

Le congé pour chagrin d'amour, progrès ou aberration?

Santé mentale Les ruptures amoureuses peuvent avoir d'importantes conséquences psychologiques. En Suisse, l'idée d'un congé spécial semble mort-née.

Romarc Haddou

Aux États-Unis, un employé sur trois aurait déjà pris un arrêt maladie ou un jour de congé pour se remettre d'une rupture amoureuse. C'est ce qu'avance Zety, plateforme française spécialisée dans la recherche d'emploi, après une étude auprès de 1020 salariés américains. Parmi eux, 43% ont déjà constaté «une baisse de leur productivité ou de leur capacité de concentration» et 38% ont connu «une diminution de la motivation ou de l'engagement au travail» à cause d'une séparation. D'autres conséquences sont mentionnées: altération de la capacité à prendre des décisions (23%) et dégradation des relations avec les collègues et la hiérarchie (17%).

D'après cette étude, un tiers des salariés serait favorable à l'instauration d'un «congé pour chagrin d'amour». Est-ce envisageable en Suisse? «La séparation et le divorce sont des épreuves émotionnelles, au même titre que la perte d'un proche ou la maladie. Ces situations impliquent un processus de deuil parce qu'il y a de la tristesse, de la souffrance et des repères qui s'effondrent, observe Loïc Deslarzes, président de l'Association genevoise des psychologues. La rupture amoureuse peut occasionner des difficultés psychologiques, voire des épisodes dépressifs nécessitant une prise en charge psychothérapeutique. Les besoins mis en lumière par cette étude ne me surprennent pas du tout.»

Que dit la loi?

Le spécialiste rappelle que le Code des obligations «précise un certain nombre de congés usuels pour un mariage, une adoption, la maladie ou le décès d'un proche». Il relève aussi que l'Espagne s'est dotée d'un congé menstruel en 2023, tout comme la Ville d'Yverdon en 2024. «Il y a une tendance progressiste parce que les employeurs ont compris qu'ils ont intérêt à veiller aux besoins de leurs employés. S'il existe un congé pour le mariage,



Instaurer un congé pour rupture amoureuse en Suisse reste difficile à envisager. Getty Images

pourquoi pas pour un divorce?» demande Loïc Deslarzes.

Sauf que la plupart des ruptures amoureuses ne sont pas synonymes de divorce. «C'est vrai et c'est beaucoup moins tangible lorsqu'il s'agit d'apporter des preuves à l'employeur, admet le psychologue. La difficulté d'un tel congé viendrait sûrement des modalités et des contours légaux, mais d'un point de vue humain et psychologique, la question mérite d'être posée.»

Utopique en Suisse?

«Je peine à imaginer qu'un congé pour chagrin d'amour puisse être instauré en Suisse, indique Nadia Droz, psychologue spécialiste en santé au travail, basée à Lausanne. Nous sommes dans un système qui laisse peu de place à l'humain et qui repose sur l'illusion que l'ultraperformance est possible. La baisse de productivité n'est donc pas admise. À partir de là, les salariés en difficulté après une rupture vont s'arranger avec leur conscience ou en utilisant les outils à disposition: arrêt maladie et congé or-

dinaire. Je considère aussi que l'employeur n'a pas à connaître les raisons d'une absence, ce serait trop intrusif.»

Baisse de productivité

L'étude de Zety le confirme, puisque 65% des participants répondent qu'ils seraient mal à l'aise à l'idée d'utiliser un congé pour chagrin d'amour, par peur du jugement ou de conséquences négatives.

Pour Robert Angelozzi, directeur général adjoint de la Fédération des entreprises ro-

mandes Genève, le congé pour rupture amoureuse relève même de l'aberration. «C'est la première fois que j'entends parler de cette problématique alors qu'à la FER Genève, nous côtoyons régulièrement les syndicats dans le cadre de négociations de plusieurs conventions collectives de travail. Je constate d'ailleurs que l'étude en question provient d'une société française spécialisée dans la rédaction de CV, qui s'est intéressée à des salariés américains, dont le système de droit du travail est totalement différent du nôtre, notamment avec beaucoup moins de congés.»

Il poursuit: «En règle générale, j'ai plutôt l'impression que les personnes qui sont en dépression pour des raisons privées ont besoin d'aller au travail pour se changer les idées et retrouver une vie sociale. Dans tous les cas, à force d'octroyer des congés supplémentaires, l'économie de l'emploi souffre, d'autant plus dans le cadre du changement sociétal et de l'arrivée des machines ou de l'IA.»

«Les salariés en difficulté après une rupture vont utiliser les outils à disposition: arrêt maladie et congé ordinaire.»

Nadia Droz
Psychologue