



Jun 2024



**Judith Guérin**  
Avocate aux activités de prévention  
[judith.guerin@farpbq.ca](mailto:judith.guerin@farpbq.ca)



**Aurélie Lompré, LL.M.**  
Avocate aux activités de prévention  
[aurelie.lompre@farpbq.ca](mailto:aurelie.lompre@farpbq.ca)

## Savoir décrocher pour limiter les risques de réclamations en responsabilité professionnelle

Les pilotes et les athlètes de haut niveau l'ont bien compris : Atteindre des performances élevées sous pression exige des périodes de récupération physique et mentale. Pour les pilotes, ces périodes sont nécessaires pour maintenir des standards élevés de sécurité. Quant aux athlètes, elles permettent de limiter les risques de blessure. Pourquoi en serait-il autrement pour les avocats?

Tous les jours, vous gérez des dossiers dont les enjeux sont importants. Les charges émotionnelles et mentales sont parfois très élevées. Ainsi, il se peut que vous éprouviez de la difficulté à ne plus penser au travail une fois la journée terminée ou encore, que vous la prolongiez en répondant à des courriels en soirée.

Cela dit, la littérature scientifique montre que les périodes de récupération sont bénéfiques pour la gestion du stress et des émotions. Elles favorisent l'intégration des apprentissages et améliorent la performance, la santé physique et la qualité des relations interpersonnelles. À l'inverse, l'incapacité à décrocher du travail influence négativement la performance et la santé mentale.

Dans ce texte, nous vous rappelons cinq conseils pratiques pour vous octroyer des périodes de récupération. Malgré leur simplicité, dans le feu de l'action, il est facile de les oublier :

Tout d'abord, **prévoyez à votre agenda du temps pour vous adonner à des passe-temps vous permettant de décrocher psychologiquement du travail.** La manière de se ressourcer dépend, entre autres, des activités professionnelles effectuées. Par exemple, si vous êtes une personne introvertie qui participe à plusieurs réunions et qui fait des vacations à la cour sur une base régulière, votre récupération pourrait passer par des moments de solitude où vous lirez un livre. Si vous travaillez sur une restructuration fiscale complexe, une activité de faible complexité pourrait vous permettre de vous détendre.

En outre, prévoir des activités de récupération dans votre agenda limite le temps consacré à votre travail. Il s'agit en quelque sorte d'un engagement

envers vous-même qui peut vous aider à quitter le bureau ou à ne plus penser à vos tâches.

**Faites de l'exercice physique.** La recherche montre que l'exercice d'intensité modérée diminue les ruminations mentales, notamment celles liées au travail. Par ailleurs, trente minutes d'exercices aérobiques permettent de s'endormir plus facilement et d'améliorer la qualité du sommeil.

**À la fin de votre journée, écrivez votre liste de tâches à effectuer le lendemain.** Avec un nombre important de dossiers à gérer, la crainte d'oublier d'effectuer une tâche peut être un frein à votre capacité à décrocher et même à trouver le sommeil. En ce qui concerne l'insomnie, une recherche des Universités de Baylor et Emory a montré que les tâches inachevées que vous conservez à l'esprit mènent à un niveau élevé d'activation cognitive. À l'opposé, mettre par écrit les tâches à accomplir limite l'excitation cognitive, la rumination et les inquiétudes. Par conséquent, vous éprouverez plus de facilité à vous endormir.<sup>1</sup>

Pour ces mêmes raisons, si des pensées liées au travail vous submergent inopinément à l'extérieur des heures de bureau, couchez-les par écrit.

**Établissez des frontières claires entre votre vie professionnelle et votre vie privée.** Mettez-vous au défi de ne plus répondre à vos courriels ou retourner vos appels après une certaine heure. Élaborez une politique de retour d'appels et de réponse aux courriels et informez-en vos clients pour gérer leurs attentes à cet égard. Entre collègues d'un même cabinet, favorisez le droit à la déconnexion en évitant de transmettre des courriels à l'extérieur des heures de bureau. Également, établissez les situations d'urgence nécessitant de déranger un collègue pendant son temps de repos ou de vacances.

**Allez jouer dehors!** La nature a des effets positifs sur le bien-être, la qualité du sommeil et la capacité à se ressourcer.

#### Références :

Rebecca Zucker, "How to Stop Thinking About Work at 3am", Harvard Business Review, Time Management, 20 décembre 2019, en ligne : <https://hbr.org/2019/12/how-to-stop-thinking-about-work-at-3am>.

Alyson Meister, Bonnie Hayden Cheng, Nele Dael et Franciska Krings, "How to Recover from Work Stress, According to Science", Harvard Business Review, Stress Management, 5 juillet 2022, en ligne : <https://hbr.org/2022/07/how-to-recover-from-work-stress-according-to-science>.

Remy E. Jennings, Allison S. Gabriel et Klodiana Lanaj, "Want to Be a Better Leader? Stop Thinking About Work After Hours", Leadership and Managing People, 3 janvier 2024, en ligne : <https://hbr.org/2024/01/want-to-be-a-better-leader-stop-thinking-about-work-after-hours#:~:text=We%20found%20that%20not%20taking,and%20were%20able%20to%20recharge>.

Emmanuelle Gril, *Série L'art de décrocher – Décrocher du travail : Oui, mais comment?*, Revue Gestion HEC Montréal, 10 avril 2023, en ligne : <https://www.revuegestion.ca/serie-lart-de-decrocher-decrocher-du-travail-oui-mais-comment>.

---

<sup>1</sup> Rebecca Zucker, "How to Stop Thinking About Work at 3am", Harvard Business Review, Health, 20 décembre 2019, en ligne : <https://hbr.org/2019/12/how-to-stop-thinking-about-work-at-3am>.