

À conserver

Édition
2026

Version numérique
disponible au
maillontemiscouata.com



Maillon Témiscouata

Répertoire de ressources

MRC DE TÉMISCOUATA

Services d'urgence

URGENCE ————— 911

SÛRETÉ DU QUÉBEC ————— 418 899-6757
(MRC DE TÉMISCOUATA)

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE ————— 1 866 277-3553
DE L'EST (1 866 APPELLE)

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 PRÉVEN-
418 551-8226 ou 418 714-3929



**Ce répertoire est réalisé par le Comité Maillon Témiscouata grâce
au soutien financier du Réseau d'Éclaireurs du Témiscouata**



**www.maillontemiscouata.com
info@maillontemiscouata.ca**

MERCI AUX MEMBRES DU COMITÉ MAILLON TÉMISCOUATA :

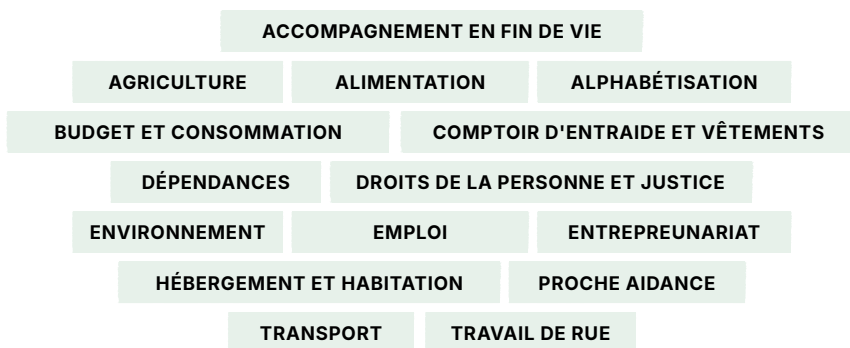




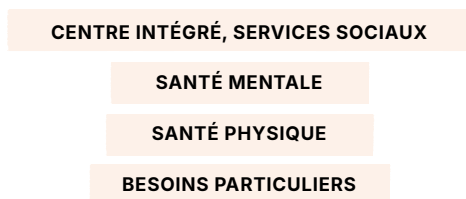
Soutien et prévention par type de population :



Soutien et prévention par service :



Santé :



Services gouvernementaux :



Ressources aux aînés

SOUTIEN AUX PERSONNES ÂÎNÉES

Action 3e âge

Bracelet de sécurité,
transport et information

418 863-7867

Ligne Aide Maltraitance Adultes Âînés

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

Centre antifraude du Canada

1 888 495 8501

Programme Viactive

Exercice physique adapté

418 853-2572 poste 13204

PROCHE AIDANCE

Ligne Info-Aidant

1 855 852-7784 (sans frais)

SERVICES À DOMICILE

Centre d'action bénévole Région Témis

Aide à domicile

418 853-2546

RÉSIDENCES

Auberge de la Rivière

Dégelis

418-853-5132

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

Portail d'inscription aux services de garde

1 855 336-8568

Services sage-femme du KRTB

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

Espace Entre-Deux

Pour les 18-25 ans

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

Texto : 686868

Les Grands Amis du KRTB

Parrainage jeune et adulte

418 867-5885, poste 161

Tel-Jeunes

1 800 263-2266

Texto : 1 514 600-1002

MAISON DES JEUNES

Maison des jeunes 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 22

Hommes

SOUTIEN ET PRÉVENTION

Centre prévention 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 22

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, poste 4415

1 877 303-6725 (sans frais)

Place aux jeunes Témiscouata

Pour les 18-35 ans

418 854-5530, poste 227

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

1 514 484-7878, poste 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

CAAP - Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes
Bas-Saint-Laurent,
santé et services sociaux
1 877 767-2227 (sans frais)

Accompagnements fin de vie

Ligne de vie du Témiscouata

418 854-3211

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

La Petite Bouffe des Frontières

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

418 893-2626

Centre d'action bénévole Région Témis

Service de popote roulante pour aînés

418 853-2546

Alimentation

suite

FRIGO LIBRE-SERVICE ET JARDINS COLLECTIFS

Un jardin pour demain

418 854-1580

pour connaître la liste des frigos disponibles

Agriculteurs et agricultrices

Au cœur des familles agricoles

Travail de rang

450 768-6995

Alphabétisation

ABC des Portages : 418 862-9998

Budget et consommation

ACEF - Association coopérative d'économie familiale du Grand-Portage : 418 867-8545

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

AMF Autorité des marchés financiers : 1 877 525-0337

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

Vêtements 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

Vêtements 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

Soutien pour les proches de personnes alcooliques

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

Cocaïnomanes 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, poste 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

Services Québec (Témiscouata)

418 854-2544

1 800 463-4709 (sans frais)

Carrefour jeunesse-emploi Témiscouata

418 854-5530

Service Accès-Emploi

418 855-2777

1-877-855-2777 (sans frais)

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, poste 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

La Jolie Maison (Maison Gilles-Carle)

Déficience intellectuelle, physique,
trouble du spectre de l'autisme ou étant
en perte d'autonomie

418 785-2015

Repaires-BSL

Intervention et aide d'urgence de
dernier recours en itinérance

581-525-5058

LOGEMENTS

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

OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION

Office d'Habitation du Témiscouata

Location de logement à loyer modique pour personnes à revenus faibles ou modestes
418 899-2720

Proche aidance

Ligne Info-Aidant

1 855 852-7784 (sans frais)

La Lueur

Soutien pour les proches des personnes ayant des enjeux de santé mentale

1 877 725-2544

Baluchons

Répît à domicile de longue durée (4 à 14 jours)

514 762-2667

Transport

Centre d'action bénévole Région Témis

Accompagnement transport médical

418 853-2546

Embarque BSL

Plateforme de covoiturage

418 724-6440, poste 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

418 899-0214, poste 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, poste 10750

Fondation de la santé du Témiscouata

418 899-0214, poste 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

CLSC ET HÔPITAL

CLSC de Cabano : 418 854-2572

CLSC de Dégelis : 418 853-2572

CLSC de Pohénégamook : 418 859-2450

CLSC de Lac-des-Aigles : 418 779-2572

Hôpital de Notre-Dame-du-Lac : 418 899-6751

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 BSL

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

Rimouski : 1 888 302-2282

Rivière-du-Loup : 418 867-5885, poste 180

SANTÉ PHYSIQUE

Office des personnes handicapées du Québec

1 800 567-1465

Parkinson Bas-Saint-Laurent

1 800 720-1307, poste 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, poste 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, poste 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, poste 2496
- | **École Desbiens**
418 854-2743
- ↑ **École Georges-Gauvin**
418 854-2003, poste 2462
- ↑ **École Gérard-Collin**
418 854-2217, poste 2407
- ↑ **École la Marguerite**
418 854-6408
- ↑ **École Marie-Reine-des-Cœurs**
418 863 7701, poste 3132
- ↑ **École Notre-Dame-de-Grâce**
418 854-5672, poste 3148
- ↑ **École Notre-Dame**
418 854-6643, poste 2523
- | **École des Parchemins de Saint-Elzéar**
418 854-3566
- ↑ **École Plein Soleil**
418 854-0484
- ↑ **École primaire de la Vallée-des-Lacs**
418-854-2192
- ↑ **École Saint-David**
418 854-2542, poste 3132
- ↑ **École Saint-Eusèbe**
- ↑ **École Saint-Joseph**
418 863-7700, poste 3172
- | **École Saint-Marc**
418 854-1162
- ↑ **École Saint-Pierre et de la Farandole**
418 854 3323, poste 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

418 854-2192

ADULTES

Formation générale aux adultes

Cabano, Dégelis, Squatec et

Pohénégamook

418 863-7720 poste 2300

SARCA - Service, accueil, référence, conseil et accompagnements

418 854-0720 poste 2303

Formation professionnelle

418 863-7720 poste 2365

ÉDUCATION

Centre d'études collégiales du Témiscouata

418 854-0604

Gouvernement

GOVERNEMENT DU QUÉBEC

**Bureau de Services Québec de
Témiscouata-sur-le-Lac**
1 800 854-2544

**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

Revenu Québec
1 800 267-6299

**Tribunal administratif du
logement**
1 800 683-2245

Retraite Québec
Régime des rentes du Québec-RRQ
1 800 463-5185

Allocation familiale
1 800 667-9625

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

Services Québec
1 877 644-4545 (sans frais)

GOVERNEMENT DU CANADA

Service Canada : 1 800 622-6232

Agence de revenu du Canada : 1 800 959-7383

Municipalités

Auclair

418 899-2834

Biencourt

418 499-2423

Dégelis

418 853-2332

Lac-des-Aigles

418 779-2300

Lejeune

418 855-2428

Pakington

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, poste 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 gratuitement

7 jours sur 7
24 heures sur 24

Bouffée d'Air du KRTB

Aide et hébergement
418 867-8580

Centre de prévention suicide de l'Est

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
Texto : 686868

L'Autre-Toit du KRTB

418 854-7160

Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés

1 888 489-2287

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 protection de la jeunesse

1 800 463-9009



Maillon
Témiscouata