



Pour obtenir des conseils de prévention des pertes actuels et mis à jour régulièrement, ainsi que des liens utiles, consultez eBytes. Abonnez-vous par courriel, flux RSS ou visitez souvent notre site Web: www.clia.ca.

■ **Bulletin # 228**
Avocats stressés 101

*Par Doron Gold, B.A., J.D., M.S.S., TSA, CPCC,
Clinicien consultatif, Homewood Santé*

La personnalité de l'avocat et le stress

La faculté de droit transforme les individus très intelligents, motivés et compétents en avocats. La formation professionnelle que nous recevons nous change, faisant de nous des juristes qualifiés capables de répondre aux besoins des clients dont les affaires sont complexes et stimulantes. Nous apprenons des façons de penser et d'agir uniques à notre profession.

Les avocats possèdent généralement certains des traits de personnalité qui sont utiles pour cette formation et cette réussite. Bien que ces facteurs augmentent notre habileté à maîtriser les tâches juridiques, ils peuvent également contribuer au stress que nous ressentons, personnellement ou professionnellement. Ces facteurs peuvent inclure :

- **Perfectionnisme** – Les clients s'attendent à ce qu'un avocat passe leur contrat au peigne fin; ils veulent la perfection et nous nous engageons à leur donner. Ce perfectionnisme est en fait ce qui a amené plusieurs d'entre nous à la faculté de droit. Comme étudiant de premier cycle, nous avons fait plus qu'étudier; nous avons excellé. Non seulement complétons-nous notre stage, nous sommes réembauchés. Dans l'exercice de nos fonctions, nous passons beaucoup de temps à effectuer du travail de bureau, réviser des ententes, dicter des affidavits, préparer des mémoires, inscrire des notes aux dossiers et consigner ses heures de travail au logiciel juridique. Il semble impossible de déléguer ces tâches, mais nous pouvons nous rendre au point de croire que rien ne peut être délégué, même les tâches les plus simples, et que nous devons tout faire nous-mêmes. Nous croyons être les seuls à pouvoir bien accomplir ce travail. Il va sans dire que le stress relié au perfectionnisme s'ajoute à notre pression quotidienne.
- **Souci du travail bien fait** – Pour plusieurs d'entre nous, certaines choses doivent être faites selon nos besoins pour se conformer à la vie que nous désirons. Nous sentons le besoin de retourner tous les appels téléphoniques et courriels de la journée avant de quitter le bureau ou bien d'organiser tous les dossiers sur notre bureau ou de faire le suivi de trois comptes impayés à tous les jours, même si nous devons manquer un dîner en famille ou négliger d'autres événements importants. Nous pouvons alors nous sentir coupables et dépassés quand cela arrive. Et stressés.
- **Besoin de contrôle** – Nous croyons pouvoir contrôler ce que les autres font et la manière dont ils le font. La réalité est que chacun travaille selon son propre horaire, à son propre rythme, et selon ses priorités personnelles. Cela peut ajouter du stress à une pratique déjà très occupée si on ne reconnaît pas ces faits.

- **Remettre à plus tard la récompense d'un travail bien fait** – Nous avons appris rapidement à la faculté de droit qu'il n'y avait pas assez d'heures dans une journée pour lire tout ce qu'on nous assignait, participer aux classes, étudier, écrire des thèses, manger, dormir, et profiter de temps libre. Alors nous avons supprimé certaines choses « inutiles » comme les temps libres, manger et dormir. Nous avons appris à « nous maîtriser », mais la plupart d'entre nous ont été ou sont toujours privés de sommeil et ont vécu (et vivent encore peut-être) d'une diète de prêt-à-manger, malbouffe, boissons gazeuses et café. Le temps libre se limite probablement à cette pause cigarette que l'on s'octroie lorsque le niveau de stress est trop élevé. Nous allons même jusqu'à nous priver de relations avec les autres en se disant « J'y verrai bientôt ». Et même si nous commençons une vie de couple avec quelqu'un, nous pouvons prendre notre partenaire pour acquis en croyant qu'il ou elle comprendra les nuits tardives, les séances marathon les fins de semaine et les sorties sociales manquées. Nous ne dépensons peut-être pas d'argent craignant d'en manquer après nos journées de vaches maigres à la faculté de droit ou au tout début de notre carrière. Cela peut mener à du ressentiment envers votre entourage et à du stress. Dans certains cas, cela peut se retourner contre nous sous forme de dépenses excessives, un réseau de relations sans limites ou la négligence de ses obligations quotidiennes. Le résultat, d'une façon ou d'une autre, est le stress.
- **Besoin d'obtenir l'approbation** – Que nous voulions l'admettre ou non, nous recherchons tous l'approbation. Dans notre cas, il est nécessaire que nos clients apprécient le travail laborieux consacré à leurs dossiers, et que nos associés sachent que nous avons accompli notre part du travail. Nous tenons également à ce que nos familles apprécient le travail ardu que nous effectuons pour pourvoir à leurs besoins. Cependant, nous ne sommes pas toujours à l'aise avec les compliments et l'approbation et il se peut que nous les ignorions ou les rejetions. Si un client se plaint ou ne paie pas notre facture, nous pouvons alors être sur la défensive, fâché et même agressif. Si un associé pose une question concernant un certain sujet, nous nous armons de renseignements et de statistiques pour nous justifier. Les questions simples ou les divergences d'opinions peuvent devenir des sources de détresse majeures. L'ambivalence du besoin d'approbation, mais le rejet qui s'en suit et devenir défensif lorsque nous sommes critiqués, peut être un facteur de stress énorme.
- **Doute de soi-même** – Certains avocats se sentent comme des imposteurs. Il se peut que nous pensions avoir dupé les autres à croire que nous savons ce que nous faisons. Nous nous inquiétons du fait qu'ils découvriront que nous en savons vraiment très peu. Alors nous essayons plus fort, réalisons davantage, et travaillons encore plus en croyant que peu importe ce que nous accomplissons, ce ne sera

pas suffisant. La pression que nous nous infligeons et le jugement que nous portons envers nous-même sont énormes et souvent débilissants.

Comment le stress se manifeste-t-il dans la vie d'un avocat?

Le stress et le déséquilibre constants dans la vie d'un avocat peuvent causer beaucoup de souffrances à caractère psychologique et même la diminution des capacités. Cela peut inclure le début d'une dépression, d'anxiété et de dépendance. Les avocats ont démontré qu'ils sont beaucoup plus susceptibles à ces conditions que la population en général.

Au lieu de revoir une liste détaillée des signes et symptômes de chaque condition, il est plus utile parfois de faire l'inventaire de votre état actuel comparé à l'état dans lequel vous êtes lorsque les choses vont bien, ou même lorsque vous ne vous souciez de rien. Pouvez-vous exercer vos fonctions ou avez-vous de la difficulté à accomplir vos tâches? Votre humeur est-elle à la baisse ou pensez-vous au suicide, même l'espace d'un instant? Vous isolez-vous de votre famille, vos amis ou vos collègues? Quelqu'un vous a-t-il fait part, avec compassion, de ses inquiétudes envers vous? Êtes-vous malheureux ou mécontent la plupart du temps? Certains suggèrent que cette dernière condition fait simplement partie de la vie d'un avocat, mais ce n'est pas le cas.

Être avocat devrait être extrêmement satisfaisant et non pas nous rendre malade. S'il est stressé régulièrement, l'avocat devrait idéalement se sentir accompli et satisfait de son travail. Nous devons trouver des façons de transformer une expérience négative en une qui est positive et gratifiante.

Convertir la façon de penser des avocats en comportement constructif

Les traits de personnalité et comportements suivants nous ont probablement aidés à devenir avocat. Il peut sembler que ces traits soient décrits comme négatifs en soi, mais savoir tempérer les excès peut conduire à moins de stress et plus d'équilibre dans nos vies personnelles et professionnelles. Voici le yin à joindre au yang :

- **Avoir le courage d'être imparfait** – Être toujours parfait est une forme de blocage émotionnel et impossible honnêtement. Reconnaître que vous faites de votre mieux, quoique selon des normes élevées, vous permettra d'accepter ces jours où les choses vont moins bien. Apprenez à rire des incohérences de la vie. Apprenez à rire de vous-mêmes. Bonnes ou mauvaises, les choses arrivent lorsqu'elles doivent arriver.
- **Apprendre à fixer des limites** – Il serait plus raisonnable d'effectuer autant d'appels téléphoniques que possible avant la fin de votre journée normale de travail à 18 h ou 19 h, sans devoir les compléter tous. Mettre de l'ordre dans les dossiers sur votre bureau au lieu de les ranger ailleurs est une option. Cela ne doit pas être tout fait en une journée. Accordez la priorité aux choses qui, s'il était question de vie ou de mort, doivent être complétées en premier. Le reste est optionnel et en prime. Accordez-vous la permission d'utiliser une approche plus équilibrée.
- **Connaître ses limites face au contrôle** – Une approche en matière de contrôle est de demander à la personne à qui vous déléguez une tâche de quelle façon elle effectuera cette tâche, de vous mettre d'accord sur la date d'échéance et d'établir un système pour des rapports périodiques. Cela pourrait alléger le stress face à vos inquiétudes que le travail ne sera pas effectué correctement sans votre microgestion de la situation. Cependant, pour faciliter cette gestion, vous devez

renoncer en partie à la conviction que vous devez tout contrôler en tout temps. Savoir quand et comment déléguer est une aptitude que nous devons apprendre si nous voulons régner face à notre stress.

- **Se sentir accompli** – Lorsque nous remettons à plus tard de profiter des plaisirs de la vie, nous éprouvons du ressentiment à l'égard des choses dont nous nous sommes privés. Fixer des limites raisonnables afin d'inclure le travail, la famille, la nutrition, l'exercice et les temps libres, rend ces activités agréables et complètes en elles-mêmes. Le truc est d'établir des priorités pour les activités importantes, sans outrepasser les autres. Cela nécessite des ajustements, de la patience et une réévaluation constante.
- **Être satisfait de soi-même** – Lorsque nous dépendons des autres face au respect de soi, nous nous vouons à la déception. Reconnaître ses propres forces et faiblesses nous donne une idée réaliste de qui nous sommes, ce à quoi nous croyons et ce que nous représentons, ce qui donne aux gens certaines opinions de nous; des opinions seulement, et non des jugements déterminants.
- **Avoir confiance en soi** – Devenir avocat nous a demandé énormément d'études, de sacrifices et de matière grise. Il n'existe aucun livre intitulé « Exercice du droit pour les nuls », car personne ne peut enseigner en quelques pages ce que nous savons et la façon de le faire. Transformer le doute de soi-même en confiance en soi est une question de perspective, en réalisant que nous sommes nos propres juges les plus sévères et que, dans le grand ordre des choses, nous sommes des professionnels capables et compétents.

Qu'est-ce que tout cela signifie?

Aucun des traits mentionnés auparavant n'est intrinsèquement positif ou négatif. L'astuce est de trouver un équilibre qui vous soit profitable ainsi qu'à votre qualité de vie. L'équilibre est la clé pour être en santé et se sentir accompli, et pour éviter les pièges cités auparavant. Il est possible d'être à la fois avocat et « normal » avec de la sensibilisation, de l'amour propre et des limites. Soyez vous-mêmes, authentiquement et sans réserve.

Il existe un certain nombre d'excellentes ressources pour en apprendre davantage sur la santé mentale et comment stimuler celle-ci. Chaque juridiction au Canada détient un programme d'aide confidentiel, gratuit, qui offre l'aide d'une façon dont seulement les membres de cette profession peuvent le faire. On trouve aussi plusieurs ressources en ligne, y compris le cours *Santé mentale et bien-être dans la profession juridique* offert par l'Association du Barreau canadien. La plupart des barreaux provinciaux offrent un crédit de formation continue pour ce cours et les critiques sont extrêmement positives. On peut trouver plus de renseignements au <http://www.cba.org/CBA-Wellness/Home?lang=fr-CA>.

Le plus grand danger auquel les avocats ont à faire face n'est pas la présence d'angoisse personnelle ou le stigmate éprouvé par cette angoisse. Le plus grand péril est de ne pas demander d'aide, de s'isoler et de se juger. Non seulement est-il possible pour un avocat de vivre une vie saine et satisfaisante, mais cela est fort probable si vous vous assurez de vivre de façon authentique et équilibrée, et demandez de l'aide lorsqu'il est nécessaire. Maîtrisez l'art de donner des conseils juridiques, mais maîtrisez également l'art de prendre soin de vous.

Merci à John Starzynski pour son aide apportée au contenu de cet article.