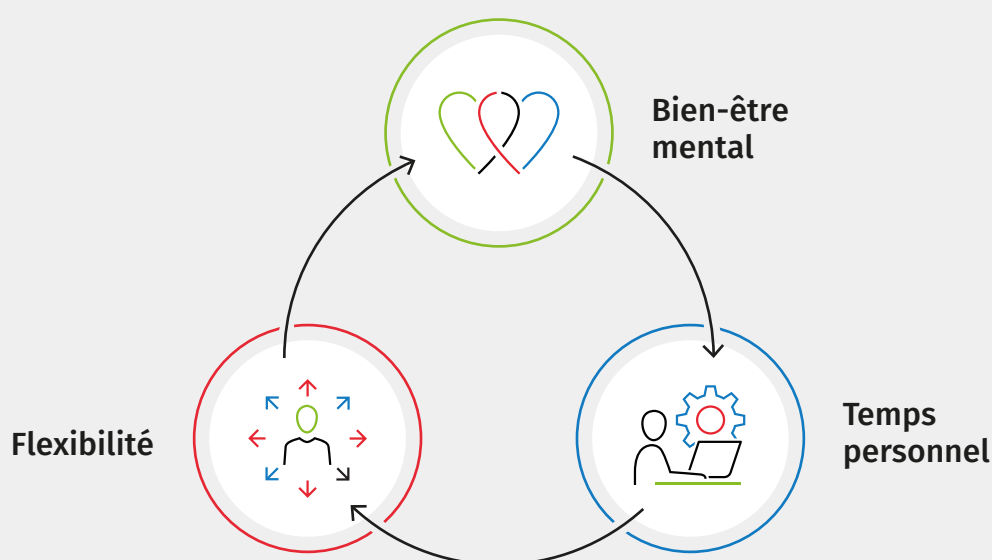


Équilibre entre vie professionnelle et vie privée : rêve ou réalité pour les avocats ?

Dans le secteur juridique, l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée est une priorité essentielle mais souvent difficile à atteindre.

Cet équilibre prend des formes variées : horaires flexibles, télétravail ou temps pour soi. Aujourd'hui, les avocats doivent jongler entre les exigences de leurs clients, une charge de travail accrue, les délais serrés des tribunaux, et leur bien-être personnel pour éviter le burn-out.

Les éléments essentiels de l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle



Les métiers du droit imposent très souvent des contraintes de temps, et faire preuve de flexibilité quant à son lieu de travail peut avoir un impact positif sur l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

Janet LeVee, vice-présidente et avocate générale associée de Wolters Kluwer Legal & Regulatory, dans le [Rapport Wolters Kluwer Avocats et Juristes face au futur](#).



Quels sont les défis auxquels sont confrontés les cabinets d'avocats aujourd'hui ?

Selon un rapport du [groupe de travail sur le bien-être de l'IBA](#), un tiers des avocats dans le monde déclarent que leur activité professionnelle nuit à leur bien-être.

Malgré les avantages qu'offrent les conditions de travail flexibles, les avocats se heurtent encore à des obstacles considérables pour parvenir à un véritable équilibre entre vie professionnelle et vie privée :

73 %

L'augmentation de la charge de travail

73 % des professionnels du droit disent être submergés par la complexité et la quantité d'informations qu'ils doivent gérer.

[Rapport Wolters Kluwer Avocats et Juristes face au futur](#) →

Des frontières floues

Bien que le travail à distance, par sa flexibilité, puisse contribuer à l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, de nombreux avocats éprouvent des difficultés à se déconnecter, les conduisant souvent à travailler tard le soir et les week-ends.

71 %

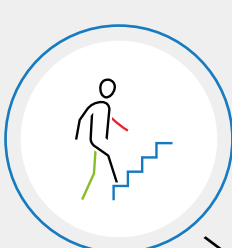
La pression des heures facturables

La pression constante liée aux heures facturables peut engendrer un stress chronique et de l'anxiété, souvent au prix de longues journées de travail qui empiètent sur le temps personnel et la récupération.

Selon [l'enquête de 2023 ALM et Law.com Compass sur la santé mentale dans la profession juridique](#), « environ 71 % des quelque 3 000 juristes interrogés déclarent souffrir d'anxiété, soit une augmentation de 5 % par rapport à 2022 ».

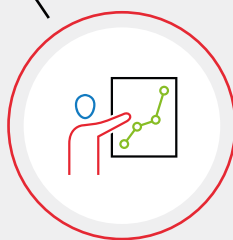
Équilibre entre vie professionnelle et vie privée : un facteur clé pour réussir

Parvenir à un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée n'est pas seulement bénéfique, c'est aussi crucial pour plusieurs raisons :



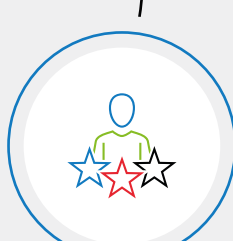
Une meilleure santé mentale et physique

Prendre des pauses régulières, pratiquer une activité physique et accorder du temps à ses loisirs sont essentiels pour maintenir une bonne résilience et prévenir le burn-out, favorisant ainsi le bien-être général.



Une productivité accrue

Il est essentiel de donner la priorité à son bien-être pour travailler efficacement et prendre des décisions éclairées.

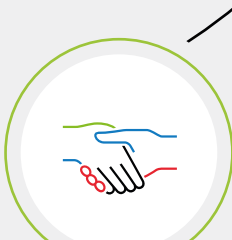


Une plus grande satisfaction professionnelle

Un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée permet de réduire le turnover, un facteur essentiel pour retenir les meilleurs talents.

« La majorité des professionnels du droit (81 %) considèrent qu'un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée est le facteur déterminant pour attirer les talents. »

[Rapport Wolters Kluwer Avocats et Juristes face au futur](#) →



Renforcement des relations avec les clients

Les avocats qui privilégient leur santé mentale et physique sont mieux placés pour développer des relations solides avec leurs clients en offrant un service concentré, attentif et empathique.

12/2024 - V1
WOLTERS KLUWER LEGAL SOFTWARE FRANCE, SAS au capital de 10 500 866 euros,
380 870 097 - RCS de Nanterre - 11 Avenue Michel Ricard à Bois-Colombes - 92270.

Imprimé par nos soins -
Ne pas jeter sur la voie publique