

---

## Service de Prévention

Guyline LeBrun, avocate  
Coordonnateur aux activités  
de prévention

Judith Guérin, avocate  
aux activités de prévention

Aurélie Lompré, avocate  
aux activités de prévention

---

## Maintenir un rythme de croisière au travail pour éviter les hauts-fonds de la responsabilité professionnelle

Notre carrière professionnelle est à l'image d'une sortie en mer : parfois nous poursuivons notre route avec le vent dans les voiles, parfois, le gouvernail vacille sous la pression et les vagues semblent si hautes que nous pensons faire naufrage.

La pression ressentie dans le travail peut avoir un effet positif et contribuer à améliorer les résultats professionnels. À l'inverse, elle peut avoir un effet négatif où l'on se sent anxieux, stressé et inondé de tâches à effectuer.

Malheureusement, lorsqu'elle est négative, cette pression peut conduire à des erreurs professionnelles diverses et mener à des difficultés personnelles. Pour la période du 1<sup>er</sup> janvier 2017 au 31 décembre 2021, 2,4 % des réclamations présentées au Fonds d'assurance étaient liées à des difficultés personnelles d'un assuré.

Afin de ne pas couler sous cette pression négative et de limiter les risques d'une poursuite en responsabilité professionnelle, voici quelques suggestions à mettre en œuvre pour se rendre à bon port.

### 1. Embarquement immédiat

Avant de rencontrer des clients, de faire des représentations à la Cour ou de vous adresser à des confrères lors d'une conférence, vous avez dûment préparé votre dossier, vos arguments ou votre présentation. Inutile de relire vos notes une ultime fois dans les quelques minutes précédant votre prise de parole. Vous êtes fin prêt pour vous adresser à vos interlocuteurs et communiquer efficacement votre message.

### 2. Gardez le cap

Clients difficiles, surcharge de travail ou délais de prescription imminents ne sont que quelques exemples d'éléments déclencheurs pouvant entraîner une pression accrue sur vos épaules.

Lorsqu'une situation imprévue se présente, respirez profondément : la pression ressentie est en partie causée par votre perception des événements.

Ainsi, pour éviter de voguer dans le triangle des inquiétudes, gardons le cap sur la planification. Planifier le travail en amont permet de prioriser les tâches et d'apprendre à sortir tranquillement de votre zone de confort.

À l'instar de toute habileté, plus vous planifierez et prioriserez, plus vous atténuerez l'impact improductif que cette pression induite peut exercer sur votre pratique professionnelle. En effet, plus une situation sera concevable et prévisible, moins elle sera stressante.

Enfin, si votre nervosité est élevée, mieux vaut limiter votre consommation de caféine ou de boissons énergisantes.

### **3. Surfez sur les vagues**

Ressentir de la pression et marcher sur le pont d'un bateau ont quelque chose en commun : l'importance de l'équilibre.

Ressentir un peu de pression dans votre vie professionnelle peut vous encourager à réaliser de nouvelles choses, à développer de la résilience et vous aider à surfer sur les vagues qui déferlent jour après jour pour développer votre potentiel.

À l'inverse, une faible pression peut nuire aux performances : manque d'intérêt au travail, tâches routinières ou ennuyeuses. Certains décident alors de quitter le navire pour relever de nouveaux défis.

S'il n'est pas toujours facile de faire face contre vents et marées, il est important d'agir de manière préventive en apprivoisant la pression professionnelle pour la maintenir sous contrôle afin de demeurer au taquet et de limiter les risques de réclamations en responsabilité professionnelle.

### **Références**

Tomas Chamorro-Premuzic, "How to Deal with High Pressure Situations at Work", Harvard Business Review, Ascend, Stress Management, 25 mai 2022 : <https://hbr.org/2022/05/how-to-deal-with-high-pressure-situations-at-work>

Alice Boyes, "Resisting the Pressure to Overwork", Harvard Business Review, Personal Productivity, 26 mai 2022 : <https://hbr.org/2022/05/resisting-the-pressure-to-overwork>

Sian Beilock, "Why Talented People Fail Under Pressure", Harvard Business Review, Presentation Skills, 27 juin 2019 : <https://hbr.org/2019/06/why-talented-people-fail-under-pressure>