

LA ROBE ET LE DIVAN :

La santé mentale des avocats, anatomie d'une souffrance enfin révélée

Par Pauline FABIANI, *Psychologue clinicienne, psychothérapeute familiale et EMDR en post urgence psychiatrique du Centre Hospitalier de Versailles*

et Marie-Hélène FABIANI, *Avocate au Barreau de Paris, Ancien membre du Conseil de l'Ordre des Avocats de Paris, membre du Conseil National des Barreaux, candidate au Bâtonnat du Barreau de Paris*

Avril 2026

Résumé

Profession de vocation, d'engagement et d'altruisme, le métier d'avocat expose ses praticiens à des risques psychosociaux importants et aujourd'hui reconnus.

Croisant les regards d'une avocate et d'une psychologue clinicienne, le présent article interroge les ressorts psychologiques qui conduisent à embrasser cette profession, dresse le portrait des profils psychologiques les plus fréquemment rencontrés au barreau, et établit un parallèle structurant entre la posture de l'avocat et celle du thérapeute, deux professionnels de l'écoute que tout semble opposer mais que la souffrance de l'autre réunit.

À l'appui de données statistiques récentes - notamment l'Enquête Santé Mentale des Avocats CNB/Viavoice (janvier 2026), l'Enquête Collaboration CNB/Observatoire des avocats (février 2026), cet article salue la première journée de la santé mentale des Avocats du 7 avril 2026 et propose l'instauration de mécanismes institutionnels de supervision et de soutien psychologique au sein de la profession juridique.

Introduction

« Qui se fait avocat pour lui-même a un fou pour client »

Cette formule destinée à prohiber l'auto-représentation, peut aussi révéler un malaise qui traverse la profession: les avocats, si habiles à défendre autrui, peinent singulièrement à se défendre eux-mêmes contre leurs propres vulnérabilités psychologiques.

La France compte, au 1er janvier 2026, plus de 77 000 avocats inscrits au tableau. La profession se féminise -les femmes représentent désormais près de 59 % des effectifs-et se renouvelle à un rythme soutenu, tandis qu'un avocat sur quatre quitte la profession dans ses dix premières années d'exercice, témoignant d'une inadéquation croissante entre les représentations initiales du métier et la réalité de son exercice.

C'est dans ce contexte que la santé mentale des avocats s'impose, tardivement mais inéluctablement, comme une préoccupation institutionnelle de premier plan.

Le présent article, rédigé à deux voix -celle d'une avocate qui connaît la profession de l'intérieur, et celle d'une psychologue clinicienne qui en analyse les ressorts psychiques- entend répondre à plusieurs questions fondamentales : Pourquoi devient-on avocat, et quels traits de personnalité ce choix révèle-t-il ? En quoi la posture de l'avocat ressemble-t-elle, bien plus qu'on ne le croit, à celle du thérapeute ? Pourquoi les avocats, contrairement aux psychologues, ne disposent-ils d'aucun mécanisme de supervision ? Et quelles réponses institutionnelles et individuelles peut-on apporter à cette crise silencieuse ?

Nous rajouterons que Pauline et Marie-Hélène FABIANI sont sœurs, le choix de leur profession, et leur engagement auprès de leurs pairs, n'est pas un hasard, pour l'une comme pour l'autre...

I. On ne devient pas avocat par hasard : psychologie d'une vocation

A. Le choix du droit comme réponse à une structure psychique

La littérature psychodynamique a depuis longtemps identifié que le choix professionnel ne saurait être neutre : il constitue une « mise en acte » de configurations psychiques profondes. Le droit, et la profession d'avocat en particulier, attire des profils qui partagent certaines caractéristiques fondamentales, même si la diversité des individus et des parcours résiste évidemment à toute tentative de réduction schématique.

La première de ces caractéristiques est **le sens aigu de la justice**. Les travaux de la psychologue américaine Carol Gilligan sur l'éthique du care¹ ont montré que les individus orientés vers les professions de défense développent précocement -souvent dès l'enfance - une sensibilité particulièrement vive aux situations d'injustice, d'inégalité ou d'abus de pouvoir. Cette hypersensibilité morale peut être le produit d'expériences personnelles de

¹ Voir « *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development* » Carol Gilligan (1982) et « l'éthique du care » de Fabienne Brugère (que sais-je-2017).

vulnérabilité : un conflit familial observé, une injustice vécue directement, génèrent une «réparation vocationnelle » qui conduit l'individu à consacrer sa carrière à corriger ce que le monde a eu d'injuste à son égard ou à l'égard de ceux qu'il aime.

La seconde caractéristique est un **besoin intense de contrôle et de maîtrise**. Les études sur les professions libérales intellectuelles montrent que leurs praticiens présentent fréquemment des scores élevés sur les dimensions de perfectionnisme et de besoin d'ordre, mesurées notamment par le Big Five Inventory (BFI) sur le facteur « Conscience »².

L'avocat, dont le travail consiste à anticiper les risques, à maîtriser les arguments de la partie adverse et à construire des stratégies argumentatives rigoureuses, trouve dans ces activités une satisfaction narcissique profonde. Ce même besoin de contrôle constitue pourtant, sous la pression du réel judiciaire, un facteur de vulnérabilité majeur : l'imprévisibilité des décisions de justice, la dépendance à des facteurs extérieurs (comportement du client, humeur de la juridiction, lenteur de la procédure) devient source d'une anxiété chronique et difficile à réguler.

Enfin, la dimension orale et rhétorique du métier d'avocat répond à **des besoins expressifs parfois anciennement refoulés**. Plusieurs thérapeutes ayant accompagné des avocats en psychothérapie rapportent que l'entrée dans cette profession constitue souvent une résolution, socialement valorisée, de conflits entre la pulsion de parole et des injonctions familiales au silence ou à la réserve. Le droit offre un cadre institutionnel à la prise de parole publique, lui confère une légitimité et une autorité qui peuvent compenser des blessures narcissiques anciennes.

L'Enquête Santé Mentale des Avocats CNB/Viavoice 2026 confirme indirectement ce propos: interrogés sur leurs principales attentes professionnelles, les avocats placent en tête, à 62%, « avoir un bon équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle », à 45 % « avoir un travail stimulant intellectuellement » et à 33 % « effectuer un travail utile, qui a du sens ». Cette hiérarchie des valeurs -sens, intellect, équilibre- est le portrait en creux d'une vocation qui s'est construite autour d'idéaux forts, et dont la confrontation avec la réalité quotidienne de l'exercice génère une désillusion d'autant plus douloureuse qu'elle était inattendue.

² En psychologie, BIG FIVE désigne un modèle descriptif de la personnalité en cinq traits centraux, empiriquement proposés par Lewis Goldberg.

B. Les profils psychologiques types des avocats

Sans prétendre à une nosographie clinique, il est possible d'identifier, à partir de la littérature en psychologie des organisations et de la pratique clinique, mais aussi de nos connaissances empiriques, plusieurs profils récurrents au sein de la profession d'avocats.

Le profil perfectionniste-anxieux. C'est sans doute le profil le plus fréquent. L'avocat perfectionniste entretient des exigences très élevées envers lui-même, perçoit chaque erreur comme un échec personnel et éprouve une difficulté chronique à déléguer. Ce profil génère un état d'hypervigilance cognitive permanent qui, à terme, se traduit par une fatigue mentale profonde. Le paradoxe de ce profil est que les qualités mêmes qui font l'excellence de l'avocat- rigueur, minutie, anticipation- constituent aussi ses principaux facteurs de vulnérabilité. L'Enquête CNB 2026 documente précisément ce mécanisme : 58 % des avocats citent la pression liée aux résultats ou à la rentabilité comme premier facteur nuisant à leur bien-être, et 55 % mentionnent une charge de travail trop lourde ou démesurée.

Le profil empathique-altruiste. Ce profil est particulièrement présent chez les avocats du droit des personnes, au contact des drames humains (droit de la famille, droit pénal, droit des étrangers). Ces avocats investissent fortement la relation avec le client, peuvent éprouver des difficultés à poser des limites entre leur sphère professionnelle et personnelle, et sont particulièrement exposés à la fatigue de compassion et au traumatisme vicariant³. L'Enquête CNB 2026 révèle que 26 % des avocats, avec une surreprésentation significative des femmes (31 %), citent « *une exposition à des situations à charge émotionnelle forte* » comme facteur nuisant à leur santé mentale.

Le profil compétitif-narcissique. La culture de la performance, particulièrement prégnante dans les grands cabinets, favorise l'émergence d'un profil centré sur la réussite, le prestige et la compétition. Si ce profil présente une résistance apparente au stress, la menace de l'échec ou de la perte de statut peut y déclencher des effondrements brutaux et des décompensations graves. 26 % des avocats interrogés par le CNB en 2026 citent un manque de reconnaissance parmi les principaux facteurs d'atteinte à leur santé mentale - un chiffre qui monte à 38 % chez les collaborateurs, particulièrement exposés à la hiérarchie de cabinet.

Le profil idéaliste-militant. Souvent associé aux avocats engagés dans des causes (défense des libertés, lutte contre les discriminations, protection de l'environnement), ce profil est animé par un sentiment de mission. Il est cependant particulièrement vulnérable à la désillusion institutionnelle et au phénomène de « *moral injury* » (blessure morale) décrit par

³ Voir *infra* notes 6 et 7.

Jonathan Shay⁴. L'Enquête CNB 2026 relève, dans les verbatims libres, des mentions significatives de « perte de sens et de motivation » et d'une « voie judiciaire trop lente qui est de moins en moins praticable ».

Le profil hyperadaptatif. Ce profil, notamment décrit par Marie Pezé⁵, caractérise des professionnels qui présentent en apparence une parfaite adaptation à leur environnement de travail mais qui fonctionnent à un niveau de tension intérieure extrême, au prix d'un épuisement progressif non visible et non verbalisé. Ce profil est particulièrement à risque de burn-out sévère, car les signaux d'alerte sont longtemps masqués. Il est sans doute l'un de ceux qui expliquent que 15 % des avocats déclarent dans l'Enquête CNB 2026 ne pas oser consulter un professionnel de santé mentale, alors même qu'ils présentent des symptômes graves.

Du point de vue typologique, ces profils trouvent une résonance dans le modèle MBTI (Myers-Briggs Type Indicator)⁶, où le type INFJ- Introverti, Intuitif, Sentimental, Ordonné- est souvent associé à l'univers juridique et aux professions d'aide. Ce type, qui représente moins de 2 % de la population générale, se caractérise par un sens profond de l'éthique, une capacité d'empathie rare, une vision analytique et une tendance à se consacrer à des causes qui le dépassent. Ces mêmes qualités constituent, sous l'effet du stress chronique, de puissants facteurs de vulnérabilité.

II. L'avocat et le psychologue : deux professionnels de l'écoute (et du secret) réunis par la même exposition au stress

A. Le parallèle structurant entre les deux professions

À première vue, l'avocat et le psychologue semblent appartenir à des univers radicalement différents : l'audience publique, la confrontation pour l'avocat, le « moi intérieur » et l'apaisement pour le thérapeute. Pourtant, outre le secret professionnel, les deux professions partagent une même matrice fondamentale : l'écoute professionnelle de la souffrance de l'autre.

⁴ Shay, J. (2014). Moral injury. *Psychoanalytic Psychology*.

⁵ Marie Pezé « ils ne mourraient pas tous mais tous étaient frappés : journal de la consultation souffrance et travail 1997-2008 »- mai 2010- champs actuel

⁶ Le **Myers Briggs Type Indicator (MBTI)** est un modèle et outil d'évaluation de la personnalité déterminant le type psychologique d'un sujet parmi seize types différents, suivant une méthode développée dans les années 1940 et publiée en 1962 par Katherine Cook Briggs et sa fille Isabel Brigg Myers, sur la base de la théorie de Jung, voulant que chaque personne ait des préférences psychologiques pour la perception et la prise de décision, pouvant être classées dans quatre dimensions : extraversion (E)-introversion (I) ; sensation (S)-intuition (N) ; pensée (T)-sentiment (F) ; jugement (J)-perception (P).

Dans l'une et l'autre profession, le praticien est confronté, quotidiennement et de façon répétée, à des récits de vies fracturées, de violences subies, de pertes, de conflits, d'humiliations, d'injustices. L'avocat pénaliste entend les aveux d'un accusé, les larmes d'une victime, les récits d'enfants... L'avocat en droit de la famille traverse les ruines d'unions décomposées, les disputes pour la garde d'enfants. L'avocat spécialisé en droit des étrangers est aux premières loges de l'exil, du déracinement, de la persécution. L'avocat corporate n'est pas en reste, absorbant la pression économique de ses clients et de la conjoncture.

Ces récits sont d'autant plus lourds à porter pour les avocats, soumis au secret professionnel.

Cette confrontation permanente à la détresse humaine génère ce que les chercheurs en psychotraumatologie nomment la fatigue de compassion (ou usure de compassion), concept formalisé par Charles Figley⁷ dès 1995, et le traumatisme vicariant, décrit par McCann et Pearlman en 1990⁸ comme une transformation du système de croyances et d'identité du professionnel sous l'effet cumulatif de l'exposition aux récits traumatiques des personnes accompagnées.

L'Enquête Santé Mentale des Avocats CNB/Viavoice 2026 fournit une démonstration statistique irréfutable de ce mécanisme. Sur les douze derniers mois, 81 % des avocats déclarent avoir ressenti de la fatigue chronique et du stress chronique en lien avec leur activité, 78 % des troubles du sommeil, et 71 % des troubles physiques somatiques.

Ces chiffres sont complétés par des données encore plus préoccupantes : 36 % déclarent avoir ressenti un burn-out, 35 % un état dépressif et 7 % des pensées suicidaires au cours de la même période.

B. La différence importante : l'obligation de supervision

C'est ici que réside la différence fondamentale entre les deux professions. En France, comme dans la quasi-totalité des pays occidentaux, la supervision clinique constitue une norme professionnelle fondamentale pour les psychologues en exercice, à tel point qu'elle est considérée par les organisations professionnelles comme une condition éthique de l'exercice responsable et protecteur. Si le Code de déontologie des psychologues ne l'énonce pas en des termes aussi explicites, il en pose les fondements à travers ses articles relatifs aux

⁷ « Compassion Fatigue, coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized » Charles R Figley, 1995.

⁸ « Vicarious traumatization : a framework for understanding the psychological effects of working with victims » Lisa McCann & Laurie Ann Pearlman (Janvier 1990).

compétences et à la formation continue, et la pratique des grandes écoles cliniques — psychanalytique, systémique, cognitivo-comportementale- en fait un impératif de formation et d'exercice.

Les avocats, eux, ne disposent d'aucune obligation comparable. Aucun texte ne prévoit l'organisation d'espaces réguliers de décharge émotionnelle ou de supervision pour les avocats exposés à des dossiers traumatiques. L'avocat est seul avec le poids de ses dossiers.

L'Enquête CNB 2026 documente les conséquences de cette solitude avec une acuité particulière. Seuls 50 % des avocats ont déjà consulté un professionnel de santé mentale- et parmi eux, seulement 24 % l'ont fait pour un motif professionnel. Plus significatif encore : 15 % des avocats déclarent ne pas oser consulter, une proportion qui monte à 19 % chez ceux qui ont pourtant déjà ressenti un trouble majeur (burn-out, dépression, pensées suicidaires). La stigmatisation -la crainte d'être perçu comme faible, incompetent, ou inapte à défendre autrui- constitue ainsi le principal obstacle à l'accès aux soins psychiques dans une profession pourtant massivement touchée par ces mêmes troubles.

L'Enquête Collaboration 2026 du CNB apporte sur ce point un éclairage complémentaire et convergent. Parmi les collaborateurs envisageant de quitter la profession (13 % de l'échantillon), 76,3 % citent en cause première le déséquilibre vie professionnelle / vie privée, 60,7 % une situation ou un statut trop précaires et 56,4 % un temps de travail trop important. Or, 9 collaborateurs sur 10 déclarent travailler plus de 40 heures par semaine, cabinet et dossiers personnels confondus -un chiffre que les cabinets sous-estiment massivement, puisque 8 d'entre eux sur 10 estiment que leurs collaborateurs travaillent moins de 40 heures par semaine.

Cette distorsion de perception est elle-même un indicateur clinique : elle témoigne d'une invisibilisation systémique de la charge de travail réelle, qui alimente directement la solitude et le silence des avocats souffrants.

III. État des lieux : une crise documentée, en France et dans le monde

A. Les données françaises 2026 : des chiffres alarmants

L'Enquête Santé Mentale des Avocats CNB/Viavoice, réalisée du 6 au 27 janvier 2026 auprès d'un échantillon redressé de 6 083 avocats issus de l'ensemble du territoire constitue à ce jour la photographie statistique la plus complète jamais produite sur la santé mentale des avocats en France. Ses résultats méritent d'être exposés avec la précision qu'ils requièrent.

Sur la question de l'équilibre vie professionnelle / vie personnelle, qui constitue pourtant la première attente exprimée par les avocats (62 %), seuls 52 % se déclarent satisfaits de cet équilibre. Cette insatisfaction est particulièrement marquée chez les femmes (51 % de satisfaites, contre 55 % chez les hommes), chez les collaborateurs libéraux (50 % de satisfaits) et chez les avocats exerçant dans des cabinets dont l'activité est en recul (44 % seulement).

Sur la qualité de vie au travail (QVCT), 37 % des avocats se déclarent insatisfaits de leurs conditions de travail. Les individuels présentent le taux d'insatisfaction le plus élevé (41 %).

Sur l'évaluation subjective de la santé mentale, les avocats s'attribuent une note moyenne de 6/10 -inférieure à leur note de santé physique (6,2/10). Un quart des avocats (25 %) s'attribuent une note de 1 à 4 sur 10 pour leur santé mentale, soit une évaluation objectivement mauvaise.

Cette proportion est particulièrement élevée chez les moins de 35 ans (5,8/10 en santé mentale), les collaborateurs (5,8/10) et les avocats dont l'activité est en recul (5,1/10).

Sur les 12 derniers mois, liés à leur activité d'avocat : 81 % ont ressenti de la fatigue chronique et du stress chronique -78 % des troubles du sommeil- 71 % des troubles physiques -36 % un burn-out (syndrome d'épuisement) -35 % un état dépressif -12 % une pensée suicidaire. Au total, 60 % des avocats évoquent au moins un de ces trois symptômes dans l'année.

Ces troubles ont des conséquences directes sur l'exercice professionnel : 59 % des avocats déclarent avoir subi des conséquences professionnelles liées à leur état de santé mentale (difficultés à respecter les délais pour 38 %, diminution de la qualité du travail pour 27 %, renoncement à des opportunités professionnelles pour 14 %).

Un avocat sur deux (55 %) a modifié son organisation de travail en raison de problèmes de stress, d'anxiété ou d'épuisement au cours de l'année écoulée.

Les facteurs nuisant au bien-être sont clairement identifiés : la pression liée aux résultats ou à la rentabilité (58 %), la charge de travail excessive (55 %), les relations difficiles avec les clients (27 %), le manque de reconnaissance (26 %) et l'exposition à des situations à charge émotionnelle forte (26 %). Parmi les verbatims libres recueillis, on relève des mentions significatives de « *maltraitance de la part des juges* », de « *changement des textes trop fréquent créant une imprévisibilité* » et de « *perte de sens* ».

Les populations les plus vulnérables sont clairement identifiées par l'enquête : les femmes (64 % ont ressenti burn-out, état dépressif ou pensées suicidaires dans l'année, contre 55 % des hommes), les collaborateurs (61 %), les avocats individuels (63 %) et les avocats de la tranche 35-49 ans (64 %) - coïncidence significative des exigences d'association, de parentalité et de forte charge professionnelle.

Les avocats dont l'activité est en recul constituent le sous-groupe le plus à risque : 73 % d'entre eux ont ressenti au moins l'un des trois symptômes graves dans l'année, et leur note de santé mentale chute à 5,1/10.

B. Les données internationales : une crise structurelle sans frontières

La France n'est pas isolée dans ce constat. Les données les plus récentes dressent un tableau concordant : la profession juridique est, dans la quasi-totalité des pays étudiés, l'une des professions intellectuelles les plus exposées aux risques psychosociaux.

Le socle historique de cette connaissance repose sur deux études fondatrices américaines. L'étude conduite à l'Université Johns Hopkins (USA-Maryland) dès 1990⁹ a démontré, sur un échantillon de 104 professions, que les avocats présentaient le taux de dépression le plus élevé, soit 3,6 fois supérieur à celui de la population générale.

⁹ Eaton, W.W., Anthony, J.C., Mandel, W. & Garrison, R. (1990). *Occupations and the prevalence of major depressive disorder*. *Journal of Occupational Medicine*, novembre 1990. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2258762/>

En 2016, l'enquête nationale publiée dans le *Journal of Addiction Medicine*¹⁰ portant sur 12 825 avocats américains en exercice, a mis en évidence que 21 % présentaient des problèmes d'alcool, 19 % des symptômes dépressifs et 23 % une anxiété cliniquement significative. Ces études ont posé les fondements d'une prise de conscience progressive, dont les développements les plus récents confirment et aggravent le diagnostic.

Toujours aux États-Unis, l'enquête ALM 2025¹¹ dresse un baromètre complet de la santé mentale des professionnels du droit américains. Ses résultats révèlent que 68,7 % des avocats déclarent souffrir d'anxiété, et 73 % estiment que leur environnement de travail contribue directement à leurs difficultés psychiques. La pression des heures facturables est identifiée comme le facteur aggravant principal. Face à ce constat, l'American Bar Association (ABA), par l'intermédiaire de sa Commission on Lawyer Assistance Programs (CoLAP), a lancé en juin 2025, en partenariat avec Krill Strategies, une vaste étude nationale visant à actualiser leurs données chiffrées et à mesurer, pour la première fois, la prévalence du burnout à l'échelle nationale, ainsi que l'impact de l'intelligence artificielle sur le bien-être des praticiens¹².

Au Royaume-Uni, l'association LawCare publie chaque année l'enquête *Life in the Law*, référence britannique en matière de bien-être dans la profession juridique¹³. L'édition 2025 révèle que 59,1 % des professionnels du droit présentent un faible niveau de bien-être mental, et que 43,4 % estiment que leur travail influence très significativement leur santé psychique. 79 % travaillent régulièrement au-delà de leurs heures contractuelles, et 56 % envisagent de quitter leur employeur dans les cinq prochaines années, dont 32 % qui envisagent de quitter le secteur juridique entièrement.

La *Solicitors' Charity* confirme cette tendance dans son *Big Report 2024*¹⁴ : les demandes d'aide liées au bien-être émotionnel ont connu une augmentation de 178 % en un an, tandis que les recours à l'aide financière progressaient de 60 %.

¹⁰ Krill, P.R., Johnson, R. & Albert, L. (2016). *The Prevalence of Substance Use and Other Mental Health Concerns Among American Attorneys*. *Journal of Addiction Medicine*, vol. 10, n° 1, janvier/février 2016, p. 46-52. Voir <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4736291>

¹¹ ALM / Law.com Compass, *6th Annual Mental Health Survey of the Legal Profession*, mai 2025. Sixième édition du baromètre annuel, 3 100+ répondants voir <https://abovethelaw.com/2025/05/mental-health-may-be-improving-for-lawyers-but-severe-stressors-remain-and-theyre-getting-worse/> et

¹² Voir <https://www.americanbar.org/news/abanews/aba-news-archives/2025/06/aba-krill-lawyer-mental-health-project/>

¹³ Voir <https://lawcare.org.uk/wp-content/uploads/2025/09/Life-in-the-Law-2025.pdf>

¹⁴ Voir https://go.thesolicitorscharity.org/l/825383/2025-06-24/2ltmsc/825383/1750777515QbmoJZmT/The_Big_Report_2024.pdf

Au Canada, le Barreau du Québec a publié, en 2024 puis en 2025, les résultats de deux études majeures. La première, menée par le Jeune Barreau de Montréal en collaboration avec l'université de Sherbrooke auprès de 685 jeunes avocats ayant moins de dix ans de pratique¹⁵, révèle que 63 % d'entre eux vivent en état de détresse psychologique, que 73 % ne bénéficient d'aucun droit à la déconnexion effectif, et qu'un avocat sur quatre a déjà envisagé de quitter la profession. La Phase II de l'Étude nationale sur les déterminants de la santé psychologique des professionnels du droit au Canada élargit et consolide ces constats à l'ensemble du territoire canadien¹⁶.

La création de la commission Professional wellbeing de l'International Bar Association (IBA) en 2021 s'inscrit dans cette tendance.

Dans son rapport *Mental Wellbeing in the Legal Profession* de 2021¹⁷ (aucun français dans les rédacteurs), la commission a formulé dix principes directeurs pour améliorer le bien-être mental dans la profession.

En 2024, l'IBA a conduit une nouvelle étude *Workplace Wellbeing Survey*¹⁸ confirmant que la plupart des cabinets d'avocats peinent à mettre en place des politiques efficaces et proactives de prévention des risques psychosociaux. L'ensemble de ces travaux souligne avec constance que la stigmatisation -la crainte d'être perçu comme faible, incompetent ou inapte à défendre autrui - demeure le principal obstacle à la demande d'aide dans une profession pourtant massivement touchée par les troubles psychiques.

Ce constat rejoint exactement les résultats de l'Enquête CNB 2026 : 15 % des avocats français n'osent pas consulter, et cette proportion monte à 24 % chez ceux qui se notent entre 1 et 4 sur 10 pour leur santé mentale.

¹⁵ <https://www.barreau.qc.ca/fr/nouvelle/communiqués/jeunes-avocats-quebec-sante-psychologique-emploi-debut-carriere/> et https://www.ajbm.qc.ca/global/gene/link.php?doc_id=149&edit_lang=fr

¹⁶ Voir https://flsc.ca/wp-content/uploads/2024/10/Quebec_Rapport-Final_FR.pdf

¹⁷ Voir <https://www.ibanet.org/document?id=IBA-report-Mental-Wellbeing-in-the-Legal-Profession-A-Global-Study>

¹⁸ <https://www.ibanet.org/document?id=IBA-Professional-Wellbeing-Commission-Survey-Results-2024>

IV. Les réponses institutionnelles : ce que fait le Barreau de Paris

Face à cette prise de conscience, le Barreau de Paris - premier barreau de France avec plus de 35 000 avocats inscrits - a développé un ensemble de dispositifs qui méritent d'être recensés.

A. Les dispositifs existants

La cellule d'écoute, de soutien et de conseil (2025). Le Conseil de l'Ordre a voté, le 9 septembre 2025, la création d'une cellule d'écoute confidentielle à destination des avocates et avocats¹⁹. Ce service, disponible du lundi au vendredi de 8h à 20h, est accessible par SMS au 06 75 45 52 99 et offre un rappel dans les 48 heures par un professionnel de santé mentale. Il comprend une écoute attentive, un soutien psychologique, une évaluation des besoins et une orientation adaptée. Ce service a été lancé à titre expérimental du 1er octobre 2025 au 31 mars 2026. Il s'adresse à la fois aux avocats en souffrance directe et à ceux qui souhaitent orienter un confrère ou une consœur en difficulté.

Le dispositif APESA. Originellement conçu pour les entrepreneurs en difficulté, APESA (Aide Psychologique aux Entrepreneurs en Souffrance Aiguë²⁰) a été déployé au sein du Barreau de Paris. Son fonctionnement repose sur un réseau de « sentinelles » formées à détecter les signes de détresse. Lorsqu'une alerte est déclenchée avec l'accord de la personne concernée, un psychologue recontacte l'avocat en moins d'une heure pour un premier entretien confidentiel, suivi si nécessaire de cinq consultations gratuites.

La Commission Harcèlement et Discrimination (COMHADIS). Dédiée aux problématiques liées au harcèlement, à la discrimination et aux agissements sexistes, la COMHADIS traite les faits reprochés à tout avocat inscrit au Barreau de Paris. Elle constitue un dispositif de protection de l'intégrité physique et morale des avocats dans leurs relations professionnelles. Sa création répond à une réalité documentée par l'Enquête Collaboration 2026 : 3,7 % des collaborateurs citent le harcèlement parmi les principales difficultés de leur exercice.

¹⁹ Voir : <https://espacepro.oxa.avocatparis.org/article/?id=b975b3ac-29ba-f011-bbd3-0022483a7850>

²⁰ L'[Association d'Aide Psychologique aux Entrepreneurs en Souffrance Aiguë \(APESA France\)](#) est née en 2013 de la rencontre professionnelle entre un Greffier du tribunal de commerce, Marc Binné et un Psychologue clinicien, Jean-Luc Douillard.

La plateforme ADIT et Refuge-Avocats. ADIT permet aux avocats de signaler des situations de harcèlement ou de discrimination de manière sécurisée et confidentielle auprès d'un tiers de confiance. Refuge-Avocats offre une domiciliation temporaire aux avocats dont l'intégrité physique ou morale est menacée, garantissant leur continuité d'exercice dans une situation de crise personnelle grave.

Enfin, notons également la mise en place d'un **soutien psychologique inédit lors du procès des attentats V13** (2021), pour les parties civiles, mais également pour les magistrats et les Avocats.

B. Ce qui manque encore : vers une supervision institutionnelle

Ces dispositifs constituent une avancée réelle et bienvenue. Ils répondent cependant principalement à des situations de souffrance aiguë, des procès hors normes (V13) ou de crise caractérisée. Ils ne s'adressent pas à la souffrance chronique, diffuse, non diagnostiquée, qui caractérise la majorité des situations de détresse psychologique dans la profession- celle que l'Enquête CNB 2026 a précisément documentée.

A date, une supervision professionnelle régulière et structurée, comparable à celle qui est prévue pour les psychologues manque dans ce dispositif institutionnel. Une telle supervision ne serait pas une thérapie, ni une démarche de soins au sens médical : elle pourrait prendre la forme d'un espace professionnel de réflexion et d'échange sur la pratique, d'élaboration des effets de la relation avec le client, et de prévention de l'épuisement.

Par ailleurs, l'Enquête Collaboration 2026 met curieusement en évidence un autre angle mort institutionnel préoccupant : la méconnaissance des droits et des recours. Près d'un collaborateur sur deux (48 %) ne sait pas qu'il peut saisir le bâtonnier en cas de difficulté dans l'exécution de son contrat de collaboration, et 63 % de ceux qui le savent y renoncent par peur des conséquences sur leur situation professionnelle.

Cette double ignorance juridique et culturelle -ne pas savoir qu'on peut se défendre, et avoir peur de le faire- est le miroir exact de la réticence à consulter un professionnel de santé mentale. Dans les deux cas, c'est la même culture de l'invulnérabilité qui prive les avocats des ressources auxquelles ils auraient droit.

V. Propositions pour améliorer la santé mentale des avocats

A. Lutter contre la solitude professionnelle

Sans dispositif spécifique, force est de constater que les associations, les syndicats et de façon générale tout groupe social au sein du barreau permet aux avocats d'échanger, de se confier et de se rendre compte que leur problématique n'est pas rare.

Les espaces de rencontre et parole entre avocats, même (et surtout) informels, doivent donc être encouragés et, loin d'être futiles, constituent le premier acte de la verbalisation d'un mal être et la prise de conscience de la nécessité d'une aide extérieure.

B. Instaurer une supervision professionnelle

Il serait temps d'instaurer, dans la profession d'avocat, une possibilité de supervision professionnelle pour les avocats exposés à des dossiers traumatiques ou à une charge émotionnelle élevée. Cette supervision pourrait être organisée en petits groupes de pairs, animés par un psychologue formé aux spécificités de la profession juridique, à raison d'une séance mensuelle minimum. Le secret professionnel ne constitue pas un obstacle insurmontable : les techniques de supervision permettent de travailler sur les effets émotionnels et relationnels des dossiers sans en divulguer les éléments couverts par le secret. Le modèle dit de « supervision de cas anonymisés » est couramment utilisé dans les professions du soin et du travail social, et pourrait être transposé avec les adaptations nécessaires.

C. Former à la psychologie dès l'EFB

Les centres régionaux de formation professionnelle (CRFPA) et l'EFB (École de Formation du Barreau de Paris) devraient intégrer une formation obligatoire à la gestion du stress professionnel, à la prévention du burn-out, à la reconnaissance de la fatigue de compassion et du traumatisme vicariant, et aux techniques de régulation émotionnelle. L'Enquête CNB 2026 révèle que les avocats de moins de 35 ans présentent des niveaux de santé mentale plus dégradés que leurs aînés (5,8/10 en santé mentale), et que les troubles sont souvent installés dès les premières années d'exercice. La formation initiale constitue donc le premier levier de prévention.

D. Développer des binômes avocat-psychologue

Le présent article est lui-même le fruit d'une collaboration entre une avocate et une psychologue. Cette alliance interdisciplinaire pourrait être institutionnellement encouragée. Des partenariats pourraient être formalisés entre les barreaux et les organisations professionnelles de psychologues, permettant la mise en place de consultations de soutien psychologique dédiées aux avocats, dans le respect du secret professionnel des deux professions.

E. Lutter contre la culture de la toute-puissance

L'Enquête CNB 2026 livre sur ce point un enseignement précieux : 15 % des avocats n'osent pas consulter, dont 19 % parmi ceux qui ont pourtant vécu un trouble majeur. Cette résistance à la demande d'aide est le produit d'une culture professionnelle qui valorise la résistance, la maîtrise de soi et l'imperméabilité à la souffrance.

Il est peut-être temps que cette culture soit déconstruite, à travers des campagnes de communication institutionnelle, des témoignages de confrères ayant traversé des épisodes de burn-out ou de détresse, et une parole publique des instances représentatives affirmant que demander de l'aide est un acte de courage et de responsabilité professionnelle, tout en préservant notre image de « super-héros » auprès des tiers (pouvoirs publics, clients...).

La première journée de la santé mentale des Avocats du 7 avril 2026 et la plateforme d'autodiagnostic mise en place par le CNB représentent un très bon début.

F. Renforcer la prise en charge financière et organisationnelle

Les avocats ne bénéficient d'aucune protection sociale au titre du burn-out ou des troubles psychiques comparables à celle des salariés.

Il semble nécessaire de prendre en charge les formations de coaching et d'accompagnement psychologique dans le cadre de la formation continue, et de développer des offres de remboursement des séances de supervision et de suivi psychologique.

Conclusion

Les chiffres de l'Enquête Santé Mentale des Avocats CNB/Viavoice 2026 devraient permettre une prise de conscience efficace : 6 avocats sur 10 ont vécu un épisode de burn-out, un état dépressif ou des pensées suicidaires dans l'année écoulée. Un quart d'entre eux s'attribuent une note inférieure ou égale à 4 sur 10 pour leur santé mentale.

La prévalence des pensées suicidaires est plus du double de celle de la population générale²¹. Ces données ne sont pas des statistiques abstraites : elles sont le reflet d'une souffrance humaine quotidienne, concrète, largement silencieuse.

Les avocats sont des professionnels de l'écoute qui n'ont pas été formés à se protéger des effets de cette écoute. Ils portent chaque jour le poids des drames humains de leurs clients, sans espace institutionnel de décharge, sans supervision, dans une culture professionnelle qui valorise l'invulnérabilité.

Quid d'une révolution culturelle et institutionnelle initiée par la première journée de la santé mentale des avocats (7 avril 2026) et la mise en place par le CNB d'une plateforme d'autodiagnostic en matière de qualité de vie professionnelle²² : **une profession qui reconnaît sa propre vulnérabilité, pour être encore plus forte, organise sa propre protection, et comprend que prendre soin de l'avocat, c'est aussi prendre soin du justiciable**²³.

La robe et le divan sont peut-être moins éloignés qu'on ne le croit, la robe est désormais posée sur le divan...

²¹ Mise en perspective des chiffres de l'enquête CNB/Viavoice, janvier 2026 : « 6 avocats sur 10 ont ressenti au moins une fois dans l'année un épisode de burn-out, un état dépressif ou des pensées suicidaires. » La prévalence des pensées suicidaires dans la profession (12 % au moins une fois dans l'année) représente plus du double de celle de la population active française générale (5,2 % selon le Baromètre de Santé publique France 2024) voir <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale/suicides-et-tentatives-de-suicide/donnees/>

²² <https://cnb.avocat.fr/actualite/le-cnb-propose-aux-avocats-une-plateforme-d-autodiagnostic-en-matiere-de-qualite-de-vie-professionnelle>

²³ Les collectifs de travail dans les métiers de la justice. Les cahiers de la Justice 2025/4n°4- Dalloz Voir : <https://droit.cairn.info/revue-les-cahiers-de-la-justice-2025-4?lang=fr>

Bibliographie sélective- Études et enquêtes institutionnelles (sources primaires)

France :

- CNB / VIAVOICE (2026). Enquête Santé Mentale – Avocats. Présentation des résultats, janvier 2026. Institut Viavoice pour le Conseil national des barreaux (CNB).

- CNB / OBSERVATOIRE NATIONAL DE LA PROFESSION D'AVOCAT (2026). Enquête Collaboration Édition 2026. <https://cnb.avocat.fr/medias/file/rapport---enquete-collaboration-2026-69b950bb644342.02237877.pdf>

- MINISTÈRE DE LA JUSTICE (2025). Statistiques sur la profession d'avocat 2023. DACS, Pôle d'évaluation de la justice civile. Janvier 2025.

- Etude SANTE PUBLIQUE France- surveillance annuelle des conduites suicidaires 10 octobre 2025 file:///Users/mariehelene/Downloads/bullnat_conduites_suicidaires_20251010.pdf et <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale/suicides-et-tentatives-de-suicide/donnees/>

- États-Unis:

- Enquête ALM 2025 : ALM / Law.com Compass, 6th Annual Mental Health Survey of the Legal Profession, mai 2025. Sixième édition du baromètre annuel, 3 100+ répondants voir <https://abovethelaw.com/2025/05/mental-health-may-be-improving-for-lawyers-but-severe-stressors-remain-and-theyre-getting-worse/> et

- American Bar Association (ABA), Commission on Lawyer Assistance Programs (CoLAP) avec Krill Strategies : Voir <https://www.americanbar.org/news/abanews/aba-news-archives/2025/06/aba-krill-lawyer-mental-health-project/>

- Royaume-Uni :

- LawCare Life in the Law , 2025: <https://lawcare.org.uk/wp-content/uploads/2025/09/Life-in-the-Law-2025.pdf>

- Solicitors' Charity Big Report 2024: https://go.thesolicitorscharity.org/l/825383/2025-06-24/2ltmsc/825383/1750777515QbmoJZmT/The_Big_Report_2024.pdf

- Québec

Jeune Barreau de Montréal et Université de Sherbrooke <https://www.barreau.qc.ca/fr/nouvelle/communiques/jeunes-avocats-quebec-sante-psychologique-emploi-debut-carriere/> et https://www.ajbm.qc.ca/global/gene/link.php?doc_id=149&edit_lang=fr

- Phase II de l'Étude nationale sur les déterminants de la santé psychologique des professionnels du droit au Canada : https://flsc.ca/wp-content/uploads/2024/10/Quebec_Rapport-Final_FR.pdf

- IBA :

- 2021- Mental Wellbeing in the Legal Profession <https://www.ibanet.org/document?id=IBA-report-Mental-Wellbeing-in-the-Legal-Profession-A-Global-Study>

- 2024 Workplace Wellbeing Survey: <https://www.ibanet.org/document?id=IBA-Professional-Wellbeing-Commission-Survey-Results-2024>