



Table des matières

Mot de la coordonnatrice et du coordonnateur adjoint	2
Ce que j'ai appris - Joe	3
Sans condition - Sylvain D	4
Là où tout a commencé et je l'ignorais - Claudia, Granby	5
Adieu - Léo	6
Mort - Jean-Sébastien	7
Mes premières fois - Patrick	7
Patrick, dépendant	8
Salut ma belle famille NA! - Nathalie	10
Le nom de tes silences - Jenny	11
H&I Régional / réseau de correspondance	12

Mot de la coordinatrice et du coordonnateur adjoint

Bonjour à vous.

Nous, l'équipe du journal, sommes fiers de vous présenter cette nouvelle édition. Vous trouverez dans ce journal des écrits faits par des dépendants pour des dépendants. Chaque message est une façon de communiquer l'espoir aux autres. C'est un peu ça l'amour : « communiquer l'espoir ».

Nous espérons que dans ces mots, vous trouverez le message qui vous conviennent pour rester abstinent un jour de plus que celui du juste pour aujourd'hui. Avec cœur, nous vous saluons. Avec cœur, nous vous accueillerons.

Bonne lecture!

--- *Le Journal*

Ce que j'ai appris

J'ai appris certaines choses durant mon parcours de rétablissement.

Je m'appelle Joe et je suis un dépendant rempli de gratitude. Les 12 étapes de NA m'ont révélé mon vrai moi. Les étapes m'ont montré que je ne suis pas la maladie ou un défaut de caractère. J'ai de la lumière et un être complet en moi, mon cœur, pas ma tête.

La 11^e étape m'a révélé cela. J'ai appris à me pardonner mes erreurs passées et mes erreurs aujourd'hui; qu'à chaque jour, je dois décider si je veux une vie qui a de la joie et sans limite ou être misérable et abusé? Je dois avoir un équilibre dans ma vie, même plusieurs fois par jour. Nous devenons bons dans tout ce que nous pratiquons, alors faites attention à ce que vous pratiquez. Les problèmes ne sont grands que si nous essayons de les surmonter seuls. Chaque jour, chaque respiration est un cadeau.



Le programme NA est un cadeau précieux. Mais si vous recevez un cadeau et ne retirez jamais complètement le papier d'emballage, vous manquez toute la beauté du cadeau. Quelles que soient vos difficultés, tout ira bien si vous restez abstinent. Votre vie aura des défis, mais en restant abstinent, vous les surmonterez et vous vous sentirez bien. NA nous a donné un parapluie pour lorsqu'il pleuvrait. Il n'y avait aucune promesse qu'il ne pleuvrait pas. Vous n'êtes plus jamais seul.

Mon usage était enraciné dans la haine de soi, et personne à qui en parler, qui m'aurait compris. Maintenant, je ne me sens jamais séparé de la vie et de la fraternité. Je n'ai pas été à une réunion physique depuis 11 mois, seulement des réunions virtuelles. La pandémie ne nous a pas empêchés d'être ensemble, dans l'unité, partout dans le monde. Jimmy K. a dit: « Lorsque vous réaliserez enfin qui et ce que vous êtes vraiment, votre bataille sera terminée. » Vous serez libéré des limites que votre esprit et votre société vous imposent. Restez reconnaissant, restez honnête, continuez à aider NA à grandir. Nous vous aimons, nous avons besoin de vous et nous avons une place pour vous.

La dépendance est pire que jamais dans l'histoire du monde, et nous sommes très chanceux d'avoir NA et d'apprendre à nous soucier de nous-mêmes et des autres! J'espère vous rencontrer un jour. J'envoie du respect, des *hugs* et de l'amour!

--- **Joe**



Sans condition

Bonjour, je m'appelle Sylvain et je suis un dépendant. Je t'écris aujourd'hui pour te partager comment Narcotiques Anonymes et le sous-comité Hôpitaux & Institutions (H&I) ont changé ma perception de la réalité.

Je suis né en 1970 et ma mère avait 16 ans lorsqu'elle accoucha de moi. À ce moment de sa vie, elle a dû faire un choix déchirant et me mettre en adoption. J'ai été adopté rapidement par une bonne famille, sauf qu'à l'âge de 7 ans, ma mère adoptive décéda d'un cancer. Par la suite, mon père adoptif s'est remarié à une autre femme et celle-ci fût aussi emportée par un



cancer alors que je n'avais que 14 ans. Cela fait que, d'aussi loin je peux me rappeler, je n'ai jamais connu ou ressenti ce qu'est l'amour inconditionnel d'une mère. Pendant toutes ces années à consommer, j'ai recherché cet amour sans, bien sûr, la trouver. Il y avait toujours des conditions pour que ceux qui m'entouraient m'aiment. En Juin 2015, je voulais mourir, mais que quelque chose en moi refusa cette option.

C'est à ce moment que je suis arrivé dans Narcotiques Anonymes. Dès mon arrivée, on m'a accueilli tel que j'étais, sans aucune condition. Finalement je me suis senti à la maison. J'ai vite réalisé, que dans NA, il y a toute sortes de monde qui habitent sous le même toit, mais que malgré toutes ces différences, chacun a sa place dans ce qu'on appelle le Nous. C'est en servant dans H&I que j'ai vite compris le concept qu'est l'anonymat. Peu importe si tu es en prison, en thérapie, en détox à l'hôpital ou même dans la rue, il y a une chaise qui t'attend dans NA.



Dans tous ces endroits, c'est comme dans une salle de meeting, il y a du monde de toutes les sphères de la société. Mais comme il est dit dans nos lectures, Nous ne voulons pas savoir ce que tu as fait, mais plutôt ce que tu es prêt à faire pour ne plus consommer. Cela permet à tous d'être le bienvenu dans Narcotiques Anonymes. L'anonymat Nous rend tous égaux, Nous avons tous le privilège de pouvoir goûter à cet amour inconditionnel et de s'en faire un nouveau mode de vie.

Je vous aime tous.

--- **Sylvain D**



Là où tout a commencé et je l'ignorais

Quand je pense à H&I, il me vient à l'idée tout mon parcours au fil des 20 dernières années. Celui-ci a été semé d'embûches, d'essais et d'erreurs, d'une quinzaine de désintox et plusieurs thérapies. C'est à travers ces périodes d'essais d'arrêt de consommation que la



fraternité m'a été présentée et, malgré plusieurs difficultés, la graine avait été semée.

Je savais qu'il existait quelque chose qui pouvait m'aider. Il m'a fallu plusieurs tentatives, mais j'ai toujours eu la chance de revenir. Ceci n'étant pas toujours possible, beaucoup en sont morts et je suis très consciente que c'est un énorme privilège qui m'a été donné. Je suis remplie de gratitude.

J'ai fini par trouver ma place dans Narcotiques Anonymes. Enfin! Je fais "partie de" pour la première fois de ma vie, je suis à MA place. Ce qui a tout changé pour moi a été mon implication dans les services. Sentir que je pouvais contribuer et me sentir là où je devais être m'ont permis de prendre confiance en moi peu à peu et ainsi oser aller de l'avant. J'ai eu la chance que mon parcours de consommation me laisse mes capacités physiques et intellectuelles, ainsi que ma capacité et ma liberté de choisir. C'est un privilège que j'aurais pu perdre, encore une fois. J'ai tellement joué avec ma vie, j'ai tellement détesté vivre. Maintenant, j'apprends à l'aimer et à faire de mon mieux.

Par le biais de NA, j'ai eu l'opportunité de faire le tour des endroits par lesquels j'étais passée dans ma consommation, étant ainsi visiteur au lieu d'assister à ma propre admission comme je l'ai vécue si souvent dans des endroits comme en désintox ou un refuge pour itinérant par exemple. Ces expériences ont contribué à me faire prendre conscience encore plus de la chance que j'ai de ne plus faire partie de ce tourbillon infernal.

Quand l'opportunité s'est offerte de faire partie de H&I en m'occupant d'un meeting dans un centre de détention, par où je suis passée aussi, j'ai aussitôt été emballée par l'idée. Je me suis sentie totalement à ma place et privilégiée de pouvoir servir à donner de l'espoir à des dépendants qui n'ont pas le privilège que j'ai de faire du meeting où et quand je le veux.

Quand un meeting H&I arrive, que ce soit en désintox, en thérapie ou en prison, c'est une lueur d'espoir qui arrive en même temps. La plupart des résidents attendent toute la semaine ce moment qui mettra un peu de futur possible dans leur vie. Je vois comme un privilège, un plaisir et un devoir en tant que dépendante en rétablissement de faire ma part afin de permettre à d'autres dépendants de trouver leur place. J'ai eu cette chance alors...



--- ***Claudia, Granby***

Adieu

Dès le périlleux âge de l'adolescence, je m'initialisais au premier vertige de ton arôme. Et bien que les lendemains me rendaient indisposé, pour ne pas dire fiévreux, je persistais malgré tout à te goûter. Alors que tu avais fait de moi un être souffrant, ignorant, insidieusement trompé par ton mirage. Finalement, j'ai commis des vols afin de me rendre jusqu'à la gourmandise de ta fausse ivresse.

Étant seul, sans personne, et quoi que j'aie eu à souffrir de ta démesure, battu, je te revoyais sans cesse. Même que je me réfugiais, me blottissais tout en larmes, dans l'étroite accolade de tes bras, pendant que tu profitais, sans envergure, de ma douleur et me gavais d'illusions. Combien de fois tu m'as influencé à prendre le large? À briser mes conditions contraignantes, abusives et coercitives, à l'instar de ton morbide désir : me détruire encore plus.



D'une part, tu alimentais ma révolte jusqu'aux confins de ma fragile impulsivité, d'autre part, je subissais le bouillon de la révolte provoquée par mes conditions de libéré, le racisme systémique sous le couvert de la protection sociale. Il reste tout autant fâcheux, si ce n'est davantage, que tu me conduisais impitoyablement vers le *delirium tremens* où, au *summum* de mon impuissance, je m'automutilais afin de me libérer de ton emprise.

Pourtant, comme pour te supplier, je déversais toutes les larmes du monde. J'ignorais tout de ta véritable nature, tandis que d'un côté, tu m'hypnotisais, de l'autre, tu fortifiais ton jeu pour mieux m'isoler. Je devenais complètement inconscient. Toi, de ton grossier revers, tu m'offrais une béquille en guise de promesse. Je vivais sous ton toit, tel un somnambule au cœur d'une effroyable noirceur. J'allais jusqu'à renoncer et abandonner mon talent alors que tu me maintenais sous l'emprise de ton parfum empoisonné.



Maintenant, c'est moi qui te tiens à l'écart et ça, jusque dans les retranchements de tes subterfuges. Dommage pour toi parce que sous le radieux de la lumière du cœur, je dénonce les replis hideux de ton visage. Je t'embaume de mon mystère, je te recouvre du voile brodé à même les fils de mon indéfectible présence au présent et je descends au plus profond du trou noir de mon adieu.

--- Léo

Mort

Mort. L'état dans lequel je serais aujourd'hui, si je n'avais pas eu ce dernier souffle de ma PS pour entrer en thérapie : 90 jours, 3 mois, pour apprendre un programme de 12 étapes sur un nouveau mode de vie. Durant mon séjour en thérapie, j'ai vécu un raz-de-marée d'émotions. Des émotions que je fuyais par la consommation durant mon actif. Trois mois que j'ai prolongés d'un mois, à ma demande.

J'ai appris à mieux me connaître, connaître les meetings, le programme et surtout à vivre et gérer mes émotions dans toutes les sphères de ma vie. Après 116 jours de thérapie, je revenais chez moi, auprès de ma femme et de mes enfants.

WOW! Une chance que je connais les étapes, parce qu'il y a énormément de situations familiales qui me font vivre autant de UP que de DOWN. Auparavant, j'aurais consommé. À présent, je surmonte chaque mur qui se dresse devant moi, sans consommer. Aujourd'hui je suis vivant grâce au programme, qui est tellement simple à mettre en action pour une personne aussi compliquée que moi. Grâce à ce simple programme, j'ai retrouvé la vraie personne que je suis. J'ai retrouvé mon enfant intérieur, ma bonne humeur, le mari pour ma femme, le frère, l'oncle, le cousin, le neveu et surtout le père, le bon père pour mes enfants.

--- *Jean-Sébastien*



Mes premières fois

Je me rappellerai toujours mes premières fois, car c'est cette sensation que je recherche à chaque moment, l'adrénaline suivie par ce sentiment de paix et de liberté. C'est cela ma drogue et ce, peu importe le côté sombre de désespoir, de honte et de regret qui vient avec elle. Je suis donc aux prises avec mes pulsions autodestructrices, qui m'ont emmené en prison et à l'hôpital. Il ne manquait plus que la morgue et Dieu merci, cela ne fait plus partie de mes options.

J'ai connu la souffrance à travers ma vie malsaine, superficielle et vide. Je n'avais aucune pensée tournée vers un avenir, une vie de famille, un travail légal, des amis qui ne veulent pas tout mon argent ou me vider de ma dernière dose. Je répétais sans cesse les mêmes erreurs en espérant des résultats différents et en souhaitant que ça s'arrête priant que ma fin arrive. Je n'étais plus capable de me sentir... Jusqu'à ce que je découvre une possibilité d'y arriver.

Narcotiques Anonymes m'a démontré que c'est possible d'avoir des buts, des rêves et des désirs autres que de vouloir mourir complètement défoncé. Mais attention, ce n'est pas si facile, c'est même très dur. Ce qui a changé, c'est que je ne suis plus seul pour affronter mes démons; ce qui rend cette aventure beaucoup moins lourde à porter. J'y suis arrivé étape par étape. Je peux vous dire, aujourd'hui, que mes rêves se réalisent et même au-delà... J'ai maintenant ma famille, mes amis, mon travail, aucun souci d'argent et j'en passe, mais surtout, je suis abstinent depuis 2 ans 8 mois et 29 jours. Depuis ce temps, je peux dire que pour aujourd'hui, j'ai perdu l'obsession de consommer grâce à NA. J'ai trouvé un nouveau mode de vie et je vous souhaite de trouver la même chose, juste pour aujourd'hui.

--- *Patrick D, dépendant*

Patrick, dépendant

Je m'appelle Patrick et je suis un dépendant.

Je ne viens pas d'une famille dysfonctionnelle. J'ai été élevé dans le sport, la musique traditionnelle et les nombreux partys, avec alcool seulement, où tout le monde avait sa place!

Le problème de ma famille, c'est qu'on ne pouvait pas être faible ni parler de ses sentiments ou de ce qu'on avait sur le cœur. J'ai été élevé comme ça, superficiellement. De toute ma jeunesse et une partie de mon adolescence, ce fut le rejet, je n'avais pas beaucoup d'amis, encore moins d'amoureuses! Je ne portais pas de beaux habillements, j'avais rarement une coupe de cheveux, en plus que je ne prenais pas bien soin de mon hygiène personnelle.

Les seules choses qui me maintenaient en vie étaient la violence, les vols et le sport. Je m'étais promis, durant mon école secondaire, de ne jamais tomber dans la consommation.

J'ai commencé à travailler jeune, durant le secondaire. Je me suis mis à payer mon linge et me développer une personnalité qui serait plus populaire. Je portais des chandails avec des dessins de conso, de l'anarchie et je me la jouais comme les plus durs du secondaire, pour me faire respecter et me faire remarquer. Les bagarres ont commencé. Dans ma tête, j'avais une mission : être quelqu'un!

Malgré tout ça, tout ce paraître-là, je continuais de me dire que je ne consommerais pas. J'ai quand même réussi à obtenir du respect. J'ai continué le sport et j'ai fini mon 5^e secondaire, sans échec. Je ne suis pas allé à mon bal, j'étais sûr que j'avais échoué. Je m'étais promis d'y aller l'année suivante. J'ai eu la surprise, à l'été, de recevoir mon dernier bulletin et mon diplôme avec lui! Ensuite, pour mes parents, il n'était pas question que je n'aille pas au cégep. Donc, durant l'été, je me suis inscrit en Arts et lettres au cégep pour devenir scénariste. C'est un peu là que les problèmes ont commencé.

Une fin de semaine, mon plus vieil ami d'enfance m'a invité dans un vieux bus défoncé. Je me demandais pourquoi il voulait que j'aille-là? Rendu sur place, j'ai vu qu'il consommait. Je venais de l'apprendre. J'ai été invité à consommer, moi, le rêveur, le grand sportif, le gars de party. D'après-moi, j'ai pas mal aimé ça parce que j'ai recommencé le lendemain, avec une plus jeune cousine, qui était tout le temps avec plusieurs agentes féminines. Je n'avais jamais connu l'amour encore. Ensuite, j'ai décroché du cégep pour consommer au lieu d'aller à mes cours et tout ça en secret. Pour le reste, tout m'est apparu et tout m'a été enlevé. J'ai connu des tonnes de personnes, de faux amours, des partys sans fin et un travail qui a duré 11 ans.

Oui, j'ai eu du fun et oui, j'ai presque tout essayé. C'était rendu ça mon idée : de tout essayer au moins une fois même si on sait bien que c'est tout le temps pas mal plus qu'une fois. Je me suis ramassé en psychiatrie 2 fois pendant que je pensais être le *King* de tous mes faux amis. Puis l'usine où je travaillais a fermée.



De retour à zéro, chez mes parents qui me regardaient comme un extraterrestre tellement je faisais peur. La perte d'amis et de membres de ma famille, la mort dans l'âme, sans que j'aie pu parler de mes émotions. Ma vie était un échec sur toute la ligne. Les problèmes de santé avec mon cœur sont arrivés avec mon invalidité. J'ai eu un break où il n'y avait pas de conso, de 2005 à 2008. J'avais réussi à tirer la *plug*, à arrêter des tonnes de substances!



Mais je suis retombé dedans plus fort et toujours au bar. Les partys étaient rendus-là, avec un ou deux amis. Il ne restait que les vrais dépendants avec moi. Mais j'ai eu assez peur de retourner en psychiatrie ou que ça paraisse que je consommais, que c'est à ce moment que j'ai demandé de l'aide pour la première fois de ma vie!

Un ami de consommation me parlait régulièrement de Narcotiques Anonymes. Un jour, j'ai fini par lui dire : « Amène-moi donc là-bas, chu pu capable! » Je n'ai pas accroché à NA tout de suite, parce que je n'ai pas eu beaucoup d'accueil. Malgré ça, j'y allais quand même tout le temps. Après 3 mois dans les meetings, je n'avais été abstinent qu'une semaine, mais je revenais encore. De retour à zéro, il est arrivé un miracle. Un soir, une membre est venue me faire un peu la morale et me dire qu'elle tenait à moi et qu'elle ne voulait plus que je rechute, pour mon bien. C'est ce que j'avais besoin d'entendre. C'était le 16 août 2016 et, depuis ce jour-là, je suis abstinent de tout.



J'ai pris de l'implication dans NA. Tous les postes inimaginables, allant d'aider les nouveaux, prendre ma place, être accepté et responsable. Il ne me manquait qu'une chose pour être heureux : une copine. Et à chaque réunion, je chialais que j'étais tanné d'être célibataire, « pourquoi, pauvre de moi! »

En 2018, elle est apparue dans la fraternité. J'ai fait mon premier congrès avec elle. On a dansé comme des fous, à jeun! Je l'ai demandé en mariage 6 mois plus tard et après 1 an, le 9 mars 2019, on s'est mariés. Nous sommes toujours mariés. Ceux qui disent que les miracles ça n'arrivent pas se trompent. Ça faisait 15 ans que j'étais célibataire. Pour vrai, je n'y croyais plus, mais la petite lueur était encore là, en-dedans.

Je me suis mis à travailler mes étapes durant la pandémie. Ma puissance supérieure, je la trouvais dans les réunions. Aujourd'hui, c'est lorsque j'écris que je me sens connecté. Je vois d'autres miracles arriver. Des gens que j'ai blessés, qui me pardonnent. Des amis d'enfance qui réapparaissent. Une famille qui, pour la plupart, est fière de moi. Il y en a encore qui ne comprennent pas la maladie de la dépendance ni pourquoi, moi, Patrick, je ne peux plus reprendre un verre? Parce que je ne suis tout simplement pas capable de m'arrêter! Malheureusement, ils ne comprennent pas ça. Par contre, la plupart des gens dans ma vie sont ultra fiers de moi, et moi le premier!

Ça fait 3 ans que je suis parrain dans une maison de thérapie pour hommes. Je m'y sens chez nous. Souvent, même lorsque les gars sortent de thérapie, je les invite à revenir pour partager avec les nouveaux de leur ancienne thérapie, comment ça l'a marché pour eux, ce qu'ils ont fait pour tenir le coup abstinent.

J'espère que si tu lis ça, que je t'aurai apporté de l'espoir et que tu vas faire une journée de plus abstinent. Des épreuves et des miracles, il y en aura toujours. Mais juste pour aujourd'hui, c'est toi le miracle, la personne la plus importante!

--- Patrick R, dépendant



Salut ma belle famille NA!

Je veux vous partager la lettre de deuil à ma consommation que j'ai écrite en thérapie. Ça va comme suit: 19 mai 2019 À toi, avec qui j'ai eu une relation de haine la majeure partie de ma vie. Un soir, ton côté manipulateur est entré dans ma vie. C'est à ce moment, que jour après jour, la haine s'est transformée en une relation qui prenait de l'ampleur, avec laquelle je me sentais de mieux en mieux. Avec toi, je comblais mes moments de solitude. Il suffisait que je te regarde pour apaiser mes peines, mes moments difficiles, ma solitude et même mes joies! Mais surtout pour m'aider à oublier mon mal de vivre qui me faisait tellement souffrir, notre relation étant de plus en plus proche, jour après jour. Tu me faisais vivre des instants de bonheur extrême. Assez forts, que j'en suis venue à ne plus pouvoir me passer de toi. Tu étais mon âme sœur, ma liberté, qui m'était devenue vitale.



Et comme si tu n'en avais pas assez fait, avec le temps, tu es devenue jalouse de mon entourage, des gens que j'aime et qui me rendaient heureuse. Je parle de mes enfants et mes petits-enfants, mes parents, Sylvain, qui sont ma fierté et ma raison de vivre. Je les aime du plus profond de mon cœur. Heureusement, ils sont encore présents. Malgré tout, tu as réussi, par ta manipulation, à me faire croire que tu étais plus importante qu'eux! J'en suis venue à être fusionnelle avec toi, qui m'a faite oublier mes valeurs et ma famille, qui pourtant, eux aussi, me rendaient heureuse et ne voulaient que mon bien. Pour ensuite, me donner de moins en moins de réconfort, pour en arriver à ne plus avoir de vie, parce que je ne la faisais presque juste avec toi, ma vie! Tu m'as aussi apprise, peu à peu, que je ne pouvais pas te laisser, que si tu n'étais pas là, avec moi, je ne me sentais pas bien.

Mais le JOUR est venu où, même avec toi, je me sentais triste et ce fut progressivement de pire en pire. Tu m'as faite perdre mon identité et parfois même aller dans la folie, jusqu'au jour où tu m'as faite perdre toute humanité et tout espoir pour en finir à ne plus avoir le goût de vivre cette souffrance. Avec toi ou sans toi, je ne voulais plus vivre... et encore là, avec ta puissante manipulation, tu m'avais toujours faite revenir à toi, dans cette souffrance et ce mal de vivre!

Je peux te dire que maintenant, notre relation est terminée. C'est fini la manipulation. Je vais me battre contre toi, juste pour aujourd'hui, 24 heures à la fois. Je vais retrouver ma vie, mon bonheur, ma famille et peux être un jour l'amour! Ça ne sera pas facile, mais je suis prête, tu verras qu'une dépendante a une tête dure et surtout que je mettrai les efforts sur mon rétablissement autant que je les ai mis dans ma consommation... le combat, cette fois, tu vas le perdre.

Je te dis adieu et surtout, je te déteste.

--- *Nathalie, dépendante*



Le nom de tes silences

Quels que soient le nom de tes silences
Ils ont l'horizon d'un crépuscule bleu

Au bord de la plage
Au clair de cet océan
Ou de cette douce marée

Nous avons déposé nos rêves brisés
Nous avons déposé nos souhaits jamais réalisés
Nous avons déposé nos rires
Nous avons déposé nos sourires

Mais dans ces paisibles vagues
Nous avons laissé partir ce qui nous avait fait souffrir
En regardant tout ça partir à la dérive
Nous attendions patiemment au fond de l'abîme

Pouvoir retrouver cette chaleur
Qui nous faisait oublier nos pleurs
Si nombreux que puissent avoir été les méandres de la rivière

Je voudrais tant être cette bouteille jetée à la mer

Regarder le ciel
Et déployer mes ailes

--- *Jenny*





Réseau de correspondance pour ceux qui désirent écrire et s'exprimer de ce qu'ils ou elles ressentent avec un membre de Narcotiques Anonymes:

Réseau de Correspondance

NA Québec
5496, rue Notre Dame Est,
Montréal, QC H1N 2C4

