

Un sondage auprès des salarié·e·s révèle que le stress et la charge psychique sont en hausse

Le « Baromètre Conditions de travail » de Travail.Suisse mesure chaque année la qualité des conditions de travail en Suisse. Les résultats représentatifs de 2025 montrent que la qualité du travail en Suisse reste globalement stable – mais que la santé mentale des travailleurs se dégrade. Quatre personnes sur dix se sentent régulièrement épuisées à la fin de leur journée de travail et plus d'un quart disent devoir rester joignables en dehors des horaires habituels, ce qui rend le repos difficile.

Le « Baromètre Conditions de travail », projet collaboratif entre Travail.Suisse, l'organisation faîtière indépendante des travailleuses et travailleurs et la Haute école spécialisée bernoise (BFH), livre depuis 2015, sur la base d'un sondage représentatif mené auprès des travailleuses et travailleurs, des résultats fiables sur la qualité des conditions de travail en Suisse et leur évolution. Pour cette 11^e édition, 1'422 personnes ont été interrogées dans toute la Suisse. Les principaux résultats de l'édition de 2025 sont les suivants.

Stress et surcharge : quand le travail pèse sur la santé

L'évaluation globale de la qualité du travail par les travailleuses et travailleurs a légèrement baissé par rapport à 2024 (de 67,7 points à 67 points), cette baisse étant principalement due à la nouvelle détérioration de la situation sanitaire. 42,4 % des travailleurs et travailleuses se disent souvent ou très souvent stressés, et 41,1 % ressentent un épuisement émotionnel fréquent après leur journée de travail. La moitié effectue régulièrement des heures supplémentaires, et près d'un quart (24,3 %) travaille plus de dix heures par jour. « Ces chiffres montrent clairement que la surcharge de travail n'est plus une exception, mais une réalité quotidienne », déclare Adrian Wüthrich, président de Travail.Suisse. « Travailler malgré la fatigue est devenu trop courant. Travail.Suisse s'oppose donc avec véhémence aux détériorations du droit du travail actuellement discutées au Parlement, notamment les journées de 17 heures et l'interruption du temps de repos. »

Difficile de se déconnecter et de concilier travail et vie privée

Le Baromètre 2025 révèle également une difficulté croissante à se déconnecter du travail. 27,8 % des salarié·e·s indiquent qu'on attend d'eux qu'ils restent joignables en dehors des horaires, et 32,5 % disent ne pas disposer de suffisamment de temps pour récupérer durant la semaine. Une personne sur cinq juge même presque impossible de concilier vie professionnelle et vie privée. Jackie Vorpe, responsable de la politique de formation chez Travail.Suisse, constate : « Avoir assez d'énergie pour pouvoir faire autre chose après le travail est devenu pour beaucoup un privilège. Le travail ne doit pas se faire au prix de la santé et de la vie personnelle. » Léonore Porchet, vice-présidente de Travail.Suisse, renchérit : « Quand quatre travailleurs et travailleuses sur dix se sentent régulièrement épuisés, c'est un signal d'alarme collectif. Il faut agir maintenant pour garantir à chacun et chacune le droit à la récupération. Une politique du travail moderne doit protéger le temps de repos comme un bien essentiel. »

Télétravail et flexibilité

La numérisation, l'intelligence artificielle et les nouvelles formes d'organisation telles que le home office, redéfinissent les emplois, parfois plus vite que la capacité d'adaptation des entreprises et des salarié·e·s. Dans ce contexte, l'équilibre entre flexibilité, sécurité et santé devient un défi central. Le télétravail s'est durablement installé dans le paysage professionnel : en 2025, 42,6 % des actifs travaillent au moins partiellement à domicile. Ces personnes déclarent une meilleure satisfaction globale, grâce à plus d'autonomie et de flexibilité. Les emplois

sans possibilité de télétravail présentent des conditions plus difficiles : davantage de stress, de journées prolongées et de contraintes physiques. Toutefois, le télétravail comporte aussi des facteurs négatifs : environ un quart des personnes interrogées déclarent que les contacts sociaux sur le lieu de travail (26 %) et la proximité physique avec d'autres personnes (22,8 %) leur manquent. « Nous observons une nouvelle fracture du monde du travail », explique Jackie Vorpe. « Ceux qui bénéficient de flexibilité gagnent en santé et en motivation, tandis que les autres subissent des conditions de plus en plus dures. » Adrian Wüthrich en tire la conclusion suivante : « Il faut davantage de liberté d'action, de prévisibilité et d'autonomie dans la gestion du temps, pour toutes les travailleuses et tous les travailleurs. Les horaires de travail avantageux ne doivent pas être réservés aux professions qualifiées ». Au vu de ces constatations, Travail.Suisse demande que les heures supplémentaires, les journées de travail trop longues et fragmentées soient limitées et que l'accès à la formation continue soit amélioré, en particulier pour les travailleuses et travailleurs à temps partiel et surtout afin de répondre aux changements technologiques dans le monde du travail.

Renseignements

- Adrian Wüthrich, président de Travail.Suisse, 079 287 04 93
- Léonore Porchet, vice-présidente de Travail.Suisse et Conseillère nationale vaudoise, 079 350 67 43
- Jackie Vorpe, responsable de la politique de formation de Travail.Suisse, responsable du projet « Baromètre Conditions de travail », 078 895 01 37
- Tobias Fritschi, auteur de l'étude, chargé de cours à la Haute école spécialisée bernoise BFH, 079 311 86 66

« Baromètre Conditions de travail »

Le « Baromètre Conditions de travail » est un projet de coopération de la Haute école spécialisée bernoise et de Travail.Suisse, l'organisation faîtière indépendante des travailleurs et travailleuses. Les résultats représentatifs de ce baromètre paraissent annuellement depuis 2015, illustrant l'état des conditions de travail en Suisse et leur évolution du point de vue des travailleurs et travailleuses. L'évaluation des conditions de travail part de la question-clé de ce qu'est un bon travail, dans le sens d'un travail porteur d'avenir. Une telle activité doit protéger la santé, maintenir la motivation et transmettre une certaine sécurité aux travailleurs et travailleuses.

Informations sur le « Baromètre Conditions de travail » et ses précédentes éditions :

www.travailsuisse.ch/fr/barometre