L'ARBRE DES RESSOURCES

RESSOURCES UNIVERSELLES

CLSC
AAOR (Accueil, analyse, orientation, référence)
Guichet d'accès unique aux services
1 833 422-2267

Centre de protection de l'enfance et de la jeunesse
Signalement : 1 800 463-9009
Bureau administratif : 418 723-1250
Programme qualification des jeunes (PQJ) :
acces.pqj.dpj-pje.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca

Accueil et Intégration BSL
Accompagnement des personnes immigrantes et réfugiées, sensibilisation à l'interculturalité
581 824-1662
accueil@aibsl.org

En tout C.A.S. (concertation, aide, soutien)
Travail de rue
418 750-5893 / 418 318-0477 / 418 732-7752
Administration : 418 318-2728

811
Info-Santé : option 1
Info-Social : option 2
Guichet d'accès à la première ligne : option 3

Héritage Bas-Saint-Laurent
Soutien à la communauté anglophone
418 936-3239
info@heritagelsl.ca

CIBLES (Carrefour international bas-laurentien pour l'engagement social)
Information et sensibilisation sur les enjeux environnementaux, socioéconomiques et interculturels
418 723-1880 poste 2495
info@cibles.org

PROTECTION DES PERSONNES, VIOLENCE ET ABUS

CALACS de l'Est du BSL (Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel)
Soutien et accompagnement pour femmes, personnes trans, non-binaires et Two-Spirit/bispiruelles de 12 ans et plus ayant vécu une agression à caractère sexuel et leurs proches
418 725-4220
info@calacsestbsl.com

CAVAC (Centre d'aide aux victimes d'actes criminels)
Soutien psychosocial pour les victimes d'actes criminels et leurs proches
418 724-0981
accueil@cavacbsl.org

C-TA-C
Services d'aide pour hommes en difficulté
418 725-2822
contact@c-ta-c.ca

La Débrouille
Pour femmes cisgenre et des personnes trans victimes de violence (avec ou sans enfant), centre d'hébergement et services externes de soutien
418 724-5067
intv@ladebrouille.ca

Sûreté du Québec
418 721-7308
Sans frais : 911

SOS violence conjugale
Ligne téléphonique d'aide
1 800 363-9010

Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés
Ligne téléphonique d'aide
1 888 489-2287

FAMILLE, PARENTALITÉ ET JEUNESSE

Accueil-Maternité de Rimouski
Soutien et répit pour femmes enceintes et nouvelles mamans
Dîner offert aux mères
418 722-887
administration@accueilmaternite.ca

Centre périnatal Entre Deux Vagues
Services périnataux pour futurs et nouveaux parents
418 723-3944
info@entredeuxvagues.com

Maison des Familles de Rimouski-Neigette
Accompagnement des familles : café-causerie, halte-garderie, ateliers parents, joujouthèque, activités familiales
418 725-5315
accueil@maisonfamillesrimouski.com

Maison des naissances Colette-Julien
Service sage-femme et cours prénataux
418 775-3636

Nourri-Source Bas-Saint-Laurent
Service d'aide en allaitement
418 750-7001
basst-laurent@nourri-source.org

Village des Sources Rimouski
Ressourcement et développement personnel en nature
418 735-2424
rimouski@villagedessources.org

Le petit repère - pédiatrie sociale
Services médicaux, psychosociaux et juridiques pour les enfants
418 722-0087
info@lepetitrepere.ca

Les Grands Amis de Rimouski
Parrainage de jeunes de 5 à 17 ans
Mentorat pour les 14-21 ans (DPJ)
418 724-2207
info@lesgrandsamisrimouski.ca

Maison des jeunes de Rimouski
418 722-7525

Maison des jeunes de Pointe-au-Père
418 724-7172

Maison des jeunes du Bic
418 736-4056

Tel-jeunes
Ligne d'écoute et d'aide pour adolescents de 12-17 ans et leurs parents
1 800 263-2266

Interligne
Service d'écoute et d'intervention LGBTQ+
1 888 505-1010

Ligne parent
Ligne d'écoute et d'aide
1 800 361-5085

Première ressource
Aide aux parents
Ligne d'écoute et d'aide
1 866 329-4223

AIDE ALIMENTAIRE, VESTIMENTAIRE, MATÉRIELLE ET DE DERNIER RECOURS

ACEF Rimouski-Neigette et Mitis (Association coopérative d'économie familiale)
Éducation financière et droits des consommateurs
418 723-0744
notracef@globetrotter.net

Moisson Rimouski-Neigette
Banque alimentaire et cuisines collectives
418 722-0016
moissonrimouski@telus.net

Services Québec
Aide financière de dernier recours et aide à l'emploi
418 727-3661

Le porte-manteau
Service de dépannage vestimentaire et d'articles de maison
418 731-1751

L'Outillerie Rimouski
Service de partage d'objets et ateliers
https://outillerierimouski.ca

Coup de main à domicile
Aide domestique, soins à domicile, préparation de repas
418 722-8097
info@coupdemainadomicile.com

FRIGO RIKI
Réfrigérateurs communautaires libre-service
Pour trouver un frigo : consulter la carte *Nourrir ensemble*

La Corde d'achat
Faciliter l'accès à des denrées alimentaires saines et plus abordables
418 318-0680
contact@lacordedachat.ca

Centre d'action bénévole de Rimouski-Neigette
Accompagnement au transport, service d'aide aux impôts
418 722-7010
reception@cabrn.org

Frip' Mob-Île
Friperie gratuite
438 336-5202
friperiemobile@gmail.com

L'Accorderie de Rimouski-Neigette
Échange de services
418 896-2896
info.rimouskineigette@accorderie.ca

BESOINS PARTICULIERS ET HANDICAPS

Répit-Loisirs-Autonomie
Services de répit aux proches aidants
418 785-2015
info@repitla.ca

La Ressource (Ressource d'aide aux personnes handicapées)
Soutien aux personnes vivant avec un handicap
418 722-7233
info@laressource.tv

Regroupement des Dynamiques
Activités de loisirs et soutien aux personnes vivant avec un handicap
418 722-6922
dynamiquesderimouski@cgocable.ca

Autisme de l'Est-du-Québec
Services aux personnes autistes et à leurs proches
418 725-2575
info@autismedelest.org

ADIRR (Association de la déficience intellectuelle de la région de Rimouski)
Promotion et défense des droits des personnes vivant avec une déficience intellectuelle et soutien aux familles
418 723-2422
admin.adirr@adirr.ca

TDL Bas-Saint-Laurent (trouble développemental du langage)
Informer, accompagner et rassembler autour du trouble développemental du langage
418 605-9273
coordoriki@tdlbsl.ca

Association des personnes handicapées visuelles du Bas-Saint-Laurent
Soutien pour l'amélioration de la qualité de vie des personnes handicapées visuelles
418 723-0932
aphvbsl@globetrotter.net

ACVA-TCC du BSL
Services et activités pour les personnes ayant vécu un accident vasculaire cérébral, un traumatisme cranio-cérébral ou étant aphasiques
418 723-2345
accueil@acvatcc.com

SANTÉ MENTALE ET SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

Santé mentale Québec - Bas-Saint-Laurent
Soutien et entraide en santé mentale
418 723-6416
informations@smq-bsl.org

Centre-femmes de Rimouski
Accompagnement et soutien pour les femmes
418 723-0333
coordination@centrefemmesrimouski.org

Centre de prévention du suicide de l'Est
Hébergement, intervention de crise et accompagnement
Ligne d'intervention : 1 866 277-3553
Administration : 418 724-4337
secretariat@cpse.ca

La Lueur du Bas-Saint-Laurent
Soutien aux proches aidants en santé mentale
418 725-2544
secretariat.adm@lueurespoirbsl.org

Cégep de Rimouski
Service d'aide psychosociale
418 723-1880, poste 2041
aide.psychosociale@cegep-rimouski.qc.ca

UQAR
Soutien psychosocial
418 723-1986, poste 1530
soutien-psychosocial@uqar.ca

EMPLOI ET INTÉGRATION PROFESSIONNELLE

SAIME (Service alternatif d'intégration et de maintien en emploi)
Soutien à l'emploi et à l'intégration
418 723-3923 poste 200
service@saime.ca

Service de Transition en Emploi (STE)
Intégration et réinsertion en emploi pour tous
418 725-0996
service@ste-emploi.com

Les Maraîchers du Cœur
Insertion sociale par un jardin solidaire
418 732-6022
direction@lesmaraichersducoeur.com

La Sphère
Employabilité, orientation et projet préparatoire à l'emploi pour les 16-35 ans
Croque-Pop : Repas solidaires
418 724-4471
info@laspheredelemploi.ca

L'Élan - Service spécialisé de Main-D'œuvre (SSMO)
Pour personnes vivant avec des limitations fonctionnelles et leurs employeurs
418 723-7658
administration@ssmo-elan.net

Entreprise d'entraînement Charbonex Inter
Formation et apprentissages par le travail
418 723-2427
charbonexinter@globetrotter.net

HÉBERGEMENT

Auberge du cœur Le transit
Hébergement et soutien aux jeunes adultes 17-30 ans
418 724-9595
accueil@aubergeducoeurletransit.net

Office d'habitation Rimouski-Neigette (OHRN)
Loyer à prix modique et soutien communautaire
418 722-8285
info@ohrn.ca

Le 95
Centre d'hébergement d'urgence
418 723-9500

Le Répit du Passant
Repas à faible coût et hébergement pour hommes
418 722-6559
adjointe@repitdupassant.com

RÉUSSITE SCOLAIRE, SOUTIEN AUX ÉTUDES ET ALPHABÉTISATION

Pro-Jeune-Est
Soutien à la motivation scolaire et sociale des jeunes
418 724-3516
administration@pro-jeune-est.ca

Je raccroche
École de rue pour les 16-30 ans
418 722-4922 poste 1226
info@jeraccroche.org

CLEF Mitis-Neigette
Service d'alphabétisation populaire
418 724-6749 poste 0
info@clef.alphabetisation.ca

Alloprof
Aide aux devoirs et soutien scolaire
1 888 776-4455
www.alloprof.qc.ca

SANTÉ SEXUELLE ET RELATIONS SAINES

Clinique ITSS
Clinique de dépistage CISSS
418 724-8338

Clinique de planning de Rimouski
Contraception, avortement, fertilité
418 724-8578

Uniphare
Prévention et soutien aux communautés 2SLGBTQIA+
418 722-7432
info@uniphare.com

SOS Grossesse
Ligne d'aide et d'écoute
1 418 682-6222

JUSTICE ET DÉFENSE DES DROITS

Action populaire Rimouski-Neigette
Défense des droits des personnes en situation de pauvreté
418 723-6306
actionpopulairern@gmail.com

PLAIDD-BF
Défense des droits des personnes vivant ou ayant vécu une problématique en santé mentale
418 722-8758
plaidd-bf@globetrotter.net

Comité logement Bas-Saint-Laurent
Soutien et défense des droits des locataires
418 725-4483
comitelogementbsl@gmail.com

CAAP BSL (Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes)
Information, aide et accompagnement des personnes insatisfaites d'un service du système de santé et des services sociaux
418 724-6501
soutien@caapbsl.org

Centre communautaire juridique du Bas-Saint-Laurent
Aide juridique Rimouski
418 722-4477
ccjbslg@ccjbslg.qc.ca

Info Justice Bas-Saint-Laurent
Information et soutien juridique
418 722-7770
bassaintlaurent@info-justice.ca

Équijustice de l'Est
Justice réparatrice et médiation
418 722-9005
delest@equijustice.ca

Centre des travailleurs et travailleuses immigrants
Soutien et défense des droits du travail des immigrants
581 672-6760
bas-saint-laurent@iwc-cti.ca

TRANSPORT

Embarque Bas-Saint-Laurent
Plateforme de covoiturage
https://covoiturage.embarquebsl.ca

Mobilité partagée Rimouski
Solution d'autopartage
info@mobilitepartagee.ca

Société de transport de Rimouski
Transport en commun
418 723-5555
www.rimouskibus.com

DÉPENDANCES

Alcooliques Anonymes (AA)
418 723-6224
Trouver une rencontre à Rimouski :
www.aa87.org

Narcotiques anonymes du Québec
1 855 544-6362
Ligne téléphonique d'aide :
1 800 879-0333
Trouver une rencontre à Rimouski :
https://naquebec.org/trouver-une-reunion

Aux Trois Mâts
Réinsertion sociale en dépendance
418 725-2541
info@auxtroismats.com

L'Arrimage
Centre de traitement des dépendances
418 724-0406
direction@larrimage.com

L'Estran
Centre de réadaptation en dépendance
418 724-7204

Drogue : aide et référence
Ligne téléphonique d'aide
1 800 265-2626

Jeu : aide et référence
Ligne téléphonique d'aide
1 800 461-0140

RIMOUSKI-NEIGETTE COSMOSS
Pour que chaque jeune développe son potentiel

Dernière mise à jour : 2026-05-28