ROHIM
Regroupement des Organismes pour Hommes de l'Ile de Montréal

9e édition

Colloque régional montréalais en santé et bien-être des hommes

Ensemble pour mieux recevoir la demande d'aide des hommes

Cahier du participant

20.11.24

Remerciements

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
Québec

Desjardins
Caisse du Centre-nord de Montréal

Infographie et mise en page

Rachel Massicotte
Travail sans Frontières

Corrections

Pierre Brassard

Crédit photo

iStock

Sommaire

3
Mot du comité de coordination

5
Mot de notre invité d'honneur

7
Horaire de la journée

9
Programmation et conférenciers

Mot du comité de coordination

Ensemble pour mieux recevoir la demande d'aide des hommes

Le thème de cette neuvième édition du Colloque régional montréalais en santé et bien-être des hommes nous semble tout à fait d'actualité puisque plusieurs indicateurs démontrent, encore aujourd'hui, que les hommes tardent trop souvent à demander de l'aide. Il est donc plus important que jamais de collaborer tous ensemble pour mieux accueillir la demande d'aide des hommes et offrir ainsi une aide diversifiée et cohérente pour mieux répondre à leurs besoins. Nous vous proposons donc aujourd'hui une programmation qui traite de différents aspects des réalités masculines ainsi que des ateliers visant à favoriser le bien-être du personnel intervenant qui travaille en première ligne auprès des hommes montréalais.

Vous remarquerez sans doute que la diffusion des connaissances se trouve au coeur de la programmation, des connaissances théoriques parfois, mais aussi et souvent, des connaissances issues des milieux de pratique. Derrière la production de ces connaissances, il y a aussi, bien sûr, des personnes provenant du milieu de la recherche qui travaillent avec nous afin de soutenir le travail que nous réalisons sur le terrain quotidiennement.

Notre invité d'honneur a contribué de manière tout à fait remarquable à la production et à la diffusion de connaissances en lien avec la santé et le bien-être des hommes et les bonnes pratiques à mettre en œuvre pour mieux soutenir les hommes. M. Gilles Tremblay viendra nous parler aujourd'hui de l'importance stratégique de la recherche pour soutenir les avancées en matière de santé et de bien-être des hommes au Québec.

La conférence d'ouverture nous permettra de mieux saisir les réalités particulières des hommes montréalais. Ainsi, le portrait statistique produit par la Direction régionale de la santé publique de Montréal mettra en lumière des données fort intéressantes portant sur les principaux facteurs influençant la santé et le bien-être des hommes de l'Île-de-Montréal. Ces facteurs peuvent certainement nous aider à mieux comprendre les éléments facilitant ou entravant la demande d'aide des hommes et ainsi soutenir l'adaptation de nos pratiques à leurs réalités.

Pour la deuxième année consécutive, nous profiterons de notre colloque annuel pour décerner une distinction, cette année, le prix Personnalité inspirante montréalaise en santé et bien-être des hommes. Par cette activité de reconnaissance, le ROHIM désire souligner l'apport exceptionnel d'une personne ayant contribué de manière remarquable à la mise en place d'une offre de services novatrice et adaptée aux besoins de la population masculine.

En terminant, nous tenons à remercier chaleureusement chacune des personnes conférencières qui prendront la parole aujourd'hui afin de partager leurs savoirs et leurs pratiques en matière d'intervention auprès de la population masculine. Merci aussi, du fond du cœur, aux personnes qui sont présentes aujourd'hui pour assister à cette neuvième édition du Colloque régional montréalais en santé et bien-être des hommes.

Le comité de coordination du ROHIM

À propos du Colloque régional montréalais en santé et bien-être des hommes

Le Colloque régional montréalais en santé et bien-être des hommes a fait ses débuts en novembre 2015 dans le cadre de la Journée québécoise de la santé et bien-être des hommes. Il a pour objectifs de sensibiliser les intervenants des milieux communautaires et institutionnels aux réalités de l'intervention auprès des hommes, de mobiliser les acteurs montréalais afin d'améliorer la santé et le bien-être des hommes montréalais, de promouvoir les services et les activités des organismes membres du ROHIM. Chaque année, le colloque réunit plus d'une centaine d'acteurs du milieu communautaire, du réseau de la santé et des services sociaux et du milieu universitaire.

Mot de notre invité d'honneur

La recherche au cœur des avancées en santé et bien-être des hommes

Mon propos portera sur deux questions : D'abord, pourquoi, comme intervenant.es, s'intéresser à la recherche ? ou, formulée autrement la question pourrait être : qu'est-ce que nous a apporté la recherche en SBEH en particulier? Ensuite, j'aimerais porter votre attention sur l'importance du choix des orientations de recherche.

Les premiers travaux de recherche en SBEH datent d'une quarantaine d'années et visaient, au départ, à soutenir l'engagement paternel et l'intervention auprès des conjoints auteurs de violence conjugale. Puis la recherche s'est intéressée à la demande d'aide et à l'intervention auprès des hommes pour couvrir par la suite toute une panoplie de réalités masculines : les hommes qui ont vécu un abus sexuel dans l'enfance, ceux issus de l'immigration, de la diversité sexuelle, vivant en contexte de pauvreté, etc. Aujourd'hui, les thématiques de recherche en SBEH couvrent un champ très large. D'une poignée de chercheurs au départ, nous en sommes aujourd'hui avec une équipe structurée autour du Pôle d'expertise et de recherche qui regroupe 43 membres, une structure unique au monde qui représente bien la force de la recherche en SBEH au Québec.

Non seulement la recherche permet de nommer les bonnes pratiques et soutenir l'intervention par des connaissances plus fines des réalités masculines, elle soutient également la prise de décisions politiques. Le fait que le Rapport Rondeau, déposé en 2004, s'appuyait sur des données probantes a été un élément majeur pour que le ministère de la Santé et des Services sociaux décide de créer un « dossier SBEH » au ministère tout comme il en existait un en santé des femmes depuis plusieurs années. Rappelons que le premier Plan d'action ministériel de SBEH s'appuyait sur les recherches comme celles de Diane Dubeau et son équipe sur les pères vulnérables et celles que nous avions menées sur les perceptions des hommes sur leurs besoins psychosociaux et de santé. L'évaluation des Maisons Oxygène a aussi servi d'appui au financement de ce réseau. Les exemples sont nombreux.

Cependant, tout au long de ces travaux, il a fallu définir ce que j'appelle « notre corridor de travail ». Discuter de SBEH ne se fait pas en vase clos et représente un sujet de débats, trop souvent purement idéologiques, mais dont on ne peut pas fait fi.

Ainsi, au PERSBEH, on a défini une charte de valeurs de base, dont :

- En appui et complémentarité aux travaux en santé et bien-être des femmes
- S'appuyer sur des données probantes
- Une critique des aspects négatifs du modèle traditionnel de masculinité
- S'appuyer sur les forces des hommes
- Adapter une approche intersectionnelle et dynamique
- Interdisciplinarité
- Partenariat avec les milieux de pratique

Bref, la recherche est un outil essentiel, puissant, mais aussi à maitriser avec doigté et nuances, en évitant les pièges idéologiques trop souvent présents dans nos sociétés.

Gilles Tremblay, Ph.D.,
Professeur retraité de l'école de travail social et de criminologie de l'Université Laval,
Membre de VITAM, centre de recherche en santé durable du CIUSSS de la Capitale-Nationale
Ex-chercheur responsable du Pôle d'expertise et de recherche en santé et bien-être des hommes

Horaire de la journée

Colloque régional montréalais en santé et bien-être des hommes

20.11.24

8:30 Hall CSP — **ACCUEIL DES PARTICIPANTS**

9:00 Salle 100 — **MOT DE BIENVENUE**

9:10 Salle 100 — **ALLOCUTION INVITÉ D'HONNEUR**

Monsieur Gilles Tremblay
Professeur retraité
École de travail social et de criminologie
Université Laval
Ex-chercheur du Pôle d'expertise et de recherche en santé et bien-être des hommes

9:20 Salle 100 — **CONFÉRENCE D'OUVERTURE**

Portrait de la santé et du bien-être des hommes et des femmes de la région de Montréal

Madame Nadine Girouard
Agente de planification, de programmation et de recherche
Service de surveillance et d'intelligence décisionnelle
Direction régionale de la santé publique de Montréal
CIUSSS du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal

10:15 — **PAUSE**

10:30 — **ATELIERS BLOC 1**

Salle 204	A1	Le bonheur, c'est un sport d'équipe
Salle 200	B1	Les personnalités difficiles : les identifier et agir auprès d'elles pour améliorer les relations
Salle 304	C1	Masculinité 101 : socialisation masculine et clés pour rejoindre les hommes

11:45 Salle 100 — **DÎNER ET SALON DES RESSOURCES EN SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DES HOMMES**

13:00 — **RETOUR**

13:15 — **ATELIERS BLOC 2**

Salle 200	A2	La fatigue de compassion : comment s'en protéger
Salle 204	B2	Les jeunes hommes vulnérables de Montréal : un enjeu social et de santé publique
Salle 304	C2	Pourquoi les hommes ont-ils un faible taux d'utilisation des services en santé mentale formels
Salle 303	D2	La masculinité hégémonique au cœur des expériences du passage à l'itinérance chez les hommes

14:30 — **PAUSE**

14:45 — **ATELIERS BLOC 3**

Salle 303	A3	Des outils pour prévenir le suicide chez les hommes
Salle 204	B3	Quand le mieux-être redéfinit la productivité au travail
Salle 200	C3	Travailler avec les hommes immigrants : introduction à l'intervention interculturelle
Salle 304	D3	Expérimenter le codéveloppement professionnel comme modalité de perfectionnement par les pairs en intervention auprès des hommes

16:00 Salle 100 — **REMISE DU PRIX PERSONNALITÉ MONTRÉALAISE INSPIRANTE EN SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DES HOMMES**

16:30 Salle 100 — **COCKTAIL**

Conférence d'ouverture

9:20 -10:15

PROGRAMMATION ET CONFÉRENCIERS

PORTRAIT DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE DES HOMMES DE MONTRÉAL

En juin 2024, la Direction de la santé publique de Montréal a actualisé le portrait statistique de la santé et du bien-être des femmes et des hommes de Montréal à partir des données du dernier recensement canadien.

Dans le cadre de la conférence d'ouverture, Mme Nadine Girouard présentera les principales conclusions qui ressortent de ce portrait et les plus récentes réalités qui concernent la santé et de leur bien-être des hommes montréalais mais aussi des hommes issus de l'immigration, des hommes jeunes hommes ou encore des hommes plus âgés.

Nadine Girouard, Ph. D., MBA

Est agente de planification, de programmation et de recherche à la Direction régionale de santé publique de Montréal du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. Travaillant au sein de l'équipe de surveillance et intelligence décisionnelle, elle pilote différents projets sur l'état de santé de la population afin de mesurer l'ampleur des problèmes de santé et d'en suivre l'évolution (p. ex., le développement des enfants et les disparités hommes-femmes). Elle a également occupé le poste de coordonnatrice de recherche à l'Institut Universitaire Jeunes en difficultés, pour l'Étude d'incidence québécoise sur les situations évaluées en protection de la jeunesse, sans compter son passage comme intervenante sociale pour la DPJ.

LE BONHEUR, C'EST UN SPORT D'ÉQUIPE

Comment ça marche le bonheur? Cette conférence répond à cette question avec des analogies et des exemples simples et pragmatiques. Même s'il y a des différences individuelles dans les moyens que nous pouvons prendre pour être heureux, les connaissances acquises au cours des dernières années ont permis de découvrir certains facteurs communs. Nous pouvons utiliser ces informations pour guider des hommes qui sont déjà dans les services ou interpeller ceux qui sont plus difficiles à rejoindre. Entre autres, ces idées peuvent nous aider à transformer certains messages qui provoquent une réaction allergique chez certains hommes. Avertissement : il est possible que l'atelier amène des bénéfices collatéraux dans la vie personnelle des intervenants qui y participeront.

La psychologue **Brigitte Lavoie** fait partie des pionniers qui ont contribué à sensibiliser la population à l'importance d'adapter les pratiques aux réalités masculines. C'est d'abord la prévention du suicide qui a motivé plusieurs de ses initiatives. Elle a publié son premier livre en 2024 aux Éditions de l'Homme : Se relever, changer, être heureux, Un guide pour les hommes qui veulent être bien. Cet ouvrage - qui s'adresse directement aux hommes - propose des actions accessibles pour qu'ils puissent mieux se relever après un événement difficile ou qu'ils apportent des changements dans leur vie afin d'être plus heureux.

10:30 -11:45
Salle 204

LES PERSONNALITÉS DIFFICILES : LES IDENTIFIER ET AGIR AUPRÈS D'ELLES POUR AMÉLIORER LES RELATIONS

Connaissez-vous un ou une collègue qui semble éprouver du plaisir à faire souffrir son environnement de travail? Avez-vous un membre de votre équipe manipulateur, qui possède l'art d'esquiver ses responsabilités et qui devient agressif lorsque vous tentez de lui faire part de vos attentes? Qui sont ces personnes que l'on étiquette comme « personnalités difficiles »? Cet atelier a pour objectif de vous donner quelques pistes pour identifier les caractéristiques et certains types de personnalités difficiles, de cibler des moyens concrets pour mieux intervenir auprès de ces individus et surtout, pour vous aider à vous protéger.

Nadine Girouard

Agente de planification, de programmation et de recherche
Service de surveillance et d'intelligence décisionnelle
Direction régionale de la santé publique de Montréal
CIUSSS du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal

10:30 -11:45
Salle 200

BLOC 1

MASCULINITÉ 101 : SOCIALISATION MASCULINE ET CLÉS POUR REJOINDRE LES HOMMES

De la biologie à la socialisation, qui varie selon les générations et les cultures, quelques repères seront proposés pour décoder les attitudes et réactions des hommes montréalais. Quelques clés pour les rejoindre seront aussi présentées.

Pierre L'Heureux

Andragogue
Membre de l'Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec

10:30 -11:45
Salle 304

BLOC 2

LA FATIGUE DE COMPASSION : COMMENT S'EN PROTÉGER

La fatigue de compassion peut être provoquée par un trop grand stress. Seriez-vous en mesure de la reconnaître chez vous-même ou chez vos collègues? Vous avez l'habitude de prendre soin des autres, mais dernièrement vous avez senti que vous viviez une baisse d'énergie, que la fatigue s'accumulait sans trop comprendre de quoi il s'agissait? Vous souffrez peut-être de fatigue de compassion. Cet atelier a comme objectif de vous expliquer en quoi elle consiste, de reconnaître les signes avant-coureurs, pour vous aider à poser vos limites et surtout, à apprendre à prendre soin de vous.

Nadine Girouard

Agente de planification, de programmation et de recherche
Service de surveillance et d'intelligence décisionnelle
Direction régionale de la santé publique de Montréal
CIUSSS du Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal

13:15 -14:30
Salle 200

LES JEUNES HOMMES VULNÉRABLES DE MONTRÉAL : UN ENJEU SOCIAL ET DE SANTÉ PUBLIQUE

La pandémie au Québec, comme ailleurs dans le monde, a exacerbé les inégalités sociales en s'attaquant davantage aux maillons les plus vulnérables de la société et en provoquant une détérioration, parfois sensible, de leur santé mentale et de leur bien-être. Les jeunes hommes et la région de Montréal sont en tête chacun dans leur classe (âge et région) comme ayant été le plus affectés par la pandémie selon différents indicateurs, dont l'indice de détresse psychologique. Le Comité régional montréalais en santé et bien-être des hommes, avec des partenaires, a piloté un projet d'analyse et de consultation pour documenter la réalité des jeunes hommes de Montréal dans un contexte de pandémie et de post-pandémie, leurs vulnérabilités et leur rapport aux services. Une synthèse des résultats sera présentée, suivie d'une discussion sur les constats et des pistes d'interventions

Jacques Roy

Sociologue
Chercheur au Pôle d'expertise et de recherche en santé et bien-être des hommes
Professeur associé à l'UQAC

BLOC 2

13:15 -14:30
Salle 204

POURQUOI LES HOMMES ONT-ILS UN FAIBLE TAUX D'UTILISATION DES SERVICES EN SANTÉ MENTALE FORMELS

Lors de cet atelier, le conférencier exposera certaines des principales raisons pour lesquelles les hommes sous-utilisent les services de santé mentale, notamment les problèmes liés à la stigmatisation, les problèmes liés aux services de santé mentale, y compris le manque d'options adaptées aux hommes, et les problèmes pratiques qui peuvent entraver l'utilisation des services, y compris les responsabilités professionnelles, les listes d'attente, et les lacunes dans les services. Des solutions pratiques susceptibles d'inciter davantage les hommes à utiliser les services de santé mentale seront aussi présentées.

Robert E. Whitley

Professeur au Département de psychiatrie de l'Université McGill Chercheur au Centre de recherche Douglas
Auteur du livre La santé mentale au masculin

13:15 -14:30
Salle 304

LA MASCULINITÉ HÉGÉMONIQUE AU CŒUR DES EXPÉRIENCES DU PASSAGE À L'ITINÉRANCE CHEZ LES HOMMES

La compréhension du passage à l'itinérance chez les hommes s'est longtemps limitée aux facteurs individuels, comme les problèmes de santé mentale ou la consommation de substances. À partir des constats d'une étude qualitative, cette présentation vise à réfléchir à la complexité du passage à l'itinérance chez les hommes. Inspirée des cadres théoriques de l'exclusion sociale et de la masculinité hégémonique, cette analyse s'appuie sur des entretiens individuels réalisés auprès de 44 hommes en situation d'itinérance qui ont été rencontrés dans différentes régions au Québec. L'analyse des données a permis d'identifier cinq expériences typiques du passage à l'itinérance chez les hommes, soit la perte d'emploi, le deuil, l'exclusion familiale, l'institutionnalisation et la violence identitaire. Les résultats illustrent que la complexité du passage à l'itinérance s'incarne dans des rapports de genre marqués par la masculinité hégémonique qui amplifient l'exclusion sociale des hommes. Cette présentation va permettre de mieux comprendre la complexité du passage à l'itinérance chez les hommes pour mieux repenser les pistes d'intervention.

Philippe-Benoit Côté

Professeur
Département de sexologie, UQAM

13:15 -14:30
Salle 303

BLOC 3

DES OUTILS POUR PRÉVENIR LE SUICIDE CHEZ LES HOMMES

En 2024, la Direction régional de la santé publique de Montréal octroyait un financement au ROHIM pour la production de deux vidéos, qui identifient les signes de détresse suicidaire et qui invitent les hommes à utiliser les ressources à leur disposition, et la réalisation de dix outils cliniques pour soutenir l'accompagnement des hommes de Montréal qui vivent une période difficile.

Dans le cadre de cet atelier, une présentation de ces outils de prévention du suicide auprès des hommes sera faite et une discussion aura lieu avec les participants afin d'aborder des exemples cliniques qui pourront les soutenir dans leur travail auprès des hommes, même si ces derniers ne les sollicitent pas pour des idées suicidaires.

Pierre A. Rivard

Formateur et conseiller en prévention du suicide
Centre de prévention du suicide de Montréal

Valérie Morin
Coordonnatrice prévention-sensibilisation
Centre de prévention du suicide de Montréal

Valérie Morin est nouvellement coordonnatrice au CPSM pour le secteur prévention et sensibilisation. Ayant travaillée préalablement en tant qu'intervenante et cheffe d'équipe à Tel-jeunes, elle espère transmettre sa passion en intervention et en santé mentale dans les projets et les activités de sensibilisation qu'elle coordonnera au nom du CPSM.

14:45 -16:00
Salle 303

ATELIERS

B3

QUAND LE MIEUX-ÊTRE REDÉFINIT LA PRODUCTIVITÉ AU TRAVAIL

Cet atelier-conférence, animé par Jiri Snitil, directeur général, et Mélanie Montpetit, intervenante psychosociale et consultante en méditation, du Groupe des aidants du Sud-Ouest (GASO), explore le lien entre mieux-être et productivité au travail dans le contexte des organismes à but non lucratif. En questionnant notre rapport au temps et à l'importance de s'accorder des moments d'introspection, cet atelier invite à une réflexion profonde sur la place que nous accordons au mieux-être dans notre quotidien professionnel.

À travers des discussions interactives et un exercice de réflexion, les participants découvriront des approches inspirantes pour intégrer ces notions dans leur environnement de travail. Des exemples stimulants tirés des pratiques mises en place au sein du GASO viendront illustrer l'impact positif de ces mesures sur le personnel.

Jiri Snitil est titulaire d'un baccalauréat en Relations Humaines et possède plus de huit ans d'expérience dans le secteur des organismes communautaires en santé et services sociaux au Québec. Depuis 2020, il dirige le Groupe des aidants du Sud-Ouest, se consacrant au développement des services et à l'innovation en proche aidance. Passionné par l'action communautaire, il s'engage dans des projets à impact social visant à combler des besoins non satisfaits.

Mélanie Montpetit est détentrice d'un baccalauréat en psychologie et d'une attestation de pratique de la présence attentive en contexte de relation d'aide. Elle a un fort intérêt à explorer le vécu émotionnel à travers d'autres moyens que la parole, notamment à l'aide de la pleine conscience et d'une approche somatique. Elle accompagne des personnes proches aidantes depuis plusieurs années et s'implique dans les enjeux du milieu communautaire.

14:45 -16:00

Salle 204

BLOC 3

TRAVAILLER AVEC LES HOMMES IMMIGRANTS : INTRODUCTION À L'INTERVENTION INTERCULTURELLE

Cet atelier d'introduction offre une occasion d'explorer certains principes fondamentaux de l'intervention interculturelle, tout en réfléchissant à ses spécificités dans le contexte du travail auprès des hommes immigrants. En s'appuyant sur les données recueillies dans le cadre des divers projets de l'Institut universitaire SHERPA, qui s'intéressent au vécu des hommes immigrants dans différents contextes (p. ex. périnatalité, proche aidance), cet atelier abordera des éléments centraux à considérer pour les accompagner à différentes étapes de leur vie. Il mettra en lumière les principaux défis rencontrés en intervention auprès d'hommes immigrants, ainsi que des pistes de solution pour les soutenir dans leur cheminement. Des exemples ancrés dans la pratique seront également discutés

14:45 -16:00
Salle 200

Annie LeBrun est intervenante dans le réseau de la santé et des services sociaux depuis près de 20 ans. Elle est actuellement psychologue à la clinique Polarisation du CIUSSS Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal et Agente de planification, de programmation et de recherche à l'Institut universitaire SHERPA, spécifiquement pour le développement et le déploiement de formations et d'outils pour l'intervention interculturelle. Elle s'intéresse à ce sujet depuis plusieurs années; sa thèse de doctorat a d'ailleurs porté sur l'intervention interculturelle en Centre jeunesse.

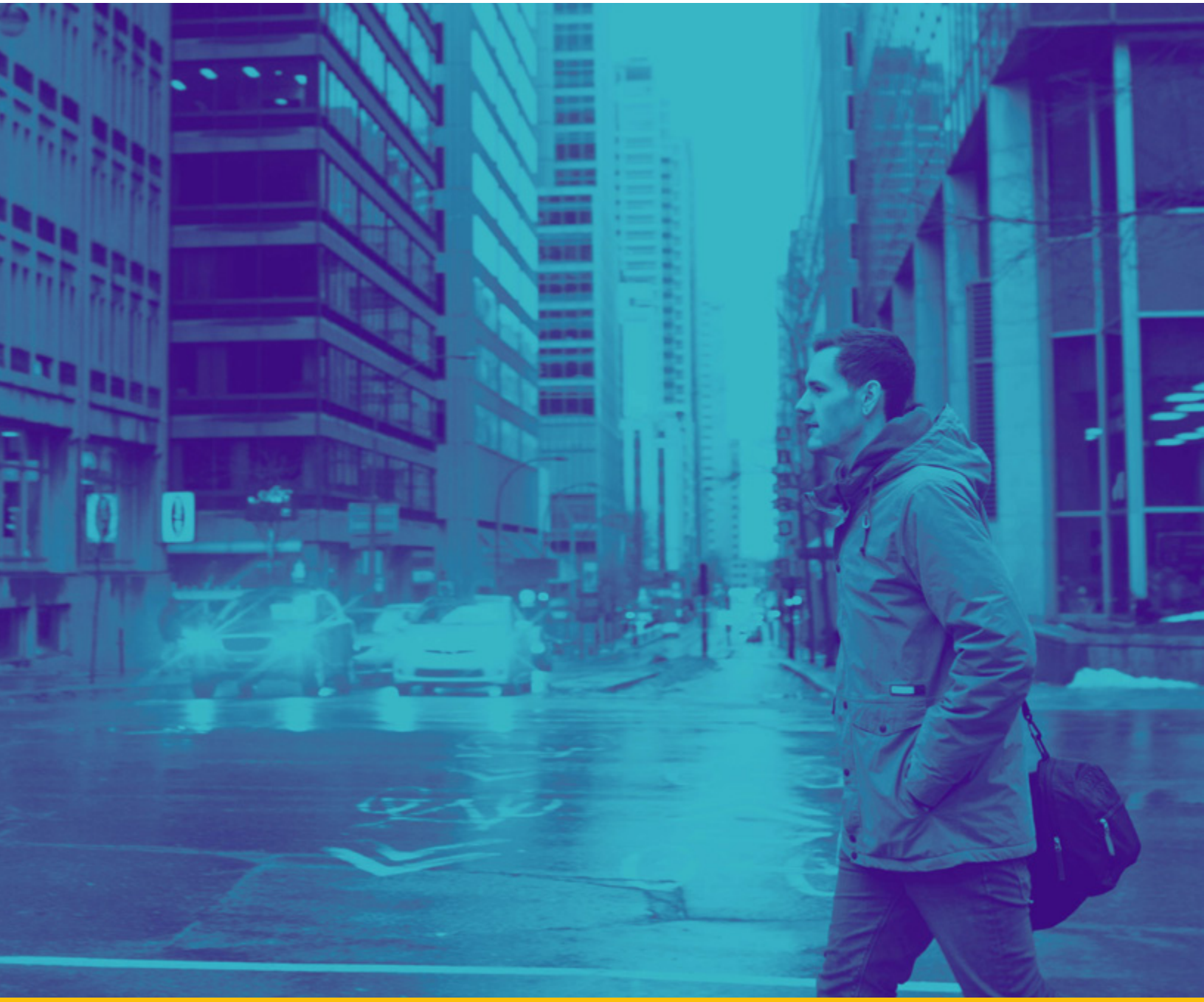
EXPÉRIMENTER LE CODÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL COMME MODALITÉ DE PERFECTIONNEMENT PAR LES PAIRS EN INTERVENTION AUPRÈS DES HOMMES

Le codéveloppement professionnel est une modalité de formation de plus en plus présente dans les milieux de pratique. Suivant une démarche structurée (notamment celle élaborée par Payette et Champagne), il permet aux membres d'un groupe de se soumettre, tour à tour, à un processus de consultation à propos d'un défi qu'iel rencontre dans sa pratique professionnelle. Le processus en différentes étapes permet d'abord d'approfondir la compréhension de la situation afin de permettre, par la suite, de proposer des pistes d'actions ou de réflexions pour que la personne qui consulte puisse élaborer un plan d'action qui fait sens pour elle. En fin de parcours, chaque participant.e est invité.e à partager un apprentissage qu'iel retire de la séance.

Le présent atelier propose aux participants peu familiers avec le codéveloppement à expérimenter cette pratique. D'abord, le présentateur donnera quelques balises théoriques puis accompagnera les participants à préparer une demande de consultation. Par la suite, à l'aide de personnes volontaires, une démonstration d'un groupe de codéveloppement sera réalisée. Finalement, un retour avec les participant.e.s et les observateur.trice.s sera effectué afin de faire ressortir leur appréciation de l'expérience vécue.

14:45 -16:00
Salle 304

Éric Couto, PhD., TS.
Directeur général
Centre de ressources pour hommes de Montréal



ROHIM

Regroupement des Organismes pour Hommes de l'Ile de Montréal

rohim.net

info@rohim.net

(438) 397-0698

4535 Boul. Saint-Laurent
Montréal, QC H2T 1R2