

Pourquoi la moitié des Suisses sont stressés en rentrant de vacances

Droit à la déconnexion La crainte de la boîte mail surchargée et du travail en retard angoisse une majorité de professionnels. Certains renoncent même à leurs congés.

Romarc Haddou

Plus de la moitié des Suisses ressentent un stress élevé après leurs vacances d'été. C'est la conclusion d'une étude menée par le cabinet de recrutement Robert Walters: pour 53% des professionnels du pays, le retour au bureau s'accompagne d'anxiété, de nervosité ou de culpabilité. Près d'un tiers (29%) du panel interrogé se dit même «très anxieux».

Qu'est-ce qui engendre ce stress? La première raison est la surcharge de la boîte mail (55% des participants). Viennent ensuite la peur d'avoir accumulé du retard (18%), les problèmes de passation ou le travail en suspens (18%) et la crainte d'avoir manqué des informations importantes (9%).

«Malheureusement, ces résultats ne me surprennent pas, en particulier les inquiétudes vis-à-vis de la messagerie, réagit Nadia Droz, psychologue spécialisée dans la santé au travail. Nous devrions questionner l'usage que nous faisons des mails, cette propension à en envoyer beaucoup

trop et à mettre tout le monde en copie parce que nous n'avons jamais confiance.»

Pour cette professionnelle lausannoise, il faudrait viser une déconnexion totale pour que les vacances soient vraiment bénéfiques. «Même le fait de passer dix minutes par jour sur sa messagerie est néfaste. Cela empêche le système nerveux de vraiment lâcher prise. Parfois, il suffit de voir le nom de l'expéditeur ou l'objet du mail pour s'agacer.»

Dans les cas où il n'est pas possible de se détourner complètement de sa boîte mail, Nadia Droz conseille de se fixer un nombre de pointages maximum durant les vacances et surtout d'enlever toutes les alertes, notifications et pastilles indiquant le nombre de courriels non lus sur son téléphone.

Une solution radicale

L'étude de Robert Walters démontre que la majorité des Suisses sont très loin du sevrage puisque 66% des personnes interrogées consultent leurs e-mails professionnels afin de rester informés de la marche de leur en-



«Nous vivons dans un monde où le travail est infini et où tout semble urgent, ce qui est généralement faux.»

Nadia Droz

Psychologue spécialisée dans la santé au travail

treprise. «Avec les outils modernes, nous sommes joignables partout et à tout moment, ce qui offre souplesse et liberté. Mais cette connectivité permanente crée aussi une pression: beau-

coup se sentent obligés de rester connectés même en vacances», observe Özlem Simsek, managing director chez Robert Walters.

Pour éviter le stress post-congés, une majorité de professionnels opteraient même pour une solution radicale. «Pas moins de 71% des répondants admettent reporter souvent ou parfois leurs vacances par culpabilité ou à cause d'une charge de travail trop lourde», rapporte le cabinet de recrutement.

«Le problème, c'est que sans véritable repos, on entre vite dans un phénomène d'épuisement. Raison pour laquelle 25 à 30% de la population se dit très régulièrement stressée, explique Nadia Droz. Et même lorsqu'il y a des vacances, elles peuvent avoir un «coût indirect». C'est-à-dire que pour pouvoir les prendre, l'employé va devoir les payer en travaillant durant les deux semaines précédentes puis les deux semaines suivantes pour que son travail n'en pâtisse pas.»

À l'évidence, quelque chose cloche. Mais à qui la faute? «Quand les employés se sentent coupables de prendre des congés,

c'est souvent le signe d'une culture d'entreprise problématique», estime Özlem Simsek. «Nous vivons dans un monde où le travail est infini et où tout semble urgent, ce qui est généralement faux. Face à une boîte mail qui déborde, la responsabilité individuelle de l'employé est mise à mal alors que c'est un problème organisationnel», complète Nadia Droz.

Des congés d'été collectifs

Le phénomène n'est pas spécifique à la Suisse puisque Robert Walters s'est aussi intéressé à la Belgique, où le stress post-vacances concerne 47% des salariés, à l'Espagne (63%), à la France (64%) et au Royaume-Uni (78%).

L'une des solutions avancées par le cabinet de recrutement serait d'avoir davantage recours aux congés d'été collectifs (quand toute une entreprise ferme en même temps) dans les secteurs où c'est possible. Sauf que l'idée séduit peu les Suisses: seuls 10% la soutiennent fortement. Pour la grande majorité, la liberté individuelle doit primer en matière de vacances.