


SANTÉ DES AVOCATES & AVOCATS DU BARREAU DE PARIS

DES DÉFIS À
RELEVER ENSEMBLE !

Synthèse de l'étude du barreau
de Paris





Le métier d'avocat repose sur une grande exigence professionnelle, qui se traduit par un rythme intense et une charge mentale élevée. Cette étude met en évidence les effets de ces contraintes sur la santé des avocats parisiens, en analysant leurs habitudes de vie, leur équilibre personnel et professionnel, ainsi que les spécificités liées aux femmes et aux jeunes avocats.

SOMMAIRE

.03

Méthodologie et technique d'enquête

.08

Femmes avocates : santé, carrière et réalités

.04

Santé des avocats : entre apparence et réalité

.10

Jeunes avocats : un début de carrière sous haute tension

.06

Santé au travail : le poids d'une profession exigeante

.11

Conclusion

MÉTHODOLOGIE ET TECHNIQUE D'ENQUÊTE

» L'enquête a été menée **AUPRÈS DE**

2737 avocats du barreau de Paris
afin d'obtenir une photographie
représentative de leur état de santé

Les résultats reposent sur **un échantillon redressé selon les critères d'âge, sexe et statut professionnel**. En parallèle de l'interrogation des avocats parisiens, Toluna Harris Interactive a interrogé **un échantillon dit «témoin» composé de chefs d'entreprises, entrepreneurs, managers, cadres et professions libérales** exerçant en région parisienne. Cet échantillon permet de comparer les résultats obtenus auprès des avocats, afin de les mettre en perspective avec l'état de santé de professionnels avec postes à responsabilités dans d'autres professions. Le recueil des données a été effectué en ligne, entre **le 19 et le 28 février 2025**, par la direction de la communication du **barreau de Paris**, en collaboration avec l'institut **Toluna Harris Interactive**.



SANTÉ DES AVOCATS : ENTRE APPARENCE ET RÉALITÉ

Derrière un sentiment général de santé correcte, quels sont les véritables signaux révélés par les avocats du barreau de Paris ?



Un état de santé auto-évalué contrasté...



58%



CONTRE

73%

des avocats jugent
leur santé « bonne »



de l'échantillon
témoin

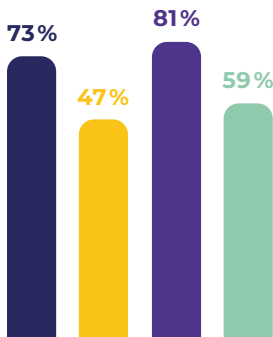


14%

d'entre eux estiment leur santé
« excellente »

- seulement **43%** sont satisfaits de leur santé mentale,
- contre **66%** de l'échantillon témoin.

... et des signaux préoccupants



- ressentent régulièrement du stress ou de l'anxiété
- souffrent actuellement de troubles du sommeil
- des avocats ont été régulièrement épuisés émotionnellement au cours du dernier mois
- des avocats ayant eu un arrêt de travail dans l'année déclarent avoir continué à travailler

SANTÉ DES AVOCATS : ENTRE APPARENCE ET RÉALITÉ

Une hygiène de vie souvent sacrifiée : l'impact du travail sur le quotidien visible jusque dans les habitudes de vie

SEULEMENT

52%



pratiquent une activité physique régulière

CONTRE

71%



de l'échantillon témoin

principalement par **manque de temps**



46%

ne qualifient pas leur alimentation de «bonne»

55%

ressentent régulièrement une baisse d'énergie dans leur vie privée liée au travail

À noter

Alors que plus de la moitié des avocats connaît des pathologies qui affectent leur santé, seulement **18%** ont été mis en arrêt maladie dans l'année écoulée, dont **41%** estiment que cet arrêt était en lien avec leur vie professionnelle.

SANTÉ AU TRAVAIL : LE POIDS D'UNE PROFESSION EXIGEANTE

Dans quelle mesure l'intensité professionnelle permanente a-t-elle un impact sur la santé des avocats parisiens ?

Un rythme professionnel éprouvant



70%
des avocats dépassent



les
45H de travail
/semaine



une charge bien

SUPÉRIEURE



À CELLE DE
l'échantillon témoin



33%



43%
travaillent souvent
le week-end



44%
travaillent régulièrement
après 21h



64% estiment que les délais trop serrés ont
un impact négatif sur leur santé mentale
(Parmi ceux jugeant leur santé mentale négative)



SANTÉ AU TRAVAIL : LE POIDS D'UNE PROFESSION EXIGEANTE

L'équilibre vie professionnelle / vie personnelle sous tension



69%

évoquent la difficulté à concilier vie professionnelle et vie personnelle, soit **le premier facteur à impact négatif sur la santé mentale***



63%

citent **la pression des clients** comme un facteur ayant un impact négatif sur leur santé mentale*



51%

ressentent que le travail empiète régulièrement sur **leur vie privée**



CONTRE EN MOYENNE



30%

parmi l'échantillon témoin

Paradoxes et ambivalences

77%

DÉCLARE AVOIR UNE BONNE VOIRE EXCELLENTE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL



90%

DOIVENT FRÉQUEMMENT GÉRER PLUSIEURS DOSSIERS SIMULTANÉMENT ET TRAVAILLER DANS L'URGENCE



*Parmi les avocats jugeant négativement leur santé mentale

FEMMES AVOCATES : SANTÉ, CARRIÈRE ET RÉALITÉS SPÉCIFIQUES

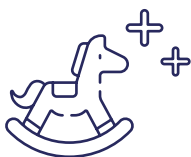
Comment les réalités féminines (maternité, santé féminine) affectent-elles spécifiquement la santé des femmes avocates dans un milieu professionnel qui semble souvent peu adapté ?



Maternité et carrière : le dilemme professionnel majeur

50%

des avocates ont au moins un enfant



CONTRE

61%



des femmes de l'échantillon témoin



- **40%** déclarent avoir subi des discriminations professionnelles liées à la maternité, contre **24%** des entrepreneuses, professionnelles libérales et cadres dirigeantes.
- **17%** des mères n'ont jamais pris de congé maternité, une proportion qui s'établit à **9%** parmi l'échantillon témoin.

Parmi les avocates touchées par l'endométriose ou le SOPK* **près d'1 sur 5**

85%

ressentent **des symptômes physiques** liés à ces pathologies

SEULEMENT
20%

estiment **pouvoir facilement en parler** dans leur cabinet



Alors que dans l'échantillon témoin

55%

pensent pouvoir **en parler librement** au travail

44%

estiment que leur employeur **prend en compte ces pathologies**

*syndrome des ovaires polykystiques

FEMMES AVOCATES : SANTÉ, CARRIÈRE ET RÉALITÉS SPÉCIFIQUES

Isolement et charge mentale, spécifique aux femmes avocates



63% des avocates disent avoir **souvent mal dormi et s'être réveillées non reposées** ces dernières semaines



55% des jeunes avocates de **moins de 30 ans** touchées par l'endométriose ou le SOPK **envisagent des aménagements professionnels**



CONTRE MOINS DE



15% chez les avocates de plus de 50 ans

À noter

Pour les femmes souffrant de ces pathologies, **61%** des femmes entrepreneuses, professionnelles libérales et cadres dirigeantes pensent que leurs conditions de travail pourraient être aménagées, alors que seulement **38%** des avocates l'envisagent.

JEUNES AVOCATS : UN DÉBUT DE CARRIÈRE SOUS HAUTE TENSION

Quelles sont les conséquences spécifiques du métier d'avocat sur la santé des jeunes entrant dans la profession ?

Des horaires particulièrement lourds dès le début de carrière

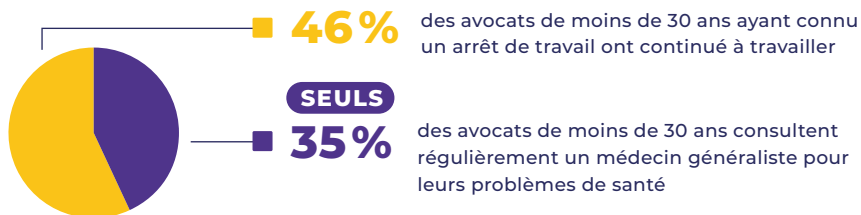
65% des avocats de moins de 30 ans

TRAVAILLENT ENTRE  **46H/60H** de travail /semaine dès leurs premières années

.....>

89% passent fréquemment d'un sujet à l'autre

Des pratiques de santé à risque dès les premières années



Difficultés précoces à concilier vie personnelle et carrière

- Lorsque leur santé mentale est jugée négative, **75%** ressentent des difficultés régulières à équilibrer vie privée et professionnelle.
- **54%** se sentent souvent non reposés du fait d'un mauvais sommeil

À noter

Les jeunes avocats sont les plus exposés au stress et ceux qui consultent le moins fréquemment un médecin.

CONCLUSION

Un métier sous pression

➤ Les avocats parisiens font face à des conditions de travail particulièrement éprouvantes qui impactent directement leur santé physique et mentale.



DE LA MOITIÉ
D'ENTRE EUX

se sentent très souvent ou toujours **fatigués et en déficit de sommeil**



Tandis que **73%** déclarent ressentir du stress ou de l'anxiété de manière régulière.

- Lorsqu'ils sont arrêtés, près de **60%** continuent à travailler malgré l'arrêt maladie prescrit.

Une situation encore plus critique pour les femmes avocates

➤ Les femmes avocates sont encore plus exposées à ces difficultés :

- **53%** ressentent un épuisement émotionnel très fréquent et **58%** estiment que leur travail empiète trop sur leur vie privée en termes d'énergie.
- De plus, **40%** des avocates mères déclarent avoir été victimes de discriminations liées la maternité. Des pathologies féminines comme l'endométriose ou le SOPK concernent environ **22%** des avocates, mais peu osent en parler au sein de leur cabinet.

Une nécessité d'agir

Ces constats mettent en lumière des défis majeurs pour la profession qui nécessitent une réflexion afin de mettre en place des solutions adaptées pour améliorer le bien-être des avocats parisiens.



Découvrez l'étude
complète ici