

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

POUR LA MRC RIVIÈRE-DU-LOUP

**DES RESSOURCES**

Promouvoir, Soutenir, Outiller.



SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC  
Bas-Saint-Laurent

**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

### Carrefour d'initiatives populaires de Rivière-du-Loup

418 867-8545 • 5 rue Lafontaine, Rivière-du-Loup  
Resto La Bouffe Pop, comptoir alimentaire, dépannage alimentaire  
d'urgence, cuisine collective La Bouée culinaire

### Transport VAS-y

418 862-8005 • 175, rue Fraser, bur. 101, Rivière-du-Loup  
Transport collectif et transport adapté

### Centre d'Action Bénévole des Seigneuries

418 867-3130

9, rue Lafontaine, Place Gérard-Simon, Rivière-du-Loup  
Services de soutien à domicile, services aux personnes en perte  
d'autonomie, services aux personnes démunies

## 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 références 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

### CRC Arc-en-soi

418 862-3721 • 60, rue Iberville, Rivière-du-Loup

Hébergement pour hommes judiciairisés (18 ans et plus),  
suivi psychosocial et thérapeutique

## CROISSANCE/SOUTIEN/ENTRAIDE

### Centre d'entraide l'Horizon

418 862-2333 • 52, rue Fraserville, Rivière-du-Loup

Organisme milieu de vie en santé mentale offrant aide/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 de Rivière-du-Loup

418 714-4286, 418 714-4287 • MRC Rivière-du-Loup

Écoute, soutien, aide et références

### Centre-Femmes du Grand-Portage

418 867-2254 • 50, rue Amyot, Rivière-du-Loup

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

### Trajectoires Hommes du KRTB

418 605-0878

48, rue Témiscouata, boîte postale 5, Rivière-du-Loup  
Aide et intervention auprès des hommes vivant une période  
difficile ou ayant des comportements violents

### Maison de la famille du Grand-Portage

418 860-4818 • 29, rue de la Cour, Rivière-du-Loup

Activités, Programmes et Milieu 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

### ABC des portages

418 862-9998 • 26, rue Joly, Rivière-du-Loup

Alphabétisation

### Bioglobe (entreprise d'entraînement)

418 867-3677, 8A, rue du Domaine, Rivière-du-Loup

Actualiser ses compétences dans le domaine administratif

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

418 867-4992

31, rue Delage, bur. 100, Rivière-du-Loup

Développement de l'employabilité des 16-35 ans

### Centre local d'emploi de Rivière-du-loup

418 862-7236 • 385-A, rue Lafontaine, Rivière du loup

Intégration au marché du travail et développement des compétences

### Club emploi-Carrière

418 867-8685 • 61, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup

Aide à la recherche d'emploi

### Étape Normandie de Rivière-du-Loup

418 862-8277 poste 3692

30, rue Delage, Rivière-du-Loup

Programme de persévérance scolaire, aide à l'employabilité (16-30 ans)

### 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 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 (Rivière-du-Loup)

#### HÔPITAL

75, rue Saint-Henri, Rivière-du-Loup • 418 868-1010

#### CLSC RIVIÈRE-DU-LOUP

22, chemin Saint-Laurent, Rivière du Loup • 418 868-2248

#### CLSC L'ISLE-VERTE

150, rue Saint-Jean-Baptiste, L'Isle-Verte

418 868-1000

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