

LE PETIT LIVRE DU BIEN-ÊTRE · CHAPITRE 3.5

Se déconnecter : le droit et la pratique

Le téléphone professionnel dans la poche, les messages du soir, les vacances « joignables » : sans règles, le travail déborde. La Suisse n'a pas de loi sur la…

TransparenceRH

11 h	7 / 4	2	23.9.2025
de repos quotidien	jours de piquet au plus sur 4 semaines	semaines de vacances consécutives	projet adopté par le Conseil national



LA RÈGLE

Ce que dit la loi

Le travailleur bénéficie d'un repos quotidien d'au moins 11 heures consécutives (LTr 15a) ; le travail du dimanche est en principe interdit (LTr 18).



LA RÈGLE

À retenir

Le **repos quotidien** de 11 heures (LTr 15a) et le dimanche (LTr 18) sont protégés : répondre hors horaire, c'est du temps de travail.



LA RÈGLE

La règle clé

Un courriel du chef à 22 h : Pas de réponse attendue avant le lendemain, sauf piquet (LTr 15a)



LA RÈGLE

Pour s'en souvenir

« Urgent par téléphone, le reste attend le matin. »



LE PIÈGE

Le piège

Écrire « pas besoin de répondre » à 23 h : le message est lu, la tête travaille quand même. Mieux vaut programmer l'envoi.



LA BASE LÉGALE

Les références

LTr 15a, 18, 46 ; OLT 1 art. 14, 15, 73 ; CO 329c ; arrêt 1C_316/2024 ; initiative 16.484.



Le cas express

Un collaborateur doit-il répondre à un courriel de son chef à 22 h ?

> ✓ **Non, sauf piquet** Le repos est protégé (LTr 15a) ; répondre serait du travail.



✓ À retenir, dans l'ordre

- ☐ Fixer la plage de joignabilité.
- ☐ Un canal d'urgence, un d'information.
- ☐ Programmer les envois.
- ☐ Régler le piquet par écrit.
- ☐ Revoir la charte après six mois.

Base légale : LTr 15a, 18, 46 ; OLT 1 art. 14, 15, 73 ; CO 329c ; arrêt 1C_316/2024 ; initiative 16.484.

Le chapitre complet, avec l'exercice : **transparencerh.ch/bd-deconnexion.html**

Repère d'information générale sur le droit suisse, sans valeur de conseil juridique individuel. Vérifié aux sources officielles le 10 novembre 2026.