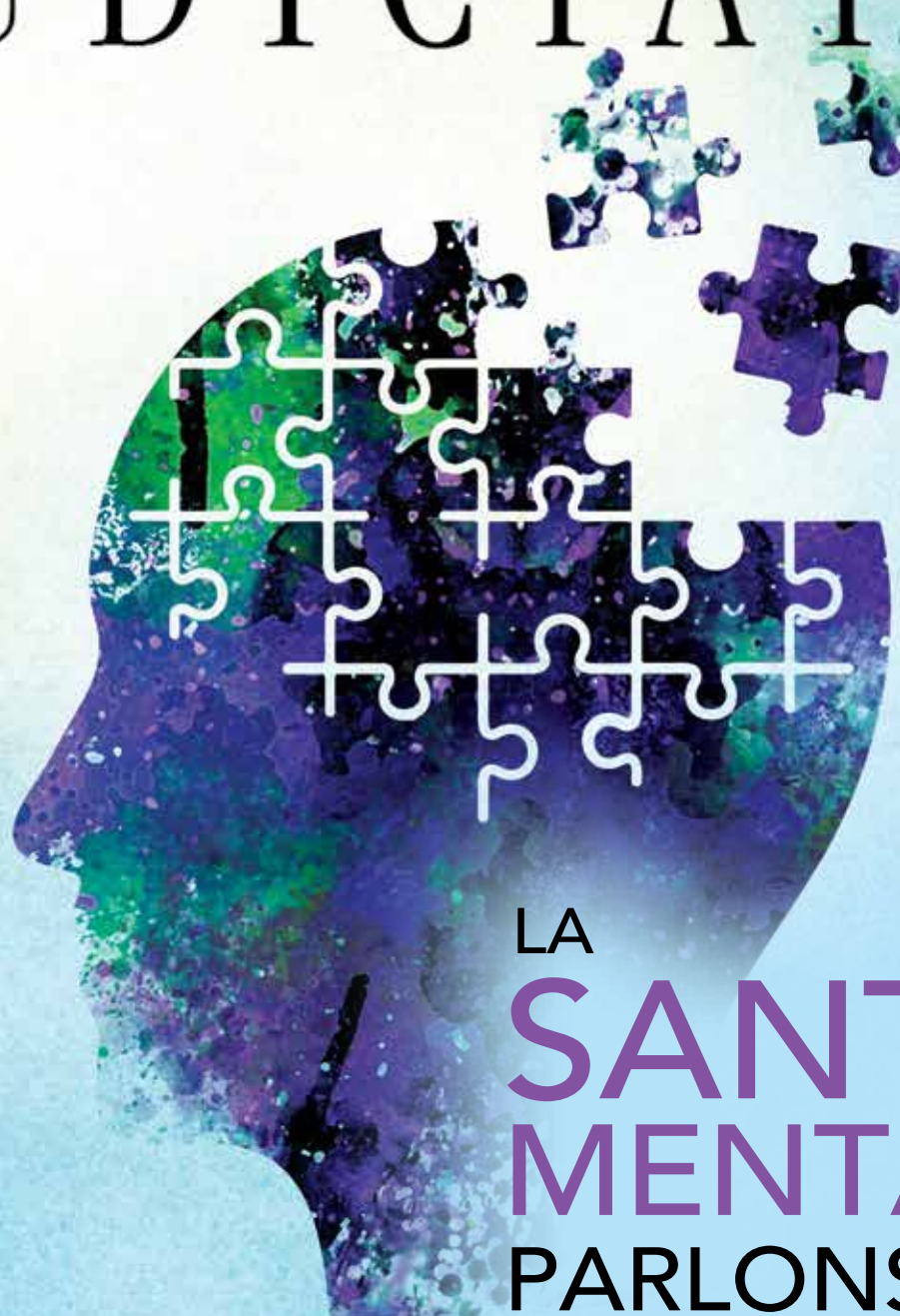


EXTRA JUDICIAIRE

120 YEARS
ANS

JEUNE BARRAUX MONTREAL
YOUNG BAR OF MONTREAL



AVRIL 2019

volume 33 • numéro 2

LA SANTÉ MENTALE: PARLONS-EN!

INSPIRE, EXPIRE. - TÉMOIGNAGES **PAGES 6-7**

PORTAIT DU STRESS ET DE SES IMPACTS SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE **PAGES 16-17**

LES PROGRAMMES D'AIDE : CHACUN Y TROUVE SON COMPTE **PAGES 18-19**

L'EXTRAJUDICIAIRE

est le bulletin d'information du Jeune Barreau de Montréal (JBM).

Il est tiré à près de 5 000 exemplaires, et ce, à raison de SIX PARUTIONS PAR ANNÉE.

Il est distribué gratuitement à tous les avocats de dix ans et moins de pratique inscrits à la section de Montréal du Barreau du Québec ainsi qu'à la magistrature et à de nombreux intervenants du monde juridique.

TABLE DES MATIÈRES

• PRÉSIDENTIELLEMENT VÔTRE — MOT DU PRÉSIDENT ET DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE	3
• L'INITIATIVE DU BARREAU DE MONTRÉAL : LA CAMPAGNE EN-TÊTE	4
• NOTA BENE — MOT DE LA RÉDACTRICE EN CHEF	5
• INSPIRE, EXPIRE.	6
• QUAND FAUT-IL CONSULTER UN.E. EXPERT.E. EN SANTÉ MENTALE? UNE ENTREVUE AVEC M ^È MARIE CHRISTINE KIROUACK, AD. E.	8
• LA DISCRIMINATION PRÉEMPLOI BASÉE SUR UN TROUBLE DE SANTÉ MENTALE	10
• DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE... ET CHANGEMENT D'EMPLOI : CASSE-TÊTE!	12
• RETOUR SUR LES ACTIVITÉS DU JBM	13
• LES JUSTICIAIBLES ET LA SANTÉ MENTALE	14
• PORTAIT DU STRESS ET DE SES IMPACTS SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE	16
• LES PROGRAMMES D'AIDE : CHACUN Y TROUVE SON COMPTE	18
• UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN	21
• À LA RECHERCHE DU TEMPS PERDU	23

Administratrice responsable du Comité ExtraJudiciaire	M ^È Bénédicte Nicole
Rédactrice en chef	M ^È Marguerite Tchicaya
Journalistes	M ^È Roxane Charpentier, Éloïse Côté, Myriam Cossette-Voyer, Astrid Daigneault-Guimond, Evelyne Lacroix-Lecours, Grégory Lancop, Élisabeth Ménard-Laberge et Bénédicte Nicole.
Conseillers à la révision linguistique	M ^È Dominique Boutin, Nadia Guizami, Stéphanie Bouchard.
Coordonnatrice à la révision linguistique	M ^È Èlène Moussa
Photographes	Émilie Pelletier et Joannie Tremblay
Graphisme	Boo Design
Impression	Sisca Solutions d'affaires
Membres du conseil d'administration 2018-2019	M ^È Jonathan Pierre-Étienne (Président), Julien Beaulieu, Précilia Hijazi, Émile Langevin, Marc James Tacheji, Annie-Claude Trudeau, Sabine Uwitonze, Sophia M. Rossi, Martin Gariépy, Mylène Lemieux, Mathieu Jacques, Nada Belhadfa, Rachel Rioux-Risi, Cynthia Brunet et Bénédicte Nicole
Directrice générale du JBM	M ^È Stéphanie Beaulieu
Coordonnatrice aux communications	Mme Joannie Tremblay

Tous droits réservés. Dépôt légal – Bibliothèque du Canada (ISSN 0838-0880) et Bibliothèque nationale du Québec.

Dans l'ExtraJudiciaire, la forme masculine désigne, à moins que le contexte ne s'y prête pas, aussi bien les femmes que les hommes. La rédaction se réserve le droit de ne pas publier un texte soumis, de le modifier ou de le réduire. Les textes publiés ne reflètent nullement l'opinion de la rédaction ni du JBM, ni des employeurs des journalistes, mais bien celle de leurs auteurs respectifs.


Numéro de convention de la Poste-publications 40031782. Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada au : Direction générale du JBM, Maison du Barreau, 445 boulevard Saint-Laurent, bureau RC-03, Montréal (Québec) H2Y 3T8.

AVIS : Tout membre qui désire que son nom n'apparaisse pas sur la liste nominative que le JBM transmet occasionnellement à des tiers à des fins de prospection commerciale ou philanthropique doit en informer par écrit la Direction générale du JBM à l'adresse ci-haut mentionnée.

**JEUNES AVOCAT(E)S
PARTEZ GAGNANT
EN ÉCONOMISANT!**

Des produits exclusifs pour
les membres du **JBM**.

ASSURANCE INVALIDITÉ ET FRAIS GÉNÉRAUX D'ENTREPRISE

Réduction  25 % sur des primes garanties jusqu'à 65 ans.

PROGRAMME D'ASSURANCE GROUPE ASSOCIATIF

Les garanties les moins dispendieuses pour les membres de votre profession.
Assurances : médicaments, frais médicaux, voyage et annulation voyage
et maladies graves.

 **médicassurance**

POUR EN SAVOIR D'AVANTAGE SUR CES PRODUITS
ou obtenir votre soumission, communiquez avec nous au :
514.871.1181 | 1.877.371.1181 | info@medicassurance.ca

DÉMYSTIFIER, S'ENTRAIDER ET VAINCRE LES DÉFIS DE LA SANTÉ MENTALE DANS LA PROFESSION



« Aujourd'hui, nous devons vaincre les tabous autour de la santé mentale et nous unir pour parler de ce défi qui peut tous nous toucher, de près ou de loin, afin de reconnaître les situations potentielles de détresse psychologique chez un confrère, une consœur, une ou un collègue et même une ou un ami.e. C'est donc ensemble que nous, jeunes avocates et avocats, verrons à redéfinir le nouveau visage de notre profession et à mettre de l'avant le changement de mentalité qui s'impose en regard de la santé mentale. »

- Extrait de l'allocution de M^e Jonathan Pierre-Étienne le 6 septembre 2018 à la Rentrée judiciaire du Barreau de Montréal.

Cet ExtraJudiciaire se veut une première étape pour s'unir et parler de la santé mentale dans la communauté juridique. Nous souhaitons que cette édition soit un outil pour les avocates et avocats du Québec afin que ceux-ci puissent reconnaître leur propre situation potentielle de détresse psychologique ainsi que celles de leurs consœurs et confrères. L'ensemble des articles vise la démystification, la prévention et la guérison par des témoignages, des statistiques, des ressources et programmes disponibles, des trucs et astuces, des analyses et des réflexions.

Comme je l'écrivais dans mon premier mot du président de l'ExtraJudiciaire : rassemblons-nous, car l'union fait la force! Stéphanie, notre directrice générale, et moi, avons décidé d'écrire ce mot du président ensemble pour mettre de l'avant l'importance de s'épauler et de collaborer.

Nous connaissons pratiquement toutes et tous de jeunes avocates et avocats qui ont connu des épisodes de surmenage ou d'épuisement professionnel, qui vivent avec des troubles d'anxiété ou des dépendances (alcool, drogues), qui ont fait des dépressions, etc. D'ailleurs, certains vivent peut-être de telles difficultés autour de vous actuellement. Aussi, plus de la moitié des appels reçus par le Programme d'aide aux membres du Barreau du Québec (PAMBA) provient de jeunes avocates et avocats. D'une part, ces constats et cette statistique sont alarmants. Ils doivent être connus et nécessitent d'être

compris. D'autre part, ils révèlent que les jeunes sont plus enclins à aller chercher de l'aide en ayant recours aux ressources disponibles; ce qu'il faut certainement soutenir et encourager.

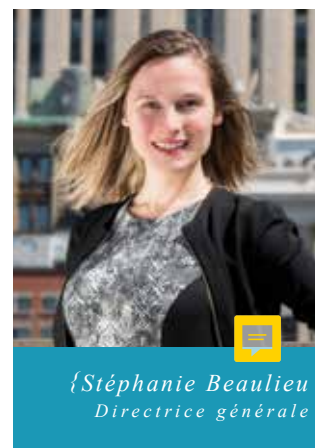
Dans cette perspective, il importe que personne ne soit pris au dépourvu face à une situation de cette nature. Il faut reconnaître les signes de détresse psychologique, et surtout, connaître les ressources disponibles. Nous avons fait de la santé mentale un enjeu de taille au Jeune Barreau de Montréal. Notre génération est prête à y faire face et à en parler afin que personne ne soit seul et ne subisse les stigmates de ce défi qui peut tous nous toucher.

Je vous invite donc à partager les articles de cet ExtraJudiciaire sur les médias sociaux, avec votre entourage et avec toute personne du milieu juridique ou de toute autre sphère professionnelle. C'est la meilleure façon de faire réagir et de discuter d'un sujet méritant l'attention de tout un chacun.

Nous en profitons pour souligner l'initiative du Barreau du Québec de lancer un sondage sur la santé psychologique au travail afin de cerner les facteurs de risque et de protection propres à la pratique du droit au Québec. Cette recherche permettra d'identifier des solutions pour améliorer les conditions de travail des avocates et avocats. Nous attendons avec impatience les résultats afin de pouvoir les analyser du point de vue des jeunes avocat.e.s et nous assurons notre entière collaboration au Barreau du Québec.

Pour terminer, n'oubliez pas que vous n'êtes pas seuls. Vos ami.e.s, collègues, mentor.e.s, membres de votre famille et votre Jeune Barreau sont là pour vous!

Ensemble, nous vaincrons.



L'INITIATIVE DU BARREAU DE MONTRÉAL : LA CAMPAGNE EN-TÊTE

Depuis quelques années, les campagnes de sensibilisation en matière de santé mentale sont nombreuses et diversifiées. Il s'agit pourtant d'un sujet dont nous ne parlerons jamais assez et c'est dans cet esprit que le Barreau de Montréal, par l'entremise de son comité de relations avec les membres, a lancé en juin 2018 sa campagne **EN-TÊTE**. Pour un juste équilibre, qui se bouclera le 30 avril prochain à midi avec une conférence intitulée **EN-TÊTE : des outils pour la vie**, donnée par notre précieuse psychologue et partenaire de la campagne, Madame Rose-Marie Charest. Les participants pourront apprendre comment la connaissance et l'affirmation de soi, la qualité des relations interpersonnelles, la capacité de faire des choix constructifs et la recherche d'efficacité personnelle permettent de créer des ponts harmonieux entre les différentes sphères de la vie.

Depuis le lancement de la campagne, une page Web lui étant destinée est accessible sur le site du Barreau de Montréal et des capsules d'information et de sensibilisation ont été créées en collaboration avec Rose-Marie Charest, psychologue de renom qui possède une grande expérience auprès des professionnels. Ces capsules ont été diffusées au cours des derniers mois dans l'Infolettre du Barreau de Montréal et demeurent accessibles sur le Web en tout temps. Les thématiques suivantes ont été abordées sans tabou, avec sensibilité et humanité : l'anxiété et les peurs, les dépendances, la dépression et l'épuisement, qui sont très répandus chez les membres de la communauté juridique. Madame Charest a également traité des troubles de la personnalité, de la charge mentale et de la santé mentale au quotidien, cette dernière capsule visant notamment à nous rappeler les facteurs de protection pouvant nous aider à préserver une bonne santé mentale.

La campagne EN-TÊTE a été saluée par la communauté juridique et a reçu de nombreux commentaires positifs. Certains avocats ont même offert des témoignages afin de participer à la démarche collective de partage et de sensibilisation.

Parce que le temps a filé à toute vitesse depuis le lancement de la campagne et que le Barreau de Montréal souhaite clore EN-TÊTE de belle façon, les membres sont invités à venir rencontrer notre psychologue partenaire, Madame Rose-Marie Charest, lors de la conférence intitulée **EN-TÊTE : des outils pour la vie**, qui se tiendra le 30 avril prochain.

L'invitation est donc lancée de venir entendre une sommité dans le domaine de la santé mentale et de poursuivre votre réflexion sur cet enjeu fondamental qui nous rejoint tous, tant dans nos vies professionnelles que personnelles.

Information et inscription :
www.barreaudemontreal.qc.ca/avocats/activite/en-tete-des-outils-pour-la-vie

L'initiative de la campagne EN-TÊTE est née du constat troublant et douloureux posé par les membres du comité : la détresse psychologique s'attaque de façon foudroyante aux membres de la communauté juridique, comme en témoigne l'augmentation significative des appels à l'aide auprès du PAMBA. Nous sommes de plus en plus nombreux à tomber au combat, à souffrir d'anxiété, d'épuisement, de dépression profonde. Malheureusement, la honte et la culpabilité sont tenaces, tout comme les tabous qui s'accrochent aux problèmes de santé mentale vécus par les professionnels du droit, rendant le fardeau de ceux qui souffrent encore plus lourd à porter.

L'objectif de la campagne EN-TÊTE visait notamment à rappeler que la santé mentale ne se limite pas à l'évitement des maladies. Elle constitue en effet le fondement de notre fonctionnement personnel et professionnel, de notre bien-être psychologique et physique, tout en s'appuyant sur l'interaction entre l'individu et son environnement.

Barreau de Montréal

FINANCIÈRE DES AVOCATS

COLLOQUE



1 h 15
FORMATION D'UN DISPENSATEUR RECONNU

EN-TÊTE: des outils pour la vie



Avec la psychologue
Rose-Marie Charest

30 avril 2019
12 h à 14 h

Édifice Ernest-Cormier, salle de formation
> Coût: 40\$^{+tx} (75\$^{+tx} non-membres)

Inscription / Information :
www.barreaudemontreal.qc.ca



Barreau de Montréal

{ M^e Mélanie Dugré
présidente du comité
des relations avec les membres,
Barreau de Montréal

L'IMPORTANCE DE PRENDRE SOIN DE SOI



Bien que les mentalités aient beaucoup évolué dans les dernières années, les problèmes de santé mentale restent encore un peu tabous, notamment dans certaines professions, comme la nôtre, qui exigent la performance et où admettre un problème de santé mentale peut être perçu comme de la faiblesse.

Puisque les problèmes de santé mentale ne sont pas apparents, il peut être plus ardu de les comprendre. Je dois faire mon mea culpa : alors que j'étais étudiante, j'ai eu du mal à admettre et à comprendre une phase difficile par laquelle passait une amie à moi. Je ne comprenais pas comment elle pouvait être en dépression alors que, vu de l'extérieur, tout semblait bien aller dans sa vie : elle suivait des études supérieures avec brio, venait d'une famille aisée et n'avait aucun souci d'ordre financier, était en couple avec un garçon dont elle était folle amoureuse, etc.

Pour cette édition, j'ai décidé de partager avec vous mon expérience d'un défi santé de 30 jours que je viens d'accomplir et qui a eu un impact positif sur mon alimentation, mon énergie, mon humeur, ma persévérance et ma relation avec mes collègues. Ce défi, qui en est à sa 2^e édition, nous a été proposé par le Programme d'aide aux employés (PAE) de mon employeur. Quel est le lien entre un défi santé et la santé mentale, me demanderez-vous? L'objectif est d'être bien dans son corps et dans sa tête. Un esprit sain dans un corps sain.

Voici donc les grandes lignes du défi dont les objectifs doivent être remplis chaque jour :

- Manger deux repas santé
- Faire 5 000 pas
- Boire huit verres d'eau
- Faire une activité physique
- Prendre cinq respirations conscientes

Pour ma part, les éléments les plus durs à intégrer à ma routine étaient les respirations conscientes et l'eau. Je me suis rendu compte que la plupart du temps je respirais juste en surface et que cette tendance s'accroissait encore plus lorsque j'étais stressée. J'ai donc pris l'habitude de prendre quelques respirations profondes dans mes moments de stress et cela a eu un effet bénéfique. En ce qui concerne toute cette eau à boire, la première semaine fut difficile. J'avais l'impression de devoir boire sans arrêt. Le bon côté, c'est qu'avec autant d'eau dans mon organisme, il restait peu de place pour du grignotage.

En plus de renforcer l'esprit de camaraderie avec mes collègues et une saine compétition avec les autres équipes, ce défi m'a permis de m'ouvrir à de nouvelles approches. N'étant pas abonnée au gym, il a fallu que je prenne régulièrement des marches sur l'heure du dîner pour atteindre mon quota de pas. Prendre l'air beau temps mauvais temps a amélioré mon humeur. De plus, je me sentais plus productive et moins fatiguée dans l'après-midi. J'allais aussi jouer dehors plus souvent avec mes enfants, ce qui était un bonus autant pour moi que pour eux. Prendre ce temps pour moi m'a aussi emmené tranquillement à me créer un nouveau rituel du matin pour commencer la journée en douceur : me réveiller trente minutes avant le reste de la maisonnée, allumer une bougie et faire de la méditation, de la visualisation, du yoga et un peu de cardio. Presqu'une semaine après la fin de défi, je peux vous affirmer que je vais continuer avec ces saines habitudes de vie. D'ailleurs, lorsque, certains jours plus pressés, je saute mon rituel, je ressens un manque.

En conclusion, je recommande aux employeurs qui souhaitent améliorer la santé de leurs employés de leur lancer un défi santé. Ils seraient peut-être surpris du nombre d'employés qui embarqueraient dans ce projet.



{Marguerite Tchicaya
extrajudiciaire@ajbm.qc.ca}



INSPIRE, EXPIRE.

Je devais me faire donner des instructions pour respirer. J'avais oublié comment faire quelque chose d'instinctif. Inspire, expire. Jusqu'à la reprise de contrôle partielle. Partielle parce que c'est difficile de se gérer soi-même dans des moments de panique. Comment vais-je faire pour me lever, essayer mes larmes, prendre une douche, manger? Je ne m'étais jamais penchée sur ces questions puisque je les faisais sans réfléchir. Je me retrouvais sans outils, sans modèle d'instruction, en chute libre. Demain? Une idée inconcevable dans ma tempête de tête. Un pied devant l'autre. Inspire, expire.

J'ai eu la chance de ne pas être la première de mon entourage à me faire briser le cœur, ce qui était synonyme pour moi de crises d'angoisse et de dépression. J'étais entourée par des personnes empathiques et dévouées, et j'ai pu demander de l'aide.

Vu la stigmatisation de la maladie mentale, plusieurs restent incompris, sans béquilles pour se redresser. Si jamais vous nous lisez aujourd'hui, vous n'êtes pas seuls et il y a une porte de sortie. Aujourd'hui, je suis fiancée et je gère des peines d'amour à longueur de journée, grâce à l'aide psychologique que je me suis donné le droit de recevoir.

J'ai écouté trois avocates replonger dans leurs moments difficiles et me raconter ce qu'elles vivent encore au quotidien. Notre point commun : apprendre à nous laisser aider est maintenant synonyme de force.

VANESSA (NOM FICTIF)

« C'est normal que tu sois épuisée Vanessa, tout est difficile. »

C'est mon psy qui m'a dit ça, lors de nos premières séances, en me regardant pleurer. Je ne savais pas ce que j'avais ni ce que je faisais là. Burn-out. Anxiété.

J'ai toujours performé dans ce que j'entreprenais, avec un fervent désir de plaire. J'ai été embauchée à la première entrevue dans un cabinet à titre d'étudiante. J'ai su rapidement que je ne voulais pas faire mon stage là; c'était malsain. Mon patron ruinait ma confiance en moi. En une journée, je passais de la meilleure à une moins que rien pour lui. Ils m'ont offert un stage, j'ai dit oui. Je ne parlerai pas de l'École du Barreau qui a juste tourné le fer dans la plaie.

J'étais alors en mode survie; je roulais sur l'adrénaline. Je me disais : c'est juste six mois. Mais six mois à se sentir comme une femme battue, c'est long. J'ai quitté pour un autre emploi après mon stage et là, mon mode survie s'est éteint et tout m'est rentré dedans. J'ai sombré dans les soirées alcoolisées pour oublier. J'ai développé des TOCs. Je ne dormais plus. Je pleurais tout le temps. Je rentrais à la maison et je me couchais tout habillée. Tout était une corvée : mettre du gaz, ramasser mes vêtements, flatter mon chat, dire bonjour à ma secrétaire. J'en étais même à penser que ça ne servait à rien de vivre.

Ma mère m'a trouvé un psy après plusieurs mois de réticence de ma part. J'ai vu mon médecin de famille et j'ai été médicamentée. Amen. Mon chum ne se souvenait plus qui était la Vanessa d'avant. Je suis contente de pouvoir lui redonner un peu. Je me suis retrouvée et j'ai des outils pour me concentrer sur les certitudes dans ma vie.

LAURENCE (NOM FICTIF)

J'ai accouché comme une championne. Je faisais des blagues en mettant Arthur au monde. Aucun doute, j'étais déjà une *Super Mom*.

Il a fait une jaunisse et là, tout a dérapé. L'infirmière et le médecin m'empêchaient de l'allaiter et lui administraient trop de formules. C'était un cauchemar et je n'avais aucun contrôle. Je n'ai pas dormi une seconde cette nuit-là ni dans le mois suivant.

Je suis intense comme fille, entreprenante, au-dessus de mes affaires. Mais là, je ne mangeais plus, je développais des TOCs et je m'occupais de tout le monde sauf de moi. Au bout d'un mois, j'ai flanché. J'ai perdu contact avec la réalité et on a dû m'hospitaliser.

Dépression postpartum. Je n'en revenais pas. Moi qui avais toujours tellement performé. Pendant six mois, je n'avais pas l'énergie de m'occuper d'Arthur. J'étais en deuil de réussite. Je ne pouvais pas allaiter, parce que j'étais sous médication : deuil d'objectifs. J'étais sous médication : deuil de mon orgueil et perte de contrôle. Deuil de moi et de tout ce que je m'étais imaginé. C'était un cercle vicieux, jusqu'à ce que j'apprenne à me rebâtir.

Aujourd'hui, je vais mieux. Je suis de retour au travail et ça m'a beaucoup aidé de me retrouver dans un milieu où je performe. La médication, les rencontres avec des mamans comme moi, ma psychologue et mon fiancé - l'homme de ma vie - : j'y pense encore beaucoup et j'ai peur, mais j'avance et j'apprends que personne n'est à l'abri.

ROSE (NOM FICTIF)

J'ai eu mon diagnostic à l'âge de 9 ans : trouble d'anxiété généralisé. Étrangement, ça m'a pris 13 ans de plus pour comprendre que je souffre différemment des autres. Pour moi, c'est plus difficile de faire face à certaines situations.

Ça me prend plus de temps, plus de contrôle sur moi-même, plus d'espace pour vivre mon émotion. Plus de moments où ma poitrine me fait tellement mal qu'elle me fait tomber par terre.

Après plusieurs années sur les bancs universitaires, j'avais développé mes remparts contre mon anxiété ravageuse et j'avais appris à comprendre, voire contrôler, mon stress irrationnel relatif à la performance scolaire. Ce qu'on ne te dit pas, c'est que l'angoisse vécue à l'école est différente de celle qui t'envahit quand tu entres sur le marché du travail. Une fois en grand cabinet, je ne savais plus allier la théorie à la pratique. J'étais étourdie par ma propre insatisfaction de moi-même.

L'anxiété, il faut la gérer tous les jours, pour toujours, à chaque nouvelle étape. L'avantage est qu'avec le temps et l'expérience, on développe des outils qui désamorcent la montée fulgurante de la douleur dans la poitrine et qui ralentissent le hamster. Avec l'aide de ma psy et avec le temps, j'apprends à avoir moins peur d'avoir peur. Je respire, je me parle, je m'exprime, j'accueille mes émotions, je dors suffisamment, j'accepte que je ne sois pas mon idéal inatteignable, je me pardonne, je me compare à « une personne raisonnable placée dans les mêmes circonstances ».

Parfois, la seule solution est de se rappeler le concept de l'impermanence des choses. Une émotion, ça monte de manière fulgurante, ça atteint un pic, puis ça redescend tranquillement. L'anxiété suit le même trajet. Il faut respirer.



{Roxane Charpentier



MNP



**Rester à l'écoute des besoins de nos clients
passe toujours par une conversation.**

» Commençons dès maintenant.





QUAND FAUT-IL CONSULTER UN.E EXPERT.E EN SANTÉ MENTALE?

UNE ENTREVUE AVEC M^E MARIE CHRISTINE KIROUACK, AD. E.

M^E MARIE CHRISTINE KIROUACK est directrice du Programme d'aide aux membres du Barreau du Québec (PAMBA) depuis 2011, et ce, après en avoir été l'adjointe pendant plus de dix ans.

M^e Kirouack pratique le droit familial et est une référence en la matière, ayant été maintes fois citée par les tribunaux. Elle est directrice de l'Association des avocats et avocates en droit familial du Québec (AAADFQ), association pour laquelle elle a d'abord été vice-présidente (1998-2005), puis présidente (2005-2013). Depuis 2012, elle enseigne le droit de la famille à la Faculté de droit de l'Université McGill.

En 2014, elle a obtenu le prix d'excellence du PAJ (le Programme d'aide aux juristes) et la distinction Avocat émérite du Barreau du Québec (Ad. E.), une distinction qui souligne sa contribution à la profession et son rayonnement dans le milieu social et communautaire.

Il y a un mythe largement répandu dans notre milieu : le mythe de l'avocat indestructible. Or, personne n'est indestructible. Un Québécois sur cinq sera touché par la maladie mentale au cours de sa vie¹. De plus, près des deux tiers des personnes souffrant de troubles mentaux ne consultent pas d'expert².

Dans le milieu juridique, nous ne sommes pas à l'abri de cette réalité, surtout en raison de notre profession particulièrement exigeante. C'est pour cette raison que je me suis entretenu avec M^e Kirouack.

GREGORY LANCOP (G.L.) Bonjour M^e Kirouack. Je tiens tout d'abord à vous remercier d'avoir pris le temps de parler avec nous aujourd'hui. Étant donné que vous êtes directrice du PAMBA, pourriez-vous nous dire de quoi il s'agit? Quels services sont offerts aux avocats?

MARIE CHRISTINE KIROUACK (MC.K) En premier lieu, le PAMBA est un service d'écoute et d'intervention de première ligne qui fonctionne 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par année. Tout avocat qui a besoin d'aide peut nous téléphoner et nous serons toujours au bout du fil pour l'assister.

En deuxième lieu, le PAMBA permet aux avocats de consulter un thérapeute (psychologue, psychothérapeute, sexologue, travailleur social, conseiller en orientation), quelles que soient les difficultés auxquelles ils sont confrontés. Le PAMBA paie directement les thérapeutes, de sorte que l'avocat n'a pas à avancer les frais et ce, jusqu'à concurrence de six rencontres. En outre, l'avocat peut consulter le thérapeute de son choix, le PAMBA n'ayant pas de liste de professionnels avec lesquels il est obligatoire de faire affaire.

Finalement, il est important de souligner que les services offerts par le PAMBA sont complètement confidentiels et que personne ne sait qui y fait appel.

(G.L.) Fort intéressant. Dirigeons-nous au cœur du sujet. Pour ceux et celles qui ne sont pas certains s'ils ont besoin de soutien psychologique, que ce soit avec le PAMBA ou tout autre service d'aide psychologique, pourriez-vous décrire une sorte de test autodiagnostic que nos lecteurs pourraient faire afin de savoir s'ils font face à des problèmes de santé mentale (syndrome d'épuisement professionnel (burnout), de stress, etc.)?

(MC.K) Toute modification de comportement qui perdure devrait sonner une alerte : sommeil, anxiété, fatigue, maux de tête chroniques, impatience, maux d'estomac, le sentiment d'être dépassé ou de ne pas être à la hauteur. L'envie de tomber malade ou d'avoir un « léger accident » qui permettrait d'avoir à s'arrêter quelque temps sont aussi des signes que quelque chose ne va pas et qu'il serait judicieux de consulter.

(G.L.) Il faut donc toujours être à l'écoute des signes et lorsqu'on constate certains des signes que vous décrivez, il est peut-être temps de se tourner vers l'aide psychologique. Avez-vous des conseils à offrir à nos lecteurs afin de lutter contre des problèmes de santé mentale?

Il n'est pas nécessaire d'être TOUJOURS branché sur ce monde extraordinaire que constituent l'internet, les courriels, les textos et les réseaux sociaux. Il est sage de ne travailler que sur une chose à la fois sans s'arrêter à de multiples reprises pour consulter ses courriels ou autre message de même nature. Pareil comportement augmente la fatigue et multiplie les difficultés de concentration, sans parler des risques d'erreur.

Finalement, et dans un autre ordre d'idée, si le sentiment que quelque chose ne va pas survient, il est important de s'écouter, d'effectuer des modifications autour de soi et, le cas échéant, d'aller consulter.

1 L'Institut universitaire en santé mentale de Montréal, « En chiffres », en ligne : <http://www.iusmm.ca/hopital/sante-mentale/en-chiffres.html>

2 L'Institut universitaire en santé mentale de Montréal, « Faits et statistiques sur la santé mentale », en ligne : <http://www.iusmm.ca/hopital/lolewood/faits-et-statistiques-sur-la-sante-mentale.html>

Le PAMBA existe depuis 1994 suite à un vote à une assemblée générale du Barreau du Québec. Il est financé en majeure partie par les cotisations des membres du Barreau du Québec puisqu'un montant de 25 \$ est consacré au financement du programme d'aide. Cependant, il faut savoir que le PAMBA est un organisme indépendant du Barreau du Québec, ce qui permet de garantir la confidentialité des informations obtenues.

Son rôle est de procurer de l'aide aux avocats en détresse en les référant vers les services appropriés. Le PAMBA paie les séances de thérapie aux membres qui en ont besoin, et ce, quel que soit leur âge ou leur capacité financière. Cela peut s'avérer particulièrement utile pour les jeunes avocats en début de pratique et dont la priorité ne serait pas de se payer un thérapeute même s'ils en ont besoin.

Si vous avez besoin de soutien ou désirez obtenir plus d'information sur la gestion efficace du stress, n'hésitez pas à communiquer avec le PAMBA au (514) 286-0831. L'organisme répond aux appels 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par année.



10% DE RABAIS[†]

Exclusif aux membres du Jeune Barreau de Montréal



Meilleur prix garanti[‡]

Réservez une consultation gratuite au 1-866-971-1515 ou à lasikmd.com/fr/entreprise/jbm

LASIK MD
VISION



[†] L'offre s'applique uniquement à une intervention LASIK personnalisée pratiquée sur les deux yeux. Cette offre ne peut être jumelée à aucune autre offre promotionnelle ni à aucun autre rabais, tarif d'entreprise ou plan de financement avec paiements différés sans intérêt. Non applicable à une intervention antérieure. L'offre peut changer sans préavis. Une preuve d'adhésion, d'embauche ou d'emploi est requise.

[‡] Des conditions s'appliquent; visitez lasikmd.com/mpg.



LA DISCRIMINATION PRÉEMPLOI

BASÉE SUR UN TROUBLE DE SANTÉ MENTALE

Je ne vous apprendrai rien en vous disant que la discrimination basée sur un handicap est interdite, tant par la *Charte canadienne des droits et libertés*¹, que par la *Charte des droits et libertés de la personne*². Dans ce numéro consacré à la santé mentale, je vous propose un survol de la jurisprudence récente traitant de discrimination préemploi d'un candidat atteint d'un trouble de santé mentale.

Avant même le début d'une relation d'emploi, la notion de discrimination fondée sur le handicap peut entrer en jeu. En effet, l'article 18.1 de la *Charte québécoise* prévoit que « Nul ne peut, dans un formulaire de demande d'emploi ou lors d'une entrevue relative à un emploi, requérir d'une personne des renseignements sur les motifs visés dans l'article 10 sauf si ces renseignements sont utiles à l'application de l'article 20 [...] ». L'un des motifs visés à l'article 10 est le handicap. La jurisprudence, quant à elle, reconnaît que les troubles de santé mentale constituent un handicap au sens de la *Charte québécoise*³.

Ainsi, il est interdit de demander à un candidat des informations relatives à un trouble de santé mentale, sauf si cela se justifie selon « les aptitudes ou qualités requises par un emploi »⁴.

LE « CATCH 22 » DU QUESTIONNAIRE PRÉEMPLOI

Dans la décision *Unifor*⁵, un homme conteste son congédiement, survenu après que son employeur ait appris qu'il était bipolaire. L'un des éléments-clés du dossier réside dans le fait que l'employé avait menti dans le questionnaire médical préembauche en ne mentionnant pas sa condition. Il est admis devant le tribunal que ce mensonge était volontaire puisque l'employé craignait que cela ne nuise à son embauche.

Dans ce dossier, l'employé était un conducteur de machinerie lourde. Il a été mis en preuve qu'il s'agissait d'un travail potentiellement dangereux, tant pour l'employé que pour ses collègues. Ainsi, l'employeur plaide qu'il était nécessaire de connaître les antécédents de troubles mentaux de ses employés afin de pouvoir évaluer s'ils étaient en mesure d'offrir une prestation de travail sécuritaire.

Le tribunal d'arbitrage en vient à la conclusion que le questionnaire préembauche était discriminatoire, puisqu'il visait à déterminer l'existence d'un handicap, mais que cela était justifié (et donc réputé non discriminatoire) en raison des exigences de sécurité du poste.

Au surplus, le Tribunal justifie le congédiement sur la base de la fausse déclaration initiale, puisque cette fausse déclaration a rompu le lien de confiance qui existait entre l'employeur et l'employé. Le Tribunal a également déterminé que cette fausse déclaration, sur un élément important, avait vicié le consentement de l'employeur lors de l'embauche.

Nous avons trouvé un écho de cette décision en 2018, dans la décision *N.R. c. Société de transport de Montréal*, où la Cour du Québec a indiqué qu'un postulant qui juge une question discriminatoire n'est pas justifié de cacher des informations qui lui sont préjudiciables⁶.

On peut comprendre cette position dans la mesure où l'employeur est ultimement la personne la mieux qualifiée pour juger des aptitudes et qualités requises pour le poste offert, et que l'omission de donner l'information peut avoir des conséquences graves et sérieuses sur le milieu de travail de l'employé, sur la sécurité de ses collègues, la qualité des services rendus, etc. Nous savons également que le système de justice est en place afin que les individus ne se fassent pas justice eux-mêmes.

Ceci étant dit, j'ai tout de même une préoccupation à savoir si cette approche protège de manière efficace les personnes atteintes d'un trouble mental dans un contexte d'emploi. D'un point de vue d'un candidat, cette position est une sorte de « catch 22 ». La personne affectée par un trouble mental se voit dans l'obligation de répondre à une question discriminatoire, mettant ainsi en jeu ses chances d'obtenir l'emploi convoité, et se trouve par la suite confrontée à une obligation d'entamer des démarches légales afin de dénoncer la discrimination dont elle a été victime. Cette personne n'est pas plus avancée dans sa recherche d'emploi, et sa capacité à mener une bataille contre la discrimination n'est pas garantie, sachant que son trouble de santé mentale peut facilement avoir un impact sur sa confiance, sa résilience et/ou sa capacité à gérer le stress assorti à ces démarches. D'un autre côté, il est établi que la personne qui choisirait de mentir sur sa condition se place dans une situation incertaine, à risque d'un congédiement si la vérité est découverte. De son point de vue, est-ce que l'un est mieux que l'autre?

UN TYPE DE DOMMAGE DIFFÉRENT

Une autre décision que nous avons trouvée intéressante est la décision *AA c. CISSS des Laurentides*⁷, dans laquelle on retrouve un exemple de questions jugées discriminatoires et non justifiées par les exigences de l'emploi. L'intérêt de cette décision réside dans le fait que la plainte est déposée par une personne qui n'est pas atteinte d'un trouble mental et à qui l'emploi n'a pas été refusé.

Dans ce dossier, une psychologue a postulé pour un emploi dans un centre de santé et a porté plainte à la Commission des droits de la personne sur la base qu'elle a été choquée par les questions posées dans le questionnaire préembauche, au point où elle a refusé la deuxième entrevue qu'on lui offrait.

Le Tribunal reproduit certaines questions, par exemple : Avez-vous déjà été absent de votre travail ou de l'école pour cause de maladie durant plus de 5 jours? Avez-vous déjà été hospitalisé? Avez-vous déjà été victime d'un accident du travail? Vous a-t-on déjà refusé un emploi pour une raison de santé?

À titre de défense, l'employeur indique que certaines questions visaient à identifier si le candidat psychologue avait lui-même une « fragilité sur le plan psychologique » qui pouvait affecter sa capacité de venir en aide de manière « sûre et sécuritaire » à ses patients⁸. Il reconnaît par ailleurs que les questions ne portant pas sur le système psychique ne sont pas pertinentes à cette fin.

Le Tribunal en arrive rapidement à la conclusion que le questionnaire administré par l'employeur est discriminatoire, et que les questions, pour être justifiées en vertu de l'article 20 de la *Charte québécoise*, doivent être directement et rationnellement en lien avec les aptitudes ou qualités requises pour un poste de psychologue⁹. Le Tribunal ajoute par ailleurs que les questions très larges et non circonscrites dans le temps sont non seulement discriminatoires, mais constituent une invasion injustifiée dans la vie privée, soit une autre violation aux droits de la candidate garantis par la Charte.

Au final, le Tribunal accorde 4 000 \$ en dommages moraux à la plaignante, et ce, même si cette collecte d'information n'a pas eu d'impact sur l'évaluation de son dossier de candidature.

Peut-être avons-nous, avec cette décision, un pas dans la bonne direction pour la protection des personnes atteintes d'un trouble mental?

- 1 Loi constitutionnelle de 1982, Annexe B de la Loi de 1982 sur le Canada (R-U), 1982, c 11, article 15.
- 2 Charte des droits et libertés de la personne (la « Charte québécoise »), RLRQ c C-12, article 10.
- 3 Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse c. Les entreprises D.S. Rochon et frères inc., 2016 QCTDP 26; Québec (Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse) c. Montréal (Ville de); Québec (Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse) c. Boisbriand (Ville), [2001] 1 RCS 665, 2000 CSC 27.
- 4 Charte québécoise, article 20.
- 5 Unifor, section locale 143 c. Goodyear Canada inc., 2017 CanLII 40198 (QC SAT).
- 6 N.R. c. Société de transport de Montréal, 2018 QCCQ 1419, paragr. 70.
- 7 Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse (agissant en faveur de A.A.) c. Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides, 2017 QCTDP 2.
- 8 Ibid, paragr. 134.
- 9 Ibid, paragr. 136.



Subvention jeune barreau

Obtenez un tarif préférentiel pour les deux premières années d'utilisation du logiciel Juris Évolution!



Pour plus de détails:

www.jurisconcept.ca/jbm

DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE... ET CHANGEMENT D'EMPLOI : CASSE-TÊTE!



Nous nous accomplissons tous de différentes façons, et assurément beaucoup via notre boulot, quel qu'il soit. Il n'y a qu'à penser à la conclusion d'une transaction d'envergure ou encore au règlement favorable d'un litige pour lequel les parties étaient pourtant à couteaux tirés : sentiment du devoir accompli, reconnaissance de vos pairs, etc.

Mais voilà qu'un jour, rien ne va plus, tant sur le plan physique et mental qu'émotif. Vous souffrez d'anxiété, vous vous remettez en question, vous vous sentez épuisé... vidé. Que se passe-t-il?

La détresse psychologique, c'est comme la grippe, mais vaccin en moins! Elle « aime tout le monde » et ne fait pas de discrimination entre les sexes, les niveaux d'expérience, les professions, etc.

Les études et statistiques tendent d'ailleurs à démontrer – triste et préoccupante réalité – que les professionnels du droit semblent plus touchés que d'autres par les enjeux de santé mentale.

Et donc, vlan! La détresse psychologique, l'épuisement ou une autre de ces déclinaisons vous frappe sans préavis un bon jour. Moins enthousiaste, moins performant, vous prenez une pause pour vous remettre sur pied. Vous êtes le premier à constater que vous en avez besoin : le répit est salutaire. Le bureau indique à ceux qui vous cherchent, clients et collègues inclus, que vous êtes 'en arrêt de travail pour une période indéterminée'. Bien que cela vous pèse et que vous craignez d'en garder des stigmates même si vous n'avez rien fait de mal, vous avez, du moins pour le moment et à bon droit, bien d'autres chats à fouetter. Votre priorité, c'est vous, et vous concentrez alors toutes vos énergies à reprendre la forme.

Le temps passe et le jour tant attendu arrive : vous réintégrez vos fonctions, parfois avec pour objectif sous-jacent d'entamer parallèlement des démarches de changement d'emploi. Dans d'autres cas, vous vous mettez tout simplement en recherche d'emploi, ayant pris la décision de quitter le dernier dans la foulée de ce temps d'arrêt.

Mais comment entreprendre une telle démarche? Juste à y penser, votre niveau d'anxiété grimpe à vous en donner le vertige. Vous craignez que tout ce stress ne vous fasse retourner d'où vous revenez. Vous appréhendez les étiquettes, l'incompréhension et le jugement des autres qui, évidemment, sont lourds à porter.

Changer d'emploi, ce n'est jamais facile. Réintégrer son emploi, non plus. Notre conseil? Préparez-vous.

Se préparer, c'est faire le point sur vos acquis, évaluer (et ajuster, au besoin) votre plan de carrière et être conscient de ce qui vous convient ou non, des environnements qui mettent en lumière vos forces et, à l'inverse, de ceux qui sont susceptibles de vous rendre malheureux... parce que le principe qui veut que 'la vie est courte', ça vaut aussi pour la vie professionnelle : aussi bien en tirer parti et y prendre plaisir.

« Que dois-je dire et ne pas dire? » Libre à vous : vous êtes maître de votre destinée ici et il n'y a – malheureusement – pas de réponse magique au

dilemme. Vaut-il mieux se montrer à nu en contexte d'entrevue et jouer la carte du *full transparency*, au risque d'être jugé et écarté sans jamais qu'on ne vous dise la raison pour laquelle vous n'êtes pas retenu? Au contraire, est-il préférable de se taire, parce que, vraiment, ça ne regarde absolument personne d'autre que vous?

La préparation est toujours importante en contexte d'entrevue et ça l'est encore plus ici. Évitez à votre cœur de faire trois tours d'ascenseur lorsque vous hésitez à omettre, en décrivant votre expérience de la dernière année, le fait que vous avez été absent pendant 6 mois. Pensez-y a-v-a-n-t, à votre réponse. Si le milieu juridique en est un qui connaît ses droits et les questions à ne pas poser en entrevue, il n'en demeure pas moins que les gens sont d'un naturel humain et curieux et qu'ils veulent tout connaître, le plus souvent sans malice et avec toute la bonne foi du monde, les détails de la vie des gens qui deviendront leurs futurs collègues et associés. Mieux vaut donc prévoir les situations et décidez ce qui vous convient.

Et, rappelez-vous : pour être convaincant, il faut tout simplement être convaincu de ses capacités et se donner le meilleur cadre pour réussir, en tablant sur ses forces!

{Chantal Beauchesne,
Jordana Loporcaro et
Dominique Tardif

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS DU JBM

6@8 REWIND

24 JANVIER 2019

Le 24 janvier dernier, le **6@8 Rewind – La ruée vers l'or** s'est déroulé au Muzique. L'événement a permis d'amasser plus de 3 500\$ pour L'Ancre des jeunes, partenaire *pro bono* du JBM.

Merci à nos partenaires majeurs!



LE COLLOQUE « LEADERSHIP AVEC UN GRAND ELLE » À EU LIEU POUR UNE 4^E ÉDITION LE 22 FÉVRIER DERNIER AU CABARET LION D'OR.

22 FÉVRIER 2019

Cette activité s'adressant à toutes femmes d'affaires ambitieuses désirant évoluer dans leur milieu professionnel à attirer cette année près de 150 participantes et participants. Une après-midi de conférence qui a mis de l'avant le leadership au féminin à travers 3 panels variés et motivants.

Merci aux partenaires de l'événement, Desjardins et ZSA ainsi qu'à notre commanditaire, McCarthy!



LE COCKTAIL INTERPROFESSIONNEL

28 FÉVRIER 2019

Le 28 février dernier, la 5^e édition du Cocktail interprofessionnel s'est tenue à la Taverne moderne de Montréal. Plus de 400 jeunes gens d'affaires, entrepreneurs et membres d'associations professionnelles, tous domaines confondus, ont eu l'opportunité de se réunir et de développer leur réseau lors de cette soirée unique. Un événement réseautage de qualité qui regroupe de plus en plus de professionnels provenant de divers milieux.

Le JBM désire remercier ses partenaires soit MNP et Médicassurance, ainsi que Fasken, commanditaire!





Les justiciables et la santé mentale

Le système judiciaire est un environnement complexe s'accompagnant généralement de son lot de stress. Il n'est donc pas étonnant que certains justiciables puissent se sentir démunis lorsqu'ils font face aux différentes facettes de ce processus. Qu'en est-il alors lorsque ces mêmes justiciables sont aux prises avec un ou des problèmes de santé mentale et se trouvent confrontés au système judiciaire?

Voulant pallier à un problème criant, le *Programme d'accompagnement justice – Santé mentale* (ci-après « PAJ-SM ») a été mis en place il y a dix ans à la Cour municipale de Montréal. Il vise à aider les individus se trouvant face au système de justice et ayant des troubles de santé mentale. Ce programme n'est pas un tribunal parallèle, mais bien une cour de justice ayant adapté ses méthodes aux réalités particulières de personnes accusées et souffrant de troubles de santé mentale¹. De fait, depuis son implantation, le PAJ-SM permet le partage d'informations entre le système de justice et de santé, deux environnements autrefois hermétiques. En ayant comme mission d'assurer un suivi de proximité avec les justiciables, le PAJ-SM se veut une alternative sociale pour naviguer dans l'arène judiciaire, qui peut s'avérer rigide à certains égards.

Ce programme social a d'abord vu le jour le 20 mai 2008 en tant que projet pilote s'échelonnant sur une période de trois ans. Le but initial était de répondre à une problématique notable qu'était l'intégration dans le système judiciaire classique des justiciables avec des problèmes de santé mentale². Le PAJ-SM, implanté à la Cour municipale de Montréal, vise à permettre à des personnes accusées d'infractions par voie sommaire d'avoir recours à un programme leur donnant accès à un suivi psychosocial qui, s'il est complété dans son entièreté, pourrait leur éviter du temps d'emprisonnement. Lorsque le projet pilote en est arrivé à sa dernière année, un rapport fut publié pour faire état de l'avancement du projet, de ses réussites, mais également des recommandations pour le futur³.

Le PAJ-SM décortiqué

Le PAJ-SM est un programme venant en aide à des individus ayant d'abord un ou des problèmes de santé mentale, mais il est important de souligner que ces problèmes sont souvent combinés à d'autres facteurs, tels que la pauvreté, la toxicomanie ou l'itinérance. Ainsi, les différents intervenants doivent prendre en considération l'amalgame de ces facteurs dans l'application de la loi. À cet égard, le rôle du procureur de la Couronne se veut d'autant plus important puisqu'il est celui qui évaluera l'admissibilité de l'individu au programme. Certes, l'accusé peut souffrir d'un problème de santé mentale, mais le procureur de la Couronne doit également prendre en considération la victime et la justice dans son ensemble lors du choix des accusations⁴. De son côté, l'avocat de la défense aura aussi un rôle important à jouer, en accompagnant son client et lui expliquant les tenants et aboutissants du programme. D'ailleurs des intervenants sont toujours disponibles pour bien expliquer le processus aux justiciables et établir un lien de confiance qui s'échelonne tout au long des procédures.

Dans sa première mouture, de 2008 à 2011, le programme était divisé en trois volets, soit *Expertise*, *Liaison* et *Suivi*⁵. Ces volets furent toutefois remaniés et perfectionnés, au fil des ans, et un de ceux-ci fut mis de côté, favorisant ainsi une meilleure coordination des différents acteurs impliqués. D'abord, le procureur devra évaluer si l'individu doit être détenu ou s'il peut être remis en liberté. Le volet *Expertise* implique des intervenants spécialisés qui seront en mesure de déterminer l'aptitude des justiciables ou la responsabilité criminelle. Notons d'ailleurs que le PAJ-SM met spécifiquement en œuvre les dispositions de la section XX.1 du *Code criminel* et vise uniquement les infractions criminelles punissables par procédure sommaire, qui impliquent une peine de détention maximale de 6 à 18 mois⁶. Le volet *Liaison* a, quant à lui, été créé à la suite d'un remaniement du programme tel qu'il existait dans sa première mouture. Il permet d'intégrer l'aspect psychosocial du programme en s'assurant que l'individu soit pris en charge par les ressources pertinentes dans le réseau de la santé et des services sociaux⁷. D'ailleurs, il est important de noter que le PAJ-SM est un programme entièrement volontaire où les avocats de la défense et les procureurs respectent le choix de l'individu de participer ou non.

Le PAJ-SM, 10 ans plus tard

Le programme de la Cour municipale de Montréal a maintenant dix ans et est en constante évolution. De fait, tel que M^e Sophie Blackburn, procureure et coordonnatrice du PAJ-SM a pu nous l'expliquer, la raison d'être du programme est toujours présente et la notoriété de celui-ci augmente au fil des ans. Avec une équipe de procureurs ayant doublé depuis 2011 et une division du travail plus claire dans les équipes, le PAJ-SM est actif cinq jours par semaine, et ce, tout au long de l'année. Le nombre d'individus bénéficiant du programme a également doublé. Cela s'explique par le fait que le programme a grandement gagné en visibilité et que les intervenants tant policiers, médicaux que judiciaires, sont maintenant sensibilisés à l'existence et aux bienfaits du PAJ-SM. Enfin, suite à l'instauration du projet pilote en 2008, différents programmes en santé mentale s'apparentant au PAJ-SM ont vu le jour à travers la province. Ces programmes sociaux venant en aide à une population particulière intégrant le système de justice permettent donc de familiariser le monde judiciaire à une problématique souvent méconnue : la santé mentale.

*J'aimerais remercier M^e Sophie Blackburn pour ses éclaircissements et son temps.

- 1 Institut universitaire en santé mentale Douglas, Programme d'accompagnement justice - santé mentale à Montréal, <http://www.douglas.qc.ca/info/pajsm-montreal>.
- 2 Louise RIOPEL, CSSS Jeanne-Mance, Le Programme justice – santé mentale à la cour municipale de la Ville de Montréal, <https://aqrp-sm.org/wp-content/uploads/2013/10/17a-xve-atelier-resume.pdf>
- 3 Julie PROVOST, Cour municipale de la Ville de Montréal, Programme d'accompagnement Justice- Santé mentale « PAJ-SM » à la cour municipale de Montréal, Bilan et perspectives, 20 mai 2011, https://www.justice.gouv.qc.ca/fileadmin/user_upload/contenu/documents/Fr_francais/_centredoc/publications/couple-famille/rapport_pajsm.pdf
- 4 Ibid, p. 29.
- 5 Ibid, p. 12.
- 6 Code criminel, L.R.C. (1985), ch. C-46, Partie XX.1 – Troubles mentaux, articles 672.1 à 672.95.
- 7 Supra note 3, p. 22.



OBTENEZ DAVANTAGE DE RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE AVEC LE CAIJ

La santé mentale est un sujet d'actualité touchant l'ensemble de la population apportant ainsi son lot de défis. Certains articles de cette édition spéciale de l'Extrajudiciaire vous informent sur quelques mesures ayant été mises en place au sein du système de justice. Comment le CAIJ peut-il vous aider avec ce sujet? En vous permettant d'obtenir du contenu exclusif sur la santé mentale et d'accéder à une équipe dévouée et prête à vous assister. N'hésitez pas à utiliser notre clavardage.

Pour compléter cette édition, le CAIJ met à votre disposition plusieurs articles et questions de recherche sur la santé mentale et le système de justice. Vous y retrouverez, en outre, l'article sur *Le programme d'accompagnement Justice et Santé mentale de la Cour municipale de Montréal* : une justice novatrice et audacieuse. En activant Mon CAIJ, vous pourrez sauvegarder les documents pertinents pour vous. Vous bénéficierez également d'alertes vous informant des nouveautés sur le sujet.

Bonne lecture,

Le CAIJ, votre courtier en information juridique





PORTAIT DU STRESS ET DE SES IMPACTS SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Bien qu'un certain niveau de stress soit parfaitement normal, en ce qu'il nous permet de mieux réagir aux situations considérées comme menaçantes, et bien qu'il soit l'expression de notre souci de bien faire, un niveau de stress excessif ou ressenti de façon prolongée peut engendrer des répercussions négatives sur le corps et l'esprit.

LA BIOLOGIE DU STRESS

Le **Centre d'études sur le stress humain (CESH)** nous enseigne que les chercheurs auraient en quelque sorte découvert la « recette du stress ». Son acronyme est C.I.N.É.¹: Contrôle, Imprévisibilité, Nouveauté, Égo. Quoique les sources de stress soient bien distinctes d'un individu à l'autre, les situations impliquant une « perte du sens de Contrôle, [de, l']Imprévisibilité, [de] la Nouveauté [ou une] menace à l'Égo, provoqua[raient] invariablement une réponse de stress et la sécrétion d'hormones du stress », en l'occurrence l'adrénaline et le cortisol², lesquels mobilisent notre énergie pour mieux gérer la situation.

LES IMPACTS DU STRESS SUR LA SANTÉ

Si les manifestations physiques et psychologiques du stress à court terme sont relativement connues et identifiables, ses impacts à long terme sur la santé tant physique que mentale le sont sans doute moins et peuvent être multiples.

L'exposition au stress de façon prolongée et répétée permettrait de qualifier le stress de chronique, lequel mènerait à l'épuisement de l'organisme³. Il se manifesterait alors, graduellement, par une détresse émotionnelle (irritabilité, ressentiment, anxiété, insomnie, etc.) ainsi que par des problèmes physiques (maux de tête, maux de dos, être malade plus souvent, etc.).

D'après Owen Kelly, chercheur en neurosciences sociales à l'Institut de recherche en santé mentale de l'Université d'Ottawa et au Département de psychologie de l'Université Carleton, un stress prolongé rendrait le corps propice au développement de maladies tant physiques que mentales, telles que la dépression et l'anxiété⁴.

L'épuisement professionnel (communément appelé le *burn-out*), quant à lui, correspondrait à une détresse psychologique précisément liée au travail, laquelle déclencherait « des manifestations bien précises : fatigue émotionnelle [...], attitude négative, cynique envers le travail [et] sentiment de non-accomplissement personnel (impression d'incompétence, découragement face aux tâches quotidiennes) »⁵.

De même, en influant sur notre système de récompense, le stress favoriserait les excès, la dépendance et s'associerait à des habitudes de vie plus malsaines, telles que la consommation d'alcool, de tabac et d'autres substances ou à de mauvaises habitudes alimentaires⁶.

Certaines études menées au CESH ont, par ailleurs, démontré que le stress pouvait interférer à toutes les étapes du processus de mémorisation et ainsi affecter la capacité d'acquiescer, de retenir de nouvelles informations et de se remémorer certaines expériences⁷.

LE STRESS CHEZ LES AVOCATS

Un article publié par Statistique Canada en 2011 rapportait que 27 % des travailleurs canadiens considèrent la plupart de leurs journées comme « assez » ou « extrêmement » stressantes⁸. De cette proportion, 62 % identifiaient le travail comme étant leur principale source de stress⁹.

Peu prétendraient que la profession d'avocat y fait exception, bien au contraire. Toutefois, force est de constater qu'il n'existe que bien peu de données traitant de la question du stress chez les professionnels du droit au Québec¹⁰.

Chose certaine, la progression constante des demandes soumises au Programme d'aide aux membres du Barreau (PAMBA), depuis sa création en 1996, inquiète¹¹. Mentionnons qu'en 2005-2006, les demandes d'aide reçues par le PAMBA visaient principalement le travail (22 %), la famille (20 %), la dépression (18 %) ainsi que l'anxiété (14 %) et le stress (10 %)¹².

Le stress chez les avocats peut être nourri par plusieurs facteurs dont, pour n'en nommer que quelques-uns, la compétitivité, les longues heures de travail, l'isolement professionnel, la gestion des heures facturables, les nombreuses échéances ou les délais à respecter, la charge émotive liée à certains dossiers ainsi que la gestion des rapports avec les clients difficiles.

L'anxiété de performance s'avère également être un facteur de stress important. À l'occasion d'une entrevue récente, M^e Alain (nom fictif), pratiquant depuis 25 ans, explique qu'« en débutant, on a le souci de faire ses preuves et [que], lorsqu'on a plusieurs années d'expérience, on ne veut certainement pas 'échapper un dossier'. Il y a toujours un souci de satisfaire les clients et soi-même. Je n'ai même pas besoin de la pression des autres, je me l'impose à moi-même ». Ce souci de performer est possiblement exacerbé par le sentiment de porter le poids d'une grande responsabilité qu'éprouvent beaucoup d'avocats.

À ces agents de stress s'ajoutent l'informatisation et l'accélération du rythme de travail qui affaiblissent le cloisonnement entre la vie professionnelle et personnelle. M^e Carpentier (nom fictif), jeune avocate ayant 2 ans de pratique en moyen et grand cabinet, mentionne que « le fait de recevoir un courriel à 21 heures anéantit toute la relaxation que j'ai pu initier au début de la soirée et me replonge dans les tâches urgentes à venir, les délais à respecter ».

Il va sans dire que la difficulté de la conciliation travail-famille demeure sans doute au cœur des préoccupations, surtout si l'on tient compte du phénomène de féminisation de la profession (53 % des membres inscrits au Tableau de l'Ordre au 31 mars 2018 étaient des femmes¹³), d'autant plus que ladite préoccupation devient de plus en plus partagée par nos confrères.

QUELQUES ASTUCES

Que l'on soit de nature plus nerveuse ou que nos mécanismes de gestion et d'adaptation au stress soient inefficaces, il ne s'agit certainement pas d'une fatalité. Plusieurs habitudes peuvent être instaurées dans notre quotidien, pourvu que l'on fasse preuve de volonté et d'une certaine discipline.

Considérant que tant les facteurs de stress que le niveau de tolérance à celui-ci varient grandement d'une personne à l'autre, il appert essentiel, avant toute chose, de procéder à un exercice d'introspection permettant d'identifier ses sources de stress, ses besoins, ses valeurs et ses limites. Cet exercice s'avérera déterminant dans l'identification des changements qui s'imposent et l'élaboration de solutions.

M^e Alain suggère l'importance de contrôler la quantité de mandats en fonction de ses capacités, lesquelles peuvent varier dans le temps : « Lorsque mes enfants étaient jeunes, j'ai dû adapter mon volume de travail pendant un certain temps pour me rendre disponible pour ma famille. À l'inverse, je connais certains collègues qui, par souci d'obtenir des revenus, de voir grossir leur cabinet, acceptaient une quantité trop importante de mandats. » Fixer certaines limites impliquerait entre autres de cesser de consulter vos courriels ou de vous rendre autrement disponible au-delà d'une certaine heure.

Pour lui, le fait de faire de l'activité physique aide beaucoup à gérer le stress, à avoir « les idées plus claires ». Pour M^e Carpentier, c'est plutôt « la cuisine qui permet de laisser aller [sa] créativité, d'avoir un moment pour [se] détendre ». Ainsi, que vous soyez adepte de yoga, cinéophile, photographe ou peintre amateur, il s'agit de savoir vous accorder des moments de détente.

Une étude sur les déterminants du stress et de la détresse psychologique chez les avocats du Québec est actuellement menée par Nathalie Cadieux, professeure à l'Université de Sherbrooke, en partenariat avec le Barreau du Québec¹⁴. Mme Cadieux s'intéresse, depuis quelques années, à la détresse psychologique vécue par les membres de professions réglementées.

La démarche même témoigne de l'insuffisance de données sur le sujet et fait foi d'un intérêt à mieux outiller les avocats pour perfectionner leur résilience et pour mieux faire face au stress. Les conclusions sont attendues au cours de l'année et permettront assurément de mettre la lumière sur le phénomène et d'obtenir des pistes de solution.

- 1 Plusieurs renseignements contenus dans le présent article sont tirés du site Web du Centre d'études sur le stress humain de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal, <https://www.stresshumain.ca/>, (consulté le 19 janvier 2019).
- 2 Déconstruire et reconstruire le stress, Mammouth Magazine, Dr Sonia Lupien, Ph. D., no 16, automne 2016.
- 3 Site Web du Centre d'études sur le stress humain, <https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/stress-aigu-vs-stress-chronique/>, (consulté le 19 janvier 2019).
- 4 [Traduit de l'anglais] Coping with stress and avoiding burnout: Techniques for lawyers, Owen Kelly, Canadian Bar Association, 13 octobre 2009, <https://www.cba.org/Publications-Resources/CBA-Practice-Link/Work-Life-Balance/Health-Wellness/Coping-with-Stress-and-Avoiding-Burnout-Techniques?lang=en-ca>, (consulté le 19 janvier 2019). Extrait en anglais: "Over the long-term, prolonged activation of the stress response by these types of chronic stressful events can cause excessive 'wear and tear' on the body and lead to the development of a host of physical illnesses, including heart-disease and Type II diabetes, as well as mental illnesses such as depression and anxiety".
- 5 Quand le travail rend malade, Sophie Bernard, Journal du Barreau, volume 33, no 2, 1^{er} février 2001.
- 6 La Dépendance, qu'est-ce que c'est?, Olivier L. Bourdon et Sophia Cayer-Falardeau et Vous avez tendance à choisir la barre de chocolat en situation de stress?, Julien Ayotte, Mammouth Magazine, no 15, janvier 2015 et site Web du Centre d'études sur le stress humain, <https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/stress-aigu-vs-stress-chronique/>, (consulté le 19 janvier 2019).
- 7 Site Web du Centre d'études sur le stress humain, <https://www.stresshumain.ca/le-stress/effets-sur-la-memoire/hormones-de-stress-et-memoire/>, (consulté le 19 janvier 2019).
- 8 Qu'est-ce qui stresse les stressés? Principales sources de stress des travailleurs, Susan Crompton, catalogue de Statistiques Canada, no 11-008, 13 octobre 2011, p. 49-50.
- 9 Idem, p. 50.
- 10 Tel qu'il est mentionné plus loin dans le présent article, les résultats d'une étude portant sur le sujet sont attendus incessamment, le rapport de recherche préliminaire de ladite étude ayant été rendu disponible en mai 2016 : Déterminants du stress et de la détresse psychologique chez les avocat(e)s membres du Barreau du Québec, Nathalie Cadieux et Annie Gladu-Martin, mai 2016.
- 11 Progression fulgurante de la détresse chez les avocats du Barreau, Héroïse Archambault, Journal de Montréal, 12 mai 2016; et
- 12 10 ans de présence active, brochure produite à l'occasion des 10 ans d'existence du PAMBA, 2006.
- 13 Du nombre total de membres inscrits au Tableau de l'Ordre, soit 26 799, 14 221 étaient des femmes. Rapport annuel 2017-2018, Barreau du Québec, p. 13.
- 14 Avocats en détresse!, Delphine Jung, 27 février 2018, <http://www.droit-inc.com/article22047-Avocats-en-detresse> (consulté le 19 janvier 2019).





LES PROGRAMMES D'AIDE : CHACUN Y TROUVE SON COMPTE

Une étude récente menée en collaboration avec le Barreau du Québec soulignait qu'entre 2004 et 2016, le nombre de demandes d'aide formulées au Programme d'aide aux membres du Barreau du Québec (PAMBA) avait quadruplé¹. Ce constat inquiétant révèle la nécessité des programmes d'aide en matière de santé mentale. Les connaissez-vous?

PAMBA : Le vétéran polyvalent

Depuis 1996, le PAMBA est un service de soutien offert aux avocats du Québec. Il offre de l'aide aux avocats présentant des difficultés telles l'alcoolisme, la toxicomanie, le *burn-out*, le stress et d'autres problèmes de santé mentale. Le programme offre deux types de soutien : l'entrevue médico-psycho-sociale ou la référence vers un groupe d'entraide bénévole. Les trois premières heures de consultation sont gratuites et, dans certains cas, trois heures additionnelles peuvent également être assumées par le PAMBA.

SITE INTERNET :

<https://www.barreau.qc.ca/pamba/consult.asp?page=accueil>

COURRIEL :

aide@pamba.info

TÉLÉPHONE :

514 286-0831 (Montréal) et 1 800 74PAMBA (extérieur de Montréal)

JURI-SECOURS : La force d'une expérience commune

Créé en 1981, le programme Juri-Secours est l'ancêtre du PAMBA. Il s'agit d'un groupe d'entraide formé de bénévoles qui vise à soutenir les avocats présentant des problèmes d'alcoolisme et de toxicomanie. Ce programme offre des rencontres tous les mercredis soirs à 18 heures.

SITE INTERNET :

<https://www.barreau.qc.ca/pamba/consult.asp?page=JuriSecours>

TÉLÉPHONE :

450 463-9163 (Montréal) et 1 800 74PAMBA (extérieur de Montréal)

PROGRAMME D'AIDE AUX ÉTUDIANTS DE L'ÉCOLE DU BARREAU : L'accessibilité technologique au service de la réalité étudiante

Le Programme d'aide aux étudiants de l'École du Barreau offre des services gratuits de *counseling* à distance en tout temps. Il s'agit d'un service de soutien à distance, confidentiel et gratuit qui donne accès à un support varié allant des problèmes relationnels, de santé mentale, de gestion du stress ou encore de dépendance. Il s'adresse aux étudiants de l'École du Barreau et les services sont offerts par téléphone, par visioconférence de même que par clavardage.

SITE INTERNET :


<http://www.mon soutien etudiant.com/index.html>

TÉLÉPHONE :

1 855 649-8641

RÉSEAU AVANT DE CRAQUER : Le pouvoir de l'entourage

Le Réseau Avant de Craquer regroupe des organismes québécois ayant pour mission de briser l'isolement et de favoriser l'épanouissement des membres de l'entourage qui accompagnent un proche atteint de maladie mentale³. Le réseau offre plusieurs services tels des rencontres personnalisées, des séances de formation, des groupes d'entraide de même que des mesures de répit-dépannage.

SITE INTERNET : 
<https://www.avantdecraquer.com/>

COURRIEL :
info@avantdecraquer.com

TÉLÉPHONE :
450 463-9163 (Montréal) et 1 800 74PAMBA (extérieur de Montréal)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE – DIVISION QUÉBEC ET FILIALE DE MONTRÉAL (ACSM) : L'union fait la force

L'ACSM est une association regroupant les ressources dédiées à la santé mentale au Québec. Parmi ses activités, elle offre des formations, des colloques, des conférences et publie des guides sur la santé mentale. L'ACSM est également un excellent répertoire des ressources de santé mentale offertes au public.


SITE INTERNET : 
<https://acsmmontreal.qc.ca/>

COURRIEL :
info@acsmmontreal.qc.ca

TÉLÉPHONE :
514 521-4993

PROGRAMME D'ASSISTANCE PARENTALE POUR LES TRAVAILLEURS AUTONOMES (APTA) : Coaching pour les nouveaux parents

Le programme APTA est destiné aux avocats pratiquant en solo et vise à faciliter le retour à la pratique après la naissance ou l'adoption d'un enfant. Le *coaching* d'une durée de six heures vise la gestion des relations professionnelles, l'équilibre travail-famille, l'établissement d'un réseau de support et l'épanouissement post-partum⁴.

SITE INTERNET : 
<https://www.barreau.qc.ca/fr/ressources-avocats/services-avocats-outils-pratique/conciliation-travail/>

COURRIEL :
parentalite@barreau.qc.ca

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE PRÉVENTION DU SUICIDE (AQPS) : Écouter peut sauver

Le site Internet et la ligne d'écoute offerte par l'AQPS permettent aux individus en situation de détresse ou de crise de faire appel à un professionnel de la santé gratuitement en tout temps.

SITE INTERNET : 
<https://www.aqps.org/>

1 Id., p. 2.

2 Le présent article se veut un survol non exhaustif des ressources disponibles pour les avocats aux prises avec une problématique de santé mentale. Si votre sécurité ou celle d'un proche est en danger, faites toujours appel au 911.

3 Réseau Avant de Craquer, À propos du réseau, « Mission et mandat », 2019, < <https://www.avantdecraquer.com/> > (consulté le 28 janvier 2019).

4 Barreau du Québec, Programme de coaching personnalisé à l'intention des avocates travailleuses autonomes pour la gestion des congés parentaux, < <https://www.barreau.qc.ca/fr/ressources-avocats/services-avocats-outils-pratique/conciliation-travail/> > (consulté le 28 janvier 2019).



{ Bénédicte Nicole }

DES PROJETS PLEIN LA TÊTE? 3 PILIERS POUR GARDER VOTRE ZEN FINANCIER

Vous avez trouvé la maison de vos rêves? Décidé la date de votre mariage? Votre premier enfant est en route? Bref, les heureux projets ne manquent pas. Comment faire pour que vos moments de bonheur ne tournent pas en soucis financiers?

Cette période active de la vie adulte, ponctuée de plusieurs événements heureux, apporte aussi son lot de nouvelles responsabilités et, par le fait même, de nombreuses dépenses. D'où l'importance de prioriser vos projets en gardant à l'esprit qu'après la réalisation du premier il y en aura un autre, puis un autre encore!

LE BUDGET, VOTRE ALLIÉ

« Pour profiter au maximum de ces moments de bonheur, il faut à tout prix protéger votre santé financière et réduire le stress lié à l'argent, fait valoir Angela Iermieri, planificatrice financière chez Desjardins. Pour y parvenir, tirez profit de l'un de vos meilleurs alliés : le budget! »

En établissant le portrait de vos dépenses et de vos revenus actuels, tout en considérant vos besoins futurs, vous maîtriserez mieux vos finances. « Quel que soit le projet, votre budget et votre capacité financière doivent en tout temps vous guider dans vos choix et vos décisions », insiste la planificatrice financière.

L'ÉPARGNE, UNE BONNE HABITUDE À PRENDRE

Même quand les dépenses sont nombreuses, l'épargne demeure une habitude à privilégier. Ça peut sembler une mission difficile, mais il existe plein de petits trucs pour l'intégrer dans votre planification. « Avec des versements périodiques, aussi petite que puisse être la somme mise de côté, vous épargnez sans même y penser », précise Angela Iermieri. Vous pourriez, par exemple, relever le défi 52 semaines d'économie ou vous inspirer des trucs de membres Desjardins.

LE FINANCEMENT, UNE RÉFLEXION À FAIRE

En matière de financement, chaque cas est unique et plusieurs formules s'appliquent, d'où l'importance de bien évaluer la situation.

Plus qu'un simple mode de paiement, votre carte de crédit fait maintenant partie de votre quotidien. Achats en ligne, dépôts de garantie, réservations téléphoniques et paiements rapides sont des actions courantes dans votre vie remplie de projets. Choisir la carte qui convient le mieux à vos besoins est donc essentiel.

« La carte de crédit demeure un mode de financement pratique à court terme. Le solde devrait préférablement être remboursé en totalité à la date d'échéance du relevé, insiste la planificatrice financière. Toutefois, si ce n'est pas possible, visez à rembourser plus que le paiement minimal exigé. Selon votre situation, une carte à taux d'intérêt réduit peut vous aider à vous acquitter de vos obligations financières. »

Pour continuer la réflexion, consultez notre sélecteur de cartes.

Si vos engagements financiers vous préoccupent une fois votre projet réalisé, parlez-en à votre conseiller. Il vous aidera à trouver les stratégies efficaces, en fonction de votre situation de vie et de votre capacité financière.

Isabelle Paradis | Collaboratrice



L'ultime offre pour les membres du JBM



Profitez de l'offre Distinction : une offre financière adaptée à votre réalité.

Taux privilégiés, économies exceptionnelles et autres avantages.

desjardins.com/jbm





Un esprit sain dans un corps sain

L'arrivée d'une nouvelle année amène son lot de résolutions : *New Year, New me!* L'une des résolutions les plus fréquentes est probablement celle de faire plus d'activité physique. Cet article se veut l'occasion idéale, pour tous ceux et celles qui ont déjà commencé à déroger à leurs résolutions, de s'y remettre le plus rapidement possible. L'activité physique régulière, intense et soutenue, apporte non seulement des bénéfices à la santé physique globale, mais a également un impact positif et majeur sur la santé mentale.

Avez-vous déjà remarqué le sentiment de bien-être ressenti après avoir fait une activité physique? Qu'est-ce qui explique cette euphorie « post-entraînement »? Peut-on prévenir des problèmes de santé mentale par l'adoption d'un style de vie actif? Nous démystifions tout cela et vous aurez vos espadrilles dans les pieds d'ici la fin de la lecture de cet article.

Que se passe-t-il dans notre corps quand rien ne va plus dans notre tête?

Selon la Fédération des kinésiologues du Québec, « *Les troubles communs de santé mentale (dépression, troubles anxieux, troubles d'adaptation, etc.) nous entraînent généralement dans un cercle vicieux d'isolement social et d'apathie, facilitant un déconditionnement physique qui entraînera une baisse d'énergie et une augmentation de sensation de douleur. Lors de cette période, il est généralement observé l'apparition d'un déséquilibre hormonal, dont un déficit des neurotransmetteurs qui favorisent le bien-être (sérotonine, noradrénaline et dopamine) ainsi qu'une libération du cortisol (reliée au stress)² ».*

L'exercice physique contrôle les hormones

La pratique régulière d'exercice augmente la sécrétion naturelle de la sérotonine et diminue la sécrétion du cortisol, créant ainsi un effet antidépresseur³. À cet égard, comme le souligne M. Wajcman, « *l'exercice physique régulier permet donc d'améliorer l'humeur et certaines capacités fonctionnelles des gens dépressifs puisqu'il a un effet positif sur le contrôle des hormones et neurotransmetteurs affectés par la dépression⁴ ».*

Mais toutes les activités physiques n'ont pas le même effet

Les recherches démontrent que **les endorphines sont sollicitées seulement dans le cas des activités cardiovasculaires intenses, des entraînements avec des charges importantes ou un effort anaérobie** (c'est-à-dire un exercice assez intense pour stimuler la production d'acide lactique)⁵. Pensez donc à augmenter l'intensité de votre activité, si vous souhaitez en retirer tous les bénéfices.

Quels sont les bénéfices de l'activité physique sur la santé mentale?

L'exercice aide à mieux gérer l'anxiété, les émotions et l'état dépressif. Il augmente l'efficacité au travail, la mémoire et la bonne humeur. Il réduit notamment le stress, les tensions et les maux de tête⁶.

Je vais au gym une fois par semaine, est-ce suffisant?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a émis comme recommandation pour les adultes de 18 à 64 ans, de **pratiquer au minimum 150 minutes d'activité physique modérée par semaine afin de prévenir, notamment, la dépression⁷**.

Ainsi, que vous soyez présentement atteint de trouble de la santé mentale ou que vous soyez en pleine forme physique et mentale, l'activité physique, sur une base régulière avec une intensité élevée, pourrait être l'une des solutions pour votre bien-être, tant à court qu'à long terme. Afin d'être actif en toute sécurité, n'hésitez pas à consulter votre professionnel de la santé pour connaître les types d'exercices qui respectent vos capacités.

Mot de la fin, pour les avocats qui en font toujours trop...

Il faut savoir que, bien que l'activité physique ait des effets bénéfiques sur la santé mentale, il ne faut pas mettre de côté que le surentraînement peut également avoir des effets néfastes. Comme toute bonne chose devrait être consommée avec modération, l'activité physique n'échappe pas à cette règle.

Vous ne savez pas par où commencez pour faire des activités physiques de haute intensité? Voici quelques idées :

Bootcamp/Entraînement en circuit

- Studio EP1X : <http://studioepix.com/>
- Centre XPN : <https://centrexpn.com/>
- Orangetheory Fitness : <https://www.orangetheoryfitness.com/>

Réservé aux femmes

- Studios Missfit : <https://studiomissfit.com/>
- Happy Fitness : <https://www.happyfitness.ca/>
- Les Chèvres de Montagne : <https://www.leschevresdemontagne.com/>

Spinning

- Spin Energie : <https://www.spinenergie.com/fr>
- B.cycle : <https://www.bcyclespin.com/fr/>

Et quelque chose de différent

- CardioRame : <http://cardiorame.com/>

- 1 Du latin « Mens sana in corpore sano », citation extraite de la dixième Satire de Juvénal, les Satires ont été écrites entre 90 et 127 apr. J.-C.
- 2 Fédération des kinésiologues du Québec, Les bienfaits de l'exercice sur la santé mentale, en ligne : <<https://www.kinesiologue.com/les-bienfaits-de-l-exercice-sur-la-sante-mentale>> (consulté le 10 février 2019)
- 3 Id..
- 4 Jérémy Wajrman, PhysiExtra, Effet de l'activité physique sur la santé mentale, en ligne : <<https://physioextra.ca/effet-de-lactivite-physique-sante-mentale/>> (consulté le 10 février 2019)
- 5 Tom Scheve, How Stuff Works, Is there a Link Between Exercise and Happiness, <<https://science.howstuffworks.com/life/exercise-happiness2.html>> (consulté le 10 février 2019)
- 6 C. Barr Taylor, James F. Sallis, Richard Needle, The Relation of Physical Activity and Exercise to Mental Health, en ligne : <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424736/pdf/pubhealthrep00100-0085.pdf>> (consulté le 10 février 2019).
- 7 Organisation mondiale de la santé, Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé ; Recommandations pour les adultes âgés entre 18 et 64 ans, en ligne : <https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/fr/> (consulté le 10 février 2019).



{Astrid
Daigneault-Guimond

5 MOYENS D'ÉVITER QUE VOS TUYAUX GÈLENT (ET QUOI FAIRE SI ÇA SE PRODUIT QUAND MÊME)

Les tuyaux de votre maison risquent-ils de geler? Les dégâts d'eau causés par l'éclatement de tuyaux constituent une réelle menace pendant nos durs hivers canadiens. Voici un guide pour réduire le risque que vos tuyaux gèlent et pour les dégelés si cela devait arriver.

1. VIDEZ VOS TUYAUX D'EAU EXTÉRIEURS

Les tuyaux situés dans des zones non chauffées ou non isolées présentent un plus grand risque de gel. Avant l'arrivée de l'hiver, fermez et videz les tuyaux extérieurs.

2. LAISSEZ FONCTIONNER LE CHAUFFAGE

Dans votre maison, maintenez la température au-dessus de 21°C, surtout pendant les froids extrêmes. Nous sommes nombreux à baisser la température la nuit pour économiser de l'énergie, mais il vaut mieux ne pas le faire lors des froids polaires. Ainsi, vous vous épargnerez les réparations coûteuses qu'entraîne un dégât d'eau et la nécessité de faire une réclamation à votre assureur.

3. LAISSEZ UN ROBINET COULER

En gelant, l'eau prend de l'expansion, ce qui peut causer l'éclatement des tuyaux. Cela dit, l'eau gèle plus difficilement lorsqu'elle est en mouvement. Lorsque les grands froids sévissent, laissez un robinet d'eau froide dégoutter faiblement (idéalement celui du bain). Si vous remarquez une diminution de la pression d'eau, c'est un signe que vos tuyaux commencent à geler.

4. LAISSEZ LES PORTES INTÉRIEURES OUVERTES ET CELLES DU GARAGE FERMÉES

Pour vous assurer que la chaleur circule librement, laissez les portes des salles de bain ouvertes. S'il y a des tuyaux dans votre garage, gardez les portes de celui-ci fermées pour prévenir le gel.

5. PASSEZ EN MODE PRÉVENTIF AVANT DE PARTIR

Personne ne veut revenir de vacances et trouver sa maison inondée! Voici quelques précautions à prendre avant de vous absenter pour un long séjour.

Si vous détenez une police d'assurance à La Personnelle, protégez votre maison avec le programme Alerte. Vous recevrez des alertes sur votre téléphone en cas de fuite d'eau ou de risque de gel. Si vous partez en vacances, les alertes peuvent même être envoyées à un proche.



**FINANCIÈRE
DES AVOCATS**

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. au Québec et La Personnelle, compagnie d'assurances dans les autres provinces et territoires. Les renseignements et les conseils sont fournis à titre indicatif seulement. La Personnelle ne saurait être tenue responsable de tout dommage découlant de l'utilisation de ces renseignements ou conseils. La vigilance est de mise et il est recommandé de consulter un expert en la matière pour recevoir des conseils complets et adaptés à votre situation. Le régime d'assurance auto et habitation de la Financière des avocats (le « régime ») est émis par La Personnelle, assurances générales inc. au Québec et par La Personnelle, compagnie d'assurances dans les autres provinces et territoires (collectivement appelées « La Personnelle »). Les produits et programmes de la Financière des avocats sont parrainés par l'Association d'assurances du Barreau canadien (« AABC »). La Financière des avocats est une marque de commerce de l'AABC, utilisée en vertu d'une licence par La Personnelle et par Hunters International Ltd., courtier d'assurances certifié faisant la promotion du régime. Certaines conditions, limitations et exclusions peuvent s'appliquer. L'assurance auto n'est pas offerte au Manitoba, en Saskatchewan ni en Colombie-Britannique, où il existe des régimes d'assurance gouvernementaux. Il se peut que certains produits et services ne soient pas offerts dans toutes les provinces et tous les territoires. Les clauses et les modalités relatives aux protections décrites sont précisées au contrat d'assurance, lequel prévaut en tout temps.

À LA RECHERCHE DU TEMPS PERDU



Dans la dernière édition de l'*ExtraJudiciaire*, pour la chronique Art de vivre¹, je faisais l'éloge du *hygge*, mode de vie scandinave qui, d'une part, accorde une importance particulière à la construction d'un intérieur douillet, design et invitant, et, d'autre part, met l'accent sur l'importance des moments simples passés entre amis et en famille. Ce mode de vie se pratique principalement dans le confort de la maison, bien loin du tourbillon de la surconsommation, des restaurants *trendy* et autres événements mondains du type « m'as-tu-vu ».

Dans cette chronique, j'en venais à la conclusion que c'était l'un des secrets bien gardés du bonheur danois, puisque rappelons-le, année après année, le Danemark s'illustre parmi les pays ayant les citoyens les plus heureux. Je vous invitais donc à diminuer votre consommation lors des festivités de fin d'année et à simplement apprécier le temps passé en famille et entre amis. Au-delà de cette question de consommation ou de surconsommation, un mot-clé me frappe dans la dernière phrase : le temps. Avoir le temps de. Prendre le temps de. N'est-ce pas une denrée de plus en plus rare. Une denrée précieuse dont le manque nous cause de plus en plus de maux?

Tristement, comme beaucoup d'autres professions, le domaine juridique véhicule trop souvent une certaine culture de la performance où le *workaholism* est une pathologie omniprésente et vue d'un bon œil. Derrière cette pathologie se cachent tous les symptômes d'une société dépendante d'un capitalisme féroce qui lui intime de toujours vouloir plus, plus vite. Sans faire le procès de cette culture d'entreprise qui valorise le profit au détriment de la santé mentale des jeunes juristes prêts à sacrifier beaucoup pour se faire une place dans cet univers, je crois qu'il y a place à certaines remises en question.

Si ces remises en question passent nécessairement par une réflexion sur ses propres choix de vie, elles passent également par une réflexion collective sur cette culture de la surconsommation dans laquelle nous baignons. Cette même culture qui nous pousse à acheter le dernier gadget technologique sans trop se remettre en question, qui nous pousse

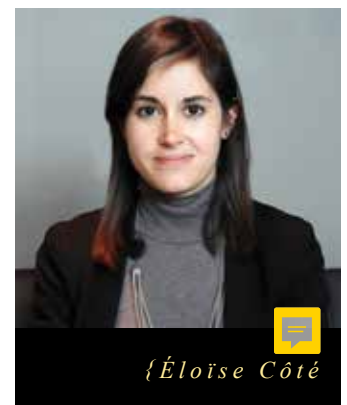
à contribuer à l'étalement urbain, année après année, en achetant de grosses maisons et de grosses voitures toujours plus loin des métropoles. Ainsi, sans trop y avoir réfléchi, plusieurs se retrouvent un bras dans un engrenage, incapables de l'en retirer. Et si le bonheur et la quiétude d'esprit ne passaient tout simplement pas par ce cercle vicieux de consommation, nombre d'heures à facturer exorbitant et épuisement?

Au tournant de la nouvelle année, Patrick LAGACÉ a écrit un excellent texte, *Trouver sa Gaspésie*, au sujet d'un jeune avocat brillant, ayant vécu le tourbillon que peut parfois amener le monde juridique dans une vie. Ce jeune avocat à l'avenir tout tracé a fait le choix, à un certain point, de se retirer de ce tourbillon. Ce retrait ne passait pas par une renonciation à la profession juridique, mais bien plus par une remise en question de ses choix, de ses priorités et de ce qui lui semblait être l'essentiel. Après un exil de deux ans en Gaspésie, sa réclusion l'a amené à comprendre que son bonheur résidait bien plus dans une vie embellie par la beauté des paysages gaspésiens. C'est donc de cette magnifique région québécoise qu'il exerce la profession aujourd'hui, à un rythme beaucoup plus humain.

Cette jolie parabole sur toile de fond gaspésienne illustre parfaitement le dilemme auquel chacun de nous doit se confronter : celui de se prioriser en tant qu'individu. Dans un monde où il devient facile de se faire avaler par le travail, et la pression d'y être toujours plus performant, il est primordial de prendre le temps de se questionner et surtout de ralentir. Cette idée de ralentir et de vivre une vie plus lente n'est pas si étrange au mouvement *Slow*

qui fait l'éloge de la lenteur et ayant fait son apparition dans les années 80, se veut l'antithèse du capitalisme. La lenteur qu'il préconise se décline sous toutes les formes, allant du *Slow Food* au *Slow Management* en passant par la *Slow Fashion*. Comme son nom l'indique, l'idée est de prendre le temps de mieux apprécier ce que nous avons, vivons ou expérimentons³. Bref, ralentir pour calmer l'adrénaline qui nous pompe les veines en permanence et mieux se reconnecter avec nous-mêmes et l'environnement qui nous entoure⁴. Et si c'était ça, tout simplement, la clé du bonheur?

- 1 La poursuite du bonheur, L'ExtraJudiciaire. <https://console.virtualpaper.com/2018/decembre-2018/#22/>.
- 2 Patrick LAGACÉ. Trouver sa Gaspésie, La Presse. http://plus.lapresse.ca/screens/a7e9fc4f-7266-4d76-bea0-146ba0237116_7C_0.html?utm_medium=Facebook&utm_campaign=Microsite+Share&utm_content=Screen&fbclid=IwAR236a07kBFJPDR-p0kPH3TWJKS205GxMvqUD7ulChuFBSRDp6B47RO15ss.
- 3 Julie RAMBAL. Le mouvement slow, ou l'art d'appuyer très fort sur la pédale de frein, Le Temps. <https://www.letemps.ch/societe/mouvement-slow-lart-dappuyer-tres-fort-pedale-frein>.
- 4 Frédérique DOYON. Éloge de la lenteur, Le Devoir. <https://www.ledevoir.com/societe/59610/elogue-de-la-lenteur>.



Éloïse Côté

CALENDRIER DES ACTIVITÉS 2019

AVRIL 2019

- 10 **DÎNER-CONFÉRENCE**
LANGAGE CLAIR + LEGAL DESIGN : TRANSFORMER L'EXPÉRIENCE CLIENT DANS LE MILIEU JURIDIQUE
CONFÉRENCIER : M^e Joëlle Duranleau, spécialiste en vulgarisation, SOQUIJ
LIEU : Cour d'appel du Québec à Montréal
100, rue Notre-Dame Est
HEURE : 12 h 15
- 13-14 **32^e CLINIQUE JURIDIQUE TÉLÉPHONIQUE**
EN COLLABORATION AVEC LE BARREAU DU QUÉBEC ET LE CAJ
HEURE : 9 h à 17 h
Nous sommes à la recherche de bénévoles!
- 27 **COUPE ZSA - TOURNOI DE HOCKEY COSOM**
LIEU : Centre sportif UQAM
HEURE : 9 h 30

MAI 2019

- 12 **RONDE ÉLIMINATOIRE**
PRIX DE L'ORATEUR / ENGLISH ORATORY COMPETITION
LIEU : à venir
HEURE : à venir

MAI 2019 (suite)

- 23 **6@8 PRINTANIER**
LIEU : à venir
HEURE : dès 18 h
- 30-31 **74^e CONGRÈS ANNUEL DU JBM**
CONFÉRENCIERS DIVERS
LIEU : Palais des congrès de Montréal
1001, place Jean-Paul-Riopelle
HEURE : 8 h à 18 h
- 30 **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU JBM**
LIEU : Palais des congrès de Montréal
1001, place Jean-Paul-Riopelle
HEURE : 17 h 30
- 31 **BAL DU 120^e**
LIEU : Centre des sciences de Montréal
HEURE : Dès 18 h 30

JUIN 2019

- 11 **PRIX DE L'ORATEUR / ENGLISH ORATORY COMPETITION**
LIEU : Cour d'appel du Québec à Montréal
100, rue Notre-Dame Est
HEURE : dès 18 h

POUR PLUS D'INFORMATION SUR LES ACTIVITÉS À VENIR, CONSULTER LE WWW.AJBM.QC.CA

74^e ÉDITION

CONGRÈS ANNUEL

DU JEUNE BARREAU DE MONTRÉAL

30 ET 31 MAI 2019

UN CONGRÈS DU JBM PAR ANNÉE ET VOS HEURES DE FORMATION SERONT COMPLÉTÉES!

