



FO
CMAF

L'INFO D'ÉTÉ

AU PROGRAMME DE CETTE 2ÈME ÉDITION
SPÉCIALE "CAHIER DE VACANCES" :

1

ÉDITO
de l'été

2

QCM

3

MOTS
CROISÉS

4

TESTS DE
PERSONNALITÉ

5

LE SAVIEZ-VOUS ?

➡ Pour vos droits, FO agit concrètement !



ÉDITO DE L'ÉTÉ

PAR VOS DÉLÉGUÉS SYNDICAUX GROUPE

Chères et chers collègues,

L'été est là, avec l'envie de souffler un peu. Pourtant, le contexte reste marqué par les conflits internationaux, les tensions économiques et une inflation qui continue de peser sur le quotidien.

Dans ce climat, FO reste fidèle à sa ligne : défendre le pouvoir d'achat, les conditions de travail et porter la voix des salariés.

C'est ce qui a guidé notre position lors des dernières Négociations Annuelles Obligatoires (NAO) : FO n'a pas signé l'accord en fin d'année estimant, après consultation de nos adhérents, que les mesures proposées n'étaient pas à la hauteur des attentes et de la réalité vécue par les collègues.

Car notre ADN, c'est le terrain : vos remontées, nos visites, les échanges dans les équipes et notre participation aux groupes de travail pour faire entendre vos préoccupations.

Cette édition estivale s'en fait l'écho :

- **90 ans des congés payés** : un droit historique à préserver
- **IA et avenir des métiers de la banque** : les termes à connaître
- **Charge mentale et déconnexion** : comment se délester avant les vacances ?
- **Perte de sens au travail** : repérer les signaux avant qu'il ne soit trop tard.

Nous espérons que ce numéro vous offrira un moment à la fois utile, léger et inspirant avant la rentrée.

Bel été à toutes et tous,
Les Délégués Syndicaux Groupe pour FO

QCM : CONGÉS PAYÉS

POUR LES 90 ANS DE CE DROIT,
UN PEU D'HISTOIRE AVANT LE QCM

1936, LES PREMIERS CONGÉS PAYÉS AU BORD DE LA MER

Cet été-là, pour la première fois, les ouvriers et leurs familles prennent la direction de la mer. Une conquête sociale arrachée de haute lutte : les congés payés !



Dans les usines, les ateliers, les mines, on en avait rêvé...



Le patron l'a affiché. Cette fois, c'est la loi !



Alors on prépare les valises, on imagine les baignades, les châteaux de sable, le grand air...



Le train arrive au bord de la mer du Nord.



Baignades, rires, liberté... Pour beaucoup, c'est une première.



On profite, on découvre, on respire. Ces jours sont précieux.



Grâce à 1936, le droit au repos ouvre la voie à des lendemains meilleurs.



Les congés payés, une conquête collective qui change la vie.

ET LA MER APPARTIENT À TOUS !

2

QCM : CONGÉS PAYÉS

PRÊT(E)S À TESTER VOS CONNAISSANCES ?

1. Avant 1936, que se passait-il pour la majorité des salariés lorsqu'ils s'absentaient du travail ?

- A. Ils n'étaient pas payés
- B. Ils avaient déjà 2 semaines de congés
- C. Ils bénéficiaient d'un congé financé par l'Etat



2. En 1936, combien de jours de congés payés les salariés ont-ils obtenu ?

- A. 5 jours
- B. 15 jours (2 semaines)
- C. 30 jours



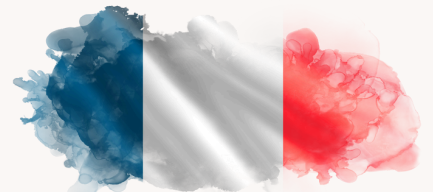
3. Nos 5 semaines de congés payés actuelles datent de... ?

- A. 1956
- B. 1966
- C. 1982



4. Sous quelle République les congés payés ont-ils été créés ?

- A. IIIème république (fin de période - Front Populaire)
- B. IVème République
- C. Vème République



5. Les congés payés ont été obtenus principalement grâce à... ?

- A. Une décision spontanée des employeurs
- B. Des mobilisations sociales et des négociations
- C. Une réforme européenne



Réponses :

- 1. A – Ils n'étaient pas payés
- 2. B – 15 jours
- 3. C – 1982
- 4. A – IIIème République
- 5. B – Les mobilisations sociales et les négociations



1936



90 ans des congés payés



FO

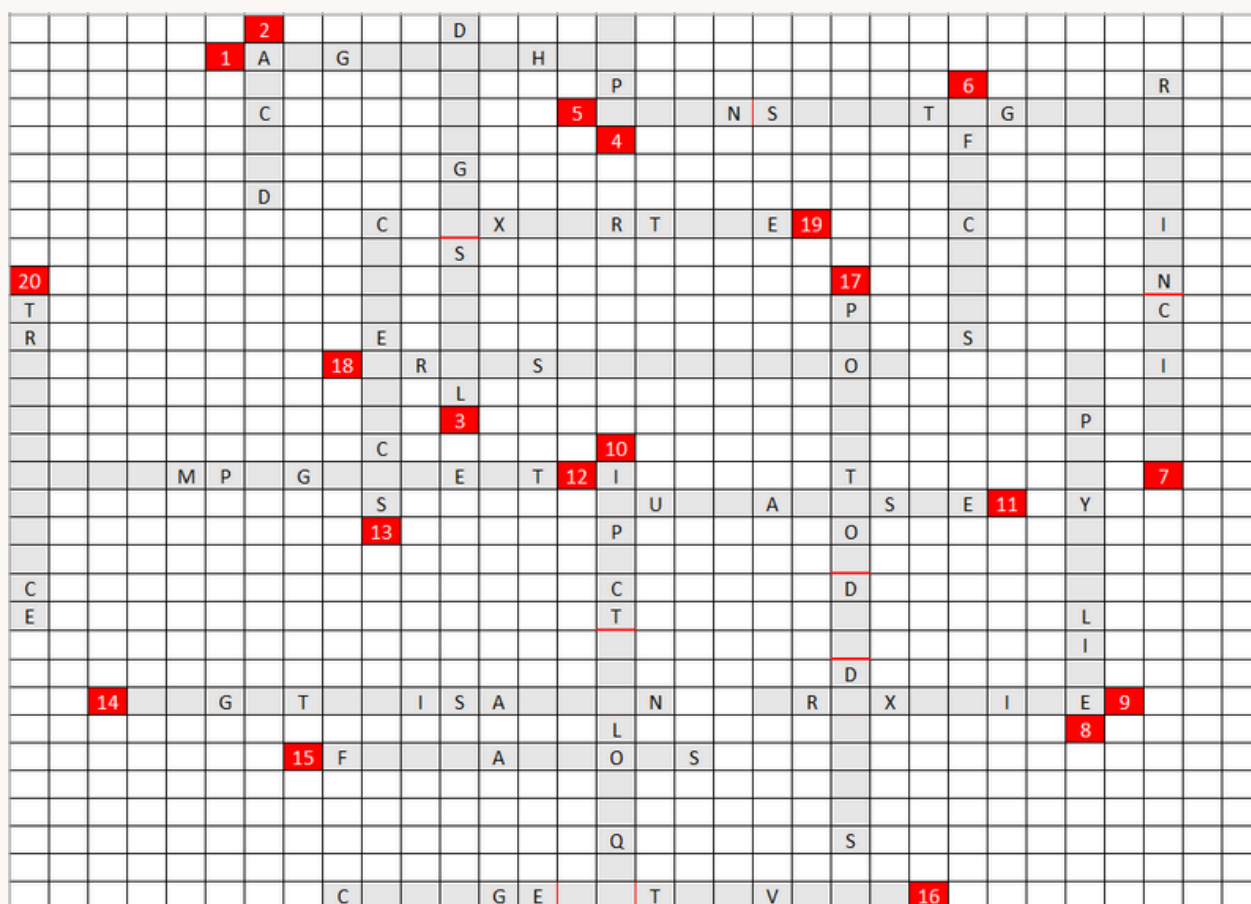
Continuons de défendre nos conquêtes sociales !!!

● Le regard de FO :

Les congés payés sont une **conquête sociale**, obtenue grâce à la mobilisation des salariés en 1936. Le savoir, c'est comprendre que les droits sociaux ne sont jamais définitivement acquis.

Pour FO, le droit au repos, à la déconnexion et à l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle est essentiel.

Connaître l'histoire de nos droits, c'est déjà contribuer à les préserver !



- 1 - Suite de règles permettant à un outil de traiter des données
- 2- Texte négocié fixant des engagements communs
- 3 - Echanges entre direction et représentants des salariés
- 4 - Démarche pour anticiper l'évolution des métiers et des parcours professionnels (acronyme)
- 5 - Orientations définissant les évolutions des entreprises et du Groupe
- 6 - Nombre de salariés nécessaires à l'activité dans les entreprises (pluriel)
- 7 - Interactions entre les équipes et les clients
- 8 - Capacité à évoluer et rester acteur de son parcours professionnel
- 9 - Lien de confiance au plus près des besoins
- 10 - Effets des activités sur l'environnement
- 11 - Modèle fondé sur la solidarité et la proximité
- 12 -Soutien proposé aux salariés face aux changements
- 13 - Savoirs et aptitudes mobilisés au travail
- 14 - Développement des usages numériques
- 15 - Acquisition de nouvelles connaissances (pluriel)
- 16 -Volume de travail à réaliser
- 17 - Mesures visant à sécuriser les informations
- 18 - Evolution des métiers, des outils ou de l'organisation
- 19 - Connaissance approfondie dans un domaine ou analyse des impacts de l'IA sur les métiers et les activités
- 20 - Clarté sur les choix du Groupe et leurs impacts



Réponses à la fin du cahier !

Test : charge mentale

SE DÉLESTER AVANT LES VACANCES ?



Pour chaque affirmation, entoure la réponse qui te ressemble le plus :

Tout à fait d'accord / Plutôt d'accord / Plutôt pas d'accord / Pas du tout d'accord

10 affirmations



1. J'ai du mal à partir en congés si tout n'est pas terminé.

Tout à fait d'accord / Plutôt d'accord / Plutôt pas d'accord / Pas du tout d'accord



2. Même en vacances, je pense régulièrement au travail.

Tout à fait d'accord / Plutôt d'accord / Plutôt pas d'accord / Pas du tout d'accord



3. Je consulte mes messages professionnels "juste pour vérifier".

Tout à fait d'accord / Plutôt d'accord / Plutôt pas d'accord / Pas du tout d'accord



4. J'ai parfois le sentiment que certaines choses ne fonctionneront pas sans moi.

Tout à fait d'accord / Plutôt d'accord / Plutôt pas d'accord / Pas du tout d'accord



5. Je culpabilise à l'idée de ne pas être joignable.

Tout à fait d'accord / Plutôt d'accord / Plutôt pas d'accord / Pas du tout d'accord



6. Je reporte souvent mon propre repos pour répondre aux besoins des autres.

Tout à fait d'accord / Plutôt d'accord / Plutôt pas d'accord / Pas du tout d'accord



7. Quand je pars en congés, je pense déjà à mon retour.

Tout à fait d'accord / Plutôt d'accord / Plutôt pas d'accord / Pas du tout d'accord



8. J'arrive facilement à laisser les sujets professionnels au bureau.

Tout à fait d'accord / Plutôt d'accord / Plutôt pas d'accord / Pas du tout d'accord



9. Je ressens le besoin de garder le contrôle, même pendant les vacances.

Tout à fait d'accord / Plutôt d'accord / Plutôt pas d'accord / Pas du tout d'accord



10. Prendre du temps pour moi me semble nécessaire, pas égoïste.

Tout à fait d'accord / Plutôt d'accord / Plutôt pas d'accord / Pas du tout d'accord

Réponses

● Majorité d'accord aux questions n° 8 à 10 avec + de désaccord sur les autres - Tu es en mode déconnexion active : Tu sais décrocher et protéger votre temps de repos. Tu fais confiance au collectif et acceptes de laisser certains sujets attendre.

📅 Ta marge de progression : laisser au bureau le besoin de tout contrôler.

● Réponses équilibrées - Tu commences à lever le pied, tu commences à déconnecter... mais le travail t'accompagne encore un peu. Les vacances sont aussi faites pour ralentir.

📅 Ta marge de progression : ne pas culpabiliser quand tu lèves le pied.

● Majorité d'accord aux questions 1 - 7 et 9 - Attention à la Charge : ta charge mentale part souvent en vacances avec toi, mais ce n'est pas qu'une question individuelle : l'organisation et la déconnexion comptent aussi.

📅 Ta marge de progression : te faire à l'idée que tout ne repose pas sur toi.

♦ 1. On peut aimer son métier et malgré tout perdre le sens de son travail.

✓ Vrai

Le sens dépend aussi de l'organisation, de la reconnaissance et des conditions de travail.



👉 **Suggestion** : prends un temps pour identifier **ce qui a changé** (missions, rythme, autonomie, outils, objectifs...) N'attends pas que **le malaise s'installe**. Ton manager, les représentants du personnel ou les dispositifs internes peuvent être des points d'appui.

♦ 2. La perte de sens touche uniquement les personnes démotivées.

✗ Faux

Elle peut concerner des personnes très investies et engagées. En fait, elle peut nous concerner toutes et tous.



✓ **En effet**, l'engagement n'empêche pas l'usure. Si tu as le sentiment d'en **faire toujours plus sans retrouver de satisfaction**, échange avant l'épuisement. Parler n'est pas renoncer.

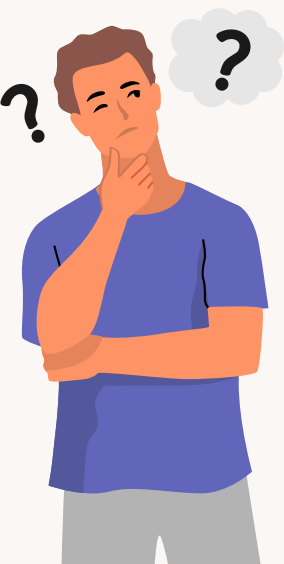
♦ 3. Une charge mentale élevée pendant longtemps peut diminuer le sentiment d'utilité au travail.

✓ Vrai !

Accumulation, pression et manque de recul peuvent peser durablement.



👉 **Suggestion** : questionne ce qui relève de ton poste... et ce qui relève de l'**organisation**. La charge de travail, les **priorités** et les **moyens** sont des sujets **collectifs** qui doivent être remontés.



Nous suivre ?
C'est facile !



♦ 4. Si je ressens une perte de sens, il suffit de prendre quelques jours de congés.

❌ Faux !

Le repos aide, mais il ne remplace pas toujours des ajustements dans le travail.



✅ En effet, les vacances permettent de récupérer, mais si le **ressenti négatif** revient rapidement au retour, cela nécessite d'être **étudié**. Demander un **échange** est parfois le **premier pas**.

♦ 5. Parler de ses difficultés ou demander un échange peut être une démarche de prévention.

✅ Vrai

Mettre des mots sur ce que l'on ressent peut aider à agir plus tôt.



👉 **Suggestion** : tu n'as **pas à porter seul** ce qui te pèse. Selon tes besoins, tu peux solliciter ton manager, les **représentants du personnel**, les dispositifs RH ou les acteurs de prévention de l'entreprise.

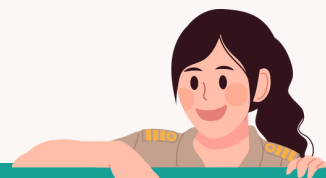
Pour davantage d'informations, il suffit de scanner ce QR Code



Mots Croisés

LES RÉPONSES

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 1. Algorithme | 11. Mutualisme |
| 2. Accord | 12. Accompagnement |
| 3. Dialogue Social | 13. Compétences |
| 4. GEPP | 14. Digitalisation |
| 5. Plan Stratégique | 15. Formations |
| 6. Effectifs | 16. Charge de travail |
| 7. Relation client | 17. Protection des données |
| 8. Employabilité | 18. Transformation |
| 9. Proximité | 19. Expertise |
| 10. Impact écologique | 20. Transparence |



UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE

Et qui vous souhaite un bel été !

La délégation **FO** Groupe :
Carole Bécot Delaunay /
Damien Deschepper /
Jérôme Marty / Laurent
Nallet / Sylvie Reymund



Je veux adhérer,
c'est ICI

