

Liste de contrôle : quand le travail rend malade

La microgestion et la pression constante peuvent conduire au burn-out. Et à ce stade, l'envie de quitter l'entreprise n'est plus très loin. Ces points t'aideront à garder la tête froide avant de prendre ta décision : rester ou partir.





À titre préventif

Réagir dès les premiers signes

Les troubles du sommeil, l'irritabilité et les difficultés de concentration sont des signaux d'alerte. Parle-en à ton médecin traitant ou à une autre personne de confiance.

Connais tes droits

Ton employeur a l'obligation de protéger ta santé (devoir de diligence, art. 328 CO). En sachant cela, tu pourras aborder les problèmes avec plus d'assurance.

Fais appel à des personnes de confiance

Service des ressources humaines, service de signalement interne ou service de médiation, comme la représentation du personnel ou ton médecin traitant : tu n'as pas à traverser cette épreuve tout seul. Les services spécialisés, les médiatrices externes ou le coaching constituent une alternative, notamment lorsque tu as le sentiment que le service des ressources humaines n'est pas spécialisé dans ces questions ou qu'il fait preuve de partialité.

Si la situation s'est déjà aggravée

Prends au sérieux l'arrêt maladie

Ne reprends pas le travail contre l'avis médical, car tu risques une rechute et affaiblis ta position.

Documente tout

Conserve les avertissements, les e-mails et les comptes-rendus d'entretiens datés, car les preuves comptent plus que les souvenirs.

Ne pas accepter un avertissement sans réagir

Fournir une déclaration écrite à verser au dossier. C'est particulièrement important si la faute est liée à la maladie.

Ne pas démissionner sous le coup de l'émotion

Une démission de ta propre initiative peut te priver de certains droits, comme les jours d'attente auprès de l'assurance chômage.

Demande conseil avant de signer

Sur le plan juridique et professionnel, puis décide seulement ensuite de la marche à suivre.



Conseils prodigués par « Angestellte Schweiz » →

Quelles que soient tes préoccupations, « Angestellte Schweiz » te propose des conseils juridiques sur toutes les questions relatives au droit du travail et au droit des assurances sociales.



Ella – la conseillère numérique d'« Angestellte Schweiz » →

Ella peut t'accompagner en tant que conseillère numérique en matière de santé mentale au travail. Pourquoi ne pas l'essayer dès maintenant et entamer une conversation avec elle ?