



# EXTRA JUDICIAIRE

À vos marques,



prêts...

relaxez !



OCTOBRE 2012

**Mot de la présidente**

3

**Éditorial**

4

**Maintenant... à l'AJBM**

Un bol d'air frais à la Coupole

Le mentorat : ça aussi, ça fait du bien

5

**Récemment... à votre AJBM**

La rentrée des tribunaux de Montréal : une tradition renouvelée

6

**Maintenant... à l'AJBM**

Blogue du CRL : vendredis (après-midi) décontractés

Le « nouveau » Comité développement international et professionnel (CDIP)

Esprit de corps

8

**Votre AJBM**

La recette santé de votre association

9

**Entrevue**

Soyez maître de votre santé mentale, consultez le PAMBA

10

**Dossiers**

Finding the Motivation to Move: a Personal Experience

La question qui tue

Hot-dogs et soupe aux légumes

12

14

15

**Espace partenaire**

Quand la technologie vous aide à mieux vivre

17

**Art de vivre**

Lorsque votre parc de quartier est votre gym

18

**Saviez-vous que?**

19

**À votre agenda...**

20

L'EXTRAJUDICIAIRE est le bulletin d'information de l'Association du Jeune Barreau de Montréal (AJBM). Il est tiré à 4 700 exemplaires, et ce, six fois par année. Il est distribué gratuitement à tous les avocats de dix ans de pratique et moins qui sont inscrits à la section de Montréal du Barreau du Québec ainsi qu'à la magistrature et à de nombreux intervenants du monde juridique.

PRÉSIDENTE DU COMITÉ COMMUNICATIONS : M<sup>e</sup> Christine Aubé-Gagnon. RÉDACTRICE EN CHEF : M<sup>e</sup> Émilie Therrien. DIRECTEUR À LA RÉVISION : M<sup>e</sup> Jean-Olivier Lessard. JOURNALISTES : M<sup>es</sup> Fabienne Ara, Pierre-Marc Boyer, Amélie Cardinal, Luana Ann Church, Véronique Gaudette, Amina Kherbouche, Sonia Labranche, Catherine Lafontaine, Camille Paulus, Marc-André Séguin, Marguerite Tchicaya, Corina Alexandra Theodorescu et Julie Vespoli. CORRECTEURS : M<sup>es</sup> Fabienne Ara, Karine Bolduc, Pierre-Marc Boyer, Dominique Guimond, Christianna Paschalidis, Audrey Préfontaine, Olivier Roy et Marguerite Tchicaya. PHOTOGRAPHE : Warren Zelman Photography. GRAPHISME : Daniel Monette, Imagik design communications. MISE EN PAGE : Nicole Ducharme Monette, NDM Éditique. IMPRESSION : Sisca Solutions d'affaires.

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION 2012-2013 DE L'AJBM : M<sup>es</sup> Christine Aubé-Gagnon, Marie-Hélène Beaudoin, Frédéric Carle, Marie Cousineau, Astrid Daigneault-Guimond, Anaïs de Lausnay, Paul-Matthieu Grondin, Louis-Paul Héту, Gacia Kazandjian, Adel Khalaf, Marie-Claire Lachance, Caroline Larouche, Andréanne Malacket, Frédéric Pagé et Roberto Savarese. DIRECTRICE GÉNÉRALE DE L'AJBM : M<sup>e</sup> Catherine Ouimet. COORDONNATRICE AUX COMMUNICATIONS : M<sup>me</sup> Marie-Noël Bouchard.

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 de l'AJBM, 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 : Secrétariat permanent de l'AJBM, 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 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.

**SeleXion**<sup>MC</sup>  
TROUVEZ VOTRE AVOCAT

SeleXion offre  
aux membres de l'AJBM  
un rabais de 10% sur  
l'abonnement annuel.

**Développez  
autrement**

facebook twitter LinkedIn

[www.selexion.ca](http://www.selexion.ca)



présidente  
presidence@ajbm.qc.ca

**Au-delà du succès professionnel, au-delà de la richesse, c'est la santé – physique et mentale – qui est plus importante que tout. Demandez-le à la personne qui souffre d'une maladie ou à la famille d'une personne handicapée. La santé – que l'on tient si souvent pour acquise – est précieuse. Et si on prenait un peu de temps pour en parler? Dans cette édition de l'ExtraJudiciaire, on parle santé.**

# À notre santé!

## Prévenir... pour mieux guérir

À quand remonte votre dernier examen médical?

J'ai toujours été fascinée de constater à quel point certaines personnes négligent de consulter un médecin pour un examen annuel. Et malgré ce qu'on pourrait croire, ce n'est pas nécessairement en raison de la pénurie de médecins de famille.

On ne consulte pas parce qu'on « manque de temps » – on trouve pourtant le temps d'aller chez le coiffeur! – ou parce qu'on croit que ce n'est pas nécessaire – « j'irai chez le médecin quand je serai malade ». Trop souvent, les gens croient que la maladie, c'est pour les autres.

Un examen annuel peut permettre de prévenir des maladies ou d'en détecter d'autres de façon à mieux les traiter.

Si votre dernier examen médical remonte à plus d'un an, prenez donc rendez-vous!

## La maladie mentale... encore taboue?

Les troubles mentaux peuvent toucher tout le monde. Hommes, femmes, riches, pauvres, jeunes ou moins jeunes. Personne n'est à l'abri. Dans notre entourage, nous connaissons tous au moins une personne souffrant d'une maladie mentale. Alors pourquoi les maladies mentales font-elles l'objet d'autant de préjugés? Une maladie mentale n'est-elle pas aussi sérieuse qu'une blessure physique?

Au Québec, une personne sur six souffre d'une forme ou d'une autre de maladie mentale. Par ailleurs, selon l'Organisation mondiale de la Santé, entre 35 % et 45 % des journées d'absentéisme au travail dans les pays développés seraient attribuables à des problèmes de santé mentale. Voilà des statistiques qui devraient suffire pour nous convaincre de l'importance à accorder à la santé mentale.

La santé mentale, c'est sérieux. Ouvrons nos yeux et soyons sensibles à cette réalité. Il faut combattre les préjugés et aider ceux qui sont affectés par une telle maladie.

## Aller chercher de l'aide

Demander de l'aide lorsqu'on en ressent le besoin n'est pas un signe de faiblesse, au contraire. Jugeons-nous les justiciables aux prises avec un problème légal lorsqu'ils consultent un juriste? Il devrait en être de même lorsque quelqu'un consulte un professionnel de la santé pour un problème de santé physique ou mentale.

Pour ceux qui ne le connaissent pas, 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 du Barreau du Québec, à leur conjoint, ainsi qu'aux étudiants et aux stagiaires de l'École du Barreau aux prises avec des problèmes de santé mentale. Le service est gratuit et confidentiel et peut être rejoint au 1 800 747-2622. N'hésitez pas à l'utiliser ou à le conseiller. Il est là pour ça.

## Faire le point sur notre santé

Vous êtes stressé en raison de votre horaire trop chargé? Un ami malcommode vous rend la vie dure? Vous êtes malheureux dans votre vie personnelle ou professionnelle?

Parfois, il est nécessaire de faire le point sur une situation qui nous affecte et d'évaluer les façons d'y remédier. Nous sommes tous des personnes uniques et avons tous des besoins distincts. Nous détenons par ailleurs le contrôle sur des situations que nous croyons, quelquefois, impossibles à régler. Mais avec un peu de réflexion et de volonté, il est possible de trouver des solutions créatives pour améliorer notre sort et, de ce fait, notre santé.

Ne vous contentez pas d'une situation inacceptable et ayez le courage d'exiger un changement – que ce soit au niveau de votre vie personnelle ou professionnelle – qui contribuera à améliorer votre quotidien.

## Célébrons la santé!

Quand la santé est là, ou quand la santé revient, il faut surtout en profiter. Car on ne sait pas toujours combien de temps elle va rester. Levons tous notre verre à notre succès, à notre bonheur, mais surtout, à notre santé!

Émilie Therrien



rédactrice en chef  
emilie.therrien@ge.com

**Prendre soin de soi. Cette phrase se classerait aisément dans la catégorie des évidences. Or, notre vie de jeunes professionnels teste quotidiennement notre capacité à prendre soin de soi : longues heures au bureau, 5 à 7, pro bono, conciliation travail-famille, gestion d'une nouvelle fonction comme celle de rédactrice en chef de l'ExtraJudiciaire...**

# Un esprit sain dans un corps sain ou l'art de prendre soin de soi

Prendre soin de soi peut se décliner en plusieurs sous-objectifs que chacun s'efforce d'atteindre, avec plus ou moins de succès.

**Ne pas boire trop d'alcool :** mes années à la Faculté de droit m'indiquent que les jeunes avocats ont du pain sur la planche de ce côté. Avec une charge de travail excessivement lourde et toujours plus stressante, que l'avocat (ou l'avocate!) qui n'a jamais eu l'envie d'en « virer toute une » un jeudi ou un vendredi soir – et qui a cédé à la tentation – me jette la première pierre!

**Faire trente minutes d'exercice par jour :** après une longue journée de travail, nos jambes sont lourdes, notre cerveau est mort. Aller se changer les idées en faisant un peu de sport est toujours le bienvenu. Tout comme le confort d'un pyjama et d'un sofa devant une télé. Oups. Face à cet éternel combat épique entre le bien (l'elliptique) et le mal (le sofa, voire le lit), le chevalier blanc peut être incarné par cette phrase lue dans un ouvrage d'automotivation (mea culpa) : on ne regrette jamais après coup d'être allé faire du sport. Pensez-y.

**Manger santé :** au déjeuner-causerie dans une salle de conférence d'un hôtel du centre-ville, entre deux rencontres de clients au bureau sur l'heure du lunch, entre le quart de jour et le quart de soir ou dans un 5 à 7 d'un bar tendance du Vieux-Montréal, prendre le temps de bien manger relève parfois de l'exploit. Par chance, l'offre de restauration montréalaise continue de s'améliorer et s'alimenter quotidiennement au McDonald's n'est plus la seule option envisageable. Bars à tartares, restaurants de salades élaborées, sandwichs inusités aux pains multigrains : jamais le jeune avocat n'aura autant eu la possibilité de développer son côté foodie dans le cadre de ses fonctions!

À la lumière de la réalité professionnelle des jeunes avocats, sommes-nous tous condamnés à ne pas respecter ces vœux pieux dignes de résolutions du Nouvel An et à prendre soin de nous d'une manière un peu gauche? Comme le climat politique actuel nous l'aura démontré une fois de plus, tout devrait être fait dans la modération.

Et si prendre soin de soi, c'était faire preuve de modération dans nos excès?

\*\*\*

Ce numéro a une connotation toute spéciale à mes yeux. Lorsque j'étais en cinquième année, à l'école primaire Terre-Soleil sur la Rive-Nord de Montréal, j'ai pris l'initiative de créer un journal avec l'aide de ma professeure. Nous l'avions appelé le *Terre-So Power*, copiant légèrement le nom du magazine *Nintendo Power* – c'était la belle époque, que voulez-vous. Je m'occupais de la page des trucs de grammaire (j'étais la nerd de mon année, assurément). J'ai toujours tourné, de près ou de loin, autour d'un journal, que ce soit au primaire, à l'université ou maintenant à l'AJBM. Le monde des communications m'intéressera toujours, j'en ai même fait un premier baccalauréat!

C'est ainsi qu'à titre de nouvelle rédactrice en chef, je m'efforcerais de vous proposer un *ExtraJudiciaire* parfois sérieux, parfois divertissant, mais toujours pertinent. Cependant, cela ne pourra se faire sans l'apport extraordinaire des bénévoles, des membres du conseil d'administration et de la permanence de l'AJBM. À vous tous, je vous dis, outre de prendre soin de vous en vue d'avoir un esprit sain dans un corps sain, un énorme MERCI.

## Un bol d'air frais à la Coupole

Vous cherchiez la soirée la plus en vue à Montréal le 23 août dernier? C'est à la Coupole, en plein cœur du centre-ville, que ça se passait. Le 6 à 8 estival de l'AJBM fut encore une fois un franc succès. Que ce soit pour retrouver ses anciens camarades de classe pour un verre, réseauter avec de nouvelles têtes ou profiter des dernières soirées d'été, tous se sont laissé transporter par une ambiance conviviale et branchée.

Sur la vaste terrasse illuminée, certains de nos confrères et consœurs partageaient leurs dernières histoires de pêche ou leurs escapades de magasinage. D'autres convives profitaient de l'occasion pour souffler après un été bien rempli... en vue d'une rentrée judiciaire tout aussi chargée.

Au coucher du soleil, plus de 200 avocats avaient répondu à l'invitation de l'AJBM et de leur précieux partenaire, la firme de recrutement juridique ZSA. Pour la suite des événements, le Comité activités socio-culturelles et sportives vous invite à son traditionnel Cocktail avec la Magistrature, qui se tiendra au Musée Pointe-à-Callière le 25 octobre prochain, avec comme présidente d'honneur l'honorable Nicole Duval Hesler, première juge en chef du Québec, qui nous parlera d'une thématique surprise.



## Le mentorat : ça aussi, ça fait du bien

De plus en plus d'avocats se sentent stressés, déprimés ou fatigués. Selon le *Lawyers Weekly*, 10 à 20 % des avocats de partout au Canada souffrent de dépendance à l'alcool ou à la drogue. En tant que jeune avocat, comment faire pour gérer ses émotions tout en essayant de faire ses preuves? Émotions qui, avouons-le, semblent complètement contradictoires avec l'excitation et la fierté de pouvoir enfin pratiquer notre profession!

Plusieurs solutions s'offrent à nous, dont le programme de mentorat instauré conjointement par le Barreau de Montréal et l'AJBM, en 1999. Ce programme consiste à jumeler des avocats d'expérience avec de jeunes avocats afin de créer une relation d'entraide durable ayant comme objectif de briser l'isolement et de répondre à des interrogations liées à la pratique du droit, comme la gestion du stress et des attentes, la conciliation travail-famille, les potentiels cheminements de carrière, le développement de clientèle, la gestion d'un cabinet, etc.

Pour plus de renseignements ou pour bénéficier du service, rendez-vous sur le site de l'AJBM, section « Services aux membres » sous-section « Mentorat ».

# La rentrée des tribunaux de Montréal : une tradition renouvelée

La rentrée judiciaire des tribunaux de Montréal, pour l'AJBM, est principalement synonyme de nouvelles rencontres, de discussions passionnantes (ayant pour objet la poutine et les expressions québécoises) et de concours oratoires. Cette année, ce sont de jeunes avocats provenant de Belgique, des États-Unis, de France, du Luxembourg, du Royaume-Uni, de Suisse, d'Haïti et, bien sûr, du Québec qui ont répondu présents aux festivités.

## Prix Paris-Montréal de la Francophonie

La 9<sup>e</sup> édition du prix Paris-Montréal en a fait chanter plus d'un en présentant des sujets de plaidoirie basés sur des chansons connues de grands et moins grands chanteurs de la francophonie. M<sup>e</sup> Jean Gétro Pepe, du Jeune Barreau de Port-au-Prince, a brisé la glace et fait honneur à Francis Cabrel en répondant par l'affirmative à la question : « Est-il possible de l'aimer à mourir? ». C'est toutefois M<sup>e</sup> Matthieu Chirez, de la Conférence des avocats du Barreau de Paris, qui a remporté tous les honneurs de la première place à la suite de son exceptionnelle allocution ayant pour sujet : « Les derniers seront-ils les premiers? » (non). Ce valeureux plaideur a convaincu les membres du jury que les derniers seront les premiers... lorsque tout le monde sera bourré.

M<sup>e</sup> Michèle Frenière, représentant l'AJBM, et M<sup>e</sup> Valentine Bagnoud, du Jeune Barreau de l'Ordre des Avocats de Genève, se sont affrontées sur la question « Désir ou Amour? ». M<sup>e</sup> Frenière, qui prônait les bienfaits de l'amour, a obtenu la troisième place alors que sa concurrente, fervente défenderesse du désir, est arrivée en deuxième position après avoir défini l'amour comme étant de fines tranches de désir sagement découpées. Nous soulignons également les performances de M<sup>e</sup> Florian Ducommun, du Jeune Barreau du canton de Vaud, de M<sup>e</sup> Renaud Vanbergen, de la Conférence du Jeune Barreau de Bruxelles, et de M<sup>e</sup> Renaud Laliberté, du Jeune Barreau de Québec.

Afin de pimenter les joutes oratoires, les secrétaires de la Conférence des avocats du Barreau de Paris se sont chargés de présenter les candidats, au plus grand regret de ces derniers, qui ont vu dévoiler des détails croustillants de leur vie.

L'AJBM désire remercier les membres du prestigieux jury qui ont contribué à la qualité et au prestige de l'événement, et plus particulièrement l'honorable Marie St-Pierre, juge à la Cour d'appel du Québec. L'AJBM remercie également M<sup>e</sup> Laurent Soustiel, administrateur de l'AJBM de 2004 à 2007, qui a incarné le rôle de maître de cérémonie pour l'occasion.

Encore cette année, la rentrée des tribunaux a permis à l'AJBM de renforcer les liens qu'elle



M<sup>e</sup> Matthieu Chirez

entretient depuis plusieurs décennies avec les différents jeunes barreaux internationaux, ce qui lui a notamment permis d'échanger des idées, de développer de nouveaux projets et de discuter de différents enjeux touchant les jeunes avocats à travers le monde. Au fil du temps, de telles relations ont permis à l'AJBM d'importer divers services et programmes dont peuvent bénéficier les membres de l'AJBM, comme le service *pro bono* « Mercredi, j'en parle à mon avocat! » et les concours de plaidoirie. Cela lui permet également de rayonner de manière exceptionnelle dans toute la francophonie et l'Amérique du Nord, toujours au profit des jeunes avocats montréalais, sans compter les opportunités de rencontres pour ses membres.



## Cocktail de la présidente

Cette année, l'AJBM et ses invités ont eu la chance d'être reçus sur la sublime terrasse de l'hôtel de ville de Montréal pour la tenue du cocktail de la présidente. C'est donc près de 200 personnes qui se sont réunies pour connaître les gagnants des concours oratoires. Les invités ont pu combler leur appétit grâce au traiteur l'Auberge sur la route qui a généreusement offert bouchées et consommations à tous les invités.

L'AJBM remercie Desjardins et ZSA Recrutement juridique, partenaires majeurs de l'événement, représentés respectivement par M. Daniel Lefebvre et M<sup>e</sup> Dominique Tardif lors de la soirée.

La rentrée judiciaire a trouvé son apogée avec la journée du Barreau de Montréal débutant avec la traditionnelle Messe rouge, suivie de la cérémonie officielle de la rentrée des tribunaux au palais de justice de Montréal et d'un grand dîner (où la présidente de l'AJBM, M<sup>e</sup> Marie Cousineau, a prononcé un discours aux nouveaux assermentés) pour se terminer par un bal au Sofitel.

Nota bene : Pour conclure cette semaine frénétique, un match de soccer amical a été organisé le samedi 8 septem-

bre entre les avocats montréalais et européens. Le résultat exact demeure inconnu dû au surplus d'avocats sur le terrain, mais nous pouvons sans conteste attribuer la victoire aux Parisiens qui, malgré deux blessés, ont joué mieux que les Bleus. Le tout devra être réglé autour d'une poutine et d'un verre de... sirop d'érable.



M<sup>es</sup> Dominique Tardif, Marie Cousineau, David Nicholls et M. Harout Chitilian



**LASIK MD**  
VISION

Rabais exclusif pour les membres de  
l'Association du Jeune Barreau de Montréal

**10 %**  
**DE RABAIS**

**SUR LA CORRECTION DE LA VUE AU LASER!†**

À partir de **490 \$** par œil\* • Financement disponible



Consultation **GRATUITE** : 1 855 523-2020  
[www.lasikmd.com/ajbm](http://www.lasikmd.com/ajbm)

**LASIK**  
**100 % laser**  
**disponible**

† Rabais de 10 % sur le LASIK personnalisé. Sur présentation d'un document prouvant l'adhésion à titre de membre de l'AJBM. Ce rabais est applicable sur une intervention effectuée à la même date pour les deux yeux seulement. Non applicable sur une chirurgie déjà effectuée ou dont le rendez-vous a déjà été fixé. Cette offre ne peut être utilisée conjointement avec aucune autre offre de prix, de coupon rabais, de régime d'assurance, d'offre de financement ou de programme corporatif. \*Les prix sont sujets à changement sans préavis et varient selon la prescription. Correction personnalisée à 1 750 \$ par œil. D'autres conditions peuvent s'appliquer.

Pointe-Claire | Laval | Montréal | Brossard | Drummondville | Sherbrooke | Québec | Saguenay



## Blogue du CRL : vendredis (après-midi) décontractés

Tout au long de la semaine, l'équipe de rédacteurs du Blogue du CRL (initiative du Comité recherche et législation de l'AJBM) vous informe quant à certains développements jurisprudentiels au moyen de billets résumant certaines décisions récentes et faisant état de commentaires portant sur les domaines de droit traités dans ces décisions.

Cette année, s'inspirant des politiques vestimentaires en vigueur au sein de nombreux bureaux qui permettent la tenue d'affaires décontractée le vendredi, le Blogue du CRL publie désormais des billets de style libre les vendredis après-midi. À titre d'exemple, la poutine comme sujet de droit a récemment fait l'objet d'un tel billet.

La mission première du Comité recherche et législation étant la diffusion de l'information juridique, les billets décontractés du vendredi après-midi se veulent toujours informatifs. D'abord et avant tout destinés à explorer des principes de droit, ils traitent toutefois de sujets moins usités, avec une plume plus... légère.

Bonne lecture!

## Le « nouveau » Comité développement international et professionnel (CDIP)

Outre de s'assurer le développement de relations avec d'autres associations, le CDIP assure l'organisation des activités suivantes au courant de l'année :

- La rentrée judiciaire des tribunaux de Montréal qui a eu lieu en septembre 2012;
- Une activité de réseautage automnale, probablement vers la fin novembre 2012;
- Le forum sur le démarrage de cabinet, dont la 2<sup>e</sup> édition est prévue en mars 2013;
- Les concours oratoires francophone et anglophone de l'AJBM au début de juin 2013.

Finally the CDIP is studying the possibility to hold a networking event in New York for the month of April 2013 in participation with the Young Lawyers Division of the American Bar Association. The concept would include a bus trip to New York during which recognized continuing education would be offered and once in New York, a networking event would take place with the participating colleagues of New York. Should you have any interests, inquiries or comments regarding this project, we invite you to formulate them at the following: [cdip@ajbm.qc.ca](mailto:cdip@ajbm.qc.ca).

## Esprit de corps

Mai 2012. Les résultats des élections au C.A. de l'AJBM ne sont pas encore annoncés que l'assemblée générale, modifiant l'ordre du jour préparé par les administrateurs, confie au Comité affaires publiques (CAP) son premier mandat : prendre position sur le sujet qui est sur toutes les lèvres, soit le projet de loi 78. Après une consultation auprès des membres de l'AJBM, laquelle s'est avérée très populaire et d'une grande utilité, le CAP était en mesure de produire son premier communiqué de presse sur le sujet.

Août 2012. Ne prenant personne par surprise, le premier ministre du Québec déclenche des élections. Le CAP s'active rapidement. Il publie un communiqué de presse évitant les partis politiques à prendre les engagements qui s'imposent pour régler quelques problèmes criants que dénonce l'AJBM. De plus, afin de donner l'occasion aux partis de se faire entendre, le CAP organise avec le Barreau du Québec son désormais traditionnel débat sur la justice, toujours dans le cadre d'une campagne électorale. Des candidats des cinq principaux partis sont présents et répondent à des questions portant principalement sur les améliorations à apporter au système de justice québécois. Franc succès.

Avant même la rentrée judiciaire, le CAP avait produit trois communiqués de presse sur divers sujets, tenu quelques réunions et mis sur pied un sous-comité consultatif visant l'étude des problèmes afférents au système québécois d'aide juridique ainsi que la proposition de solutions sur le sujet.

Voilà ce qu'on fait avec fierté au CAP. On se plaît à réagir sur des actualités brûlantes, à participer à la vie démocratique et à se pencher sur certains problèmes affligeants notre société ou notre système de justice. Rien de plus sain.

M<sup>e</sup> Jean Prud'homme (CAQ), M<sup>e</sup> Antoine Aylwin (Animateur), M<sup>e</sup> Véronique Hivon (PQ), M<sup>e</sup> Nicolas Plourde (bâtonnier du Québec), M<sup>e</sup> Marie Cousineau (présidente de l'AJBM), M. Guillaume Boivin (QS), M<sup>e</sup> Gilles Ouimet (PLQ) et M<sup>me</sup> Nathaly Dufour (ON).



photo : Sylvain Légaré - Journal du Barreau

# La recette santé de votre association

Dans la parution d'août de l'*ExtraJudiciaire*, les nouveaux administrateurs de l'AJBM vous étaient présentés au moyen de minuscules entrevues. Les tâches de ces élus sont aussi nombreuses que diversifiées. Dès mai 2012, chacun de ces quinze administrateurs prévoyait notamment prendre part à treize réunions du conseil d'administration, rédiger une douzaine de rapports, tenir diverses réunions avec les membres de son comité et, finalement, élaborer et mettre en œuvre le programme dudit comité, à savoir : la tenue du congrès annuel, du gala, des innombrables formations, des cocktails, des tournois, des concours de plaidoirie, des services à la population... Pour y parvenir, les administrateurs peuvent évidemment compter sur les généreux bénévoles formant leurs comités respectifs. D'ailleurs, considérant l'ampleur des tâches à accomplir, n'hésitez surtout pas à contacter l'AJBM pour vous joindre à l'équipe : [monajbm@ajbm.qc.ca](mailto:monajbm@ajbm.qc.ca).

En réalité, le réel secret derrière le bon fonctionnement de l'Association du Jeune Barreau de Montréal et la qualité du travail accompli par ses administrateurs réside en sa formidable équipe d'employées dites de la « permanence » (aussi appelés le Secrétariat permanent ou la Direction générale) de l'AJBM. En fait, outre les administrateurs, chacun des membres de l'AJBM profite régulièrement de la disponibilité, du dévouement et du travail de ces employées, que ce soit par courriel, téléphone, télécopieur ou en personne lors de divers événements.

On pourrait dire que l'AJBM est en santé dans la mesure où elle possède une fabuleuse tête, deux grands pieds et deux mains agiles, à savoir :

**M<sup>e</sup> Catherine Ouimet ①**, directrice générale, qui – tel un cerveau ou, de manière beaucoup plus fiable, un ordinateur – fait la liaison entre les innombrables acteurs de l'AJBM et, plus généralement, s'assure de la santé financière, corporative et administrative de l'AJBM. M<sup>e</sup> Ouimet poursuit présentement des études aux HEC afin d'entamer un MBA. Dans son monde idéal, Catherine aurait la certitude que tous les membres de l'AJBM savent qu'ils sont les bienvenus à l'AJBM (tant à titre de bénévoles que de bénéficiaires de services), que les administrateurs, employés et bénévoles de l'AJBM se dévouent dans l'unique espoir de satisfaire les besoins des membres et que l'AJBM n'est pas une *clique* de grands bureaux ou de *litigators*. À cet égard, dans la mesure où seulement 4 des 15 administrateurs de l'AJBM proviennent de « grands cabinets », souhaitons-lui que son rêve se réalise sous peu.



② **Aubrée Coutanson**, ancienne coordonnatrice aux services juridiques *pro bono*

L'AJBM compte aussi sur **M<sup>me</sup> Marie-Noël Bouchard ⑤**, coordonnatrice aux communications et financement, qui permet à l'AJBM, tel un pied bien chaussé, d'avancer tout en gardant le cap sur les modalités de ses ententes avec ses partenaires et de garder les deux pieds sur terre en veillant aux bonnes communications avec les membres. Titulaire d'un baccalauréat en communications, Marie-Noël veille religieusement à transmettre l'AJBM Express tous les mercredis et s'occupe de la majorité de la présence de l'AJBM sur les réseaux sociaux.

Quant à **M<sup>me</sup> Catherine Taleb ③**, coordonnatrice aux activités et projets, c'est elle qui fait en sorte que toute la panoplie d'activités et de projets de l'AJBM marche avec tant de succès. Forte de son baccalauréat en communications, Catherine apprécie tout particulièrement les membres assidus qui lisent avec attention les courriels de l'AJBM, lesquels contiennent évidemment tous les détails qu'ils puissent souhaiter obtenir.

**M<sup>mes</sup> Émilie Gonthier ④ et Fannie Tremblay**, coordonnatrices aux services juridiques *pro bono*, donnent de précieux coups de main aux gens dans le besoin en menant de main de maître les services juridiques *pro bono*. Après avoir complété un baccalauréat en littérature, Émilie complète présentement son baccalauréat en droit. Quant à Fannie, elle complète présentement son baccalauréat en droit à l'Université de Montréal. Émilie et Fannie sont fières de travailler avec de jeunes avocats qui ont le cœur sur la main et elles les remercient pour leur implication : ce sont ces bénévoles qui permettent que les programmes *pro bono* de l'AJBM viennent annuellement en aide à des centaines de justiciables.

Quant à l'AJBM, elle remercie Catherine, Marie-Noël, Catherine, Émilie et Fannie pour leur talent, leur patience et leur dévouement!

Sonia Labranche



journaliste  
sonia.labranche@yahoo.ca

# Soyez maître de votre santé mentale, consultez le PAMBA

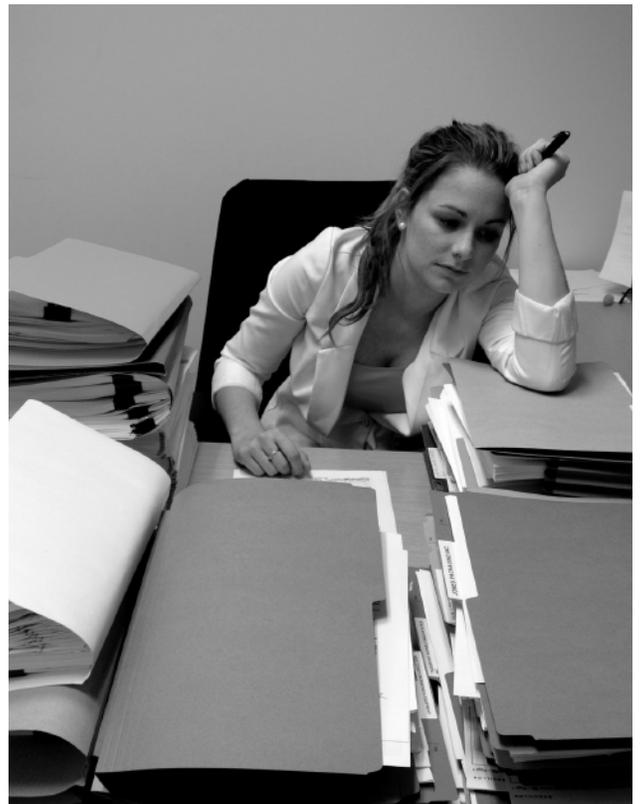
**Le tourbillon des obligations professionnelles a vite fait de nous remettre les pieds sur terre après le retour des vacances. Les facteurs de stress et d'anxiété sont nombreux au sein de la profession juridique. Lorsque ceux-ci deviennent insurmontables, le PAMBA est là pour nous venir en aide. Ne faisons pas en sorte que les sujets de la santé mentale et de la dépendance demeurent tabous, parlons-en!**

Le Programme d'aide aux membres du Barreau du Québec (PAMBA) est une corporation à but non lucratif créée en 1996 pour venir en aide aux membres aux prises avec des difficultés reliées au stress, à l'épuisement professionnel (*burnout*), à la dépression, à la dépendance (alcool ou drogue) ou à tout autre problème de santé mentale. Ce programme est possible grâce à une somme obligatoire de dix dollars intégrée à la cotisation annuelle globale des membres du Barreau du Québec. Depuis sa création, les demandes au PAMBA n'ont cessé d'augmenter allant jusqu'au nombre de 700 demandes pour l'année 2009-2010. Initialement offert aux membres du Barreau du Québec, l'organisme a élargi ses services aux conjoints depuis juillet 2001 ainsi qu'aux étudiants et stagiaires de l'École du Barreau depuis novembre 2002. Un projet d'étendre les services aux enfants des membres avait été avancé, mais faute de ressources financières, il n'a pas pu se concrétiser.

Le PAMBA offre un service d'aide et de consultation ponctuel et gratuit 365 jours par année à toute heure du jour ou de la nuit. Un appel téléphonique à l'organisme est la première étape du traitement des demandes, nous explique M<sup>e</sup> Marie Christine Kirouack, gestionnaire du programme à Montréal. On peut aussi communiquer par courrier électronique en prenant soin d'inscrire la mention « confidentiel » dans l'objet.

Deux catégories de ressources sont disponibles en fonction de la situation. Pour les problèmes de santé mentale, la personne qui reçoit l'appel ou le courrier électronique vous dirigera vers un professionnel de la santé dans le secteur et l'horaire qui vous conviendront le mieux. Pour les problèmes de dépendance, la personne qui reçoit la demande vous dirigera vers un groupe d'entraide bénévole (Juri-Secours, Alcooliques Anonymes, Narcotiques Anonymes, Cocaïnomanes Anonymes, Dépendants Affectifs Anonymes, Sexoliques Anonymes, Dépressifs et Maniaco-Dépressifs Anonymes et Joueurs Anonymes). Juri-Secours a d'ailleurs été fondé par des avocats en 1981 afin de venir en aide aux collègues ayant un problème d'alcool. Et pour cause, il semble que la profession juridique connaissait un taux d'alcoolisme beaucoup plus élevé que la population adulte en général en 1998.

Le PAMBA assume les frais des trois premières heures d'entrevues médico-psychosociales avec le professionnel de



la santé. Il est possible d'obtenir un deuxième bloc de trois heures, si besoin est, nous assure M<sup>e</sup> Kirouack. Cependant, cette dernière nous rappelle que l'organisme se veut une aide ponctuelle et non une thérapie à long terme.

Toutes les étapes du traitement des demandes reposent sur le principe fondamental de l'organisme : la confidentialité. Tous les interlocuteurs sont tenus à la plus stricte confidentialité, que ce soit pour une simple demande de renseignement ou pour une consultation. Il s'agit de la pierre d'assise du PAMBA et sûrement ce qui lui vaut sa présence active depuis plus de 16 ans.

La santé mentale est souvent taboue et encore ignorée au sein de notre profession. Pourtant, la pratique du droit n'est pas parmi les plus faciles. La charge de travail de plus en plus

lourde, la concurrence, les contraintes de temps aussi bien dans le contexte du travail qu'à la maison, contribuent à augmenter le niveau de stress. Le rythme de la profession a aussi changé au fil des années, souligne M<sup>e</sup> Kirouack. L'avènement des nouvelles technologies fait en sorte qu'il est plus difficile de prendre du recul. « Par le passé, l'avocat ne pouvait être qu'à un endroit à la fois. Maintenant, on s'attend à ce qu'il fasse plusieurs choses en même temps, ce qui implique plus de stress qu'il y a 25 ans », précise M<sup>e</sup> Kirouack.

Les jeunes avocats ne sont pas à l'abri de la pression qu'amène le métier. Les statistiques du PAMBA révèlent que les demandes du groupe d'âge 22-35 ans ont représenté 40,3 % de la clientèle pour l'année financière venant de se terminer. En plus de la construction de la carrière, ils sont souvent amenés à conjuguer la vie personnelle et la vie professionnelle. Comme nous le rappelle M<sup>e</sup> Kirouack, plusieurs jeunes avocats doivent composer avec l'avènement d'une famille en début de carrière.

L'affiliation avec le PAMBA est importante pour le Barreau du Québec. En effet, le Barreau du Québec souligne que l'existence de l'organisme l'aide à remplir sa mission de protection du public en contribuant à une prestation optimale des services des avocats auprès de leurs clients.

Ayant traité 2 808 demandes d'aide et de consultation entre 1996 et 2006, le PAMBA n'a plus à faire ses preuves. Une consultation rapide permet d'éviter que la situation ne s'aggrave et n'amène d'autres difficultés, conclut la gestionnaire du PAMBA.

Pour joindre le PAMBA :

315, boulevard René-Lévesque Est, bureau 003

Montréal (Québec) H2X 3P3

Montréal : 514 286-0831

Extérieur (sans frais) : 1 800 747-2622

aide@pamba.info



## Gala AJBM Les Leaders de Demain...

### LE GALA LES LEADERS DE DEMAIN REVIENT POUR UNE 6<sup>e</sup> ÉDITION!

Le jeudi 22 novembre prochain, l'AJBM honorera sept de ses membres ayant su se démarquer en tant qu'Avocat AJBM de l'année dans l'une des catégories suivantes :

- Pro bono / Implication sociale;
- Pratique en contentieux / Juristes de l'État;
- Litige civil et commercial;
- Droit criminel et pénal;
- Droit corporatif;
- Droit de la famille
- Carrière alternative.

En appuyant la relève et ses aspirants vers l'excellence, vous assurez de maintenir votre image en tant que figure impliquée au sein de la communauté juridique.

De plus, l'AJBM a l'honneur de vous annoncer la présence de l'humoriste **Jean-Thomas Jobin** qui agira à titre d'animateur pour la soirée.



ENEZ EN GRAND NOMBRE!



Julie Vespoli



journaliste  
julie.vespoli@libero.it

# Finding the Motivation to Move: a Personal Experience

After a hard day of work, it's tough to find the motivation to be physically active. Different events in our lives also effect our physical motivation.

In my childhood and early teens, I was a competitive figure skater. When I stopped figure skating, my lifestyle became very sedentary. I did however pick things up again a few years later by maintaining a jogging and cross-training routine. That worked perfectly, I felt invigorated, I loved how I felt ... until I got injured and could barely walk. My knee issues led me to explore yoga and pilates.

I don't think it's realistic to say that anyone's exercise routine is perfect; we all have ups and downs. Our life does not evolve in a perfect straight line, quite the contrary.

A slow down, an injury, lack of motivation and emotional issues can be key ingredients for reinvention. In those situations, flexibility is key, and we need to keep an open mind, not give up. Even if we have created a routine and want to maintain it at all costs, there will be times when we will need to adapt.

I believe it is possible to keep moving, notwithstanding any obstacles. It is in our nature to do so. Sometimes, we have days or even months, when our bodies and minds feel heavy, but that heaviness is not a sign that we need to slow down, quite the

contrary, it can be a sign that we need to shake things up!

In my experience, exercise has been therapeutic on many levels: it helped me release emotions, I became more aware of my thought patterns, I decreased my perfectionist and competitive tendencies and I began to look inward. Basically, I discovered how to listen to myself, through my body. That in itself is a great source of motivation, it is very gratifying.

For those who do not have an exercise routine and want to start moving, I have to say that it only takes the first step, literally, and then everything just flows. When I started walking regularly, I could not stop, and from walking I started jogging. Just start with something that you feel inclined towards, whether it is walking, dancing, biking, etc. Surrounding yourself with active people can also help. Start with the basics; put aside any heaviness you may feel and the rest will come.

And here's another important piece of advice: don't compare your exercise routine to anyone else's!

Have fun and enjoy the time you spend in movement, it isn't a task, it's creation, it's art!

**DES MILLIERS  
D'UTILISATEURS  
L'ONT DÉJÀ ADOPTÉ  
ET VOUS ?**

JuriBistro<sup>MD</sup>  
**UNIK**



**WWW.CAIJ.QC.CA**

LÉGISLATION, JURISPRUDENCE, DOCTRINE  
EN UN SEUL CLIC



CENTRE D'ACCÈS À  
L'INFORMATION JURIDIQUE





# le Parchemin

D E P U I S 1 9 6 6



## À la fine pointe des tendances

- Colliers, pendentifs,  
boucles d'oreilles...
- Réparations de bijoux
- Créations sur mesure
- Montres, stylos et plumes



Sondage Léger Marketing  
Meilleure bijouterie  
16 années consécutives

☒ **Métro Berri-UQAM**, 505, rue Sainte-Catherine Est,  
Montréal (Québec) H2L 2C9, Canada  
Téléphone : 514 845-5243 télécopieur : 514 845-5264

☒ **Place des Arts**, 175, rue Sainte-Catherine Ouest,  
Montréal (Québec) H2X 1Z8, Canada  
Téléphone : 514 849-8333 télécopieur : 514 844-6485

[www.parchemin.ca](http://www.parchemin.ca)



Amina Kherbouche



journaliste  
amina.kherbouche@  
chubbedwards.com

# La question qui tue

(Imaginez que le contenu de cet article vous soit livré oralement par une femme mesurant 1,73 m, pesant 75 kg, portant un tailleur gris ajusté, une jupe au genou et une paire de talons de 10 cm. Maquillage léger dont le ton rappelle subtilement son haut à peine visible sous son veston. Cheveux attachés en chignon, souriante et sur un débit modéré, elle tentera, d'une voix posée et assurée, de vous convaincre de l'influence du look sur le cadre professionnel.)

Plusieurs recruteurs admettent qu'un beau candidat moins qualifié a plus de chances d'employabilité et de succès professionnel que son collègue au physique ingrat. La justice de ce constat est discutable, mais ne l'en rend pas moins légale. Professeure de droit à l'Université Stanford, Deborah Rhode aborde l'a priori esthétique dans la sphère professionnelle et dénonce les dérives de la prime « beauté ». Écartant le mérite et attaquant de front les droits fondamentaux, elle est cause de ségrégation au même titre que le racisme, le sexisme et l'âgisme, motifs quasi universellement reconnus de discrimination. Les femmes congédiées pour prise de poids et les hommes de petite taille écartés du processus de promotion en sont des exemples décriés.

La notion subjective de beauté complique la législation, Deborah Rhode en convient, mais elle nie que cela entraînerait la prolifération de poursuites frivoles. Les juridictions prévoyant des mécanismes protégeant les plus disgraciés d'entre nous ont vu moins d'une dizaine de plaintes annuellement. De l'embauche au développement de carrière en passant par la promotion et même au licenciement, le look joue un rôle omniprésent talonnant la compétence. L'auteure persiste et signe : la législation influence les comportements sociaux, c'était vrai pour les décisions-cadres en matière de discrimination raciale

et homosexuelle et ce ne peut que l'être pour celle basée sur l'apparence physique.

Ses détracteurs, quoique sympathiques à la cause, dénotent qu'au surplus de la subjectivité, cette allégation comporte une difficulté de classe. Alors que les bénéficiaires actuels des garde-fous juridiques s'approprient leur appartenance à une dite minorité, il serait surprenant de voir les autres revendiquer leur « mocheté ». Et ce faisant, renforcer les stéréotypes mêmes de ségrégation physique que cette loi viserait à limiter. Ils les encouragent plutôt à développer leur esprit. Les énormes sommes dépensées par les travailleurs pour corriger leurs imperfections traduisent, selon eux, un malaise social. Malaise que la loi, aussi influente puisse-t-elle être, ne peut soigner à elle seule.

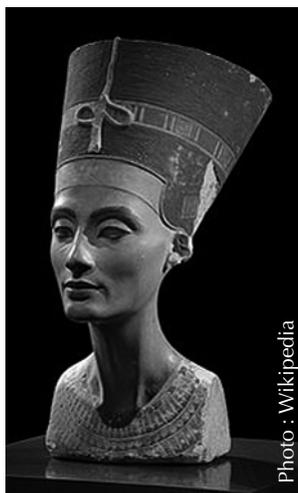


Photo : Wikipedia

Néfertiti, déesse de la beauté

(La règle des 7 % / 38 % / 55 % prévoit que l'interlocuteur ne retient que 7 (misérables) % du contenu, 38 % du message ira à la communication vocale et la majorité, soit les 55 % restants, au look. Donc, vous devriez vous souvenir de l'apparence physique de la femme décrite ci-haut huit fois plus que du fait que le look influence les rapports professionnels. Considérant que vous l'avez engagée pour avoir une opinion sur le sujet, peut-être est-ce l'une des rares occasions où le contenu ne souffre pas de cette règle.)

## 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<sup>ère</sup> 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.

**mi** | **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

# Hot-dogs et soupe aux légumes

Chez nous, nous avons été des enfants de la « liqueur ». Mes parents en achetaient parce qu'ils en buvaient. Pas de cachette. Avec permission et droit de regard, ils nous laissaient en boire. Liqueur douce, brune ou blanche. Et adolescente, nous avions en famille des samedis hot-dogs et des dimanches soupe aux légumes. Le fruit de l'hybridation de deux sujets d'espèces différentes : la malbouffe et la sève nourricière.



Véronique Gaudette

journaliste  
vgaudette.avocate@gmail.com

En quelques années, nous sommes passés de l'idée que « l'on est ce que l'on mange » à l'idée que « l'on est ce que l'on nous fait manger ». Il s'en dégage un changement d'axe qui force en moi le souvenir d'un message et son actualité.

## Fumer et manger

À l'époque où le lobby antitabac était sur tous les fronts et que l'interdiction légale de fumer dans l'espace public n'était pas encore en vigueur, un ami se projetait dans l'avenir et voyait le jour où l'action de manger un trio McDo serait punissable. Il appréhendait qu'après le tabac, l'ennemi-vedette de la santé publique serait la malbouffe.

Le Guide alimentaire canadien instrumenté en Code alimentaire canadien.

Le temps lui a donné raison. La malbouffe a fait son entrée dans le dictionnaire et des associations revendiquent aujourd'hui la taxation et l'encadrement publicitaire de certains produits alimentaires : manger peut vous tuer. Fumer, manger, même combat.

Et pourtant, il y a dissonance. Manger de tout nous maintient en vie. Abstraction faite de sa surconsommation, la malbouffe alimente le corps et l'esprit en énergie et en plaisir au profit de l'harmonie générale.

## Procès de la « liqueur »

La « liqueur » est maintenant « boisson gazeuse ordinaire ou diète » et agit en qualité de « boisson sucrée ». Effervescence devenue enjeu collectif.

La Coalition québécoise sur la problématique du poids, créée en 2006, revendique des modifications législatives et réglementaires pour la santé et les saines habitudes de vie. Elle mène une lutte ouverte à la consommation de boissons sucrées, soutenant que le lien de causalité entre boissons gazeuses et obésité est scientifiquement démontré. Pour cette raison, elle conclut que cette industrie doit en payer le prix sous forme de redevances.

Une prise de position de cette nature impose un sérieux devoir de réflexion. Une réflexion sur les libertés individuelles (libre choix) et de commerce (libre marché) et sur le rôle de l'État (autorité). Nous savons que la consommation de sucre et de liquide est nécessaire à l'organisme. Nous savons, grâce au travail de prévention et d'éducation, que la surconsommation de sucre peut conduire à la maladie. Nous savons que la modération a bien meilleur goût. Nous savons que manger est un plaisir de la vie.

Nous savons aussi que c'est à nous la tête.

## Volonté politique

Le ministre de la Santé et des Services sociaux sortant, Yves Bolduc, avait répondu que son gouvernement ne taxerait pas la malbouffe. Maintenant, avec le Parti québécois au pouvoir, le sous-paragraphe 6.4 a) 1 de son programme énonce qu'il adoptera une politique de prévention pour lutter contre la malbouffe et que cette politique sera accompagnée d'une taxe spéciale sur certains produits néfastes pour la santé.

Une mesure qui a pour objet de réduire la prévalence de maladies chroniques et d'améliorer les habitudes de vie. Il s'agit de bonnes intentions et personne n'est contre la vertu. Or, dans les faits, (1) est-ce que je m'abstiendrais d'acheter un sac de *chips* taxé d'une taxe spéciale? et (2) ai-je des habitudes de consommation de ce produit qui sont à risque pour ma santé?

Et puis, comment décider objectivement d'imposer une taxe spéciale sur un sac de *chips* et non sur un petit gâteau Vachon?

À suivre.

Enfin, entre la dénormalisation de la malbouffe et sa légifération, le discours des enfants de la « liqueur » ne devrait-il pas avoir préséance?

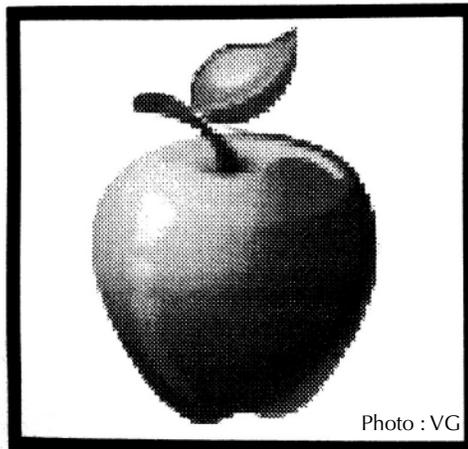


Photo : VG

# Cocktail avec la Magistrature

Jeudi 25 octobre 2012 | 18 h

Dans le Hall du Musée Pointe-à-Callière

L'Association du Jeune Barreau de Montréal vous invite à son populaire Cocktail avec la magistrature.

Profitez de cette belle occasion pour rencontrer les membres de la magistrature québécoise dans une atmosphère des plus conviviale!

## Soyez des nôtres!



AJBM | YBAM



OSLER  
150<sup>ANS</sup>

Heenan Blaikie



Miller Thomson sert ses clients dans tout le Canada mieux que tout autre cabinet d'envergure nationale.

Avec plus de 470 avocats répartis dans 11 bureaux à travers le Canada, le cabinet offre une gamme complète de services juridiques hautement personnalisés.

Plus d'expérience. Plus de clarté. Plus de valeur.

Miller Thomson Pouliot SENCRL  
millerthomsonpouliot.com

Miller  
Thomson  
avocats | lawyers

VANCOUVER CALGARY EDMONTON SASKATOON REGINA LONDON KITCHENER-WATERLOO GUELPH TORONTO MARKHAM MONTRÉAL

## RÉGIME D'ASSURANCE AUTO ET HABITATION EXCLUSIF AUX JURISTES

### EXCELLENTS TARIFS! JUGEZ-EN PAR VOUS-MÊME



TÉLÉPHONEZ OU CLIQUEZ POUR OBTENIR UNE SOUMISSION

### 1 877 314-6274

[www.assurancebarreau.com](http://www.assurancebarreau.com)



AABC  
SERVICES D'ASSURANCES



ASSOCIATION DU JEUNE BARREAU DE MONTRÉAL  
YOUNG BAR ASSOCIATION OF MONTRÉAL

Certaines conditions s'appliquent. Le régime d'assurance auto et habitation parrainé par l'AABC est émis par La Personnelle, assurances générales inc. au Québec et par La Personnelle, compagnie d'assurances dans les autres provinces et territoires. Il se peut que certains produits et services ne soient pas offerts dans toutes les provinces et tous les territoires. AABC Services d'assurances est une division de 3303128 Canada Inc., courtier d'assurances certifié. L'assurance auto n'est pas offerte au Manitoba, en Saskatchewan ni en Colombie-Britannique, où il existe des régimes d'assurance gouvernementaux. Les clauses et modalités relatives aux protections décrites sont précisées au contrat d'assurance. Certaines conditions et exclusions s'y trouvent.

JOIGNEZ-VOUS AUX MILLIERS DE JURISTES CANADIENS QUI DÉPENSENT MOINS POUR LEURS ASSURANCES AUTO ET HABITATION!



# Quand la technologie vous aide à mieux vivre

Être avocat, c'est être soumis à des règles de pratique strictes, opérer de front plusieurs dossiers juridiques complexes et, en pratique privée, c'est aussi être entrepreneur. Tant de responsabilités et de stress regroupés sous l'étiquette d'avocat. Un logiciel de gestion spécialisé tel que Juris Concept peut vous aider à relever ces défis, vous aider à mieux dormir la nuit et à dormir plus longtemps.



## Soulage bien plus que l'administration

Quand on pense « logiciel de gestion », on pense souvent (à raison) à l'administration des dossiers. Si Juris Concept permet effectivement de faciliter la gestion de tout ce qui touche aux chiffres de votre pratique (facturation, comptabilité, fidéicommiss, saisie de temps, comptes clients, etc.), il vous permet également de gérer toutes vos opérations juridiques. Délais, procédures, agenda de cour, classification documentaire et même production de tous vos documents et correspondances peuvent y être automatisés. Pour vous rendre la vie la plus facile possible.

## Vous offre plus de temps

En centralisant l'ensemble de vos opérations, des informations, des documents et des dossiers juridiques sous un seul système, Juris Concept vous permet de gagner un temps précieux sur les nombreuses tâches chronophages de votre journée : gestion de vos finances ou de votre agenda, rédaction de procédures ou de correspondances, comptabilité et bien d'autres. En réduisant ce temps consacré à autre chose qu'à votre cœur de métier, vous avez plus de temps à attribuer à ce que vous voulez : famille, loisirs ou nouveaux dossiers...

## Un sommeil plus profond

En plus de vous faire gagner du temps, Juris Concept vous permet de réduire le stress que l'obligation de conformité aux

exigences du Barreau et de satisfaction de vos clients peuvent constituer : des exigences strictes de tenue de dossiers, de gestion de la fidéicommiss, de procédures, de documentation, de rapports comptables ou financiers, dont le respect est essentiel à votre assermentation et à votre clientèle. Et en plus de soulager le poids des normes de pratique, il garantit la qualité de votre travail au quotidien : 1- vous saisissez vos données une seule fois; 2 - le calendrier intégré vous fournit une liste de tâches claire; 3 - votre méthode devient systématique et a fait ses preuves de qualité. Bref, votre pratique du droit est conforme, efficace et d'une qualité constante, ce qui concentre vos seules préoccupations au contenu de vos dossiers.

## Membre de l'AJBM : Un plan spécial pour vous

Si vous êtes membre de l'AJBM et en démarrage de votre cabinet, Juris Concept a conçu un plan qui vous est dédié : le Plan Jeune Barreau. En vous donnant accès à toutes les fonctionnalités de Juris Concept sans avoir à en faire l'acquisition, ce plan vous permet de vous équiper de la meilleure solution technologique en soutien à la gestion complète de votre pratique à moindres frais. Pour de plus amples informations, visitez notre site web [jurisconcept.ca/plans](http://jurisconcept.ca/plans).



Nouvellement  
assermenté?  
En démarrage  
de cabinet?

Commencez à pratiquer du bon pied!  
Découvrez les plans au démarrage  
de Juris Concept.



1888 692-1050  
[jurisconcept.ca/plans](http://jurisconcept.ca/plans)



Luana Ann Church



Photo : Benjamin Von Wong

journaliste  
luana-ann.church@  
quebecor.com

# Lorsque votre parc de quartier est votre gym

C'est bien connu, l'idée de se cloîtrer dans un gym afin de garder la forme est, pour plusieurs, une corvée nécessitant une motivation... extrême. Tout n'est pas perdu puisque de plus en plus d'alternatives à l'entraînement en salle sont disponibles et permettent d'arriver aux résultats escomptés dans un environnement ludique. Présentation des phénomènes *boot camp* et *parkour 2.0*.

Le *boot camp* est une forme d'entraînement physique dérivée des entraînements militaires. Typiquement élaborée pour maximiser la puissance physique et la perte de poids, une séance de *boot camp* traditionnelle est un entraînement intensif d'un peu plus d'une heure effectué en groupe, sous supervision. Après une séance d'étirement et de sprint, une variété d'activités d'entraînement rapides de très haute intensité (levée de poids, courses à obstacles, cordes de résistance, redressements assis, squats) sont prodiguées à intervalles réguliers, augmentant drastiquement le rythme cardiaque. La brigade de participants est continuellement encouragée et motivée par le maître de la séance à individuellement se dépasser lors de cet entraînement intensif, traditionnellement enseigné le matin et sous forme de circuits dans les parcs de quartier. De façon naturelle, les adeptes se forment en plus petits groupes de même rythme, avec l'éton-



nante constatation que, bien souvent, le participant offre ainsi une meilleure performance et un dépassement de soi supérieur à l'entraînement en salle. Ce résultat s'expliquerait par la collégialité et la camaraderie intrinsèques au *boot camp*. Plusieurs entraîneurs et entreprises proposent ce type d'entraînement offert entre 10 \$ et 20 \$ la séance et qui ne nécessite habituellement aucun abonnement. Pour informations : [www.extraentrainement.com](http://www.extraentrainement.com).

L'histoire du parkour est nébuleuse : la pratique de ce sport remonterait aux années 1930 et serait née en France, d'un croisement heureux entre l'hébertisme et les arts du cirque. Étonnamment, ce n'est que vers le début des années 2000 que ce sport a connu une attention médiatique, notamment par les exploits de l'adepte Yamakasi sur YouTube et par l'inclusion de séquences de parkour dans le vidéoclip *Jump* de Madonna. Cela étant, le parkour est une discipline



dangereuse puisqu'elle se fonde sur une réappropriation des espaces urbains afin d'en faire un véritable terrain de jeu. Le traceur (personne pratiquant le parkour) arpente la ville en frayant son chemin en dehors de toute convention : les trottoirs sont des ennemis, les gouttières deviennent rambardes, les clôtures des haies à enjamber. Souplesse, agilité, équilibre et imagination sont essentiels. Devant ce fort engouement, Montréal incorpore graduellement à ses parcs des mobiliers urbains adaptés permettant aux citoyens de pratiquer le parkour 2.0 de façon plus encadrée et sécuritaire. Le parc Laurier de l'arrondissement Le Plateau-Mont-Royal en est un bon exemple. Ouvrez donc l'œil lors de votre prochaine balade au parc!

# Spécial Jeux olympiques de Londres 2012

## Dortoir cinq étoiles

Quelque 2 000 soldats surveillaient le village olympique le jour. Or, la nuit, ils devaient partager un dortoir muni de lits de camp. Un soldat a affirmé que les conditions étaient pires qu'en Afghanistan.

## Tu as les clés? Non, toi?

Un trousseau de clés du stade de Wembley a été perdu et une enquête a été ouverte. Cette enquête a démontré que les clés ont été perdues par des membres de la police. La perte a fait le bonheur d'un serrurier qui a dû changer toutes les serrures en urgence.

## Les médailles

Environ 4 400 médailles ont été remises aux Jeux. Chaque athlète a également reçu une gerbe de roses, de romarin, de lavande, de blé et de menthe.

Une médaille d'or contient 6 grammes d'or. Elle est aussi composée de 370 grammes d'argent et 24 grammes de cuivre. La médaille d'or vaut environ 666,75 \$, celle d'argent 342,90 \$, et la médaille de bronze ne vaudrait que 4,88 \$!

## Où est Kim?

L'athlète de Saint-Kitts-et-Nevis, Kim Collins, n'a pas participé aux séries de l'épreuve du 100 mètres à la surprise générale. Pourquoi? Il a disparu du village olympique. À ce sujet, il a indiqué qu'il préférerait être à l'hôtel avec son épouse. L'athlète a ensuite annoncé sa retraite du sport.

## Des chiffres

Au village olympique, les 17 000 athlètes et leurs agents ont consommé 75 000 litres de lait, 25 000 pains, 232 tonnes de pommes de terre et plus de 330 tonnes de fruits et légumes au restaurant des athlètes. Le géant McDonald's a écoulé plus de 50 000 Big Mac, 180 000 portions de frites et 30 000 laits fouettés dans son restaurant du Parc olympique.

## L'aviron? C'est quoi?

Trois mois avant les Jeux olympiques, le Nigérien Hamadou Djibo Issaka n'avait jamais vu d'aviron de sa vie. Nageur de formation, jardinier de profession, il a été invité par la Fédération internationale des sports nautiques pour participer aux Jeux. Il affirme n'avoir aucune technique, juste de la force. Plein de volonté, il s'est entraîné dans une barque au Nigéria, le pays ne possédant pas de skiff (bateau d'aviron). Malgré ces épreuves, il s'est qualifié à trois reprises en finale.



Amélie Cardinal

journaliste  
amelie.cardinal@regie-energie.qc.ca

## Réorientation de carrière à la NBC?

Une maladresse de programmation a provoqué de nombreuses critiques. Après le triomphe de l'Afro-Américaine Gabrielle Douglas au programme individuel de gymnastique, la chaîne NBC diffusait une publicité montrant un singe s'exerçant à différentes épreuves. La chaîne NBC s'est excusée.

## 1 euro

Les artistes ayant participé à la cérémonie d'ouverture n'ont touché qu'une livre sterling, soit environ 1,28 euro pour leur présence. Les chanteurs pourront en tirer profit, puisque certaines des chansons diffusées ont remonté en flèche au hit-parade européen.

## Ici!

Madhura Nagendra affirme avoir fait une erreur de jugement lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux. La jeune bénévole a décidé de défiler en tee-shirt rouge parmi la délégation indienne alors toute vêtue de jaune. Elle a été priée de rentrer chez elle après le scandale.

## Octobre 2012

**24 - mercredi**

12 h 15 à 14 h

### DÎNER-CONFÉRENCE

**Les outils contre la fraude commerciale et la piraterie industrielle : les recours à caractère hybride Anton Piller, Manerva et Norwich**

Conférencier : M<sup>e</sup> Danielle Ferron, Langlois Kronström Desjardins

Lieu : Cour d'appel du Québec à Montréal, 100, rue Notre-Dame Est

**25 - jeudi**

18 h

### COCKTAIL AVEC LA MAGISTRATURE

Lieu : Hall du Musée Pointe-à-Callière, 350, place Royale

## Novembre 2012

**7 - mercredi**

### ACTIVITÉ DE RÉSEAUTAGE

Lieu : Sera déterminé sous peu

**14 - mercredi**

12 h 15 à 14 h

### DÎNER-CONFÉRENCE

**La responsabilité des administrateurs en cas d'insolvabilité**

Conférenciers : M. Michel Lavoie, Raymond Chabot Grant Thornton, M<sup>e</sup> Alain Tardif, McCarthy

Tétrault et M. Gaétan Langlois, Fonds de solidarité des travailleurs du Québec

Lieu : Cour d'appel du Québec à Montréal, 100, rue Notre-Dame Est

**21 - mercredi**

12 h 15 à 14 h

### DÎNER-CONFÉRENCE

**La Loi, la publicité et le marketing : une symbiose possible ?**

Conférenciers : M<sup>e</sup> Marc Legault, Legault Joly Thiffault et M<sup>me</sup> Julie Dubé, groupe-conseil Ig2

Lieu : Cour d'appel du Québec à Montréal, 100, rue Notre-Dame Est

**22 - jeudi**

18 h

### GALA AJBM « LES LEADERS DE DEMAIN »

Lieu : Salon urbain de la Place des Arts, 1600, rue Saint-Urbain

## Décembre 2012

**5 - mercredi**

12 h 15 à 14 h

### DÎNER-CONFÉRENCE

**L'avocat et les médias, une relation à apprivoiser**

Conférenciers : M<sup>e</sup> Marie-Christine Demers, Cohn & Wolfe et M<sup>e</sup> Mathieu Lavallée, journaliste à LesAffaires.com

Lieu : Cour d'appel du Québec à Montréal, 100, rue Notre-Dame Est

L'AJBM contribue à la protection de l'environnement

Chorus art blanc fini soie, 50 % fibres recyclées et 25 % fibres post-consommation



25 % POST



Entièrement recyclable -  
le choix responsable

**EXTRA JUDICIAIRE**

Veuillez recycler après lecture