

Does Your Practice Make You Sick?

Now that's a title that will undoubtedly evoke disparate responses. What do I mean by "Does your practice make you sick?" It is recognized that some employment may place individuals in peril of traditional stress or burnout. Clearly the practice of law fits into this category. But worse, the very practice of law may be placing us at even greater risk to our wellbeing.

Being in direct empathetic contact with persons involved in traumatic events may over time cause a person to suffer "vicarious traumatization." Certainly emergency services workers are in the greatest danger in this area. However, even indirect exposure to the details of another person's traumatic experiences could, over time, cause a person to suffer "psychological injury." As lawyers, we daily deal with individuals who are experiencing personal crisis, and often traumatic grief. This "psychological injury" can create profound and enduring changes in our personalities. Our personal sense of competence, effectiveness and even personal sense of worth can be seriously harmed.

Psychoanalyst Erich Fromm makes the point that

La pratique du droit vous rend-elle malade?

Le titre de cette courte méditation provoquera sûrement des réactions contrastées. Que sous-entend cette question? Il est reconnu que certaines occupations comportent plus de risques de stress et de *burn-out* que d'autres. La pratique du droit s'inscrit dans ce contexte. Pis encore, la pratique du droit peut représenter un danger potentiel plus grand que l'épuisement pour notre bien-être.

Le fait de côtoyer des gens ébranlés par des événements traumatisants et de sympathiser avec eux peut, après un certain temps, provoquer un « traumatisme transmis par personne interposée ». Ce danger guette tout particulièrement le personnel des services d'urgence. Cependant, même les individus ayant un contact indirect avec la souffrance d'autrui, en ce qu'ils sont exposés aux récits d'événements traumatisants vécus par d'autres, peuvent, après un certain temps, souffrir de « dommage psychologique ». En tant qu'avocats, nous coudoyons quotidiennement des gens en situation de crise, fréquemment traumatisés par un deuil déchirant. Le « dommage psychologique » infligé par ce contact peut opérer des transformations radicales et profondes de nos

LAW & GRACE

By **LOWELL HUNKING** translation by Marie Jalbert

given the frustrations of life, the real question is not why some people lose their grip, but rather, why more people don't! He answers his own question by explaining that to overcome the strain of life, most of us avoid "going to pieces" by creating "compensatory mechanisms." These compensatory mechanisms take many forms – workaholism, searching for power, prestige and money, or simply following the herd mentality. All such compensatory mechanisms will fail to satisfy.

What Fromm calls "compensatory mechanisms", God calls cisterns. Cisterns are mere holes in the ground, reservoirs for storing rainwater. But the problem with cisterns, like our compensatory mechanisms, is that they fail to achieve their intended pur-

(Continued on page 22)

personnalités. Nous commençons à ressentir que nous sommes moins compétents, moins efficaces; notre estimation de notre valeur personnelle peut même commencer à en souffrir.

Selon le psychanalyste Erich Fromm, étant donné les vicissitudes journalières de la vie humaine auxquelles nous sommes tous soumis, ce qui est surprenant, ce n'est pas pourquoi certains gens flanchent, mais bien plutôt qu'il y en ait tellement qui s'en tirent! Il continue en expliquant que pour plusieurs d'entre nous, le fait de survivre suppose que nous nous dotions de « mécanismes compensatoires ». Nous devenons des bourreaux du travail, nous nous mettons en quête de puissance, de prestige ou d'argent, ou nous devenons coupables de panurgisme. Cependant, rien de tout

(Continued on page 22)

(Continued from page 21)

pose. They get old, crack, leak and frankly, don't hold water. It's not as if God hasn't warned us! In Jeremiah 2:13 we read: *"My people have committed two sins: They have forsaken me, the spring of living water, and have dug their own cisterns, broken cisterns that cannot hold water."* Thus, when your practice seems to be running you rather than the other way around, where do you find your strength? There are three very important points in this verse for our consideration. First, placing our confidence in man-made safety measures, no matter how complex, is futile. Second, God is the source of our living water! Third, you can't store up God's grace, love and power. He is the only source of strength and nourishment and it is daily nourishment. There are no heavenly cisterns. So, the next time your practice is closing in on you, consider the words of Jesus in John 7:37, *"If anyone is thirsty, let him come to me and drink....streams of living water will flow from within him."* □

(Continued from page 21)

cela ne nous apportera aucune satisfaction.

Ce que Fromm qualifie de « mécanisme de compensation », Dieu le traite de « citerne ». Les citernes sont des trous creusés dans le sol qui servent de réservoirs pour recueillir l'eau de pluie. Cependant, les citernes sont problématiques; à l'instar de nos mécanismes de compensation, elles ne remplissent pas leur rôle. Elles vieillissent, se fissurent, coulent et, il faut bien l'admettre, ne retiennent pas l'eau. Dieu nous a pourtant avertis! En Jérémie 2. 13, nous lisons : « Mon peuple a commis un double péché : ils m'ont abandonné, moi qui suis une source d'eau vive, pour se creuser des citernes, des citernes crevassées qui ne retiennent pas l'eau. » Par conséquent, lorsque votre vie professionnelle vous dirige plutôt que l'inverse, où trouvez-vous vos ressources?

Trois points ressortent de ce verset. Premièrement, qu'il est vain de placer notre confiance dans des mesures de sécurité conçues par les hommes, quelle que soit leur complexité. Deuxièmement, que Dieu lui-même est la source de notre eau vivante. Troisièmement, qu'il est impossible d'emmagasiner la grâce de Dieu, son amour ou sa puissance. Non seulement est-il, Lui, la seule source à laquelle nous puissions nous approvisionner, mais encore faut-il s'y ravitailler chaque jour. Il n'y a pas de citernes célestes. La prochaine fois que la pratique du droit vous étouffera, pensez aux mots de Jésus en Jean 7. 37 : « Si quelqu'un a soif, qu'il vienne à moi, et qu'il boive [...] des fleuves d'eau vive couleront de son sein... » □