



La pleine conscience  
au service  
de la  
prise de décision  
impartiale

---

Par Me Elvis Grahovic, LL.M.

# L'impartialité

---

*« Qui ne favorise pas l'un aux dépens de l'autre ; qui n'exprime aucun parti pris »*

- Larousse





# LA MISSION DES TRIBUNAUX

---

« Le juge doit de façon manifeste être **impartial et objectif**. »

– Art. 5 Code de déontologie de la magistrature

« Les tribunaux ont pour mission de trancher les litiges dont ils sont saisis **en conformité avec les règles de droit** qui leur sont applicables. [...] »

Les tribunaux et les juges bénéficient de l'immunité judiciaire. Ces derniers **doivent être impartiaux** et doivent, dans leurs décisions, prendre en considération le meilleur intérêt de la justice. »

– Art. 9 C.p.c.



*« Parce que les hommes décident beaucoup plus par haine, convoitise, rage, chagrin, joie, espoir, peur, illusion, ou autre émotion que par réalité, autorité ou toute norme légale, précédent judiciaire ou loi. »*

- Cicéron (Politicien et juriste romain)



# Obstacles à l'impartialité

---

## Les biais implicites

- Repose sur l'idée que la pensée humaine est en partie fondée sur des associations.
- Penser à une "maman" = nous fait penser à "soins", "douceur" par association
- Conséquence: une pensée, une émotion ou un geste lié à la douceur sera plus probable



# Conséquences des biais implicites

---

- 35 articles scientifiques ont trouvé des preuves de biais implicite chez les professionnels de la santé: toutes les études qui ont examiné des corrélations ont trouvé une **relation positive significative** entre le niveau de biais implicite et la qualité inférieure des soins.
  - [FitzGerald, Hurst (2017)]
  - Un style de communication dominant;
  - Moins d'émotions positives démontrées;
  - Des demandes d'avis peu fréquentes sur les décisions de traitement;
  - Des soins moins centrés sur le patient.

# Obstacles à l'impartialité

---



- **Biais émotionnels**

- Contre-transfert
- Contagion émotionnelle

– James Duffy,  
“Empathy, Neutrality And Emotional Intelligence: A Balancing Act For  
The Emotional Einstein”,  
(2010) 10 QUTLJJ 1

# 3 éléments de la pleine conscience

Concentré(e)



## Intentionnalité:

attention délibérée, consciente, concentration



## Moment présent: ce qui est, maintenant

la respiration, les sensations physiques, les émotions, les pensées

Conscient(e)



## Sans-jugement: = SANS RÉSISTANCE/RÉACTION

Avec CURIOSITÉ, OUVERTURE, ACCEPTATION de ce qui est là

Avec BIENVEILLANCE

Être vs. Faire





“Entre le stimulus et la réponse, il y a un **espace**.  
Dans cet espace réside notre capacité à **choisir**  
notre réponse. Dans notre réponse réside notre  
**croissance** et notre **liberté**.”

– Viktor E. Frankl (1946)



# Le potentiel de la pleine conscience

---

“Lorsque les juges sont **conscients** de la nécessité de surveiller leurs propres réponses pour y déceler l’influence des biais, et qu’ils sont motivés à réprimer ces biais, ils semblent être capables de le faire.”

Rachlinski et al. (2009)



# La liberté d'AGIR consciemment plutôt que de RÉAGIR inconsciemment

---

« La méditation améliore la gestion de soi. En effet, l'observation des émotions, des pensées et des sensations corporelles sans les éviter ou y réagir de façon automatique améliore leur reconnaissance et la possibilité d'y répondre de façon différente, d'élargir le répertoire comportemental. »

Ngô Thanh-Lan, « Revue des effets de la méditation de pleine conscience sur la santé mentale et physique et sur ses mécanismes d'action » (2013)



# Le problème pour l'impartialité

---

*“Si un médiateur n’est pas **conscient** de **ses émotions**, il ne verra pas le besoin de **s’auto-réguler**, ce qui peut sérieusement compromettre l’impartialité du médiateur.”*

Duffy, (2010)

# Définition de l'empathie

---

Attention  
dans le  
moment  
présent

- (1) un processus **cognitif** de *prise en perspective* de la réalité d'autrui (« perspective-taking »);
- (2) un processus de *simulation émotionnelle* qui reflète les éléments **émotionnels** de l'expérience d'autrui; et

Autorégulation  
émotionnelle

- (3) un processus de **régulation** *émotionnelle* servant à **apaiser la détresse personnelle générée par la douleur ou l'inconfort d'autrui** et rendant possible la capacité de mobiliser un comportement aidant pour autrui.

– ELLIOTT et al., 2011

- « an accurate understanding of the [client's] private world as if it were your own, **but without ever losing the “as if” quality** ».

– Carl Rogers



## 7 étapes vers la pleine conscience organisationnelle

---

1. Ceux qui sont intéressés devraient développer leur propre pratique;
2. Inviter des formateurs expérimentés afin de donner une **séance d'introduction**;
3. Fournir aux employés intéressés un **programme** de pleine conscience sur une période de temps prolongée:
  - ex. Le programme de 8 semaines “Réduction du stress par la pleine conscience”
4. Fournir un **espace calme et privé** où les employés peuvent pratiquer la pleine conscience;
5. Encourager et faciliter la **pratique en groupe**;
6. Incorporer la pleine conscience dans les **processus** de l'organisation:
  - ex. Commencer les réunions par une minute de pleine conscience
7. Agir comme **modèle** et nommer des **champions**

# LE SAVOIR-ÊTRE DES MÉDIATEURS

Améliorer l'éthique professionnelle  
par la pleine conscience

Elvis Grahović



ÉDITIONS YVON BLAIS

# Merci pour votre attention!

Questions, commentaires, collaboration:

[elvis.grahovic@usherbrooke.ca](mailto:elvis.grahovic@usherbrooke.ca)