

# Perdre le contrôle de son temps, perdre le contrôle de sa vie

**En 1877, la loi sur les fabriques avait déjà comme objectif de protéger les travailleurs contre des journées trop longues de travail. On travaillait alors jusqu'à 18 heures par jour. La réglementation du temps de travail est encore aujourd'hui l'axe central de la loi sur le travail.**

## Le travail et le temps

Le temps de travail a régulièrement baissé jusque dans les années 80. La tendance a été ensuite inversée accompagnée par une flexibilisation du temps de travail et la suppression du timbrage: annualisation du temps de travail, temps de travail basé sur la confiance, travail en fonction des objectifs. Cette flexibilisation du temps de travail rend son contrôle difficile. La technologie a encore renforcé cette tendance en estompant les limites entre la vie professionnelle et la vie privée: avec les différents outils informatiques le bureau suit l'employé jusque dans ses vacances et celui est atteignable en tout temps.

## Travailler plus pour rien

Les conséquences de la flexibilité du temps de travail sur la productivité, la santé des employés et la qualité de leur vie sociale sont sujettes à controverse. La durée du temps de travail par contre suscite un certain consensus: s'il faut tra-

vailer plus c'est pour gagner plus puisque le temps c'est de l'argent. Or on constate que travailler plus est devenu la norme pour rester compétitif face aux collègues et assurer sa place de travail. Tout cela sans augmentation du revenu. Les heures supplémentaires ne sont souvent plus comptées, difficilement compensées, rarement payées. D'ailleurs à quoi bon, si le paiement des heures supplémentaires entraîne une réduction du bonus? Les conséquences de cette situation sont le présentéisme, des difficultés d'ordre social (problèmes familiaux, désengagement de la vie publique et sociale) et des atteintes à la santé.

## Le corps une machine qui chauffe et peut brûler

En effet, le corps a besoin de se régénérer. Il en a d'autant plus besoin lorsque le travail exige de l'attention et de la concentration, quand les contraintes sont grandes et les conditions de travail pénibles – bruits, absence de lumière naturelle, travail sur écran. Le travail physique excessif provoque des troubles musculo-squelettiques, le travail intellectuel sans limite provoque du stress et son cortège de maux: troubles de la digestion, du sommeil, maux de dos, migraines. Non traités, le stress devient un burnout avec risque de dépression et même de mort (suicide). Des stratégies individuelles – sport, relaxation – permettent de tenir le coup face à des exigences «inhumaines»,

**Liste des entreprises qui participent au projet pilote:**  
AAM Privatbank AG, Banque Julius Bär, Banque Sarasin, Crédit suisse ; Rahn & Bodmer; Raiffeisen Schweiz; UBS; Zürcher Kantonalbank

Si votre entreprise n'en fait pas partie, discutez-en avec la commission du personnel. C'est certainement un thème de discussion avec la direction ou les ressources humaines.

de supporter les contraintes plus longtemps et réduire les symptômes. La cause du mal – des horaires de travail trop longs, des agendas trop pleins – demeure et continue à faire souffrir.

## Contrôler son temps pour ne pas le perdre

La loi sur le travail et ses règles – les pauses, la durée maximale du temps de travail – est un instrument pour garder le contrôle de son temps de travail. Perdre le contrôle de son temps (de travail), c'est aussi perdre le contrôle de sa vie. Le jeu en vaut-il vraiment la chandelle?

L'ASEB et ses membres sont convaincus que non. Le projet pilote «Contrôler son temps pour ne pas le perdre» (voir take it 2-2009 et [www.aseb.ch](http://www.aseb.ch)) doit leur permettre de se réapproprier leur temps. La première étape consiste à saisir son temps de travail ou des éléments essentiels du temps de travail afin de voir et savoir le temps consacré au travail. Ensuite des mesures peuvent être prises. Les employeurs sont responsables de la protection de la santé de leurs employés et par conséquent de leur temps de travail. Mais les salariés peuvent et doivent aussi assumer leur part de responsabilité dans leur propre intérêt et celui de leurs collègues: Alors saisissons!

Denise Chervet

