

SE FAIRE soigner

Au Québec, les services de santé et les services sociaux relèvent du gouvernement du Québec. Ils sont publics, gratuits et accessibles à tous, sans discrimination. En d'autres mots, **si vous avez une carte d'assurance maladie, vous pouvez consulter un médecin et d'autres professionnels de la santé gratuitement.**



LE SYSTÈME DE SANTÉ en Matanie

En Matanie, il y a un hôpital et un Centre local de services communautaires (CLSC).

On se rend à l'hôpital, à l'urgence, en cas d'accident ou de malaise. Il y a aussi à l'hôpital un département de prélèvements, de chirurgie, d'obstétrique, de radiologie, de soins courants, d'inhalothérapie (entre autres).

On va au **CLSC** pour la vaccination, les rencontres prénatales et postnatales, le soutien à l'allaitement, l'orthophonie, l'ergothérapie, les services psychosociaux, les suivis en nutrition (entre autres).

Lorsque vous vous rendez à l'hôpital ou au CLSC, ayez sur vous votre **carte d'assurance maladie et votre carte d'hôpital.**

Vous devez d'abord consulter un médecin de famille pour obtenir une consultation avec un médecin spécialiste. Lorsqu'un médecin de famille vous sera assigné, vous le rencontrerez dans une clinique médicale. Vous trouverez plus de détails à ce sujet dans les différentes sections de cette fiche.

Précisions

Le système de santé publique et de services sociaux du Québec s'appelle la **Régie de l'assurance maladie du Québec**, appelée **RAMQ**.

La **carte d'assurance maladie** est obligatoire pour bénéficier des services de la RAMQ. Elle constitue la preuve que vous êtes inscrits à l'assurance maladie du Québec.



Carte d'assurance maladie

(source : www.ramq.gouv.qc.ca)

Pour avoir accès à des soins de santé, suivez bien les étapes suggérées.

1 Étape 1: S'inscrire à l'assurance maladie

Vous devez vous inscrire à l'assurance maladie pour **accéder gratuitement à divers soins de santé** :

- Les soins médicaux couverts par le régime public d'assurance maladie ;
- Les services hospitaliers de base ;
- Certains soins dentaires avant l'âge de 10 ans ;
- Certains soins des yeux avant l'âge de 18 ans et à partir de 65 ans.

Une fois inscrit, vous recevrez une **carte d'assurance maladie**. Chaque membre de votre famille doit avoir sa propre carte. Ayez-la toujours avec vous et ne la prêtez jamais.

? Pour connaître les conditions d'admissibilité à l'assurance maladie :
www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/connaître-conditions-admissibilite

Ententes de sécurité sociale avec d'autres pays

Le Québec a conclu avec certains pays des ententes de sécurité sociale pour permettre aux **personnes originaires d'un pays signataire** de s'inscrire à l'assurance maladie du Québec. Les personnes doivent également avoir un statut admissible.

Vous devez faire des démarches pour vous prévaloir d'une telle entente.

Pays signataires :



Belgique



Danemark



Finlande



France



Grèce



Luxembourg



Norvège



Portugal



Roumanie



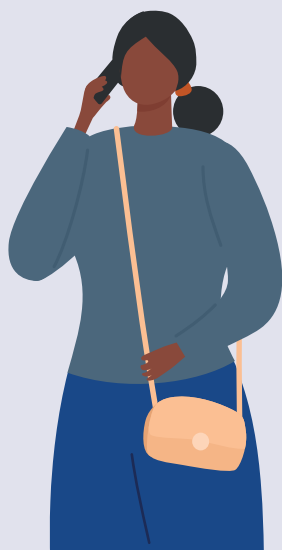
Serbie



Suède

Cette entente permet d'être couvert par l'assurance maladie du Québec dès l'arrivée sur le territoire, sans période d'attente.

Vous devez joindre certains documents à votre formulaire d'inscription au régime d'assurance maladie pour bénéficier des services de santé au Québec dès le jour de votre arrivée. Votre conjoint et les personnes à charge qui vous accompagnent ont la même obligation.



Délai de carence

Si vous n'êtes pas originaire d'un pays qui possède une entente de sécurité sociale avec le Québec, vous devrez attendre **trois mois** avant d'être admissible à l'assurance maladie du Québec. Cette période est appelée «délai de carence». Il y a toutefois des exceptions, entre autres pour les femmes enceintes (délai de 21 jours).

Pour éviter des délais supplémentaires, il faut vous inscrire à l'assurance maladie du Québec et demander votre carte le plus tôt possible.

Par exemple, si vous vous établissez au Québec le 8 janvier, vous serez couvert à partir du 1^{er} avril. Sauf exception, il faut payer les services de santé reçus pendant le délai de carence ou **se procurer une assurance privée temporaire**.

Il est fortement recommandé de souscrire à une assurance maladie le plus tôt possible à l'arrivée.

Vérifiez aussi auprès de votre employeur s'il a souscrit à une assurance accident ou maladie pour vous.

Pour trouver une liste de compagnies d'assurance privées, consultez l'Ombudsman des assurances de personnes :

www.oapcanada.ca/assurance/choisir-une-assurance

Important

Pour ne pas retarder le moment où vous aurez gratuitement accès aux services, demandez votre carte d'assurance maladie **dès que possible**.

Vous devez téléphoner ou vous présenter dans un bureau de la Régie de l'assurance maladie du Québec. (Il n'est pas possible de faire une demande par Internet.)

Point de service de la RAMQ

En Matanie, le point de service de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) est le CLSC de Matane :

349, avenue Saint-Jérôme, Matane (Québec) G4W 3A8
Téléphone : 418 562-5741

3 Étape 3: Souscrire à un régime d'assurance médicaments

Toute personne établie au Québec de façon permanente doit être couverte par une assurance médicaments. C'est obligatoire. La RAMQ administre le régime public d'assurance médicaments.

En général, vous êtes admissible au régime public d'assurance médicaments si vous n'avez pas accès à un régime privé et si votre statut d'immigration le permet.

Des assurances couvrant les médicaments sont aussi offertes par des régimes privés, sous la forme d'assurances collectives et de régimes d'avantages sociaux (offerts par votre employeur, par exemple).

Si vous êtes admissible à un régime privé, vous devez y adhérer et couvrir votre conjoint et vos enfants.

Pour renseignements : www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-medicaments

Il est important d'ajouter que **les enfants âgés de 0 à 18 ans**, nouvellement arrivés dans la province du Québec depuis plus de 6 mois, **ont droit aux services de santé**, peu importe le statut de leurs parents (qu'ils aient des papiers ou non), et **sont couverts par la RAMQ**.

2 Étape 2: S'inscrire sur la liste d'attente pour avoir un médecin de famille

Dès que vous avez obtenu votre carte d'assurance maladie, vous devez vous inscrire sur la liste d'attente du Guichet d'accès pour avoir accès à un médecin de famille qui accepte de nouveaux patients.

Un médecin de famille est un médecin généraliste qui s'occupe de plusieurs patients qui lui sont attirés.

- En ligne : www4.prod.ramq.gouv.qc.ca/GRL/LM_GuichAccesMdFamCitoy/fr
- Au téléphone : **418 562-3135, poste 2256**

Lorsque vous serez inscrit sur la liste d'attente, votre demande sera évaluée et une priorité lui sera attribuée selon votre état de santé. **Il est impossible de savoir avec précision combien de temps vous demeurerez sur la liste d'attente.** Le délai peut varier selon la disponibilité des médecins dans la région et le nombre d'inscriptions sur la liste d'attente.

Pour plus d'information :

www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/inscription-aupres-dun-medecin-de-famille#c10661



 Pour plus d'informations concernant les principaux statuts en immigration et l'accès aux soins de santé : sanamatanie.org/wp-content/uploads/2024/01/Principaux-statuts-dimmigration-acces-aux-soins-Octobre-2023.pdf

Établissements de santé et services

Les soins de santé sont offerts à plusieurs endroits, selon le degré d'urgence et le type de services dont vous avez besoin.

L'hôpital

Il y a un hôpital à Matane, **ouvert 24 heures par jour, 365 jours par année**. Il y a un département pour les urgences. C'est là qu'il faut aller si votre état est grave et nécessite des soins immédiats. À votre arrivée à l'urgence, présentez-vous à l'accueil (triage). Prenez un numéro (une machine émet des coupons avec des numéros) et attendez votre tour. Un préposé ouvrira votre dossier et un infirmier ou une infirmière évaluera votre état. Le temps d'attente varie selon le nombre de patients et la gravité des cas.



La carte d'hôpital

Pour obtenir des soins à l'hôpital de Matane, vous devez avoir **une carte d'hôpital**. Si vous êtes à votre première visite à l'urgence de l'hôpital et que vous êtes en attente après avoir passé l'étape du triage, vous serez invité à vous rendre au bureau de l'admission pour obtenir votre carte de l'hôpital. Celle-ci est différente de la carte de la RAMQ et elle est gratuite. C'est également à cette étape, au bureau de l'admission, que l'on vérifiera l'assurance maladie que vous possédez.

Pour un problème mineur ou non urgent, les autres lieux de consultation médicale (par exemple clinique médicale, etc.) sont en général plus rapides. Il est « normal » d'attendre plusieurs heures. Prévoir de quoi boire et manger ainsi que des jouets pour les enfants.

Hôpital de Matane : 333, rue Thibault, Matane (Québec)
G4W 2W5 • Téléphone : **418 562-3135**

Confidentialité

Votre dossier de santé est confidentiel. Cela signifie qu'à part les gens qui vous soignent, personne ne peut le consulter à moins d'une autorisation de votre part.

Guichet d'accès de première ligne (GAP)

Si vous n'avez pas encore de médecin de famille, mais que vous avez une carte d'assurance maladie valide et que vous avez besoin d'une consultation médicale, vous pouvez utiliser le GAP, **au 1 855 905-5300, option 2**.

Pour parler à une infirmière afin d'avoir des recommandations pour des soins à la maison et être, au besoin, orienter vers le professionnel de la santé le mieux adapté compléter le formulaire en ligne via le GAP numérique : gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca/fr. Si vous avez besoin d'aide pour remplir le formulaire numérique, vous pouvez également composer le **811, option 3**.

On prendra en note votre demande, puis une infirmière vous rappellera pour vous référer au service approprié. Si elle évalue que vous devez rencontrer un médecin, vous aurez la possibilité d'avoir un rendez-vous avec un médecin dans une clinique médicale de Matane dans la semaine suivante. Si vous avez une prescription pour un prélèvement ou vous souhaitez vous faire vacciner ou immuniser vous pouvez également prendre un rendez-vous en ligne via le GAP numérique : portal3.clicsante.ca

Si votre vie est en danger ou que votre état de santé exige une intervention immédiate, en tout temps, vous pouvez :

- **Composer le 911** pour demander une intervention d'urgence ou un transport en ambulance.
- **Vous rendre à l'urgence de l'hôpital.**

Les cliniques sans rendez-vous

Lorsque vous aurez un médecin de famille, vous serez membre d'un Groupe de médecine familiale (GMF). À partir du moment où vous êtes membre d'un GMF, **si vous avez besoin de consulter un médecin rapidement, mais que votre problème de santé n'est pas urgent**, vous pouvez avoir une consultation sans rendez-vous dans une clinique médicale qui offre ce service. La durée de l'attente dépend du nombre de personnes qui souhaitent voir le médecin ce jour-là. Il est obligatoire d'appeler le plus tôt possible, dès 8h et en avant-midi, pour s'inscrire. Une consultation médicale vous sera offerte le jour même ou le lendemain.

Principales cliniques médicales

- GMF du Nordet (Clinique médicale de Matane) :
548, du Phare Est, Matane, 418 562-4530
- GMF de Matane (Clinique médicale Saint-Rédempteur) :
226, Thibault, Matane, 418 562-6133
- Clinique médicale du Patrimoine :
156 rue Soucy, 418 562-1222

Pour rechercher un service :

www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/coordonnees-des-services



Centres locaux de services communautaires (CLSC)

Les CLSC **offrent des soins de santé** mais aussi des cours prénataux, des soins aux nouveau-nés, la vaccination, le maintien à domicile des personnes âgées ou handicapées, etc. On y trouve des psychologues, travailleurs sociaux, nutritionnistes, ergothérapeutes, kinésologues et autres professionnels de la santé. C'est aussi à cet endroit que le formulaire d'inscription pour obtenir la carte d'assurance maladie doit être validé.

- **CLSC de Matane** : 349, avenue St-Jérôme, 418 562-5741
- **Clientèle sans médecin** (guichet d'accès): 1 833 422-2267
- **Centrale de rendez-vous** : 418 562-5741 poste 17214
- **CLSC Baie-des-Sables** : 20, rue du Couvent, 418 772-6851
- **CLSC Les Méchins** : 110, rue Pelletier, 418 729-3737

Pour trouver un **médecin de famille** ou un groupe de médecine de famille (GMF) dans le bas Saint-Laurent Indexsanté, le répertoire santé du Québec : www.indexsante.ca/medecine-familiale/bas-saint-laurent

Vous ne savez pas où consulter ?

Si vous êtes malade, mais qu'il ne s'agit pas d'une urgence et que vous ne savez pas où aller ou que vous avez besoin de conseils, **vous pouvez d'abord appeler gratuitement à Info-Santé ou Info-Social.**



Info-Santé (811, option 1)

Info-Santé est un **service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel**. Il est offert par des infirmières, 24 heures par jour et 365 jours par année. Il suffit de composer le « 811 » sur votre téléphone, puis choisir l'option 1.

Vous vous sentez malade et ne savez pas si vous devez consulter un médecin ? **Vous aimeriez obtenir des conseils ?** Une infirmière d'Info-Santé vous écoutera et vous posera des questions sur votre situation pour bien comprendre vos besoins. Elle évaluera ensuite la situation afin de vous conseiller et, au besoin, vous diriger au bon endroit dans le réseau de la santé.

Appeler Info-Santé évite souvent de se rendre à la clinique ou à l'urgence inutilement. **Mais en cas de problème grave ou de besoin urgent, n'hésitez pas à composer le 911 ou à vous rendre à l'urgence.**

Vous ne parlez pas beaucoup français ?

Un service d'interprète est disponible.

Si vous avez de la difficulté à vous exprimer en français au sujet de votre état de santé, demandez le soutien d'un interprète. Le Service d'Interprète d'Aide et de Référence aux Immigrants (SIARI), situé à Montréal, **vient en aide à des personnes immigrantes partout au Québec (à distance)**. L'organisme offre des services d'interprétariat et de traduction dans de multiples langues (plus de 20 langues). **Si vous demandez le service en votre nom, c'est gratuit.**

Si c'est une organisation qui fait une demande de service pour un patient, il y a des frais à payer par l'organisation.

Site web : www.siari.org / Téléphone : 514 738-4763



Vaccination

Au Québec, **plusieurs vaccins sont offerts gratuitement**. Pour savoir où aller pour vous faire vacciner, appelez le CLSC de Matane au 418 562-5741.



Ligne pédiatrique

Pour obtenir des conseils concernant un problème de santé pour un enfant âgé entre 0 et 17 ans, vous pouvez joindre la ligne pédiatrique d'Info-Santé en composant le **811, option 1 (puis l'option 2 pour la ligne pédiatrique)**.



Info-Social (811, option 2), conseils psychosociaux et en santé mentale

Comme Info-Santé, Info-Social est un **service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel**. Il suffit de composer le « 811 » sur votre téléphone, puis choisir l'option 2. Un professionnel en intervention psychosociale vous répondra.



Voici des exemples de situations où vous pouvez appeler Info-Social :

- Vous vivez une période difficile qui vous cause de l'anxiété ;
- Vous avez des inquiétudes pour un proche ;
- Vous vivez des difficultés dans votre famille ou votre couple ;
- Vous vivez un deuil ;
- Vous avez des questions concernant d'autres situations ou comportements qui vous inquiètent.

Le service est offert 24 heures par jour, 365 jours par année.

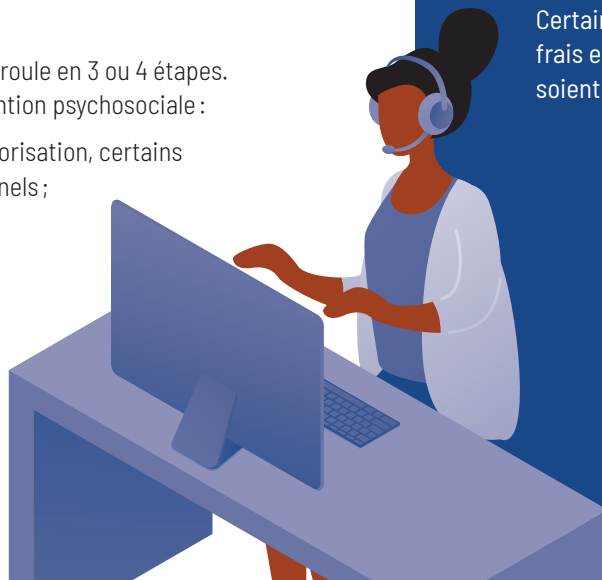
Toute personne résidant au Québec peut appeler Info-Social pour elle-même ou pour un proche. Une personne résidant au Québec ne peut pas appeler Info-Social si elle se trouve à l'extérieur du Québec.

Les professionnels du service Info-Social donnent des conseils et peuvent répondre aux questions d'ordre psychosocial. Ils peuvent aussi, au besoin, vous référer vers une ressource appropriée dans le réseau de la santé et des services sociaux ou une ressource communautaire.

Déroulement d'un appel

Un appel à Info-Social se déroule en 3 ou 4 étapes. Le professionnel en intervention psychosociale :

- recueille, avec votre autorisation, certains renseignements personnels ;
- évalue votre besoin ;
- répond à votre besoin ;
- vous oriente vers une ressource appropriée, si nécessaire.



Établissements et services privés

Des services de santé privés (payants) sont disponibles au Québec. Ils peuvent offrir les mêmes services ou être complémentaires à ce qui est offert par le système public.

Il arrive parfois que le système public ne puisse pas vous octroyer un service rapidement, car les délais d'attente sont trop longs. Un professionnel de la santé vous réfèrera alors peut-être au réseau privé ou vous pouvez aussi décider par vous-même d'y recourir.

Certaines assurances peuvent rembourser une partie des frais encourus. Informez-vous auprès de celles-là (qu'elles soient privées ou collectives) ou auprès de la RAMQ.

Professionnels de la santé

Médecins de famille

Le médecin de famille est un généraliste qui traite un certain nombre de patients dont il a la charge. Ceux-ci viennent le consulter au besoin, pour une variété de problèmes de santé. **Le médecin travaille habituellement dans une clinique médicale.**

Médecins spécialistes

Il faut **d'abord voir un médecin** pour obtenir un rendez-vous avec un médecin spécialiste. Plusieurs médecins spécialistes se rendent à l'Hôpital de Matane. Certains sont basés à l'Hôpital de Rimouski et il faut s'y rendre.



Pharmaciens

Les pharmaciens sont les spécialistes des médicaments.

Si le médecin vous prescrit un médicament, vous devez apporter la feuille de prescription à la pharmacie. Le pharmacien vous remettra alors le médicament en vous expliquant comment le prendre de façon sécuritaire. Mais les pharmaciens sont aussi des professionnels de la santé accessibles rapidement, sans rendez-vous et sans liste d'attente. **Ils peuvent vous conseiller à propos de plusieurs problèmes de santé :** grippe, rhumes, allergies saisonnières, asthme, douleurs musculaires, etc.

Il y a beaucoup de pharmacies au Québec. Il est préférable de toujours acheter vos médicaments prescrits au même endroit, afin que le pharmacien ait un portrait complet de ce que vous prenez. Cela lui permettra de vous prodiguer des conseils plus éclairés et de veiller à éviter toute interaction médicamenteuse.



Pharmacies de La Matanie :

Jean Coutu

550, avenue du Phare Est, Matane
418 566-2894

Proxim

228, rue Thibault, Matane
418 562-2727

Brunet

750, avenue du Phare Ouest, Matane
418 566-6050

Pharmaprix

325, rue Saint-Jérôme, Matane
418 562-2025

Pharmacie Normand Perron, Walmart Matane

150, rue Piuze, Matane
418 566-6037



Optométristes et opticiens

Les optométristes sont les spécialistes de la santé des yeux. **Ils font des examens de la vue pour vérifier si vous avez besoin de lunettes ou de soins particuliers.**

Les opticiens sont ceux qui fabriquent et qui vendent les lunettes et les verres de contact. Certains services sont couverts par le régime d'assurance maladie. Les enfants, les personnes de 65 ans ou plus et celles ayant une déficience visuelle sont parmi les personnes assurées qui peuvent bénéficier de services gratuits. Un service d'urgence est couvert pour tous.

Certaines assurances privées, notamment fournies par les employeurs, remboursent les examens de la vue et les lunettes. Informez-vous auprès de votre assurance ou de la RAMQ.

Cliniques d'optométrie de La Matanie :

IRIS Optométristes et Opticiens

597, avenue du Phare Est, Matane
418 562-5111

Visique Matane

750, avenue du Phare Ouest, Matane
418 562-6656



Dentistes

Les dentistes s'occupent de la santé des dents. **Jusqu'à l'âge de dix ans, les enfants ont droit à plusieurs soins gratuits.**

Par la suite, il faut payer. Certaines assurances privées, fournies par les employeurs, remboursent les soins dentaires. On recommande en général de faire un examen dentaire par année. Si vous avez besoin de soins dentaires urgents, et que votre famille a un faible revenu, vous pouvez vous adresser à l'Ordre des dentistes et son programme Bouche B :

www.boucheb.ca

Cliniques dentaires à Matane :

- Clinique dentaire **Pascale Giroux** : 418 562-3910
- Clinique dentaire **Jean-Pierre Bouffard** : 418 562-6055
- Clinique dentaire **Pierre Gervais** : 418 562-1888
- Clinique d'hygiène dentaire **Annie Dionne** : 418 560-0360
- Clinique dentaire **Dr Anh Nguyen** : 418 562-4382

Il se peut que vous ayez de la difficulté à avoir une place dans l'une de ces cliniques. Elles sont débordées.

Plusieurs patients doivent s'inscrire à une clinique dentaire à Rimouski ou à Amqui.



Travailleurs sociaux

Un travailleur social aide les personnes confrontées à des réalités difficiles, il est là pour **vous écouter et vous guider dans vos réflexions et actions.** Avec la carte d'assurance maladie, rencontrer un travailleur social est gratuit. Pour obtenir un rendez-vous, il faut appeler à Info-Social (composez le 811, option 2).

Il y a aussi des travailleurs sociaux dans les établissements d'enseignement et dans plusieurs organismes communautaires. Si vous fréquentez ces organisations, vous pouvez demander à rencontrer le travailleur social.



Psychologues

Le psychologue s'occupe de la santé psychologique. Il peut aider à **se remettre d'une épreuve, à traverser un deuil, à s'adapter à un nouveau milieu de vie, à gérer le stress, à régler des conflits**, etc. Les services ne sont pas gratuits, mais certaines assurances privées, fournies par les employeurs, les remboursent. Il y a aussi des psychologues à l'école pour aider les enfants qui en ont besoin. Leurs services sont gratuits.

Autres professionnels

En Matanie, vous pouvez aussi consulter plusieurs autres professionnels, comme : **physiothérapeute, ergothérapeute, kinésiologue, audiologiste, acupuncteur, nutritionniste, denturologiste, massothérapeute**, etc.

Pour connaître leurs coordonnées ou rechercher un professionnel, faites une recherche sur Internet.

Santé sexuelle et reproductive

Plusieurs options de contraception et de protection sont accessibles aux femmes et aux hommes qui souhaitent éviter une grossesse non planifiée ou éviter de contracter ou de transmettre des infections et maladies transmises sexuellement et par le sang.

Un médecin, un pharmacien, un infirmier-infirmière, peuvent vous conseiller afin de répondre à vos besoins. Info-Santé peut vous référer vers le professionnel approprié.

La grossesse

Les femmes enceintes bénéficient de la couverture de la Régie de l'assurance maladie **trois semaines après leur arrivée au Québec**.

Si vous croyez être enceinte, vous pouvez vous procurer un test de grossesse disponible en vente libre dans toutes les pharmacies. Si le test est positif, **plusieurs options sont disponibles pour obtenir un suivi médical de votre grossesse**.

Pour un suivi de grossesse : Centre de périnatalité social de La Matanie, 350 rue Saint-Joseph, 418 562-0918

Une femme enceinte peut décider d'être suivie par un médecin obstétricien ou par une sage-femme. **Contactez un établissement de santé ou appelez à Info-Santé pour savoir où consulter.**

Plusieurs examens sont prévus au cours de la grossesse pour s'assurer que tout va bien. L'accouchement peut avoir lieu à l'hôpital ou dans une maison de naissance. La mère et l'enfant y restent quelque temps, puis, si tout va bien, retournent à la maison.

D'ailleurs, depuis 2005, les femmes ont la possibilité d'accoucher chez elles, sous certaines conditions et avec un suivi par une sage-femme. Pour obtenir plus d'informations sur ce sujet :

www.osfq.org/fr/ou-accoucher

Maison de naissance

Les femmes enceintes qui souhaitent être suivies par une sage-femme (au lieu d'un médecin) doivent joindre l'équipe de la Maison de naissance Colette-Julien de Mont-Joli. C'est la maison de naissance la plus proche pour les mères de La Matanie.

La sage-femme est une professionnelle de la santé formée pour être entièrement responsable des soins et des services durant la grossesse, l'accouchement et la période postnatale pour la mère et le nouveau-né, et ce, jusqu'à 6 semaines après la naissance.

De plus, elle demeure disponible 24 heures par jour pour le soutien et l'accompagnement pour toute la durée du suivi.

Les services sont entièrement couverts si vous détenez une carte d'assurance maladie valide.

Maison de naissance Colette-Julien

40 Avenue St Paul,
Mont-Joli, QC, G5H 1B9
418 775-3636

Cours prénataux

Plusieurs endroits offrent des cours prénataux aux futurs parents. **Ils sont utiles pour se préparer aux étapes de la grossesse, à l'accouchement et aux premières semaines avec votre nouveau-né.** Pour en savoir plus, appelez au CLSC de Matane au 418 562-5741.



Soutiens divers

Prévention du suicide

Le centre de prévention du suicide et d'intervention de crise de Bas-Saint-Laurent offre plusieurs services à ces personnes :



Les personnes en état de vulnérabilité ou en situation de crise : l'intervention vise à faire diminuer la tension du moment et à identifier des pistes de solution ;



Les personnes qui ont perdu un être cher par le suicide (endeuillées par suicide) : l'intervention leur offre un soutien ponctuel, afin de favoriser librement l'expression des sentiments et des émotions vécus ;



Les proches d'une personne en situation de crise : l'intervention leur permet d'être outillés et soutenus dans leurs démarches auprès de la personne dans le besoin, cela favorisant une plus grande mobilisation de l'entourage.

Numéro de téléphone : **1 866 277-3553**

24 h sur 24 / 7 jours sur 7

Site web : **www.centredecrisebsl.qc.ca**



Pour en savoir plus, consultez
la fiche sur les valeurs communes.



Violence conjugale

SOS violence conjugale

Numéro de téléphone : **1 800 363-9010**

(24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

Par texto : **438 601-1211**

(14h30 à 22h, lun. au ven.)

Par courriel **sos@sosviolenceconjugale.ca**

(délai possible de 24 h)

Site web : **www.sosviolenceconjugale.ca**

La Gigogne, Matane :

Organisme communautaire spécialisé en violence conjugale et en alphabétisation. La maison d'hébergement de La Gigogne est ouverte 24 heures sur 24.

Si vous êtes une femme et que vous avez besoin d'être hébergée : **418 562-3377**

Site web : **www.lagigogne.org**



Tel-Aide

Service gratuit et confidentiel d'écoute en continu (24 heures sur 24, 7 jours par semaine), en français et en anglais. Accessible à toute personne qui souffre de solitude, de stress au travail, qui est en détresse psychologique ou en colère, ou qui a simplement besoin de se confier à quelqu'un sans jugement. Sujets qui peuvent être abordés : **stress au travail, relations tendues, intimidation, dépendances, solitude, etc.**

Site web : www.telaide.org

Numéro de téléphone : 514 935-1101



Le Centre antipoison du Québec

En cas d'empoisonnement ou d'intoxication, contactez le **Centre antipoison du Québec : 1 800 463-5060.**

Il s'agit d'une ligne téléphonique gratuite, ouverte 24 heures par jour, 365 jours par année. Une infirmière vous posera des questions pour évaluer l'urgence de la situation et vous indiquer ce que vous devez faire.

Voici des exemples de situations où il est utile d'appeler le Centre antipoison :

- Votre enfant a avalé un produit de nettoyage ;
- Vous avez fait une erreur avec un médicament ;
- Vous avez reçu un produit chimique sur la peau ou dans les yeux ;
- Vous avez des malaises après avoir respiré un produit chimique.



Si la situation est critique, appelez tout de suite le 911.

Avec la participation financière de :



Une initiative du Service d'accueil des nouveaux arrivants de La Matanie (SANAM). Merci à Place aux Jeunes La Matanie, Mélanie Gagné - Créatrice de contenu, Caroline Turbide - Graphiste, la MRC de La Matanie et l'équipe internationale du Cégep de Matane pour leur précieuse collaboration, et à la Ville de Matane pour sa contribution humaine et financière. Les fiches du CLD de la région de Rivière-du-Loup et celles de la Ville de Québec nous ont servi d'inspiration.

Autres sources : Éducaloi, CISSS du Bas-Saint-Laurent, Gouvernement du Québec, Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), CLSC de Matane

