

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

POUR LA MRC RIMOUSKI

DES RESSOURCES

Promouvoir, Soutenir, Outiller.



SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC

Bas-Saint-Laurent

Bas-Saint-Laurent

TROUSSE

## DROITS / REPRÉSENTATION

### Action populaire Rimouski-Neigette

418 723-6306 • 180, rue de l'Évêché Ouest bur. 96, Rimouski  
*Défense des droits des personnes assistées sociales*

### 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*

### 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*

### Comité logement Rimouski-Neigette

418 725-4483, 180, rue de l'Évêché Ouest, local 96, Rimouski  
*Défense des droits des locataires*

### 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

### Action-Travail Rimouski-Neigette

418 722-8747 • 133, rue Julien-Réhel, bur. 208, Rimouski  
*Club de recherche d'emploi, service d'orientation professionnelle,  
service d'aide à l'emploi et de pré-employabilité*

### Carrefour Jeunesse Emploi Rimouski-Neigette

418 722-8102 • 145, rue Lepage, Rimouski

*Favoriser le développement de l'employabilité des 16 à 35 ans*

### Centre local d'emploi de Rimouski-Neigette

418 727-3661, 1 800 473-0728

337, rue Moreault, 1<sup>er</sup> étage, bur 1.6, Rimouski

*Intégration au marché du travail et développement des compétences*

### Je raccroche

418 722-4922, poste 1226 • 424, avenue Ross, CP 3424, Rimouski  
*Soutien au retour aux études*

### Les Maraîchers du Cœur

418 732-6022 • 133, rue Julien-Réhel, Bur 208, Rimouski  
*Plateau de travail en insertion socioprofessionnelle (16-30 ans)*

### Santé mentale Québec – Bas-St-Laurent

418 723-6416 • 315, avenue Rouleau, Rimouski

*Visa-Vie : programme de développement social par l'emploi*

### Service Alternatif d'Intégration et de Maintien en Emploi (SAIME)

418 723-3923 • 7, 5<sup>e</sup> Rue Est, Rimouski

*Accompagnement et formation en intégration socioprofessionnelle*

### Service Spécialisé de Main-d'Oeuvre (SSMO l'Élan)

418 723-7658, 1 877 775-8989

320, rue St-Germain Est, local 600, Rimouski

*Services d'intégration et de maintien en emploi pour personnes  
vivant avec une limitation fonctionnelle*

### Service de Transition en Emploi

418 725-0996, 1 866 925-1438

320, rue St-Germain Est, local 600, Rimouski

*Aide à l'emploi pour hommes et femmes*

## 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 (Rimouski)

#### CENTRE HOSPITALIER

150, avenue Rouleau, Rimouski • 418 724-3000, poste 11

#### CLSC RIMOUSKI

165, rue des Gouverneurs

418 724-7204 ou 418 724-3000, poste 12

*Accueil, analyse orientation, références, soutien psychosocial*

## AIDE/DÉPANNAGE

### Arbre de Vie

418 722-6335 • 344, avenue Rouleau, Rimouski  
Aide, écoute et partage, deux repas/jour (AM/PM)

### Association Coopérative d'Économie Familiale Rimouski-Neigette-La-Mitis (ACEF)

418 723-0744 • 161, avenue Rouleau, local 303A, Rimouski  
Aide au budget, formation et accompagnement

### Moisson Rimouski-Neigette

418 722-0016 • 99A, rue de l'Évêché Est, Rimouski  
Dépannage alimentaire, cuisines collectives

### Centre d'Action Bénévole Rimouski-Neigette

418 722-7010 • 37, Duchesne, Rimouski

Services de soutien à domicile, services aux personnes en perte  
d'autonomie, services aux personnes démunies.

## CRISE/DÉTRESSE/HÉBERGEMENT

### 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 Débrouille

418 724-5067 (Rimouski)

1 800 353-9010 (S.O.S. Violence conjugale)

Hébergement et suivi externe pour femmes victimes  
de violence conjugale et leurs enfants

### L'Auberge du Cœur le Transit

418 724-9595 • 186, avenue Rouleau, Rimouski

Hébergement hommes-femmes 17-30 ans, sans-abri,  
à faible revenu ou en situation de vulnérabilité

### Répit du Passant

418 722-6559 • 205, rue St-Cyprien, Rimouski

Hébergement temporaire pour hommes de 18 ans, plus démunis  
ou présentant diverses problématiques sociales ou financières

### Maison de l'Espoir

418 775-9298, poste 2, 1 877 775-9298

1515, boul. Jacques-Cartier, Mont-Joli

Hébergement temporaire, soutien, accompagnement  
pour personnes démunies de 18 ans et plus

## CROISSANCE/SOUTIEN/ENTRAIDE

### Santé mentale Québec – Bas-St-Laurent

418 723-6416 • 315, avenue Rouleau, Rimouski

Organisme milieu de vie en santé mentale offrant aide/intervention  
pour toute personne qui souhaite prendre soin de sa santé mentale.  
Activités 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

418 725-2544, 1 877 725-2544

188, rue Lavoie, 1<sup>er</sup> étage, Rimouski

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

### Travailleur de rue EN TOUT C.A.S

418 730-5469, 418 732-7752 • Rimouski.

Écoute, soutien, aide, références

### Centre-femmes de Rimouski

418 723-0333 • 16, rue de l'Évêché Ouest, Rimouski, CP 36

Aide aux femmes en difficultés, accueil,  
soutien, références et ateliers

### C-TA-C

418 725-2822 • 158, avenue Belzile, bur 01, Rimouski

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

### Maison des Familles de Rimouski-Neigette

418 725-5315 • 215, rue Tessier, Rimouski

Accueil, information, références et ateliers pour les familles,  
Joujouthèque, halte-garderie, aire de jeu intérieure

## DÉPENDANCE

### Aux Trois Mâts

418 725-2541 • local 94, 180, rue de l'Évêché Ouest, Rimouski

Milieu de vie, relation d'aide en lien  
avec les dépendances, réinsertion sociale

### 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

### Centre ADH Le Tremplin de Matane

418 562-0632 • 130, rue Fraser, Matane

Maison d'hébergement transitoire et de réhabilitation pour hommes  
en dépendance. Activités de prévention en dépendance

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