

EXTRA JUDICIAIRE



AVRIL 2020
volume 34 • numéro 2

ENSEMBLE : BRISONS L'ISOLEMENT

REPRENDRE SON SOUFFLE **7**

L'ENJEU DE LA SANTÉ MENTALE AU SEIN
DE LA PROFESSION **14**

TÉLÉTRAVAIL : LE DOUX MARIAGE DE L'EFFICACITÉ
ET L'ÉQUILIBRE **19**

2^e ÉDITION
SPÉCIALE SUR
LA SANTÉ
MENTALE

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 DE LA PRÉSIDENTE	3
	• À L'ORDRE SVP — MOT DU BÂTONNIER	4
	• NOTA BENE — MOT DE LA RÉDACTRICE EN CHEF	5
	• PARCOURS 100 FAUTES : PARCE QUE TU N'ES PAS SEUL	6
	• REPRENDRE SON SOUFFLE	7
	• SANTÉ MENTALE ET ASSURANCE — TÉMOIGNAGE DE FAITS VÉCUS	9
	• LA SANTÉ MENTALE DES DÉTENUS DANS L'ANGLE MORT	11
	• RETOUR SUR LES ACTIVITÉS DU JBM	13
	• L'ENJEU DE LA SANTÉ MENTALE AU SEIN DE LA PROFESSION	14
	• DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE CHEZ LES JEUNES, LES FEMMES ET EN PRATIQUE PRIVÉE	16
	• LA SANTÉ MENTALE À L'ÉCOLE DU BARREAU	17
	• UNE RÉPONSE QUÉBÉCOISE AU MOUVEMENT #METOO : QU'EN DISENT LES TRIBUNAUX?	18
• TÉLÉTRAVAIL : LE DOUX MARIAGE DE L'EFFICACITÉ ET L'ÉQUILIBRE	19	

* Veuillez noter que les textes ont été rédigés en février dernier. Uniquement le texte en page 19 a été ajouté à la fin mars.

Administratrice responsable du Comité ExtraJudiciaire	M ^{re} Catherine Boutin
Rédactrice en chef	M ^{re} Éloïse Côté
Journalistes	M ^{re} Yasmina Bentourika, Catherine Boutin, Roxane Charpentier, Chloé Jodoin, Valéry Kovalenko, Grégory Lancop, Mylène Lemieux, Arij Riahi et Marianne Richer-Lafèche.
Conseillers à la révision linguistique	M ^{re} Ariane Denis-Mélançon, Nadia Guizani, Alessandra Ionata et Zoé Pouliot-Masse.
Coordonnatrice à la révision linguistique	M ^{re} Stéphanie Bouchard
Photographes	Émilie Pelletier et Joannie Tremblay
Graphisme	Boo Design
Impression	Sisca Solutions d'affaires
Membres du conseil d'administration 2019-2020	M ^{re} Sabine Uwitonze (Présidente), Julien Beaulieu, Nada Belhadfa, Julia Blais-Quintal, Nathalie Boulanger, Catherine Boutin, Camille De Mers, Sandrine Habra, Mathieu Jacques, Mylène Lemieux, Alexandra Paquette, Jonathan Pierre-Étienne, Alexandre Ricci, Jessica Vu et Alexandra Thibaudeau.
Directrice générale du JBM	M ^{re} 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(E)S
EN ÉCONOMISANT !**

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

Programme d'assurance collective complet

Les garanties les moins dispendieuses pour les membres de votre profession.

Assurances : médicaments, frais médicaux, voyage, annulation et interruption voyage, maladies graves, dentaire, vie, DMA et invalidité.

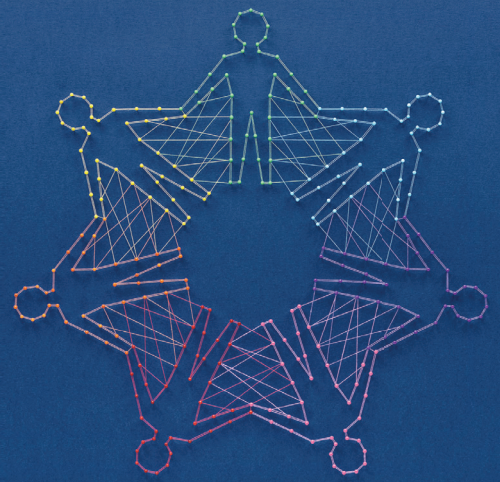
Profitez aussi de l'assurance invalidité et des frais généraux d'entreprise (assurance individuelle)

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

M | **médicassurance**

Communiquez avec nous :
514.871.1181 | 1.877.371.1181 | info@medicassurance.ca

SENSIBILISER, INCLURE ET SOUTENIR



Une nouvelle tradition s'est installée au Jeune Barreau de Montréal (JBM). En effet, l'édition du mois d'avril de l'ExtraJudiciaire est maintenant dédiée à la santé mentale et se veut un outil pour nos membres. Jonathan Pierre-Étienne, président sortant du JBM, avait été interpellé par les statistiques du Programme d'aide aux membres du Barreau du Québec (PAMBA) selon lesquelles plus de la moitié des appels logés à ce programme provenait de jeunes avocates et avocats. Depuis, de nouvelles données nous ont confirmé l'urgence d'agir pour la santé psychologique de nos jeunes membres. En effet, selon l'Étude des déterminants de la santé psychologique au travail chez les avocats et avocates du Québec¹, 49,9 % des membres cumulant 10 ans ou moins de pratique vivent de la détresse psychologique comparativement à 36,7 % chez ceux cumulant plus de 10 ans d'expérience.

En réponse à ces données, le JBM a décidé de passer aux actes avec quelques mesures concrètes, comme la campagne « *Parcours 100 fautes* » et la création de la *Table consultative sur les enjeux de la santé psychologique dans la profession juridique* en collaboration avec notre partenaire ZSA.

Dans le cadre de la mise sur pied de ces initiatives, il était primordial pour le JBM de s'assurer que celles-ci s'adressent à tous nos membres. De là la nécessité d'aborder un sujet important dans le dossier de la santé psychologique : l'inclusion.

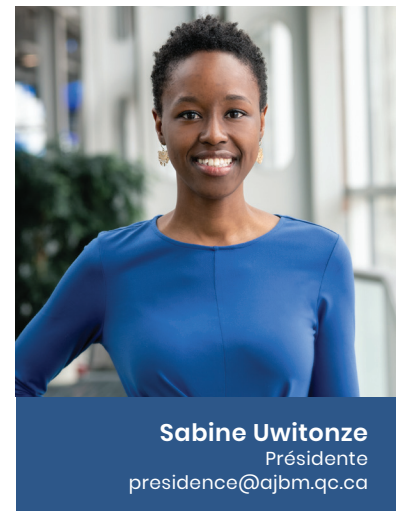
En effet, il faut comprendre la particularité du rapport des personnes issues de la diversité ethnoculturelle avec la santé psychologique. Une étude de 2018² portant sur l'état de santé mentale et l'utilisation des services de santé mentale des personnes issues des communautés blanche, sud-asiatique, chinoise et noire de l'Ontario a démontré que « *white respondents were significantly more likely to use mental health services in the past year compared to ethnic minorities, irrespective of age, sex, and immigrant status* »³. Selon des études précédentes, « *reluctance to seek help may be due to increased shame and stigma among ethnic minorities. Barriers to mental health service use that have been noted in the literature include*

individual and family factors, such as shame and stigma, as well as system-level factors, such as lack of culturally sensitive mental health services or institutional racism »⁴. À ces possibles obstacles s'ajoute l'impression que toute action de notre part est un reflet de notre groupe ethnoculturel dans son ensemble. Par exemple, admettre le besoin de soutien psychologique confirmerait la faiblesse psychologique de mon groupe en comparaison au groupe majoritaire.

Bien que ces données proviennent de nos voisins ontariens, il semblerait que la situation soit semblable au Québec. En effet, j'ai eu la chance de participer à plusieurs événements portant sur l'inclusion et le sentiment d'appartenance des avocates et avocats issus de la diversité ethnoculturelle dans notre profession. Durant ces événements, il a souvent été question du stigma et de la honte entourant la détresse psychologique chez les immigrants et enfants d'immigrants. La plupart d'entre nous en sommes témoins dans nos échanges à ce sujet avec nos parents ou même nos amis de notre propre génération.

Il revient à la communauté juridique, à nous toutes et tous, de nous sensibiliser à la réalité particulière des membres issus de la diversité ethnoculturelle, de faire un effort additionnel pour les impliquer dans nos initiatives et de les inviter à en bénéficier. La diversité est une richesse dont notre profession ne peut se passer. Le JBM compte donc continuer dans cette voie et ainsi s'assurer que tous ses membres soient en mesure de s'approprier leur profession.

1. Cadieux, N., Cadieux, J., Youssef, N., Gingués, M. et Godbout, S.-M. (2019). Rapport de recherche : Étude des déterminants de la santé psychologique au travail chez les avocat(e)s québécois(es), Phase II - 2017-2019. Rapport de recherche, Université de Sherbrooke, École de gestion, 181 pages.
2. Chiu, M., Amartey, A., Wang, X. et Kurdyak, P. (2018) Ethnic Differences in Mental Health Status and Service Utilization: A Population-Based Study in Ontario, Canada. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 63(7), 481-491. <https://doi.org/10.1177/2F0706743717741061>
3. Id., page 484.
4. Id., page 488



Sabine Uwitonze
Présidente
presidence@ajbm.qc.ca

BARREAU DE MONTRÉAL: LA CAMPAGNE **EN-TÊTE** CÈDE LA PLACE À **EN-CORPS**

Depuis quelques années, les campagnes de sensibilisation en matière de santé mentale sont nombreuses et diversifiées et elles contribuent toutes, chacune à leur façon, à lutter contre les tabous et la stigmatisation. Le Barreau de Montréal, par l'entremise de son comité de relations avec les membres, a contribué à cet effort collectif en 2018-2019 avec sa campagne **EN-TÊTE** Pour un juste équilibre, réalisée en collaboration avec la psychologue de renom Rose-Marie Charest. D'ailleurs, la page Web de la campagne et les capsules d'information et de sensibilisation portant sur l'anxiété et les peurs, les dépendances, la dépression et l'épuisement, les troubles de la personnalité, la charge mentale et la santé mentale au quotidien demeurent accessibles sur le site du Barreau de Montréal.

Par ailleurs, comme la santé mentale est indissociable de la santé physique, le Barreau de Montréal s'apprête à lancer la campagne **EN-CORPS**, qui s'intéressera cette fois à la santé physique des avocats. Souvent sédentaires, stressés, en déficit de sommeil et courant d'un lunch d'affaires copieux à l'autre, les membres de la communauté juridique sont des proies parfaites pour plusieurs maladies chroniques comme l'hypertension, le diabète, l'hypercholestérolémie et autres.

Avec sa campagne **EN-CORPS**, le Barreau de Montréal s'associe à une sommité en matière de prévention et de saines habitudes de vie, le Dr Martin Juneau, directeur des services professionnels, de la prévention et de la réadaptation cardiovasculaire à l'Institut de cardiologie de Montréal (ICM). Les outils et ressources offerts par le Centre Épic et l'Observatoire de la prévention de l'ICM seront mis de l'avant tout comme diverses initiatives du comité de relations avec les membres afin d'encourager la communauté juridique à bouger et investir dans sa santé.

À l'instar de la campagne **EN-TÊTE**, **EN-CORPS** offrira des capsules d'information et de sensibilisation qui s'intéresseront notamment au concept d'exercice physique. On rappellera aux membres du Barreau qu'il suffit d'une petite quantité d'exercice pour avoir un grand impact

sur la santé et on leur fournira, en partenariat avec une kinésiologue de l'ICM, des exemples concrets d'exercices qui peuvent être pratiqués de façon discrète en milieu de travail.

D'autres capsules aborderont la thématique de l'alimentation et traceront le portrait des différents régimes et diètes publicisés, du kéto au véganisme, en passant par le jeûne intermittent et la diète méditerranéenne, tout en s'intéressant aux obstacles que nous rencontrons dans la mise en œuvre de saines habitudes alimentaires.

Les conséquences d'une mauvaise hygiène de sommeil seront abordées ainsi que le déclin cognitif associé à la sédentarité et à la malbouffe. Enfin, il sera question des stratégies de l'industrie pharmaceutique visant à banaliser certains problèmes de santé chronique et à dissimuler leurs causes derrière des molécules qui ont le pouvoir de contrôler les symptômes sans pour autant pouvoir en guérir les causes.

Sans apporter de solutions miracles, la campagne **EN-CORPS** promet d'offrir du matériel éducatif et des pistes de réflexion pour les membres du Barreau. Faisant sien l'adage de l'esprit sain dans un corps sain, le Barreau de Montréal souhaite ainsi être un véritable partenaire de ses membres dans leurs efforts pour améliorer leur santé physique et mentale.

The graphic features a dark blue background with white and light blue elements. At the top left is the Barreau de Montréal logo. Below it, the text 'EN-TÊTE Pour un juste équilibre' is displayed. A circular icon shows a profile of a head with a scale of justice inside. Below this is a small portrait of Rose-Marie Charest. The text 'CAPSULES VIDÉO en collaboration avec M^{me} Rose-Marie Charest' is shown. A button labeled 'À DÉCOUVRIR' is positioned below. The lower section features 'EN-CORPS Pour un juste équilibre' with a circular icon of a human figure with arms raised. Below this is a small portrait of Dr. Martin Juneau. The text 'CAPSULES VIDÉO en collaboration avec Dr Martin Juneau' is shown.



Alexandre Forest

ENSEMBLE POUR LA SANTÉ MENTALE

Lors de l'entrée en fonction du comité exécutif du Jeune Barreau de Montréal pour le mandat 2019-2020, la santé mentale fut identifiée comme une priorité de ce nouvel exécutif ainsi que de son nouveau conseil d'administration. Cette décision s'arrime également avec la sortie en avril 2019 du rapport sur la santé psychologique au travail des avocat.e.s produit par des chercheurs de l'Université de Sherbrooke. Malheureusement, cette étude dresse un portrait plutôt inquiétant de la profession, et ce, plus particulièrement chez les jeunes.

Surcharge de travail, insécurité d'emploi, culture de performance ne sont que quelques-uns des facteurs ou stresseurs qui nous amènent à ressentir une certaine détresse dans l'exercice de notre travail. Bien que cette importante étude ne fournisse pas de solution miracle aux maux de la profession, elle nous permet de prendre conscience de notre façon de pratiquer et de gérer la pression associée. Chose certaine, elle démontre surtout l'importance de continuer de parler de santé mentale au sein de la profession.

Trop souvent, l'incompréhension et l'intangibilité de ces maux nous amènent à avoir un malaise à en parler publiquement. Ce malaise n'est certainement pas étranger au fait que plusieurs préjugés entourant la santé mentale persistent malgré tout. La peur d'être perçue comme une personne faible ou vulnérable, de se sentir différent ou isolé, de l'échec ou de ne pas être à la hauteur des attentes sont autant de raisons qui nous poussent à tout avaler plutôt que d'en parler. Ce rapport démontre que nous ne sommes pas seuls dans la profession juridique à ressentir ces maux et ces peurs. Au-delà des statistiques au sein de notre profession, la proportion de personnes affectées par un enjeu de santé mentale devrait nous inciter à briser ce cercle vicieux de l'isolement et de la peur.

En mars 2019, le *Devoir* publiait un article qui rapportait que d'après certaines études 7,5 % de la population serait aux prises avec un trouble anxieux. Ce chiffre n'est pourtant pas anodin. Si l'article révèle d'une part que cette anxiété provient de notre besoin de tout contrôler dans nos vies, et de notre difficulté à lâcher prise,

d'autre part, il nous rappelle que ces troubles ne sont pas permanents. En effet, la psychothérapie et la médication, lorsque cette dernière s'avère nécessaire, permettent bien souvent de les surmonter.

Toutefois, l'accessibilité à des services de psychothérapie, que ce soit en termes d'offre, de disponibilité ou de coûts, demeure encore un obstacle de taille pour plusieurs personnes qui souffrent et souhaitent consulter. Le manque de ressources dans le secteur public pour les services de psychothérapie et le manque de couverture financière offerte par le gouvernement ou les compagnies d'assurances ne contribuent certainement pas à améliorer cette accessibilité. Et pourtant, ce ne sont pas les bénéficiaires qui manquent à entretenir la bonne santé mentale de notre société!

Malgré ce triste constat dressé par le rapport de 2019, je crois qu'il importe de souligner que celui-ci met aussi en lumière que les relations harmonieuses avec des collègues de travail protègent la santé mentale et augmentent le bien-être au travail. D'où l'importance d'agir avec solidarité entre nous, membres du Jeune Barreau de Montréal, sur cet enjeu, et d'en parler pour briser l'isolement qui peut naître d'une situation de détresse psychologique. C'est d'ailleurs avec cette mission en tête que l'équipe de l'ExtraJudiciaire vous présente, pour une deuxième année, toute une édition consacrée à la santé mentale. Ensemble nous pourrions prendre acte de ce rapport et en arriver à une pratique de la profession plus équilibrée, saine et toujours aussi valorisante.

SERVICES DE SOUTIEN ET D'AIDE PSYCHOLOGIQUE À VOTRE DISPOSITION

PAMBA

Service d'aide et de soutien psychologique gratuit pour les avocats du Québec
(514) 286-0831

JURI-SECOURS

Groupe d'entraide formé de bénévoles, qui tient des rencontres chaque semaine.
(450) 463-9163

Association d'entraide des avocats de Montréal

Association ayant pour objectif de venir en aide aux avocats de Montréal et aux membres de leur famille manifestant un besoin de soutien ou d'être aidés.
(514) 866-9392, poste 226



Éloïse Côté
extrajudiciaire@ajbm.qc.ca

PARCOURS 100 FAUTES

PARCE QUE TU N'ES PAS SEUL

« Le succès, c'est d'aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme. » Cette citation de Winston Churchill, c'est un peu ce qui a inspiré le projet de capsules web *Parcours 100 fautes* lancé en novembre 2019, dans lequel des membres de renom de la communauté juridique se confient sur une difficulté professionnelle. Retour sur l'histoire de ce projet, ses motivations et ceux qui l'ont rendu possible.

Vers 2018, alors impliquée dans le Comité Relations avec les membres (CRM) du JBM, j'ai eu l'idée d'une série de capsules web où des personnes raconteraient une difficulté professionnelle, ce genre de difficulté qui sème le doute sur notre choix de carrière, qui ébranle notre estime de soi, qui nous donne parfois envie de tout lâcher. Pourquoi une telle série? Parce que selon moi, il n'y a pratiquement rien de pire que le sentiment de honte qu'on peut ressentir à la suite d'une erreur, d'un rejet ou d'un échec. Je suis aussi d'avis que le meilleur remède se trouve dans la solidarité et dans le fait de savoir que c'est arrivé à d'autres et qu'on peut s'en remettre.

Il semblerait que cette préoccupation était partagée parce que rapidement, une autre bénévole du comité, M^e Lauranne Ste-Croix, s'est jointe au projet pour le mener avec brio. Lorsque j'ai demandé à Lauranne ce qui l'avait motivée à embarquer dans ce projet, voici ce qu'elle m'a répondu : « Notre profession est difficile, exigeante, compétitive. Et les avocat.e.s que je connais ne parlent généralement pas de leurs erreurs. Celles-ci sont minimisées, nuancées, cachées, justifiées. Un peu comme si on n'avait pas le droit à l'erreur. C'est hyper anxiogène pour n'importe qui qui se lance dans cette profession, car tous les humains font des erreurs. C'est ainsi qu'on apprend, qu'on avance. Nous ne sommes pas des robots. J'ai embarqué dans ce projet, car c'est important que les jeunes avocat.e.s sachent que les parcours de tous leurs collègues sont parsemés d'embûches et d'échecs. »

Ainsi grâce à son travail acharné et à l'appui des administrateurs successifs du CRM, soit M^{es} Sabine Uwitonze, Émile Langevin et Camille De Mers, *Parcours 100 fautes* a vu le jour en novembre 2019. Je n'avais même pas osé rêver que notre série mettrait en vedette des membres aussi renommés de la communauté juridique, mais nous avons eu l'immense honneur de compter sur la collaboration de l'honorable Aline Quach et de M^{es} Suzanne Pringle, Julius Grey et Walid Hijazi, qui sont chacun venus nous raconter une anecdote, en soutien avec les membres du JBM. Je souhaite d'ailleurs leur réitérer, en mon nom personnel et celui du JBM, nos plus sincères remerciements pour leur participation à ce projet audacieux. Que ce soit un manquement aux règles de procédures qui aurait pu être fatal lors d'un procès, un faux pas en matière de courtoisie professionnelle, le rejet de sa candidature à un poste supérieur ou des difficultés de concilier le travail et la vie personnelle, les quatre participants nous rappellent que les obstacles sont nombreux sur le parcours professionnel, mais qu'ils ne sont pas fatals à la réussite.

Si vous n'avez pas encore visionné les capsules, rendez-vous immédiatement sur la chaîne YouTube du JBM pour découvrir *Parcours 100 fautes*. Nous espérons que cette série saura vous inspirer et vous incitera à partager avec les gens en qui vous avez confiance les difficultés que vous rencontrez. Une histoire à la fois, nous briserons les tabous. Après tout, beaucoup plus nombreux sont les Parcours 100 fautes que les parcours sans faute.

En collaboration avec



Catherine Boutin



Lauranne Ste-Croix



REPRENDRE SON SOUFFLE

Son diagnostic de cancer le 2 avril 2019, une planification de mariage, un mariage le 11 mai, un déménagement pour être aidante naturelle, un arrêt de travail, son décès le 28 juin, des funérailles le 20 juillet, une démission et un changement d'emploi le 1^{er} octobre 2019. Six mois. Tout cela entrecoupé de séances avec ma psychologue, amen.

Maintenant, tous les 28 m'angoissent. Les fêtes, les couchers de soleil, la lune, les plantes, les poèmes et les silences me ramènent à mon père. Ça fait mal, ça brûle, c'est enflé, c'est tordu, dans mon corps, dans ma tête et dans mon cœur. J'ai envie de crier quand il me manque, j'ai envie de pleurer quand je pense à lui. Et à travers tout ça, le monde des autres continue à tourner, et inévitablement le mien. Les 28 arrivent tous les mois, malgré moi. Je ne sais pas pourquoi, mais j'ai décidé que toutes les bases qu'il m'a apprises deviendraient plus solides avec sa mort. Que la confiance qu'il avait envers moi, je devais me l'approprier. Que le calme qui l'habitait, je devais le faire vivre en moi. Je crois que sa mort m'aura fait prendre conscience de mon existence et de ce que je voulais léguer à mes enfants, et j'espère que ce sera aussi beau que tout ce qu'il a su me donner.

« Je m'ennuie de ton équilibre, de ta chaleur, de ta sérénité. (...) Je te vois dans les libellules, dans les colibris. Je te vois dans le printemps, je te vois dans les roses, je te vois dans la lumière (...). Peut-être que tu es parti parce que tu savais que tu avais tout fait ce qu'il fallait pour que j'apprenne à prendre soin de moi sans toi désormais. » J'ai dit ça à ses funérailles, et c'est encore vrai aujourd'hui. C'est peut-être juste un peu plus doux. Aujourd'hui, je me relève grâce à lui, mais surtout grâce à moi.

C'est isolant le deuil, tout comme la santé mentale. C'est un peu pour ça que je vous partage mon histoire aujourd'hui, et celles de deux merveilleuses avocates qui se sont confiées pour briser la solitude que les tabous nous imposent. J'espère qu'avec cette lecture, vous oserez être la douce moitié réconfortante, la patronne empathique et l'amie attentionnée dont nous avons tous besoin.

ROXANE CHARPENTIER

C'est très culturel de ne pas parler de ce qui ne va pas bien dans ma famille. C'est sûrement en partie pour cette raison que j'ai gardé pour moi mes tentatives de suicide, mon anxiété généralisée, mes crises de panique et mes dépressions. Je n'étais pas capable de parler de mes émotions, par peur de ne pas être comprise, par peur d'être jugée. Dans mes moments les plus difficiles, tout ce qui est blanc devenait gris et tout ce qui est gris devenait noir, tout s'embrouillait et rien n'était rationnel. Un examen mal réussi réveillait ma crainte de l'échec, et je ne supportais pas l'échec. Tout sauf étudier me faisait sentir coupable, et rien n'était jamais assez. Être homosexuelle n'a jamais été difficile pour moi; tout le reste l'était.

J'ai été médicamentée de 17 à 24 ans. J'ai fait l'École du Barreau et j'ai coulé, car j'ai perdu le contrôle à l'examen. Et pourtant, malgré un parcours semé d'embûches, aujourd'hui, je suis très fière d'où je suis, de la personne que je suis. J'apprends encore tous les jours à mieux communiquer, mieux mettre mes limites et à me détacher de la performance. Grâce à un bon mentor, ma copine, le sport, grâce à moi et mon mécanisme de défense de me bloquer (quoique parfois, c'est plus nocif qu'autre chose).

Chaque étape de ma vie, des obstacles qui semblaient immenses prennent aujourd'hui moins de place : mon ex qui se suicide, des associés qui font des commentaires homophobes et sexistes au bureau, le Barreau, les études en droit, les relations. C'est de se relever, de comprendre que ça fait partie de moi, de m'en détacher et de ne pas laisser tout ça me définir. Souvent, ça fonctionne, et quand ça ne fonctionne pas, j'apprends à relativiser, me faire confiance et à être patiente. J'en parle aussi maintenant, et plus j'en parle, plus je me rends compte que je ne suis pas toute seule. Que ça vient de mon père, que c'est dans ma sœur, que nos cousins dont la réalité est complètement différente le vivent aussi. C'est international, ça nous unit et ça me rassure.

SOPHIA

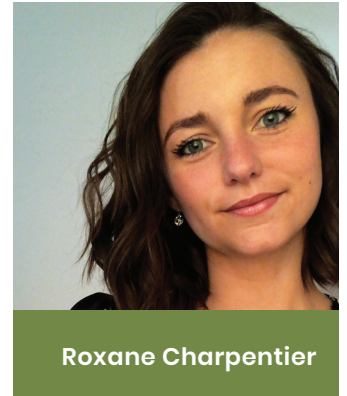
(Suite de l'article en page 8) ►

Quand je dis à mon chum aujourd'hui que j'étais toujours sur le party, toujours occupée, toujours active, il ne me croit pas. Je me suis calmée, pas par choix. J'ai explosé, j'étais brûlée, épuisée, à bout de souffle. Avant de comprendre que j'étais en burn out et dépression, j'ai été exécrable avec mes coloc et ma famille. J'ai continué de m'impliquer dans absolument tout, d'aller dans tous les partys, de travailler à temps partiel, de faire un stage à la Cour supérieure, de coordonner deux organismes Probono, d'être dans une troupe de danse, de m'impliquer au sein de la clinique juridique et de vivre une rupture amoureuse d'une relation malsaine. Tout en même temps.

Je me transformais en quelqu'un que personne ne reconnaissait pendant un an et demi. Et j'ai fait pleurer mon père. Mon homme des bois. C'était ma goutte de trop. Il m'a mise devant les faits et j'ai alors vu deux options qui s'ouvraient à moi : celle de continuer de me cacher derrière un mur et celle de me montrer vulnérable. J'ai ralenti, j'ai été encadrée par une patronne merveilleuse, mais, malheureusement, le chemin du droit étant ce qu'il est, je ne crois pas avoir été capable de prendre le temps qu'il me fallait vraiment pour respirer enfin.

J'apprends encore par contre. J'apprends que dire non, ce n'est pas dire non à quelqu'un, c'est se dire non à soi-même, c'est apprendre à connaître ses limites mais surtout les respecter. J'ai pris du recul, je suis dans une relation saine, mais aujourd'hui je ne peux plus lire, je n'ai plus cette concentration. Je dois apprendre à prioriser toutes les injustices qui nous entourent, c'est un immense défi pour moi et un deuil à faire. Je ne peux pas aider tout le monde, mais je peux m'aider moi. Je dois m'aider moi.

CATHERINE



Roxane Charpentier

CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR CONDUIRE LA NUIT

Conduire la nuit peut être embêtant. Quand le soleil se couche, la route présente toute une série de nouveaux défis pour les conducteurs, comme la visibilité réduite, l'éblouissement causé par les véhicules en sens contraire, et bien d'autres.

4 ÉTAPES POUR CONDUIRE EN TOUTE SÉCURITÉ LA NUIT

1. Diminuez les lumières à l'intérieur de votre véhicule

Bien que les lumières intérieures vous aident à voir ce qui se trouve dans votre véhicule lorsqu'il fait noir, elles peuvent réduire votre capacité à voir ce qui se passe devant vous sur la route.

Les lumières du tableau de bord et du système d'info-divertissement peuvent être une source de distraction et réduire votre vision. Diminuez leur intensité la nuit pour garder les yeux sur le plus important : la route.

2. Alignez vos phares

Vous savez que les phares de votre voiture sont essentiels à la conduite de nuit, mais saviez-vous qu'il est tout aussi important de vous assurer qu'ils sont correctement alignés?

Même sur les voitures neuves, les phares sont parfois ajustés de façon inégale ou dirigés trop bas. Prenez quelques minutes pour les aligner selon les instructions du fabricant afin de voir et d'être vu.

3. Surveillez la présence d'animaux

Les écureuils et les lapins qui gambadent sont très mignons le jour, mais le soir, quand la visibilité diminue, les animaux qui détalent peuvent représenter un sérieux danger sur la route, surtout lorsqu'ils sont aussi gros que le chevreuil ou l'orignal.

Prenez l'habitude de surveiller les yeux d'animaux brillant dans le noir, surtout quand vous conduisez sur des routes rurales. Pour vous protéger, vous et les animaux, ralentissez et roulez prudemment quand vous vous trouvez à proximité de zones boisées. En diminuant votre vitesse, vous aurez plus de temps pour réagir, ce qui vous permettra d'éviter les sorties de route et les embardées.

4. Gardez votre pare-brise propre

Même si votre pare-brise semble propre le jour, des traces peuvent y devenir visibles la nuit, ce qui a pour effet de vous éblouir et de nuire à votre vision. Lavez-le régulièrement, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur!

FINANCIÈRE
DES AVOCATES ET AVOCATS

Découvrez le régime d'assurance auto de la Financière des avocates et avocats et profitez de tarifs avantageux pour les membres du JBM : www.financieredesavocats.ca/autohabitation

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.



SANTÉ MENTALE ET ASSURANCE TÉMOIGNAGE DE FAITS VÉCUS

Saviez-vous que les compagnies d'assurance peuvent automatiquement exclure les cas d'invalidité liés à la santé mentale de leur couverture d'assurance, et que cela est tout à fait légal? Or, un problème se pose tout particulièrement pour les avocat.e.s qui doivent souscrire à une police d'assurance. En effet, ces membres de la communauté juridique sont particulièrement vulnérables aux troubles de santé mentale². Non seulement sont-ils généralement plus dépressifs, plus anxieux et aux prises avec plus de problèmes de consommation que la population générale, mais ils le sont également plus en comparaison aux autres professionnels. Pire encore, une étude démontre que, contrairement aux autres professions, plus un avocat « réussit » au sens traditionnel du terme, plus il est à risque de souffrir de problèmes de santé mentale³. Alors, comment expliquer que les avocats souhaitant souscrire à une police d'assurance ne soient pas protégés, et ce, alors qu'ils sont le plus à risque de connaître des problèmes d'ordre psychologique? Nous tenterons de répondre à cette question en racontant l'histoire qu'a vécue Zoé Malo (nom fictif), une jeune avocate de 26 ans qui pratique en droit pénal.

1. POURQUOI AS-TU DÉCIDÉ D'ADHÉRER À UN CONTRAT D'ASSURANCE?

Puisque je suis travailleuse autonome, dans le cadre de mon travail, je n'ai pas accès à un salaire fixe et à la stabilité que procure le statut de salarié. Après ma première année en pratique privée, j'ai donc décidé de souscrire à une assurance salaire afin de me protéger et de préparer mon avenir de manière responsable en cas d'invalidité.

2. À LA SUITE DE TA DÉCISION DE SOUSCRIRE À UNE ASSURANCE, COMMENT S'EST DÉROULÉ LE PROCESSUS?

D'entrée de jeu, mon planificateur financier a fait le tri des compagnies d'assurance afin de s'assurer qu'aucune exclusion automatique n'existait en matière de santé mentale. On m'a ensuite informée que toutes les compagnies d'assurance, sauf une, avaient ce type d'exclusion.

J'ai donc présenté ma demande à la seule compagnie qui n'imposait pas une telle exclusion afin d'adhérer à leur police d'assurance. J'ai dû remplir un formulaire avec une série de questions, notamment sur mes antécédents médicaux.

Plus particulièrement, le questionnaire posait la question suivante : « Avez-vous consulté un médecin, chiropraticien, psychologue, physiothérapeute, ostéopathe, homéopathe ou autre praticien de la santé ou été examiné par l'un d'eux? ». À cette question, j'ai répondu que j'avais déjà consulté une psychologue durant mes études.

En effet, lors de mon parcours universitaire, j'avais bénéficié de quelques séances de consultation psychologique offertes par mon université. J'avais de la difficulté à gérer mon stress, la charge de travail et les attentes que je m'étais fixées envers moi-même. Je me sentais dépassée. Après trois séances, j'avais les outils nécessaires pour continuer mon parcours et j'ai donc cessé le suivi psychologique.

(Suite de l'article en page 10) ►

3. QUE S'EST-IL PASSÉ À LA SUITE DE L'ENVOI DE TON FORMULAIRE COMPLÉTÉ?

Près de trois mois plus tard, la compagnie d'assurance a accepté de me couvrir, mais a ajouté l'avenant suivant :

« En contrepartie de l'émission de la police, il est entendu et convenu que l'assurance, sans égard à l'hospitalisation ou à la durée des périodes de rétablissement entre les rechutes, ne couvre pas les cas d'invalidité résultant de :

- (1) tout trouble psychiatrique ou affectif, y compris, mais sans s'y limiter, dépression, anxiété, stress, épuisement professionnel, abus d'alcool ou abus de drogues;
- (2) syndrome de fatigue chronique;
- (3) syndrome de douleur chronique; ou
- (4) fibromyalgie, en raison des antécédents médicaux. »

Lorsque j'ai reçu la proposition d'assurance, j'étais outrée. Je n'arrivais pas à comprendre comment une compagnie d'assurance pouvait exclure tous les cas d'invalidité en lien avec la santé mentale. J'estimais qu'au contraire, mon comportement était très sécurisant en ce que j'avais fait preuve d'honnêteté.

J'ai donc refusé la proposition.

4. À LA SUITE DE TON REFUS D'ACCEPTER L'AVENANT D'EXCLUSION, QUELLES ONT ÉTÉ LES DÉMARCHES QUE TU AS ENTREPRISES AUPRÈS DE LA COMPAGNIE D'ASSURANCE?

J'ai contacté mon planificateur financier et je lui ai expliqué mon raisonnement quant au non-sens de cette exclusion, plus particulièrement quant au volet préventif de mon suivi psychologique.

Celui-ci a bien saisi ma frustration et nous nous sommes entendus pour contester la proposition. Après plusieurs semaines d'aller-retour, nous avons finalement obtenu une proposition modifiée au mois de juin dernier.

5. EN QUOI CONSISTAIT CETTE PROPOSITION MODIFIÉE?

Après plusieurs séances de négociation, la compagnie d'assurance a finalement accepté de prévoir une reconsidération de l'avenant d'exclusion, soit :

« Sur demande, une suppression ou une modification peut être reconsidérée, sous réserve de ce qui suit :

Aucune récidive / preuve d'assurabilité après le 3 juin 2021. »

Est-ce une victoire? Vraiment pas. En effet, à la suite de plusieurs situations dans ma vie personnelle, j'ai décidé d'entamer un nouveau suivi psychologique en mai 2019.

Lorsque j'ai reçu la proposition modifiée, j'étais en plein milieu de mon suivi. J'ai bien compris que la clause de reconsidération ne pourrait pas être appliquée en 2021.

Effectivement, en 2021, si je demande une modification afin de retirer l'avenant d'exclusion alors que mon dossier médical indique que j'ai fait un suivi psychologique entre mai 2019 et août 2019, il y aura alors récidive et l'avenant d'exclusion sera renouvelé. Peut-être même que la clause de reconsidération sera retirée...

6. SELON TOI, QU'EST-CE QUE LA COMMUNAUTÉ JURIDIQUE PEUT FAIRE AFIN DE CORRIGER CETTE PROBLÉMATIQUE?

La communauté juridique doit d'abord en parler ouvertement. Les statistiques en matière de détresse psychologique au sein du groupe des jeunes avocat.e.s sont alarmantes. Mon cas est loin d'être le seul. À force d'en parler avec mes collègues, j'ai vite réalisé que la santé mentale

concerne tout le monde et que les universités ne nous apprennent pas à gérer le stress qui entoure notre profession.

Ensuite, la communauté juridique devrait mettre de la pression afin de faire changer la vision des compagnies d'assurance en matière de santé mentale, plus particulièrement en matière de prévention.

Je trouve difficile d'avoir à faire face à cette exclusion alors que les différents médias crient haut et fort l'importance de la santé mentale au sein de notre société.

À ce jour, Zoé n'est pas protégée financièrement si elle tombe en congé d'invalidité en raison d'un problème psychologique – alors qu'en raison des particularités liées à sa profession, elle est le plus à risque d'en souffrir.

1. Charte des droits et libertés de la personne, RLRQ, c. C-12, art. 20.1.
2. Brook GREENBERG, « Perfectionism, self-doubt and mental health in the legal profession », dans Canadian Lawyer, article publié le 17 décembre 2019 [en ligne : <https://www.canadianlawyermag.com/news/opinion/perfectionism-self-doubt-and-mental-health-in-the-legal-profession/324233>].
3. Jonathan KOLTAI, Scott SCHIEMAN et Ronit DINOVTZER, « The Status-Health Paradox: Organizational Context, Stress Exposure, and Well-being in the Legal Profession », dans Journal of Health and Social Behavior, vol. 59 (1), p. 20 à 37, mars 2018.



Valéry Kovalenko

OPTIMISER SON CABINET EN MODE TÉLÉTRAVAIL

Pour découvrir comment optimiser votre télétravail en équipe, participez à notre webinaire le 8 avril prochain à 14h.

Pour s'inscrire: jurisconcept.ca/teletravail



LA SANTÉ MENTALE DES DÉTENUS DANS L'ANGLE MORT

Les prisons et les pénitenciers assurent l'exécution des peines et « l'ambiance qui y règne rappelle tristement l'état primitif de la nature tel que l'imaginait Hobbes avant l'avènement du Leviathan, où l'être humain menait une vie solitaire, pauvre, malsaine, abrutissante et courte¹ ». Dans un tel environnement, comment les détenus atteints de troubles mentaux sont-ils traités?

La *Loi sur le système correctionnel du Québec*² et, au palier fédéral, la *Loi sur le système correctionnel et la mise en liberté sous condition*³ visent des objectifs similaires, soit notamment de protéger la société des personnes contrevenantes, tout en respectant les droits fondamentaux de ces dernières, et de favoriser leur réinsertion sociale après qu'elles aient purgé leur peine.

L'obligation de respecter les droits fondamentaux des détenus n'est en fait que le reflet du principe de la primauté du droit, qui est l'un des postulats fondamentaux de notre structure constitutionnelle⁴ » et qui figure dans le préambule de la *Charte canadienne des droits et libertés*⁵. En effet, selon ce principe, la règle de droit doit régner même en milieu carcéral, s'appliquant ainsi aux détenus et aux autorités exécutives, législatives et administratives dans leurs prises de décisions afférentes à ces détenus. Or, il appert du rapport du Bureau de l'enquêteur correctionnel (BEC)⁶ que « [d]e par leur fonction et leur conception, les prisons constituent un monde secret et fermé. [...] Les risques que des abus de pouvoir soient commis par l'État ou les services correctionnels subsistent, même dans les démocraties les plus avancées. La surveillance externe rassure la population, mais elle ne garantit pas que les violations des droits de la personne soient toujours détectées ou prévenues, ou que des mesures correctives soient apportées. La primauté du droit qui suit une personne en prison doit aussi être intériorisée⁷ ».

Le milieu carcéral constitue donc un environnement hostile, surtout pour les personnes vulnérables parmi lesquelles figurent celles atteintes de troubles mentaux. À cet égard, le Service correctionnel du Canada (SCC) est doté de cinq centres régionaux de traitement (CRT) qui servent principalement d'établissements psychiatriques. En date du dernier rapport du BEC, il y avait moins de 200 places pour les hommes hospitalier psychiatrique pour les hommes et 20 places pour les femmes relevant de la responsabilité fédérale. De plus, le rapport du BEC soumet qu'une évaluation externe des CRT a démontré, entre autres, que les employés de sécurité travaillant dans ces centres ne sont pas qualifiés pour répondre aux besoins des patients, que les infrastructures posent de graves problèmes et ne permettent pas la prestation adéquate de services de santé mentale et que les outils d'évaluation afin de permettre l'admission des patients dans ces centres sont limités ou non appropriés⁸.

Le BEC a d'ailleurs présenté une étude de cas dans son dernier rapport relativement à un détenu s'étant retrouvé dans l'un des CRT. Ce détenu souffre de graves problèmes de santé mentale et a un comportement constant d'automutilation. Ledit détenu, qui purge une peine concurrente sous la responsabilité de la province et du SCC, s'est fait transférer plus de 20 fois entre les différents établissements provinciaux et fédéraux depuis le début de sa peine. Les blessures qu'il s'inflige sont tellement importantes que le recours à la chirurgie s'avère souvent nécessaire. Justement, l'incident sur lequel le BEC a enquêté s'est produit alors que le détenu était physiquement restreint aux quatre extrémités de son lit à l'aide d'un dispositif spécial visant à l'empêcher de se mutiler. En dépit de la contrainte physique du dispositif, le patient a tout de même tenté de s'infliger des blessures. L'agent correctionnel du CRT chargé de sa surveillance a alors utilisé un vaporisateur de poivre pour l'en empêcher. Le BEC a conclu qu'il s'agissait d'un recours à la force inapproprié et inutile à l'encontre de ce détenu, lequel en a déjà subi plus de 50 au total⁹.

(Suite de l'article en page 12) ►

L'exemple précédent ne représente qu'un cas parmi d'autres, et ce, bien qu'il soit difficile de trouver des statistiques exactes et récentes sur la prévalence des maladies mentales en milieu carcéral, car peu d'études se sont penchées sur ce sujet. Il a toutefois déjà été établi que la prévalence des maladies mentales en milieu carcéral est nettement plus élevée par rapport au reste de la population, voire trois fois plus élevée¹⁰.

Dans un tel contexte, l'objectif législatif de la réinsertion sociale concernant les détenus atteints de troubles mentaux semble difficile à atteindre. Les détenus avec une santé mentale précaire représentent des personnes vulnérables, ils sont donc plus sensibles à l'incarcération et, vu l'encadrement inadéquat de leur condition, leur potentiel de réinsertion sociale en est ainsi directement affecté¹¹.

1. Re Howard and Inmate Disciplinary Court, 1985 CanLII 3083 (FCA), par. 79.
2. Loi sur le système correctionnel du Québec, RLRQ, c. S-40.1, art. 1.
3. Loi sur le système correctionnel et la mise en liberté sous condition, L.C. 1992, c.20, art. 3.
4. Roncarelli v. Duplessis, [1959] S.C.R. 121, p. 142.
5. Charte canadienne des droits et libertés, partie I de la Loi constitutionnelle de 1982 [annexe B de la Canada Act, 1982, c.11 (R.-U.)].
6. BUREAU DE L'ENQUÊTEUR CORRECTIONNEL, Rapport annuel 2017-2018, en ligne : <<http://www.oci-bec.gc.ca/cnt/rpt/pdf/annrpt/annrpt20172018-fra.pdf>> (consulté le 11 janvier 2020).
7. Id., p. 9-10.
8. Id., p. 24.
9. Id., p. 26.
10. Mélanie MARTEL, « Établissements correctionnels et la protection des personnes vulnérables : une antinomie manifeste ? », dans S.F.C.B.Q., La protection des personnes vulnérables (2019), p. 91 ; Nina ADMO et al., Criminologie générale, 3e éd., Montréal, Éditions Modulo, 2015, p. 65.
11. Mélanie MARTEL, « Gestion défaillante : les oubliés du système carcéral », dans S.F.C.B.Q., La protection des personnes vulnérables (2018), p. 12.



Yasmine Bentourkia

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.

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS DU JBM

6@8 REWIND – SOIRÉE RUSTIQUE

Le 6@8 Rewind - Soirée rustique s'est tenu le 23 janvier dernier au Pub St-Paul. L'événement a permis d'amasser près de **3 000\$** pour L'Ancre des jeunes, partenaire *pro bono* du JBM.

Merci à nos partenaires majeurs!



LE COLLOQUE « LEADERSHIP AVEC UN GRAND ELLE »

Le Colloque « Leadership avec un grand elle » a eu lieu pour une 5^e édition le 6 février dernier au Cabaret Lion d'or.

Cette activité s'adressant aux femmes d'affaires ambitieuses désirant évoluer dans leur milieu professionnel a attiré cette année plus de 100 participantes et participants. Un après-midi de conférences qui a mis de l'avant le leadership au féminin à travers 3 panels inspirants.

Merci à nos partenaires majeurs!



LE COCKTAIL INTERPROFESSIONNEL

Le 21 février dernier, la 6^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.

Nouveauté cette année! Une formation conjointe regroupant principalement des avocats et des ingénieurs a précédé le Cocktail interprofessionnel. La conférence : *Les bonnes pratiques en litige avec témoin expert* a attiré plus de 100 personnes.

Merci à nos partenaires!





L'ENJEU DE LA SANTÉ MENTALE AU SEIN DE LA PROFESSION



UNE ENTREVUE AVEC M^e PAUL-MATTHIEU GRONDIN, BÂTONNIER DU QUÉBEC

Grégory Lancop (G.L.) Je tiens tout d'abord à vous remercier de prendre le temps de discuter avec nous. La phase II de l'*Étude des déterminants de la santé psychologique au travail chez les avocat(e)s québécois(es)* a récemment été rendue publique. Pour nos lecteurs, pouvez-vous expliquer la raison d'être de ce rapport et comment tout cela a-t-il commencé?

Paul-Mathieu Grondin (P-M.G.) Il s'agit d'un rapport préparé par une équipe de chercheurs de l'École de gestion de l'Université de Sherbrooke, sous la direction de madame Nathalie Cadieux. Sensible aux enjeux de cette recherche universitaire menée en toute indépendance par l'Université de Sherbrooke, le Barreau du Québec a accepté d'y collaborer. Il faut se rappeler que les résultats de la première phase avaient été présentés lors des Journées du Barreau 2016.

Entendons-nous : l'équilibre psychologique est un enjeu de société. Nous travaillons pour la protection du public, ce qui inclut notamment d'avoir des avocat.e.s qui font bien leur travail. Nous voulions donc nous assurer du bien-être psychologique de nos membres. Ainsi, la première chose à faire était de chiffrer la problématique. L'étude préparée par l'Université de Sherbrooke nous a fourni des données qui nous servent actuellement à cibler nos actions.

G.L. Étant donné que l'*ExtraJudiciaire* est la revue du Jeune Barreau de Montréal, regardons l'une des conclusions du rapport touchant les jeunes avocat.e.s. La proportion de détresse psychologique dans l'échantillon total s'élève à 43 %. Le rapport note toutefois que la proportion de détresse est considérablement plus élevée chez les jeunes praticien.ne.s ayant 10 ans ou moins de pratique (49,9 %). Est-ce que cela vous surprend?

P-M.G. Ce sont des statistiques importantes et nous nous attendions à des chiffres frappants. Suis-je surpris? Je savais que c'était une problématique sociétale, qui déborde le cercle de nos professionnel.le.s. Face à ces chiffres, nous devons, comme ordre professionnel, soutenir celles et ceux parmi nos membres qui vivent des problématiques de détresse psychologique ou de stress. C'est devenu une priorité du Barreau du Québec et nous sommes en train de déployer certaines actions en ce sens.

G.L. Pensez-vous que cette réalité est comparable à la réalité vécue par les stagiaires du Barreau? Plus précisément, les stagiaires vivent-ils autant la détresse psychologique que les jeunes avocat.e.s, voire plus?

P-M.G. Absolument. Je ne serais pas surpris que cela soit aussi répandu, voire plus. On vit actuellement dans une époque où la détresse psychologique et l'anxiété sont des problèmes courants. Je n'ai donc aucune raison de croire que cela ne serait pas un enjeu chez les stagiaires, au contraire.

G.L. La santé mentale devient de plus en plus un enjeu de société. Or, notre profession semble accuser un niveau de détresse psychologique supérieur à bien d'autres professions. Pensez-vous que cela existe depuis toujours dans notre profession ou cette réalité s'accroît-elle au fil des années?

P-M.G. Je ne serais pas en mesure de me prononcer là-dessus. L'une des motivations du Barreau du Québec pour participer à la recherche de l'Université de Sherbrooke était d'arriver à mesurer l'ampleur des problématiques chez les avocat.e.s. Celle-ci a concentré ses efforts sur notre profession et a livré une étude assez exhaustive. Je sais que l'équilibre mental et la détresse psychologique sont des problèmes de société, mais à ma connaissance, il n'y a pas d'études complètes qui ont été menées avec d'autres ordres professionnels. Par contre, il y a des ordres qui suivent notre exemple. Il faut s'attaquer précisément à ce problème et c'est ce que le rapport nous permet de faire. Nous avons une étude complète et des chiffres, c'est le temps d'agir.

G.L. Nous savons que vous avez à cœur l'enjeu de la santé mentale au sein de la profession. Pouvez-vous nous décrire ce que vous faites actuellement et ce que vous prévoyez faire à l'avenir pour le bien-être des avocat.e.s?

P-M.G. Tout d'abord, nous avons formé un groupe de travail lorsque nous nous sommes aperçus de l'ampleur de la problématique. Nous avons aussi mis immédiatement en place quelques ressources pour soutenir les membres. Ainsi, nous avons publié l'*Étude des déterminants de la santé psychologique au travail chez les avocat(e)s québécois(es)* sur notre site Web¹. Il sera possible sous peu de visionner la présentation du rapport par madame Nathalie Cadieux sur bande vidéo, dans le cadre de la formation continue obligatoire pour les membres. Mentionnons par ailleurs que nous avons procédé à une hausse historique de la portion de la cotisation de nos membres versée au Programme d'aide aux membres du Barreau du Québec (PAMBA).

Quant aux actions préventives, le groupe de travail a élaboré quelques propositions dont vous entendez parler depuis le mois de mars. L'une d'elles prend la forme d'une campagne de sensibilisation auprès de nos membres. D'ailleurs, nous avons le plaisir de compter au sein de notre groupe de travail l'honorable Clément Gascon, juge à la retraite de la Cour suprême du Canada, qui est devenu très actif au soutien de la santé mentale. Nous avons lancé un appel aux avocat.e.s aux prises avec des problématiques de santé mentale afin de raconter leur histoire personnelle, car lorsque nous en parlons, nous arrivons à déstigmatiser l'enjeu. Nous avons plusieurs belles histoires d'avocat.e.s qui ont vécu des problèmes importants, mais qui ont réussi à s'en sortir avec de l'aide et qui mènent de fructueuses carrières aujourd'hui. Nous souhaitons en parler le plus possible. D'autres actions ont été annoncées ou le seront prochainement.

G.L. Merci encore de nous avoir accordé votre temps Monsieur le Bâtonnier.

1. En ligne : <https://www.barreau.qc.ca/media/1886/rapport-sante-psychologique-travail-avocats.pdf>



UN GROS DOSSIER? PAS DE STRESS! APPRENEZ À LE GÉRER EFFICACEMENT



L'intervention des juristes dans un dossier débute souvent par la recherche et le classement de documents. Moment crucial également, la mise en état du dossier : recherche de correspondance, notes au dossier, notes de recherche, pièces, etc.

Une saine administration des dossiers augmente la productivité et amène le juriste à se concentrer davantage sur l'intervention et le travail qu'il doit faire. Les technologies disponibles permettent désormais aux intervenants judiciaires de facilement structurer et gérer efficacement les dossiers complexes ou volumineux.

Voici 10 actions à entreprendre pour obtenir cette saine gestion :

1. Créer une équipe de gestion pour le dossier;
2. Établir une procédure pour les communications électroniques;
3. Établir une procédure d'archivage des documents en format papier et électronique;
4. Partager et gérer les accès au dossier sur un serveur sécurisé;
5. Uniformiser la façon de traiter les courriels reçus et envoyés;
6. Uniformiser la façon d'enregistrer les documents;
7. Respecter les règles d'archivage électronique;
8. Utiliser des fiches de contrôle pour l'envoi des courriels et des notifications électroniques;
9. Créer un échéancier pour la mise en état du dossier ou pour la confection du dossier d'appel*;
10. S'assurer que TOUT LE MONDE SUIVE LE PLAN.

Pour en savoir davantage sur les méthodes de suivi, de classement et de communication permettant d'archiver et de retrouver rapidement les éléments physiques ou électroniques de vos dossiers volumineux, Lafortune Formation propose un atelier au cours duquel des outils et des modèles vous seront fournis afin d'assurer un suivi structuré et de mettre en état vos dossiers de façon efficace et pratique pour toutes les parties impliquées.

Formation proposée : Dossiers volumineux – gestion et mise en état (90-03)

*L'équipe de Lafortune Légal est à votre disposition pour élaborer un plan de travail afin que vos documents soient déposés dans les délais légaux, tout en respectant les différentes règles du tribunal visé. Communiquez avec un de leurs experts!

DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE CHEZ LES JEUNES, LES FEMMES ET EN PRATIQUE PRIVÉE



Plus de 40 % des avocat.e.s au Québec souffrent présentement de détresse psychologique. Il y a eu un bond de 300 % du volume annuel des dossiers traités par le Programme d'aide aux membres du Barreau du Québec (PAMBA) entre 2004 et 2016. Au premier plan de cette détresse, il y a les jeunes, les femmes et ceux et celles œuvrant en pratique privée dans les domaines du droit criminel, familial et en litige.

Ces données émanent de la deuxième phase du rapport de recherche intitulé *Étude des déterminants de la santé psychologique chez les avocat(e)s québécois(es)*. La première phase du rapport, s'échelonnant entre 2014 et 2016, s'est soldée par la rencontre de 22 avocat.e.s provenant de différents champs de pratique et de trois sections différentes.

Des facteurs de risque derrière la détresse psychologique des avocat.e.s ont été identifiés durant la première phase. Cette deuxième phase du rapport vise notamment à trouver des échelles pour mesurer ces facteurs. Par exemple, si la première phase a permis d'identifier la culture professionnelle comme un facteur, alors la deuxième phase a cherché à comprendre quels facteurs précisément dans la culture professionnelle peuvent avoir un impact sur la détresse psychologique des avocat.e.s.

TROIS INDICATEURS DE SANTÉ

Aux fins du rapport, la détresse psychologique n'est pas un diagnostic clinique. Il s'agit plutôt d'un ensemble de signaux ou de comportements pouvant sonner l'alarme : épuisement, dépression, irritabilité, troubles anxieux, etc.

Pour sa part, l'épuisement se décline en trois dimensions : il peut être professionnel, personnel et relationnel. L'épuisement relationnel est celui lié aux interactions avec la clientèle.

Enfin, difficile à cerner dans la littérature scientifique, la notion de bien-être ne s'oppose pas nécessairement à la détresse psychologique.

Ce sont plus de 2 000 questionnaires qui ont été épluchés par l'équipe derrière ce rapport. La recherche a été pilotée par l'École de gestion de l'Université de Sherbrooke, en partenariat avec le Barreau du Québec.

TROIS GROUPES À RISQUE

Premièrement, ça va mal chez les jeunes. C'est la moitié des avocat.e.s ayant dix ans et moins de pratique (49,9 %) qui vivent de la détresse psychologique. En comparaison, c'est un peu plus du tiers des avocat.e.s de dix ans de pratique et plus (36,7 %) qui expérimentent de la détresse psychologique. De ce groupe, les femmes affichent des signes de détresse plus avancés que les hommes. Le rapport souligne ces différences comme étant significatives.

Deuxièmement, ça va mal en pratique privée, chez ceux et celles qui pratiquent à leur compte, en tant que salarié ou associé. Le rapport note des différences de bien-être significatives entre la pratique privée et les deux autres secteurs, soit la fonction publique (incluant le DPCP, l'aide juridique et les municipalités) et la pratique en entreprise (qu'elle soit privée, sans but lucratif ou syndicale).

Troisièmement, les champs de pratique du litige, du droit criminel et pénal et du droit de la famille sont les plus épuisants. Le rapport identifie ces trois champs comme étant les plus exposés à des demandes émotionnelles associées à des niveaux de détresse psychologique et d'épuisement plus élevés.

Ces différences se transposent dans le genre binaire, le rapport notant sans équivoque que les femmes, incluant les jeunes avocates, font face à des niveaux d'épuisement significativement plus élevés que les hommes.

PISTES D'INTERVENTION

Plusieurs pistes d'intervention du rapport s'articulent autour de la formation et de la sensibilisation, le rapport déplorant que la santé mentale demeure un sujet tabou dans le domaine du droit, plusieurs craignant qu'une demande d'aide soit interprétée comme une faiblesse ou un aveu d'incompétence.

Pour répondre à la détresse psychologique de groupes à risque, soit les jeunes, les femmes et ceux et celles œuvrant dans certains champs de pratique, le rapport suggère des formations axées sur la vie professionnelle, dès l'École du Barreau, et un système de mentorat centralisé, hors d'une culture hiérarchique.

Le PAMBA est un service d'aide gratuit pour les membres du Barreau du Québec, joignable en tout temps en composant le 514 286-0831 ou le 1 800 747-2622.



Arij Riahi



LA SANTÉ MENTALE À L'ÉCOLE DU BARREAU

Pour les étudiant.e.s de l'École du Barreau, le mois d'avril est chargé. C'est à ce moment que s'achève le marathon de 72 jours, le point culminant étant la réalisation des examens finaux. Or, pendant le passage à l'École du Barreau, la bonne santé mentale doit être au premier plan pour permettre aux étudiant.e.s d'offrir le meilleur d'eux-mêmes, tant pour la formation professionnelle que pour les études ou la réalisation des examens. L'École du Barreau offre donc à ses étudiant.e.s un programme de soutien, disponible en tout temps, pour les aider à passer au travers des moments plus difficiles.

Depuis 2008, l'École du Barreau offre gratuitement un programme d'aide à ses étudiant.e.s inscrit.e.s aux cours préparatoires ou à la formation professionnelle. Ce service de soutien aux étudiant.e.s est confidentiel et disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Depuis 2018, Morneau Shepell en assure le suivi dans le cadre de son « Programme de soutien aux étudiants nationaux »¹. Leur équipe est composée de conseillers qui détiennent une maîtrise et sont donc en mesure d'offrir un service de qualité puisqu'ils sont formés et outillés afin de comprendre la réalité de la vie étudiante. Le programme permet aux étudiant.e.s d'obtenir un support ponctuel, peu importe le moment où ils en ont besoin.

Quelles sont les raisons pour les consulter? N'hésitez pas! Les motifs peuvent être tellement variés. Vous avez un problème avec des amis et vous ne savez pas quoi faire? Vous vivez un niveau élevé d'anxiété à l'approche des examens finaux? Ou encore, vous avez de la difficulté à gérer votre horaire entre la réalisation des annexes et l'étude? Ne soyez pas inquiets, les professionnels sont disponibles pour vous aider! Allant du domaine des relations personnelles à la vie étudiante, en passant par la santé mentale, et plus encore, ils sont là pour vous soutenir et vous aider à vivre une expérience des plus agréables à l'École du Barreau.

Le programme utilise de nombreux modes de communication pour rejoindre un grand nombre de personnes. En effet, les étudiant.e.s peuvent communiquer par clavardage avec un spécialiste. Par la suite, un rendez-vous peut être fixé pour une discussion par téléphone ou par vidéoconférence. Le service de clavardage est accessible via le site Web de l'École du Barreau, dans l'onglet « École du Barreau », sous la rubrique « Services offerts »². Le lien sur cette page mène directement à la page Web du programme pour le soutien étudiant. Le site Web du programme étudiant est aussi utile, car plusieurs articles qui concernent la santé, les relations personnelles, la vie

à l'étranger et la vie étudiante peuvent y être consultés. Ils constituent une excellente source d'information sur divers sujets qui pourraient toucher et intéresser les étudiant.e.s de l'École du Barreau et agir en complément au support personnalisé qui vous est offert.

N'hésitez pas à utiliser le service d'aide gratuit offert par l'École du Barreau si vous êtes étudiant.e. En atteignant un bon équilibre psychologique, vous aurez de meilleures chances de performer à la hauteur de vos attentes et serez mieux préparés aux examens qui approchent. Rappelez-vous que ce service est gratuit et confidentiel. Servez-vous-en sans hésitation, à tout moment.

1. En ligne : <https://www.morneaushepell.com/ca-fr/programme-de-soutien-aux-etudiants-nationaux>.

2. En ligne : <http://www.ecoledubarreau.qc.ca/fr/ecole-du-barreau/services-offerts/>



Chloé Jodoin



UNE RÉPONSE QUÉBÉCOISE AU MOUVEMENT #METOO : QU'EN DISENT LES TRIBUNAUX?

Il y a une scène à glacer le sang dans *Bombshell*, le plus récent film de Jay Roach portant sur la chute de Roger Ailes, anciennement président-directeur général de la chaîne Fox News. Vers la toute fin, les trois protagonistes de l'œuvre se retrouvent enfermées dans un ascenseur qui descend péniblement les trop nombreux étages de cette iconique tour de l'Avenue des Amériques. Elles sont froidement silencieuses, d'un silence qui pèse des tonnes.

À ce point du film, l'enquête visant Roger Ailes est amorcée, les avocats font leur possible pour obtenir des témoignages et recueillir suffisamment de preuves et le jeu du téléphone a fait son œuvre parmi les innombrables femmes du réseau. Toutes trois vivent ou ont vécu une situation de harcèlement similaire et, pourtant, toutes trois vivent le plus puissant des inconforts; elles sont incapables de s'en parler les unes avec les autres. Tabou. C'est ainsi que cela se passe dans le milieu. Les jeux de pouvoir nous régissent depuis que l'Homme existe. Cela rappelle des souvenirs à quelqu'un?

Les événements qui ont eu lieu au sein de Fox News sont en quelque sorte les prédécesseurs du mouvement #MeToo qui a bouleversé le monde en 2017. Dans plusieurs milieux, la parole s'est depuis libérée. Rien n'est encore gagné, mais nous avons fait un pas de géant vers une solution à une problématique aussi systémique que celle du harcèlement en milieu de travail. À l'étonnement de plusieurs, et sous les salutations de bien d'autres, le gouvernement québécois a, dans la foulée de cette prise de conscience collective qui a secoué l'Occident, décidé de se positionner sur la question, non pas par le biais de communiqués ou de prises de parole publiques, mais plutôt en faisant ce pour quoi nous portons des gens au pouvoir : en légiférant.

D'HOLLYWOOD À LA LOI SUR LES NORMES DU TRAVAIL

La notion de harcèlement sexuel de la *Loi sur les normes du travail* est depuis longtemps comprise d'une manière implicite dans la notion plus générale de harcèlement psychologique.

Le 12 juin 2018, ce qui était alors implicite, à la fois perdu dans les nuages et drapé de mots intangibles, se voit alors abruptement couché dans le texte même de cette loi qui affecte le quotidien de millions de Québécois : est identifié comme du harcèlement psychologique « la conduite vexatoire qui se manifeste par des paroles, des actes ou des gestes à caractère sexuel¹ ». Du même coup, le délai pour porter plainte en cas de harcèlement psychologique ou sexuel passe de quatre-vingt-dix (90) jours à deux (2) ans².

Les tribunaux n'ont pas été en reste durant la dernière année. Dans une affaire d'attouchements sexuels non désirés de la part d'un dirigeant d'entreprise³, c'est la version de la plaignante qui a été retenue plutôt que celle du dirigeant qui avait d'abord prétendu ne se souvenir de rien en raison de son état d'ébriété, pour ensuite nier totalement les faits. Aux dires du tribunal qui a accueilli la plainte, le dirigeant a banalisé les événements et le choc vécus par la plaignante, ce qui a eu pour résultat de l'humilier davantage.

Dans une autre affaire, ce même tribunal a également décidé que l'obligation de l'employeur de prendre les moyens raisonnables pour faire cesser les manifestations de harcèlement dont il avait connaissance envers ses employés comprenait l'obligation de préserver la dignité du salarié ou d'éviter de la compromettre, même en l'absence de prestation de travail⁴. En l'espèce, les représentants de l'employeur avaient fait des interventions répétées auprès de la plaignante durant un congé de maladie afin qu'elle démissionne. La plainte a été accueillie.

UNE POLITIQUE #METOO?

Afin de concrétiser ce qui avait été amorcé l'été précédent, depuis le 1^{er} janvier 2019, les employeurs doivent dorénavant tous avoir une politique de prévention en milieu de travail. Pour les plus petits d'entre eux, une telle obligation peut s'avérer relativement onéreuse. La CNESST a donc élaboré un modèle de politique de prévention pouvant servir de base à des politiques qui seront par la suite individualisées par les employeurs. Pour les curieux, ce modèle peut être trouvé en cliquant sur le lien suivant : respectdesnormes.com. La Commission est par ailleurs allée assez loin dans l'élaboration de ce modèle, en précisant des adaptations pour les entreprises gérées par un conseil d'administration, pour celles dont le personnel est syndiqué ainsi que des façons de personnaliser les mesures de soutien aux personnes concernées et les moyens d'intervention.

Rien n'est gagné, mais on avance.

1. Loi sur les normes du travail, RLRQ c.N-1.1, art. 81.18.
2. Ibid., art. 123.7.
3. L.P. et 9318-3580 Québec inc., 2019 QCTAT 1060.
4. Seyer et Kanwal inc., 2019 QCTAT 2364.



Marianne
Richer-Lafèche



TÉLÉTRAVAIL : LE DOUX MARIAGE DE L'EFFICACITÉ ET L'ÉQUILIBRE

Avant la pandémie de la COVID-19, le télétravail était un rêve pour plusieurs jeunes avocates et avocats : travailler dans des vêtements confortables en intégrant des pauses plaisirs et des tâches ménagères sans se sentir brusqué par le facteur temps. Au-delà du rêve, de nombreuses questions se posent. Comment maintenir sa productivité? Comment ne pas se sentir isolé? Comment ne pas se désengager de sa carrière? Et surtout, comment trouver un peu de bonheur en travaillant de la maison?

Je ne suis ni une experte en ressources humaines, ni une experte en santé mentale. C'est à titre de jeune avocate qui fait du télétravail de façon régulière depuis quelques années et qui a déjà passé à travers trois mois forcés en raison d'un incendie sur mon lieu de travail que je vous partage mes astuces pour télétravailler efficacement et pour maintenir son équilibre psychologique durant ce temps de crise liée à la COVID-19.

1. CRÉER SON ESPACE DE TRAVAIL

Prendre le temps de se créer un véritable espace de travail agréable est la clé du succès : une chaise *confo*, un espace calme dédié au travail, un éclairage adéquat, une déco qui inspire. Séparer sa vie personnelle du travail est la base d'un bon équilibre psychologique à la maison. Cela évite aussi les nombreuses sources de distraction de la maisonnée et combat notre tendance naturelle vers le multitâche qui sont assurément des ennemis coriaces de la productivité.

2. ORGANISER SA JOURNÉE

Nous, les avocats, sommes connus comme étant les champions de l'horaire, de la structure et de la planification. Mettons ceci en action à la maison : planifier ses tâches, établir des priorités et se donner des objectifs mesurables et réalistes pour la journée. Il faut que la journée ait un DÉBUT et une FIN. Le piège est de tomber dans les excès, soit trop ou ne pas assez travailler de la maison. Il est primordial de conserver son rythme de travail et de ne pas délaissier complètement ses habitudes du bureau. En plus, on va se l'avouer, une bonne structure nous rend tous plus heureux au travail, non?

3. GARDER ESPRIT D'ÉQUIPE ET BONNE HUMEUR

Je vous le confie : il est facile de se morfondre, de s'isoler et d'avoir l'air bête toute la journée quand personne ne nous force à sortir de notre déprime ou léthargie. L'automotivation, ce n'est pas donné à tous! En plus, nous sommes avant tout des créatures très (parfois trop) sociales. Nous avons besoin du contact des autres pour nous sentir bien et nous motiver. La solution? Ajouter à sa routine une communication régulière avec collègues et amis. Nous avons vu naître récemment le concept des cafés et 5@7 virtuels et c'est tant mieux! Prenez soin de vous et des autres. De petits gestes auront un grand impact. En temps de *distance sociale*, il faut se rapprocher de cœur et d'esprit, s'ouvrir, partager et apprendre à connaître nos collaborateurs sous un angle plus personnel. Arrêtons les longs échanges de courriels et prenons le téléphone : parlons-nous!

4. PASSER À L'ÈRE TECHNO

Je vois une opportunité pour les jeunes avocats de démontrer que la justice doit être techno. Deux aspects me viennent rapidement en tête. Le premier, la visioconférence et les solutions de travail collaboratif. Il n'y a pas que le téléphone et le courriel : allons explorer autre chose! De très nombreux services sont gratuits et c'est le temps de découvrir les outils qui vont nous rendre plus productifs. Le deuxième, le travail « sans papier ». Nous sommes rendus là, et ce, depuis longtemps chers collègues, et pour avoir fait le saut, je vous confirme qu'on s'adapte très rapidement et qu'on en retire une paix d'esprit, que ce soit pour l'environnement, la simplicité ou la quiétude de notre espace de travail.

5. PRENDRE DES PAUSES POUR BOUGER

« *Sitting is the new smoking* ». Profitons de notre liberté nouvelle de télétravailleurs pour intégrer cette saine habitude de vie de bouger, à chacun sa façon, à chaque heure de chaque jour.

Il n'y a pas de formule magique. Tout comme le droit, ces grands principes s'adaptent aux faits de chaque situation. Chose certaine, s'adapter à une nouvelle routine requiert temps, patience et flexibilité. Sortir de sa zone de confort est un défi de taille que nous saurons relever, chères consœurs et chers confrères, en n'oubliant pas que travailler à la maison doit aussi être source de bonheur et de zénitude. Soyez assurés que le JBM travaillera afin de vous soutenir en ce sens.

Ressource :

Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19 : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-210-14W.pdf>



Mylène Lemieux
Vice-présidente



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

