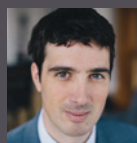


# proforma

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

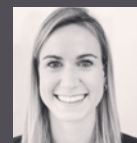
## La santé mentale, parlons-en!



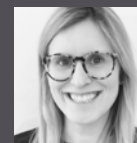
Mot du  
président  
**p. 4**



Mot du  
bâtonnier  
**p. 6**



Outils et enjeux juridiques  
en santé mentale  
**p. 15**



Dépot légal 1985  
Bibliothèque Nationale  
du Québec

Publié cinq (5) fois par année  
et distribué gratuitement

Graphisme :  
[macadam communication](http://macadamcommunication.com)

Impression :  
Les impressions Jean Gauvin

## L'équipe du Proforma

Me Julie-Ann Blain  
Me Hawa-Gabrielle Gagnon  
Me Aurélie-Zia Gakwaya  
Me Guillaume Larouche  
Me Ariane Leclerc Fortin  
Me Camille Lefebvre  
Me Victoria Lemieux-Brown  
Me Audrey Létourneau  
Me Maël Tardif

## Conseil d'administration du Jeune Barreau 2019-2020

Me David Chapdelaine Miller  
Président



Me Ariane Leclerc-Fortin  
Première vice-présidente



Me Catherine Bourget  
Deuxième vice-présidente



Me Antoine Sarrazin-Bourgoin  
Trésorier



Me Camille Guay-Bilodeau  
Secrétaire



Me Stéphanie Quirion-Cantin  
Secrétaire adjointe



## Conseillers(ères)

Me Isabelle Desrosiers  
Me Aurélie-Zia Gakwaya  
Me Félix Brassard-Gélinas  
Me Marie-Élaine Poulin  
Me Gabriel Dumais  
Me Pier-Luc Laroche

## Présidente sortante

Me Myralie Roussin



# L'ultime offre pour les membres du JBQ

Profitez de l'offre Distinction :  
une offre financière adaptée à votre réalité.

Taux privilégiés, économies exceptionnelles et autres avantages.  
[desjardins.com/jbq](http://desjardins.com/jbq)



# Hommage du lieutenant-gouverneur de l'année 2019 : Me Marc-André Morin

Par

**Me Isabelle Poitras**

Directrice générale du Barreau de Québec

Le 11 février dernier la remise du Prix Hommage du lieutenant-gouverneur pour l'année 2019 a eu lieu au Palais de justice. Cette année, le prix fut remis à Me Marc-André Morin, qui s'est démarqué par son parcours atypique et sa détermination exemplaire. Voici un extrait du discours prononcé par Me Caroline Gagnon, première conseillère du Barreau de Québec :

« Sur le plan personnel, [Me Morin] est un père de famille impliqué, bienveillant et travaillant. Il est toujours prêt à aider les autres, il est un exemple de maturité et de détermination. Son parcours scolaire de décrocheur est un exemple. Il a obtenu son diplôme hors des sentiers traditionnels, prouvant ainsi que l'étiquette de décrocheur n'est pas un obstacle, mais une étape pour aller plus loin. Il prouve que rien n'est impossible et que nous sommes toujours le seul maître d'œuvre de notre réussite.

En effet, ne terminant pas ses études secondaires dans les sentiers traditionnels, il dut se résigner à les terminer dans un centre de formation pour adultes. Plus tard, il poursuit ses études collégiales avant de les mettre sur pause pour s'impliquer pendant deux ans dans un service communautaire dans les provinces maritimes canadiennes. De retour au Québec, Me Morin fait face à une nouvelle épreuve; il se voit refusé au Baccalauréat en droit à l'Université Laval. Il retourne alors à ses études collégiales et les termine en 2015; année décisive puisqu'il est finalement accepté en droit à l'Université Laval. Me Morin est bachelier en droit de l'Université Laval. Après avoir réalisé sa formation à l'École du Barreau – centre de Québec, il se lance de plus belle dans les études en complétant bientôt son parcours avec une maîtrise en fiscalité à l'Université de Sherbrooke. Ses résultats scolaires sont élogieux.

Il a également reçu quelques distinctions, notamment la Bourse Jacques-Côté en droit fiscal, la Bourse fond des finissantes et des finissants de la faculté de droit de l'Université Laval ainsi qu'une Bourse pour ses recherches présentées au Symposium en fiscalité.

Le cheval de bataille de Me Morin est l'accès à la justice pour les individus. Il souhaite en effet accompagner les gens lors de décisions importantes en les représentant convenablement lors de litiges fiscaux. De ce fait, il en fait la promotion au quotidien en voulant s'impliquer au sein de ses pairs en leur apportant soutien et écoute.



Également, Me Morin considère le rôle de l'avocat comme une chance inouïe de bien représenter les gens. En étant un modèle pour la société, les juristes doivent faire preuve de soutien et de bonne écoute pour pouvoir progresser dans la profession.

Toujours selon ses dires, un meilleur accès à la justice est primordial afin que le système soit davantage efficace et puisse permettre à tous de faire valoir leurs droits. L'évolution des technologies est un enjeu important selon lui et le contact humain direct avec la clientèle demeure primordial.

Sur ce, Me Marc-André Morin, c'est un honneur pour le Barreau de Québec de vous compter comme membre en raison de l'homme exceptionnel que vous êtes. Nous sommes persuadés que vous accomplirez de grandes choses en tant qu'avocat fiscaliste et nous en sommes bien fiers. Nous suivrons votre parcours avec attention dans les prochaines années.

Vous êtes un exemple à suivre pour la nouvelle génération de juristes et il nous fait un immense plaisir de vos décerner aujourd'hui l'Hommage du lieutenant-gouverneur 2019! »

Félicitations Me Marc-André Morin!

LES IMPRESSIONS  
**JEAN GAUVIN** INC.  
IMPRESSION COMMERCIALE DE QUALITÉ SUPÉRIEURE

Téléphone : (418) 655-0896

La qualité du produit fini et le respect des délais fixés sont importants pour vous. Pour nous, ils sont une priorité.

jeanguavin@videotron.ca

Imprimeur de votre bulletin Proforma

Et de tous vos projets.

# À l'heure des changements

L'année est bien avancée et vos conseillers et bénévoles des différents comités continuent de travailler à l'organisation de différentes activités. Le 26 mars prochain vous êtes notamment invités à participer au 6@8 réseautage d'affaires qui se tiendra au Musée national des beaux-arts du Québec. Cette activité est organisée conjointement avec nos collègues de la JCCQ, CPA de Québec et CFA Québec<sup>1</sup>. À cette occasion, nous remettons notre bourse de démarrage. Par ailleurs, les 18 et 19 avril se tiendra l'édition printanière de la clinique juridique téléphonique. Si vous avez un peu de temps à donner, je vous invite à contacter madame Emilie Carrier à l'adresse suivante : [jbq@jeunebarreaudequebec.ca](mailto:jbq@jeunebarreaudequebec.ca).

Finale­ment, une multitude de formations vous sont offertes sur l'heure du dîner d'ici la fin de l'année. Je vous invite à y participer en grand nombre !

## Vers une mobilisation concertée?

Les dernières semaines auront été mouvementées concernant la question du tarif de l'aide juridique<sup>2</sup>. Les cercles bleus commencent d'ailleurs à faire leur apparition un peu partout dans les palais de justice du Québec<sup>3</sup>. Rappelons que ce symbole, lancé en novembre 2019 par le Barreau de Québec, se veut rassembleur en appui à la réforme du tarif d'aide juridique.

Le débat s'est même invité à la Cour d'appel du Québec le 17 janvier dernier alors que plusieurs dizaines de collègues sont venus appuyer Me Sébastien St-Laurent qui demandait au plus haut tribunal au Québec de le désigner comme avocat de monsieur Demers-Thibeault et d'ordonner à l'État de payer ses honoraires dans un dossier en matière criminelle<sup>4</sup>.

Alors que les différentes associations (criminelle, jeunesse, familiale, etc.) sont en mesure d'identifier les problématiques que le tarif crée dans leur domaine respectif et que les initiatives se multiplient, la question qui se pose est de savoir quelles actions devraient être prises et jusqu'où devraient-elles aller? Certains évoquent la grève ou bien de ne plus accepter les mandats de l'aide juridique.

À titre d'exemple, nos collègues de la défense du Manitoba, qui se trouvent dans une situation similaire avec le gouvernement, prendront certaines actions à partir du lundi 10 février prochain alors qu'ils n'iront pas représenter leurs clients de l'aide juridique devant un tribunal de libération sous caution<sup>5</sup>.

**Me David Chapdelaine-Miller**  
Président du Jeune Barreau de Québec  
[presidence@jeunebarreaudequebec.ca](mailto:presidence@jeunebarreaudequebec.ca)



En France, alors que le débat porte sur les régimes de retraite, nos collègues sont des plus actifs depuis quelques semaines maintenant<sup>6</sup>.

Ces moyens de pression sont évidemment à considérer et il sera peut-être inévitable de les appliquer. Si tel est le cas, il ne faut toutefois pas oublier que plusieurs jeunes avocats qui acceptent les mandats d'aide juridique comptent sur ces mandats pour boucler les fins de mois. Il sera primordial d'en arriver à une mobilisation concertée pour la suite des choses, et surtout, de faire preuve de solidarité, comme ce fut le cas le 18 février à l'Assemblée nationale.

## L'avancement du programme Répit

Dans un autre ordre d'idées, le présent numéro du *Proforma* porte plus particulièrement sur la santé mentale. Depuis maintenant deux ans, le JBQ s'est donné comme priorité organisationnelle la santé mentale de ses membres. Pour y arriver, un comité a été créé et différentes actions ont été prises (formation, mentorat, etc.).

Un projet important pour le JBQ est la mise sur pied du programme Répit. Le JBQ a rassemblé ses collègues des jeunes barreaux autour de cette idée et une lettre a été transmise le 15 août dernier au Barreau du Québec avec l'objectif avoué que ce projet se concrétise à l'échelle provinciale au même titre que le programme APTA<sup>7</sup> qui avait vu le jour sous la présidence de Me Sophie Gauthier au début des années 2000.

À la suite du dévoilement de *l'Étude des déterminants de la santé psychologique au travail chez les avocat(e)s québécois(es) – PHASE II – 2017-2019*, le Barreau du Québec a entamé une réflexion sur la question, créant notamment un Groupe de travail sur le bien-être psychologique des avocates et avocats<sup>8</sup>.

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je vous informe que le Barreau du Québec a donné son aval à notre demande et qu'il financera une analyse sur la faisabilité et les coûts de l'implantation d'un programme Répit pour tous les jeunes avocates et avocats du Québec! Nous vous tiendrons évidemment informés des développements.



**SAUVEZ DES DIZAINES  
D'HEURES AVEC JurisEvolut10n\***

**CONTACTEZ-NOUS POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE PLAN JEUNE BARREAU**

1 888 692-1050 • [jurisconcept.ca](http://jurisconcept.ca)

\* Selon un sondage auprès de la clientèle

## Savoir s'intéresser, savoir écouter

Au courant des dernières années, une multitude d'initiatives ont été mises en place afin de nous informer et de démystifier les troubles de santé mentale. On encourage ceux qui en souffrent à parler ouvertement de ce qu'ils vivent en espérant que les stigmates qui leurs sont accolés s'essoufflent graduellement.

Malgré toutes les campagnes publicitaires, la multitude de programmes d'aide et les bénévoles qui attendent les appels des gens en détresse, il n'en demeure pas moins que faire le premier pas n'est pas évident, de sorte que plusieurs emmagasineront ce mal-être intérieur pendant de longues périodes avant de réussir à en parler.

Avec la vie qui va vite, il est facile de se convaincre que des ressources existent et que nos collègues pourront les utiliser au besoin. La question qui se pose est de savoir si nous prenons le temps de nous intéresser à nos collègues?

En effet, nous passons tellement de temps dans nos milieux de travail que nous sommes souvent les mieux placés afin de détecter les premiers signes d'épuisement, de fatigue ou bien de problèmes qui affectent nos collègues.

Une partie de la solution passe par notre implication active, en prêtant attention à notre entourage et en n'hésitant pas à aborder nos collègues lorsque l'on perçoit un problème. Peut-être aurez-vous droit au traditionnel : « oui, tout va bien ». Mais en démontrant de l'intérêt pour l'autre, vous mettez la table pour une éventuelle discussion qui viendra peut-être plus tard.

Bref, je crois que nous faisons tous partie de la solution et que nous ne pouvons rester passifs en espérant qu'un collègue ayant un problème se livre du jour au lendemain.

Dans un monde où l'individualisme prend de plus en plus de place, le défi des troubles de santé mentale demande que l'on fasse preuve d'ouverture face aux autres. Que l'on se montre réellement intéressé et prêt à écouter. Bref, que la traditionnelle phrase du lundi matin à la machine à café : « As-tu passé un bon week-end? », soit suivi dans la journée « J'ai l'impression qu'il y a quelque chose qui ne va pas, tu veux qu'on prenne le temps d'en parler? »

Demain, c'est peut-être vous qui aurez besoin de parler. Demain, c'est peut-être votre collègue qui vous aura ouvert une porte et qui aura su se montrer intéressé à vous écouter.

<sup>1</sup> Jeune chambre de commerce de Québec, Ordre des CPA du Québec, CFA Québec.

<sup>2</sup> Jean-François VENNE, « Querelle à propos des tarifs offerts », les affaires, 22 janvier 2020, en ligne : <https://www.lesaffaires.com/dossier/profession-avocat/querelle-a-propos-des-tarifs-offerts/615335> (page consultée le 15 février 2020); Katheryne LAMONTAGNE, « Le Barreau plaide pour une réforme de l'aide juridique », en ligne : <https://www.journaldequebec.com/2020/02/10/le-barreau-plaide-pour-une-reforme-de-laide-juridique> (page consultée le 15 février 2020); Nancy MASSICOTTE, « Mobilisation pour une réforme de l'aide juridique », en ligne : <https://www.lenouveliste.ca/actualites/mobilisation-pour-une-reforme-de-laide-juridique-feb73fd443d01b4a57371d1254d4ba6b> (page consultée le 15 février 2020).

<sup>3</sup> René-Charles QUIRION, Isabelle MATHIEU, « Des avocats de la défense arborent le cercle bleu », laTribune, 28 janvier 2020, en ligne : <https://www.latribune.ca/actualites/des-avocats-de-la-defense-arborent-le-cercle-bleu-47a759004ac6dac5d4c960317c83855c> (page consultée le 15 février 2020).

<sup>4</sup> Isabelle MATHIEU, « Des tarifs « insultants » pour la défense en Cour d'appel », le Soleil, 18 janvier 2020, en ligne : <https://www.lesoleil.com/actualite/des-tarifs-insultants-pour-la-defense-en-cour-dappel-91447308f36e5e7ae47221a8eb4bde66> (page consultée le 15 février 2020); R. c. Demers-Thibeault, 2020 QCCA 126.

<sup>5</sup> RADIO-CANADA, « Aide juridique : les avocats en pratique privée n'iront pas au tribunal lundi », le 3 février 2020, en ligne : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1503141/systeme-centre-prison-manitoba-avocats-defense-salaires-aide-juridique> (page consultée le 15 février 2020).

<sup>6</sup> France 2 – France Télévisions, « Grève des avocats : les tribunaux tournent au ralenti », 3 février 2020, en ligne : [https://mobile.francetvinfo.fr/economie/retraite/reforme-des-retraites greve-des-avocats-les-tribunaux-tournent-au-ralenti\\_3810845.amp](https://mobile.francetvinfo.fr/economie/retraite/reforme-des-retraites greve-des-avocats-les-tribunaux-tournent-au-ralenti_3810845.amp) (page consultée le 15 février 2020).

<sup>7</sup> Aide financière pour les avocats - Ressources pour les avocats | Le Barreau du Québec.

<sup>8</sup> BARREAU DU QUÉBEC, «le Barreau de Québec veut accroître les ressources pour aider ses membres», le 12 juin 2019, en ligne : <https://www.barreau.qc.ca/fr/salle-presse/communiqués-2019/barreau-veut-accroître-ressources-aider-membres/> (page consultée le 15 février 2020).

## Saviez-vous que...

Conformément à la *Loi sur l'assurance médicament du Québec*, toute personne ayant accès à un régime privé a l'obligation d'y adhérer et d'en faire bénéficier son conjoint et ses enfants, à moins d'être assurée par son employeur ou par le régime de son conjoint?

Le fait d'être membre du Jeune Barreau de Québec vous permet de bénéficier du programme d'assurances groupe de **MédicAssurance**, lequel inclut de l'assurance médicaments, soins de santé, voyage, soins dentaires et maladies graves afin de répondre à vos besoins.

Assurez-vous d'être bien protégé !

# Un appel de détresse entendu

Selon une étude de l'Université de Sherbrooke rendue publique au mois de juillet dernier, plus de 40 % des avocats vivent de la détresse psychologique.

2 500 avocats ont participé à cette étude menée par Mme Nathalie Cadieux, en collaboration avec le Barreau du Québec. Le sondage comprenait près de 150 questions portant sur trois indicateurs de santé, soit la détresse psychologique, l'épuisement (*burnout*) et le bien-être. C'est dire le sérieux de l'affaire.

Une détresse psychologique, à savoir un ensemble de symptômes s'apparentant tantôt à l'épuisement professionnel, tantôt à la dépression, a été détectée chez 43 % des participants. De tels chiffres sont graves et ont sonné l'alarme! C'est pourquoi nous avons réagi face à la situation et que cette question est l'une de nos priorités.

Des formations sont d'ailleurs dorénavant offertes sur ce sujet. La première sera donnée par l'honorable Pierre C. Gagnon, juge à la Cour supérieure du Québec, et Mme Karine Poitras, psychologue et professeure-chercheure à l'Université Laval, le 16 mars prochain.

Cette formation a pour but de prévenir et détecter les situations problématiques ou de détresse et de donner aux membres des mécanismes de prévention avant que la situation ne se détériore.

Aussi, par notre participation au projet REPAIRS, élaboré par le Jeune Barreau de Québec, des membres sont disponibles pour écouter, conseiller et guider d'autres membres qui vivent de pareilles situations.

De plus, nos comités de liaison avec les tribunaux ont pour mandat de cibler les éléments de la pratique judiciaire qui peuvent être améliorés ou modifiés afin de faciliter la pratique du droit. Des discussions ont lieu avec la magistrature, laquelle est sensibilisée à la situation.



**Me Louis Riverin**  
Bâtonnier de Québec  
[batonnier@barreaudequebec.ca](mailto:batonnier@barreaudequebec.ca)

Le Comité conciliation travail-vie personnelle est sur le point de nous remettre un rapport sur le télétravail. Une fois ce rapport complété, nous offrirons une conférence ainsi qu'une formation sur ce sujet, ciblant les associés, les directeurs et les gestionnaires. En effet, le travail à la maison est une technique réalisable et mesurable. Il est bénéfique pour plusieurs de combiner et d'adapter vie professionnelle et personnelle. Cette opportunité dont certains profitent déjà, permet de diminuer le stress lié à la combinaison de ces deux sphères de la vie quotidienne.

Nous avons ciblé ces actions puisque l'épuisement professionnel est celui qui domine. Il est décrit dans le cadre de l'étude du Barreau du Québec comme étant un état de fatigue et d'épuisement physique, émotionnel et mental résultant des sphères individuelle, organisationnelle et relationnelle.

De par ces actions, nous espérons contribuer à diminuer les pourcentages élevés de problèmes de santé mentale révélés par l'étude ci-haut mentionnée ainsi qu'au bien-être de ses membres.

La mission du Conseil du Barreau de Québec est de soutenir les membres, mission qui me tient particulièrement à cœur et que nous entendons accomplir.

Évidemment, si vous avez des suggestions pertinentes sur ce sujet, je vous invite à me contacter directement pour en discuter. Au plaisir de vous rencontrer!

**Notre Mission**  
**Soutenir**  
**Encourager**  
**Protéger**  
**Le public et nos membres**

BARREAU DE QUÉBEC

**LE CERCLE BLEU**  
**En appui à la réforme du**  
**Tarif de l'aide juridique au Québec**

BARREAU DE QUÉBEC

# Le travail d'équipe entre juges et avocats : Quelles sont les bonnes pratiques à adopter pour améliorer le bien-être dans la profession?

CHRONIQUE DE LA MAGISTRATURE

Entretien avec l'Honorable Catherine La Rosa<sup>1</sup>, juge en chef associée de la Cour supérieure du Québec, réalisé en collaboration avec Me Hawa-Gabrielle Gagnon.

L'entretien a été réalisé sous la forme de questions et réponses.

**Du point de vue des juges de la Cour supérieure du Québec, pouvez-vous identifier les pratiques des avocats pour lesquelles il y aurait place à amélioration, par exemple, tout au long de la gestion de l'instance et au cours du déroulement de l'audience ?**

La gestion de l'instance demeure la pierre angulaire du nouveau *Code de procédure civile*. Elle vise avant tout à favoriser le cheminement efficace du dossier dans le meilleur intérêt du justiciable qui se trouve au centre même du système de justice.

C'est ainsi que la gestion de l'instance est en lien direct avec ce thème crucial : les meilleures pratiques dans la profession en accord avec le nouveau *Code de procédure civile* et toujours, dans le meilleur intérêt du justiciable.

C'est l'étape où le travail de l'avocat s'avère primordial. Le procès à suivre, s'il y a lieu, sera à l'image de la gestion qui aura eu lieu préalablement.

Afin d'être efficaces et d'optimiser les bonnes pratiques, les avocats doivent davantage réaliser l'impact positif d'une bonne gestion dès le départ et tout au cours du dossier. La gestion ne vise pas à complexifier le dossier, mais à le simplifier.

Par exemple, il est souhaitable d'évaluer minutieusement et de manière réaliste le temps nécessaire à la mise en état du dossier afin d'éviter des demandes en prolongation de délai qui auraient pu être évitées. Un avocat qui demande une énième prolongation de délai parce qu'il n'a pas vu adéquatement au cheminement de son dossier s'impose un stress inutile et récurrent.

Le choix d'un expert commun dans les dossiers qui s'y prêtent peut également s'avérer une bonne pratique pour simplifier le cheminement du dossier et en arriver rapidement à une solution qui tient compte de l'ensemble de la situation.

L'article 20 C.p.c. ainsi que la disposition préliminaire mettent aussi l'accent sur la coopération qui doit exister entre les parties. Cet esprit de dialogue est à la base de la réforme. Je crois qu'il y a encore du travail à faire pour prendre ce virage qui peut encore une fois simplifier grandement le cheminement du dossier.

**À ce sujet, pouvez-vous parler des limites du rôle de l'expert unique et de l'importance du pouvoir discrétionnaire du juge sur cette question dans un contexte où les avocats doivent, dans certains cas, faire appel à un expert pour appuyer la position de leurs clients?**



L'Honorable Catherine La Rosa, juge en chef associée de la Cour supérieure du Québec

Dans certains cas, on a parfois l'impression que l'expert représente une seule partie. Or, ce n'est pas son rôle. L'expert doit être impartial. Le *Code de procédure civile* est clair sur ce point. Le fait que certains experts se considèrent comme les représentants d'une partie est un exemple d'une mauvaise pratique.

Pour revenir à l'expert unique, il peut, dans bien des cas, être très utile et éviter qu'une partie, au final, soit déçue du résultat du jugement.

Prenons l'exemple d'un dossier de vices cachés dans une résidence. Le demandeur engage son expert et le défendeur fait de même. Au final, le résultat des expertises est très éloigné et il est alors difficile de concilier les positions. Si au départ, les parties s'étaient entendues sur la nomination d'un expert unique en qui elles auraient eu toutes deux confiance, une solution au problème aurait pu être trouvée plus tôt et de façon plus efficace.

Il y a toutefois certains dossiers qui peuvent difficilement se prêter à l'application d'un expert commun. Pensons par exemple à des litiges où le juge doit trancher deux théories opposées. Dans ces cas, il est probable que chaque partie doive recourir à son propre expert. Il appartiendra au Tribunal de trancher entre ces deux théories et d'expliquer pourquoi il en retient une plutôt que l'autre.

**Selon vous, est-ce que la difficulté de faire confiance à un expert unique peut être liée à la perception qu'ont les avocats de leur propre rôle auprès de leurs clients?**

Oui, c'est possible. Sans généraliser, je vois parfois certains avocats qui ont tendance à épouser la cause de leurs clients sans exercer leur rôle de conseillers auprès d'eux. Pour retenir l'expert unique, l'avocat a un rôle fondamental auprès de son client pour lui faire réaliser les bienfaits d'une telle pratique. Il est possible qu'au départ, le client soit réticent, mais avec les explications appropriées de la part de l'avocat, le client pourra comprendre les avantages d'un tel choix.

**Pouvons-nous identifier des manières pour les juges et les avocats de travailler en équipe en prenant en considération l'obligation qu'a l'avocat d'agir en tout temps dans le meilleur intérêt de son client tout en veillant au maintien de sa propre santé physique et mentale?**

Les juges et les avocats doivent travailler en équipe dans le meilleur intérêt des justiciables qui intègrent le système de justice.

L'avocat fait valoir les droits de son client et le juge tranche après avoir écouté les deux versions.

Toutefois, ce qui importe le plus, c'est que le justiciable soit d'une part bien servi par un avocat qui le conseille adéquatement et le représente de façon professionnelle et d'autre part, par un juge qui écoute et qui décide en expliquant de façon claire pourquoi il retient une position plutôt qu'une autre.

L'avocat et le juge ont l'obligation de s'assurer que ce justiciable pourra faire valoir ses droits rapidement, efficacement et proportionnellement aux enjeux. Il s'agit d'un vrai travail d'équipe qui, au final, procure à l'avocat une pratique professionnelle satisfaisante et agréable.

**Pouvons-nous identifier une stratégie de travail d'équipe afin que les avocats puissent mieux préparer leurs clients à la procédure civile moderne, plus précisément à la présence des modes de prévention et règlement des différends?**

Le *Code de procédure civile* nous enseigne qu'il faut se parler avant d'introduire une procédure pour tenter, dans la mesure du possible, de trouver une solution commune aux problèmes soumis avant de judiciariser le dossier.

« S'entendre » avant de judiciariser n'est pas une obligation. Toutefois, « tenter de s'entendre » avant de judiciariser, c'est ça l'obligation.

À la base, il doit y avoir un esprit de collaboration entre les parties. C'est d'ailleurs ce que nous enseigne l'article 20 C.p.c. qui énonce que :

*Les parties se doivent de coopérer notamment en s'informant mutuellement, en tout temps, des faits et des éléments susceptibles de favoriser un débat loyal et en s'assurant de préserver les éléments de preuve pertinents.*

*Elles doivent notamment, au temps prévu par le Code ou le protocole de l'instance, s'informer des faits sur lesquels elles fondent leurs prétentions et des éléments de preuve qu'elles entendent produire.*

Cette obligation de collaboration vise à réduire les coûts, à diminuer les délais et par le fait même, à favoriser un accès plus efficace à la justice. S'ajoute le libellé même de la disposition préliminaire qui réfère à « un esprit de coopération et d'équilibre ».

Le devoir de coopération et de collaboration est à la base de la réforme du *Code de procédure civile*, et ce, malgré le maintien d'un système contradictoire. Notre défi : garder le procès pour les éléments sur lesquels aucune entente n'aura pu intervenir malgré des discussions préalables au cours desquelles un échange franc et ouvert aura eu lieu.

**Pouvons-nous identifier une stratégie de travail d'équipe afin que le juge puisse user de son influence si le client est responsable des retards sur le délai prévu au protocole?**

Évidemment, l'avocat est le mandataire de son client. Il a la responsabilité de lui faire comprendre les règles du jeu. Certains clients sont toutefois plus difficiles que d'autres. Dans ce cas, demander au client d'être présent lors de la gestion peut s'avérer une façon efficace de lui faire comprendre l'importance, dans son propre intérêt, de collaborer avec le système de justice.

**Pensez-vous que des principes de gestion bien respectés peuvent au final améliorer la qualité de la pratique des avocats?**

J'en suis absolument persuadée. Le *Code de procédure civile* est là pour nous faciliter la vie. Il n'est pas là pour créer des embûches. Une chose est certaine, c'est à nous de s'adapter et d'appliquer les principes qu'il met en place.

**Je comprends de vos propos que le Code de procédure civile est l'outil de base permettant de mettre en place un travail d'équipe pour améliorer les pratiques? Une piste de solution serait-elle de l'utiliser comme guide?**

Absolument et franchement, nous n'avons pas d'autres choix. Nous avons l'obligation d'appliquer les dispositions du *Code de procédure civile* que nous soyons d'accord ou non.

Mais au-delà de ce constat, je suis convaincue que le meilleur intérêt des justiciables qui intègrent le système de justice sont mieux servis par des avocats qui collaborent et coopèrent malgré des positions parfois divergentes.

Au final, notre obligation à tous consiste à assurer à ce justiciable un vrai accès à la justice dans un contexte où chaque geste qui sera posé en son nom aura pour but de simplifier le processus et de le rendre efficace.

Une discussion entre juges et avocats aura d'ailleurs lieu prochainement, possiblement cet automne, sur le thème suivant : Quatre ans plus tard, où en sommes-nous avec le *Code de procédure civile* ?

<sup>1</sup> L'honorable Catherine La Rosa a été nommée juge puînée à la Cour supérieure du Québec en 2006, après une brillante carrière en pratique privée, durant laquelle elle s'est spécialisée en droit de la famille et de la personne. Elle a débuté ses fonctions de juge en chef associée le 1er octobre 2019.





Éloquence

Créativité

Présentation

Argumentation

# Concours oratoire Le Rabat d'or édition 2020

14 mai 2020  
Cour d'appel du Québec

Rabais de 15% aux participants sur le prix d'inscription au Congrès

Le gagnant se méritera une nuitée gratuite à Entourage sur-le-lac lors du Congrès

Restez à l'affût! Suivez notre page Facebook et notre Infolettre pour les informations relatives à l'inscription et aux règlements du concours!



## Témoignage de l'Honorable Denis Jacques j.c.s. et membre du jury

« Suivant la tradition prévalant au sein de plusieurs Barreaux d'ici et d'ailleurs, le Jeune Barreau de Québec organise encore cette année un concours oratoire permettant de couronner la présentation la mieux rendue sur des sujets qui laissent place à l'originalité. Il est important que plusieurs participent à cet exercice qui déterminera le représentant de la section pour le concours oratoire annuel qui se tient à Montréal lors de la rentrée judiciaire.

Je participe à l'événement comme membre du jury depuis sa première édition. D'année en année, je suis épaté par la performance d'avocats et avocates (stagiaires à l'occasion), plaideurs ou non dans leur pratique quotidienne, qui s'expriment avec éloquence et aplomb pour défendre leur point de vue avec une touche d'humour toujours appréciée des spectateurs.

N'hésitez pas à venir nous convaincre de votre position sur un des sujets choisis. Il est certain que vous en sortirez gagnants. »



## Témoignage d'Émile Marcoux, gagnant de l'édition 2019 du Rabat d'Or

« La participation à un concours oratoire, tel celui organisé par le Jeune Barreau de Québec, est une très belle opportunité pour quiconque souhaite se familiariser avec l'art de la plaidoirie. À mes yeux, il s'agissait d'une opportunité en or pour quelqu'un ayant un intérêt marqué pour le litige.

Cette expérience m'a permis d'acquérir des habiletés pour augmenter ma capacité à prendre la parole en public ainsi que pour développer mes aptitudes à persuader un auditoire en utilisant un raisonnement logique et bien étayé.

Je ne pourrais passer outre la valeur des commentaires donnés aux participants par le banc de juges, lequel était composé de magistrats de la Cour d'appel, de la Cour supérieure et de la Cour du Québec.

Aussi, le « Rabat d'Or » est la porte d'entrée au Prix Paris-Montréal de la Francophonie, un concours oratoire international réunissant des participants de plus de cinq pays. Cet autre concours oratoire offre une belle visibilité sur la scène juridique et permet de tisser des liens avec des avocats issus de différents milieux.

Pour toute ces raisons, je recommande à quiconque aime prendre la parole de participer à ce concours oratoire dont le sujet est toujours intéressant au fil des ans. »



JEUNE BARREAU DE QUÉBEC

# Le rapport sur la santé psychologique des avocats... en bref



Par  
**Me Jonathan Garneau**  
Langlois avocats



Par  
**Me Émilie Rochette**  
Groupe TCJ

L'été dernier, l'École de gestion de l'Université de Sherbrooke publiait les résultats d'une étude menée par la professeure Nathalie Cadieux, Ph.D., CRHA, quant aux déterminants de la santé psychologique au travail des membres du Barreau du Québec. Ayant débuté en 2014, cette étude avait pour objectif de cerner les déterminants de la santé psychologique des membres de notre ordre professionnel en identifiant notamment, les facteurs susceptibles d'avoir une influence sur la santé mentale des avocates et des avocats pratiquant au Québec.

Fruit d'un sondage mené auprès de plus de 2 500 membres du Barreau, le rapport de recherche *Étude des déterminants de la santé psychologique au travail chez les avocat(e)s québécois(es) – PHASE II – 2017-2019 I* (ci-après le « Rapport ») intéresse non seulement par les constats qu'il dresse quant à la question de la santé mentale, mais aussi par les solutions qu'il propose pour assurer un développement en santé de notre profession.

## 1. Constats généraux

D'entrée de jeu, le *Rapport* dresse différents constats en lien avec trois indicateurs de santé, soit la détresse psychologique, l'épuisement professionnel et le bien-être.

De façon générale, ces constats démontrent que les avocat(e)s détenant moins de dix années de pratique sont globalement plus susceptibles de se retrouver en situation de détresse psychologique ou d'épuisement. En effet, selon les données compilées, les jeunes avocats sont proportionnellement plus touchés par les situations de détresse psychologique (49.9 %) et d'épuisement professionnel (22.4 %) que leurs confrères et consœurs ayant plus de dix années de pratique. Chez ces derniers, la proportion de cas de détresse psychologique s'élève à 36.7 % et à 16.5 % pour ce qui est de l'épuisement.

Dans la même optique, il semblerait que les jeunes avocats soient ceux qui connaissent les niveaux les plus faibles de bien-être au travail, étant entendu que le bien-être ne doit pas être compris comme l'opposé de la détresse psychologique et que de nombreux facteurs, liés au milieu de travail à proprement parler, sont

susceptibles d'influer sur celui-ci. À ce titre, le *Rapport* mentionne que de bonnes relations entre collègues, les opportunités de développement professionnel et la reconnaissance sont tous des facteurs qui, parmi d'autres, peuvent contribuer à améliorer le sentiment de bien-être au travail.

Les proportions de détresse et d'épuisement quantifiées sont également plus élevées chez les membres du Barreau œuvrant en pratique privée, plus particulièrement dans les domaines du droit criminel et pénal et du droit de la famille, que chez ceux évoluant au sein d'organisations publiques ou de contentieux.

## 2. Portrait spécifique de la situation des jeunes

Le *Rapport* aborde certains thèmes spécifiques, dont la situation des jeunes professionnel(le)s. Certains résultats méritent que nous y prêtions attention.

Ainsi, les auteurs constatent qu'un(e) jeune avocat(e) sur deux vit de la détresse psychologique. Cette détresse découle de différents facteurs sociaux, organisationnels, familiaux et individuels.

Par exemple, sur le plan organisationnel, l'insécurité d'emploi et les objectifs d'heures facturables ont pour effet d'augmenter significativement le niveau de détresse psychologique des jeunes. Il en est de même du manque de ressources, lequel est généralement associé à une augmentation du niveau de détresse. Pour sa part, la surcharge quantitative de travail affecte plutôt le niveau d'épuisement. Les relations sociales harmonieuses entre les collègues permettent toutefois de protéger la santé, en augmentant significativement le niveau de bien-être.

Sur le plan individuel, le *Rapport* démontre que lorsqu'il y a cohérence des valeurs des jeunes avec leur travail, cela permet de réduire tant le niveau de détresse psychologique que le niveau d'épuisement ressenti. L'estime de soi et les saines habitudes de vie ont, quant à elles, des effets bénéfiques sur la santé des jeunes professionnel(le)s.

Il est également possible de constater certaines distinctions entre les résultats obtenus auprès des jeunes avocats de sexe féminin et ceux de sexe masculin. Par exemple, les jeunes femmes avocates seraient exposées à des niveaux d'épuisement plus élevés que leurs collègues masculins. Cette distinction propre au genre se retrouverait également au sein de l'échantillon global des avocat(e)s.

### 3. Les pistes d'intervention proposées par le rapport

En se fondant sur les constats dégagés dans leur *Rapport*, les auteurs proposent des pistes d'intervention susceptibles d'être porteuses pour assurer une pratique professionnelle en santé.

Les pistes d'intervention proposées sont :

#### I. La sensibilisation en matière de santé mentale au travail et l'adoption de saines habitudes de vie au sein de la population d'avocat(e)s

Comme dans bien d'autres milieux, les problèmes liés à la santé mentale sont un sujet relativement tabou au sein de la communauté juridique. Ce faisant, les auteurs préconisent de mettre l'accent sur l'information et la sensibilisation. Cette sensibilisation pourrait se faire par la publication du présent rapport sur le site du Barreau et celui du PAMBA, par la présentation des résultats de l'étude dans le cadre d'activités de formation reconnues, ou encore par l'intermédiaire de capsules informatives traitant de sujets en lien avec la santé mentale, mais également de saines habitudes de vie.

#### II. Le développement de contenus de formation et d'intervention auprès de groupes à risque

Le Rapport encourage également le développement et la diffusion, auprès des praticien(ne)s du droit, de contenus de formation portant sur la santé mentale. Ces contenus devraient particulièrement viser les groupes qui sont davantage à même de vivre des problèmes en lien avec la santé mentale dans le cadre de leur travail, soit les jeunes, les avocat(e)s exerçant en pratique privée, dans certains domaines spécifiques (famille, litige, criminel et pénal, etc.).

Ces formations pourraient notamment porter sur la gestion de rendement (et les inévitables heures facturables), sur la gestion des demandes émotionnelles ou sur le développement de compétences individuelles favorables à une bonne santé.

#### III. La mise en place d'un programme de mentorat centralisé

Les auteurs du Rapport encouragent également la mise en place d'un programme de mentorat centralisé destiné aux avocat(e)s ayant 10 ans ou moins de pratique. Ce programme serait géré par le Barreau, qui serait chargé de développer un bassin de mentors. Les heures consacrées au mentorat pourraient être considérées à titre d'heures obligatoires de formation.

#### IV. La valorisation de l'image de la profession auprès de la population

Afin de faire valoir une image positive de la profession, le comité chargé de la rédaction du rapport propose de poursuivre les différentes campagnes communiquant une image favorable et positive auprès de la population.

#### V. La mise en place de moyens à la portée des milieux de travail pour favoriser la santé.

La dernière piste d'intervention consiste en la mise en place de moyens propres à chaque milieu de travail afin de favoriser la santé des participants. Puisque les investissements en matière de santé organisationnelle sont rentables pour les organisations, celles-ci devraient promouvoir de saines habitudes de vie et contribuer à la conscientisation de leurs membres aux enjeux de santé. Des pratiques de gestion favorisant la santé devraient également être mises de l'avant dans les organisations. Ces pratiques pourraient viser la gestion du rendement, les ressources disponibles au sein des organisations, les mesures de conciliation travail-vie personnelle, la gestion efficace du travail, etc.

En conclusion, le *Rapport* dresse un portrait étoffé de la santé psychologique des membres du Barreau du Québec.

Le Comité sur la santé mentale du Jeune Barreau de Québec salue cette initiative d'importance, qui permettra certainement aux différents acteurs du milieu juridique de prendre connaissance des enjeux de santé et de santé mentale qui affectent l'ensemble des avocat(e)s, mais également ceux qui sont propres aux jeunes professionnel(le)s et aux femmes.

#### ...Saviez-vous que les ressources suivantes sont mises à votre disposition?

##### PAMBA

Le PAMBA est un service d'aide et de consultation offert à tous les membres du Barreau du Québec aux prises avec un problème mettant en péril leur équilibre psychologique. Il s'agit d'un service accessible 365 jours par année, jour et nuit (Montréal : 514 286-0831, ailleurs au Québec (sans frais) : 1 800 747-2622).

##### PROGRAMME REPAIRS

Le programme REPAIRS est un projet de pairs aidants mis en place par le Jeune Barreau de Québec. Entièrement confidentiel, il permet de jumeler les avocats membres du Jeune Barreau de Québec à des avocats bénévoles disposant de cinq ans ou plus de pratique afin qu'ils puissent échanger sur les différents aspects de leur pratique.

##### PROGRAMME RÉPIT

Le programme RÉPIT est un projet-pilote ayant pour objectif d'aider financièrement les avocats en pratique solo qui sont membres du Jeune Barreau de Québec et qui vivent une problématique de santé psychologique qui a pour effet de les contraindre à prendre un temps de repos. Le programme vise à soutenir financièrement les jeunes avocats dans cette situation, en remboursant les frais fixes d'exploitation de bureau pendant une période où aucune prestation d'assurance invalidité n'est perçue par le bénéficiaire.



Par

**Me Maël Tardif**

Roy & Charbonneau Avocats

# La santé mentale en droit pénal

Santé mentale et criminalité sont malheureusement trop souvent associées. La thématique de la présente édition du journal *Proforma* m'apparaît ainsi l'occasion idéale pour aborder – ou plutôt survoler – les différents moyens qu'offre le droit pénal pour répondre aux défis qu'entraînent les problèmes de santé mentale dans le cadre du processus judiciaire.

## **Non-responsabilité criminelle ou inaptitude à subir son procès, blanc bonnet, bonnet blanc ?**

Parfois, l'état mental de l'accusé peut justifier le report indéfini de son procès. À d'autres occasions, il l'exempte de toute responsabilité pénale. Comment est-ce possible ? Non-responsabilité criminelle ou inaptitude à subir son procès, la distinction entre ces deux notions peut paraître subtile pour le profane, notamment en raison de leurs racines communes. En effet, l'une et l'autre nécessitent la présence de troubles mentaux chez l'accusé, un concept juridique que le législateur définit de manière tautologique comme étant « toute maladie mentale »<sup>1</sup>. La Cour suprême précise qu'il peut s'agir de tout trouble, maladie ou état anormal, d'origine organique et fonctionnelle, qui affecte la raison humaine ou son fonctionnement. Cette large définition n'est pas accidentelle; elle accorde au concept de « troubles mentaux » un caractère évolutif qui « permet une adaptation continue aux progrès de la science médicale »<sup>2</sup>.

Cela dit, les troubles mentaux qui permettent de conclure à la non-responsabilité criminelle de l'accusé ou à son inaptitude à subir son procès se distinguent (1) quant au moment où ils doivent exister et (2) quant à leurs effets.

Comme son nom l'indique, l'inaptitude à subir son procès s'intéresse à la situation de l'accusé dans le cadre de sa défense. L'analyse porte donc sur son état de santé actuel et futur. Si l'accusé souffre de troubles mentaux qui le rendent incapable d'assumer sa défense ou de donner des instructions à un avocat à cet effet, il sera considéré inapte à subir son procès. Le seuil de l'aptitude est peu élevé : l'équité procédurale et les principes de justice fondamentale requièrent simplement que l'accusé ait la capacité cognitive limitée de comprendre la nature, l'objet ou les conséquences éventuelles des poursuites, ou encore de pouvoir communiquer avec son avocat<sup>3</sup>. La jurisprudence a rejeté le critère plus rigoureux portant sur la capacité de l'accusé d'évaluer ce qui est dans son meilleur intérêt<sup>4</sup>.

En ce qui concerne la non-responsabilité criminelle, l'état mental de l'accusé au moment du procès n'est pas pertinent. À tout événement, la détermination de la responsabilité criminelle d'un accusé n'est, en toute logique, possible que s'il est apte à subir son procès, sans quoi aucun procès ne pourrait être tenu<sup>5</sup>. Le débat se situe en conséquence ailleurs et consiste à se demander

si l'accusé peut être tenu responsable de ses gestes. Cela ne sera pas le cas si, au moment de commettre l'infraction qui lui est reprochée, l'accusé souffrait de troubles mentaux qui le rendaient incapable (1) de juger de la nature et de la qualité de l'acte ou de l'omission, ou (2) de savoir que l'acte ou l'omission était proscrit<sup>6</sup>.

Ces deux conditions sont disjonctives. La première porte sur la capacité d'un individu à apprécier le caractère physique (nature) et les conséquences matérielles (qualité) de son acte. Par exemple, une personne qui est incapable d'apprécier le fait qu'elle en frappe une autre à la tête avec une roche ne peut apprécier la nature de son geste; si elle est plutôt incapable d'apprécier le fait qu'elle pourrait ainsi infliger des lésions corporelles à la victime, elle est incapable d'apprécier la qualité de son geste<sup>7</sup>. La seconde condition porte sur la capacité d'un individu de savoir que le geste qu'il commet est « moralement répréhensible dans les circonstances, selon les normes morales de la société »<sup>8</sup>. Il importe peu, ce faisant, que l'individu sache que son geste est conforme ou non au droit positif. L'exemple classique est celui de la personne qui commet un crime tout en croyant, en raison d'une maladie mentale, accomplir une mission divine<sup>9</sup>.

Malgré ces distinctions, la non-responsabilité criminelle et l'inaptitude à subir son procès se rejoignent à nouveau sur un aspect fondamental : les troubles mentaux doivent créer un état d'incapacité. Seuls les troubles mentaux qui privent effectivement l'accusé des facultés intellectuelles qu'une personne doit minimalement posséder pour être tenue criminellement responsable de sa conduite ou pour mener équitablement sa défense mèneront à un verdict de non-responsabilité criminelle ou à une déclaration d'inaptitude à subir son procès.

Sur un plan plus procédural, il importe de noter que l'accusé est présumé ne pas être atteint de troubles mentaux et être apte à subir son procès, de sorte qu'il revient à la partie qui prétend le contraire de le prouver par prépondérance des probabilités<sup>10</sup>. Lorsque, le cas échéant, le tribunal rend un verdict spécial de non-responsabilité criminelle pour cause de troubles mentaux, l'accusé n'est ni acquitté, ni déclaré coupable. Autrement dit, s'il évite l'opprobre et les stigmates associés à la déclaration de culpabilité, l'accusé ne bénéficie pas en revanche de la libération complète et automatique qui découle d'un acquittement<sup>11</sup>. La protection du public requiert, en effet, l'évaluation de l'accusé puis, en fonction notamment du risque qu'il représente, sa libération ou sa détention en hôpital, avec ou sans conditions<sup>12</sup>. Au même titre, l'accusé inapte à subir son procès peut être libéré ou détenu, mais comme l'analyse de sa situation est en partie prospective, son cas devra être réévalué périodiquement afin de déterminer s'il demeure inapte à subir son procès ou si le ministère public dispose toujours d'une preuve suffisante pour soutenir *prima facie* un verdict de culpabilité.

### L'incidence des problèmes de santé mentale sur la culpabilité

Outre qu'ils peuvent mettre en péril la tenue d'un procès équitable et justifier une exemption de responsabilité criminelle, les problèmes de santé mentale peuvent à l'occasion mener à un verdict d'acquiescement à l'égard d'une infraction d'intention spécifique. En effet, la présomption d'innocence commande que l'intention soit prouvée hors de tout doute raisonnable par la poursuite, eu égard à l'ensemble de la preuve, ce qui inclut la preuve relative à l'état mental de l'accusé au moment des événements. Notons cependant que l'accusé qui parvient, en pareil cas, à susciter un doute raisonnable sur l'intention spécifique de l'infraction qui lui est reprochée (par exemple, le meurtre au premier degré) sera néanmoins bien souvent condamné à l'infraction incluse (par exemple, le meurtre au second degré<sup>13</sup> ou l'homicide involontaire coupable<sup>14</sup>).

### L'incidence des problèmes de santé mentale sur la peine

En droit criminel canadien, le principe cardinal qui gouverne la détermination de la peine veut que la sanction soit proportionnelle à la gravité de l'infraction et à la culpabilité morale de l'accusé<sup>15</sup>. Or, cette dernière est nécessairement tributaire de l'état mental dans lequel l'accusé se trouvait au moment de commettre son crime. Sans excuser le crime, les problèmes de santé mentale qui ont affecté ou qui ont joué un rôle dans sa commission l'expliquent en partie et la culpabilité morale de l'accusé placée dans cette situation est généralement moindre que s'il avait été en pleine possession de ses moyens.

Par ailleurs, la santé mentale défaillante de l'accusé peut avoir un impact considérable sur l'effectivité des politiques sociétales sous-jacentes aux principes de la détermination de la peine. Comme l'écrivait à juste titre le juge Morin : « lorsqu'un accusé est affligé d'une maladie mentale, il est reconnu que l'accent doit être placé sur des mécanismes permettant la réhabilitation et le traitement de l'accusé, et non pas la punition »<sup>16</sup>.

Ainsi, règle générale, la preuve que des problèmes de santé mentale ont contribué à la commission du crime justifie l'infliction d'une peine en apparence moins sévère, mais en réalité plus adaptée à la situation de l'accusé<sup>17</sup>, quoi que les troubles mentaux puissent également entraîner une sentence plus lourde lorsqu'ils rendent l'accusé particulièrement dangereux pour la société<sup>18</sup>.

### Conclusion

Ce qui précède ne constitue qu'un aperçu des mesures développées pour permettre au système de justice criminelle de tenir compte adéquatement des problèmes soulevés par la présence de troubles mentaux chez l'accusé. Le régime complet, vous vous en douterez, est aussi complexe et subtil que les maux qui le rendent indispensable, ce qui permet au droit criminel d'offrir une réponse adaptée à la situation de l'accusé, et ce, à toute les étapes du processus judiciaire.

<sup>1</sup> Art. 2 C.cr.

<sup>2</sup> R. c. Bouchard-Lebrun, 2011 CSC 58, paragr. 58-60.

<sup>3</sup> Art. 2 C.cr.; R. c. Whittle, [1994] 2 R.C.S. 914, p. 933.

<sup>4</sup> R. v. Taylor (1992), 11 O.R. (3d) 323 (C.A. Ont.).

<sup>5</sup> R. c. Whittle, [1994] 2 R.C.S. 914, p. 933.

<sup>6</sup> Art. 16(1) C.cr.

<sup>7</sup> Kjeldsen c. La Reine, [1981] 2 R.C.S. 617, p. 623; Morris Manning et Peter Sankoff, Manning, Mewett & Sankoff : Criminal Law, 5<sup>e</sup> éd., Ontario, LexisNexis, 2015, n° 11.37.

<sup>8</sup> R. c. Chaulk, [1990] 3 R.C.S. 1303, p. 1354-1355.

<sup>9</sup> Ibid.

<sup>10</sup> Art. 16(2)(3), 672.22 et 672.23(2) C.cr.

<sup>11</sup> R. c. P.R.L., 2013 ONCJ 322, paragr. 86.

<sup>12</sup> Art. 672.54 C.cr.

<sup>13</sup> More c. La Reine, [1963] R.C.S. 522.

<sup>14</sup> La Reine c. Meloche (1975), 34 C.C.C. (2d) 184 (C.A. Qué.).

<sup>15</sup> Denis c. R., 2018 QCCA 1033, paragr. 121.

<sup>16</sup> R. c. Martin, 2012 QCCA 2223, paragr. 38.

<sup>17</sup> R. c. Valiquette (1990), 60 C.C.C. (3d) 325 (C.A.).

<sup>18</sup> R. c. Hudon-Barbeau, 2018 QCCS 895.



AVOCAT.ES DE TOUS  
DOMAINES DE DROIT  
RECHERCHÉ.ES



HARCÈLEMENT  
AU TRAVAIL OU  
VIOLENCE SEXUELLE



JURIPOP  
▲  
JURIPOP.ORG/RECRUTEMENT



JEUNE BARREAU DE QUÉBEC

# CONGRÈS DU JEUNE BARREAU DE QUÉBEC

4 - 5 JUIN 2020



Invité d'honneur  
l'honorable Clément Gascon  
Juge retraité – Cour Suprême du Canada

## PLACES LIMITÉES

Le tarif comprend : 12 heures de formation, les pauses-café, 2 dîners et le souper du jeudi soir en formule banquet.

## TARIFS \*

### 10 ans et moins de pratique:

Inscription hâtive : 300 \$

Inscription tardive (après le 3 avril 2020) 325 \$

### 10 ans et plus de pratique:

Inscription hâtive : 325 \$

Inscription tardive (après le 3 avril 2020) : 400 \$

\* Taxes en sus. Pour réserver une chambre à Entourage sur-le-lac 418-463-8998, tarifs préférentiel jusqu'au 1er avril 2020.



99 Chemin du Tour-du-Lac, Lac-Beauport, QC G3B 2R3

Pour réservation : [jeunebarreaudequebec.ca](http://jeunebarreaudequebec.ca)

4  
J  
U  
I  
N

### 9H À 12H

Techniques de négociation

#### Formateurs :

M<sup>e</sup> Caroline Gravel

M<sup>e</sup> Michel Jolin

M<sup>e</sup> Louis Ste-Marie

### 13H30 À 16H30

La déontologie et les premières années de pratique

#### Formateurs :

M<sup>e</sup> Ariane Gagnon-Roque

M<sup>e</sup> Dominique Jolin

M<sup>e</sup> Albina Mulaomerovic

### 17H COCKTAIL \*

### 19H SOUPER \*

### 21H30 SOIRÉE DANSANTE \*

5  
J  
U  
I  
N

### 9H À 12H

Les attentes des décideurs envers vous

#### Formateurs :

M<sup>e</sup> Claudia Dao

M<sup>e</sup> Dominic Garneau

Honorable Alicia Soldevila

Honorable Paul Vézina

### 13H15 À 15H15

Retour sur les bancs d'université : Les véhicules autonomes et la liberté d'expression sous la loupe de vos ex-professeurs

#### Formateurs :

M. Daniel Gardner

M<sup>e</sup> Louis-Philippe Lampron

### 15H30 À 16H15

Simulation de conférence de règlement à l'amiable

#### Formateurs :

M<sup>e</sup> Guy Dion

Honorable Jean Lemelin

\*les heures peuvent varier

# Outils et enjeux juridiques en santé mentale

CHRONIQUE



Par  
**Me Camille De Larochellière**  
**et Me Sara Lirette**<sup>1</sup>  
CIUSSS de la Capitale-nationale

André est amené à l'urgence d'un centre hospitalier alors qu'il est en situation de crise, après qu'un membre de sa famille ait contacté le centre d'appel d'urgence. Ayant cessé sa médication depuis quelques mois contre avis médical, André présente des signes de désorganisation depuis plusieurs semaines. Dans ce contexte, ce dernier fait du tapage dans son logement et adopte des comportements harcelants à l'endroit de certains voisins, le rendant à risque d'éviction.

Après consultation auprès de l'urgentologue de garde, André obtient son congé et quitte le centre hospitalier au grand désespoir de sa famille qui est à bout de souffle. La famille ne peut s'expliquer qu'il n'ait pas été pris en charge et reproche à l'établissement de ne pas les avoir informés du départ de leur proche.

Quelques jours plus tard, un voisin porte plainte contre André et des accusations d'harcèlement criminel sont déposées par le Directeur des poursuites criminelles et pénales. L'avocat mandaté pour le représenter invoque l'article 16 du *Code criminel*<sup>2</sup> et André est finalement reconnu non-responsable criminellement pour cause de troubles mentaux.

Ce cas de figure, bien que totalement hypothétique, s'inspire de situations de plus en plus médiatisées. Comme ces nouvelles soulèvent de nombreux questionnements de la part du public, nous souhaitons mettre en lumière les principaux enjeux légaux liés à la santé mentale et aux droits et libertés de la personne dans une plus large mesure.

Afin de bien cerner les balises applicables, nous effectuerons ci-après un survol des principaux outils juridiques dont disposent les équipes traitantes impliquées auprès d'une clientèle majeure présentant des problématiques de santé mentale.

## 1. Les gardes en établissement

Dans un premier temps, mentionnons qu'il existe trois types de gardes en établissement dont les mécanismes sont prévus aux articles 26 et suivants du *Code civil du Québec*<sup>3</sup> et dans *Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui*<sup>4</sup>. Cet outil légal permet dans certaines circonstances d'hospitaliser un individu contre son gré.

### • La garde préventive

Il faut savoir que tout médecin peut, malgré l'absence de consentement, mettre une personne sous garde préventive dans un centre hospitalier pendant une courte période (au plus soixante-douze (72) heures) s'il est d'avis que l'état mental de cette personne présente un danger grave et immédiat pour elle-même ou pour autrui<sup>5</sup>. À noter que le médecin peut procéder sans autorisation préalable du tribunal et sans qu'un examen psychiatrique ait été effectué si les critères énoncés ci-avant sont rencontrés.

## \* SOQUIJ | Intelligence juridique

### • La garde provisoire

À l'expiration de la période de soixante-douze (72) heures de garde préventive, la personne doit être libérée, à moins que la Cour du Québec, n'ordonne que la garde soit prolongée afin de lui faire subir une évaluation psychiatrique via une ordonnance de garde provisoire<sup>6</sup>. Pour ce faire, le tribunal doit avoir des motifs sérieux de croire que la personne représente un danger pour elle-même ou pour autrui en raison de son état mental.

Si l'ordonnance est émise, le premier examen psychiatrique doit avoir lieu dans les vingt-quatre (24) heures de l'ordonnance du tribunal. Dans l'éventualité où le médecin qui procède à l'examen conclut à la nécessité de garder la personne, un second examen psychiatrique doit être effectué par un deuxième médecin, au plus tard dans les quarante-huit (48) heures de l'ordonnance<sup>7</sup>.

Dès qu'un médecin conclut que la garde n'est pas nécessaire, la personne doit être libérée<sup>8</sup> et est, de ce fait, libre de quitter le centre hospitalier.

### • La garde en établissement dite « régulière »

Lorsque deux rapports d'examen psychiatrique concluent à la nécessité d'une garde en établissement, le tribunal peut l'autoriser s'il a lui-même des motifs sérieux de croire que la personne est dangereuse et que sa garde est nécessaire<sup>9</sup>. Le jugement autorisant la garde en fixe également la durée maximale qui se situe généralement entre vingt-et-un (21) et trente (30) jours selon la jurisprudence. Une demande de renouvellement peut évidemment être présentée par le centre hospitalier au besoin.

Ceci étant dit, le processus de garde en établissement entraîne nécessairement la privation de la liberté d'une personne et l'établissement devra porter une attention particulière au respect des critères applicables et des délais prévus à la loi. Par ailleurs, cette atteinte aux droits fondamentaux n'est possible que si l'établissement requérant présente une preuve prépondérante à l'effet qu'en raison de son état mental, la personne représente un « un péril important », lequel doit être défini de façon spécifique et précise, dont le risque de réalisation est élevé, sans que sa matérialisation soit nécessairement imminente<sup>10</sup>.

Enfin, notons que le droit à la confidentialité du dossier de l'utilisateur fait en sorte que ses proches ne pourront être avisés de la levée de la garde ou du congé hospitalier en l'absence de son consentement ou de l'autorisation du tribunal<sup>11</sup>.

## 2. L'autorisation judiciaire de soins

Évidemment, le droit fondamental à l'intégrité de l'utilisateur présentant des troubles mentaux doit être respecté, et ce, même sous garde en établissement<sup>12</sup>. Sauf exception<sup>13</sup>, « nul ne peut être soumis sans son consentement à des soins, quelle qu'en soit la nature, qu'il s'agisse d'examen, de prélèvements, de traitements ou de toute autre intervention »<sup>14</sup>. Un consentement libre et éclairé<sup>15</sup> est nécessaire pour dispenser des soins (médication, suivi psychiatrique, etc.).

Bien sûr, il arrive qu'une médication soit administrée contre le gré d'un usager agressif et en grande décompensation psychotique. Dans un tel contexte, les professionnels peuvent s'appuyer sur l'exception liée à l'urgence de la situation. En effet, des soins urgents peuvent être dispensés en l'absence de consentement valide lorsque la vie ou l'intégrité de l'usager est menacée et qu'un tel consentement ne peut être obtenu en temps utile<sup>16</sup>.

Toutefois, qu'il y ait urgence ou non, lorsqu'un usager refuse les soins et que son aptitude est constatée, sa volonté doit être respectée<sup>17</sup>. Ainsi, dans la mesure où une personne est apte à consentir aux soins, ses choix doivent être respectés même s'ils entraînent son décès ou encore l'amènent à vivre dans des conditions socialement jugées inacceptables. L'évaluation de l'aptitude à consentir aux soins de l'usager est donc une étape cruciale. Cette évaluation se base sur des critères non cumulatifs établis en jurisprudence et communément appelés les « cinq questions de la Nouvelle-Écosse »<sup>18</sup>.

De plus, si un usager refuse catégoriquement les soins requis par son état et qu'il est inapte, une demande d'autorisation judiciaire de soins peut être présentée à la Cour supérieure<sup>19</sup>. L'établissement devra également faire la preuve que les soins proposés présentent davantage de bénéfices que d'inconvénients et qu'ils sont dans l'intérêt de l'usager<sup>20</sup>. À moins d'une situation d'urgence<sup>21</sup>, une telle demande doit être signifiée minimalement cinq (5) jours avant sa présentation<sup>22</sup>. Sachant que plus une personne demeure en psychose longtemps, plus les risques de dommages au cerveau s'accroissent, devrions-nous considérer une désorganisation psychotique (hallucinations mandatoires, idées suicidaires, agir sur le délire, idées paranoïdes et agressivité) comme une condition urgente ? Nous croyons que oui, mais cette position fait l'objet de débats.

### 3. La Commission d'examen des troubles mentaux

Enfin, lorsqu'un usager refuse les soins psychiatriques que requiert son état et qu'il ne rencontre pas les critères mentionnés précédemment pour être pris en charge contre son gré, le support qu'il peut recevoir s'avère très limité, sinon nul. Il arrive malheureusement qu'un tel usager finisse par commettre une ou des infractions criminelles.

Lorsqu'il présente des troubles mentaux, il est possible que le tribunal

rende un verdict d'inaptitude à subir son procès ou de non-responsabilité criminelle (ci-après « NCR »)<sup>23</sup>. Après un tel verdict, l'accusé tombe sous l'égide de la Division de la santé mentale du Tribunal administratif du Québec, désignée comme étant la Commission d'examen des troubles mentaux (ci-après « CETM »)<sup>24</sup>. Dans la région de Québec, le CIUSSS de la Capitale-Nationale, installation Institut universitaire en santé mentale de Québec (IUSMQ) est l'hôpital désigné pour assurer la garde, le traitement et l'évaluation de ces accusés<sup>25</sup>.

La CETM tiendra des audiences minimalement tous les ans afin de déterminer si l'accusé représente un risque important pour la sécurité du public, soit un « risque que courent les membres du public [...] de subir un préjudice sérieux — physique ou psychologique — par suite d'un comportement de nature criminelle, mais non nécessairement violent »<sup>26</sup>. La CETM ordonne les mesures nécessaires pour assurer la sécurité du public et, dans un deuxième temps, pour favoriser la réinsertion sociale de l'accusé<sup>27</sup>. Pour un accusé NCR<sup>28</sup>, ces mesures peuvent être une détention dans l'établissement de santé (stricte ou avec modalités), une libération avec modalités ou une libération inconditionnelle<sup>29</sup>. La CETM ne peut toutefois prescrire le traitement d'un accusé contre son gré<sup>30</sup>. De plus, lorsque l'accusé ne représente plus un risque important pour la sécurité du public, la CETM n'a plus compétence et doit le libérer inconditionnellement, même si ces conditions s'avèrent utiles pour lui assurer des soins adéquats<sup>31</sup>.

### Conclusion

Les problèmes liés à la santé mentale sont une réalité quotidienne pour un grand nombre d'usagers du réseau de la santé et leurs proches. Tel qu'exposé précédemment, le traitement de ces maladies est balisé par de nombreux aspects légaux. La société accorde une grande importance au droit à l'autodétermination, ce qui peut à l'occasion expliquer des situations comme celle racontée en introduction du présent texte.

Nous espérons que ce court survol des principes applicables vous aura permis d'en apprendre un peu plus sur notre secteur de pratique et sur les enjeux légaux que les établissements et professionnels de la santé doivent connaître et maîtriser pour soigner certains usagers souffrant de problèmes de santé mentale.

<sup>1</sup> Avocat à la direction des affaires juridiques et institutionnelles du CIUSSS de la Capitale-Nationale. Les propos contenus dans ce texte n'engagent que ses auteurs.

<sup>2</sup> *Code criminel*, L.R.C. (1985), ch. C-46;

<sup>3</sup> *Code civil du Québec*, RLRQ c CCQ-1991, ci-après « C.c.Q. »;

<sup>4</sup> *Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui*, RLRQ c. P-38.001;

<sup>5</sup> *Ibid.* art. 7;

<sup>6</sup> C.c.Q., art. 27;

<sup>7</sup> Lorsque l'usager n'a pas été mis sous garde préventive avant que la garde provisoire soit ordonnée, la deuxième évaluation psychiatrique doit être faite dans les quatre-vingt-seize (96) heures de sa prise en charge, C.c.Q., art. 28 al. 2;

<sup>8</sup> C.c.Q., art. 28 al.3;

<sup>9</sup> C.c.Q., art. 30;

<sup>10</sup> *J.M. c. Hôpital Jean-Talon du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Nord-de-l'Île-de-Montréal*, 2018 QCCA 378, par. 49 et 68;

<sup>11</sup> *Loi sur les services de santé et les services sociaux*, RLRQ, c. S-4.2, art. 19;

<sup>12</sup> *Charte des droits et libertés de la personne*, RLRQ, c. C-12, art. 1;

<sup>13</sup> Urgence, soins d'hygiène si inaptitude à y consentir, maladie à traitement obligatoire et autorisation du tribunal, C.c.Q., art. 13 et 16 et *Loi sur la santé publique*, RLRQ, c. S-2.2, art. 83 et ss;

<sup>14</sup> C.c.Q., art. 11;

<sup>15</sup> C.c.Q., art. 15;

<sup>16</sup> C.c.Q., art. 13 et 16; À noter que l'autorisation du tribunal demeure néanmoins nécessaire si les soins sont inusités, ou s'ils ont des conséquences intolérables; L'article 118.1 de la LSSS encadre également l'utilisation de mesures de contrôle (incluant la contention chimique);

<sup>17</sup> C.c.Q., art. 11 et 13;

<sup>18</sup> *Institut Philippe Pinel de Montréal c. A.G.*, 1994 CanLII 6105 (QC CA);



<sup>19</sup> C.c.Q., art. 16;

<sup>20</sup> C.c.Q., art.12; F.D. c. *Centre universitaire de santé McGill (Hôpital Royal-Victoria)*, 2015 QCCA 1139 (CanLII), par. 54; *Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale c. D.M.*, 2017 QCCA 1333, par. 19 à 27;

<sup>21</sup> *Code de procédure civile*, RLRQ c C-25, art. 84;

<sup>22</sup> *Ibid.*, art. 395;

<sup>23</sup> Selon les critères établis aux articles 2 et 672.22 ou 16 et 672.34 du *Code criminel*;

<sup>24</sup> *Code criminel*, art. 672.45 et ss;

<sup>25</sup> *Arrêté ministériel concernant la désignation des lieux en vue de la garde, du traitement ou de l'évaluation d'un Accusé ou d'un adolescent en application du Code criminel ou de la Loi sur le système de justice pénale pour les adolescents*, c. CCR, r. 1.3; *Code criminel*, art. 672.1(1);

<sup>26</sup> *Code criminel*, art. 672.5401;

<sup>27</sup> *Code criminel*, art. 672.54;

<sup>28</sup> Si l'accusé a un verdict d'inaptitude à subir son procès, la CETM évaluera également si l'inaptitude de ce dernier demeure. La CETM peut recommander une suspension d'instance si l'inaptitude de l'accusé est jugée chronique et permanente et qu'il ne représente plus un risque important pour le public;

<sup>29</sup> *Code criminel*, art. 672.54;

<sup>30</sup> *Code criminel*, art. 672.55; *Mazzei c. Colombie-Britannique (Directeur des adult Forensic Psychiatric Services)*, 2006 CSC 7 (CanLII), [2006] 1 R.C.S. 326, par. 31-35;

<sup>31</sup> *Winko c. Colombie-Britannique (Forensic Psychiatric Institute)*, 1999 CanLII 694 (CSC), [1999] 2 RCS 625, par. 48; *Y.M. c. Directeur du centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal*, 2016 QCCA 1576, par. 61.

**6@8 RÉSEAUTAGE D'AFFAIRES**  
**26 MARS 2020 DÈS 17H30**

PAVILLON PIERRE LASSONDE AU  
MUSÉE DES BEAUX-ARTS DU QUÉBEC

INSCRIPTION AU COÛT DE 30\$ PLUS TAXES

PRÉSENTÉ PAR :

JEUNE BARREAU DE QUÉBEC

JEUNE CHAMBRE DE COMMERCE DE QUÉBEC

CPA COMPTABLES PROFESSIONNELS AGRÉÉS DE QUÉBEC

CFA Québec

Appel de candidatures

**Bourse de démarrage de cabinet  
du Jeune Barreau de Québec**

Bourse de 5 000 \$ en argent et plusieurs prix de nos partenaires.

Date limite pour le dépôt des candidatures : 6 mars 2020.

La bourse sera remise le 26 mars 2020  
lors du 6 @ 8 Réseautage d'affaires  
au Musée national des beaux-arts du Québec.

Pour obtenir le formulaire de mise en candidature,  
veuillez contacter Madame Émilie Carrier  
[jbq@jeunebarreaudequebec.ca](mailto:jbq@jeunebarreaudequebec.ca)

# Comité environnement

Par

**Me Marie-France Gagné**

Membre du Comité Environnement

## À deux clics d'une réduction de notre consommation ?

Réduction de notre consommation de plastique, réduction du gaspillage alimentaire, augmentation de notre utilisation de l'énergie verte, modification de nos habitudes de consommation, tous des objectifs que nous nous fixons individuellement pour assurer un environnement en santé. Pour contribuer davantage à ce virage vert, il faut également s'attarder à l'empreinte carbone de notre consommation des technologies.

Il faut savoir que l'envoi de courriels ou l'utilisation d'un moteur de recherche consomme de l'énergie et utilise de l'espace de stockage sur des serveurs qui sont, en général, très polluants. Selon le physicien Alex WissnerGross, deux recherches sur Google nécessitent autant d'énergie que celle requise pour faire bouillir l'eau d'une bouilloire. Imaginez l'impact environnemental qu'ont les innombrables recherches effectuées chaque jour à travers le monde ! Du côté des courriels, l'auteur expert en empreinte carbone Mike Berners-Lee estime qu'une boîte de courriel moyenne émet en une année l'équivalent d'un trajet de 369 kilomètres en voiture. Bref, dans notre pratique du droit à l'ère du numérique, nos nombreux envois de courriels et nos recherches juridiques ont un impact considérable sur notre planète!

Toutefois, des solutions existent afin de développer des habitudes plus vertes dans la consommation des technologies dans un milieu de travail .

## Dans votre boîte courriel :

- N'hésitez pas à supprimer les courriels de votre boîte de réception qui sont inutiles ou impertinents à conserver.
- Limitez les listes de diffusion et les infolettres que vous ne consultez pas en vous désabonnant.
- N'ajoutez pas des destinataires qui ne sont pas nécessaires lors de l'envoi d'un courriel. Selon l'Agence française de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie, un courriel comportant dix destinataires a un impact environnemental quatre fois plus grand!
- En répondant ou en transférant un courriel, il est plus écologique de supprimer les pièces jointes qui étaient jointes au courriel initial lorsque celles-ci ne sont pas nécessaires.
- Triez et classez votre boîte courriel, vous limiterez ainsi l'utilisation des serveurs lorsque vous ferez une recherche!

## Dans votre consommation d'internet :

- Plutôt que d'utiliser un moteur de recherche lors de la consultation d'un site internet, il est préférable de taper directement le site dans la barre de votre navigateur.
- Utilisez une liste de favoris à jour dans votre navigateur pour éviter une recherche sur les moteurs de recherche à chaque consultation.
- Videz votre corbeille, les témoins (cookies) et l'historique de votre ordinateur pour libérer de l'espace sur les serveurs.
- Les systèmes d'exploitation contiennent un dossier « téléchargement », lequel devrait également être vidé régulièrement.



Le Jeune Barreau de Québec vous convie  
à la troisième édition du

## Tournoi de Dodgeball

qui aura lieu le 4 avril prochain.

Venez jouer à ce sport ludique  
et formez une équipe avec vos collègues  
ou amis avocats !

Restez à l'affût, les détails suivront prochainement.

**Juris  
Concept**  
Solutions de gestion  
pour avocats

# Comité santé mentale

Par

**Me Amélie Lachance**

Membre du Comité santé mentale

## Revenir à la base

Avoir le sentiment que tout va trop vite, que l'on a trop d'engagements, de ne pas arriver à prendre le dessus sur tout ce que l'on a à faire, que l'on n'y arrivera tout simplement pas, c'est le propre de nos vies réglées à la minute près, où l'imprévu devient facilement source de stress important.

Dans notre milieu, la réussite est souvent synonyme de performance. On en prend plus, souvent trop, on a moins de temps, on se retrouve dépassé. Cette mentalité est la source de bien des maux qui ne vont que prendre de l'ampleur jusqu'à ce que nous n'ayons plus le choix de nous arrêter. Toutefois, quand on en arrive là, notre équilibre est perturbé et on aura souvent beaucoup à faire pour seulement tenter de le retrouver et surtout de retrouver un certain bien-être.

Notre équilibre débute avant tout avec ce qui compose notre quotidien. Ce quotidien découle essentiellement des choix que nous faisons. Il est vrai que nous avons certaines obligations que nous ne pouvons éviter, mais certaines de ces obligations sont la conséquence des choix que nous avons faits à un moment ou un autre de notre vie.

## Faire des choix

Qu'on le veuille ou non, nous sommes le premier grand responsable de notre vie et du chemin qu'elle prend. Nous avons, à un moment ou à un autre, fait des choix qui sont la source de ce qui compose notre vie actuelle. Nous allons dans le futur, au quotidien, faire des choix qui vont impacter la suite de notre vie à court, moyen ou long terme.

Chaque jour, nous avons des milliers de choix à faire, de savoir ce que nous mettrons sur nos toasts le matin jusqu'au chemin que nous allons prendre pour nous rendre au travail à savoir si nous allons prendre le temps d'aller dîner avec cet ami. Nous choisissons notre métier, notre conjoint(e), notre quartier, notre appartement. Nous faisons face constamment à des choix sans même en avoir conscience.

Nous avons plus de contrôle sur notre vie que l'on peut se le laisser croire. Lorsque l'on prend le temps de s'arrêter et de regarder ce qui occupe notre vie, notre esprit, notre temps, on réalise parfois qu'on a un peu perdu le contrôle sur ce qui nous occupe.

## Comment envisager ces choix ?

1. **Définir ce que l'on veut : nos désirs, nos besoins :** Pour faire des choix judicieux et qui vont nous aider plutôt que de nous créer des tensions, il faut d'abord savoir ce que l'on veut, ce qui va nous satisfaire, nous aider à nous accomplir. On doit prendre du recul. On peut même le mettre par écrit pour nous aider à y voir plus clair.
2. **Définir nos priorités :** pour nous aider à faire les bons choix, il est essentiel de savoir ce que l'on veut prioriser. C'est ce que l'on va mettre de l'avant et qui va guider nos décisions. Qu'est-ce qui est le plus important ? Soit pour nous, soit pour répondre à nos besoins, soit dans notre cheminement.
3. **Définir nos limites :** le meilleur moyen de respecter notre équilibre est de respecter nos limites. On doit savoir ce que l'on est prêt à faire, le temps que l'on est prêt à investir, de même que les ressources dont on dispose. Il est très facile d'outrepasser nos limites, on doit faire en sorte de les respecter.
4. **Déterminer les obligations qui découlent de nos choix :** pour atteindre l'objectif recherché par notre choix on doit savoir ce qu'il est nécessaire de faire pour y arriver et donc les moyens nécessaires pour mettre en œuvre ces obligations.
5. **Savoir refuser :** savoir dire non et s'en donner le droit. Ça semble facile et pourtant c'est souvent l'obstacle le plus grand à notre équilibre. Par peur de blesser, d'être jugé, de passer à côté de quelque chose, on accepte des choses qu'on ne ferait pas autrement. On accepte un engagement, on accepte d'aider une connaissance, puis s'accumule ces choses, plusieurs petites choses, dont on n'avait pas vraiment envie, pour lesquelles on manque de temps et qui nous créent une pression sur le reste de nos engagements.
6. **Prendre et se donner le temps :** de faire ce qu'il faut pour réaliser nos choix. Certains de ceux-ci vont demander plus de temps, d'investissement. Il faut en être conscient, être patient et respecter ce cheminement nécessaire.
7. **Savoir se réajuster au besoin :** ce n'est pas parce que l'on a choisi quelque chose que l'on ne peut pas revenir sur notre décision et choisir autre chose demain. Les choix ne sont pas nécessairement définitifs ou irréversibles. On peut devoir revoir notre approche ou reconsidérer une décision. Nous ne devrions pas ressentir quoi que ce soit de négatif à le faire.

Nous demeurons le seul maître de notre vie. Avant de porter le titre de maître dans notre vie professionnelle, nous devrions apprendre à le porter dans notre vie personnelle.

Avec des aveux la peine sera moins longue.

DÉPRESSION, STRESS, DÉPENDANCE

**PAMBA**

Programme d'Aide aux Membres du Barreau du Québec, à leurs conjoints et aux stagiaires et étudiants de l'École du Barreau  
Montréal : 514.286.0831 Extérieur : 1 800.74PAMBA [www.barreau.qc.ca/pamba](http://www.barreau.qc.ca/pamba)

## Calendrier des activités

**26 février**

### Formation du Jeune Barreau de Québec

L'arbitrage de compte et le droit disciplinaire (1,5h)  
Cliquez [ici](#) pour vous inscrire.  
Palais de justice

**16 mars**

### Formation du Barreau de Québec\*

Préserver sa santé mentale tout au long d'une carrière stressante (1,5 h)  
Palais de justice

**18 mars**

### Formation du Barreau de Québec\*

La pension alimentaire pour enfants : les données essentielles pour un calcul plus juste! (1,5 h)  
Palais de justice

**24 mars**

### Formation du Barreau de Québec\*

Projet-pilote PCR-2 : présentation et mode d'emploi (3 h)  
Palais de justice

**25 mars**

### Formation du Jeune Barreau de Québec

L'insolvabilité, comment et quand intervenir ? (1,5 h)  
Cliquez [ici](#) pour vous inscrire.  
Palais de justice

**4 avril**

Tournoi de Dodgeball du Jeune Barreau de Québec

**7 avril**

### Formation du Barreau de Québec\*

Présentation du Tribunal administratif du Québec (1,5 h)  
Palais de justice

**16 avril**

### Formation du Barreau de Québec\*

Les objections fondées sur les privilèges ou immunités de divulgation : principes généraux et aspects pratiques (1,5 h)  
Palais de justice

**29 avril**

AGA du Jeune Barreau de Québec  
Activité reconnaissance des bénévoles

**30 avril**

AGA Barreau de Québec

**14 mai**

Concours oratoire du Jeune Barreau de Québec

**22 mai**

Course 5 km du Jeune Barreau de Québec

**4 et 5 juin**

Congrès JBQ du Jeune Barreau de Québec

\* Pour plus d'information sur ces activités ou pour vous y inscrire, consultez le [www.barreaudequebec.ca](http://www.barreaudequebec.ca) dans la section « Calendrier des activités »

## MAÎTRE DU SAVOIR

**TU ES** stagiaire ou membre du Barreau du Québec ou de la Chambre des notaires du Québec **ET** tu exerces ta profession depuis moins de 10 ans<sup>†</sup>?

Inscris-toi au programme de rabais  
SOQUIJ dès aujourd'hui!

Un abonnement pour

**15 \$** par mois

Plus des rabais  
avantageux sur le coût  
de tes recherches<sup>†</sup>.

Ce programme de trois ans te  
donne accès à une richesse  
d'information inégalée sur  
le Portail SOQUIJ :

**Recherche juridique**  
**Les Plumitifs**  
**Les Collections**  
**Les Express**

Pour en savoir davantage, visite  
[soquij.qc.ca/desaujourd'hui](http://soquij.qc.ca/desaujourd'hui)

**\*SOQUIJ** | Intelligence juridique

<sup>†</sup> Certaines conditions s'appliquent. Visite [soquij.qc.ca/desaujourd'hui](http://soquij.qc.ca/desaujourd'hui) pour plus de détails.

## Actualité juridique

Si vous désirez publier gratuitement dans cette section, transmettre votre information à l'adresse suivante : [jbq@jeunebarreaudequebec.ca](mailto:jbq@jeunebarreaudequebec.ca)



**N'ATTENDEZ PAS D'ÊTRE PERDU  
POUR EN PARLER!**