

# EXTRA JUDICIAIRE

 Jeune Barreau  
de Montréal  
Young Bar of Montreal



## ALLER MIEUX

3<sup>e</sup> ÉDITION  
SPÉCIALE SUR  
LA SANTÉ  
MENTALE

AVRIL 2021  
volume 35 • numéro 2

LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES JEUNES AVOCAT.E.S QUÉBÉCOIS.E.S **6**

CES MAMMOUTHS QUI NOUS STRESSENT **8**

TIPS AND TRICKS TO STAY FIT IN A PANDEMIC  
(AND THE REST OF YOUR LIFE AS WELL) **14**

# 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 avocat.e.s de dix ans et moins de pratique inscrit.e.s 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
• MOT DE LA BÂTONNIÈRE	4
• NOTA BENE — MOT DE LA RÉDACTRICE EN CHEF	5
• LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES JEUNES AVOCAT.E.S QUÉBÉCOIS.E.S	6
• RETOUR SUR LES ACTIVITÉS DU JBM	7
• CES MAMMOUTHS QUI NOUS STRESSENT	8
• CELLE QU'ON NE CONFINE PAS	10
• LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE À L'ÈRE DES PLATEFORMES NUMÉRIQUES	12
• TIPS AND TRICKS TO STAY FIT IN A PANDEMIC (AND THE REST OF YOUR LIFE AS WELL)	14
• CASSE-TÊTE NUMÉRIQUE	16
• ET SI ON PRENAIT LE TEMPS DE RESPIRER?	19

Administratrice responsable du Comité ExtraJudiciaire	M <sup>re</sup> Catherine Boutin
Rédactrice en chef	M <sup>re</sup> Éloïse Côté
Journalistes	M <sup>mes</sup> Yasmine Bentourkia, Charles Cote-De Lagrave, Nareg Froundjian, Rémy Gaudreau, Grégory Lancop, Claire Mazzini et Gloria Sanchez. Mme Frédérique Turnier-Caron et Mme Maïssa St-Joy.
Conseillers à la révision	M <sup>mes</sup> Emily Dufresne et Alessandra Ionata.
Coordonnatrice à la révision	M <sup>re</sup> Zoé Pouliot-Masse
Photographes	Émilie Pelletier et Joannie Tremblay
Graphisme	Boo Design
Impression	Sisca Solutions d'affaires
Membres du conseil d'administration 2020-2021	M <sup>mes</sup> Mylène Lemieux (Présidente), Nada Belhadfa, Catherine Boutin, Andrée-Anne Dion, Marie Flambar, Sandrine Habra, Mathieu Jacques, Gabrielle O'Reilly Patry, Alexandra Paquette, Alexandre Ricci, Gabrielle Robert, Joey Suri, Alexandra Thiboudeau, Sabine Uwifonze et Adam Villeneuve.
Directrice générale du JBM	M <sup>re</sup> 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.

## Soutenons la relève juridique!

Abonnement de 12 mois  
gratuit à JurisZone.

Solution de partage sécuritaire pour avocats.



# ÉCOUTER SA BOUSSELE INTÉRIEURE



**Nous, les avocat.e.s, sommes connu.e.s comme étant des disciples de l'efficacité, de la productivité et de la rigueur. Écoutons-nous suffisamment notre boussole intérieure en ces temps d'évolution de notre pratique juridique, de transformation de notre système de justice et d'adaptation de notre vie personnelle, familiale et sociale? La question est lancée!**

Dans la foulée de cette 3<sup>e</sup> édition de l'ExtraJudiciaire dédiée au bien-être psychologique, il me fait plaisir de vous partager certains projets récents, développements et nouvelles.

## LA DÉCLARATION DE PRINCIPE SUR LA CONCILIATION TRAVAIL-VIE PERSONNELLE DU JBM ACTUALISÉE

Au terme de cet hiver rempli de défis dans le contexte de la pandémie de la COVID-19, le JBM tient à réitérer l'importance de la conciliation travail-vie personnelle. La balance entre ces deux sphères joue un rôle clé quant au bien-être psychologique des jeunes avocats.e.s et mérite une attention constante.

Dans cette optique, nous vous invitons à prendre connaissance de la *Déclaration de principe sur la conciliation travail-vie personnelle* du JBM qui vise à soutenir l'équilibre psychologique des jeunes avocat.e.s par des actions claires. Elle a été actualisée dans les derniers mois pour mieux répondre aux enjeux actuels de la relève juridique que nous formons.

Pour mettre sa *passion en action*, et ce, dans toutes les sphères de sa vie, il faut d'abord être en bonne santé physique et mentale. La Déclaration s'inscrit dans cet objectif. Ensemble, inspirons nos milieux de travail à favoriser la conciliation travail-vie personnelle.

## MISE SUR PIED DE LA TABLE CONSULTATIVE SUR LES ENJEUX DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DANS LA PROFESSION JURIDIQUE

Le JBM travaille depuis plusieurs années afin de soutenir et d'outiller ses membres pour améliorer leur bien-être psychologique ainsi que pour favoriser l'ouverture et le dialogue sur ces enjeux importants. Cette priorité est d'autant plus importante suivant l'analyse des conclusions d'une étude selon lesquelles les proportions de détresse psychologique sont significativement plus élevées chez les jeunes ayant 10 ans ou moins de pratique (49,9%) que chez les avocat.e.s plus expérimenté.e.s (36,7%).

Dans la poursuite de ces efforts, nous sommes fiers d'annoncer que nous mettrons sur pied en 2021 la *Table consultative sur les enjeux de la santé psychologique dans la profession juridique*. Guidés par une experte indépendante, nous souhaitons rassembler différents acteurs de la communauté juridique, et plus particulièrement, certains des grands employeurs des jeunes avocat.e.s afin de :

- Communiquer et discuter des préoccupations des jeunes avocat.e.s et sensibiliser leurs employeurs à leurs défis pour favoriser leur bien-être psychologique;

- Créer un dialogue entre les employeurs des jeunes avocat.e.s. montréalais afin qu'ils échangent sur les meilleures pratiques, les outils et leur expérience et discutent des défis auxquels ils sont confrontés, le tout dans l'objectif de favoriser le bien-être psychologique de leurs jeunes avocat.e.s.

Nous avons l'ambition de faire de cette Table consultative un rendez-vous annuel lors duquel des actions concrètes seront prises et feront l'objet d'un suivi par les différents intervenants. Nous croyons fermement que le temps est venu d'amorcer un réel changement de culture dans notre profession qui passe par un dialogue franc et la prise d'actions concrètes et inspirantes.

## LE PROGRAMME D'AIDE AUX MEMBRES DU BARREAU DU QUÉBEC (PAMBA) AUSSI OFFERT AUX STAGIAIRES DU BARREAU DU QUÉBEC DEPUIS LE 18 JANVIER 2021

Dans la même veine, nous sommes heureux de constater que les stagiaires du Barreau ont désormais accès au PAMBA. Rappelons que le PAMBA est un service ponctuel et gratuit visant à fournir une écoute, de l'aide et des consultations aux membres et aux stagiaires du Barreau du Québec qui éprouvent des problèmes de stress, d'épuisement (*burnout*), de dépression, de dépendance (alcool, drogues) ou tout autre problème mettant en péril l'équilibre psychologique. Pour plus d'information, cliquez ici.

\*\*\*

Vous devez toujours sentir que vous pouvez communiquer vos limites et aller chercher l'aide nécessaire, et ce, avant que votre boussole intérieure ne soit dérégulée. Gardons le cap, ensemble!

En terminant, je vous partage les mots d'un philosophe et poète qui m'inspirent alors que notre quotidien à titre de jeunes avocat.e.s est chamboulé depuis plus d'un an maintenant: « *La vie, ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre à danser sous la pluie.* »

Bonne lecture!



**Mylène Lemieux**  
Présidente  
presidence@ajbm.qc.ca

# MOT DE LA BÂTONNIÈRE

**Ce sera le dernier message que je vous adresserai en tant que Bâtonnière. Je tiens tout d'abord à vous assurer que je suis convaincue que nous sortirons de cette pandémie plus forts que jamais. Cependant, les impacts psychologiques et physiques qui en découlent ne sont pas négligeables.**

Le Barreau de Montréal, soucieux d'aider ses membres, a décidé de récolter les suggestions des nouveaux assermentés et des employeurs, pour promouvoir la santé mentale et physique des avocat.e.s.

Voici quelques-unes des idées que nous pouvons mettre en œuvre et que j'ai regroupées sous le thème de mon bâtonnat : **ENSEMBLE**.

**E** : Écouter et tendre la main à ses collègues. Un simple « comment vas-tu? » bien senti, qui se veut une vraie mise au point sur le bien-être psychologique de quelqu'un, tant dans la vie professionnelle que personnelle, peut faire une grande différence. Dans la même veine, le fait de savoir que quelqu'un est prêt à écouter peut réduire considérablement le sentiment d'isolement ressenti par certains.

**N** : Nourrir l'esprit d'équipe. Des 5 à 7 virtuels ou des activités en ligne sont des moyens faciles de créer un sentiment d'appartenance. Prenez le temps de célébrer les succès et de souligner les anniversaires. Mettez en place un canal de discussion à l'intention des employés où sont diffusés les bons coups de l'équipe et l'information pour tous. Impliquez les jeunes avocat.e.s dans les dossiers nécessitant une collaboration entre plusieurs membres de l'équipe pour éviter l'isolement.

**S** : Souligner et reconnaître le travail bien fait avec un merci sincère. Prenez le temps de donner des commentaires constructifs sur le travail qui a été remis. Montrez votre reconnaissance et exprimez vos remerciements quand quelqu'un est resté tard pour vous aider.

**E** : Empathie. Soyez tolérant à l'égard de ce que vivent les autres. Essayez d'écouter sans porter de jugement. Faites comprendre aux jeunes avocat.e.s ou stagiaires que le maître de stage a vécu la même expérience et est prêt à les aider à gérer la pression en repoussant une échéance ou en allant chercher de l'aide pour accomplir une tâche.

**M** : Mentorat. Identifiez un mentor au bureau qui peut aider à répondre à des questions en lien avec un mandat ou en lien avec un problème avec des collègues. Respectez les exigences du Barreau en ce qui a trait aux formulaires d'évaluation et prenez le temps de revoir l'évaluation avec le stagiaire. Faites comprendre au stagiaire que vous êtes disponible pour trouver avec lui une solution aux problèmes et pour le guider.

**B** : Bien préparer la délégation de tâches. Assurez-vous d'être disponible pour répondre aux questions et faire le suivi nécessaire une fois que le travail est remis. Accordez le temps nécessaire pour bien préparer les dossiers; la préparation aide beaucoup à réduire le stress.

**L** : Lister les tâches et utiliser des logiciels pour gérer les priorités. Indiquez le niveau de priorité associé à une tâche et le délai dans lequel on doit rendre le travail pour faciliter la gestion du temps et améliorer l'efficacité. Plusieurs logiciels existent pour gérer les tâches, dont « Tâches » d'Outlook qui permet de créer des tâches en insérant une date de début et une date de fin, d'activer les notifications de rappel et d'inclure des courriels ou des documents utiles pour accomplir la tâche.

**E** : Équilibre. Prenez le temps de trouver un équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie privée. Essayez de respecter votre horaire de fin de journée et de prendre vos pauses repas pour décrocher du travail. C'est important de prendre du temps pour soi. Faites du sport; c'est difficile de décrocher, mais le sport peut vous aider à être plus efficace et créatif par la suite. Prenez des marches à l'extérieur et profitez de l'air frais.

Je vous encourage tous à faire preuve de créativité et à ajouter à cette liste vos propres idées et suggestions.

Le Barreau de Montréal continuera à faire connaître les ressources disponibles à ses membres.

Alors que nous nous disons au revoir, je tiens à souligner le travail du Jeune Barreau de Montréal. Vous avez toujours fait et continuerez à faire partie intégrante et indispensable du paysage juridique de Montréal.

Je vous souhaite un succès continu.



Barreau de  
**Montréal**



**Robin Schiller**

# PRÉSERVER SA SANTÉ MENTALE



**La santé mentale, nous n'en parlerons jamais assez. Selon un récent rapport de Statistique Canada, 39,7 % des jeunes de 15 à 30 ans rapportaient avoir une excellente santé mentale. Ce chiffre désolant nous rappelle que plus que jamais, nous devons prendre soin de notre santé psychologique, mais aussi prendre le temps de s'enquérir de celle des autres. Après une année empreinte de chaos et d'isolement social, comment faire pour se recentrer et garder le cap sur les jours plus lumineux à venir?**

Autrement dit, comment peut-on préserver notre bien-être mental en ces temps où on nous demande de rester dans notre bulle familiale, loin de tous nos cercles sociaux habituels? Je ne crois pas qu'il existe de réponse universelle à cette question et aussi mielleux que cela puisse sonner, j'estime que nous avons toutes et tous la réponse à cette question quelque part en nous. Pour ma part, j'ai souvent parlé du bien fou que me procure l'activité physique. Course, vélo, ski sous toutes ses formes, randonnée, yoga, alouette! Vous aurez compris, tout y passe, et c'est l'un de mes exutoires les plus précieux qui me permet de me vider l'esprit et de faire le plein d'énergie.

Comme tout le monde, j'ai évidemment aussi besoin de me ressourcer dans des activités plus apaisantes et, depuis toujours, j'entretiens une véritable passion pour la lecture. Contrairement au visionnement de séries en rafale ou de films qui souvent finissent par ne mobiliser qu'une partie de mon attention, la littérature a toujours su me captiver et me transporter. C'est ce sentiment d'avoir l'impression d'entrer dans un nouvel univers, celui de l'auteur.e, qui m'enchanté. Soudainement, notre vie se suspend et la vie fictive des protagonistes du roman prend forme devant nous au fil de notre imagination.

Au cours de la dernière année, j'ai eu plus d'un coup de cœur littéraire, mais il y en a un qui s'insère particulièrement bien dans le cadre de cette édition portant sur la santé mentale : *Le bal*

*des folles* de Victoria Mas. Son roman dépeint l'environnement et le quotidien de la Salpêtrière, célèbre hôpital psychiatrique parisien. Le récit se déroule dans les années 1880 alors que l'hôpital internait uniquement des femmes, des femmes parfois malades, mais trop souvent des femmes rejetées par leur famille. Des femmes marginales, des femmes au passé tragique, des femmes osant défier l'autorité s'y trouvaient ainsi placées par l'État ou leur famille pour éviter le déshonneur.

Enfermées entre ces murs, elles y subissaient les traitements expérimentaux des docteurs et neurologues qui testaient sur elles de nouvelles techniques pour apaiser leur crise d'hystérie. Au cœur de ce roman se trouve le personnage d'Eugénie Cléry, une jeune fille issue d'une famille bourgeoise, rejetée par son père qui ne supporte pas que sa fille affirme entrer en contact avec des défunts. Eugénie se retrouve dans ce nouvel univers restrictif auquel elle ne semble pas appartenir et y fait la rencontre de plusieurs femmes, jeunes ou âgées, mais ayant toute une histoire de vie bouleversante.

Si d'une part ce roman m'a beaucoup troublée en raison du sort réservé aux femmes qui osaient sortir des sentiers battus à cette époque, il nous rappelle aussi cruellement que la santé mentale a trop longtemps été relayée au placard des sujets tabous, des sujets laids et honteux, dont on ne veut rien voir ou entendre. Je me permets de faire cette affirmation puisqu'il me semble

que depuis quelques années maintenant, ce sujet est sorti du placard. Il ne s'agit certes pas d'un thème dont chacun est à l'aise de discuter, surtout lorsqu'il s'agit d'une situation personnelle. Il n'en reste pas moins qu'on en parle beaucoup plus, qu'on répète fréquemment à quel point il est important d'oser en parler, et surtout d'aller chercher l'aide nécessaire. Une perspective qui m'apparaît rassurante.

Je vous recommande donc chaudement cette lecture qui, pour un temps, vous transportera dans un autre univers. Sans prétendre que la lecture est la réponse à tous les maux, je crois qu'elle peut s'insérer dans la liste de ces choses qui font du bien... du moins elle s'inscrit sur la mienne. Et vous, qu'est-ce qui vous fait du bien?



**Éloïse Côté**  
extrajudiciaire@ajbm.qc.ca

# LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES JEUNES AVOCAT.E.S QUÉBÉCOIS.E.S



Le 7 mai dernier, le Barreau du Québec annonçait le lancement de l'Espace Bien-être psychologique sur son site Internet. Cet espace se veut un lieu où le Barreau du Québec compile des ressources et informations utiles pour soutenir ses membres. Cette initiative s'inscrit dans un mouvement plus large au sein du Barreau de vouloir mettre en lumière les difficultés vécues par les avocat.e.s et y apporter des solutions<sup>1</sup>. On y retrouve notamment dans la section *Le pouls de la profession* deux documents majeurs traitant de la santé psychologique des avocat.e.s québécois.e.s. La présente chronique s'attardera aux données et analyses contenues dans ces documents qui se rapportent aux jeunes avocat.e.s québécois.e.s.

Le premier document est une étude échelonnée sur cinq ans (2014-2019) portant sur les déterminants de la santé psychologique au travail des avocat.e.s québécois.e.s et réalisée par des chercheurs de l'Université de Sherbrooke<sup>2</sup>. Un des éléments marquants est la différence significative entre la proportion de jeunes avocat.e.s ayant moins de 10 ans de pratique vivant de la détresse psychologique (49,9 %) comparativement aux avocat.e.s plus expérimenté.e.s (36,7 %)<sup>3</sup>. Cette différence se retrouve aussi dans la proportion d'épuisement chez les jeunes avocat.e.s (22,4 %) par rapport aux avocat.e.s plus expérimenté.e.s (16,5 %)<sup>4</sup>. Quant au niveau de bien-être au travail, le score moyen observé chez les jeunes avocat.e.s (64,7 %) est plus faible que pour les avocat.e.s expérimenté.e.s (67,8 %)<sup>5</sup>.

Le rapport analyse l'impact de certains facteurs sur 1) la détresse psychologique, 2) l'épuisement et 3) le bien-être chez les jeunes avocat.e.s. Parmi ceux augmentant le niveau de détresse psychologique, on retrouve l'insécurité d'emploi, les objectifs d'heures facturables, le manque de ressource et le conflit travail-famille<sup>6</sup>. Pour ce qui est de l'épuisement, la surcharge de travail et le conflit travail-famille sont des facteurs importants<sup>7</sup>. Finalement, les objectifs d'heures facturables, le manque de ressources et le conflit travail-famille sont tous aussi des facteurs affectant le bien-être des jeunes avocat.e.s<sup>8</sup>.

Le second document est un mémoire de maîtrise portant sur la comparaison hommes-femmes quant aux stressors à l'origine de la détresse psychologique chez les avocat.e.s québécois.e.s<sup>9</sup>. Cette analyse est basée sur les données récoltées dans le cadre du rapport de recherche abordées précédemment<sup>10</sup>. Premièrement, l'auteur nous rappelle certains constats navrants sur la réalité de la pratique du droit, comme<sup>11</sup>:

- les avocat.e.s sont trois fois plus à risque de faire une dépression;
- les avocat.e.s sont parmi les professionnel.le.s ayant le plus haut risque d'épuisement professionnel;
- les avocat.e.s sont six fois plus à risque de se suicider.

Le rapport met l'accent sur la problématique des heures facturables comme source considérable de stress et d'anxiété, et donc plus susceptible de causer de la détresse psychologique<sup>12</sup>. Le modèle des heures facturables est le modèle d'affaires le plus répandu au sein des firmes privées en Amérique du Nord<sup>13</sup>. Cependant, les heures facturables ne représenteraient que 50 à 70 % des heures réellement travaillées<sup>14</sup>, ayant comme conséquence de créer une importante charge de travail chez les avocat.e.s. Il existe une corrélation claire entre le nombre d'heures travaillées et la détresse psychologique<sup>15</sup>. Cela s'expliquerait en partie par le déséquilibre important entre le temps alloué au travail versus à sa vie personnelle<sup>16</sup>. De plus, le rapport indique que les impacts négatifs des heures facturables sont plus importants chez les avocates que chez les avocats<sup>17</sup>. Les impacts négatifs seraient aussi plus importants chez les jeunes avocat.e.s<sup>18</sup>.

En conclusion, à la lecture de ces deux rapports, il est clair que l'existence d'une problématique de santé mentale chez les avocat.e.s n'est plus à démontrer. Dès lors, il est essentiel de prendre conscience de cette problématique et d'y apporter notre attention pour être en mesure de s'y attaquer. La création de l'Espace Bien-être psychologique par le Barreau du Québec est un pas dans cette direction. Sachez que le JBM a également une page dédiée à l'équilibre psychologique sur son site internet, et ce, depuis plus de 2 ans. N'hésitez pas à vous y référer également!

1. Barreau du Québec, « Accroître les ressources pour aider les membres », Info-Barreau, 10 juin 2020, en ligne : <https://www.barreau.qc.ca/fr/actualites/info-barreau/accroitre-ressources-aider-membres/>.
2. Cadieux, N., Cadieux, J., Youssef, N., Gingues, 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.
3. Id., page 84.
4. Id., page 87.
5. Id., page 89.
6. Id., page 90.
7. Id.
8. Id.
9. Gingues, M. (2020). Comparaison entre les femmes et les hommes quant aux stressors à l'origine de la détresse psychologique chez les avocat(e)s québécois(es) : étude du rôle direct et indirect des heures facturables. Mémoire de maîtrise, Université de Sherbrooke, École de gestion, 148 pages.
10. Id., page 71.
11. Id., page 22.
12. Id., page 24.
13. Id., page 23.
14. Id., page 24.
15. Id., page 101.
16. Id.
17. Id., page 102.
18. Id., page 103.



Charles  
Cote-De Lagrave

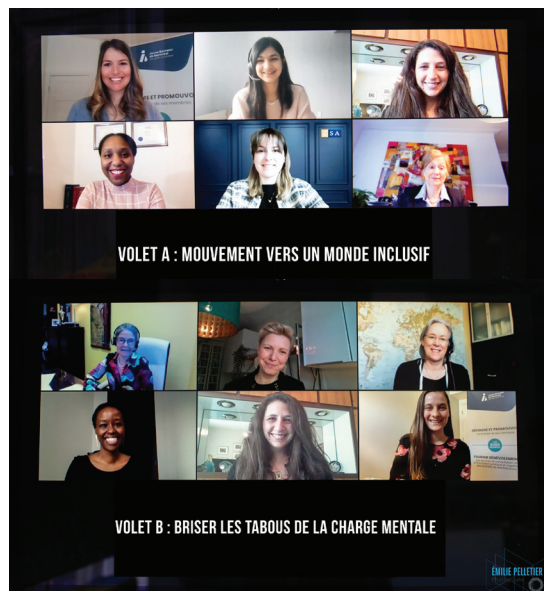
# RETOUR SUR LES ACTIVITÉS DU JBM

## COLLOQUE « LEADERSHIP AVEC UN GRAND ELLE »

Le Colloque « Leadership avec un grand elle » a eu lieu pour une 6<sup>e</sup> édition le 25 février dernier. Cette activité s'adressant à toutes les femmes d'affaires ambitieuses désirant évoluer dans leur milieu professionnel a attiré plus de 100 participant.e.s.

Réinventé cette année, l'événement s'est tenu virtuellement en matinée et était accompagné d'un déjeuner livré à domicile. Le leadership au féminin a été mis de l'avant à travers les discussions inspirantes des panélistes qui ont traité des sujets d'actualité suivants : la diversité et l'inclusion ainsi que la charge mentale. Pour conclure l'événement, la portion réseautage a permis aux participant.e.s d'approfondir les discussions en petits groupes.

**Merci aux partenaires du JBM, ZSA et Desjardins!**



RETOUR SUR LES ACTIVITÉS DU JBM

# 10% DE RABAIS<sup>†</sup>

## Exclusif aux membres du Jeune Barreau de Montréal

Meilleur  
prix  
garanti<sup>‡</sup>

Réservez une consultation gratuite au  
1-866-971-1515 ou à [lasikmd.com/fr/entreprise/jbm](https://lasikmd.com/fr/entreprise/jbm)

**LASIK MD**  
VISION

<sup>†</sup> 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.

<sup>‡</sup> Des conditions s'appliquent; visitez [lasikmd.com/mpg](https://lasikmd.com/mpg).



# CES MAMMOUTHS QUI NOUS STRESSSENT

En 2020, la docteure en neurosciences et professeure au département de psychiatrie de l'Université de Montréal, Sonia Lupien, a publié la deuxième édition de son livre « Par amour du stress ». Elle y présente de manière scientifique, mais vulgarisée, la science du stress. Elle fait référence aux mammouths comme élément stressant, car le cerveau ignore que nous sommes rendus au 21<sup>e</sup> siècle et réagit de la même manière au stress que durant la période de la préhistoire. C'est-à-dire que notre stress a une fonction essentielle à la survie de l'espèce.

Ce texte résume les principales idées du livre de la professeure Lupien. Il est toutefois important de consulter une personne spécialisée dans le domaine de la santé si vous éprouvez des problèmes psychologiques ou physiques en lien avec le stress ou toute autre condition de santé mentale. En effet, 80 % des personnes développeront au moins un problème de santé mentale au cours de leur vie.

## LE STRESS PEUT ÊTRE POSITIF

L'une des idées principales présentées dans le livre est que le stress est un élément positif permettant à l'humain de relever des défis. Le stress est souvent représenté comme quelque chose de négatif que l'on doit éviter, tenter de réduire ou se débarrasser au plus vite. Or, il se trouve que ce n'est pas le cas. Le stress permet de faire des choses qui sont hors de notre portée en mobilisant tout notre corps afin de combattre ou de fuir. C'est entre autres pour ces raisons qu'une femme a été capable d'affronter un ours à main nue et de s'en tirer vivante ou qu'un homme a pu soulever un véhicule automobile afin de sauver une personne qui était coincée.

En fait, le stress est représenté par une courbe en U inversée. La première moitié de la courbe se compose d'eustress, qui est positif à la performance et qui permet d'améliorer l'attention ainsi que la capacité d'effectuer une tâche, quelle qu'elle soit, en nous donnant de l'énergie. La deuxième moitié de la courbe en U représente la détresse, qui est négative et qui inhibe l'action ou réduit grandement les chances de succès par rapport à la tâche que nous voulons accomplir.

## LA STRUCTURE DU STRESS

Le stress est l'arme et non la menace. C'est ce qui nous permettait de survivre lors de la chasse aux mammouths durant la période de la préhistoire. Lorsque nous ressentons du stress, le corps se prépare au combat afin de survivre. Ces réactions au stress sont devenues désuètes dans les embouteillages pour aller travailler le matin. La majorité des stressants absolus qui menaçaient directement la vie de quelqu'un sont maintenant chose du passé, mais il en reste encore quelques-uns, comme par exemple certaines maladies potentiellement mortelles. La très grande majorité des stressants de nos jours sont des stressants relatifs qui comportent les caractéristiques du CINÉ.

Le CINÉ est l'acronyme des caractéristiques que possèdent tous les stressants. Certaines personnes peuvent être plus sensibles à une caractéristique plutôt qu'une autre et l'accumulation de plusieurs caractéristiques du CINÉ aura pour effet de généralement causer un stress plus important. Les différents éléments qui amènent une réponse de stress sont donc : avoir un Contrôle faible, l'Imprévisibilité, la Nouveauté et lorsque l'Égo est menacé. Ainsi, le stress est quelque chose de très personnel et plusieurs personnes aux traits distincts peuvent avoir des réponses différentes au même stressant.



## LA RÉSISTANCE AU STRESS

Certaines personnes ont une plus grande résistance au stress que d'autres. Il n'est pas négatif d'avoir une personnalité anxieuse et cela peut même être avantageux à certains égards, bien qu'une trop grande résistance au stress puisse être problématique. Un exemple tiré du livre est qu'au cours de la pandémie actuelle de COVID-19, une fête a été organisée par une personne infectée dont le but était de transmettre la maladie à tous les participants. L'un des participants à la fête est malheureusement décédé des suites de la maladie. Les personnes qui ont participé à cette fête avaient une trop grande résistance au stress, ce qui mettait en danger la survie de l'espèce en propageant un dangereux virus. L'idéal est d'être assez réactif au stress pour se retrouver au sommet de la courbe en U inversée afin d'avoir une réponse optimale au stress. Afin de diminuer le stress, il existe plusieurs trucs simples que nous pouvons incorporer au quotidien.

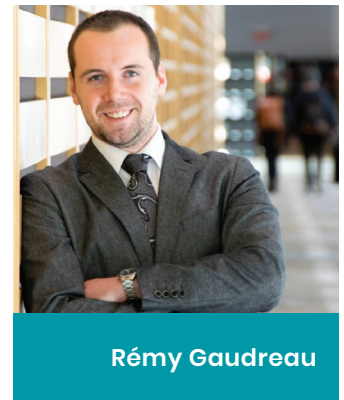
## MANIÈRES DE RÉDUIRE LE STRESS

Une des premières choses à faire lorsque nous éprouvons du stress, c'est d'arrêter de se dire que l'on est stressé. Cela n'a aucune utilité hormis d'augmenter le stress. Lorsque nous sommes confronté.e.s à une situation stressante, nous pouvons soit ne rien faire et attendre que cela passe, soit faire usage de stratégies afin de réduire le stress. Il va sans dire que l'utilisation de stratégies est définitivement plus efficace, la meilleure étant celle de bouger. Lorsque nous sommes stressé.e.s, le corps mobilise une grande quantité d'énergie que nous devons dépenser afin de réduire le stress. L'exercice physique permet de faire usage de ce surplus d'énergie tout en créant une réaction physique qui apaise le stress. Cette technique n'est pas toujours appropriée, car elle nécessite plus de temps et il n'est pas raisonnable de s'attendre à ce qu'une personne anxieuse fasse du sport chaque fois qu'elle ressent du stress.

Une autre manière de gérer le stress, de façon plus subtile, est la respiration abdominale. Chanter peut s'avérer également efficace. Les autres méthodes sont : la prière, écouter de la musique, rire, s'entourer de proches, faire des actes altruistes et la zoothérapie. Chaque personne est libre de choisir la ou les méthodes qui fonctionnent le mieux pour elle, mais avec le temps, le cerveau peut s'habituer à une méthode et il faudra alors faire preuve de variété.

## CONCLUSION

Le stress n'est pas notre ennemi, mais bien un élément essentiel de notre vie qu'il faut accepter et savoir négocier. Il nous permet de faire des choses qui seraient autrement hors de notre portée, mais peut également avoir un impact négatif sur la performance lorsque celui-ci est trop grand. Concevoir le stress comme une réaction positive permettra de mieux l'appivoiser afin de ne plus craindre l'échec ou toute autre situation qui présente les caractéristiques du CINÉ.



Rémy Gaudreau



# LE CAIJ, L'EXTENSION DE VOTRE ÉQUIPE EN TÉLÉTRAVAIL

**Le télétravail, devenu réalité pour bon nombre d'entre vous pendant la crise de la COVID-19, peut grandement affecter votre santé mentale. Le CAIJ soutient votre pratique et s'adapte rapidement aux situations qui peuvent l'influencer. Ce dernier se fait une priorité d'accroître votre accès à l'information juridique et de bonifier ses services pour optimiser votre télétravail.**

- Le **service de visioconférence** sans frais facilite vos rencontres et échanges au moyen d'une plateforme offrant des connexions sécurisées et cryptées, à même Mon CAIJ!
- Le **service de livraison** vous permet de diminuer vos déplacements en vous faisant livrer un maximum de huit ouvrages à la maison.
- Via son **service de repérage documentaire**, votre courtier en information juridique vous fait parvenir par courriel les extraits nécessaires à vos activités professionnelles.
- Avec son **service de clavardage**, accessible du lundi au jeudi, de 8 h à 20 h, et le vendredi, de 8 h à 17 h, le CAIJ vous assiste dans vos recherches pour faciliter l'accès aux ressources dont vous avez besoin. Il est également possible de contacter les recherchistes professionnels au 1 844 596-CAIJ (2245) ou au info@caij.qc.ca.
- **Mon CAIJ**, votre espace de travail personnalisé et confidentiel sur le site du CAIJ, vous permet d'accéder à vos dossiers ainsi qu'à toute la jurisprudence, les lois, les modèles et formulaires, les dossiers spéciaux, les bases de données et sa collection de doctrine en ligne, dont le Code civil du Québec annoté, le Code de procédure civile annoté, la collection des Alter Ego, et la Collection de droit à distance.

Vous souhaitez approfondir le sujet de la santé mentale au travail? Ces ressources sauront vous intéresser!



[Article portant sur la santé mentale au travail](#)

[Monographies sur la santé mentale au travail](#)

[Doctrine traitant de télétravail et de santé](#)



# CELLE QU'ON NE CONFINE PAS

---

**Le texte suivant représente une chronique fictive dont une jeune avocate est la protagoniste. Cette dernière œuvre dans le domaine du droit contractuel au sein d'un cabinet montréalais. L'histoire se déroule le 23 décembre 2020 alors qu'elle fait face à un important problème informatique, qui l'empêche de mener à terme un mandat.**

---

## **8 H 30**

Je me pâme de joie en sirotant mon café bien au chaud à la maison. Je ne suis plus qu'à quelques heures d'être en vacances pour le temps des fêtes. Bien qu'il ne puisse y avoir de réelles célébrations, vu la pandémie, je me réjouis tout de même des moments de repos dont je pourrai me délecter. En plus, habitant seule, je bénéficie de l'exemption accordée par le gouvernement qui me permettra de me greffer à une autre unité familiale pour cette période. Mes parents étant séparés, je devrai toutefois déterminer chez lequel j'irai... La prise de cette décision me ronge quelque peu l'esprit, mais pour l'instant c'est l'heure de commencer à travailler!

## **8 H 55**

Je ne parviens pas à me connecter au portail virtuel qui me permet l'accès à mon ordinateur du bureau à distance... Pourquoi cela ne fonctionne-t-il pas?

## **9 H 00**

À mon grand désarroi, redémarrer le portable ne permet pas de remédier à la situation. Le problème informatique persiste; l'ordinateur refuse de coopérer avec véhémence.

Et si j'appelais l'adjointe administrative pour l'implorer de jeter un coup d'œil à mon ordinateur du bureau? La dernière fois, la connexion au portail avait échoué, car l'ordinateur du bureau avait effectué une mise à jour pendant la nuit, faisant en sorte qu'il s'était ensuite éteint et s'il est éteint, il est impossible de s'y connecter à distance.

## **9 H 05**

L'adjointe est en télétravail aujourd'hui; elle ne peut donc pas vérifier mon ordinateur du bureau.

## **9 H 35**

Je parviens enfin à joindre une collègue présente sur les lieux du travail. Elle me mentionne au téléphone que l'ordinateur n'est pas éteint et me conseille d'appeler le soutien informatique.

## 10 H 00

L'informaticien me rappelle et m'indique que le problème est finalement plus complexe qu'anticipé, puis que cela peut nécessiter entre 30 minutes et 5 heures à résoudre. Il raccroche en m'informant qu'il m'enverra un courriel lorsque le problème sera résolu.

Entre 30 minutes et 5 heures.

Entre 30 minutes et 5 heures, le spectre de possibilités est très large. L'estimation est très vaste, mais en même temps, qui suis-je pour critiquer sa réponse? Aux dernières nouvelles, mes compétences les plus poussées en informatique se limitaient à redémarrer un portable et à mobiliser le personnel du bureau afin de prendre le pouls de mon ordinateur à distance.

## 10 H 15

« Calme-toi. Oui, tu as une négociation à 14 h 00, mais il est seulement 10 h 15 et tes révisions sur le contrat sont déjà complétées. Et la situation actuelle ne t'est pas imputable. »

À quel moment ai-je commencé à me parler aussi souvent à haute voix? Probablement entre mars et décembre 2020. Encore une fois, il s'agit d'une estimation très vaste, mais visiblement, c'est la tendance aujourd'hui.

Voici le plan de match : je peux attendre jusqu'à 12 h 30, puis si à 12 h 30, je n'ai toujours pas de réponse de la part de l'équipe du soutien informatique, j'enverrai un courriel à la direction afin d'aviser que je dois me présenter au bureau, étant donné la situation.

J'espère sincèrement ne pas avoir à me déplacer jusqu'au centre-ville aujourd'hui; je m'étais semi-confinée depuis déjà deux semaines en prévision de mes retrouvailles avec l'unité familiale choisie.

Le centre-ville de Montréal... Ah, Montréal! Je suis éperdument tombée sous ton charme lorsque j'avais 20 ans et que j'ai dû déménager sur ton île pour mon premier stage d'été. Vivante et illuminée, tu avais rapidement su te frayer un chemin vers mes rêves et mes ambitions, comme pour me promettre que c'était chez toi que j'allais être à même de les réaliser. Moi, qui venais d'une toute petite banlieue, émerveillée par ta grandeur, j'y ai cru. Je suis donc revenue m'installer de façon permanente chez toi, dès que j'en ai eu l'occasion. Me voici cependant, quelques années plus tard, nostalgique de ta joie de vivre, qui semble avoir déserté tes rues depuis la récente pandémie. Ce n'est pas ta faute Montréal, nous sommes tous dans le même bateau. Toi, tu continues de flotter sur le fleuve Saint-Laurent alors que nous, tes habitants, nous nous efforçons de garder le navire de nos vies respectives à flot.

## 11 H 00

À l'aube de mes vacances, non seulement j'ai une négociation à 14 h 00, mais en plus je dois avancer un autre dossier, et présentement, je ne peux travailler sur absolument rien, étant donné la situation! Pourquoi les problèmes arrivent-ils toujours au mauvais moment?

Quoi qu'il en soit, j'ai impérativement besoin de terminer l'année avec de bonnes statistiques de rendement, autrement, s'il y a des suppressions de postes en 2021 en raison de la pandémie, je crains d'en faire partie...

Si je dois me déplacer au bureau, devrais-je y aller en Uber ou en métro? Quel moyen de transport représente le moins de risques de contracter le virus?

Aussi, devrais-je visiter l'unité familiale de ma mère ou celle de mon père pour les vacances? Ma mère, je ne l'ai pas vue depuis très longtemps. Toutefois, mon père est en deuil puisque ma grand-mère est récemment décédée et c'est d'autant plus difficile pour lui, vu qu'il n'a pas pu rendre visite à sa mère avant que la Faucheuse ne prenne son âme. Comment choisir? Devrais-je laisser le hasard le déterminer, en tirant au sort par exemple? Suis-je une piètre personne si le hasard m'envoie chez ma mère et que je ne visite pas mon père dans les circonstances? Et moi, où ai-je envie de passer mes vacances?

D'ailleurs, ma grand-mère me manque... c'était une femme formidable... Elle me téléphonait souvent et je ne la rappelais pas toujours... Cette situation alourdit mon cœur de remords.

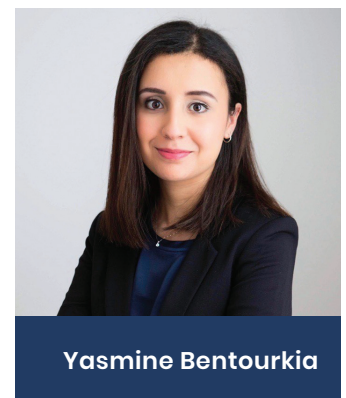
Afin de ne pas replonger dans les abysses de ce chagrin, je devrais penser au moment présent.

À cet effet, devrais-je entamer la préparation de mon dîner ou plutôt démarrer une lessive? Cela serait probablement plus pertinent que de continuer de fixer bêtement mon écran dans l'attente du courriel salvateur. Toutefois, si j'entame l'une ou l'autre de ces tâches, je dois m'assurer de rester à l'affût du son de la potentielle notification du courriel.

Je commence à avoir le souffle coupé. Des pensées s'imposent dans mon esprit et s'enchaînent les unes après les autres sans répit, et ce, plusieurs fois par jour. Lorsque cela se produit, je me sens aspirée comme par un cyclone qui tourne à une vitesse fulgurante et dont la cadence ne fait qu'augmenter. J'estime que ces pensées tourbillonnantes ont commencé à m'envahir depuis le premier confinement et la vérité est que j'ai perdu la notion du temps depuis. Les journées se ressemblent, se succèdent et possèdent souvent quelque chose en commun; la venue d'une invitée que les mesures gouvernementales n'empêchent pas, celle qu'on ne confine pas. Cette invitée se nomme l'anxiété. Bien qu'elle ne soit pas la bienvenue, elle est celle qui m'a le plus tenu compagnie depuis le début de la pandémie. Peut-être qu'elle confond ma solitude pour une invitation à venir se manifester sporadiquement dans mon esprit.

En effet, j'ai passé la majorité du temps, depuis mars dernier, seule dans mon appartement. Heureusement, la température a été clémente cette année et m'a permis, presque à tous les jours, de sortir dehors et de respirer l'air frais. Cela m'a souvent aidée à me rappeler que, malgré cette année singulière, je suis très chanceuse d'avoir une profession que j'apprécie, un foyer douillet, des proches qui appellent souvent afin de prendre de mes nouvelles et la santé. Ce n'est pas tout le monde qui peut en dire autant, malheureusement. Cela me peine profondément de savoir que certaines personnes font face à d'innombrables difficultés actuellement. Je tâche donc de me rappeler des gens moins choyés quotidiennement et de leur venir en aide, à la hauteur de mes moyens, aussi souvent que je le peux.

***Un petit son strident interrompt mes pensées et me fait sursauter.***



Yasmine Bentourkia

# LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE À L'ÈRE DES PLATEFORMES NUMÉRIQUES



**Durant la pandémie, beaucoup d'artistes se sont transportés sur les plateformes numériques suite à l'annulation de leurs spectacles en raison des restrictions sanitaires. Ainsi, pour nous changer les idées, nous avons pu consommer la culture sur Facebook, YouTube, Instagram ou encore TikTok. Mais ce qui nous a fait du bien a-t-il fait autant de bien aux artistes?**

Il est pertinent de savoir comment le droit interagit avec cette réalité, particulièrement le cadre juridique entourant le contenu mis sur ces plateformes numériques. Ayant à l'esprit des limites d'espace et de temps, dues en partie à la complexité du sujet<sup>1</sup>, ce texte se veut un modeste survol. Nous pouvons toutefois commencer par affirmer que la plupart des contenus numériques que nous consommons et que les créateurs produisent sont protégés par le droit d'auteur<sup>2</sup>. Regardons cela plus en détail.

Tout d'abord, le droit d'auteur est une forme de propriété intellectuelle, tout comme les marques de commerce et les brevets. La *Loi sur le droit d'auteur*<sup>3</sup> annonce ce qui est protégé par le droit d'auteur au Canada et établit les conditions nécessaires pour son existence. Cette protection existe notamment pour une œuvre littéraire, dramatique, musicale ou artistique<sup>4</sup>, ainsi que pour un enregistrement sonore<sup>5</sup>. Le contenu doit être original, c'est-à-dire que la création du contenu exige l'exercice du talent et du jugement du créateur; cet exercice du talent et du jugement « ne doit pas être négligeable au point de pouvoir être assimilé à une entreprise purement mécanique<sup>6</sup> ». De plus, le contenu doit être « matérialisé<sup>7</sup> » ou « fixé sous une forme matérielle », car la loi ne protège pas les idées, mais bien leur expression<sup>8</sup>.

Une fois que l'œuvre est créée matériellement, la loi accorde, entre autres à l'auteur, sauf exception<sup>9</sup>, « le droit exclusif de produire ou reproduire la totalité ou une partie importante de l'œuvre, sous une forme matérielle quelconque, d'en exécuter ou d'en représenter la totalité ou une partie importante en public<sup>10</sup> ». Cela veut donc dire que l'auteur peut, par la suite, mettre sa création sur les plateformes numériques de son choix, que cela soit par une vidéo sur YouTube ou TikTok ou une image sur Instagram. Cela permet par ailleurs à de nombreux créateurs de contenu d'y faire potentiellement carrière.

Qu'en est-il toutefois lorsqu'un créateur décide d'inclure dans son contenu une image, ou bien un extrait d'une chanson ou d'une vidéo protégée par le droit d'auteur et appartenant à un tiers, et ce, sans son consentement préalable? Bien entendu, dans notre cas de figure, il n'est pas question d'une image, chanson ou vidéo créée par un auteur décédé il y a plus de cinquante ans<sup>11</sup> ou d'une image, chanson ou vidéo libre de droits pour d'autres motifs. Dans un tel cas, il s'agirait d'un exemple clair et net d'une violation *prima facie* du droit d'auteur<sup>12</sup>. Les grandes plateformes numériques veillent par ailleurs à ce que le contenu ayant été mis en ligne ne viole pas le droit d'auteur d'autrui.

Or, qui dit règle en droit dit également exception. En effet, la loi prévoit des exceptions où, malgré l'absence de consentement de la part du propriétaire du droit d'auteur, un tiers peut reproduire la totalité ou une partie importante de l'œuvre. L'exception par excellence en droit d'auteur canadien est l'utilisation équitable (*fair dealing*) prévue à l'article 29 de la Loi; cette règle n'est pas à confondre avec l'usage loyal (*fair use*) du droit étatsunien<sup>13</sup>. En effet, l'exception d'utilisation équitable s'applique pourvu que l'utilisation soit faite aux fins d'étude privée, de recherche, d'éducation, de parodie, de satire, de critique, de compte rendu ou pour la communication de nouvelles<sup>14</sup>, et que l'utilisation soit jugée équitable; la nature équitable de l'utilisation est déterminée en se référant aux six facteurs établis dans l'affaire *CCH Canadienne Ltée c. Barreau du Haut-Canada*<sup>15</sup>.

Il y a également une exception plus spécifique pour les plateformes numériques, qualifiée par ailleurs d'exception « YouTube »<sup>16</sup>. Cette exception, prévue à l'article 29.21, permet à une personne physique d'utiliser une œuvre protégée afin d'en créer une nouvelle, à la condition qu'elle ne soit utilisée qu'à des fins non commerciales<sup>17</sup>. Cette exception ne semble toutefois pas permettre aux créateurs de monétiser leur contenu, chose que de nombreux créateurs de contenu souhaiteraient faire.

Il serait intéressant de surveiller l'évolution législative et jurisprudentielle des plateformes numériques. En effet, on doit se demander si le législateur est satisfait du cadre actuel et s'il répond toujours aux besoins de ce milieu constamment en évolution. Il est possible qu'une nouvelle plateforme numérique se présente dans les prochaines années et force le législateur à réviser le cadre législatif en profondeur. Chose certaine, les plateformes numériques continueront d'influencer notre quotidien dans les années à venir.

1. La question du droit applicable est une question particulièrement difficile en raison de la nature mondiale de l'internet.
2. Matthew Estabrooks & Barbara Walczak, « Consommation et création de médias numériques à l'ère de la COVID-19 : quelques notions de droit d'auteur » (avril 2020) en ligne : <https://gowlings.wlg.com/fr/insights-resources/articles/2020/digital-media-in-covid-19-rules-to-remember/>.
3. LRC (1985), c. C-42.
4. Ibid, art. 5.
5. Ibid, art. 15.
6. CCH Canadienne Ltée c. Barreau du Haut-Canada, 2004 CSC 13, para. 16 [CCH].
7. Thérberge c. Galerie d'Art du Petit Champlain inc, 2002 CSC 34, para. 145.
8. CCH, supra note 6, para. 8.
9. Voir notamment la Loi sur le droit d'auteur, supra note 3, art. 13(3).
10. Ibid, art. 3.
11. Ibid, art. 6.
12. Ibid, art. 27, 3 & 15.
13. Voir Grégory Lancop, L'utilisation équitable existe-t-elle toujours?, Mémoire de maîtrise en Droit des affaires, Université de Montréal, 2019.
14. Loi sur le droit d'auteur, supra note 3, art. 29, 29.1 & 29.2; Il s'agit d'une liste exhaustive de cas où l'utilisation équitable peut exister (Fascicule 8 — Exceptions et droits des utilisateurs » dans David Lametti, dir, JCCQ Droit des affaires - Propriété intellectuelle (QL), para. 8).
15. Voir CCH, supra note 6, para. 53.
16. Louis-Pierre Gravelle, « La propriété intellectuelle à la rescousse des applications mobiles » (2016) 421 Développements récents en droit de la propriété intellectuelle, en ligne : CAIJ, < <https://edocline.caij.qc.ca/developpements-recents/421/368928324>>.
17. Loi sur le droit d'auteur, supra note 3, art. 29.21.



## VIVEZ PLUS ET STRESSEZ MOINS AVEC LE RÉGIME D'ASSURANCE AUTO ET HABITATION DE LA FINANCIÈRE DES AVOCATES ET AVOCATS

Pour bien des gens, le quotidien semble plus exigeant et incertain par les temps qui courent. Ne serait-il pas réconfortant de gagner un peu de temps, d'accroître votre tranquillité d'esprit et de chasser quelques soucis de votre vie? Nous le croyons sincèrement.

**Fiez-vous au régime d'assurance auto et habitation de la Financière des avocates et avocats. Vous bénéficierez d'une expérience d'assurance sans soucis grâce aux avantages suivants :**

- Protections personnalisées – pour obtenir une couverture optimale
- Tarifs de groupe exclusifs – pour économiser plus et stresser moins
- Service hors pair – pour simplifier les choses et gagner du temps

**Nos protections sont offertes en exclusivité aux :**

- Professionnels du droit et leur famille
- Employés des cabinets juridiques
- Étudiants en droit

Vous pourriez aussi être admissible au rabais Double contrat en regroupant vos assurances auto et habitation avec nous. De plus, gagnez du temps grâce à nos pratiques Services en ligne, accessibles à l'aide de votre navigateur Web ou de l'appli La Personnelle.

**En savoir plus**

**1 877 314-6274 • [financieredesavocats.ca/autohabitation](https://financieredesavocats.ca/autohabitation)**

**FINANCIÈRE  
DES AVOCATES ET AVOCATS**

Le régime d'assurance auto et habitation de la Financière des avocates et 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 avocates et 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.



# TIPS AND TRICKS TO STAY FIT IN A PANDEMIC (AND THE REST OF YOUR LIFE AS WELL)

For the April issue, we wanted to tackle the other side of the mental health coin: physical health. It gave us the opportunity to sit down (virtually) with Don White, Co-founder and Director of Athletic Development at CoreXcellence, a Montreal-based Performance Training Facility, and Camille Charbonneau, a Montreal-based Mental Performance Consultant and Fitness Trainer at Peak Perform.

"The first three months [of lockdown] were a little bit all over the place for everybody," remarks Don, "and the second lockdown is the true test, when we had to be a lot more structured." Turns out, a lockdown is also a great time to implement lasting healthy habits!

## THE RIGHT MINDSET

"Everyone wants to do everything at the same time," says Camille, "eat better, sleep better." Instead, she talks about *Why* we desire these healthy habits. For her, it's the string that binds everything together. Find what is meaningful, because cornering your personal *Why* is the first step to defining your goals.

Once defined, display these goals somewhere you can see them daily. Then, "set an intention for the day," she suggests, "what do you need to do to feel good today?" The next time you want to snooze your workout reminder, "go back to the *Why* and the motivation!" Focus on what you can do and readjust these goals regularly (monthly, for Camille's clients!) Then, go one step further: "when you set goals, think of barriers and how to address them," she advises. It can be the holidays or a stressful period at work, but expecting these hiccups will help you get the ball rolling if you fumble.

The word *routine* keeps coming up throughout my conversation with Camille, because it seems to be another imperative: good behavior becomes automatic (or bad behavior, be careful). Our bodies like consistency and "otherwise there are too many excuses that can pop up." An easy way to start a routine is to anchor a new habit to an existing one (adding a five-minute meditation routine after your morning tea) and usually, slow wins the race. "For most people, starting training 5 times a week will not work," Camille confirms. She recommends one or two days instead, putting it in your schedule, then building from there. Tip? Train in the morning: you start the day and it's already checked off your list! You'll need to remove barriers and set up your environment for success. Make it hard to fail: plan your equipment the night before and know exactly the training you're doing.

At first, your main focus should be gaining confidence. "Tackle one habit at a time and prioritize what you want to work on first," says Camille. This doesn't mean you have to choose one habit over another, but as a rule you should work on the consistency of your sleep schedule before the perfect training routine. As a side note, sleep patterns should be tackled first in both Don's and Camille's opinions. "The best supplement to lose weight is sleep," says Don, who has more than 30 years of experience in the fitness and performance fields. Good sleep is not a question of quantity, but of quality. There are a lot of tools available, like blue light blocking glasses. For supplements, Don suggests melatonin for a restful sleep, magnesium to relax your muscles, GABA to calm a busy mind and L-Theanine to reduce anxiety. If you're ready to tackle your habits more profoundly, Camille and Don both recommend the book *Atomic Habits*, by James Clear.

Accountability is the second word that keeps coming up, in both conversations, because "when you're alone, you're not as accountable as when you have a group of people," says Don. It can come from your coach, virtual training applications, but also friends, colleagues, family. "The most productive Zoom workouts are when we have two or three people in the Zoom from different households, because then you create a little bit of camaraderie, a little bit of competition, because that's what it is in the gym," he explains. "Reproduce that using Zoom," or any other platform.

What happens if you fall off the wagon? Sorry, but "there is no quick fix," Camille cautions, "start slowly and slow down." If you're injured, keep your routine but take the time reserved to training for something else. Do your rehabilitation exercises instead of your workout, or read on nutrition: whatever you choose, "replace movement with something else that will still help you when you're ready."

## MOVEMENT

I start each conversation with the idea that confinement is like your home being turned into a vessel orbiting around Earth<sup>1</sup>. You need to divide your space into four sections, each dedicated to one activity, to help you maintain both your mental and physical health.

In Don's case, his clients reached out in order to organize their space and identify the equipment they needed for physical activity. But "it wasn't about what you have or what you don't have," Don warns, "it's about whatever you do have, how well are you doing it, because doing things properly is a form of intensity. It didn't have to be an hour long, it could've been a half hour but done really well."

I understood the minimal importance of equipment when Don gave the example where he used his client's sofa for an exercise! He was also able to train NHL players and college athletes with body weight exercises and a mini-band at the start of the pandemic. "If I could train them, I think the average person can [do it too]." He suggests finding someone who is able to build a plan that can be scaled gradually according to what you have.

More importantly, remember that you don't need to work yourself to the ground for your workout to be effective. People who go all in, all the time, will also get hurt and burn out. "Remember how good you felt when you were really exhausted and you pushed through your workout and that sense of accomplishment that you had?" Don asks. "Remember that time when you couldn't train because you were hurting? As good as one felt, the other one felt twice as bad. Let's try to keep it in between those." There's nothing wrong with a longer work out on the weekend when you have more time, and shorter workouts during the week. "We know already that in 20 minutes we can kill ourselves and it's going to be pretty effective," says Don. "At the end of the day, we're looking for a good release, we want to sweat, we want to burn some calories, and we want to feel better after than we did going into it." These shorter workouts also don't have a big toll on your body, Don explains, because there's less time under tension with the weight: "People have to realize that those little shocks to the system are pretty good."

You may be thinking: "I'm stuck in a pandemic! I can't access anything!" But whether it's this pandemic, moving to another city or a new work schedule, there's always an excuse. "Try things out, experiment, stay open-minded," says Camille. Don't like running? Try long walks. Don't like weights? Try body weight exercises. Keep it fun! You can find your own thing, whether it's a HIIT workout like Tabata, an intense run or bike ride. Worst case, "get up and walk," Camille says, "it's better than zero."

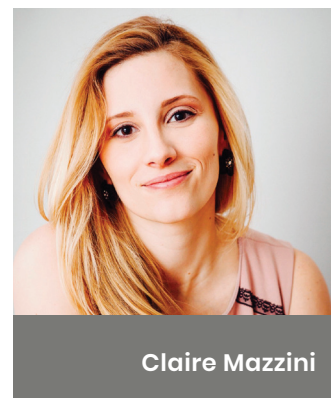
## NUTRITION

"Stop focusing on the number on the scale," says Camille before reminding me that it comes down to a calorie deficit. "Listen to your cues. We overeat, or forget to eat and binge. It comes back to routine and consistency" she explains, because then, "your body is not guessing." She also links it back to sleep, and Don mentions the same issue: "How can you expect not to reach for the cookies if you're tired?"

We talk about overeating but not often enough how under-eating affects our metabolism. Both confirm that women chronically under-eating is a common issue. "To lose weight, you may want to go 300 calories lower than what you would need but not more than that," Don explains. "If you under-eat, your body thinks you're in a catabolic state, almost like in a wasting state, so it will hold on to body fat: fat is a long-term energy source." It's because your metabolism won't know how to deal with the sudden calorie intake once you eat more. Bottom line: you're getting exactly what you're trying to avoid.

Camille reminds me that "the cookie-cutter approach will often not work, even if it's what you see online." If you're looking for resources, "ask the people you know about what's helping them," she suggests. For another place to start, Don and his CoreXcellence team also publish content on their Instagram account to educate on mental health, nutrition and training!

1. <https://www.youtube.com/watch?v=snAhsXyO3Ck&feature=youtu.be>



# CASSE-TÊTE NUMÉRIQUE



**Des hauts standards de performance; une réputation bâtie sur l'excellence assise sur des années d'expérience; persévérer dans ses études; une vie personnelle et sociale équilibrée; difficile de garder le cap lorsque le quotidien se voit chamboulé par des mesures sanitaires de plus en plus exigeantes<sup>2</sup>.**

En temps de pandémie, nous devons nous inquiéter de la détresse psychologique accrue. À la base, les juristes sont reconnus pour faire partie de la profession exhibant un des pourcentages les plus élevés de problèmes de santé mentale, de suicide, ainsi que de consommation de drogues et d'alcool<sup>3</sup>. Or, ça va de mal en pis, pour les juristes et pour l'ensemble de la population. L'accès aux services psychosociaux est perturbé, malgré des besoins criants<sup>4</sup>. Heureusement, on observe une multiplication du nombre de plateformes numériques d'aide psychologique et la pandémie accélère cette tendance. Les innovations numériques en santé mentale comportent de nombreux avantages<sup>5</sup>. Or, ces solutions pionnières soulèvent de nouveaux enjeux quant à l'équité d'accès aux soins de qualité<sup>6</sup>.

Le niveau de littératie numérique (LN) peut faire obstacle à la qualité des soins de santé mentale prodigués et reçus, ainsi qu'à leurs bénéfices potentiels<sup>7</sup>. Les aptitudes et l'intérêt envers les technologies de l'information et de la communication (TIC) affectent l'interaction de l'utilisateur avec les plateformes de soutien psychologique. Ainsi, la qualité des services psychologiques est tributaire de la LN des usagers, et à plus forte raison de leur capacité à utiliser les TICs.

La littératie numérique (LN) tend à fluctuer selon l'âge et le niveau scolaire<sup>8</sup>. Dès lors, les individus avec une LN plus faible ne bénéficient pas également des thérapies numériques, et l'indisponibilité des services présentiels représenterait un défi supplémentaire pour eux. Cette situation est d'autant plus problématique considérant que les individus dotés d'une LN plus faible ont souvent une capacité d'autogestion réduite de leurs maux<sup>9</sup>. Cette capacité réduite à interagir avec un.e professionnel.le de la santé par l'entremise d'une plateforme pour avoir accès à des informations ou des séances de soutien psychologiques<sup>10</sup> reviendrait donc à retirer aux plus nécessiteux un service essentiel. Ceci pourrait notamment accentuer leur problématique en limitant les bénéfices du programme de soutien en santé mentale.

Pour contrer ce fléau et faciliter l'utilisation de la recherche dans les stratégies d'amélioration de soin en santé mentale, les chercheurs et professionnels ont de plus en plus recours aux technologies dans le domaine du transfert de connaissances<sup>11</sup>. Combattre le feu par le feu! Malgré le potentiel des stratégies numériques de transfert de connaissance (SNTC), ces solutions ne sont pas adaptées à tous. Encore une fois, les individus dotés d'une LN plus faible risqueraient de ne pas en bénéficier. Ils



pourraient notamment ne pas être en mesure de comprendre ou d'accéder à certaines SNTC, telles que les infolettres ou les guides d'utilisation, en vertu de leurs compétences techniques, amplifiant par le fait même les inégalités auxquelles ils font face en matière d'accès aux soins. Sur cette même série d'idées, les scientifiques s'interrogent sur la possibilité que certaines SNTC, comme l'intelligence artificielle, puissent même automatiquement exclure des individus, notamment ceux à LN plus faible, de certains services. Certains scientifiques tentent donc de proposer des modèles numériques de détection des biais algorithmiques pour répondre à ces problèmes<sup>12</sup>.

À la lumière de ce constat, sachant que la détresse psychologique est d'autant plus tangible dernièrement, il faut évaluer la qualité des soins en santé mentale offerts sur des supports technologiques par rapport aux compétences numériques variées des usagers. En excluant la population à plus faible LN, les TICs dans le domaine de la santé mentale peuvent potentiellement générer, maintenir, ou encore augmenter les inégalités sociales de santé de ce groupe<sup>13</sup>. À cet égard, les pistes de solutions actuellement proposées ne semblent pas résoudre la problématique, mais au contraire, l'accentuer. Considérant les principes consacrés d'égalité d'accès à des soins de santé adéquats au Québec et considérant la nouvelle obligation des juristes à « développer et à conserver leurs connaissances et leurs habiletés envers les technologies de l'information<sup>14</sup> », les avocat.e.s pratiquant dans le domaine des droits de la personne pourraient être appelé.e.s à se prononcer sur l'exacerbation d'inégalités sociales par le recours accru aux soins par l'entremise des TICs. Qu'à cela ne tienne, la résolution et la prévention de ce genre d'enjeu numérique reposent probablement sur un travail de collaboration entre les concepteurs de solutions technologiques, les experts en soins de santé mentale, les stratèges en transfert de connaissance et les juristes. Une approche multidisciplinaire a de meilleures chances d'engendrer des solutions innovantes et efficaces, tout en assurant une certaine équité et inclusion en pratique.

1. Frédérique travaille en protection des données chez Hitachi Systems-Security, sera prochainement étudiante à l'école du Barreau, est membre du comité CTI du JBM et détient un baccalauréat en psychologie; Maïssa s'implique au laboratoire de recherche Renard sur le transfert des connaissances, termine sa maîtrise en psychoéducation et détient un baccalauréat en psychologie; Nareg est avocat en droit des technologies chez Deloitte Legal Canada, membre du comité CTI du JBM et ancien du Laboratoire cyberjustice. Les trois partagent un vif intérêt pour le travail en multidisciplinarité.
2. Laurin-Desjardins, C. (2020) Les étudiants du Barreau sont en détresse. Droit-Inc. <https://www.droit-inc.com/article27859-Les-etudiants-du-Barreau-sont-en-detresse>
3. Seto, M. (2012). Killing Ourselves Depression as an Institutional, Workplace and Professionalism Problem. *UWO J Leg Stud* 5 (2-2) <https://r.lib.uwo.ca/uwojls/vol2/iss2/5/>.
4. Trussard, A. (2021). Vraiment dur sur le moral. La Presse, Antidépresseurs et pandémie <https://www.lapresse.ca/covid-19/2021-01-08/antidépresseurs-et-pandemie/vraiment-dur-sur-le-moral.php>
5. ex. la consultation d'un professionnel à distance ou la recherche rapide d'informations
6. Loi sur les services de santé et les services sociaux, RLRQ, c S-4.2, art. 4 et 5
7. Norman, C. D., & Skinner, H. A. (2006). eHealth Literacy: Essential Skills for Consumer Health in a Networked World. *Journal of Medical Internet Research*, 8(2). <https://doi.org/10.2196/jmir.8.2.e9>
8. Statistics Canada. (2013). Skills in Canada : First results from the Programme for the International Assessment of Adult Competencies (PIAAC). <https://www.deslibris.ca/ID/240077>
9. Nefer, E., & Brainin, E. (2012). eHealth Literacy: Extending the Digital Divide to the Realm of Health Information. *Journal of Medical Internet Research*, 14(1), e19. <https://doi.org/10.2196/jmir.1619>
10. Bol, N., Helberger, N., & Weert, J. C. M. (2018). Differences in mobile health app use: A source of new digital inequalities? *The Information Society*, 34(3), 183-193. <https://doi.org/10.1080/01972243.2018.1438550>
11. Scott, R., Saunders, C., Palacios, M., Nguyen, D., & Ali, S. (2012). Technology-Enabled Knowledge Translation and Our Environment. In K. Ho, S. Jarvis-Selinger, H. Novak Lauscher, J. Cordeiro, & R. Scott (Éds.), *Technology Enabled Knowledge Translation for eHealth: Principles and Practice* (p. 325-337). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3495-5\\_19](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3495-5_19)
12. Watcher, S., Mittelstadt, B., & Russell, C. (2020). Why Fairness Cannot Be Automated: Bridging the gap between EU non-discrimination law and AI'. Oxford Internet Institute, University of Oxford, <https://arxiv.org/ftp/arxiv/papers/2005/2005.05906.pdf>
13. Azzopardi-Muscat, N., & Sørensen, K. (2019). Towards an equitable digital public health era: Promoting equity through a health literacy perspective. *European Journal of Public Health*, 29(Supplement\_3), 13-17. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckz166>; Beaunoyer, E., Dupéré, S., & Guillon, M. J. (2020). COVID-19 and digital inequalities: Reciprocal impacts and mitigation strategies. *Computers in Human Behavior*, 111, 106424. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106424>; Smith, B., & Magnani, J. W. (2019). New technologies, new disparities: The intersection of electronic health and digital health literacy. *International Journal of Cardiology*, 292, 280-282. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2019.05.066>
14. Modification au Code de déontologie des avocats, RLRQ, B-1, r. 3.1, art. 21. <https://www.barreau.qc.ca/fr/actualites/avis-aux-membres/modifications-code-deontologie-avocats/>



Frédérique  
Turnier-Caron<sup>1</sup>



Maïssa St-Joy<sup>1</sup>



Nareg Froudjian<sup>1</sup>

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.



# L'institution financière des avocats membres du JBM

Une offre avantageuse, pensée et développée  
pour vos besoins personnels et professionnels.

Faites comme plusieurs membres du JBM et profitez de l'offre Distinction.

[desjardins.com/jbm](https://desjardins.com/jbm)

# ET SI ON PRENAIT LE TEMPS DE RESPIRER?



La pandémie mondiale a eu un impact important sur nos habitudes de vie et notre santé psychologique. Dans les circonstances, il s'est imposé une mise en place de certains « outils de bien être ». Plusieurs ont ainsi misé sur le sport alors que d'autres se sont tournés vers la cuisine (#painmaison). Et qu'en est-il de la méditation? Marie-Josée Tremblay-Bennouna a su répondre à mes questions. Professeure de méditation originaire du Québec, elle débute sa pratique il y a 15 ans à New-York. Suivant les enseignements de la tradition *Kadampa* du *KMC Kadampa New-York city center*<sup>1</sup>, elle guide ensuite des méditations de groupes au sein de la compagnie de consultation *Oliver Wyman*. Maintenant établie au Maroc, elle cultive toujours le bonheur méditant.

## G. Quel type de méditation pratiques-tu?

**M.J.** Je pratique l'approche *Mahayana*, des enseignements tibétains. Par cette approche, on libère l'esprit des pensées négatives. Puis, on aide ensuite les autres à faire de même. J'ai donc eu un guru qui m'a appris à générer des états d'esprit apaisants.

## G. À quoi sert la méditation?

**M.J.** La méditation est un exercice transcendantal. Elle nourrit l'esprit. Nos habitudes de vie nous poussent à nous occuper principalement de notre corps (par l'activité physique, une alimentation saine, etc.), mais nous oublions de prendre soin de notre esprit. Pourtant, son bien-être est important et la méditation est la clef.

## G. Quels sont les bienfaits de celle-ci?

**M.J.** Ils sont mentaux et physiques. Une pratique régulière amène un meilleur sommeil et diminue l'anxiété. L'esprit devient alors plus calme et détendu. On est plus énergisé et performant, par le fait même. Elle nous aide à gérer des situations plus difficiles. Bref, grâce à cette dernière, il devient possible de surmonter un état d'esprit négatif et le transformer en état d'esprit positif.

## G. En quoi consiste la méditation, de façon concrète?

**M.J.** On observe notre esprit et on crée un espace entre ce qu'on pense (ce qui est perçu), la perception elle-même (notre esprit) et nos réactions. En méditation, on constate que l'esprit se concentre sur une seule pensée à la fois. En guidant l'esprit à cesser le focus sur une pensée X et en la laissant disparaître comme un nuage, on arrive à cultiver davantage les pensées qui nous sont bénéfiques.

## G. Comment inviter notre esprit à « lâcher prise »?

**M.J.** Dans ma pratique, la façon habituelle est de répéter un mantra.

Il existe plusieurs types de mantra : de l'amour, de la sagesse, de la compassion, etc. Ces derniers sont la représentation de plusieurs Bouddhas. Traditionnellement, les Bouddhas sont à l'extérieur du *Samsara* (c'est-à-dire : la souffrance, les problèmes, etc.). Ce sont des esprits purs. En répétant ces mantras, ils nous guident vers un état d'esprit apaisant. La répétition du mantra oriente la pensée ailleurs que sur une perception négative et on en retire un sentiment de détachement et de calme.

Prenons l'exemple de la pandémie. Plusieurs personnes n'acceptaient pas la situation et ont réprimé leurs sentiments. La première étape serait de décrire l'élément précis non accepté (par exemple : le fait d'être isolé). Puis, on va laisser ce sentiment aller en se concentrant sur notre respiration. Et à chaque fois que cette pensée revient, on remet notre focus sur la respiration et on garde l'attention uniquement sur cette dernière. Cela aura pour effet de diminuer notre sensation de négativité, nous calmer et laisser la pensée négative se dissiper.

Par ailleurs, on ne doit pas s'attendre à méditer parfaitement dès le début. La clef est la répétition. Au début, ce ne seront que de petits moments de bien-être qui se manifesteront, mais ceux-ci auront tendance à s'allonger par la suite. Ce concept peut être difficile à appliquer pour certaines personnes qui ont l'habitude d'être très performantes rapidement... mais ça vaut la peine de persévérer!

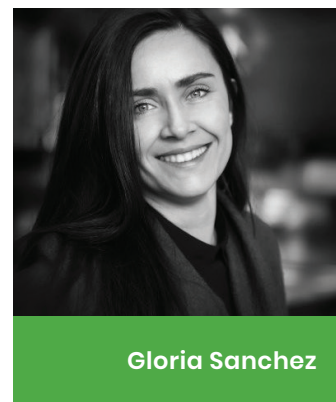
## G. As-tu un court exercice qui pourrait aider nos lecteurs et lectrices en période de stress (par exemple : pendant une pause à la Cour ou au bureau)?

**M.J.** Bien sûr. À noter qu'à travers la méditation, on utilise aussi notre imagination pour créer des environnements paisibles. Voici un exercice qui est très apprécié : on s'assoie, on ferme les yeux, on prend deux ou trois bonnes respirations, on relaxe le corps (les épaules, le dos) et on s'imagine plonger dans l'océan. On plonge et on nage loin vers le fond. On observe les poissons, les coraux et on se concentre sur la beauté qui nous est offerte. Puis, on constate qu'on n'entend plus rien de ce qui se passe à la surface. La température est parfaite. Le tumulte ne nous atteint pas. Il se trouve au-dessus de l'eau, c'est-à-dire très loin de nous. On est dans le fond de l'eau, paisible. Calme. On reste dans cette bulle le plus longtemps possible. Puis, on relâche la concentration.

## N.B.

Pour ceux et celles qui souhaiteraient essayer des petits exercices journaliers pour le mois d'avril, voici un lien qui mène au « calendrier du bonheur » :

**[www.actionforhappiness.org/calendars?fbclid=IwAR1IJV6NCouldkQcOjBm7IMEzpKwCLtq4KuCEEVay7Rs1V9XG1h0nSIW8Is](https://www.actionforhappiness.org/calendars?fbclid=IwAR1IJV6NCouldkQcOjBm7IMEzpKwCLtq4KuCEEVay7Rs1V9XG1h0nSIW8Is)**



Gloria Sanchez

1. [https://meditationinnewyork.org/?fbclid=IwAR0YIR9PrmBZtg6SWjaS\\_gpPpH33UXosQnoklpHpUNk3EmuQezEdODI5jBM](https://meditationinnewyork.org/?fbclid=IwAR0YIR9PrmBZtg6SWjaS_gpPpH33UXosQnoklpHpUNk3EmuQezEdODI5jBM)

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS 2021

Dans le contexte de la COVID-19, le JBM tiendra ses prochaines activités de manière virtuelle afin de respecter les consignes de la santé publique. Nous vous invitons à rester à l'affût des mises à jours de notre Calendrier des activités. Voici les prochaines activités prévues :

## AVRIL 2021

- 7 **DÎNER-CONFÉRENCE**  
TITRE À VENIR  
CONFÉRENCIER : à venir  
LIEU : Sur une plateforme de visioconférence  
HEURE : 12 h 30 à 14 h
- 24-25 **36° CLINIQUE JURIDIQUE TÉLÉPHONIQUE**  
EN COLLABORATION AVEC LE BARREAU DU QUÉBEC ET LE CAJ  
LIEU : 9 h à 17 h  
*Nous sommes à la recherche de bénévoles !*

## MAI 2021

- 6 au 19 **75° CONGRÈS ANNUEL DU JBM**  
CONFÉRENCIERS DIVERS  
LIEU : Plateforme événementielle virtuelle  
HEURE : 12 h à 14 h
- 14 **RONDE ÉLIMINATOIRE**  
PRIX DE L'ORATEUR / ENGLISH ORATORY COMPETITION  
LIEU : à venir  
HEURE : à venir
- 19 **6@8 PRINTANIER**  
LIEU : en ligne  
HEURE : dès 18 h
- 27 **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU JBM & COCKTAIL DES BÉNÉVOLES**  
LIEU : à venir  
HEURE : 17 h 30

## JUIN 2021

- 1 **PRIX DE L'ORATEUR / ENGLISH ORATORY COMPETITION**  
LIEU : En ligne  
HEURE : dès 18 h

À L'AFFICHE

POUR PLUS D'INFORMATION SUR LES ACTIVITÉS À VENIR, CONSULTER LE [WWW.AJBM.QC.CA](http://WWW.AJBM.QC.CA)

75<sup>e</sup> ÉDITION

# CONGRÈS ANNUEL

DU JEUNE BARREAU DE MONTRÉAL

DU 6 AU 19 MAI  
ENTRE 12 H & 14 H

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



**Jeune Barreau de Montréal**  
Young Bar of Montreal