
Lancement du Défi... On décroche 2024

Je décroche pour mieux prendre soin de moi et mieux prendre soin des autres !

Pour diffusion immédiate

QUÉBEC, le 1^{er} févr. 2024 /CNW Telbec/ – Pour une 4^e année consécutive, le Barreau de Québec utilise le mois de février pour sensibiliser la communauté juridique à l'importance de la déconnexion par le *Défi...on décroche*. L'objectif principal de cette initiative est de retarder tout envoi ou consultation de courriels non urgents entre 19h et 7h pendant tout le mois de février, afin de s'aider mutuellement à décrocher. Nous sommes convaincus qu'une bonne conciliation travail et vie personnelle permet une meilleure gestion du stress et par conséquent, contribue positivement aux milieux de travail dans lesquels les avocats évoluent et les services qu'ils rendent à leurs clients.

Défi 2024

Pour illustrer cette conviction, la 4^e édition de ce défi est accompagnée du slogan « *Je décroche pour mieux prendre soin de moi et mieux prendre soin des autres !* ». L'équilibre entre la charge professionnelle et les responsabilités personnelles est différent d'une personne à l'autre et varie selon les périodes. L'idée n'est donc pas d'imposer une recette stricte, mais de conscientiser les avocats et avocates à se doter d'outils pour éviter les effets néfastes sur la santé physique et mentale d'un mauvais équilibre travail - vie personnelle. Les bienfaits de se responsabiliser et de s'organiser seront mis en évidence cette année, car il ne faut pas juste compter sur les autres pour bien décrocher.

De façon plus concrète, une formation gratuite sera offerte le 15 février prochain de 12h15 à 13h45 et traitera de la [gestion des priorités, des suivis et des tâches avec Outlook et To do](#).

Un enjeu juridique d'actualité

Le droit à la déconnexion a été reconnu dans les dernières années par de multiples juridictions à travers le monde, et même, récemment en Ontario. La pandémie et l'adoption rapide et généralisée du télétravail qui, combinées à l'accès grandissant à une multitude de modes de communication qui ne permettent plus d'établir une limite claire au temps réellement passé à travailler, sont venues créer une attente de disponibilité en tout temps à laquelle n'échappe pas la profession juridique. Or, toutes les études démontrent que les pauses du travail, qu'elles soient brèves ou longues, sont bénéfiques pour la santé et le bien-être de tous. C'est ainsi que le *Défi... On décroche* vise à promouvoir les bonnes pratiques pour favoriser la santé mentale et un équilibre sain entre la vie professionnelle et personnelle autant pour les juristes que pour la population générale.

À propos du Barreau de Québec

Regroupant près de 4 700 avocat(e)s des districts judiciaires de Beauce, de Montmagny et de Québec, le Barreau de Québec est l'une des 15 sections locales de la grande famille du Barreau du Québec. D'autres renseignements sont disponibles au <https://barreaudequebec.ca/>.

Renseignements Barreau de Québec :

M^e Isabelle Poitras, Directrice générale du Barreau de Québec
communications@barreaudequebec.ca / 418-529-0301 / [Facebook](#) – [LinkedIn](#)