



À conserver

Édition  
2025

Version numérique  
disponible au  
[maillontemiscouata.com](http://maillontemiscouata.com)

# Maillon Témiscouata

## Répertoire de ressources MRC DE TÉMISCOUATA

### Services d'urgence

URGENCE	911
SÛRETÉ DU QUÉBEC	310-4141 CELL. *4141
SÛRETÉ DU QUÉBEC (MRC DE TÉMISCOUATA)	418 899-6757
CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE ET D'INTERVENTION DE CRISE DU BSL	1 866 277-3553 (1 866 APPELLE)
SIGNALEMENT PROTECTION DE LA JEUNESSE	1 800 463-9009
INFO-SANTÉ	811 OPTION 1
INFO-SOCIAL	811 OPTION 2
CENTRE ANTIPOISON DU QUÉBEC	1 800 463-5060
SOS VIOLENCE CONJUGALE	1 800 363-9010



### Travail de rue

ÉCOUTE, SUPPORT, RÉFÉRENCE ET PRÉVENTION

418 551-8226 ou 418 714-3929



**Ce repertoire est réalisé par le  
Comité Maillon Témiscouata en partenariat  
avec le Réseau d'Éclaireurs du Témiscouata**

**[www.maillontemiscouata.com](http://www.maillontemiscouata.com)  
[info@maillontemiscouata.ca](mailto:info@maillontemiscouata.ca)**

MERCI À NOS PARTENAIRES FINANCIERS :



MERCI AUX MEMBRES DU COMITÉ MAILLON TÉMISCOUATA :



4

## Soutien et prévention par type de population :

AÎNÉS

ENFANCE ET FAMILLES

JEUNESSE

FEMMES

HOMMES

DIVERSITÉ DE GENRE

IMMIGRATION

12

## Soutien et prévention par service :

ACCOMPAGNEMENT EN FIN DE VIE

AGRICULTURE

ALIMENTATION

ALPHABÉTISATION

BUDGET ET CONSOMMATION

COMPTOIR D'ENTRAIDE ET VÊTEMENTS

DÉPENDANCES

DROITS DE LA PERSONNE ET JUSTICE

ENVIRONNEMENT

EMPLOI

ENTREPREUNARIAT

HÉBERGEMENT ET HABITATION

PROCHE AIDANCE

TRANSPORT

TRAVAIL DE RUE

24

## Santé :

CENTRE INTÉGRÉ, SERVICES SOCIAUX

SANTÉ MENTALE

SANTÉ PHYSIQUE

BESOINS PARTICULIERS

29

## Services gouvernementaux :

ÉDUCATION ET FORMATION

GOUVERNEMENTS

MRC ET MUNICIPALITÉS

# Ressources aux aînés

## SOUTIEN AUX PERSONNES ÂÎNÉES

### Action 3e âge

Bracelet de sécurité,  
transport et information

418 863-7867

### Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés

1 888 489-ABUS (2287) (sans frais)

### Centre d'action bénévole Région Témis

Information aux aînés, popote roulante, accompagnement transport médical, travail de milieu et téléphone sécuritaire.

418 853-2546

### FADOQ - Fédération de l'âge d'or du Québec

Région Bas-Saint-Laurent

1 800 828-3344 (sans frais)

ou 418 893-2111

### Carrefour 50+ du Québec

1 855 722-6077 (sans frais)

### ITMAV - Initiative de travail de milieu auprès des aînés vulnérables

418 853-2546

### Curateur public du Québec

1 866 621-7088

## SERVICES À DOMICILE

### Programme Viactive

Exercice physique adapté

418 853-2572 #13204

### Centre d'action bénévole Région Témis

Aide à domicile

418 853-2546

## PROCHE AIDANCE

### Projet Appui (Centre des Femmes du Témiscouata)

Soutien psychosocial individuel et de groupe pour proches aidants

418 854-2399

### Ligne Info-Aidant

1 855 852-7784 (sans frais)

## RÉSIDENCES

### **Auberge Rose de la Rivière**

Dégelis

418 899-6352

### **La Maison Jules-Edouard**

Pohénégamook

418 893-5888

### **Le Jardin du Lac Témiscouata**

Témiscouata-sur-le-Lac

418 899-1206

### **Les Habitations Saint-Vallier**

Pohénégamook

418 859-3207

### **Les Résidences Notre-Dame**

Témiscouata-sur-le-Lac

418 899-0442

### **Manoir Alphonse-Beaulieu**

Rivière Bleue

418 893-2444

### **Manoir de l'Érable Argenté inc.**

Témiscouata-sur-le-Lac

418 854-0000

### **Manoir Rose-Marquis**

Dégelis

418 853-5013

### **Résidence A. Parent inc.**

Saint-Louis-du-Ha! Ha!

418 854-1779

### **Résidence Dégelico inc.**

Dégelis

418 853-9033

### **Villa de Cabano**

Témiscouata-sur-le-Lac

418 854-1155

### **Villa des Pins**

Saint-Michel-du-Squatec

418 855-9999

### **Villa St-Honoré inc.**

Saint-Honoré-de-Témiscouata

418 497-2655

# Enfance et famille

## SOUTIEN ET PRÉVENTION

### Deuil-Jeunesse

1 855 889-3666, sans frais

### Fondation de la persévérance scolaire du Fleuve-et-des-Lacs

418 854-2370, poste 2211

### Fonds Dave Tremblay

Soutien pour les frais médicaux des enfants malades

418 893-2710

### Groupe de soutien au deuil

418 860-3337

### Tel-jeunes Parents

1 800 361-5085

## CENTRE DE LA PETITE ENFANCE

### CPE Les Calinours

Cabano, Notre-Dame-du-Lac et Dégelis

418 854-0255

### CPE La Ribambelle

Rivière-Bleue

418 893-7276

## MAISON DE LA FAMILLES

### Acti-Familles

Pohénégamook

418 893-5389

### Maison de la Famille du Témiscouata

Biencourt - Dégelis

418 499-2633

### Re-Source Famille

Témiscouata-sur-le-Lac

418 854-6567

## FAMILLES

### Centre périnatal Entre Deux Vagues

Groupe de soutien au deuil périnatal

1 844 270-5055

### La Place 0-5

Inscriptions aux services de garde éducatifs

1 844 270-5055

### Services sage-femme du KRTB

418 867-2642, #155

## ALLAITEMENT

### Fédération Nourri-Source

1 855 418 750-7001 (BSL)  
1 866 948-5160 (sans frais)

### Lait-Mères-Veillent

418 854-6567, option 6

### Ligue La Leche

1 866 255-2483

### Préma-Québec

Pour les parents d'enfants prématurés  
418 860-3337

## Diversité de genre

## SOUTIEN ET PRÉVENTION

### Interligne

Diversité sexuelle et de genre  
1 888 505-1010  
Téléphone + texto

### UniPhare

Mouvement d'aide, d'informations et de soutien : VIH - ITSS - hépatites - homophobie - 2SLGBTQIA+  
418 722-7432

# Jeunesse

## SOUTIEN ET PRÉVENTION

### Aire ouverte Rivière-du-Loup

418 551-1550

### Aire ouverte Témiscouata-sur-le-Lac

Point de service

418 854-1580

### Alloprof

Du lundi au jeudi de 17 h à 20 h

1 888 776-4455

### Carrefour Jeunesse Emploi Témiscouata

418 854-5530

### Deuil-Jeunesse

1 855 889-3666 (sans frais)

### Jeunesse J'écoute

1 800 668-6868

Texte : 686868

### Les Grands Amis du KRTB

Parrainage jeune et adulte

418 867-5885, #161

### Tel-Jeunes

1 800 263-2266

Texte : 1 514 600-1002

## MAISON DES JEUNES

### Maison des jeunes L'Entre-Deux

Quartiers Cabano et

Notre-Dame-du-Lac

418 854-1580

### Maison des jeunes La Piôte

Lac-des-Aigles

418 779-2994

### Maison des jeunes Le Coin

Dégelis

418 853-2039

### Maison des jeunes Pirana

Pohénégamook

418 859-3139

### Place des Jeunes

Squatec

418 855-2297

## HÉBERGEMENT

### Le Répit du passant

Division jeunes, hommes, femmes

418 722-6559

### Tandem-jeunesse

15 - 22 ans

418 856-2202

## DROITS DE LA PERSONNE

**Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse**

1 800 361-6447

## Femmes

### SOUTIEN ET PRÉVENTION

**CALACS du KRTB - Centre d'aide et de lutte contre les agressions sexuelles**

418 816-1232

**Centre des Femmes du Ô Pays**

Couvre Squatec, Biencourt et  
Lac-des-Aigles

418 779-2316

**Centre des Femmes du Témiscouata**

Couvre l'ensemble du Témiscouata  
excluant Squatec, Biencourt  
et Lac-des-Aigles

418 854-2399

**Centre prévention suicide du KRTB**

418 862-9658

**L'Autre-Toit du KRTB**

Femmes et enfants

418 854-7160

**SOS violence conjugale**

24 heures sur 24 - 7 jours sur 7

1 800 363-9010 (sans frais)

\* Pour l'hébergement voir la page 20

# Hommes

## SOUTIEN ET PRÉVENTION

### **Centre prévention du suicide du KRTB**

418 862-9658

### **SOS violence conjugale**

1 800 363-9010

### **Trajectoires Hommes du KRTB**

418 605-0878

\* Pour l'hébergement voir la page 20

# Immigration

### **CTTI - Centre des travailleurs et travailleuses immigrants**

Protection des travailleurs et travailleuses immigrants

1 438 300-8186

### **Immigrant Québec**

Soutien aux individus

1 888 454-3998

### **MRC de Témiscouata**

Soutien aux collectivités

418 899-6725, #4415

1 877 303-6725 (sans frais)

### **Place aux jeunes Témiscouata**

418 854-5530, #227

### **PRAIDA - Programme régional d'accueil et d'intégration des demandeurs d'asile**

1 514 484-7878, #64850

### **SAE - Service Accès Emploi**

Soutien direct aux individus

418 855-2777

1 877 855-2777 (sans frais)

### **Services Québec**

Centre local d'emploi

418 854-2544

Soutien aux employeurs et aux individus en lien avec l'emploi

1 800 644-0075

# Personnes en situation de handicap physique ou intellectuel ou à mobilité réduite

## DROITS DE LA PERSONNE

**Association des personnes handicapées Entre-Amis du Témiscouata inc.**  
418 938-0898

**ADEQ - Autisme de l'Est-du-Québec**  
418 725-2575

**APDA - Association des personnes avec une déficience de l'audition**  
1 855 675-4662 (sans frais)

**APHVBSL - Association des personnes handicapées visuelles de Bas-Saint-Laurent**  
418 723-0932  
1 888 314-3456  
1 888 708 1941 (sans frais)

**Fédération pour personnes handicapées du KRTB**  
418 867-5585, option 110 ou 111

**Univers emploi**  
418 314-0404

**Fédération pour personnes handicapées du KRTB**  
418 868-0132

# Accompagnements fin de vie

## **Ligne de vie du Témiscouata**

418 854-3211

# Agriculteurs et agricultrices

## **Au cœur des familles agricoles**

Travail de rang

450 768-6995

# Alimentation

## **CUISINES COLLECTIVES ET DÉPANNAGE ALIMENTAIRE**

### **Cuisines collectives de Cabano**

Cabano, Saint-Honoré, Saint-Louis-du-Ha! Ha!, Saint-Eusèbe,  
Saint-Pierre-de-Lamy, Saint-Elzéar

418 854-9316

### **Cuisines collectives de Dégelis**

Dégelis, Notre-Dame-du-Lac, Packington, Auclair, St-Juste-du-Lac,  
St-Jean-de-la-Lande

418 853-3767

### **Cuisines collectives du Haut-Pays**

Squatec, Biencourt, Lejeune, Lac-des-Aigles

418 779-2731

### **Petite Bouffe des Frontières**

Pohégamook, Rivière-Bleue, St-Marc-du-Lac-Long, St-Athanase

418 893-2626

# Alimentation

suite

## FRIGO LIBRE-SERVICE ET JARDINS COLLECTIFS

**Un jardin pour demain**

418 854-1580

pour connaître la liste des frigos disponibles

# Alphabétisation

**ABC des Portages : 418 862-9998**

# Budget et consommation

**ACEF - Association coopérative d'économie familiale du Grand-Portage : 418 862-9998**

**OPC - Office de la protection du consommateur : 1 888 672-2556**

# Comptoir d'entraide et vêtements

## **Acti-Familles**

Pohénégamook

La Braderie

**418 893-5389**

## **Comptoir d'économie familiale**

Lejeune

**418 855-2428**

## **Maison de la Famille du Témiscouata**

Biencourt

Vêtement et marché aux puces

**418 499-2633, option 8**

## **RASST - Regroupement des assistées sociales et assistés sociaux du Témiscouata**

Dégelis

Meubles, vêtements et articles divers

**418 853-2975**

## **Comptoir de linge à la Boutonnière**

Saint-Juste-du-Lac

Vêtement et articles divers

**418 899-0492**

## **Friperie Saint-Marc-du- Lac-Long**

**418 893-2557**

## **Re-Source Famille**

Témiscouata-sur-le-Lac

Friperie

**418 854-6567, option 2**

## **Service Accès Emploi**

Témiscouata-sur-le-Lac

Marché aux puces

**418 855-2777**

# Dépendances

## **Al-Anon**

1 888 425-2666

## **Alcooliques Anonymes**

Ligne d'aide

418 863-3490

## **Centre de réadaptation en dépendance Gaspésie Îles-de-la-Madeleine**

418 763-5000

## **Centre de réadaptation en dépendance l'Estran**

418 868-1010

## **Cocainomanes Anonymes**

1 877 806-0581 (sans frais)

## **Drogue : aide et référence**

1 800 265-2626 (sans frais)

## **L'Arrimage**

Centre de traitement des dépendances (Rimouski)

418 724-0460

Service homme : 1 888 723-0441

Service femme : 418 723-0443

Suivi communautaire : 1 877 724-0447

Insertion sociale : 418 750-2462

## **Gamblers Anonymes - Gam-Anon**

Accompagnement pour les proches

1 866-484-6664 (sans frais)

## **Jeu : aide et référence**

1 800 461-0140

## **La Montée**

Centre de prévention et de traitement des dépendances au Bas-Saint-Laurent  
Rivière-Ouelle

418 371-1444

## **Le Grand Chemin**

12 - 17 ans, Québec

1 877 381-7075

## **Narcotiques Anonymes**

1 855 544-6362

## **Service de traitement des dépendances**

Edmundston

506 735-2092

# Droits de la personne et justice

## DROITS DE LA PERSONNE

### **Action chômage Kamouraska**

418 492-7494

1 833 492-7994 (sans frais)

### **ATA - Aide aux Travailleurs accidentés**

418 598-9844

1 855 598-9844 (sans frais)

### **CAAP - Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes**

Bas-Saint-Laurent, santé et services sociaux

1 877 767-2227 (sans frais)

### **Centre des femmes du Ô Pays**

418 779-2316

### **Centre des femmes du Témiscouata**

418 854-2399

### **Comité logements Bas-Saint-Laurent**

1 877 725-2281 (sans frais)

### **Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse**

1 800 361-6477 (sans frais)

### **Curateur public**

Veille à la protection des personnes inaptes

1 844 LECURATEUR (532-8728)  
(sans frais)

### **Fédération pour personnes handicapées du KRTB**

418 867-5885, #110

### **Le Protecteur du citoyen**

1 800 463-5070 (sans frais)

### **Office de la protection du consommateur**

1 888 OPC-ALLO

1 888 672-2556 (sans frais)

### **PLAIDD - BF - Promotion, lutte, aide, intervention en défense de droits du Bas-Saint-Laurent**

1 800 524-8758 (sans frais)

# Droits de la personne et justice

suite

**RASST - Regroupement des assistées sociales et des assistés sociaux du Témiscouata**

418 853-2975

**RIPU BSL - Regroupement et implication des personnes utilisatrices du Bas-Saint-Laurent**

1 800 524-8758 (sans frais)

**Service Canada**

Chômage

1 800 622-6232

## JUSTICE

**Bureau d'aide juridique de Cabano**

418 854-2206

1 844 854-2206 (sans frais)

**CAVAC - Centre d'aide aux victimes d'actes criminels**

1 800 820-2282 (sans frais)

**CJPBSL - Le Centre de justice de proximité du Bas-Saint-Laurent**

1 855 345-7770 (sans frais)

**Cyberaide**

1 866 658-9022 (sans frais)

**Équijustice**

Médiation citoyenne

418 816-0660

# Environnement

## **Co-éco Bas-Saint-Laurent**

1 888 856-5552 (sans frais)

## **Conseil régional de l'environnement du Bas-Saint-Laurent**

418 721-5711

## **OBV - Organisme des bassins versants du fleuve Saint-Jean**

418 899-0909

## **RIDT - Régie intermunicipale des déchets de Témiscouata**

1 866 789-7438 (sans frais)

# Emploi

## **Bureau de services de Québec de Témiscouata-sur-le-Lac**

418 854-2544

## **Carrefour jeunesse-emploi Témiscouata**

418 854-5530

## **Service Accès-Emploi**

418 855-2777

1-877-855-2777 (sans frais)

## **Service Accès-Emploi/ Livr'Avenir**

Témiscouata-sur-le-Lac

Entreprise d'insertion

418 854-6886

## **Service de Transition en Emploi**

Pour les personnes rencontrant des  
difficultés en raison du casier judiciaire

418 725-0996

1 866 925-1438 (sans frais)

## **Univers Emploi**

418 314-0404

# Entrepreneuriat et soutien aux entreprises

## DÉMARRAGE ET SOUTIEN AUX ENTREPRISES

**CCT - Chambre de commerce du Témiscouata**  
418 714-2263

**Microcrédit KRTB**  
418 899-6858

**SADC - Société d'aide au développement de la collectivité de Témiscouata**  
1 877 899-7232 (sans frais)

**Service Accès-Emploi**  
418 855-2777, #107  
1 877 855-2777 (sans frais)

**Service de développement de la MRC de Témiscouata**  
418 899-6725  
1 877 303-6725 (sans frais)

**Services Québec (Témiscouata)**  
418 854-2544  
1 800 463-4709 (sans frais)

# Hébergement et habitation

## HÉBERGEMENT - GÉNÉRAL

### **Le Répit du passant**

Division jeunes, hommes, femmes

418 722-6559

### **Tandem jeunesse, une Auberge du cœur**

15 - 22 ans

418 856-2202

## HÉBERGEMENT - HOMMES

### **Un toit pour nous**

Hommes et enfants

418 605-0878

## HÉBERGEMENT - FEMMES

### **La Débrouille**

Femmes et enfants

418 724-5067

### **L'Autre-Toit du KRTB**

Femmes et enfants

418 854-7160

### **Le Havre des femmes**

Femmes et enfants

418 247-7622

## HÉBERGEMENT - MIXTE

### **Auberge du cœur le Transit**

Rimouski  
Hommes, femmes sans domicile fixe,  
17-30 ans  
418 724-9595

### **Auberge La Clé des Champs**

418 963-2272

### **Bouffée d'air du KRTB**

Rivière-du-Loup  
Hommes et femmes  
418 867-8580

### **Le Répit du passant**

Division jeunes, hommes, femmes  
418 722-6559

### **Maison Gilles-Carle**

418 785-2015

### **Repaires-BSL**

Intervention et aide d'urgence de  
dernier recours en itinérance  
(Sur référence seulement)

## LOGEMENTS

**Tribunal administratif du logement  
(Régie du Logement) : 1 800 683-2245**

## OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION

### **Office d'habitation du Témiscouata**

Regroupe les HLM de Biencourt, Lac-des-Aigles, Saint-Michel-du-Squatec, Saint-Juste-du-Lac, Pohénégamook, Saint-Marc-du-Lac-Long, Saint-Louis-du-Ha! Ha! et Témiscouata-sur-le-Lac.

**418 899-2720, #1**

**1 844 899-2720 (sans frais)**

### **Office municipal d'habitation de la région de Dégelis**

Regroupe les HLM de Auclair, Lejeune, Packington et Dégelis.

**418 853-2236**

### **Office municipal d'habitation de Rivière-Bleue**

**418 893-5559, #4803**

# Proche aidance

## **Ligne Info-Aidant**

1 855 852-7784 (sans frais)

## **Projet Appui (Centre des Femmes du Témiscouata)**

Soutien psychosocial individuel et de groupe pour proches aidants  
418 854-2399

# Transport

## **Centre d'action bénévole Région Témis**

Accompagnement transport médical  
418 853-2546

## **Embarque BSL**

Plateforme de covoiturage  
418 724-6440, #257

## **TransAdapt**

Entreprise privée offrant du transport adapté  
418 894-3206

## **Transport adapté et collectif Roulami**

Réservation 24 heures à l'avance  
418 899-2189  
1 800-350-2189 (sans frais)

# Travail de rue

## **Travail de rue**

Écoute, support et prévention, accès à du matériel de consommation à moindre risque et à du matériel de prévention de santé sexuelle  
418 551-8226 et 418 714-3929

# Services du Centre intégré de santé et de services sociaux

## POUR DE L'INFORMATION OU POUR ACCÉDER À UN SERVICE

### **AAOR - Accueil, analyse, orientation et référence**

Pour services du CLSC (aide à domicile, intervention psychosociale, jeunesse et autres)

1 833 422-2267

**Info-Santé** : 811, option 1

**Info-Social** : 811, option 2

## POUR UN RENDEZ-VOUS

### **GAMF - Guichet d'accès à un médecin de famille GACO**

Pour services du CLSC (aide à domicile, intervention psychosociale, jeunesse et autres)

418 899-0214, #10751, option 3

### **GMF - Groupe de médecine familiale**

Central des rendez-vous GMF

418 851-1111

### **GAP - Guichet d'accès à la première ligne**

Rendez-vous avec un professionnel de la santé pour personnes en attente d'un médecin de famille

1 855 905-5300 ou 811, option 3

# Services du Centre intégré de santé et de services sociaux

## AUTRES RESSOURCES ET SERVICES

### **Comité des usagers et des résidents**

Comité qui veille au respect des droits des usagers, la qualité des services

418 899-0214, #10750

### **Fondation de la santé du Témiscouata**

418 899 0214, #10291

### **Protection de la jeunesse et signalement**

Service confidentiel pour protéger, favoriser le développement et l'intégration sociale des enfants et adolescents

1 800 462-9009

### **Commissaire aux plaintes**

Pour améliorer la qualité des services et des soins

1 844 255-7568

# Santé mentale

## **ANEB - Anorexie et boulimie Québec**

1 800 630-0907

## **Association PANDA BSL**

TDA/H

418 730-4168

## **La Lueur du Bas-Saint-Laurent inc.**

Rivière-du-Loup : 418 863-4689

Rimouski : 418 725-2544

## **RIPU BSL - Regroupement et implication des personnes utilisatrices du Bas-Saint-Laurent**

1 800 524-8758

## **Santé mentale Québec (Bas-Saint-Laurent)**

1 877 808-0512 (sans frais)

## **Société québécoise de la schizophrénie**

1 866 888-2323 (sans frais)

## **Source d'espoir Témis**

Ressource alternative en santé mentale

418 854-0009

## **Tel-Aide**

1 877 700-2433

# Santé physique

## RÉADAPTATION ET SOUTIEN

### **ACVA-TCC du BSI**

Association des personnes accidentées, cérébro-vasculaires, aphasiques et traumatisées crânio-cérébrales

Rimouski : 1 888 302-2282

Rivière-du-Loup : 418 867-5885, #180

## SANTÉ PHYSIQUE

### **Office des personnes handicapées du Québec**

1 800 567-1465

### **Parkinson Bas-Saint-Laurent**

1 800 720-1307, #271 (Québec)(sans frais)

# Besoins particuliers

### **AATEDEQ - Association de l'autisme et des autres troubles envahissants du développement**

418 725-2575

1 877 725-2575 (sans frais)

### **Allergies Québec**

1 800 990-2575 (sans frais)

### **APDA - Association des personnes avec une déficience de l'audition**

418 623-5080

1 855 675-4662 (sans frais)

### **APHVBSL - Association des personnes handicapées visuelles du Bas-Saint-Laurent**

418 723-0932

1 877 708-1941 (sans frais)

# Besoins particuliers

## **Association de la fibromyalgie**

Écoute téléphonique :  
418 667-2224

## **Association des personnes stomisées du Grand-Portage**

418 867-5885, #220

## **Association du cancer de l'Est du Québec**

1 800 463-0806

## **Association québécoise de dysphasie**

1 800 495-4118 (sans frais)

## **CNESST - Commission des normes de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail**

1 844 838-0808

## **Diabétiques Amis du KRTB**

418 862-7428

## **Parkinson Québec**

1 800 720-1307

## **RAMQ - Régie de l'assurance maladie du Québec**

1 800 561-9749

## **Société Alzheimer du Bas-Saint-Laurent**

1 877 446-2144 (sans frais)

## **SRIEQ - Service régional d'interprétariat de l'est du Québec**

Malentendant

1 800 268-1037 (sans frais)

# Éducation, formation, garderies scolaires, orientation



Service de garde scolaire

## ÉCOLES PRIMAIRES

- ↑ **École Beaucourt**  
418 854-3571, #2852
- ↑ **École Clair-Matin**  
418 854-2861
- | **École de la Source**  
418 854-2192
- ↑ **École de l'Étincelle**  
418 779-2808
- ↑ **École des Moussaillons**  
418 854-8450, #2496
- | **École Desbiens**  
418 854-2743
- ↑ **École Georges-Gauvin**  
418 854-2003, #2462
- ↑ **École Gérard-Collin**  
418 854-2217, #2407
- ↑ **École la Marguerite**  
418 854-6408
- ↑ **École Marie-Reine-des-Cœurs**  
418 863 7701, #3132
- ↑ **École Notre-Dame-de-Grâce**  
418 854-5672, #3148
- ↑ **École Notre-Dame**  
418 854-6643, #2523
- | **École Notre-Dame de Saint-Elzéar**  
418 854-3566
- ↑ **École Plein Soleil**  
418 854-0484
- ↑ **École primaire de la Vallée-des-Lacs**  
418 854-2192, #3648
- ↑ **École Saint-David**  
418 854-2542, #3132
- ↑ **École Saint-Eusèbe**
- ↑ **École Saint-Joseph**  
418 863-7700, #3172
- | **École Saint-Marc**  
418 854-1162
- ↑ **École Saint-Pierre et de la Farandole**  
418 854 3323, #2800

# Éducation, formation, garderies scolaires, orientation

suite

## ÉCOLES SECONDAIRES

### **École secondaire de Cabano**

Quartier Cabano  
418 854-3640

### **École secondaire du Transcontinental**

418 854-5500

### **École secondaire de Dégelis**

418 854-3421

### **École secondaire Vallée-des-Lacs**

418 854-3640

## ADULTES

### **Formation générale aux adultes**

Cabano, Dégelis, Squatec et  
Pohénégamook  
418 863-7720 #2300

### **SARCA - Service, accueil, référence, conseil et accompagnements**

418 854-0720 #2303

### **Formation professionnelle**

418 863-7720 #2365

## ÉDUCATION

### **Centre d'études collégiales du Témiscouata**

418 854-0604

# Gouvernement

## GOUVERNEMENT DU QUÉBEC

**Bureau de Services Québec de  
Témiscouata-sur-le-Lac**  
418 854-2544

**CNESST - Commission des  
normes de l'équité, de la santé  
et de la sécurité du travail**  
1 800 561-9749

**Curateur public du Québec**  
1 800 363-9020

**RAMQ - Régie de l'assurance  
maladie du Québec**  
1 800 561-9749

**Régie du logement**  
1 800 683-2245

**Retraite Québec**  
1 800 463-5185

**SAAQ - Société de l'assurance  
automobile du Québec**  
1 800 361-7620 (sans frais)

**Services Québec**  
1 877 644-4545 (sans frais)

## GOUVERNEMENT DU CANADA

**Service Canada : 1 800 622-6232**

# Municipalités

**Auclair**

418 899-2834

**Biencourt**

418 499-2423

**Dégelis**

418 853-2332

**Lac-des-Aigles**

418 779-2300

**Lejeune**

418 855-2428

**Packington**

418 853-2269

**Pohénégamook**

418 863-7722

**Rivière-Bleue**

418 893-5559

**Saint-Athanase**

418 863-7706

**Saint-Elzéar-de-  
Témiscouata**

418 854-7690

**Saint Eusèbe**

418 899-2762

**Saint-Honoré-de-  
Témiscouata**

418 497-2588, #1

**Saint-Jean-de-la-Lande**

418 853-3703

**Saint-Juste-du-Lac**

418 899-2855

**Saint-Louis-du-Ha! Ha!**

418 854-2260

**Saint-Marc-du-Lac-Long**

418 893-2643

**Saint-Michel-du-Squatec**

418 855-2185

**Saint-Pierre-de-Lamy**

418 497-2447

**Témiscouata-sur-le-Lac**

418 854-2116

**MRC de Témiscouata**

418 899-6725

# Services disponibles

7 jours sur 7  
24 heures sur 24

## **Bouffée d'Air du KRTB**

Aide et hébergement  
418 867-8580

## **Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise du Bas-Saint-Laurent**

1 866 277-3553 (APPELLE)

## **Drogue : aide et référence**

1 800 265-2626

## **Info-Fraude**

1 888 495-8501

## **Jeu : aide et référence**

Ligne d'aide sur le jeu excessif  
1 800 461-0140

## **Jeunesse, J'écoute**

1 800 668-6868  
Texte : 686868

## **L'Autre-Toit du KRTB**

418 854-7160

## **Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés**

1 888 489-2287 (sans frais)

## **Ligne-Parents**

Soutien professionnel gratuit  
1 800 361-5085

## **SOS violence conjugale**

1 800 363-9010

## **Tandem-Jeunesse, une Auberge du cœur**

418 856-2202

## **Tel-Jeunes**

1 800 263-2266

## **Urgence sociale et signalement**

1 800 463-9009 (sans frais)



**Maillon**  
Témiscouata