

Dispositifs pour le Bien-Être et la Santé Mentale des Avocats

Un panorama complet des services et initiatives existants — extérieurs au Barreau ou créés par la Gouvernance — pour accompagner les avocats et leurs proches face aux défis psychologiques, financiers et professionnels du métier.

Il s'agit d'un outil collaboratif et l'association vous invite à lui signaler tous les dispositifs complémentaires dont vous avez connaissance. Nous les intégrerons au fur et à mesure dans cet outil.

Services AMELI pour les Travailleurs Indépendants

La plateforme AMELI propose plusieurs dispositifs spécifiquement destinés aux travailleurs indépendants, dont les avocats peuvent bénéficier :

Aides au répit

Aides au répit des travailleurs indépendants actifs.

[Accéder au dispositif](#)

Aides en cas d'urgence

Aides au moment où il y a une urgence pour les travailleurs indépendants en difficulté.

[Accéder au dispositif](#)

Aide à la reprise (après arrêt)

Des problèmes de santé peuvent avoir des conséquences sur l'activité indépendante. Le travailleur indépendant peut bénéficier d'un accompagnement de l'Assurance Maladie afin de faciliter sa reprise d'activité professionnelle : c'est le parcours **Prévention de la désinsertion professionnelle des travailleurs indépendants (PDP TI)**.

[Accéder au dispositif](#)

Mon soutien psy

Mon soutien psy est un dispositif qui propose jusqu'à 12 séances d'accompagnement psychologique chez un psychologue partenaire. La séance coûte 50 euros, remboursée à 60 % par l'Assurance Maladie. Ce dispositif s'adresse à toute personne, dès 3 ans, qui se sent angoissée, déprimée ou éprouve un mal-être.

📄 ➡ Ce dispositif est destiné au grand public et peut bénéficier aux avocats comme à leurs proches.

[Accéder au dispositif](#)

Bilan de Santé et Assurance Volontaire

Bilan de Santé

Les travailleurs indépendants peuvent bénéficier d'un bilan de santé, y compris gratuitement dans certains cas.

- [Bilan de santé des travailleurs indépendants](#)
- [Peut-on faire un bilan de santé gratuit ?](#)

Assurance Volontaire Accident du Travail (AVAT)

Les travailleurs indépendants ne sont pas soumis à la couverture accidents du travail – maladies professionnelles (AT/MP), obligatoire pour les salariés. Afin d'améliorer leur couverture, ils peuvent toutefois souscrire à l'**assurance volontaire accident du travail (AVAT)**.

[Accéder au dispositif AVAT](#)

Lignes d'Écoute et Recommandations du CNB

Lignes d'écoute professionnelles

Un des dispositifs les plus anciens et utiles est la **ligne d'écoute dédiée aux avocats**, mise en place depuis 2016. Cette ligne gratuite fonctionne **24 h/24 et 7 j/7** et offre une écoute psychologique confidentielle pour les confrères ou leurs proches en difficulté psychologique.

📞 👉 Numéro : **01 55 92 17 89** – écoute pour avocats (anonyme et confidentiel).

Recommandations du Conseil national des barreaux

Le CNB a adopté un rapport et une résolution visant à améliorer le bien-être dans la profession, en identifiant les facteurs de risque de stress et en proposant des mesures à différents niveaux :

- Sensibilisation et prévention des risques psychosociaux.
- Formations sur la gestion du stress, la communication et la conciliation vie pro/perso.
- Services de soutien locaux et outils pour aider les avocats en difficulté.
- Promotion de bonnes pratiques de gestion du cabinet afin de réduire la charge mentale.

👉 L'objectif est à terme de faire du bien-être un **enjeu structurel et partagé dans toute la profession**.

Initiatives des Barreaux : Journées Santé, Commissions et Solidarité

Journées santé et bien-être

Certains barreaux, comme le **Barreau de Paris**, organisent régulièrement des journées dédiées à la santé des avocats, incluant des ateliers sur la gestion du stress, la prévention du burn-out, l'alimentation, des techniques de recentrage, et des entretiens avec des psychiatres.

Commissions Qualité de Vie

Certains barreaux (par exemple **Barreau de Marseille**) ont créé des commissions "Qualité de Vie et Bien-être" pour :

- Réaliser des sondages internes pour évaluer les besoins.
- Proposer des actions concrètes pour améliorer l'équilibre pro/perso.
- Sensibiliser les confrères à l'importance de l'équilibre des rythmes et de la santé mentale.

Mesures de solidarité

Des barreaux ont adopté des mesures de solidarité visant indirectement à réduire le stress financier qui pèse sur certains avocats. Par exemple, le **Barreau de Paris** prévoit une **exonération partielle de certaines cotisations** pour les avocats en arrêt maladie de longue durée, ce qui facilite la prise de repos quand nécessaire.

Formations continues

Dans le cadre de la formation professionnelle continue, la profession encourage de plus en plus les formations portant sur :

- La gestion du stress.
- La prévention des risques psychosociaux.
- Le développement des compétences relationnelles et émotionnelles (soft skills).

Le Service Économique et Social du Barreau de Paris

Service Économique et social mis en place par le Barreau de PARIS pour accompagner et informer les avocats en difficulté : maladie, handicap, accident de la vie, endettement conjoncturel ou structurel, brusque rupture d'un contrat de collaboration, protection sociale.

De nombreux services ont été créés pour aider les avocats en difficulté :

→ **Service d'action sociale**

Une assistante sociale à la disposition des confrères pour les informer et les aider dans les domaines de la parentalité, d'accès aux soins, aux prestations sociales, à la retraite.

→ **Guichet unique prévoyance et santé**

Garantie arrêt de travail, mi-temps thérapeutique, garantie parentalité, garantie décès, retraite.

→ **Bureau de prévention économique et financière**

Pour accompagner les avocats dans leurs démarches auprès de la CNBF, URSSAF, Service des Impôts.

→ **Bureau des procédures collectives**

Accompagnement spécifique pour les situations de procédures collectives.

Services Innovants du Barreau de Paris

Numéro bleu psychologues

Un **numéro bleu (0800 242 240)** accessible 24h sur 24 qui permet de contacter des psychologues gratuitement.

Permanence infirmière

Permanence infirmière à la Maison des avocats **2 fois par mois depuis le 10 juin 2025**, pour proposer un temps d'écoute de prévention et de premiers soins aux avocats (prise des constantes : tension artérielle, fréquence cardiaque, température...).

Salon d'allaitement

Création d'un salon d'allaitement à la Maison des Avocats **depuis le 30 septembre 2024**, équipé d'un fauteuil d'allaitement, d'un frigidaire et d'une table pour accueillir les tire-laits.

Fonds d'aide aux jeunes parents

Création d'un fonds d'aide aux jeunes parents en difficultés et aux consœurs enceintes : **aide financière spéciale**.

Initiatives des Barreaux de Lyon, Bordeaux et Marseille

1 Barreau de Lyon (Rhône)

- **Commission "Bien-être et Qualité de Vie au Travail"**
: Le Barreau de Lyon dispose d'une commission dédiée à la qualité de vie et à l'équilibre professionnel, qui peut aborder des sujets de bien-être, de prévention du stress et d'actions collectives autour de la santé mentale.
- **Sensibilisation à la santé mentale** : Les publications et prises de parole du barreau évoquent de plus en plus la thématique de la santé mentale, du stress professionnel et de l'épuisement, montrant une dynamique locale autour de ces problématiques.
- **Événements et formations** : Le barreau organise régulièrement des formations, colloques et rencontres pour les avocats, certains portant sur la gestion du stress, l'équilibre vie pro/perso ou la qualité de vie – bien que cela soit souvent intégré à des journées professionnelles plus larges.

👉 Comment y accéder : consulter le site du Barreau de Lyon pour l'agenda des commissions et événements, ou contacter directement l'Ordre des avocats de Lyon.

2 Barreau de Bordeaux (Nouvelle-Aquitaine)

Accompagnement

professionnel : Le Barreau de Bordeaux mentionne un dispositif d'accompagnement conçu pour soutenir les avocats dans leur pratique quotidienne, visant à favoriser "l'épanouissement professionnel" et aider à surmonter les défis du métier, ce qui peut inclure des actions de prévention et d'écoute même si ce n'est pas toujours précisé comme un service explicite de santé mentale.

👉 Contact : Ordre des avocats – Maison de l'Avocat Bordeaux (coordonnées sur leur site).

3 Barreau de Marseille (Provence)

Accompagnement en

situation de crise : Le Barreau de Marseille s'est mobilisé lors de situations exceptionnelles (ex. incendie) pour proposer un soutien psychologique et administratif aux « sinistrés » en lien avec les services publics et sociaux, incluant des cellules de soutien psychologique.

👉 À savoir : Ce type d'intervention vise d'abord à répondre à une crise externe touchant les avocats ou leurs proches, mais il constitue aussi un exemple d'action de soutien humain coordonné avec des partenaires.

Autres Initiatives Utiles à travers la France

♦ Initiatives transversales entre barreaux

Partenariats avec organismes de protection sociale : Certains barreaux (dont Lyon, Lille, Nancy, Strasbourg et Marseille) relayent des partenariats avec des organismes spécialisés en protection sociale et prévention (ex. expertise en prévention des risques, prévoyance ou santé), ce qui contribue indirectement à la prise en compte du bien-être des avocats.

♦ Associations et réseaux professionnels

Des associations professionnelles comme le **SAF (Syndicat des Avocats de France)** sont actives dans plusieurs barreaux (Lille, Lyon, Marseille, etc.) et souvent impliquées dans des réflexions ou propositions pour améliorer les conditions de travail et la santé mentale des avocats.

♦ École des avocats (EFB)

Pour les avocats en formation, l'EFB propose une **cellule d'écoute et de prévention des situations de violence, harcèlement et souffrance psychique**, en lien avec des psychologues et experts en santé au travail.

Récapitulatif des Ressources Clés

Voici un aperçu synthétique des principaux contacts et dispositifs à retenir pour les avocats en difficulté :

☐ Ces dispositifs sont complémentaires. N'hésitez pas à combiner les ressources nationales (AMELI, CNB) avec les services locaux de votre barreau pour un accompagnement optimal.

Dispositif	Description	Contact / Accès
Ligne d'écoute avocats	Écoute psychologique confidentielle, 24h/24, 7j/7, depuis 2016	01 55 92 17 89
Numéro bleu Paris	Psychologues gratuits, accessible 24h/24	0800 242 240
AMELI – Aide au répit	Aides spécifiques travailleurs indépendants actifs	ameli.fr
AMELI – PDP TI	Parcours prévention désinsertion professionnelle après arrêt	ameli.fr
AVAT	Assurance volontaire accident du travail pour indépendants	ameli.fr
EFB – Cellule d'écoute	Prévention violence, harcèlement, souffrance psychique en formation	EFB / Ordre local
Commissions Bien-être	Lyon, Marseille, Paris : commissions qualité de vie et bien-être	Ordre local



Ce guide a été conçu par l'Association Française des Avocats de la Famille et du Patrimoine dans le cadre de ses travaux sur les conditions d'exercice des avocats en droit de la Famille.