

LE PETIT LIVRE DU BIEN-ÊTRE · CHAPITRE 3.5 · FICHE DE RÉVISION, STYLE EXAMEN

Se déconnecter : le droit et la pratique

LTr 15a · OLT 1 14 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 déconnexion, mais le repos est protégé et une charte d'équipe règle l'essentiel.

1 L'essentiel à savoir par cœur

- Il n'existe **pas de droit légal à la déconnexion** en Suisse à ce jour ; un projet a été adopté par le Conseil national le 23 septembre 2025 et poursuit son chemin au Parlement.
- Le **repos quotidien** de 11 heures (LTr 15a) et le dimanche (LTr 18) sont protégés : répondre hors horaire, c'est du temps de travail.
- Le **service de piquet** se règle : désigné à l'avance, indemnisé, au plus 7 jours sur 4 semaines (OLT 1 art. 14).
- Une **charte** courte, discutée en équipe, distingue les canaux d'urgence et d'information.

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

2 La base légale, article par article

- 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).
- Le service de piquet : le travailleur se tient prêt hors du travail normal ; en règle générale, pas plus de 7 jours sur 4 semaines, puis deux semaines sans piquet (OLT 1 art. 14) ; le temps à disposition dans l'entreprise compte comme travail, hors de l'entreprise seule l'intervention compte (OLT 1 art. 15).
- Les vacances servent au repos : au moins deux semaines consécutives par an (CO 329c al. 1).
- Le Tribunal fédéral n'a pas reconnu de droit absolu à être injoignable : consulter son téléphone professionnel une fois toutes les douze heures pendant des heures rendues n'était pas disproportionné pour un policier (arrêt 1C_316/2024).

3 Les règles, cas par cas

Situation	Règle	Article
Un courriel du chef à 22 h	Pas de réponse attendue avant le lendemain, sauf piquet	LTr 15a
Répondre aux messages le soir	Temps de travail, à enregistrer	LTr 46 · OLT 1 73
Joignable pendant les vacances	À éviter : désigner un remplaçant	CO 329c
Service de piquet	Désigné à l'avance, indemnisé, 7 jours sur 4 semaines au plus	OLT 1 14, 15
Un cadre qui écrit la nuit	Envoi programmé pour le matin	Bonne pratique

4 La méthode, dans l'ordre

1. Fixer la plage de joignabilité.
2. Un canal d'urgence, un d'information.
3. Programmer les envois.
4. Régler le piquet par écrit.
5. Revoir la charte après six mois.

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

6 Les pièges

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

Côté RH et paie : Le rôle du service RH

- Proposer la charte, la faire discuter, puis la faire viser par la direction et la représentation du personnel.
- Régler le piquet dans un règlement écrit (indemnité, rotation, délais d'intervention).
- Voir le télétravail et la charge mentale.

7 Le cas type du chapitre

Les messages du dimanche. Dans une agence de communication de 25 personnes, la directrice envoie ses idées le dimanche soir sur la messagerie d'équipe. Plusieurs collaborateurs répondent aussitôt ; d'autres se sentent mal de ne pas le faire.

a. Ces réponses sont-elles du temps de travail ?

b. Que risque l'entreprise ?

c. Que proposer ?

Corrigé en fin de fiche.

8 Le coin de l'expert

- Initiative parlementaire 16.484 : le Conseil fédéral a soutenu le 21 mai 2025 un droit de ne pas être joignable pendant le repos et le dimanche, inscrit dans la LTr et le CO ; le Conseil national l'a adopté le 23 septembre 2025 (119 voix contre 63). À suivre au Conseil des États.
- Plusieurs pays européens ont un droit à la déconnexion (France depuis 2017 pour les entreprises de 50 salariés et plus) ; une entreprise suisse avec du personnel en France doit en tenir compte.
- Le télétravail rend la frontière plus floue : la charte vaut aussi à domicile ; voir le télétravail.

9 La jurisprudence à connaître

Arrêt	Ce qui a été jugé	Article
1C_316/2024	Pas de droit absolu à être injoignable : l'obligation de consulter son téléphone professionnel une fois toutes les douze heures (police, heures rendues) n'est pas disproportionnée.	Fonction publique

10 Questions d'examen

1. Vrai ou faux ? La Suisse a une loi sur le droit à la déconnexion.
2. Vrai ou faux ? Répondre à un message le soir est du temps de travail.
3. Vrai ou faux ? Le piquet peut durer toutes les semaines sans limite.
4. Vrai ou faux ? Le dimanche est en principe chômé.
5. Vrai ou faux ? Le Tribunal fédéral a reconnu un droit absolu à être injoignable.
6. Vrai ou faux ? Programmer l'envoi d'un message pour le matin est une bonne pratique.
7. Cas express : Un collaborateur doit-il répondre à un courriel de son chef à 22 h ?
8. Résolvez le cas type de la section 7, « Les messages du dimanche », questions a à c.
9. Citez les étapes de la méthode, dans l'ordre, et la base légale du chapitre.

11 Corrigés

1. Faux : Pas encore ; un projet est au Parlement.

2. Vrai : Il doit être enregistré.

3. Faux : 7 jours sur 4 semaines en règle générale (OLT 1 art. 14).

4. Vrai : LTr 18.

5. Faux : Arrêt 1C_316/2024.

6. Vrai : Le message n'interrompt pas le repos.

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

8.

1. Oui : répondre est du travail ; le dimanche est en principe chômé (LTr 18) et le repos quotidien doit être respecté.

2. Une atteinte à la santé et au repos, des heures non enregistrées, un climat de pression ; en cas de litige, des heures supplémentaires à payer.

3. Une charte : envois programmés pour le lundi matin, messagerie d'équipe silencieuse le week-end, un seul canal d'urgence. La directrice montre l'exemple.

9. 1) Fixer la plage de joignabilité. ; 2) Un canal d'urgence, un d'information. ; 3) Programmer les envois. ; 4) Régler le piquet par écrit. ; 5) Revoir la charte après six mois. Base : LTr 15a, 18, 46 ; OLT 1 art. 14, 15, 73 ; CO 329c ; arrêt 1C_316/2024 ; initiative 16.484.