

# Déconfinement progressif: une reprise «métro, boulot, mollo»

**SANTÉ PSY** Après de nombreuses semaines à la maison, il peut être difficile de se remettre au travail. On fait le point sur les risques et les stratégies pour préserver sa santé.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

**V**ous avez peut-être passé ces dernières semaines en confinement ou en télétravail, et voilà que le déconfinement progressif signe soudain votre retour au bureau. Une situation qui peut engendrer une réorganisation drastique de votre agenda. «Un Suisse sur cinq se disait déjà très stressé au travail lors d'une enquête réalisée par l'OFS en 2017», souligne Cathrine Mathey, psychologue du travail indépendante, dont le bureau Expertise RH est spécialisé dans le domaine du stress et de la santé au travail. «C'est un problème de santé publique qui coûte près de 6,5 milliards de francs à l'économie suisse et qui nous concernait donc avant la situation particulière induite par le Covid-19. Il faut en tenir compte lorsqu'on parle de santé psychique au travail: on ne part pas de zéro.»

## Il est risqué de courir après le temps perdu

La tentation peut être grande, en cette période de reprise, de mettre les bouchées doubles: «Pour les professions concernées par les réouvertures des 27 avril et 11 mai derniers, le principal risque, mis à part la crainte de tomber malade, réside dans le fait de vouloir faire déborder son agenda pour parer aux difficultés économiques et rattraper son retard. On risque ainsi de ne plus se mettre de limites, sans s'écouter.» Cela concerne tout autant ceux qui doivent continuer de concilier vie professionnelle et vie privée, alors même que les structures d'accueil comme les crèches ou l'aide bienvenue des grands-parents ne sont pas toujours disponibles ou envisageables. «Pour de nombreuses personnes, cette situation peut engendrer une double fatigue physique et psychique. Surtout pour les femmes dont les charges sont encore trop souvent effectuées majoritairement à la maison, comme le ménage, l'organisation des repas ou l'éducation des enfants.» Sans compter le stress supplémentaire à l'idée d'être contaminé ou de contaminer quelqu'un. «Si on ne traite pas à temps les symptômes, on se dirige vers le burn-out, la dépression, voire des maladies cardiaques.»

**Comment garder l'esprit sain et la tête froide?**

- Discutez des aménagements possibles et de votre rythme de travail avec votre employeur.**
- Ne remplissez pas votre agenda à tout prix; gardez-vous des plages de repos.**
- N'oubliez pas de faire des pauses régulières (1/4 d'heure chaque matin et après-midi, ainsi qu'une vraie pause sur le temps de midi).**
- Sachez vous écouter, en veillant à la qualité de votre sommeil, au maintien de votre vie sociale, à la nature de vos pensées, et ne vous concentrez que sur ce que vous maîtrisez.**

## Sachez reconnaître les signes qui disent que quelque chose ne va pas

Bien qu'il ait démontré son efficacité, le télétravail a mis en évidence un double risque: celui de rajouter des heures à son planning hebdomadaire et celui de se priver de temps morts. Ne plus respecter son quart d'heure de pause du matin et de l'après-midi, ou manger sur le pouce devrait nous pousser à nous interroger. «Ces respirations physiques et psychiques restent importantes pour calmer le mental et ne pas être toujours dans l'action. Elles permettent de se recentrer», précise Cathrine Mathey. L'insomnie se présente aussi comme l'indicateur d'un événement



**“La prise en charge de la santé psychique n'est pas que de la responsabilité individuelle; les patrons ont aussi un rôle à jouer.”**

CATHRINE MATHEY  
PSYCHOLOGUE DU TRAVAIL  
INDÉPENDANTE

psychique. Elle engendre souvent de la fatigue, donc un manque d'efficacité,

qui entraîne de l'irritabilité, du stress... et des difficultés à s'endormir. Ressasser des pensées négatives et/ou rencontrer des difficultés à maintenir le lien social même à distance peuvent également alerter. «Il est alors recommandé de revenir au moment présent: pour l'instant, je suis ici, mes proches vont bien, je parviens à réaliser ce qu'on attend de moi professionnellement, etc.», conseille la psychologue. Et être attentif à la communication entre collègues, en se concentrant sur ce que l'on peut maîtriser, «en ne rebondissant pas sur des remarques de l'entourage qui peuvent influencer négativement nos pensées, par exemple».

## DROIT DES EMPLOYÉS: QUE DIT LA LOI?

### Que peut exiger un travailleur à risque de son employeur?

«Les employeurs doivent assurer la mise en œuvre des huit points du plan de protection pour pouvoir reprendre leur activité», explique Nicolas Bolli, chef du Service de protection des travailleurs, et Stéphane Glassey, responsable de l'inspection du travail. Ces points sont définis par la branche ou sur le modèle de base du SECO (backtowork.easy-gov.swiss/fr). «Si certains ajustements ont dû être demandés, la plupart des entreprises contrôlées disposaient d'un tel concept signé, de l'organisation et du matériel nécessaire, ce qui est encourageant.» «S'agissant d'un employé qui craindrait pour sa santé l'ordonnance 2 Covid-19 prévoit

qu'il puisse faire valoir sa vulnérabilité moyennant une déclaration personnelle. Son employeur peut exiger un certificat médical, dans lequel le médecin traitant confirmera que l'employé est bien atteint d'une des pathologies listées dans l'annexe à l'ordonnance (sans la préciser, toutefois) et qu'il doit dès lors bénéficier des mesures de protection prévues à l'art. 10c al. 1 à 43.» Si ces mesures ne sont pas correctement mises en place et respectées, il peut refuser d'accomplir la tâche considérée. Si un des membres du ménage du travailleur est vulnérable, c'est en famille qu'il faut convenir des mesures de protection à mettre en place.

## Les employeurs ont un rôle à jouer

La prise en charge de la santé mentale n'est pas que de la responsabilité individuelle. Dans cette situation sanitaire particulière, les patrons sont tenus de donner des réponses satisfaisantes. «Pour les grandes entreprises, cela peut consister à la mise en place d'une offre d'écoute ou d'une personne de confiance, à l'interne ou à l'externe. Pour toutes les structures, il est important que les chefs sachent comment vont leurs collaborateurs, qu'ils soient à leur écoute, qu'ils puissent les rassurer d'un point de vue sanitaire, économique, et les aider à trouver des solutions organisationnelles qui permettent une meilleure gestion du stress.» Il est également important de fixer des objectifs atteignables: ne pas chercher à retenir son chiffre d'affaires d'avant crise, mais adapter ses vi-

sées au temps imparti et à la masse de personnes disponibles. Des discussions peuvent aussi être mises en place avec les collaborateurs pour prioriser les tâches et redéfinir le rythme de travail. «Un employé peut s'inquiéter sur les capacités de son entreprise à faire face, et donc, craindre de perdre son emploi ou de rencontrer des difficultés pour organiser son avenir. Reprendre après une longue absence implique de savoir accueillir ses collaborateurs, pouvoir écouter la façon avec laquelle ils ont vécu cette situation, les renseigner sur ce qui s'est passé entre-temps pour l'entreprise. En somme, leur apporter une certaine transparence.» Il existe des ressources afin de préserver sa santé mentale malgré la crise sanitaire sur [www.santepsy.ch/fr](http://www.santepsy.ch/fr). Le Réseau Entraide Valais propose des consultations de santé psychique sur [revs.ch/fr](http://revs.ch/fr)

## COVID-19: LES CONSEILS DE LA CONFÉDÉRATION

### Violences intrafamiliales

Avec le confinement, les cas de violences intrafamiliales, qu'elles soient de nature physique ou psychologique, risquent d'augmenter. Malgré la situation sanitaire actuelle, le réseau valaisan contre les violences domestiques reste opérationnel. Afin de respecter les mesures de protections exigées par l'Office fédéral de la santé publique, les entretiens se font par téléphone, lorsque cela est possible. Les violences demeurent inacceptables et interdites par la loi. Si vous, vos voisins ou vos proches en souffrez, des solutions et des aides existent: appels téléphoniques, échanges par mail, documents de soutien «Protection de l'enfance Suisse», «En santé à la maison», «Kit de survie pour hommes sous pression»,... Plus d'infos sur: [www.violences-domestiques.ch](http://www.violences-domestiques.ch) Conseils en ligne sur: [www.violencequefaire.ch](http://www.violencequefaire.ch)

Pour répondre à vos interrogations au sujet du coronavirus: hotline cantonale 058 433 0 144 - hotline de l'OFSP 058 463 00 00.

PARTENARIATS