

# L'ARBRE DES RESSOURCES

## RESSOURCES UNIVERSELLES

### CLSC

AEO (Accueille, écoute, orientation)  
Guichet d'accès unique aux services  
418 724-7204

### Centre de protection de l'enfance et de la jeunesse

Signalement : 1 800 463-9009  
Bureau administratif : 418 723-1255  
Programme qualification des jeunes :  
418 723-1250 poste 2862

### Protection de l'élève et traite- ment des plainte

Commission scolaire des Phares  
418 723-5927 poste 1017

### Accueil et intégration BSL

Services et orientation pour personne  
immigrante  
418 723-1986 poste 1595  
accueilbsl@uqar.ca

### En tout C.A.S

Travailleurs de rue  
418 750-5893 / 418 730-5469 / 418 732-7752  
Administration : 418 318-2728

### AGRESSIONS : PHYSIQUE, AFFECTIVE, SEXUELLE, NÉGLIGENCE, HARCÈLEMENT, VIOLENCE FAMILIALE

### CALACS

Centre d'aide et de lutte contre les agressions  
à caractère sexuel  
418 725-4220  
Sans frais : 1 888 707-9400  
calacsri@globetrotter.net

### CAVAC

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels  
418 724-0976  
Sans frais : 1 800 820-2282  
cbsl@cavacbsl.org

### C-TA-C

Pour les hommes et jeunes en difficultés  
avec des comportements violents  
418 725-2822

### Centre d'aide aux victimes d'actes criminels

Ligne téléphonique d'aide  
1 800 820-2282

### La Débrouille

Pour femmes victimes de violence  
(avec ou sans enfant)  
Centre d'hébergement et services externes  
de soutien  
418 724-5067  
Sans frais : 1 800 363-9010  
debrouil@globetrotter.qc.ca

### Sureté du Québec

418 721-7308  
Sans frais : 911

### SOS violence conjugale

Ligne téléphonique d'aide  
1 800 363-9010

### Aide abus ain s

Ligne téléphonique d'aide  
1 888 489-2287

## SERVICE AUX JEUNES FAMILLES

### Accueil Maternité de Rimouski

Café rencontre, halte-bébé, répit, repas à  
faible coût  
418 722-8875  
lucetterieux@globetrotter.net

### Centre p rinal Entre deux vagues

Ateliers, activités, cours prénataux  
418 723-3944  
info@entredouxvagues.com

### Maison des familles de Rimouski-Neigette

Activité, soutien, halte-garderie  
418 725-5315  
accueil@maisonfamillesrimouski.com

### Programme SIPPE (CLSC)

Service intégré en p rinalit  et en petite  
enfance  
418 724-7204 (AEO)

### Programme OLO (CLSC)

Aide alimentaire aux femmes enceintes  
418 724-7204 (AEO)

### Cours prénataux CLSC

Jeunesse-enfance-famille  
418 724-7204 poste 5446

### Maison des naissances Colette-Julien

Service sage-femme et cours prénataux  
418 775-3636

### Entre-m res

Service d'aide en allaitement  
418 775-3636  
soutien@entre-meres.org

### Halte-bébé

Service d'aide à l'allaitement  
Dans les locaux d'Accueil Maternité  
418 724-7204 poste 5207

## AIDE ALIMENTAIRE, VESTIMEN- TAIRE ET DERNIER RECOURS

### ACEF

Association coopérative d'économie familiale  
Consommation et budget  
418 723-0744  
notracef@globetrotter.net

### Moisson Rimouski-Neigette

Banque alimentaire et cuisines collectives  
418 722-0016  
moissonrimouski@globetrotter.net

### Répit du passant

Repas à faible coût et activité  
418 722-6559

### Centre d'entraide de Rimouski

Articles ménagers et linge à petit prix  
418 723-9535

### Comptoir du mercredi

Linge à petit prix  
418 724-8008

### Friperie de l'est

Linge à petit prix  
418 723-0009

### CLE Service Québec

Aide financière de dernier recours et social  
418 727-3661

### Le porte manteaux

Don et linge à petit prix  
418 731-1751

### L'arbre de vie

Don de linge et repas gratuit  
418 722-6335

### Friperie Mlle K

Linge à petit prix  
418 730-5538

## DIFFICULTÉS PSYCHOSOCIALES ET SANTÉ MENTALE

### Créneau autonomie

Aide psychosociale et développement de  
l'autonomie (hébergement, alimentation)  
pour les 16-35 ans  
418-722-8102 # 222  
autonomie-cjern@globetrotter.net

### RIPU-BSL

Service en santé mentale  
418 722-8758  
Sans frais : 1 800 524-8758  
ripu\_bsl@globetrotter.net

### SMQ-BSL

Santé mentale Québec  
418 723-6416  
Sans frais : 1 877 808-0512

### Centre femmes de Rimouski

Milieu de vie et soutien de groupe  
418 723-0333  
accueil@centrefemmesrimouski.org

### Centre de prévention du suicide et D'intervention de crise du Bas-St-Laurent

Ligne d'intervention : 1 866 277-3553  
Administration : 418 724-4337

### La lueur de l'espoir

Soutien, activités et information pour les  
proches d'une personne atteinte de SM  
418 725-2544  
1 877 725-2544  
lueurespoirbsl@globetrotter.net

### Atelier J'avance! CISSS

Auto-gestion de l'anxiété, de la dépression,  
de l'estime de soi, etc.  
418 724-3000 poste 5277  
418 724-3000 poste 5266

### Les Grands amis

Parrainage enfants de 5 à 17 ans  
418 724-2207  
amigorimouski@globetrotter.net

### Clinique l'Horizon

Rimouski (Semi-privé)  
Intervention interdisciplinaire en santé  
mentale  
418 731-1221

### Tel-jeunes

Ligne d'écoute et d'aide  
1 800 263-2266

### Interligne

Diversité sexuelle et pluralité des genres  
Ligne d'écoute et d'aide  
1 888 505-1010  
http://interligne.co/

### 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

## DÉFICIENCE INTELLECTUELLE ET PHYSIQUE (DI\_TSA\_DP)

### L'interAction CISSS

Centre de réadaptation  
(auditive, langagière, auditrice et visuelle)  
418 775-7261 poste 2284

### ACVA-TCC

Personnes accidentées cérébro-vasculaires,  
aphasique et Traumatis es cranio-cérébrales  
418 723-2345  
Sans frais : 1 888 302-2282  
acvatcc@globetrotter.net

### La ressource

Ressource d'aide aux personnes handicapées  
418 722-7233  
Sans frais : 1 888 413-7233  
jclaressource@globetrotter.net

### Répit-Loisir-Autonomie

Répit pour famille  
418 724-0151  
repitla@cgocable.ca, info@repitla.ca

### PANDA-BSL

Soutien aux parents (enfant TDA-H)  
418 730-4168  
pandabsl@gmail.com

### Regroupement des Dynamiques

Activités et soutien pour personnes handi-  
cap es  
418 722-6922  
dynamiquesderimouski@cgocable.ca

### DI-TSA CISSS

Déficience intellectuelle et spectre de  
l'autisme  
Services externes  
418 723-4427

### DP CISSS

Déficience physique  
Centre de réadaptation  
418 722-7777

### ADEQ

Autisme de l'Est  
Supporter, informer et promouvoir  
418 725-2575  
Sans frais 1 877 725-2575  
info@autismedelest.org

### ADIRR Rimouski

Association de la déficience intellectuelle  
Informer, sensibiliser, soutenir  
418 723-2422  
info@trocbosl.org

## DIFFICULTÉS SCOLAIRE, DÉCROCHEURS, ALPHABÉTISATION

### Pro-Jeune-Est

Soutien scolaire pour enfant et famille  
418 724-2039  
s.motivation@pro-jeune-est.ca

### SARCA (CFRN)

Service d'accueil, référence, conseil et accompagnement  
418 722-4922 poste 1235  
http://www.inforoutefpt.org

### Je raccroche

École de rue pour les 16-30 ans  
418 722-4922 poste 1226  
jeraccroche@hotmail.com

### Cégep de Rimouski

Centre d'aide psychosociale  
418 723-1880 poste 2230  
Travailleur de corridor  
418 723-1880 poste 2490

### UQAR

Guichet étudiant  
418 723-1986 poste 1530  
Travailleur de corridors  
418 723-1986 poste 1374

### CLEF Mitis/Neigette

Service en alphabétisation et formation  
418 724-6749 poste 3291  
info@clef.alphabetisation.ca

### Allo Prof

Ligne téléphonique d'aide  
1 888 776-4455

## EMPLOYABILITÉ

### SAIME

Service alternatif, d'intégration et de maintien en emploi  
Clientèle santé mentale  
418 723-3923  
service@saime-ste.ca

## Service de transition en emploi

Intégration et réinsertion en emploi pour tous  
418 725-0996  
service@saime-ste.ca

### Action-travail Rimouski-Neigette

Soutien et activité en recherche d'emploi  
418 722-8747  
atraccueil@globetrotter.net

### Les Maraichers du cœur

Expérience de travail par la création d'un jardin solidaire pour les 16-35 ans  
418 722-8747 poste 108  
coordo.mdc@globetrotter.net

### Carrefour jeunesse emploi de Rimouski-Neigette

Employabilité, orientation et projet préparatoire à l'emploi pour les 16-35 ans  
418 722-8102  
cecjern2@globetrotter.net

### CLE

Centre local d'emploi-Québec  
418 727-3661

### Programme de qualification des jeunes

Centre jeunesse Bas-St-Laurent  
418 723-1250 poste 2862

### SSMO l'Élan

Service spécialisé de main-d'œuvre  
Pour personnes vivants avec des limitations fonctionnelles et employeurs  
418 723-7658  
info@ssmo-elan.net

### Entreprise d'entraînement Mitis-Neigette

Plateau de travail, soutien et orientation  
418 723-2427  
www.charbonexinter.qc.ca

### Créneau scolaire

Accompagnement des 14-19 ans en persévérance scolaire, décrochage et soutien à la motivation  
418 722-8102 # 231  
418 724-3439 # 2429 (Paul-Hubert)  
Ideo-cje@globetrotter.net

## HÉBERGEMENT

### La maison de l'espoir

Mont-Joli  
418 775-9298  
Sans frais 1 877 775-9298  
direction@lamaisondelespoir.com

### Auberge du cœur Le transit

418 724-9595  
auberge.coeur.transit@globetrotter.net

### Centre d'intervention de crise

Et de prévention de suicide BSL  
1 866 277-3553

### Le répit du passant

Hébergement pour hommes  
418 722-6559

### OHRN

Office d'habitation de Rimouski-Neigette  
Logement à loyer modique  
418 722-8285

## PROBLÈMES DE DÉPENDANCES

### Alcooliques anonymes AA

418 723-6224  
Trouver une rencontre à Rimouski :  
www.aa-quebec.org

### Narcotiques anonymes du Québec

1 855 544-6362  
Trouver une rencontre à Rimouski  
https://naquebec.org/trouver-une-reunion/

### Aux trois mâts

Ressource en réinsertion social- Alcoolisme et toxicomanie  
418 725-2541  
Sans frais 1 855 325-2541  
troismats@hotmail.com

### L'arrimage

Accueil, hébergement et référence  
418 724-0406

### L'Estran

Centre de réadaptation en dépendances  
Adulte : 418 724-7204  
Jeune : 418 724-7222

## Narcotiques anonymes

Ligne téléphonique d'aide  
1 800 879-0333

### Drogue : aide et référence

Ligne téléphonique d'aide  
1 800 265-2626

### Jeu : aide et référence

Ligne téléphonique d'aide  
1 800 461-0140

## PROBLÈME JUDICIAIRE ET DÉFENSE DES DROITS

### ADEQ

Autisme de l'Est  
Défense des droits des personnes autistes  
418 725-2575  
Sans frais 1 877 725-2575  
info@autismedelest.org

### CAAP BSL

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes  
En lien avec le système de santé et services sociaux  
418 724-6501  
Sans frais 1 877 767-2227  
soutien@caapbsl.org

### ADIRR Rimouski

Association de la déficience intellectuelle  
Défense des droits des personnes DI-DP-TSA  
418 723-2422  
info@trocbosl.org

### Action populaire Rimouski-Neigette

Défense des droits des personnes en situation de pauvreté  
418 723-6306  
actpop@globetrotter.net

### PLAIDD-BF

Promotion, lutte, aide, défense des droits  
418 722-8758  
Sans frais 1 800 524-8758  
plaidd-bf@globetrotter.net

## Comité logement Rimouski-Neigette

Information et référence sur les droits des locataires  
418 725-4483

### Centre communautaire juridique du BSL

Aide juridique Rimouski  
418 722-4477  
Sans frais 1 844 722-4477  
bajrim@ccjbslg.qc.ca

### Centre de justice proximité

418 722-7770  
Sans frais 1 855 345-7770

### Équijustice de l'Est

Pour la clientèle adolescente  
418 722-9005  
1 877 722-9005  
delest@equijustice.ca

### CAVAC

Défense des droits des victimes d'actes criminels  
418 724-0976  
Sans frais : 1 800 820-2282  
cbsl@cavacbsl.org

## RELATION AMOUREUSE, CONTRACEPTION, GROSSESSE, ITS, VIH, SIDA

### Centre de prélèvement VIH (SIDA)

Clinique de dépistage CISSS  
418 724-8338

### Centre de prélèvement ITS

Clinique de dépistage CISSS  
418 724-8338

### Clinique de planning des naissances

CISSS Rimouski-Neigette  
418 724-8578

### M.A.I.N.S BSL

Mouvement d'aide et d'information sida  
418 722-7432  
Sans frais 1 888 844-7432  
info@mainsbsl.qc.ca

## Pilule du lendemain est disponible :

-La pharmacie  
-À la clinique de planning des naissances  
-Au CLSC de Rimouski-Neigette  
-À la polyvalente Paul-Hubert  
-À l'urgence de l'hôpital de Rimouski

### SOS Grossesse

Ligne d'aide et d'écoute  
1 877 662-9666

### Gai Écoute

Ligne d'aide et d'écoute  
1 888 505-1010

## TROUBLES ALIMENTAIRES

### Clinique l'Horizon

Rimouski (Semi-privé)  
Intervention interdisciplinaire en santé mentale  
418 731-1221

### Clinique St-amour

(Québec/privée)  
1 800 678-9011

### Maison l'Éclaircie

(Québec)  
1 866 900-1076

