

Santé mentale des avocats

Détecter les signaux – agir avant la rupture

Animé par Géraldine MOREAU-GOBARD Psychologue · Ligne
d'assistance aux avocats Barreau de Paris IDF · 6 mois de terrain

Présentation



Geraldine Moreau Gobard

- Psychologue spécialisée dans le traitement des situations humainement, sensibles et complexes
- Intervient sur les questions de harcèlement, stress, burnout, violence au travail
- En charge de la cellule psychologique de l'EFB depuis 15 ans
- En charge du dispositif de la ligne d'assistance des avocats du barreau de Paris IDF depuis 6 mois

Pourquoi les avocats sont particulièrement exposés

Facteurs de risque – Une exposition structurelle, pas une fragilité individuelle.

Charge émotionnelle brute

Divorces, pénal, successions – récits de violence et de deuil sans espace de décompression institutionnalisé.

Contrairement aux soignants, les avocats n'ont pas de temps de régulation d'équipe. Ils portent seuls la charge émotionnelle.

Culture du stoïcisme

La «norme héroïque» rend plus compliqué d'admettre la fatigue. Montrer la faille = paraître moins compétent. Résister quand tout s'accumule n'est pas vécu comme un signal d'alarme – c'est vécu comme une preuve de solidité, de compétence

Isolement structurel

Solitude professionnelle : peu ou pas de supervision ni d'intervention. Secret professionnel, disponibilité 24h/24. Multiplicité de dossiers

Pourquoi un avocat compétent ne se voit pas descendre ?

01

La fierté de tenir

02

**L'intensité confondue
avec l'excellence**

03

Le piège du bon avocat

Problématiques identifiées

A Usure vicariante

Absorber la souffrance des clients

Mécanisme :

Figley 1995 · Pearlman & Saakvitne 1995 : exposition répétée aux récits traumatiques sans espace de décompression ni supervision.

⚠ *Signal faible* : «Je pense encore à son dossier sous la douche. La nuit, je revois ses larmes.»

● Signal fort : Cauchemars intrusifs, détachement total, cynisme clinique, perte du sens du métier.

● Ligne rouge : Syndrome de stress traumatique secondaire constitué. Impossibilité de traiter les dossiers.

B Dossiers alimentaires

Manque de positionnement professionnel

Mécanisme :

Ne sait pas dire non · se démultiplier -
CNB 2023 : insécurité financière = facteur de risque structurel.

⚠ *Signal faible* : «Je prends ce dossier parce que j'ai besoin de trésorerie.»

● Signal fort : Erreurs répétées, dépassements de délais, anxiété chronique avant les audiences.

● Ligne rouge : Faute professionnelle grave, risque de plainte ordinale, arrêt d'activité forcé.

Problématiques identifiées

C Relations délétères

Cadre flou et conflits non résolus

Mécanisme :

Absence de régulation humaine → conflits non résolus → brutalité relationnelle → compétition interne mais aussi tensions en lien avec la pression

⚠ Signal faible : «On ne s'est plus parlé 3 semaines. On gérait par mails. Je ne dormais plus.»

● Signal fort : Conflits ouverts, menaces de rupture d'association, paralysie du cabinet.

● Ligne rouge : Crise ordinale, désintégration de la structure, effondrement personnel.

D Pression des délais

Peur de l'erreur et anxiété chronique

Mécanisme :

Délais procéduraux contraints → charge cognitive maximale → fatigue décisionnelle → erreurs → peur de la sanction ordinale → hypercontrôle.

⚠ Signal faible : «J'ai relu ce courrier 8 fois. Je ne faisais plus confiance à mon propre jugement.»

● Signal fort : Retards répétés, erreurs inhabituelles, perfectionnisme défensif paralysant.

● Ligne rouge : Plainte ordinale, radiation temporaire, décompensation anxieuse sévère.

Problématiques identifiées

E Identité fusionnelle

«Je suis avocat» avant «je suis une personne»

Incapacité à décrocher → fragilité identitaire en cas d'échec → effondrement lors du burn-out.

△ *«Je ne sais pas qui je suis en dehors de mon cabinet. Je n'ai pas de vie.»*

● Incapacité à prendre des vacances, travail le soir et week-end systématique.

● Effondrement identitaire lors d'un arrêt forcé, crise dépressive profonde.

F Isolement & absence de supervision

Secret professionnel + stoïcisme + 0 intervention

Impossibilité de nommer et déposer ce qui est vécu.

△ *«Je ne peux parler à personne. Le secret, la concurrence, la honte... je tiens seul.»*

● Retrait progressif, plus de déjeuners, fin des conversations informelles.

● Isolement total, désocialisation, rupture du réseau professionnel et personnel.

Ce que le stress chronique fait au cerveau

Du dérèglement hormonal au stress oxydatif – une mécanique physiologique, pas psychologique.



Impact sur les 4 zones cérébrales clés

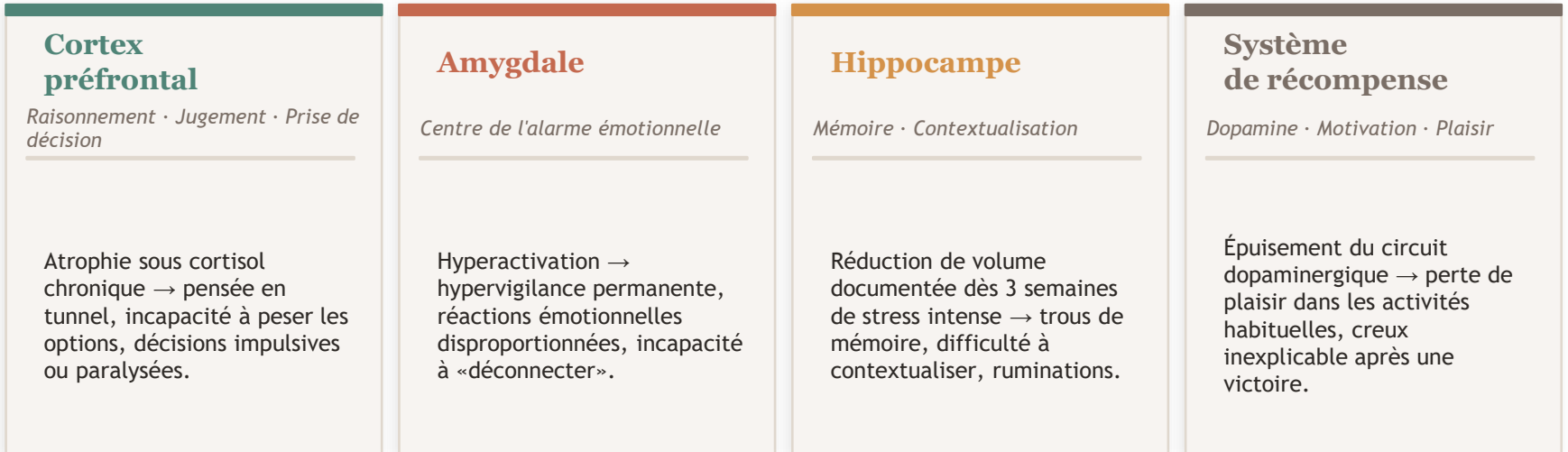





Tableau des signaux — *Le stress suit une trajectoire.*

Du signal insidieux à la rupture : chaque sphère envoie ses propres alertes.

 Insidieux — ressemble à l'avocat engagé

 Vigilance — visible si on regarde vraiment


 Action urgente — dégradation franche

 Ligne rouge — rupture imminente

Sphère cognitive & performance


Sphère émotionnelle & relationnelle

Sphère psychosomatique

 Légers oublis · Moindre concentration
Difficulté à lire pour le plaisir


Légère irritabilité · Moins de plaisir
Retrait discret des activités
Creux inexplicable après une victoire ou un dossier bouclé

Tensions nuque/mâchoires non conscientes
Bruxisme nocturne · Infections banalisées

 Fatigue décisionnelle · Erreurs inhabituelles
Perfectionnisme défensif : tout refaire


Cynisme croissant · Irritabilité avec les proches
Transfert émotionnel : colère du cabinet à la maison

Migraines chroniques · TMS · Troubles digestifs
Fenêtre de tolérance réduite

 Pensées intrusives nocturnes · Perte du sens
Impossibilité de déléguer · Hypercontrôle

Cynisme clinique : «tous pareils»
Honte · Sentiment d'incompétence envahissant

Ulcères · Hypertension · Dermatoses
Insomnie de maintien (réveil à 3h)

 Impossible de prendre une décision simple
Effondrement cognitif · Incapacité à travailler

Effondrement identitaire · Idées noires
Impossibilité de ressentir

Burn-out somatique · Crises d'angoisse sévères
Dissociation · Incapacité physique

Biais cognitifs et atteinte à la prise de décision

Quand le stress chronique altère le jugement – sans que l'avocat s'en rende compte.

Perte d'objectivité

Le cortisol chronique rétrécit le champ attentionnel. L'avocat ne voit plus les options – il voit le problème. Ses conseils se chargent de sa propre anxiété.

Biais de confirmation

L'épuisement renforce la pensée en tunnel. On sélectionne les informations qui confirment ce qu'on croit déjà, on écarte les nuances.

Catastrophisation

Le système nerveux saturé amplifie les risques. L'avocat surestime la probabilité du pire, ce qui paralyse son conseil et altère son objectivité.

Fatigue décisionnelle

Après des dizaines de micro-décisions, la qualité du jugement baisse. Les décisions tardives ou répétées sont les plus exposées aux erreurs.

Conséquences directes

- Sentiment de subir – non de choisir
- Impression d'impasse et de blocage
- Décisions prises par défaut ou sous pression
- Conseil juridique altéré
- Perte progressive de la posture professionnelle
- Risque accru d'erreur et de faute déontologique

«L'avocat épuisé ne prend pas de mauvaises décisions par incompetence – mais parce que son cerveau ne dispose plus des ressources nécessaires à l'objectivité.»

Traumatisme vicariant — mécanique de l'exposition

Dossiers à haute charge émotionnelle

Divorces conflictuels

Violence, enfants, trahisons

Successions familiales

Deuil, conflits fratricides

Pénal / victimes

Récits de violence, trauma

*Absorption
empathique
répétée*

3 stades du traumatisme vicariant

Stade 1 — Résonance

- Quelques ruminations nocturnes
- Légères difficultés à décrocher
- Hyperréactivité émotionnelle

Stade 2 — Saturation

- Pensées intrusives le soir
- Insomnie, ruminations actives
- Somatisations croissantes

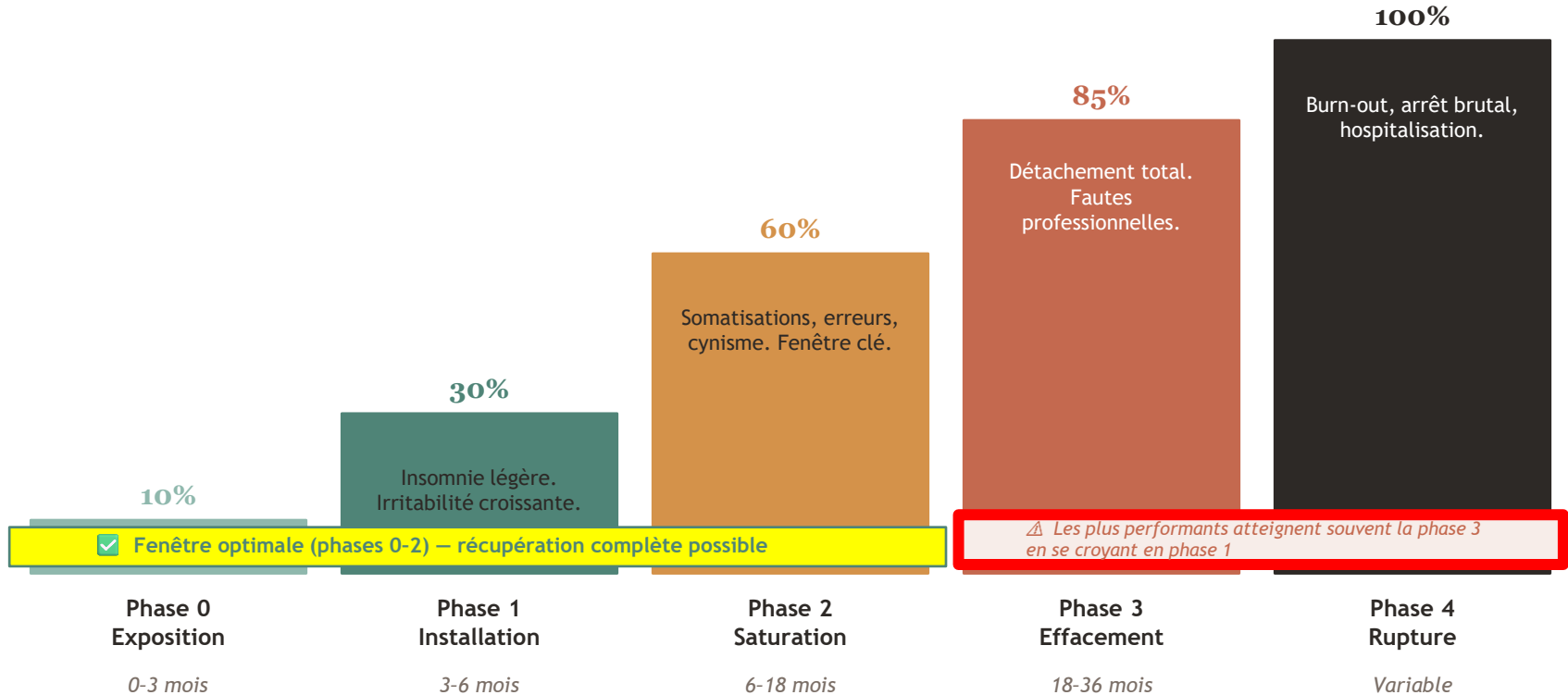
Stade 3 — Effacement

- Détachement total, cynisme
- Perte du sens du métier
- Incapacité à ressentir

Illustration clinique

«Je rentre chez moi mais je suis encore dans le dossier. La nuit, je revois la cliente pleurer. Le matin, je suis en colère contre mon conjoint pour une broutille. Je pense que c'est le stress. En réalité, je porte leur souffrance sans l'avoir déposée nulle part.»

Spirale d'escalade – comment ça s'installe



✓ Fenêtre optimale (phases 0-2) – récupération complète possible

⚠ Les plus performants atteignent souvent la phase 3 en se croyant en phase 1

«Je suis juste fatigué cette

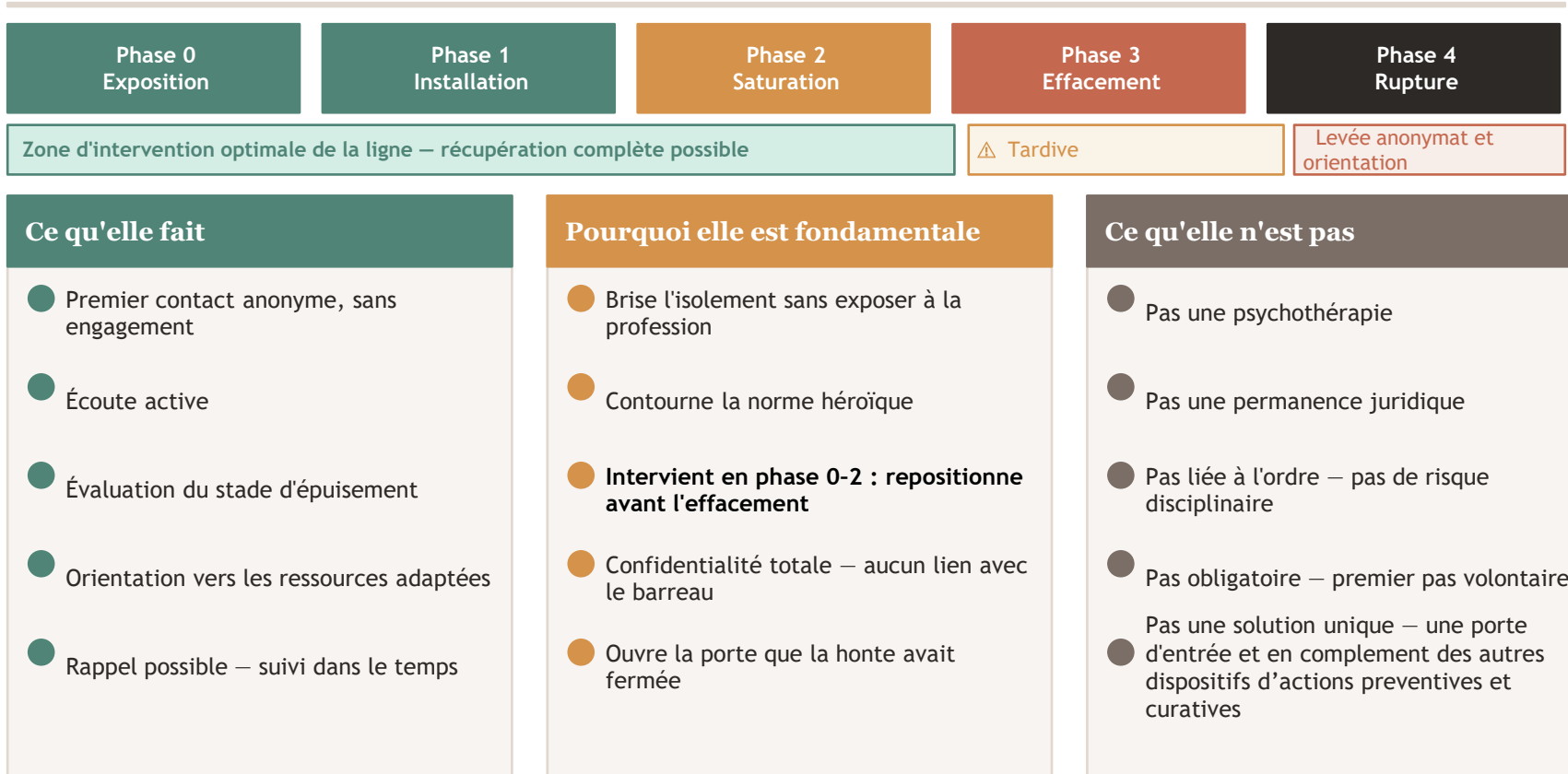
«C'est le métier. ça

«Je ne supporte plus

«Je ne ressens

«Déclencheur souvent

La ligne de soutien — où elle intervient dans la spirale



Détecter, c'est nommer.

Nommer, c'est déjà ouvrir une porte.

- L'exposition est structurelle – pas une fragilité individuelle.
- Les signaux faibles ressemblent à l'avocat engagé – c'est ça qui les rend invisibles.
- Le traumatisme vicariant s'installe silencieusement, surtout sur les dossiers à forte charge émotionnelle.
- La ligne intervient avant l'effacement. Elle est disponible maintenant.

Sources et références

Traumatisme vicariant & stress professionnel

- Figley, C.R. (1995). *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized*. Brunner/Mazel.
- Pearlman, L.A. & Saakvitne, K.W. (1995). *Trauma and the Therapist*. Norton & Company.
- Revue PMC (2022). Secondary traumatic stress among legal professionals: A systematic review. PMC/PubMed Central.

Profession juridique & bien-être

- Conseil National des Barreaux – CNB (2023). *Rapport sur la santé mentale et l'insécurité financière dans la profession d'avocat*.
- Enquête Pamplemousse (2023). *Conditions de travail et bien-être des avocats en cabinet d'affaires*. Paris.
- Circles / CPAM (2024). *Burn-out et protection sociale des travailleurs indépendants : état des lieux*.

Psychologie clinique & biais cognitifs

- Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux. [Biais cognitifs et fatigue décisionnelle]
- Maslach, C. & Leiter, M.P. (2016). Burnout: A multidimensional perspective. In *Professional Burnout* (pp. 19-32). Taylor & Francis.