

Les stratégies suggérées ci-dessous peuvent aider les membres du comité d'appel interne à gérer efficacement le stress lors des procédures d'appel.

Éviter de nier ou d'ignorer votre stress :

- L'on vous a confié une grande responsabilité et il est normal que vous ressentiez un stress. Si vous accepter le stress et que vous canalisez votre énergie pour bien vous préparer à diriger la procédure, vous améliorerez vos chances de vous montrer à la hauteur des attentes envers un comité d'appel.

Identifiez les sources de votre stress :

- Prenez le temps de réfléchir à ce qui vous inquiète le plus. L'idée des conséquences que votre décision pourrait avoir sur l'une ou l'autre des parties, par exemple, peut être une source de stress pour vous. Bien sûr, vous ne voulez pas que votre décision soit prise au détriment de l'une des parties, mais vu la nature du processus d'arbitrage, il est improbable qu'elle puisse satisfaire tout le monde. Vous devez donc faire tout ce que vous pouvez pour vous assurer de rendre une décision juste en suivant un processus équitable. Même si vous rendez une décision difficile, il sera réconfortant de savoir qu'elle était fondée.

Soyez bien préparé :

- Une bonne préparation vous donnera de l'assurance. Si votre stress est dû au fait que vous n'avez pas ou peu d'expérience en tant que membre d'un comité d'appel, il pourra être utile de faire des lectures à ce sujet ou de parler avec quelqu'un qui a plus d'expérience que vous dans ce domaine, ou même de consulter un avocat lors de votre préparation pour vous aider à vous sentir davantage à la hauteur du défi qui vous attend. Les informations fournies dans ce programme d'orientation vous aideront peut-être à vous diriger dans la bonne direction. Mais si ce sont des aspects plus précis du processus d'appel qui vous inquiètent, il serait bon de vous informer en lisant sur le sujet ou en parlant à quelqu'un qui a de l'expérience ou une formation en droit. Si vous faites partie d'un comité d'appel (plutôt que d'être l'unique arbitre), vous pouvez faire part de vos préoccupations aux autres membres du comité qui ont peut-être déjà des solutions à proposer. L'autre chose à faire, pour vous préparer comme il faut, consiste à bien vous familiariser avec tous les éléments de preuve et documents soumis à titre de pièces par les parties, afin d'éviter toute surprise le jour de l'audience.

Utilisez des techniques de gestion du stress :

- Pensez à des méthodes qui ont fonctionné pour vous dans le passé, par exemple avant une compétition sportive, avant un examen scolaire ou avant une entrevue de sélection pour obtenir un emploi, etc.

Références suggérées

<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/stress-fra.php>

http://www.helpguide.org/mental/stress_management_relief_coping.htm (en anglais seulement)

NOTE : Ce document est fourni à titre informatif uniquement et ne vise pas à donner des conseils juridiques.