Tempora Labs
Selnaustrasse 52
8001 Zurich

Fédération Suisse des Entreprises
Marzilistrasse 8A
3005 Berne

Haute école spécialisée bernoise
Département Gestion
Brückenstrasse 73
3005 Berne

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Berne, Zurich, 19 novembre 2026

Semaine de 4 jours : les entreprises pilotes tirent un bilan positif

Quatre organisations suisses ont réduit le temps de travail à une durée de 34 à 38 heures par semaine, tout en conservant le même salaire. Au bout de six mois, les collaboratrices et collaborateurs se sentent moins épuisés et évaluent plus positivement leur santé, leur équilibre entre vie professionnelle et vie privée ainsi que leurs performances. C'est ce que révèle une étude de la Haute école spécialisée bernoise (BFH).

Une entreprise de construction, une banque, un cabinet de conseil en ressources humaines et une organisation du secteur social ont testé la semaine de 4 jours. L'Institut New Work du département Gestion de la BFH a accompagné ces entreprises en collaboration avec le cabinet de conseil Tempora Labs. L'équipe de recherche a interrogé les collaboratrices et collaborateurs avant le début de l'étude, puis au bout de trois et six mois. À cela se sont ajoutés des entretiens avec les collaboratrices et collaborateurs ainsi qu'avec les cadres, et l'analyse d'indicateurs clés des entreprises.

Moins de fatigue, moins d'absences

Au bout de six mois, les personnes interrogées se sentent en meilleure santé et plus performantes. Elles parviennent mieux à organiser leur temps de travail et concilient plus facilement vie professionnelle et vie privée. La fatigue liée au travail a nettement diminué. Le nombre d'absences recule également : dans la banque, elles ont baissé de 31 % par rapport à l'année précédente. Dans l'entreprise de construction, l'absentéisme pour cause de maladie a baissé de 10,1 % à 5,5 % au sein du groupe pilote. Chez les collègues n'ayant pas participé à l'étude, il est resté pratiquement inchangé. « Nos données montrent qu'une réduction du temps de travail bien planifiée peut améliorer la santé et l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée des collaboratrices et collaborateurs, sans que l'entreprise perde en performance », explique Caroline Straub, professeure à l'Institut New Work de la BFH.

À chaque entreprise son modèle

« Il n'existe pas de solution unique pour la mise en place de la semaine de 4 jours », souligne Veit Hailperin, de Tempora Labs. Ainsi, le personnel des chantiers a systématiquement son vendredi de libre et, en contrepartie, travaille 30 minutes de plus les autres jours. Le personnel de la banque travaille 9,5 heures par jour sur quatre jours par semaine, et la banque reste joignable du lundi au vendredi. Dans le domaine du conseil en ressources humaines, les collaboratrices et collaborateurs choisissent eux-mêmes leur jour de congé et le décalent en fonction des rendez-vous avec la clientèle. L'organisation du secteur social mise sur un modèle d'horaires de travail flexible, sans jour de congé fixe. « Quiconque souhaite introduire la semaine de 4 jours doit également adapter les processus au sein de l'entreprise : des réunions plus courtes, une définition claire des priorités et du temps réservé au travail concentré », explique M. Hailperin. L'étude recommande donc d'aborder la semaine de 4 jours comme une refonte de l'organisation du travail et non comme une simple suppression d'heures de travail.

Pour plus d'informations

Questions concernant l'étude :
Prof. Dr. Caroline Straub, Institut New Work, département Gestion, Haute école spécialisée bernoise (BFH), caroline.straub@bfh.ch

Questions relatives à la mise en œuvre dans les entreprises :
Veit Hailperin, Tempora Labs GmbH, veit@4-tagewoche.ch, +41 78 441 97 27

Télécharger le rapport de résultats de la semaine de travail de 4 jours :
https://www.4-tagewoche.ch/#download

À propos de l'étude
L'étude sur la semaine de 4 jours est un projet mené par l'Institut New Work du département Gestion de la BFH, en collaboration avec Tempora Labs et 4 Day Week Global. Le projet se poursuit et les entreprises intéressées peuvent se manifester à l'adresse https://www.semaine-de-4-jours.ch/.

Un comité consultatif composé des membres suivants accompagne cette étude : la Fédération Suisse des Entreprises (FSE) / Der Gewerbeverein, ZGP – Zürcher Gesellschaft für Personalmanagement (société zurichoise de gestion du personnel), seerow, VZH – Arbeitgeber Zürich (Employeurs Zurich), SGARM – Société suisse de médecine du travail, le syndicat Unia et le WWF Suisse.