

Vous avez besoin d'aide ou d'information.  
Découvrez plusieurs ressources qui peuvent  
vous accompagner vers un mieux-être.

POUR LA MRC BASQUES

DES RESSOURCES

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC  
Bas-Saint-Laurent

DES

TROUSSE

## AIDE/DÉPANNAGE

### Association Coopérative d'Économie Familiale du Grand-Portage (ACEF)

418 867 8545 • 5, rue Iberville, Rivière-du-Loup  
Organisme spécialisé en finance personnelle et  
en protection du consommateur

### Centre d'Action Bénévole des Basques

418 851-4068

169, rue Notre-Dame Ouest, Trois-Pistoles  
Services de soutien à domicile, services aux personnes en perte  
d'autonomie, services aux personnes démunies

### Cuisine collective « Croc-ensemble des Basques »

418 851-6049 ou 418 851-6137

104, rue Roy, Trois-Pistoles  
Cuisine collective et dépannage alimentaire

## CRISE/DÉTRESSE/HÉBERGEMENT

### Centre de prévention du suicide du KRTB

418 862-9658 ou 1 866 APPELLE (277-3553)

35-d, rue St-Louis, Rivière-du-Loup  
Sensibilisation, prévention, information, formation, intervention,  
références, aide pour les proches et postvention

### Centre de Prévention du Suicide et d'Intervention de Crise du Bas-St-Laurent, Rimouski

1 866 APPELLE (277-3553)

Ligne d'intervention en situation de crise 24/7, hébergement de crise

### La Bouffée d'air du KRTB

418 867-8580 • 9, rue du Domaine, Rivière-du-Loup

Accueil, évaluation et référence 24/7  
Intervention téléphonique 24/7  
Hébergement de crise et transition

### L'Autre-Toit du KRTB

418 854-7160 • C.P. 5057, Témiscouata-sur-le-Lac

Hébergement pour les femmes victimes  
de violence conjugale et leurs enfants

### Tandem Jeunesse (Auberge du Cœur)

418 856-2202 • 407, 5<sup>e</sup> rue Rouleau, La Pocatière

Hébergement pour les jeunes de 15 à 22 ans qui vivent  
avec des difficultés d'ordre social, financier et familial

## CROISSANCE/SOUTIEN/ENTRAIDE

### Le Périscope des Basques

418 851-3398 • 15, rue Notre-Dame Est, Trois-Pistoles

Organisme milieu de vie en santé mentale offrant aide et intervention  
auprès des personnes ayant des problèmes de santé mentale

### Santé mentale Québec - Bas-Saint-Laurent

1 877 808-0512 • 315, avenue Rouleau, Rimouski

Programme régional de promotion et de prévention de la santé  
mentale telles que mieux comprendre la santé mentale,  
l'estime de soi, le stress, programme de santé mentale au travail

### La Lueur de l'Espoir du Bas-St-Laurent

1 877 725-2544 • 70, rue Frontenac, Rivière-du-Loup

Soutien, information, formation pour l'entourage:  
adultes (troubles majeurs) et jeunes (TDAH)

### Travail de rue

418 851-6132 • MRC des Basques

Écoute/Soutien/Aide/Référence 0-100 ans

### Centre-Femme Catherine-Leblond

418 851-3178 • 222, rue Jean Rioux, Trois-Pistoles

Amélioration de la condition de vie des femmes  
et aide aux femmes en difficultés

### Centre des Femmes du Ô pays

418 779-2316 • 74-A, rue Principale, Lac des Aigles

Amélioration de la condition de vie des femmes  
et aide aux femmes en difficultés

### Trajectoires Hommes du KRTB

418 605-0878 • 48, rue Témiscouata, Rivière du Loup

Aide et intervention auprès des hommes vivant une période difficile  
ou ayant des comportements violents

### Maison des familles Des Basques

418 851-2662 • 340, rue Jean Rioux, Trois-Pistoles

Activités, programmes et milieux de vie favorisant le mieux-être  
et le soutien à la famille

## DÉPENDANCE

### La Montée

418 371-1444

100, Chemin de la Petite Anse, Rivière-Ouelle  
Centre de traitement des dépendances avec hébergement  
pour les hommes et les femmes aux prises avec des problèmes  
de dépendance, services internes, activités de prévention

### L'Arrimage

1 888 723-0441, 418 723-0441 (hommes)

418 723-0443 (femmes)

418 724-0447 (suivi communautaire)

325, rue St-Jean-Baptiste Est, Rimouski

Centre de traitement des dépendances avec hébergement  
et services externes

### Droits/représentation

#### Centre d'Assistance et d'Accompagnement aux Plaintes Bas-Saint-Laurent (CAAP-BSL)

418 724-6501, 1 877 767-2227

125, boul. René-Lepage Est, bur. 311, Rimouski

Soutien aux usagers insatisfaits du système public de santé  
et de services sociaux

#### Centre de justice de proximité Bas-St-Laurent

418 722-7770, 1 855 345-7770

148, avenue Belzile, bur. 201 Rimouski

Services d'information juridique et références

### PLAIDD-BF

418 722-8758, 1 800 524-8758

336, avenue Léonidas Sud, Rimouski

Défense des droits en santé mentale

#### Regroupement Implication des Personnes Utilisatrices en santé mentale (RIPU-BSL)

418 722-8758, 1 800 524-8758

336, avenue Léonidas Sud, Rimouski

Formation et implication des personnes utilisatrices sur les tables  
de décisions et de concertation

## EMPLOI/ÉTUDE

#### Carrefour Jeunesse Emploi Rivière-du-Loup/ Les Basques

418 851-8177 • 318, rue Jean-Rioux, Trois-Pistoles

Développement de l'employabilité des 16-35 ans

#### Centre local d'emploi de Trois-Pistoles

418 851-1432 • 634, rue Richard, Trois-Pistoles

Intégration au marché du travail et développement  
des compétences

#### Service spécialisé en main-d'œuvre SEMO KRTB

418 851-1432 poste 234

634, rue Richard, Trois-Pistoles

Service d'intégration et de maintien à l'emploi pour les personnes  
vivant avec une limitation fonctionnelle

#### Service Accès-Emploi

1 877 855-2777 sur rendez-vous

Aide à l'intégration sur le marché régulier de l'emploi

#### Service de Transition en emploi

1 866 925-1438 ou 418 725-0996,

320, rue St-Germain Est, bur. 500, Rimouski

Service d'aide à l'emploi pour les personnes de 45 ans et plus,  
les personnes judiciairisées et les prestataires  
de l'aide de dernier recours

## SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

### Info-Santé: 24h/24, 7 jr/7

811, option 1

Service de consultation téléphonique en matière de santé

### Info-Social: 24h/24, 7 jr/7

811, option 2

Service de consultation téléphonique  
en intervention psychosociale

#### Centre Intégré de Santé et de Services Sociaux du Bas-Saint-Laurent (Les Basques)

##### HÔPITAL TROIS-PISTOLES

550, rue Notre-Dame Est • 418 851-1111

##### CLSC TROIS-PISTOLES

550, rue Notre-Dame Est • 418 851-1111

##### CLSC ST-CLÉMENT

25, rue St-Pierre, St-Clément • 418 963-2368

Accueil, analyse orientation, référence, soutien psychosocial

Ce projet  
est une initiative de  
Santé mentale Québec – Bas-Saint-Laurent  
en collaboration  
avec les organisations  
de votre MRC.

Pour l'obtenir: 1 877 808-0512

Ce projet  
est soutenu  
financièrement par



**Bell**  
Cause pour  
la cause