



BARREAU DE QUÉBEC

Édition 2025 du Défi...On décroche

QUÉBEC, le 22 janvier 2025 - À l'ère des réseaux sociaux, des téléphones et des montres intelligentes, le travail nous suit partout. C'est pourquoi une période de déconnexion est primordiale, afin de conserver un équilibre entre la vie personnelle et professionnelle. Du 1^{er} au 28 février 2025 se tiendra le *Défi...On Décroche*. Cette initiative annuelle de Barreau de Québec a pour but de conscientiser les membres et se doter d'outils pour éviter les effets néfastes sur la santé physique et mentale d'un mauvais équilibre travail-vie personnelle.

Pourquoi cette initiative ?

Je décroche pour mieux prendre soin de moi et mieux prendre soin des autres! La déconnexion a des effets positifs sur le professionnel, mais également pour les autres. En effet, nous croyons qu'elle permet une ambiance de travail plus sereine, et qu'elle contribue à la protection du public.

Le métier d'avocat est reconnu pour ses exigences élevées et son rythme de travail intense. L'équilibre entre les charges professionnelles et les obligations personnelles est différent d'une personne à l'autre et varie selon les périodes, il n'y a donc pas de recette stricte.

Se déconnecter pour mieux se reconnecter : une approche simple pour se conscientiser

L'objectif principal de cette initiative est de créer un mouvement d'entraide mutuel à la déconnexion, par des actions simples. Pendant un mois, les avocats seront invités à se fixer des périodes de déconnexion entre **19h et 7h**, en réduisant l'usage des outils numériques (courriels et réseaux sociaux) et en retardant l'envoi et/ou la consultation de courriels non-urgents.

S'investir dans son bien-être au quotidien

Cette année, nous proposons des solutions concrètes pour mieux gérer le stress et adopter de saines habitudes de vie, par des capsules en ligne qui seront publiées sur les réseaux sociaux.

Le Barreau de Québec collabore avec divers professionnels, à savoir Mme Valérie Morissette, kinésithérapie et conseillère en naturopathie, Dre Chloé Branconnier, chiropraticienne et Me Audrey Létourneau, avocate et étudiante en médecine.

Nous offrons également aux membres deux formations gratuites s'intitulant [Gardez le focus – Les notifications, l'ennemi de la concentration et de l'efficacité](#), et [Ces avocats qui en font trop et leur bien-être psychologique](#).

Un engagement pour un avenir plus équilibré

Nous vous invitons à relever le défi ! Trouvez un équilibre entre votre vie professionnelle et personnelle, et contribuez à faire de cette initiative un véritable succès collectif. Ensemble, faisons de la déconnexion une priorité !

Le *Défi... On décroche* est une initiative du Comité sur la conciliation travail-vie personnelle du Barreau de Québec.

À propos du Barreau de Québec

Regroupant près de 4 700 avocats.es 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 :

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

