

EXTRAJUDICIAIRE

Association du Jeune Barreau de Montréal / Young Bar Association of Montreal
www.ajbm.qc.ca • Volume 25 • Numéro 3 • Juin 2011

RELAXATION

OM!



mot de la présidente sortante Il ne faut pas chômer! / page03 éditorial L'été c'est fait pour
jouer / page04 l'AJBM en vrac Leg@l IT 5.0 : Maîtres de l'avenir / page05 l'AJBM en vrac
Encore une fois, un succès! / page06 l'AJBM en vrac Petit déjeuner ZSA / page06 l'AJBM en
vrac Grand lancement du SIJ / page07 l'AJBM en vrac Hockey cosom / page07 l'AJBM en
vrac Le Congrès de l'AJBM : une autre réussite! / page08 sous la loupe Le mouvement slow et la
reconnexion avec notre escargot intérieur / page10 sous la loupe Le stress, ça ne se passe pas dans
la tête, sauf que... / page12 la page verte / page14 art de vivre An Urban Time Out / page15
art de vivre Des méthodes peu banales pour se redynamiser / page16 art de vivre Parlons thé /
page17 art de vivre Activités physiques pour sportifs réticents / page18 saviez-vous que... ?
/ page19 à noter à votre agenda / page20

EXTRAJUDICIAIRE

Association du Jeune Barreau de Montréal / Young Bar Association of Montreal
www.ajbm.qc.ca • Volume 25 • Numéro 3 • Juin 2011

L'EXTRAJUDICIAIRE est le bulletin d'information de l'Association du Jeune Barreau de Montréal (AJBM). Il est tiré à 4 400 exemplaires six fois par année et distribué gratuitement à tous les avocats de dix ans et moins de pratique de la section de Montréal, ainsi qu'à la magistrature et à de nombreux intervenants du monde juridique.

Communications : M^e Pierre-Luc Beauchesne. **Rédactrice en chef** : M^e Charlotte Larose. **Directrice de la publicité** : M^e Véronique Guertin. **Conseillère à la rédaction** : M^e Geneviève Ladouceur. **Journalistes** : M^{es} Marie-Pierre Bédard, Mélanie Binette, Luana Ann Church, Ann Sophie Del Vecchio, Véronique Gaudette, Somaly Hay, Sonia Labranche, Catherine Lafontaine, Julie Lavertue, Audrey Lévesque, Camille Paulus, Maude Perras, Samara Sekouti, Sandrine Thomas et Julie Vespoli. **Conseiller(ères) en révision linguistique** : M^{es} Christine Aubé-Gagnon, Karine Bolduc, Pierre-Marc Boyer, Myriam Farag, Dominique Guimond et Catherine Lamarre-Dumas. **Photographe** : M. Dimitri Kalachnikoff www.kalachnikoff.com. **Graphisme** : M. Philippe Héroux. **Mise en page et impression** : Mme Nicole Ducharme Monette, NDM Éditique.

Membres du conseil d'administration 2011-2012 de l'AJBM : M^{es} Christine Aubé-Gagnon, Pierre-Luc Beauchesne, Frédéric Carle, Joséane Chrétien, Marie Cousineau, Hugo De Koulén, Anaïs De Lausnay, David Freiheit, Luc-Olivier Herbert, Livi Kaufman, Gacia Kazandjian, Sébastien Lebel, Andréanne Malacké, Frédéric Pagé et François-Xavier Robert. **Directrice générale de l'AJBM** : M^e Catherine Ouimet.

Tous droits réservés. Dépôt légal – Bibliothèque du Canada (ISSN 0838-0880) et Bibliothèque nationale du Québec. Dans l'EXTRAJUDICIAIRE, la forme masculine désigne, lorsque le contexte s'y prête, aussi bien les femmes que les hommes. La rédaction se réserve le droit de ne pas publier un texte soumis ou de le réduire. Les textes publiés ne reflètent nullement l'opinion de la rédaction, ni de l'AJBM, mais bien celle de leurs auteurs. Convention de la Poste-publications No 40031782. Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada au : Secrétariat permanent de l'AJBM, Maison du Barreau, 445, boul. St-Laurent, Bureau RC-03, Montréal (Québec) H2Y 3T8. **AVIS** : Tout membre qui désire que son nom n'apparaisse pas sur la liste nominative que l'AJBM transmet occasionnellement à des tiers à des fins de prospection commerciale ou philanthropique doit en informer par écrit le Secrétariat permanent de l'AJBM à l'adresse ci-haut mentionnée.



ASSOCIATION DU JEUNE BARREAU DE MONTRÉAL
YOUNG BAR ASSOCIATION OF MONTREAL

JURIBISTRO^{MD} TOPO



LE COUP DE CŒUR
DES UTILISATEURS



« ... TOPO est littéralement le « coup de cœur » des participants aux séances de formation sur la suite JuriBistro^{MD}... »

Sophie Lecoq, M.S.I, Bibl. prof., chercheuse et formatrice au CAIJ

Nos chercheuses partagent avec vous leurs réponses (léislation, jurisprudence et doctrine) à plus de 2 500 questions portant sur 55 domaines de droit.

Découvrez JuriBistro^{MD} TOPO*, disponible en tout temps et sans frais.

*Topo fait partie de la suite JuriBistro^{MD} du CAIJ.



TOPO.CAIJ.QC.CA

Mot de la présidente sortante



Joséane Chrétien, présidente sortante
jchretien@osler.com

Il ne faut pas chômer!

Ce printemps a vu naître une nouvelle annonce du ministre de la Justice, M^e Jean-Marc Fournier, visant à améliorer le système de justice en ouvrant 20 nouveaux postes de juges à la Cour du Québec.

Je tiens à saluer cette infusion de ressources qui contribuera sans aucun doute à réduire les délais d'audition. Il faut noter que malgré les diverses mesures visant à forcer les avocats à mettre leurs dossiers en état rapidement, les délais d'attente demeurent élevés. Souhaitons que cet ajout améliore la situation.

Je profite de cette annonce pour rappeler notre souhait que la magistrature soit davantage un reflet de la diversité des justiciables qui se présentent devant elle. À ce jour par exemple, seulement 30 % des juges de la Cour du Québec sont des femmes. Les nouvelles nominations devraient ainsi tenir compte de cette réalité afin que des avocats compétents et diversifiés viennent se joindre à nos juges actuels.

Cette mesure ne doit cependant pas être la seule. Notre système de justice a besoin de plusieurs réformes et améliorations afin de répondre aux besoins des justiciables. Une des améliorations les plus réclamées repose sur l'accès aux nouvelles technologies dans toutes les sphères de l'administration de la justice. Comment justifier encore aujourd'hui que nous générions autant de copies de pièces et d'autorités qui ne seront bien souvent utilisées qu'une seule fois? Comment justifier que nous ne pouvons signifier et produire nos procédures de façon électronique? Nous possédons pourtant tous la technologie nécessaire pour changer nos pratiques dès maintenant.

Le ministre Fournier nous promet un avant-projet de loi orienté vers l'accessibilité à la justice. Il est à espérer que ce projet rendra justice aux nouvelles technologies, car le statu quo qui perdure depuis trop longtemps doit prendre fin. Dans le domaine des technologies, nous devons actuellement nous en remettre au bon vouloir de nos confrères et du juge attitré au dossier afin d'alléger l'utilisation du papier. La production électronique de pièces et d'autorités de même que la signification des procédures par courriel sont donc toujours l'exception. Nous sommes très loin du procès sans papier. Il est urgent que ces réformes voient le jour, urgent que notre système se mette au diapason des nouvelles technologies. Monsieur le Ministre, il ne faut pas chômer!

Cette édition de l'ExtraJudiciaire marque la fin de mes mots de présidente et je profite de cette occasion pour vous remercier de la confiance que vous m'avez accordée durant mon mandat. Point de relâchement en vue cependant. Je continuerai en effet à défendre les intérêts des jeunes avocats à titre de présidente sortante de l'AJBM, secrétaire du Barreau de Montréal et conseillère du Barreau du Québec.

Faites preuve de créativité et n'oubliez pas de nous transmettre vos idées, commentaires et suggestions à l'adresse suivante : monajbm@ajbm.qc.ca. ■

Joséane Chrétien

Éditorial



Charlotte Larose, rédactrice en chef
clarose@m-x.ca

L'été c'est fait pour jouer

Il fut un temps où l'arrivée de l'été était synonyme de vacances prochaines. De véritables vacances : les vacances scolaires ! De la Saint-Jean-Baptiste jusqu'à la fête du Travail. Ça, c'était le bon temps. Aujourd'hui, bien que l'été soit toujours synonyme de vacances, on pense plutôt à ces maigres deux petites semaines de vacances de la construction...

Si les vacances ne durent malheureusement plus tout l'été, l'arrivée de la belle saison est en soi un répit fort apprécié. Tout est plus agréable en été, ne trouvez-vous pas ? Même au travail où il devient possible de sortir le midi. D'autant plus qu'il fait encore jour lorsqu'on quitte le bureau le soir venu. Ce qui nous permet d'émettre tous en cœur un grand soupir de bonheur : enfin, c'est l'été ! Cet été attendu depuis le dernier. Cet été où tout paraît moins lourd, moins urgent, moins stressant.

Que vous soyez un adepte du *work hard, play hard* ou de la conciliation travail-famille, nous cherchons tous l'équilibre entre le travail et la détente. Or, il n'est pas toujours aisé de faire la transition de l'un à l'autre. Décrocher véritablement n'est pas une mince affaire ! Surtout quand partir en vacances sans *Blackberry* est impensable pour plusieurs d'entre nous. Se reposer, s'adonner à ses loisirs favoris, prendre des vacances, ce n'est peut-être pas toujours évident, mais c'est essentiel et l'été est la saison toute désignée pour s'adonner aux plaisirs de l'oisiveté.

Dans un cours de morale en secondaire 2, le professeur nous avait présenté le film *Alexandre le bienheureux*. Y avait-il quelque chose de plus agréable à entendre alors qu'un professeur qui vous annonce qu'aujourd'hui, dans son cours, on écoute un film ? Joie ! Fin de l'aparté. Dans ce film, Philippe Noiret incarne un fermier qui, à la mort de sa femme contrôlante, décide d'arrêter de travailler et de se prélasser à longueur de journée au grand dam des autres villageois. Le professeur en question nous avait ensuite demandé d'identifier la valeur qui faisait l'objet de ce film. À l'époque, j'avais été complètement incapable de répondre à la question. Je ne pouvais concevoir que la paresse puisse être une valeur. Probablement parce que l'adolescente que j'étais alors – avec ses deux mois de vacances estivales annuelles – ne connaissait pas grand-chose au monde du travail et à sa réalité remplie de responsabilités et de délais.

Dans notre XXI^e siècle occidental où le rythme de toute chose semble s'accélérer sans cesse et où les nouvelles technologies nous permettent d'être joignable en tout temps, prendre le temps de ne rien faire et de profiter du moment présent est de plus en plus perçu comme un acte de désobéissance sociale. Un contre-courant antiproductif et contraire aux modèles de *supermen* et *superwomen* qu'on nous impose trop souvent.

De plus en plus de gens dénoncent toutefois ce mode de vie effréné et proposent de nouvelles façons de faire les choses. Pour ce dernier numéro de l'année sous le thème de la relaxation, l'*ExtraJudiciaire* vous parle notamment du mouvement *slow* dont les adeptes font l'éloge de la lenteur en matière de bouffe, de tourisme et même de développement urbain. Je vous invite également à lire notre dossier sur la gestion du stress au travail, un incontournable pour notre profession stressante. Vous trouverez enfin dans nos pages tout plein d'idées d'activités relaxantes afin de vous aider à profiter de l'été qui commence.

Bon été ! ■

Charlotte Larose

L'AJBM en vrac

Leg@l IT 5.0 : Maîtres de l'avenir

Aux dires de certains habitués, cette 5^e édition de la conférence Leg@l IT fut la plus achevée depuis ses débuts en 2007. Au total, c'est plus de 225 participants qui se sont réunis pour cet événement tenu durant une journée bien remplie au Centre Mont-Royal le 4 avril 2011.

Cette année encore, plusieurs conférenciers sont venus de l'extérieur de la région montréalaise (Québec, Ottawa, Toronto, Boston, New York, Washington et Seattle) et certains participants se sont déplacés d'aussi loin que de la Louisiane et de la France pour assister à la vingtaine de séances offertes. Il s'agit sans conteste de l'activité offrant à l'AJBM son rayonnement le plus étendu en dehors de Montréal. L'équipe tient d'ailleurs une fois de plus à témoigner sa gratitude envers ses commanditaires principaux, le CAIJ et SOQUIJ, pour leur soutien déterminant.

Les participants ont notamment eu l'occasion de voir en quoi la pratique du droit est vraisemblablement sur le point de connaître certains des changements les plus profonds de son histoire. En effet, plusieurs experts prédisent, observent et analysent les bouleversements importants que les technologies de l'information provoquent dans une multitude d'industries, en particulier celles où la nature des biens ou des services vendus permet qu'ils soient dématérialisés... Ainsi, des individus parviennent à bâtir en peu de temps des entreprises colossales ou des services plus rapides, meilleurs et moins coûteux que ceux d'industries conventionnelles qui n'ont pas su s'adapter, en balayant des concurrents établis de longue date ayant tenté de protéger un modèle d'affaires usé ou ayant improvisé une stratégie inadaptée.

En ce sens, la pertinence d'une conférence juridique abordant des thèmes avant-gardistes est évidente et l'AJBM tient à sensibiliser l'ensemble de la communauté juridique à l'importance d'innover, à l'existence d'enjeux cruciaux émergents ainsi qu'à leurs conséquences pour la profession.



Pour ceux que l'expérience intéresserait, l'implication au sein du comité organisateur de Leg@l IT s'avère une occasion de développement professionnel exceptionnelle, permettant d'acquérir, améliorer et exercer des habiletés importantes. Les préparatifs entourant l'événement restent exigeants, considérant la quantité d'heures, le niveau de coordination et le dévouement requis pour en faire un succès. C'est un défi imposant permettant aux organisateurs de donner le meilleur d'eux-mêmes. Ça vous intéresse? Contactez-nous : mpoirier@legalit.ca ■

De gauche à droite, rangée du haut : M^e Charles Flicker, M. Gilles de St-Exupéry, M^{es} Michèle Frenière, Charles Lupien, Geneviève Gélinas et Mme Marianne D. Poirier. Rangée du bas : M^{es} Sophie Lacoste, Caroline Leduc, Mme Christelle Vaval et M^e Xavier Beauchamp-Tremblay. À l'avant : M^e Marcel Naud.

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

Des produits exclusifs pour
les membres de l'AJBM.

Assurance invalidité et frais généraux d'entreprise

- Réduction viagère de 25% sur des primes garanties jusqu'à 65 ans.
- Dispense du paiement des primes pendant 5 mois – exclusif aux avocats en 1^{ère} année de pratique.

Programme d'assurance groupe associatif

- Les garanties les moins dispendieuses pour les membres de votre profession.
- Assurances : médicaments, frais médicaux, voyage et annulation voyage, soins dentaires et vie.

ii | **médicassurance**

Pour en savoir davantage sur ces produits ou
obtenir votre soumission, communiquez avec nous au :
514.871.1181 - 1.877.371.1181 – info@medicassurance.ca

L'AJBM en vrac

Encore une fois, un succès!

Les 26 et 27 mars derniers s'est tenue la 24^e édition de la Clinique juridique téléphonique organisée par l'AJBM. Lors de cet événement annuel, pas moins de 57 avocats bénévoles se sont relayés dans les trois centres d'appels établis pour l'occasion à Montréal, Québec et Sherbrooke. Les avocats bénévoles ont répondu aux questions d'ordre juridique de plus de 750 personnes provenant des quatre coins du Québec. Une quinzaine de bénévoles supplémentaires ont également contribué à la Clinique en assurant le soutien logistique de l'événement.

Encore cette année, l'AJBM a pu compter sur le soutien essentiel du Barreau du Québec qui a permis l'utilisation de son réseau téléphonique ainsi que de ses locaux à Québec et Sherbrooke. Éducaloi, quant à elle, a mis gracieusement ses locaux à la disposition de l'AJBM qui a pu y établir le centre d'appel de Montréal.

À titre de commanditaire, le Fonds de Solidarité FTQ a soutenu financièrement la Clinique, ce qui a permis à l'AJBM de fournir aux bénévoles les repas durant toute la fin de semaine ainsi que le stationnement.

Les associations des jeunes avocats de Bedford, Québec, Laval, Longueuil, l'Outaouais, Laurentides-Lanaudière et Saint-François ainsi que Pro Bono Québec ont apporté leur appui à l'AJBM dans la recherche de bénévoles au sein de leur réseau.

L'AJBM tient à remercier tous les bénévoles et vous donne rendez-vous pour la 25^e édition de la Clinique juridique téléphonique. ■



M^e Régine Chanoine au téléphone

Petit déjeuner ZSA

Le 28 avril dernier se tenait le premier déjeuner ZSA de la série 2011. Dès 7 h, plusieurs membres de l'Association du Jeune Barreau de Montréal se sont dirigés vers les bureaux de Stikeman Elliott pour un déjeuner-causerie en compagnie de M^e Dick Pound. Le tout débuta avec l'accueil chaleureux de M^e Joseph Reynaud, avocat chez Stikeman Elliott, et le résumé biographique de l'invité par M^e Dominique Tardif, de ZSA Recrutement Juridique. M^e Pound a ensuite partagé son parcours sportif, juridique, social et littéraire avec une simplicité, une humilité et une générosité impressionnantes. Plutôt que de s'enorgueillir des succès passés, M^e Pound se concentre strictement sur les succès à venir. Parmi les nombreuses clés du succès qu'il nous a divulguées : d'excellentes habiletés en matière de rédaction et le souci d'éviter les pertes de temps quotidiennes. M^e Pound a relaté les importants litiges en matière fiscale auxquels il a pris part. Il s'est également longuement entretenu, de manière très touchante, au sujet du triste sort de Janise Marie Gamble. M^e Pound a écrit le livre *Unlucky until the end* au sujet de cette femme jadis reconnue coupable de meurtre au premier degré. M^e Pound a d'ailleurs plusieurs autres livres, non pas sur sa table de chevet... mais bien sur sa table d'écriture! Ce fut un réel privilège de rencontrer M^e Pound avant son intronisation au Temple de la renommée des sports du Canada. ■

L'AJBM en vrac

Grand lancement du SIJ

C'est avec honneur que l'AJBM annonce le lancement de son nouveau service d'information juridique (« SIJ ») *pro bono* à la Cour municipale de la Ville de Montréal. En effet, le 3 mai dernier, le dernier-né des services gratuits à la population offerts par l'AJBM faisait ses premiers pas.

Le SIJ a pu voir le jour grâce à une idée de monsieur le juge Morton S. Minc, juge-président de la Cour municipale de la Ville de Montréal. Celui-ci en a discuté avec des représentants du Barreau de Montréal qui n'ont pas hésité à demander à l'AJBM de jouer un rôle de premier plan. L'AJBM a fait preuve d'un grand leadership en assurant l'organisation de la fondation du SIJ en collaboration avec la Cour municipale de la Ville de Montréal, le Barreau de Montréal, l'Association des avocats de la défense de Montréal, Pro Bono Québec et la Commission des services juridiques. Considérant le sous-financement depuis des décennies pour l'accès à la justice et le nombre grandissant de gens non éligibles à l'aide juridique, la communauté juridique montréalaise a décidé de prendre les choses en main.

Le SIJ, par le biais d'avocats bénévoles, vise à apporter une aide ponctuelle aux justiciables qui se représentent seuls à la Cour municipale de la Ville de Montréal, et ce, afin de faciliter l'accès à la justice et une meilleure administration de celle-ci. Le SIJ contribuera également à améliorer l'image de l'avocat envers le public.

Grâce à une grande participation d'avocats bénévoles, le SIJ offre ses services du lundi au vendredi, de 9 h 15 à 12 h 30. Les justiciables qui se représentent seuls sont envoyés par les juges siégeant en salle. Le SIJ couvre les 14 salles d'auditions de la Cour municipale de la Ville de Montréal. Les informations données portent sur de nombreux sujets : la nature de l'accusation, l'explication du processus judiciaire, les conséquences d'un plaidoyer de culpabilité, etc.

Si vous voulez contribuer au succès du SIJ, n'hésitez pas à vous inscrire en transmettant un courriel à : servicesprobono@ajbm.qc.ca ■

Hockey cosom : participation record !

Cette année, le tournoi de hockey cosom a pris une place majeure dans le calendrier des activités de l'AJBM. Nous avons connu une année record avec une compétition opposant 12 équipes. Nous avons même deux équipes sur une liste d'attente. Veuillez donc prendre bonne note de vous inscrire tôt pour la prochaine édition au printemps 2012.

Les jeunes juristes sportifs ont envahi une fois de plus le Centre sportif de l'UQAM dès 9 h 30 le samedi 9 avril dernier. Ils ont offert du jeu très relevé toute la journée. Chaque équipe devait affronter les trois autres formations de sa division. Les championnes des trois divisions et la meilleure deuxième se qualifiaient ainsi pour les demi-finales. En après-midi, Loranger Marcoux a disposé de BLG pour se qualifier à la grande finale contre les champions en titre, Morency, ayant eu gain de cause contre Everyday normal crew.

Morency n'a finalement pas pu maintenir la cadence et c'est la talentueuse équipe de LORANGER MARCOUX qui a remporté les honneurs.

Tout au long de cette journée, rafraîchissements, sandwiches Mikes et bars tendres étaient disponibles à la cantine AJBM présente sur les lieux et opérée par les bénévoles du Comité des activités sociales et sportives, que nous remercions d'ailleurs pour leur temps, leur efficacité et l'organisation de cet événement réglé au quart de tour!

Au plaisir de vous revoir l'an prochain... avec une édition à 16 équipes!



Loranger Marcoux : Les grands gagnants

L'AJBM en vrac

Le Congrès de l'AJBM : une autre réussite!



Natacha Lavoie, organisatrice du Gala et du Congrès
nlavoie@itl.ca

Les 19 et 20 mai derniers, la 66^e édition du Congrès de l'Association du Jeune Barreau de Montréal s'est tenue au chic Loft Hotel. Comme à l'habitude, les membres de l'association et les non-membres ont pu assister à plusieurs formations fort intéressantes dans un environnement urbain, jeune et dynamique, à l'image de l'AJBM.

Dès 8 h le 19 mai, les congressistes se sont présentés sur les lieux. Après avoir confirmé leur présence et obtenu leur pochette débordant d'informations pertinentes, ceux-ci ont pu combler l'attente avant le début des premières formations en prenant un petit déjeuner et en parcourant le labyrinthe du Loft Hotel.

Des formations variées ont été offertes aux congressistes : des développements récents en recours collectifs, en passant par le droit des assurances et le droit du travail au mal-aimé droit fiscal, tous y ont trouvé leur intérêt. Puisque la conciliation travail-famille est un sujet chaud, l'AJBM a profité de l'occasion pour présenter une conférence sur les obligations légales d'un employeur face à la conciliation travail-famille.

Chaque salle avait son cachet et était équipée de façon à ce que chaque congressiste se sente à l'aise et trouve le confort nécessaire pour une journée remplie de formations. Par exemple, dans la salle du CAIJ, quelques sofas de style « lounge » agrémentaient le décor.

De plus, plusieurs nouveautés cette année se sont insérées au programme du Congrès :

- Un plus grand choix de formations. Cette année, plutôt que d'offrir deux choix de formations, le Comité orga-



M^e Benoît Moore, professeur à la Faculté de droit de l'Université de Montréal



M^{me} Frédérick Carle et M^{me} Joséane Chrétien

nisateur ainsi que le Comité de la formation ont doublé leurs efforts pour offrir trois choix de formations, afin de plaire à un public formé d'avocats œuvrant dans divers domaines;

- Un plus grand nombre de formations en langue anglaise afin d'aller chercher de nouveaux participants et démontrer que l'AJBM est à l'écoute de ses membres anglophones et allophones;
- Une demi-journée de plus de vote afin de permettre à un plus grand nombre de membres d'élire les administrateurs qui représenteront leurs intérêts pour la nouvelle année;
- Une assemblée générale à l'heure du lunch durant la journée du 20 mai;
- Un nouveau format banquet, sous forme de 6@8, qui a été bien apprécié des jeunes professionnels.

Le Comité organisateur avait de bons contacts avec dame nature, car celle-ci a permis aux congressistes de prendre leurs pauses à l'extérieur, sur la terrasse du Loft Hotel, surplombant le centre-ville de Montréal. C'est à ce même endroit qu'a eu lieu le cocktail des collaborateurs, le tout

sous les chauds rayons du soleil. Ce cocktail se veut, comme à son habitude, une occasion pour l'AJBM de remercier les membres ayant travaillé bénévolement pour l'association durant l'année. Par la suite, les congressistes ont été invités à se diriger vers la salle du CAIJ où le banquet s'est étiré jusqu'aux petites heures. Sous le thème du printemps, les congressistes ont pu partager le repas avec leurs collègues et amis dans une atmosphère « lounge », au son du DJ qui a, par la suite, dégourdi plusieurs d'entre nous.

La deuxième journée était tout aussi riche en formations. Il y avait autant de sujets diversifiés, tels que le droit criminel, la médiation ou facilitation pénale, la cybercriminalité, les troubles de voisinage, les règles de rédaction de contrat, la pratique en contentieux et l'accès aux et la protection des renseignements personnels.

Durant l'heure du lunch s'est tenue l'assemblée générale de l'AJBM. C'est sur une note d'humour que le nouveau président de l'AJBM, M^e Frédérick Carle, est entré en fonction. À la suite de la journée et demie de vote, les noms des nouveaux administrateurs de l'AJBM ont été dévoilés.

La deuxième journée s'est donc terminée le vendredi, vers 17 h 30, et les congressistes ont quitté pour une longue fin de semaine bien méritée!



M^e Sébastien Bergeron-Guyard du D.P.C.P.

Enfin, c'est sur ces derniers mots que je tire ma révérence, avec regret, car ce ne fut pas une décision facile de quitter le conseil d'administration de l'AJBM. Je remercie tous les membres pour la confiance que vous m'avez accordée en tant qu'organisatrice du Gala et du Congrès pour les deux dernières années et je remercie mes coadministrateurs pour les belles réalisations. ■



L'AJBM désire remercier ses partenaires majeurs pour leur soutien dans cette activité :

CAIJ, partenaire majeur de formation juridique
Desjardins

La Personnelle, partenaire majeur en assurance vie et voiture

Medicassurance

Raymond Chabot Grant Thornton

SOQUIJ

ZSA, Recrutement juridique

Merci aux commanditaires de l'événement :

Commanditaire or : Davies Ward Philips & Vineberg

Commanditaires argent : Borden Ladner Gervais, Heenan Blaikie, Lavery, Osler Hoskin Harcourt, Woods

Commanditaire bronze : Gowlings

Merci à notre photographe, Benjamin Wong, aux membres du Comité organisateur, M^{es} Natacha Lavoie, Gabrielle Dorais, Rosana Goncalves, Marie-Catherine Girouard et Loïc Berdnikoff, à la permanence de l'AJBM ainsi qu'au Comité de la formation.

**Concentrez-vous sur l'essentiel
avec les résumés SOQUIJ.**

Pour vous abonner, communiquez avec nous par courriel à info@soquij.qc.ca ou visitez soquij.qc.ca.

Téléchargez votre écran de veille accroche-porte à l'adresse soquij.qc.ca/accrocheporte.



Sous la loupe

Le mouvement *slow* et la reconnexion avec notre escargot intérieur



Sonia Labranche, journaliste
slabranche@gmmq.com

Votre vie est une course perpétuelle contre la montre? Le mouvement *slow* est justement une philosophie contre la notion voulant que la rapidité soit le but à atteindre. Carl Honoré, journaliste canadien et auteur du best-seller *L'éloge de la lenteur*, définit le mouvement *slow* comme le fait de savourer les heures et les minutes au lieu de seulement les compter. On fait primer la qualité sur la quantité et ce, sur plusieurs facettes de notre vie.

Slow Flood

Le *Slow Food* fit son apparition en 1989 grâce à la revendication du sociologue et critique gastronomique Carlo Petrini qui voulait protester contre l'ouverture d'un restaurant McDonald's sur la Place d'Espagne à Rome. Monsieur Petrini a donc créé une association pour faire contrepoids à la malbouffe. L'objectif était non seulement de valoriser la fraîcheur des aliments, mais aussi le plaisir de bien s'alimenter et un rythme de vie plus lent. Il n'en fallait pas plus pour voir naître une association comprenant maintenant plus de 100 000 membres dans 150 pays. Le fondateur avait aussi comme conviction de protéger la gastronomie locale qui est encore aujourd'hui une valeur fortement défendue.

On retrouve 39 conviviums au Canada dont un, à Montréal. Anciennement connu sous le nom Slow Food Québec, Slow Food Montréal a comme objectif de communiquer le patrimoine agroalimentaire et de renseigner les consommateurs sur l'origine des produits. Plusieurs campagnes ont été lancées afin de répondre à cet objectif dont « Stop OGM » afin de faire pression au Québec pour l'étiquetage. « Stop Fish » fut une autre campagne qui visait la sensibilisation de la population à une pêche durable et traditionnelle.

La vision du *Slow Food* est celle où non seulement la population peut avoir accès à de la nourriture bonne pour elle, mais où les producteurs et la planète en tirent aussi avantage. Une nourriture de qualité s'identifie à travers trois concepts fondamentaux selon l'association : premièrement, l'aliment doit être bon, c'est-à-dire goûteux, diversifié et de qualité. Il doit ensuite être produit de façon durable. Le président de Slow Food Montréal, Bobby Grégoire, nous précisait à ce sujet que des efforts devaient être entrepris pour enrichir le paysage et favoriser la biodiversité plutôt que de détruire le sol. Enfin, l'aliment doit être juste afin de permettre aux producteurs de vivre

décemment et aux consommateurs de payer un prix équitable.

Mais comment ces principes peuvent-ils être transposés dans la vie quotidienne? La réponse de M. Grégoire : « par le fait de prendre le temps et le plaisir de préparer et de partager un repas en famille ou entre amis ». Et comment

réussit-on à concilier ça avec notre profession qui nous demande déjà un temps infini? M. Grégoire nous rappelle ce que nous savons déjà, mais qu'on oublie trop souvent : « prendre le temps de manger pour mieux performer »! Il nous

donne quelques trucs pour mieux intégrer les principes du *Slow Food* dans notre quotidien :

- 1) y aller à son rythme, rien ne sert de courir si on veut réussir.
- 2) se promener dans les marchés plutôt que dans les épiceries commerciales afin de découvrir une plus grande variété d'aliments.
- 3) les restaurants ne sont pas à bannir, mais il faut les choisir en fonction de la qualité des aliments et du côté durable pour l'environnement. Il y a des restaurants à Montréal certifiés *Ocean Wise*, tels le St-Urbain ou le Laloux pour la pêche durable. On peut aussi télécharger sur tout téléphone intelligent l'application *Seachoice* qui nous donne une panoplie d'informations pour faire un choix judicieux côté poisson.

Slow Travel

Après une reconnexion avec la nourriture, on prend le temps de voyager. Tout comme le *Slow Food*, le *Slow Travel* nécessite de prendre le temps de découvrir l'endroit visité et de le faire de façon écologique et responsable. On ne fait pas le tour de l'Inde en deux semaines, par exemple. Au



Slow Food Montréal

contraire, on y reste durant plusieurs mois et si ce n'est pas possible, on y retourne à plusieurs reprises afin de vivre le pays ou la ville. Pour y parvenir, il est conseillé d'éviter les circuits touristiques, de faire preuve de curiosité et de laisser place à l'improvisation. On évite les avions domestiques pour privilégier les voyages en train, beaucoup plus longs, mais qui nous donnent la chance d'admirer le paysage et de rencontrer des personnes intéressantes. On habite chez l'habitant afin de s'immerger de la culture ou on pratique l'échange d'appartement. Même si les téléphones intelligents peuvent être d'une grande utilité en voyage, ces derniers ne nous permettent pas de décrocher de notre quotidien. On troque notre dépendance au cellulaire pour un café sur une terrasse ou une flânerie dans les ruelles. En somme, le *Slow Travel* est aux antipodes d'une compétition pour le plus grand nombre d'endroits visités. On délaisse l'appareil photographique pour un souvenir indélébile et personnel.

Slow City

Aussi appelé *Cittàslow*, *Slow City* est une autre déclinaison du mouvement *slow*. L'Italie, pays fondateur du mouvement, compte à ce jour 68 villes certifiées. Le Canada, loin derrière, en compte seulement deux. Concept basé sur l'amélioration de la qualité de vie des habitants, ces villes lentes proposent plusieurs recommandations afin d'y

parvenir. La valorisation du patrimoine historique est à la base de l'idée de la préservation de l'identité des villes. On multiplie les espaces verts et on encourage les technologies écologiques. On augmente les passages piétonniers, les pistes cyclables et on donne priorité aux transports en commun. Diminuer les déchets et développer des programmes de recyclage font aussi partie des 70 recommandations de l'association.

Les *Cittàslow* ne sont pas seulement une charte de recommandations, elles sont aussi une démocratie donnant à chacun la liberté de s'exprimer pour améliorer la ville. On prend donc le temps de réfléchir, de s'exprimer, d'écouter et de délibérer. Afin de s'assurer du respect des engagements des villes certifiées, l'association s'est munie d'inspecteurs. On comprendra donc que toute cette organisation n'est possible que dans des villes comptant moins de 60 000 habitants!

On constate qu'adopter un rythme *slow* ne signifie pas d'être fainéant. Au contraire, cela prend du temps. Ce mouvement est tellement en vogue que plusieurs autres déclinaisons ont vu le jour : *Slow Education*, *Slow Work*, *Slow Book*, *Slow Medicine* et on en passe. Profitez donc des journées plus longues de l'été pour adopter une vie d'escargot! ■

Dites-nous ce qui vous empêche de dormir

Croissance, rentabilité, stratégie et performance, relève, recrutement... confiez-nous ce qui vous préoccupe. Nos 1 500 professionnels sauront déployer toute leur expertise et leur sens des affaires afin de vous aider à prendre les meilleures décisions pour votre entreprise.

Chez Raymond Chabot Grant Thornton, nous avons des solutions à la mesure de vos ambitions.



Certification • Fiscalité • Conseil

www.rcgt.com/ditesnous

Sous la loupe

Le stress, ça ne se passe pas dans la tête, sauf que...



Maude Perras, journaliste
mperras@delegatus.ca

Estelle Morin est professeure titulaire en psychologie aux HEC Montréal. Elle se spécialise en organisation et psychologie du travail, et est directrice du Centre de recherche et d'intervention pour le travail, l'efficacité organisationnelle et la santé (CRITEOS). Qui de mieux placé pour me parler de gestion du stress au travail ?

Tout d'abord, il faut préciser, comme Madame Morin me l'a répété plusieurs fois, que le stress, c'est physique, que ce n'est pas dans la tête. Citant le pionnier dans l'étude du stress, Hans Selye, elle m'explique que le stress est une réaction physiologique aux demandes d'adaptation du corps. Face à une chose à laquelle il n'est pas préparé, notre corps produit du cortisol qui va nous donner l'énergie pour fuir ou nous défendre face à l'imprévu, puis apaiser la réaction. Cette réponse physiologique permettrait ainsi aux hommes des cavernes que nous étions de survivre.

L'un des problèmes est que, n'étant plus des hommes des cavernes, les éléments stressants de notre vie nous demandent rarement de fuir ou de nous défendre physiquement. L'autre problème est que notre vie nous place constamment en situation d'adaptation. La partie du cerveau responsable de l'apaisement, l'hippocampe, ne peut réguler la réaction physiologique si elle est surstimulée. Ainsi, la production d'énergie n'est pas contrôlée. Notre corps sécrète donc plus d'énergie – de sucre – sans pouvoir la brûler, créant des résultats toxiques. Le stress devient un facteur dans les maladies comme l'hypertension, les problèmes surrénaux, les problèmes cognitifs et éventuellement la dépression.

Face à ces perspectives peu glorieuses, je lui ai demandé : mais que faire ? Madame Morin m'a bien sûr parlé des techniques très en vogue dans les années 1980, soit la méditation, le yoga et la relaxation. Elle s'intéresse cependant surtout aux développements plus récents qui concernent le rôle des émotions.

En effet, le stress peut être une bonne chose, selon la vision que l'on en a : s'il est géré par une anticipation de joie, il deviendra un stress positif. Selon Estelle Morin, le stress est coloré par les émotions, qui sont soit positives, soit négatives. En mobilisant nos capacités émotionnelles, nous pouvons gérer le stress et protéger notre santé. Le tout réside dans notre capacité d'espérer une fin heureuse.



Estelle Morin

Ce principe, basé sur l'optimisme, consiste à donner un sens à ce qui nous arrive. Madame Morin m'a parlé de résilience, un concept emprunté à la physique qui consiste à passer à travers des moments difficiles en conservant sa dignité, mais aussi de Victor Frankl, professeur de neurologie et survivant de l'holocauste ayant basé sa théorie sur la recherche de sens. Il s'agit d'avoir une conception de soi assez importante pour ne pas se laisser atteindre par les événements de même que la capacité de tirer des leçons de chaque obstacle pour le transformer en élément positif.

Entre vous et moi, cette théorie semble plus difficile à mettre en application que s'inscrire à un cours de yoga... Il s'agit, selon Madame Morin, de remettre en question nos croyances négatives et de développer des croyances positives. Elle croit donc que les croyances positives devraient être développées dès l'enfance. Il faut apprendre à refuser la fatalité et les mauvais coups du destin, et plutôt encourager le processus de résolution de problèmes et la réalisation personnelle à travers ces défis. « Si l'on cultive chez les jeunes des croyances positives, les épreuves sont vues comme un problème à régler, un défi positif, alors que s'il s'agit d'une fatalité, et bien c'est terminé ».

Est-il trop tard pour nous, enfants de la génération Y ayant grandi avant l'avènement de ces théories cognitives? Non! Il nous reste bien sûr le yoga et la relaxation, mais aussi des habitudes de vie qui peuvent nous aider à gérer les effets physiologiques du stress.

À la base, nous sommes ce que nous mangeons. Et le stress, c'est du sucre! Donc, dans les périodes de stress, il faut résister à la tentation de la nourriture sucrée, de l'alcool et du « confort food » qui ont souvent une haute teneur en glucides. Cela ne fera qu'empirer les effets physiques du stress. Les fruits et légumes de même qu'une alimentation riche en protéines sont de rigueur!

Par ailleurs, la gestion de ses émotions consiste aussi à se détacher du stress pour reposer le corps et l'esprit. Parce que lorsque nous pensons à une situation stressante – par exemple, quand un problème au travail vous empêche de dormir bien qu'il n'y ait absolument aucune chance que vous puissiez régler le problème de votre lit – le cerveau ne fait pas de différence et continue de sécréter du sucre.

Étant une habituée des nuits d'insomnies, j'ai demandé à Estelle Morin : décrocher, on fait ça comment? Et bien, il n'y a pas de mystère, il faut développer des techniques qui nous rapprochent de la relaxation...

- Une stratégie consiste à développer des rituels pour se sortir l'esprit de la situation stressante. Que ce soit d'écouter la radio en revenant du travail, de pratiquer un sport ou toute autre activité agréable, il faut amener le cerveau dans un endroit plus serein.
- Une seconde stratégie est de développer des compétences éloignées de son domaine de travail. Il s'agit aussi d'un stress, de l'apprentissage de quelque chose de nouveau, en suivant des cours de langue, de peinture ou de kick-boxing, mais ce stress est positif.
- Finalement, la méthode que suggère toujours ma mère, recommandée à mon grand désarroi par la spécialiste : améliorer sa qualité de vie en faisant de l'air et en s'organisant, bref, en faisant du ménage!

Évidemment, ces stratégies peuvent être difficiles à concilier avec une date de tombée, un délai de rigueur ou une surcharge de travail. Pour cette raison, Estelle Morin recommande l'indulgence : l'équilibre ne peut s'atteindre sur une période de 24 heures. Pour certains, ce sera sur une semaine que l'on gardera du temps pour soi, pour d'autres, ce sera sur une période d'un mois ou même d'un an. Il s'agit donc d'envisager les périodes difficiles en se disant que ça va passer et de se garder une récompense à la clé afin d'en faire une expérience positive! ■

Avocats



Bettez

L'offre Distinction, à la hauteur de votre réussite.

Desjardins est fier d'être partenaire de l'Association du Jeune Barreau de Montréal et d'offrir à ses membres des solutions financières qui tiennent compte de chacun des aspects de leur vie.

Avec l'offre Distinction de Desjardins, réalisez de nombreuses économies et profitez d'avantages distinctifs, notamment en matière de forfaits transactionnels, placement et financement.

Profitez de l'offre Distinction dès maintenant! Rencontrez un conseiller en caisse ou un directeur de comptes dans un centre financier aux entreprises Desjardins.

Vous travaillez ou résidez au centre-ville de Montréal? Profitez de la proximité que vous offre le Carrefour Desjardins. Pour prendre rendez-vous ou parler à un conseiller, composez le 514 875-4266.

desjardins.com/ajbm




La page verte

Les bénéfices de cohabiter avec des plantes vertes



Sandrine Thomas, journaliste
sandrine.thomas@FMC-Law.com

N'ayant pas du tout le pouce vert, je ne me risquerais sûrement pas à vous donner des conseils de jardinage dans cette chronique! Cependant, je peux vous informer des bénéfices de cohabiter avec des plantes vertes. Et, croyez-moi, compte tenu de ceux-ci, je regrette sincèrement de n'être pas douée pour faire survivre une plante!

Savez-vous que les plantes vertes assainissent notre environnement à la maison et au bureau? En effet, des études menées par la NASA sur les conditions de vie dans l'espace ont montré que les plantes ont un fort pouvoir dépolluant. Or, alors que nous passons beaucoup plus de temps à l'intérieur qu'à l'extérieur, l'air que nous respirons à l'intérieur de nos appartements, de nos maisons ou de nos bureaux est bien plus pollué que l'air extérieur. Cette pollution est due notamment à la présence dans l'air de composés organiques volatils (COV), comme le formaldéhyde ou l'ammoniac, et de monoxyde de carbone. Ces polluants proviennent entre autres des détergents et produits de nettoyage, des solvants issus des tapis, des meubles ou de la peinture, des imprimantes et photocopieuses, des désodorisants, des appareils de chauffage et des matériaux de construction et d'isolation. Ils peuvent entraîner des problèmes de santé comme des migraines, des allergies ou des irritations.

Afin de lutter contre cette pollution, des plantes aux fortes vertus dépolluantes telles que les chrysanthèmes, les ficus, les azalées, le lierre, les fougères ou les philodendrons peuvent être installées dans toutes les pièces de la maison et au bureau. Ces plantes absorbent l'air intérieur puis, au moyen des micro-organismes présents dans leurs racines, convertissent les composants polluants en produits organiques dont elles se nourrissent. L'air absorbé est ensuite rejeté sous forme d'oxygène le jour. De plus, une autre



photo : ST



Dessin : Raphaël Thézé

vertu des plantes vertes est d'humidifier, en produisant de la vapeur d'eau, l'atmosphère souvent trop sec des maisons ou des bureaux en raison de l'air climatisé ou du chauffage électrique.

Les amateurs d'espaces verts en ville peuvent également recourir à l'installation de toitures végétalisées souvent appelées toits verts. Ceux-ci ont des bénéfices certains sur l'environnement. Ainsi, ils permettent d'améliorer la qualité de l'air en diminuant les taux de monoxyde de carbone et de dioxyde de carbone et en augmentant l'apport d'oxygène. Ils ont également pour effet de réduire les îlots de chaleur. En effet, une étude réalisée en 2002 par Environnement Canada a établi que l'aménagement de seulement 6 % de toute la surface des toits de la Ville de Toronto en toits verts entraînerait une diminution de la température de cette ville de 1 à 2°C. Il est vrai cependant que les coûts d'installation d'une telle toiture restent encore assez élevés.

Maintenant que vous êtes au courant de tous ces bénéfices, à vos outils de jardinage! Même moi! Je vais m'acheter un cactus! ■

Art de vivre

An Urban Time Out



Samara Sekouti, journaliste
samarasekouti@yahoo.com

For many lawyers, the legal profession is characterized with hectic days, long hours, high stress levels and a constant caffeine buzz. The negative impact of our demanding profession can lead to sleep disturbances, headaches, high blood pressure and emotional and physical deterioration. Occasionally, a “time out” from the chaos called everyday life may help maintain a healthy balance.

Nordic spas located within a few hours of Montreal, such as the Scandinave Spa and the Polar Bear’s Club, have for years attracted a steady crowd of urbanites looking for a time out to unwind and reenergize. Benefits that are often associated with thermotherapy include stress and anxiety relief, improved blood circulation, soothing muscle pain and an overall feeling of relaxation.

Fortunately, for those city folks pressed for time, urban spas have become increasingly prevalent with new locations popping up all over the city. Below is an overview of two relatively new additions to the Montreal urban spa circuit.

STROMSPA

Located near the southern tip of Nun’s Island, just a stone’s throw away from the hustle and bustle of downtown, is the picturesque outdoor Strom Spa. Strom’s circuit includes thermal and Nordic baths, Finnish saunas, a eucalyptus steam bath and indoor and outdoor relaxation areas. The surrounding lake, forests and golf course give Strom a truly country feel. À la carte services include body treatments, facials and specialized massages such as the hot stone massage and the four-hand Swedish massage. Perks include complimentary cucumber-soaked water, outdoor heaters near the thermal baths to keep towels warm and a reduced weeknight rate of \$29 per person for access to the thermal circuit. One downside is the \$10 additional charge for the standard white bathrobe. www.stromspa.com



photo : SS

BOTABOTA



photo : SS

Another popular new locale is the Bota Bota spa sur l’eau, an urban spa that is on board a boat in the heart of the Old Port. With its simplistic decor and glass windows, it can’t get any more urban than Bota. With two decks of thermotherapy that include dry saunas, a steam room, outdoor hot and cold baths, there is enough room for everyone. In addition to the à la carte services that include the regular treatments and massages, Bota also offers manicures, pedicures as well as a cocktail lounge making it a great place to unwind after a long day at work. Perks include helpful and friendly staff, beautiful urban views including the clashing industrial silos to the west of the spa and the proximity to downtown Montreal. One downside is that on a busy Saturday afternoon it can be relatively noisy. www.botabota.ca

For the tightly wound “Type A” personality, a day at the spa may be too long. However, with close urban options such as Strom and Bota, a long Friday lunch break or a few hours at the end of the day is sometimes all that it takes to relax, rejuvenate and enjoy some calm before the storms of tomorrow.

Art de vivre

Des méthodes peu banales pour se redynamiser



Somaly Hay, journaliste
somaly.hay@tres.bnc.ca

Le stress étant un compagnon permanent dans le cadre notre profession, chacun possède ses méthodes privilégiées afin de relaxer. Alors que le massage est un moyen de plus en plus prisé pour refaire le plein d'énergie, il n'est aujourd'hui pas étonnant de voir de nouvelles techniques de massage émerger et ainsi éclipser les traditionnels massages impliquant les mains.

À la base, la massothérapie est l'application d'un ensemble de techniques manuelles qui visent le mieux-être des personnes grâce à l'exécution de mouvements des mains sur différentes parties de notre corps. Or, dans un perpétuel désir d'amélioration, les centres et salons de massage ne cessent d'innover pour satisfaire les clients désireux d'expérimenter de nouvelles techniques de massage efficaces en matière de redynamisation et de relaxation. En voici quelques-unes susceptibles d'intéresser les amateurs de nouvelles sensations.

Le massage aux serpents vivants

Comme son nom l'indique, ce type de massage implique des serpents vivants. Le toucher thérapeutique est assuré par des serpents répartis sur le dos ou le visage en fonction des points de tension. Le nombre de serpents varie selon le type de trouble à traiter et ces derniers sont évidemment non venimeux. Les effets thérapeutiques seraient dus aux ondulations de l'animal, permettant ainsi de détendre les muscles en profondeur. Pour un essai, prenez un avion en direction d'Israël au centre de beauté d'Ada Barak's Carnivorous Plant Farm and Spa.



Le massage par des serviettes enflammées

Offerte dans de nombreux pays d'Asie, une séance de massage aux serviettes enflammées dure une trentaine de minutes et de l'huile est appliquée sur la partie du corps à traiter. Des serviettes sont ensuite trempées dans une infusion à la fois thérapeutique et inflammable. Le corps à traiter est alors recouvert de plusieurs couches de serviettes qui seront par la suite enflammées. La chaleur permet une bonne pénétration de l'huile et des ingrédients bénéfiques contenus dans la totalité des produits de massage utilisés. Il favorise également l'élimination des toxines, accroît l'immunité et garantit une élimination rapide du stress et de l'anxiété.



Le massage sonore tibétain

Également connu sous le nom de massage aux bols chantants ou Ku Nye, ce massage tibétain constitue une activité de relaxation aux principes insolites. Il repose sur l'association de massages manuels et d'accessoires insolites, dont des bols dits chantants. Ces derniers sont appliqués sur des zones précises du corps et émettent des vibrations sonores captées par le cerveau qui les transmet alors à l'organisme. Ces sons animent l'équilibre entre l'esprit et le corps du sujet. La fréquence des sons varie selon la composition des bols fabriqués à partir de différents métaux. Pour éliminer le stress, les bols sont notamment posés au niveau du plexus solaire.

Art de vivre

Parlons thé



Julie Lavertu, journaliste
Jlavertu@gstlex.com

Savez-vous quelle est la boisson la plus consommée au monde après l'eau ? Non, ce n'est pas le café, ni le vin. Il s'avère que la boisson la plus appréciée au monde serait le thé. Avec ses différentes variétés, le thé sait plaire à tous les goûts et est servi à toutes occasions.

Quelques informations intéressantes

Cette boisson d'origine chinoise est connue depuis plus de 4 000 ans et sa découverte est entourée de plusieurs légendes. Notamment, on raconte que cette boisson aurait été découverte par l'Empereur Shen Nong qui se reposait en buvant de l'eau chaude et dans la tasse duquel serait tombée une feuille de théier sauvage. D'autres disent que l'origine du thé provient d'un moine qui se serait coupé les paupières afin de ne pas dormir durant une méditation, les aurait jetées au sol, d'où serait né l'arbuste...

La culture du thé aurait débuté dans les régions du Sichuan et du Yunnan et c'est dans cette dernière région qu'on retrouve les théiers les plus anciens. Par la suite, la culture des théiers s'est développée dans d'autres provinces de la Chine. Aujourd'hui, les principaux pays producteurs de thé sont la Chine, l'Inde, le Sri Lanka, le Kenya et la Turquie. On y récolte les feuilles, jeunes et moins jeunes, ainsi que les bourgeons.

Il existerait près de 1 500 variétés de thé, lesquelles sont classifiées en différentes catégories, dont le blanc, le vert, le oolong, le jaune et le noir. Ces différentes sortes de thé proviennent toutes des mêmes espèces de théier, mais subissent des opérations de transformation différentes. Pour certaines, les feuilles sont simplement flétries et séchées, tandis que d'autres sont utilisées afin de parfumer le thé.



photo : JL

Le thé est peu calorique, il est stimulant et comporte de nombreux bienfaits. Il possède moins de caféine que le café. La médecine traditionnelle chinoise utilise le thé depuis un bon nombre d'années et ses vertus sont de plus en plus reconnues. Le thé possède des pouvoirs antioxydants, renferme certaines vitamines et ses effets bénéfiques sur la santé suscitent beaucoup d'intérêt pour la recherche médicale.

À la découverte du thé

De nombreux endroits offrent des cours destinés à la découverte du thé. Vous y découvrirez son histoire, sa botanique, les différentes familles de thé, la préparation en théière et bien sûr, de nombreuses dégustations vous seront offertes. Entre autres, la Maison de thé Camellia Sinensis (www.camellia-sinensis.com), la Maison Esprithé (www.esprithe.com), et bien d'autres offrent ces services.

En plus d'offrir certains cours sur les différentes variétés de thé, la boutique Le Rendez-vous du thé (www.lerendezvousduthé.com) offre également un menu incluant divers plats préparés à base de thé qui sont servis en table d'hôte du midi et du soir. Des soirées spectacles et thématiques sont également organisées à cet endroit. Une bonne façon de relaxer !



photo : JL

Art de vivre

Activités physiques pour sportifs réticents



Luana Ann Church, journaliste
luana.church@lemeac.com

Deux activités pantouflardes *a priori* peuvent-elles avoir un impact marqué sur un adepte? Est-il possible de se (re)mettre en forme en pratiquant du quasi-immobilisme? Si vous croyez que ceci est trop beau pour être vrai, c'est que le yoga chauffé et le cardio pilates vous est inconnu. L'été sera à nos portes dès le solstice du 21 juin, qu'attendez-vous?

BIKRAM YOGA MONTRÉAL

La réputation du yoga n'est plus à faire et ses vertus en font une activité physique prisée, non seulement pour l'impact sur la silhouette de l'adepte, mais également pour ses bienfaits sur le moral. Plusieurs variantes du yoga sont offertes par différents centres, mais le Bikram Yoga Montréal se distingue tout particulièrement en proposant des séances de 90 minutes dans une pièce volontairement surchauffée à 42 degrés Celsius, et ce, été comme hiver. L'idée sous-jacente : la température élevée permet de préparer et faire travailler les muscles en profondeur, tout en favorisant la guérison et l'élimination de toxines grâce à une hypersudation. Par 26 postures, un instructeur qualifié vous fera solliciter des muscles de votre corps dont vous n'auriez jamais soupçonné l'existence. Ces postures, présentées en séries qui s'enchaînent, devront être tenues pendant 90 secondes : un exploit en soi! À des années-lumière de la méditation, ce type de yoga axé sur l'exercice cardiovasculaire favorise la perte de poids, augmente le tonus musculaire et l'endurance et aide à réduire le stress. Un combo fort intéressant, vous en conviendrez. Trois centres à Montréal offrent des séances de yoga chauffé.

La réputation du yoga n'est plus à faire et ses vertus en font une activité physique prisée, non seulement pour l'impact sur la silhouette de l'adepte, mais également pour ses bienfaits sur le moral. Plusieurs variantes du yoga sont offertes par différents centres, mais le Bikram Yoga Montréal se distingue tout particulièrement en proposant des séances de 90 minutes dans une pièce volontairement surchauffée à 42 degrés Celsius, et ce, été comme hiver. L'idée sous-jacente : la température élevée permet de préparer et faire travailler les muscles en profondeur, tout en favorisant la guérison et l'élimination de toxines grâce à une hypersudation. Par 26 postures, un instructeur qualifié vous fera solliciter des muscles de votre corps dont vous n'auriez jamais soupçonné l'existence. Ces postures, présentées en séries qui s'enchaînent, devront être tenues pendant 90 secondes : un exploit en soi! À des années-lumière de la méditation, ce type de yoga axé sur l'exercice cardiovasculaire favorise la perte de poids, augmente le tonus musculaire et l'endurance et aide à réduire le stress. Un combo fort intéressant, vous en conviendrez. Trois centres à Montréal offrent des séances de yoga chauffé.

La réputation du yoga n'est plus à faire et ses vertus en font une activité physique prisée, non seulement pour l'impact sur la silhouette de l'adepte, mais également pour ses bienfaits sur le moral. Plusieurs variantes du yoga sont offertes par différents centres, mais le Bikram Yoga Montréal se distingue tout particulièrement en proposant des séances de 90 minutes dans une pièce volontairement surchauffée à 42 degrés Celsius, et ce, été comme hiver. L'idée sous-jacente : la température élevée permet de préparer et faire travailler les muscles en profondeur, tout en favorisant la guérison et l'élimination de toxines grâce à une hypersudation. Par 26 postures, un instructeur qualifié vous fera solliciter des muscles de votre corps dont vous n'auriez jamais soupçonné l'existence. Ces postures, présentées en séries qui s'enchaînent, devront être tenues pendant 90 secondes : un exploit en soi! À des années-lumière de la méditation, ce type de yoga axé sur l'exercice cardiovasculaire favorise la perte de poids, augmente le tonus musculaire et l'endurance et aide à réduire le stress. Un combo fort intéressant, vous en conviendrez. Trois centres à Montréal offrent des séances de yoga chauffé.

Infos, coûts et horaire :
www.bikramyogamtl.com



Photo : LAC

STUDIO KINEPILATES

Si l'idée d'un environnement chauffé n'est pas pour vous séduire, le Studio Kinepilates, utilisant la méthode Stott Pilates, pourrait s'avérer être une façon originale de remise en forme. À deux pas du métro Laurier sur le Plateau Mont-Royal, ce studio propose des cours de 55 minutes sous la supervision de Chérhine Saïah. Toutes les séances sont spécialement conçues pour des groupes d'au plus huit personnes et visent le rééquilibrage des muscles du corps et le maintien optimal de la colonne vertébrale par l'application de la méthode Stott Pilates qui se caractérise par l'atteinte de l'équilibre et de la force. Une approche personnalisée est assurée, mais il est également possible de suivre des cours privés sur appareils (chaise, *reformer*, tour cadillac et *barrel*). Notez qu'aucun matériel n'est requis : les tapis d'exercices sont inclus tout comme les boissons. Pour vos douleurs spécifiques, des cours dits thérapeutiques spécialement conçus pour les femmes enceintes, les nouvelles mères ainsi que pour les fragilités du dos, cou, épaule, bassin et hanche sont offerts. Avec ses forfaits « découverte », ses cours d'introduction, son inscription à la carte ou par livret de cours, il est certain qu'une des formules saura vous convenir.



Photo : TL

Infos : Studio Kinepilates
5075 A, Rivard, Montréal 514.222.5780

Saviez-vous que... ?



Catherine Lafontaine, journaliste
catherinelafontaine@yahoo.ca

Les Québécois plus stressés ?

Selon les résultats d'une enquête effectuée auprès des communautés canadiennes, les résidents du Québec auraient un niveau de stress plus élevé que la moyenne nationale. En effet, 26,6 % des répondants québécois ont déclaré que la plupart de leurs journées étaient assez ou extrêmement stressantes, alors qu'à l'échelle nationale, seulement 22,3 % des participants ont affirmé de même.

Le dos, les pieds, les bras... sans oublier le visage !

Puisque le visage comporte plusieurs muscles, il est à même d'être plus tendu et stressé que d'autres régions du corps. Ainsi, le massage facial libérerait une grande partie du stress accumulé dans le corps. De plus, même s'il est osseux, le visage est moins fragile que d'autres parties du corps de sorte qu'il est possible d'y faire des pressions plus appuyées que ce qu'on serait initialement portés à croire.

Offrir massages, salle de gym et cours de gestion du stress à ses employés : est-ce assez ?

Bien que ces initiatives soient louables, elles seraient insuffisantes pour réellement s'attaquer au problème du stress au travail, car elles n'apporteraient qu'un soulagement à court terme. Plusieurs experts sont donc d'avis que pour rester viables, les entreprises doivent contrer le stress à la source. Concrètement, cela signifie, selon le cas, de mieux répartir la charge de travail, d'offrir des horaires flexibles pour aider les parents, de tenir compte de l'avis des employés quant aux décisions qui les touchent, etc.



Photo : CL

1, 2, 3, on ralentit !

Slow Down London est un projet qui a été mis sur pied afin d'inspirer les Londoniens à améliorer leur qualité de vie en prenant le temps de bien faire les choses plutôt que de toujours tout accomplir avec empressement. Au cours du printemps 2009, la campagne *Slow Down* a tenu son tout premier festival, lequel avait notamment pour but de permettre aux Londoniens d'explorer la musique et les arts relaxants et de tester des techniques de méditation et de yoga. Cet événement se voulait également l'occasion de débattre



Photo : CL

des défis que comporte la culture de la rapidité et de la productivité.

La mélisse, la lavande et la valériane : des propriétés relaxantes

Afin de combattre l'insomnie, la nervosité et l'agitation, on recommande de se masser les bras et les tempes avec quelques gouttes d'huile essentielle de mélisse et d'en ajouter à l'eau savonneuse d'un bon bain chaud.

La valériane, dont la racine est réputée sédative, favoriserait également le sommeil.

En plus d'aider à contrôler la nervosité, l'huile essentielle de lavande contribuerait à apaiser les migraines et les maux de tête.

Pour vous détendre, faites de l'activité physique intensive !

Un rapport sur la santé réalisé en 2007 indique que plus on s'adonne à des activités physiques avec vigueur, plus on augmente les bienfaits sur la santé et plus on diminue le niveau de stress ressenti.

À NOTER À VOTRE AGENDA



JUILLET 2011

TOURNOI DE GOLF

Lieu : Club de Golf Le Diamant

Heure : 11 h - Départs simultanés (shot gun)

17 h 30 - Cocktail

18 h 30 - Dîner

Coût : Jeu et dîner (jeu, voiturette, cocktail, repas et vin)

150 \$

130 \$ (membres admis depuis 2007)

Dîner seulement (Cocktail, repas et vin)

70 \$

Pour vous inscrire, communiquez avec
Christine Plourde du Barreau de Montréal au
514.866.9392 #230 ou
cplourde@barreaudemontreal.qc.ca

7

AOÛT 2011

6@8 ESTIVAL

25

L'AJBM contribue à la protection de l'environnement
Chorus art blanc fini soie, 50 % fibres recyclées et
25 % fibres post-consommation



Entièrement recyclable -
le choix responsable

EXTRAJUDICIAIRE

Prière de recycler après lecture