

# EXTRA JUDICIAIRE



Jeune Barreau  
de Montréal  
Young Bar of Montreal

## LA SANTÉ MENTALE : CULTIVER LA SOLIDARITÉ



AVRIL 2022

volume 36 • numéro 2

LA SANTÉ MENTALE CHEZ LES AVOCAT.E.S : COMMENT ALLER MIEUX ? **10**

LE DROIT CRIMINEL ET LA CULTURE DU SURMENAGE.  
VOLET PREMIER – PERSPECTIVE D'AVOCAT.E.S DE LA DÉFENSE **14**

ÊTES-VOUS DÉPENDANT.E.S À INTERNET ? **16**

# 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 DU PRÉSIDENT	3
• MOT DU BÂTONNIER	4
• NOTA BENE — MOT DE LA RÉDACTRICE EN CHEF	5
• LA SANTÉ MENTALE ET LE DROIT : QU'EN EST-IL?	8
• LA SANTÉ MENTALE CHEZ LES AVOCAT.E.S : COMMENT ALLER MIEUX ?	10
• LE MÉTAVERS, NOUVEL ESPACE DE CONFRONTATIONS DES DROITS	11
• RETOUR SUR LES ACTIVITÉS DU JBM	13
• LE DROIT CRIMINEL ET LA CULTURE DU SURMENAGE VOLET PREMIER – PERSPECTIVE D'AVOCAT.E.S DE LA DÉFENSE	14
• ÊTES-VOUS DÉPENDANT.E.S À INTERNET ?	16
• LA GRENOUILLE QUI SE VEUT FAIRE AUSSI GROSSE QUE LE BŒUF	20

Administrateur responsable du Comité ExtraJudiciaire	M <sup>e</sup> Vinh Nguyen
Rédactrice en chef	M <sup>e</sup> Éloïse Côté
Journalistes	Mme Éloïse Côté (rédactrice en chef), Grégory Lancop, Alexandra Aiduc, Erwan Jonchères, Jules Gaudin, Farah Nantel, Meriem Barhoumi, Gabriel Meunier.
Conseillère à la révision	M <sup>e</sup> Alessandra Ionata
Coordonnatrice à la révision	M <sup>e</sup> Zoé Pouliot-Masse
Photographes	Émilie Pelletier
Graphisme	Boo Design
Impression	Sisca Solutions d'affaires
Membres du conseil d'administration 2021-2022	M <sup>es</sup> Mathieu Jacques (Président), Catherine Boutin, Laurence Camille, Andrée-Anne Dion, Marie Flambard, Nareg Froundjian, Jeanne Gagné, Mylène Lemieux, Vinh Nguyen, Gabrielle O'Reilly Patry, Alexandra Paquette, Gabrielle Robert, Ali Sbai, Joey Suri et Adam Villeneuve.
Directrice générale du JBM	M <sup>e</sup> Éliane Ménard-Laberge
Responsable des communications	Mme Mélissa Etienne

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.

## LE MILIEU JURIDIQUE ÉVOLUE ... ET VOUS ?



\*SUBVENTION OFFERTE POUR LES  
**JEUNES BARREAUX**



# LA PREMIÈRE JUSTICE COMMENCE AVEC SOI



**Notre profession est certainement habitée par une culture de performance parfois malsaine. Il n'y a pas de recette magique pour faire face à cette pression sociale. Toutefois, pour ma part, j'ai commencé à mieux la vivre le jour où j'ai cessé d'avoir une sévérité excessive envers moi-même, que me je suis accordé un peu de compassion et surtout le jour où j'ai commencé à être juste avec moi-même.**

À vrai dire, je me souviens du moment précis où j'ai eu le déclic de faire preuve d'une plus grande justice envers moi-même. À l'époque, je travaillais dans une bibliothèque et comme c'est souvent le cas dans ce travail, je classais des livres. À ce moment précis, j'étais dans ma bulle et j'entretenais un discours négatif à mon égard et puis je me suis arrêté un moment et je me suis posé la question suivante. J'ai imaginé un instant qu'une personne arrivait dans la bibliothèque et commençait à me dire toutes les choses négatives que je me disais à moi-même et je me suis demandé quelle serait ma réaction. Ma réponse a été, j'aurais appelé la police pour faire arrêter cette personne et pourtant j'étais en train de me dire cela à moi-même. Ce moment d'apparence bandal a marqué un tournant dans mon discours interne. En fait, si nous ne contrôlons pas grand-chose dans cette vie, le discours que nous entretenons sur nous-même est quelque chose qui nous appartient à tous.tes.

Un des enjeux qui peut contribuer à la pression inhérente à notre profession est également la diabolisation de l'erreur. Il est normal de faire des erreurs, aucun.e avocat.e, même le.la plus brillant.e, n'a eu de parcours parfait. Je vous encourage d'ailleurs à écouter les capsules vidéo « Parcours 100 fautes » qui présentent des témoignages importants et sincères qui sauront vous aider à dédramatiser les erreurs que nous pouvons effectuer le long de nos parcours professionnels.

De même, si comme avocates et avocats, nous prêtons serment et entrons dans une riche profession, il faut se permettre de cultiver d'autres facettes de notre identité et ne pas se laisser consumer complètement par notre vie professionnelle et se perdre en chemin. C'est dans cette perspective que le JBM a adopté la Déclaration de principe sur la conciliation travail-vie personnelle et nous encourageons tous nos membres à la consulter.

De plus, le travail d'avocat est de plus en plus celui d'un solutionneur face à des enjeux souvent complexes. En fait, parfois, nous nous mettons sur les épaules toute la pression du problème qui nous est confié et cela peut avoir un effet dévastateur sur notre santé mentale. C'est un apprentissage parfois douloureux, mais au combien nécessaire, que d'apprendre la limite de notre action et de lâcher prise sur la partie qui échappe à notre contrôle. Il est injuste de se condamner pour les gestes posés par d'autres ou encore par nos client.e.s.

De même, il faut aussi apprendre à poser ses limites. Nous ne sommes pas invincibles et nous ne rendons pas service à nous-mêmes et nos client.e.s en allant au-delà de celles-ci. Il faut reconnaître que la hausse du télétravail et la culture de l'instantané peut rendre très difficile cet exercice, mais il faut se préserver un espace pour aller à la découverte de soi.

La justice envers soi est aussi une question de cohérence. Comment croire à des idéaux d'accès à la justice, si comme avocates et avocats nous nous traitons de manière totalement injuste. La première justice doit se faire avec soi.



**Mathieu Jacques**  
Président  
presidence@ajbm.qc.ca

# LE MOT DU BÂTONNIER

Chers membres du JBM,

**Nous exerçons une profession extrêmement enrichissante sur bien des aspects. Pour parvenir à l'intégrer et l'exercer au quotidien, nous travaillons d'arrache-pied afin d'apprendre et maintenir des connaissances pointues sur le plan juridique. Ce savoir-faire nous permet d'être reconnus comme des personnes-ressources dans notre société et nos conseils sont recherchés dans tous les domaines. Cela procure un certain prestige bien enviable à notre profession.**

Cependant, il existe également des aspects moins glorieux. Je ne vous apprendrai rien en vous mentionnant que ceux-ci peuvent affecter davantage les plus jeunes. Pensons notamment à l'insécurité, la pression de bien performer, la peur d'échouer, le stress et l'anxiété qui peuvent nous envahir à tout moment.

Commencer une carrière dans la profession juridique n'est pas facile. Quand je ressasse mes souvenirs, je suis reconnaissant d'avoir eu la chance d'être bien entouré par ma famille, mes amis et mes nouveaux collègues.

Je suis arrivé à Montréal pour compléter mon stage du Barreau la tête remplie d'espoirs. Heureusement, j'avais déjà quelques amis qui y habitaient, ce qui a facilité l'appropriation de ma nouvelle vie. Cela étant dit, il me fallait tout de même choisir un quartier, trouver un appartement, apprendre à me déplacer d'un endroit à un autre, créer un nouveau réseau de contacts et, bien sûr, apprendre à travailler dans le milieu juridique montréalais. Je me questionnais sans cesse. Comment ma patronne va-t-elle juger mes premières recherches? Ce courriel est-il assez étoffé pour être envoyé? Suis-je aussi performant que mes collègues? Suis-je assez bon? Comment vais-je payer mon loyer si je perds mon emploi? Toutes ces questions et bien d'autres m'ont traversé l'esprit. Bien que je me questionne encore aujourd'hui, mes années de pratique m'ont amené beaucoup de confiance et ont fait en sorte que ces réflexions soient de plus courte durée.

Dès le tout début de ma carrière, j'ai cherché à me rapprocher de gens qui pouvaient m'aider. Que ce soient des mentors ou des collègues, il était important pour moi de m'entourer de personnes qui me conseilleraient et m'aideraient à passer à travers les périodes plus difficiles, de personnes qui m'aideraient à briser l'isolement qu'on peut parfois ressentir. Elles m'ont conseillé, encouragé et poussé à me surpasser, tout en respectant mes limites. Je me suis senti écouté, ce qui m'a procuré le plus grand bien. Après tout, me sentir écouté, c'est probablement ce dont j'avais le plus besoin afin d'y voir plus clair.

En rétrospective, je constate que les relations et les liens que j'ai tissés au fil du temps ont eu des effets bénéfiques allant au-delà de mes espérances. Elles m'ont permis de me libérer de mes angoisses, de me changer les idées et de rester serein face aux épreuves que j'ai eu à surmonter.

Je vous encourage donc à vous entourer de gens qui vous écouteront. N'hésitez pas à parler et à engager des conversations, je suis convaincu qu'elles vous enrichiront. Qui sait, peut-être que ces personnes vous prodigueront également de précieux conseils, tant sur les plans professionnels que personnels. Chose certaine, s'ils parviennent à libérer vos pensées ne serait-ce que quelques instants pour vous relaxer, ce sera déjà une belle réussite. Vous verrez que ces petits moments vous aideront à y voir plus clairement et seront bénéfiques pour votre santé mentale.

Merci et à bientôt,



Extra Junior Laguerre

# LE COÛT SOCIAL DE LA PANDÉMIE



**Depuis maintenant deux ans, nous naviguons à travers les méandres de la COVID-19 et le lot de mesures changeantes qu'elle apporte. Tristement, l'édition d'avril de l'Extrajudiciaire souligne les deux ans de cette pandémie...mais il ne saurait être meilleur moment pour parler de santé mentale. Si la COVID affecte directement la santé physique des gens, ses impacts négatifs sur la santé mentale de tous et chacun sont indéniables.**

De façon très évidente, la COVID a engendré beaucoup d'isolement au sein de la population. Un isolement qui n'est certainement pas étranger à la détresse éprouvée par plusieurs personnes. Pensons aux enfants et aux adolescents qui sont à une période charnière de leur vie où l'amitié et ce besoin d'exister dans le regard de l'autre est si important. Il y a aussi les parents de ces jeunes qui, du jour au lendemain, ont dû apprendre à jongler entre télétravail et école à la maison ou la garderie à la maison pour les tout-petits. Tout un casse-tête qui peut rapidement mener vers l'épuisement! Et c'est sans compter les nombreuses périodes d'isolement ajoutées lorsqu'une éclosion a lieu dans la classe de l'enfant ou qu'un petit nez morveux nécessite une course au test PCR pour pouvoir poursuivre les activités régulières.

Pensons aussi aux personnes âgées, une tranche de la population très à risque qui, soit par choix pour éviter toute possibilité d'attraper le virus ou par imposition de mesures lorsqu'en CHSLD ou autre centre de résidence, ont été grandement isolées de tout contact avec leurs proches. Récemment un article de La Presse rapportait le résultat d'une étude qui révèle que les centres d'hébergement pour aînés qui ont appliqué de façon plus rigoureuse les mesures limitant les contacts entre leurs résidents et le monde extérieur sont aussi les centres qui ont connu le plus de décès dans les mois suivants le début de l'imposition de cet isolement. Ces décès ne sont pas dus à la maladie, mais ont sans doute été accélérés par l'isolement, le sentiment de désespoir et l'absence de contact stimulant avec des proches.

Puis, il y a tous les travailleur.se.s, ceux et celles dont les emplois sont à la merci des mesures sanitaires comme les emplois dans le milieu de la restauration, de la culture, des loisirs et certains commerces de détail. Chaque fermeture ou restriction quant au nombre de clients ou aux heures d'ouverture a un impact financier certain sur ceux-ci occasionnant un stress accru. Il y a aussi les travailleur.se.s et professionnel.le.s dans le domaine de la santé qui sont surchargé.e.s de travail et d'heures supplémentaires depuis le début de la pandémie et qui font des pieds et des mains pour garder le système de santé à flot.

Je pourrais aussi parler de nous : les avocat.e.s. Certains domaines de pratique ont été affectés plus que d'autres par la pandémie. Je pense, entre autres, à tous mes collègues représentant le ministère public qui ont vécu au rythme des absences pour cause d'isolement, ou de retrait préventif, qui ont vécu et vivent toujours les conséquences de la surcharge des tribunaux causés par l'arrêt des audiences au printemps 2020 et de la pression toujours très existante des délais judiciaires (Merci Jordan!).

Tout ce beau monde, après deux ans de pandémie, ressent une réelle fatigue voire un épuisement face à tous les changements et désagréments qu'elle occasionne. L'insatisfaction générale face à tel ou tel aspect de la pandémie ou de sa gestion est palpable. Plus préoccupant encore, cette insatisfaction et cette fatigue amènent une certaine division au sein de la population, et cette division, malheureusement, laisse trop de place aux discours et idées de certains groupes extrémistes.

Plus que jamais, il importe d'être solidaire les uns envers les autres. Bien que nous ne soyons pas affectés par la pandémie au même degré ni de la même façon, nous traversons tous le même obstacle qu'elle représente. Ensemble nous sommes plus forts, ensemble nous sommes capables d'être à l'écoute de l'autre et nous bénéficierons des effets de cette solidarité sur notre bien-être et notre santé mentale. Serez-vous solidaire?



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



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

76<sup>e</sup> ÉDITION

---

# CONGRÈS ANNUEL

du Jeune Barreau de Montréal

---

Jeudi 12 et vendredi 13  
mai 2022

---

Palais des Congrès de  
Montréal

**Cumulez jusqu'à 15 heures  
de formation continue !**

---

INSCRIPTIONS EN LIGNE  
[WWW.AJBM.QC.CA](http://WWW.AJBM.QC.CA)

---



## Cocktail avec la Magistrature

13 mai 2022, 18h  
Palais des Congrès



Inscriptions : [www.ajbm.qc.ca](http://www.ajbm.qc.ca)



— En présentiel ! —

**6@8**   
**Printanier**

**18 mai 2022**

Inscriptions à venir !  
[www.ajbm.qc.ca](http://www.ajbm.qc.ca)

Dans la présente édition et au cours des prochaines éditions de l'ExtraJudiciaire, le JBM vous propose une série d'illustrations visant à sensibiliser la communauté juridique sur l'enjeu du harcèlement et des violences à caractère sexuel dans la pratique du droit afin d'amorcer un changement de culture au sein de la profession.

**Le thème de cette édition: le harcèlement sexuel est l'affaire de toutes et de tous!**

« Dans le cadre du travail, un collègue avait un intérêt pour une collègue. Cet intérêt est devenu déplacé.

# LORS D'UNE SOIRÉE, LE HARCELEUR AVAIT DES INTENTIONS CLAIRES.

Aussi, je suis allé reconduire la victime à sa chambre  
et ai demandé au harceleur de cesser immédiatement »



# LA SANTÉ MENTALE ET LE DROIT : QU'EN EST-IL?



La santé mentale a toujours été un enjeu sociétal majeur. Dans les dernières années, la société québécoise a accordé de plus en plus d'importance à cette réalité grâce à de nombreuses initiatives, que cela soit par le biais du Jeune Barreau de Montréal ou d'entreprises privées.

Nous pouvons avoir de nombreuses questions en lien avec la santé mentale, particulièrement dans les cas les plus extrêmes. Par exemple, que se passe-t-il quand quelqu'un ne consent pas à des soins médicaux dans une situation de santé mentale? Qu'arrive-t-il si une personne devient un danger pour elle-même ou pour autrui en raison d'un problème de santé mentale?

Cette édition de l'ExtraJudiciaire aborde la santé mentale sous plusieurs angles, nous vous invitons donc à regarder quelques réalités juridiques en lien avec celle-ci.

## 1. LES SOINS

Un adulte a normalement le droit de consentir aux traitements médicaux ou de les refuser<sup>1</sup>. Ainsi, un médecin ne peut généralement pas imposer à quelqu'un un examen, un prélèvement, un traitement ou toute autre intervention médicale<sup>2</sup>.

Toutefois, il existe des situations où un soin peut être imposé, notamment dans le domaine de la santé mentale. Par exemple, un médecin pourrait imposer un traitement médical dans un cas d'urgence<sup>3</sup>.

Dans d'autres situations, une demande doit être faite à la Cour supérieure pour obtenir ce que l'on appelle une **ordonnance de traitement**. Cette ordonnance permet à un médecin d'imposer un soin à un patient.

Par exemple, un établissement de santé peut demander à la Cour supérieure d'ordonner à un patient de prendre des médicaments pour un trouble de santé mentale<sup>4</sup>. Toutefois, le patient doit **refuser catégoriquement** les soins proposés par le médecin<sup>5</sup>.

## 2. LA GARDE EN ÉTABLISSEMENT

La garde en établissement se produit lorsqu'une personne est gardée dans un établissement de santé et de services sociaux sans son consentement<sup>6</sup>. Cette garde est imposée parce que la personne représente un danger pour elle-même ou pour autrui en raison de son état mental<sup>7</sup>.

Il existe trois formes différentes de garde en établissement :

- Garde préventive;
- Garde provisoire; et
- Garde autorisée.

### 2.1 La garde préventive

La garde préventive désigne la garde d'une personne en établissement **sans l'autorisation d'un juge**<sup>8</sup>. C'est un médecin qui autorise cette garde. Pour cela, le médecin doit juger que la personne représente un **danger grave et immédiat** pour elle-même ou pour autrui en raison de son état mental<sup>9</sup>.

La garde préventive peut durer jusqu'à **72 heures**, après quoi la personne doit être libérée à moins qu'un juge ordonne que la garde soit prolongée pour une évaluation psychiatrique<sup>10</sup>.

### 2.2 La garde provisoire

La garde provisoire survient lorsqu'un tribunal ordonne qu'une personne soit gardée en établissement le temps qu'elle reçoive une **évaluation psychiatrique**<sup>11</sup>. La personne doit représenter un danger pour elle-même ou pour autrui en raison de son état mental<sup>12</sup>.

L'origine de cette demande peut provenir d'un médecin ou d'une personne intéressée, comme un membre de sa famille<sup>13</sup>.

Si le tribunal ordonne que la personne soit gardée en établissement, les démarches suivantes doivent être réalisées:

- un médecin doit faire la **première évaluation psychiatrique** dans les 24 heures suivant sa prise en charge par l'établissement<sup>14</sup>. Si la personne est déjà sous **garde préventive**, l'évaluation doit avoir lieu dans les 24 heures de l'ordonnance du tribunal<sup>15</sup>; et
- si le premier médecin juge que la garde est encore nécessaire, un autre médecin fera une **seconde évaluation psychiatrique**. Cette évaluation doit avoir lieu au plus tard 96 heures après sa prise en charge par l'établissement<sup>16</sup>. Si la personne est déjà sous garde préventive, l'évaluation doit avoir lieu dans les 48 heures de l'ordonnance<sup>17</sup>.

Bien entendu, la personne doit être libérée si l'un des médecins juge que la garde n'est pas nécessaire<sup>18</sup>.

En revanche, l'établissement a **48 heures** pour demander au tribunal la **garde autorisée** si les deux médecins jugent que la personne doit rester en garde provisoire<sup>19</sup>. La personne doit être libérée après cette période de 48 heures si l'établissement ne fait pas la demande.

### 2.3 La garde autorisée

À la fin de la garde provisoire, la garde autorisée peut être ordonnée. Cette garde est lorsqu'un tribunal ordonne qu'une personne soit gardée en établissement à la suite de deux évaluations psychiatriques qui concluent à la nécessité d'une telle garde<sup>20</sup>. Le tribunal doit avoir des motifs sérieux de croire que la personne est dangereuse et que sa garde est nécessaire<sup>21</sup>.

Dans son jugement, le tribunal détermine la durée de la garde en établissement<sup>22</sup>. La personne doit toutefois être libérée avant la fin de la période dès que la garde n'est plus nécessaire<sup>23</sup>. De plus, une nouvelle ordonnance du tribunal est également nécessaire pour prolonger la garde après la durée initialement prévue<sup>24</sup>.

### 3. CONCLUSION

Ce texte a fourni un simple résumé de certaines réalités juridiques liées à la santé mentale. Nous avons particulièrement vu comment la garde ou les soins peuvent être imposés dans le cadre d'une situation de troubles de santé mentale.

Il faut toutefois dire que ce texte traite des cas plutôt extrêmes et ne donne pas une image complète du droit en lien avec la santé mentale. Ayant ceci à l'esprit, il est le souhait de cet auteur d'explorer d'autres facettes du droit en lien avec la santé mentale avec des éditions à venir.

1. Charte des droits et libertés de la personne, RLRQ c C-12, art. 1 [Charte québécoise]; Code civil du Québec, RLRQ, c C-1991, arts 10-11.
2. Code civil du Québec, supra note 1, art. 11.
3. Ibid., art. 16, al 1; Charte québécoise, supra note 1, art. 2.
4. Code civil du Québec, supra note 1, art. 16, al 1; Voir notamment M. B. c. Centre hospitalier Pierre-le-Gardeur, 2004 CanLII 29017 (QC CA), aux para 63 à 65.
5. Ibid.
6. Code civil du Québec, RLRQ c CQ-1991, art. 27; Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui, RLRQ c P-38.001, art. 1 [Loi sur la protection].
7. Ibid.
8. Ibid., art. 27 (2); Loi sur la protection, supra note 1, art. 7.
9. Code civil du Québec, supra note 1, art. 27 (2); Loi sur la protection, supra note 3, art. 7.
10. Loi sur la protection, supra note 1, art. 7.
11. Code civil du Québec, supra note 1, art. 27, al 1; Loi sur la protection, supra note 3, art. 7, al 3.
12. Loi sur la protection, supra note 1, arts. 1, 7, al 3.
13. Code civil du Québec, supra note 1, art. 27, al 2.
14. Ibid., art. 28, al 1).
15. Ibid.
16. Ibid., art. 28 (2).
17. Ibid.
18. Ibid., arts. 28, al 3.
19. Ibid., arts. 28, al 3, 30.
20. Ibid., art. 30, al 1.
21. Ibid., art. 30, al 2.
22. Ibid., art. 30.1, al 1.
23. Ibid., art. 30.1, al 2.
24. Ibid., art. 30.1, al 3.



## DE NOMBREUSES RESSOURCES CONCERNANT LA SANTÉ MENTALE À CONSULTER DÈS MAINTENANT AU CAIJ!

**En tant qu'incontournable ressource de savoir juridique, le CAIJ vous propose plusieurs ressources traitant du sujet de la santé mentale dans la pratique du droit.**

Que ce soit la santé mentale au travail, les impacts de la pandémie sur la santé mentale ou encore l'aide à mourir et la santé mentale, vous pouvez consulter les ressources les plus pertinentes en la matière en tout temps directement à partir de l'Espace CAIJ!

1. **Du confinement au grand renfermement en santé mentale : les leçons de la pandémie**, Emmanuelle Berheim, 2021
2. **Ancrages théoriques et analyses des pratiques sociojudiciaires : l'étude des tribunaux de santé mentale**, Audrey-Anne Dumais Michaud, Yanick Charrette et Ashley J. Lemieux, 2021
3. **Maladie mentale et aide médicale à mourir**, Jean-Pierre Ménard, 2021
4. **Les troubles mentaux dans le cadre de la Loi sur le système de justice pénale pour les adolescents ("LSJPA")**, Richard D. Schneider, 2021
5. **Santé mentale et psychopathologie : une approche biopsychosociale**, Martin Benny, 2021
6. **Santé mentale au travail : l'échec du droit à épouser une approche systémique**, Annick Desjardins et Céline Giguère, 2013

**7. La protection juridique des droits fondamentaux et de la santé mentale au travail**, Isabelle Aubé, 2012

**8. Le droit à la protection de la santé mentale au travail**, Anne-Marie Lafamme, 2008

On le sait, le télétravail peut grandement affecter votre santé mentale. Le CAIJ se fait donc une priorité d'accroître votre accès à l'information juridique et de bonifier ses services pour optimiser votre télétravail.

Au moyen de son **service de visioconférence** sans frais, **du prêt et de la livraison** de documents ou de son **service de repérage documentaire**, le CAIJ répond présent!

De plus, 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 chercheurs professionnels au 1 844 596-CAIJ (2245) ou au [info@caij.qc.ca](mailto:info@caij.qc.ca).



# LA SANTÉ MENTALE CHEZ LES AVOCAT.E.S : COMMENT ALLER MIEUX ?



**Bien que la profession d'avocat soit enrichissante et valorisante, il n'en demeure pas moins que la gestion du stress est un défi constant pour la majorité des membres de la profession. La pandémie ajoutée à d'autres événements mondiaux, pour la plupart sans précédent, rendent ce défi d'autant plus difficile.**

## LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE DANS LA PROFESSION CES DERNIÈRES ANNÉES

Des chercheurs de l'Université de Sherbrooke ont mené une étude de 2017 à 2019 au sujet de la santé psychologique au travail chez les avocat.e.s québécois.e.s. Cette recherche portait sur trois indicateurs : la détresse psychologique, l'épuisement professionnel (burnout) et le bien-être.

### La détresse psychologique

Parmi les faits saillants de ce rapport, il ressort que la proportion de détresse psychologique dans la profession s'élève à 43% de l'échantillon de cette étude. Cette proportion tend toutefois à diminuer avec l'âge de l'avocat.e puisque les proportions de détresse sont plus élevées chez les jeunes praticien.e.s de 10 ans ou moins de pratique (49.9%) comparativement aux praticien.e.s plus expérimenté.e.s (36.7%).

En tout, la proportion de détresse psychologique est supérieure chez les avocates (44.2 %) comparativement aux avocats (39%) et elle apparaît plus importante dans le secteur privé. 49.7% des participant.e.s du secteur privé se considèrent comme étant en détresse psychologique, comparativement à 37.4% dans le secteur public et 37.4% dans le secteur des entreprises.

Une différence significative des champs de pratique a également été observée puisque les avocat.e.s exerçant en droit des affaires, commercial et corporatif (49.4%), en droit de la famille (49.1%) et en litige (51.5%) sont les plus exposé.e.s à la détresse psychologique.

### L'épuisement professionnel (burnout)

Le rapport indique que la proportion d'épuisement s'élève à 19% au sein de l'échantillon global. La majorité des praticien.e.s qui se considèrent épuisé.e.s ont un niveau modéré d'épuisement. Or, certaines catégories, soit les jeunes de 10 ans ou moins de pratique (22.4%), les femmes (20.7% versus 15.9% chez les hommes) et le secteur privé (22.8% versus 17.1% pour le secteur public et 15.2% en entreprise) sont plus affectés par ce phénomène. Les avocat.e.s pratiquant en droit de la famille, en droit criminel et pénal et en litige ont un niveau plus important d'épuisement.

### Le bien-être

Quant au bien-être, il ressort de cette étude que les avocat.e.s plus expérimenté.e.s (10 ans et plus de pratique) ont un niveau de bien-être plus élevé que les avocat.e.s moins expérimenté.e.s. Les moyennes de bien-être sont plus élevées pour les avocat.e.s en entreprise que pour ceux ou celles exerçant leur profession en pratique privée et les avocat.e.s pratiquant en litige et en droit de la famille ont les moyennes de bien-être les plus faibles. Les avocat.e.s travaillant en droit du travail présentent un niveau de bien-être significativement plus élevé que les autres champs de pratique.

## LES RESSOURCES DISPONIBLES :

Pour pallier ces données inquiétantes, il ne faut pas oublier que plusieurs ressources sont disponibles pour aider les avocat.e.s à atteindre un meilleur équilibre psychologique.

### Le PAMBA

Le Programme d'aide aux membres du Barreau du Québec (le PAMBA) est un service d'aide et de consultation offert à tous les membres et stagiaires du Barreau du Québec aux prises avec un problème mettant en péril leur équilibre psychologique. Le PAMBA est offert aux avocat.e.s ainsi qu'aux stagiaires et peut être rejoint en tout temps, 24h sur 24, 7 jours sur 7. L'avocat.e peut choisir lui-même le.e thérapeute qu'il.elle désire consulter gratuitement et en toute confidentialité.

### L'Espace Bien-être psychologique

Ce programme présente des billets d'experts en psychologie ou en neurosciences sur les manifestations du stress, de la détresse, de l'épuisement professionnel ou de la dépression, ainsi que des formations ciblées dans le cadre de la formation continue. À titre d'exemple, des capsules vidéo sont accessibles en ligne au sujet du bien-être psychologique, du maintien d'une bonne santé mentale au travail et en télétravail, sur comment aller chercher de l'aide et atteindre l'équilibre travail/vie personnelle pour ne nommer que ceux-ci.

Il est également possible d'y trouver des ressources et liens d'accès à des conseils pour traverser la pandémie ainsi que des témoignages des membres de la communauté juridique en lien avec la santé mentale.



Alexandra Haiduc

# LE MÉTAVERS, NOUVEL ESPACE DE CONFRONTATION DES DROITS

Après avoir pu brièvement présenter le Métavers<sup>1</sup>, il est important d'étudier son impact sur la mise en œuvre des droits traditionnels. Pour rappel, le Métavers a pour objectif d'être un univers interconnecté, ouvert, qui donne l'occasion aux utilisateurs d'apporter leur contribution. Il s'appuie notamment sur des technologies comme l'intelligence artificielle, la chaîne de blocs ou les jetons non-fongibles (ou NFT), technologies qui viennent déjà défier nos conceptions du droit.

## PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE DANS LE MÉTAVERS

S'il est aujourd'hui difficile d'apporter des réponses certaines aux enjeux de propriété intellectuelle (PI) dans le Métavers, il est possible d'entrevoir le futur. Certains titulaires ont d'ailleurs décidé d'anticiper ces actions en tentant de renforcer leurs droits dans ce nouveau contexte technologique, comme Nike<sup>2</sup> ou encore McDonald's<sup>3</sup>.

### 1) Contenu des utilisateurs

Aujourd'hui, la plupart des proto-Métavers ne permettent pas forcément à des utilisateurs d'intégrer leur contenu ou s'appuient sur des outils de signalements pour supprimer le contenu problématique. Dans un espace interopérable, le risque d'un mélange de contenus appartenant à divers univers et qui s'appuient sur les droits de plusieurs titulaires pourrait créer une situation difficile.

Des lignes directrices ou guides de conduite concernant l'utilisation de leur PI pourraient devenir des outils nécessaires. La mise en place de licences claires et définies, aussi bien avec les consommateurs qu'avec les gestionnaires de plateforme, sera une étape essentielle pour s'assurer de conserver le contrôle sur ses actifs et clarifier les attentes des utilisateurs, notamment dans un contexte où la mise en œuvre d'une protection efficace de ces droits risque d'être difficile.

### 2) Licences sur la PI

Bien que les titulaires de PI pourront donner le droit d'utiliser certains de leurs actifs, ils souhaiteront nécessairement retenir un certain contrôle sur cette utilisation et les biens digitaux qui apparaîtront, et ce, pour diverses raisons (risque réputationnel d'une marque, contrôle sur les produits ou services associés, utilisation dans le cadre d'une stratégie globale, etc.).

Il sera nécessaire de préparer des licences claires et simples d'utilisation pour permettre aux utilisateurs potentiels de clairement comprendre leurs droits et nécessairement, ce qui est donc interdit, sans que ces licences ne soient pour autant inefficaces dans le Métavers. L'utilisation des jetons non-fongibles pourrait devenir une solution envisageable où la gestion des droits serait directement implémentée à travers un *contrat intelligent*.

### 3) Territorialité et application des droits

Grâce à une jurisprudence abondante, il est aujourd'hui plus aisé de cibler exactement la juridiction applicable à un site web ou à un comportement problématique en ligne.

Dans le contexte d'un Métavers cependant, où il est possible d'imaginer que des biens numériques navigueront sans difficulté entre différents espaces virtuels, et pour lequel certains indicateurs révélateurs comme l'affichage de prix dans des monnaies locales risquent de disparaître, remplacés par les cryptomonnaies, la question de la territorialité risque de devenir beaucoup plus complexe, notamment dans le cadre de la défense des droits.

Il faut donc se questionner sur les options offertes aux titulaires pour faire respecter leurs droits. Les intermédiaires, responsables des différents univers interconnectés, seront toujours présents. Il sera donc possible de s'adresser à eux pour faire respecter ses droits.

Mais quelle sera l'étendue de la tâche pour un titulaire de droits quand plusieurs intermédiaires pourront en même temps rendre accessible un bien problématique? Le titulaire devra-t-il prendre contact avec chacun d'eux? L'accès à partir d'une seule plateforme permettra-t-il de continuer la propagation du bien problématique? Que faire alors si un intermédiaire refuse de supprimer le bien?

## IMMOBILIER DANS LE MÉTAVERS

Le Métavers est généralement bâti sur des terrains virtuels qui sont représentés par des NFTs. En 2021, la vente de biens immobiliers dans le métavers a dépassé les 500\$ millions de dollars<sup>4</sup>. La propriété immobilière au sein du Web 3 est destinée à être quelque chose que l'utilisateur final peut construire lui-même. Cela peut représenter la mise en place d'expériences interactives et innovantes pour les sociétés, une source de revenus pour des particuliers ou de nouveaux marchés en matière de commerce électronique.

Avec le développement de ce secteur, des entreprises dédiées commencent à se former et à offrir des services spécifiques comme :

- La gestion de biens immobiliers (location de biens à des locataires; gestion et entretien technique; collecte de loyers; service de conciergerie virtuelle pour les questions et demandes des locataires);
- Le développement immobilier en proposant des plans de projets de développement sur la parcelle de terrain dans le Métavers, en aidant à la conception du bâtiment et à l'implémentation du développement du bâtiment;
- Des services de conseil et de marketing en développement immobilier pour acquérir des terrains dans divers Métavers ou s'assurer que ces derniers soient achalandés.

Attention cependant, il est important de rappeler que l'immobilier numérique qui se déploie dans le Métavers n'a pas de valeur intrinsèque et n'est pas adossé à un actif tangible. Pour créer de la valeur, les investisseurs immobiliers ne développent pas seulement des biens immobiliers résidentiels virtuels, mais aussi des espaces commerciaux, où ils louent, par exemple, des espaces de vente virtuels. La valeur intrinsèque de ces actifs intangibles dépendra donc de divers paramètres, tels ceux du Métavers où ils sont implantés, des attractions offertes dans le voisinage et de la qualité des biens et services proposés.

Il peut être aussi difficile d'estimer la valeur de ces actifs intangibles, de mettre en place des *contrats intelligents* liés aux biens et services offerts dans l'immeuble, ou d'effectuer des tâches de gestion de propriété. Il existe aussi le risque qu'un univers numérique ne perde en valeur si trop de terrains restent inutilisés.

Des solutions ont été développées pour tenter de répondre à ces problématiques. Cela passe par la création d'organisations autonomes décentralisées (DAO). Dans ce type d'organisation, les récompenses ou autres revenus sont distribués à tous les membres détenteurs de jetons utilitaires émis par la DAO. Par exemple, MetaOasis<sup>5</sup> est un projet de DAO qui se concentre sur l'investissement et le développement de biens immobiliers dans le Métavers. Son objectif est d'être un collectif qui permet l'accès à la propriété et la participation au développement du Métavers. L'avantage pour ce type de structure est d'enlever divers freins à l'entrée sur le marché immobilier numérique pour des investisseurs qui n'auraient pas le temps, les compétences ou les connaissances pour gérer ces actifs. Toutefois les DAO soulèvent de nombreuses questions en droit des sociétés, notamment en termes de qualification juridique de la DAO, ainsi qu'en termes de responsabilité pour les détenteurs des jetons émis.

1. Par les mêmes auteurs, Le Métavers : Quelle relation entre nos codes de lois et ces univers codés? publié en février 2022
2. Voir par exemple Jennifer Braun, « Nike dépose des marques destinées à une utilisation virtuelle », Fashion Network, (4 novembre 2021), en ligne : <https://fr.fashionnetwork.com/news/Nike-depose-des-marques-destinees-a-une-utilisation-virtuelle,1349609.html>
3. Voir par exemple Mason Bissada, « McDonald's files trademark for Metaverse-based "Virtual Restaurant" », Forbes, (9 février 2022), en ligne : <https://www.forbes.com/sites/masonbissada/2022/02/09/mcdonalds-files-trademark-for-metaverse-based-virtual-restaurant/?sh=5c68a2936678>
4. Voir par exemple Robert Frank, « Metaverse real estate sales top \$500 million, and are projected to double this year », CNBC, (1er février 2022), en ligne : <https://www.cnbc.com/2022/02/01/metaverse-real-estate-sales-top-500-million-metametric-solutions-says.html#:~:text=Real%20estate%20sales%20on%20the,nearly%20%241%20billion%20in%202022.>
5. Pour plus d'information, : <https://www.metaoasis.fun/>



Erwan Jonchères



Jules Gaudin

## QUAND VOUS NE REPRÉSENTEZ PAS LES INTÉRÊTS DES AUTRES, VOUS VEILLEZ AUX VÔTRES

Lorsqu'on passe la journée à prendre des décisions au travail, on a rarement envie de consacrer son temps libre à dénicher la bonne assurance auto et habitation.

Le régime d'assurance auto et habitation de la Financière des avocates et avocats vous offre une solution d'assurance simple pour que vous puissiez vous concentrer sur ce qui compte vraiment pour vous.

En choisissant notre régime, vous bénéficierez des avantages suivants :

- Tarifs exclusifs non offerts au grand public
- Options de couverture adaptées à vos besoins
- Service exceptionnel, y compris un soutien 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 en cas d'urgence

Nos protections sont offertes en exclusivité aux :

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

De plus, vous pouvez économiser jusqu'à 15 %\* sur votre prime d'assurance auto lorsque vous assurez plus d'un véhicule avec nous.

Obtenez une soumission d'assurance en ligne en quelques minutes seulement.

[lapersonnelle.com/financieredesavocats](http://lapersonnelle.com/financieredesavocats) • 1 877 314-6274



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 de la Financière des avocates et 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. L'assurance auto n'est pas offerte au Manitoba, en Saskatchewan ni en Colombie-Britannique, où il existe des régimes d'assurance gouvernementaux. Il se peut que certains produits et services ne soient pas offerts dans toutes les provinces et tous les territoires.

\* Le rabais peut varier en fonction du type de véhicule. Les économies sont basées sur le profil individuel de chaque client. Les économies et les rabais sont soumis à des conditions d'admissibilité. La tarification et les rabais peuvent être modifiés sans préavis.

# RETOUR SUR LES ACTIVITÉS DU JBM

## COLLOQUE « LEADERSHIP AVEC UN GRAND ELLE »

La 7<sup>ème</sup> édition du Colloque « Leadership avec un grand elle » s'est déroulée le jeudi 17 février dernier. Créé en 2015, celui-ci a pour principal objectif de promouvoir la présence des femmes dans le milieu du droit et des affaires. Des parcours de femmes inspirantes y sont mis de l'avant chaque année, l'accent est également mis sur la sensibilisation de l'ensemble des acteurs de la profession ainsi que la démystification des enjeux liés à l'évolution des femmes et à la conciliation de leur vie personnelle et professionnelle.

Pour la seconde année consécutive, l'événement s'est tenu de façon virtuelle afin de respecter les mesures sanitaires en vigueur. Les deux thèmes cette année étaient : la pratique du droit dans les tribunaux administratifs et la présence accrue de femmes leaders dans l'arène politique municipale.

Plus d'une centaine de participant.e.s étaient au rendez-vous et ont pu assister à plus de 3h de formation continue, se faire livrer un déjeuner gourmand à domicile et profiter des temps de pause réseautage pour partager leur vision et expérience.

### Merci à nos partenaires majeurs :



### Merci à nos commanditaires de service :



# 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](http://lasikmd.com/fr/entreprise/jbm)

**LASIK MD**  
VISION



# LE DROIT CRIMINEL ET LA CULTURE DU SURMENAGE

VOLET PREMIER – PERSPECTIVE D'AVOCAT.E.S DE LA DÉFENSE

**Quelle chance avons-nous de vivre dans un pays où des avocat.e.s acharné.e.s, la vocation aux tripes, mènent un combat sans relâche afin de protéger notre droit de vivre de manière libre et intègre. Eh bien cher.e.s collègues, je n'userai pas de ma plus belle plume pour vous révéler ce qui suit : LES AVOCAT.E.S DE LA DÉFENSE SONT À BOUT ! J'espère que ces majuscules que je vous hurle à la figure m'ont permis de capter votre attention.**

Moment de confession. Mes deux plus grandes passions sont la pratique du droit criminel en défense ainsi que Leonardo DiCaprio dans son rôle de Jack dans *Titanic*. C'est avec grand désarroi que j'ai récemment découvert que mes deux passions avaient un point majeur en commun, soit qu'aucun canot de sauvetage n'avait été prévu pour elles. Nous voilà ainsi, avocat.e.s de la défense, à bord d'un noble et gigantesque paquebot qui navigue beaucoup trop rapidement depuis l'arrêt *Jordan*, qui a percuté de plein fouet l'iceberg COVID et qui malheureusement se fiche de la possibilité que l'on sombre, tel Jack, stalactites au nez, dans les eaux profondes et glacées de l'océan juridique.

Allégorie nautique à part, ce texte traitera d'un sujet aussi sérieux que dense : La santé mentale chez les avocat.e.s de la défense.

Alors commençons par le début. Tentons de déstigmatiser le sujet et agissons selon les sages paroles du plus grand conquérant de l'Antiquité, Alexandre le Grand: « Montrez vos blessures, je montrerai les miennes ».

Dans le cadre de cet article, deux avocates criminalistes ont accepté de vous dévoiler leurs blessures, la première est M<sup>e</sup> Nellie Benoit et la seconde, qui a préféré taire son nom, sera rebaptisée \*Éloïse. Toutes deux ont fait appel au Programme d'aide aux membres du Barreau du Québec (PAMBA) afin de pouvoir bénéficier gratuitement des services d'un psychologue. Loin de moi l'idée d'insinuer qu'un tel service puisse résoudre vos difficultés professionnelles, par contre, parler de manière confidentielle à un.e professionnel.le peut certainement aider à se garder les narines hors de l'eau.

Donc voici quelques questions auxquelles elles ont accepté de répondre :

## DEPUIS COMBIEN DE TEMPS ÊTES-VOUS DANS LA PROFESSION?

**Éloïse** Un peu plus de 5 ans

**Nellie** Depuis 22 ans

## COMMENT VIVEZ-VOUS VOTRE PRATIQUE EN DROIT CRIMINEL ?

**Éloïse** C'est éprouvant et passionnant. J'adore ma job, mais je peux comprendre que ce ne soit pas pour tout le monde, notamment car les conditions de travail sont très rudes.

**Nellie** Depuis quelques années, plus précisément depuis l'arrêt *Jordan*, pas très bien. Je dirais même pas bien du tout.

## DANS QUELLES CIRCONSTANCES AVEZ-VOUS FAIT APPEL À LA PAMBA ?

**Éloïse** Dans un contexte d'épuisement professionnel.

**Nellie** J'ai vécu un épuisement professionnel en plein milieu d'un procès devant jury qui a duré près de 6 mois.

Ce procès a commencé suite à plus de 6 mois d'audition de requêtes préliminaires. Donc, grosso modo, nous avons procédé en continu pendant un an et ce, sans que la Cour nous donne le temps de bien préparer le dossier - à moins de travailler 7 jours sur 7, matin-midi-soir... ce que j'ai dû faire. Je ne désirais pas abandonner mon client en cessant de le représenter. J'ai donc appelé à l'aide afin de me permettre de trouver des outils qui m'aideraient à finir le procès.

## DE QUELLE MANIÈRE SE MANIFESTENT VOS SYMPTÔMES ?

**Éloïse** Difficulté à me concentrer et à m'endormir, impossibilité « physique » à me rendre au bureau, perte de motivation.

**Nellie** Crises d'angoisse, fatigue extrême, perte de motivation.

## AVEZ-VOUS IDENTIFIÉ DES DÉCLENCHEURS EN PARTICULIER DANS VOTRE PRATIQUE? SI OUI, QUELS SONT CES DÉCLENCHEURS ?

**Éloïse** Responsabilités sérieuses, agenda rempli, surcharge de travail, délais et autres impératifs. Mais surtout, les délais très serrés, le mépris de certain.es intervenant.es judiciaires et leur manque de reconnaissance. Les confrontations inutiles sur des points qui n'ont pas à être litigieux.

**Nellie** ABSOLUMENT!!! LE déclencheur est l'imposition d'un horaire inhumain par certain.e.s magistrat.e.s.

Depuis l'arrêt *Jordan*, je ressens de plus en plus une pression de devoir travailler 7 jours sur 7, matin, midi et soir. C'est la seule façon de bien représenter un.e accusé.e avec les horaires qui nous sont imposés. C'est impossible de maintenir une telle cadence à long terme. On fini par craquer, ce qui m'est arrivé.

Je ne sens pas que ma réalité, le fait que j'ai une vie à l'extérieur du travail, soit un facteur pris en compte par certain.e.s magistrat.e.s. J'ai vraiment l'impression que certain.e.s magistrat.e.s ne sont aucunement préoccupé.e.s par mon bien-être. J'ai souvent ressenti que l'agenda de la Cour était plus important que ma santé physique et mentale.

## ÊTES-VOUS À L'AISE DE PARLER DE VOTRE SANTÉ MENTALE AVEC VOS COLLÈGUES DE TRAVAIL ?

**Éloïse** Oui. Mon milieu de travail au bureau est propice à ce genre d'ouverture, ce n'est pas toujours la même chose avec les collègues hors du bureau par contre, mais une bonne partie est réceptive.

**Nellie** Oui! Les gens à qui j'ai parlé ont réagi immédiatement. Ils ont été fort compréhensifs et m'ont tout de suite orienté au bon endroit.

## PENSEZ-VOUS QUE LE SYSTÈME DE JUSTICE EST RESPECTUEUX ENVERS VOTRE SANTÉ MENTALE ?

**Éloïse** Absolument pas. Si les juges et les procureur.e.s étaient considérés comme des collègues de travail au sens de la loi, on pourrait clairement se plaindre contre un grand nombre de personnes pour harcèlement psychologique au travail!

Exemples : des procureur.e.s qui ricanent lorsqu'on parle, rient lorsqu'on mentionne l'impact de certains gestes sur la santé mentale des avocat.e.s, le nombre d'avocat.e.s qui se font rabrouer par des juges pour des demandes de remises pour congé de maternité, les juges qui suggèrent aux client.e.s de changer d'avocat.e.s pour aller plus vite quand leur avocat.e est en congé parental, la pression sur la défense pour des délais toujours serrés, dire à un juge qu'on ne peut pas à une date X pour la remise du dossier, car on a un procès déjà fixé, et se faire dire par le ou la juge qu'on a juste à prendre moins de dossiers, le mépris de certain.e.s procureur.e.s qui nous associent à nos client.e.s ou nous traitent comme des personnes de caste inférieure. Également, le mépris lié à l'aide juridique - exemple l'aide juridique qui me dit que ce n'est pas son problème si la magistrature m'impose certains impératifs et donc qu'elle ne va pas payer pour des débours qu'on m'impose. L'aide juridique qui refuse des demandes de dépassements d'honoraires, car ce n'est pas à eux de pallier aux manquements des tarifs de l'aide juridique et qu'on a juste à accepter de le faire *pro bono*. Les tribunaux de leur côté qui refusent des remises alors qu'on n'a pas encore le mandat, ou l'autorisation de l'aide juridique pour obtenir une expertise, etc.

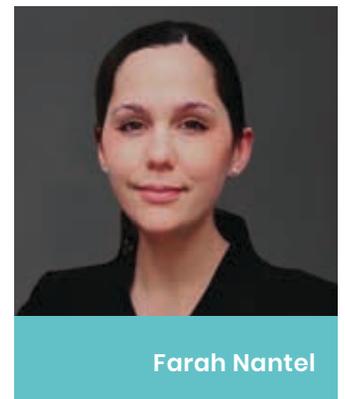
Il y a d'innombrables situations où il y a des affronts clairs et/ou des micro-agressions qui s'accumulent et nous épuisent.

## EN CONCLUSION, AVEZ-VOUS UN MESSAGE QUE VOUS SOUHAITERIEZ PASSER AUX MEMBRES DE LA PROFESSION ?

**Éloïse** Nous devrions travailler ensemble et dans le respect. La défense, la poursuite, la magistrature : nous sommes tous.les essentiel.les pour assurer que le système de justice fonctionne rondement et que les droits soient respectés. Ce serait bien de le sentir au jour le jour.

**Nellie** Il faut trouver une solution. Laquelle? Je ne sais pas. Une chose est claire, si rien ne change, les avocat.e.s de la défense vont tous tomber malades et/ou changer de profession. Ou encore pire, mal représenter leur client.e.

**Et vous, comment vivez-vous votre pratique? Pensez-vous à des solutions pour améliorer la situation? N'hésitez pas à nous écrire pour nous partager vos pensées & témoignages.**



Farah Nantel



# ÊTES-VOUS DÉPENDANT.E.S À INTERNET ?

**Malgré les nombreux avantages que nous procurent l'Internet et la technologie en général, leur utilisation saine et responsable est de mise. En fait, certain.e.s utilisateur.trice.s n'arrivent plus à contrôler le nombre d'heures qu'il.elle.s passent devant leurs appareils, au point où cela interfère avec leur vie quotidienne, que ce soit au niveau des relations interpersonnelles, de la vie professionnelle ou des finances.**

Ce phénomène porte le nom de « dépendance à Internet » ou « cyberdépendance », affectant 6% des Québécois.e.s selon le Centre québécois de lutte aux dépendances<sup>1</sup>. Chez les adultes cyberdépendants, la consommation d'Internet peut aller jusqu'à 66 heures par semaine<sup>2</sup>. Les jeunes avocat.e.s., plus connecté.e.s que jamais, n'en sont pas épargné.e.s.

Cette dépendance peut prendre plusieurs formes à travers diverses activités en ligne, que ce soit : à caractère relationnel (sites de rencontre, de clavardage ou de médias sociaux) ; aux jeux vidéo en ligne ; la compulsion Internet (ex. : jeux d'argent, ventes et achats en ligne) ; à caractère sexuel (pornographie, webcam et clavardage XXX) ; ou orientées vers la recherche d'informations et la navigation obsessive<sup>3</sup>.

En 2020, plusieurs d'entre nous en confinement avons écouté le fameux documentaire « Derrière nos écrans de fumée » (*The Social Dilemma*) qui a su mettre en lumière la dépendance des médias sociaux. Nous y apprenons d'ailleurs les résultats d'une étude publiée en 2017, menée sur plus de 5 000 personnes révélant une corrélation entre l'utilisation élevée des médias sociaux et une baisse de la santé mentale et physique et de la satisfaction de vivre<sup>4</sup>.

Une autre étude publiée en 2017 implique 144 participant.e.s âgé.e.s entre 18 et 33 ans qui ont navigué sur le Web en moyenne cinq heures par jour pendant deux mois. Ceux ayant signalé un usage problématique d'Internet ont vu leur fréquence cardiaque, leur pression artérielle et leur sentiment d'anxiété augmenter lorsqu'ils ne sont plus connectés<sup>5</sup>. Sur la base de ses résultats, les auteurs de l'étude émettent l'hypothèse que les changements physiologiques et psychologiques négatifs peuvent mener davantage les gens vers Internet même lorsqu'ils ne veulent pas s'y engager.

## QUELS SONT LES SIGNES DE LA CYBERDÉPENDANCE ?

La cyberdépendance peut se manifester par des signes physiques et/ou émotionnels, ces derniers incluent, parmi d'autres, la dépression, l'anxiété, la procrastination, l'incapacité à prioriser ou à respecter un horaire, le sentiment de culpabilité, l'isolement social et les sautes d'humeur<sup>4</sup>.

## SUIS-JE CYBERDÉPENDANT.E ?

Outre la dépendance aux jeux vidéo, la cyberdépendance n'est pas encore reconnue officiellement d'un point de vue médical. Un diagnostic standardisé est donc absent à ce jour. Voici tout de même huit critères de diagnostic suggérés par le Dr. Keith W. Beard en 2005, parmi lesquels les cinq premiers et au moins un des trois derniers doivent être rencontrés :

1. « Est préoccupé par Internet (pense constamment à son utilisation passée ou future);
2. A besoin d'utiliser Internet plus longtemps pour être satisfait;
3. A fait des efforts infructueux pour contrôler, réduire ou arrêter l'utilisation d'Internet;
4. Est agité, lunatique, déprimé ou irritable lorsqu'il tente de contrôler l'utilisation d'Internet;
5. Est resté en ligne plus longtemps que prévu à l'origine;
6. A mis en péril ou risqué la perte d'une relation importante, d'un emploi, d'une éducation ou d'une opportunité de carrière à cause d'Internet;
7. A menti à des membres de sa famille, à des thérapeutes ou à d'autres pour dissimuler son implication avec Internet;
8. Utilise Internet pour échapper à des problèmes ou pour soulager une humeur dysphorique (par exemple, des sentiments de culpabilité, d'anxiété, de dépression ou d'impuissance) »<sup>7</sup>.

## QUELLES SONT MES SOLUTIONS ?

En tant qu'avocat.e.s, nous utilisons l'Internet quotidiennement, donc un arrêt total serait quasi impossible. Également, il peut être difficile de distinguer un usage excessif d'un usage pathologique. Consulter un professionnel de la santé est donc bien évidemment la solution à prioriser.

Entre-temps, voici quelques recommandations pour diminuer votre usage : éteindre les notifications indésirables ; ranger nos appareils à l'abri du regard ; limiter notre usage d'Internet par des alarmes ou des programmes ; ne pas utiliser son téléphone comme réveille-matin ; favoriser les contacts réels autant que possible.

Sans étude à l'appui, nous pouvons affirmer que la pandémie de la COVID-19 a nécessairement eu pour conséquence d'accroître notre temps de connexion à nos appareils. Soyez alerte, la dépendance ne se limite pas qu'à la consommation de substances.

1. « Document de référence. La cyberindépendance », SSQ Groupe financier, 2013, p. 2, en ligne : <[https://ssq.ca/sites/default/files/archives/ac/Chroniques\\_sante/La\\_cyberdependance.pdf](https://ssq.ca/sites/default/files/archives/ac/Chroniques_sante/La_cyberdependance.pdf)>.

2. « La cyberdépendance : une dépendance encore méconnue », Le Détecteur de rumeur, Agence Science-Press, 8 décembre 2017, en ligne : <[https://www.scientifique-en-chef.gouv.qc.ca/impacts/ddr\\_cyberdependance-dependance-encore-meconnue/](https://www.scientifique-en-chef.gouv.qc.ca/impacts/ddr_cyberdependance-dependance-encore-meconnue/)>

3. « Internet Addiction », Addiction Center, à jour le 17 décembre 2021, en ligne : <<https://www.addictioncenter.com/drugs/internet-addiction/>>.

4. Holly B. SHAKYA et Nicholas A. CHRISTAKIS, « Association of Facebook Use With Compromised Well-Being: A Longitudinal Study », 185 : 3 American Journal of Epidemiology 203, 1er février 2017, en ligne : <<https://academic.oup.com/aje/article/185/3/203/2915143>>.

5. Phil REED et al., « Differential physiological changes following internet exposure in higher and lower problematic internet users », Plos One, 25 mai 2017, en ligne : <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0178480#pone.0178480.ref022>>.

6. Christina GREGORY, « Internet Addiction Disorder », Psychom, à jour le 6 mai 2021, en ligne : <<https://www.psychom.net/iadcriteria.html>>.

7. Traduction libre, Id.



Meriem Barhoumi

**ON NE PEUT PAS  
PRÉDIRE L'AVENIR,  
MAIS ON SAIT PRÉVENIR LE PIRE.**

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)

# LA GRENOUILLE QUI SE VEUT FAIRE AUSSI GROSSE QUE LE BŒUF



Dans un article de Radio-Canada daté du 20 janvier 2022, Mélanie Joly affirmait que « la Russie s'expose à des sanctions en cas d'actions militaires en Ukraine ». Ce pays d'Europe de l'Est se trouve en effet au cœur d'une joute géostratégique entre la Russie, les États-Unis et leurs alliés européens.

Lors de l'éclatement de l'Union soviétique, les Américains avaient promis à Mikhaïl Gorbatchev, secrétaire-général de l'URSS, de ne pas tenter de rallier à l'OTAN les anciens pays satellites de l'URSS. Or, depuis une dizaine d'années, en rupture avec les promesses faites à l'époque et qui ont poussé les Soviétiques à entreprendre la perestroïka, les Américains ont tenté d'inclure l'Ukraine dans l'OTAN, une alliance militaire sous l'égide des États-Unis. Cet ultime parjure des Américains fait suite à « l'otanisation » rapide de la Hongrie, de la République tchèque et de la Pologne dans les années 1990.

La réflexion qui m'est venue à l'esprit lorsque Madame Joly a menacé de sanctions la Russie est que, lorsqu'elle était ministre du Patrimoine, elle n'avait pas réussi à taxer Netflix et, maintenant, elle menacerait Vladimir Poutine, président de la Russie? Celui qui a récupéré la Crimée et qui a sauvé le régime syrien de Bachar Al-Assad au vu et au su de la communauté internationale? Puis, je me suis demandé si je ne comparais pas des pommes avec des poires, des notions de droit international privé et de droit international public.

D'un côté, il est indiscutable que les grandes entreprises ont une puissance plus grande que celle d'au moins la moitié des États qui siègent à l'ONU. Quelquefois, je me demande si les grandes entreprises ne sont pas plus puissantes que le Canada. Si Mélanie Joly affirmait à *Tout le monde en parle* le 30 janvier 2022 que la crise en Ukraine constituait la plus grande menace depuis la Deuxième Guerre mondiale, il ne faut pas oublier que c'est grâce à Facebook que la Russie a réussi à influencer les élections américaines de 2016 et à favoriser l'élection de Donald Trump. Or, en 2019, Mark Zuckerberg a ignoré une assignation à comparaître de la Chambre des communes relativement au scandale Cambridge Analytica. Le fait que les grandes entreprises ignorent les citations à comparaître à la Chambre des communes démontrent le mépris qu'elles ont de l'État canadien. En ce sens, le rôle de ministre des Affaires étrangères devrait peut-être inclure un volet corporatif, car ces entreprises étrangères font peser une menace importante sur la démocratie canadienne. Par ailleurs, l'échec du gouvernement à légiférer et à réguler les GAFAM est une menace directe à la culture québécoise et canadienne, ce qui prouve que défendre la culture, le cœur de l'identité d'un peuple, est une tâche trop lourde pour qu'elle relève exclusivement des médias ou du privé.

Depuis janvier 2022, la situation a bien évolué et le 23 février 2022, la Russie envahissait l'Ukraine. Tout d'abord, loin de moi l'intention de minimiser les souffrances que subit le peuple ukrainien. Néanmoins, au-delà du narratif promu par les médias occidentaux à l'effet qu'il

s'agit d'une guerre d'agression injustifiée, il y a lieu de s'interroger si le discours belliqueux tenu par l'alliance anglo-saxonne (États-Unis, Grande-Bretagne, Canada et Australie) et leurs efforts pour déstabiliser la région depuis l'implosion de l'URSS par opposition à l'approche européenne plus modérée, n'ont pas contraint Poutine à agir militairement pour défendre les intérêts nationaux russes. Inversons un peu les rôles et imaginons comment réagiraient les États-Unis si le Canada joignait une alliance militaire avec la Chine par exemple. On peut aussi se rappeler comment l'arrivée de missiles soviétiques à Cuba en 1961 a failli nous mener vers un conflit nucléaire.

Par ailleurs, cet alignement du Canada sur la stratégie des faucons de Washington met le Canada dans une position difficile, car nous possédons une frontière maritime immense avec la Russie dans l'Arctique que nous ne sommes pas en mesure de défendre nous-mêmes. Au lieu d'agir comme médiateur sur la scène internationale comme le Canada a su le faire par le passé, nous risquons un conflit à propos de notre souveraineté dans l'Arctique et nous devrions nous appuyer sur les Américains pour défendre nos frontières et notre souveraineté. En effet, nous ne possédons pas de marine de guerre et nous n'avons comme seuls avions de combat que nos vieux CF-18 désuets. En ce sens, le Canada devrait cesser de faire des menaces qu'il n'est pas capable de mettre à exécution et qui le place dans une situation de vulnérabilité, tant auprès des Américains que des Russes.

En résumé, sous la gouverne de Justin Trudeau, l'État canadien est une grenouille qui se veut faire aussi grosse qu'un bœuf comme dans la fable de Lafontaine, un acteur mineur tant auprès des États que des compagnies.



Gabriel Meunier

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS 2022

Dans le contexte de la COVID-19, le JBM tiendra tout de même ses activités au cours des prochains mois. Que ce soit de manière virtuelle, hybride ou en personne 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 2022

- 6 **DÎNER-CONFÉRENCE**  
40 ANS APRÈS L'ADOPTION  
DE LA CHARTE : LE RÔLE ET LES  
LIMITES DU DROIT CRIMINEL  
**CONFÉRENCIER** : L'honorable  
Guy Cournoyer  
**LIEU** : Sur une plateforme  
de visioconférence  
**HEURE** : 12 h 30
- 20 **TOURNOI DE QUILLES**  
**LIEU** : À venir  
**HEURE** : À venir
- 23-24 **38<sup>E</sup> CLINIQUE JURIDIQUE  
TÉLÉPHONIQUE**  
EN COLLABORATION AVEC LE  
BARREAU DU QUÉBEC ET LE CAIJ  
**Nous sommes à la recherche  
de bénévoles!**  
**LIEU** : À distance  
**HEURE** : 9 h à 17 h

## MAI 2022

- 12-13 **76<sup>ÈME</sup> CONGRÈS ANNUEL DU JBM**  
CONFÉRENCIERS.IÈRES DIVERS.ES  
**LIEU** : Palais des Congrès  
**HEURE** : 8 h - 18 h
- 13 **PRIX DE L'ORATEUR / ENGLISH  
ORATORY COMPETITION**  
RONDE ÉLIMINATOIRE  
**LIEU** : À venir  
**HEURE** : À venir
- 13 **COCKTAIL AVEC LA MAGISTRATURE**  
**LIEU** : Palais des Congrès  
**HEURE** : 18h
- 18 **6@8 PRINTANIER**  
**LIEU** : À venir  
**HEURE** : Dès 18h
- 26 **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE  
ANNUELLE DU JBM**  
& COCKTAIL DES BÉNÉVOLES  
**LIEU** : Auberge Saint-Gabriel  
**HEURE** : Dès 17h30

## JUIN 2022

- 7 **PRIX DE L'ORATEUR / ENGLISH  
ORATORY COMPETITION**  
FINAL  
**LIEU** : À venir  
**HEURE** : Dès 18h

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



38<sup>e</sup> Édition

## CLINIQUE JURIDIQUE

— TÉLÉPHONIQUE —

DU JEUNE BARREAU DE MONTRÉAL



POUR DES CONSEILS LÉGAUX,

APPELEZ LE JEUNE BARREAU!

## DEVENEZ BÉNÉVOLE !

Soyez des nôtres, donnez de votre temps  
pour le service *Pro Bono* et aidez-nous à  
remplir notre mission !

[servicesprobono@ajbm.qc.ca](mailto:servicesprobono@ajbm.qc.ca)

SERVICE GRATUIT

**1 844 779 6232**

Samedi 23 avril &  
Dimanche 24 avril 2022

**9h - 16h**

En partenariat avec

