

Savoie FO

bulletin d'information de l'union départementale des syndicats Force Ouvrière de Savoie

N° 151 Dépôt
légal
septembre
2021



Sommaire

1,50 €



Mouvement
dans le thermalisme
p. 4 et 5



25ème Congrès
Cheminots aux Karellis
p. 8



Déclaration FO
Obligation Vaccinale
p. 13

FO Savoie - informations pratiques - agenda

Réunions des Unions Locales : Septembre 2021

UL AIX-LES-BAINS
Résidence Joseph Fontanet
Patrick Mouchetan

UL ALBERTVILLE
23 rue des Fleurs – 04.79.32.78.81
Raoul Gueraud-Pinet

UL MOUTIERS
Maison des Syndicats
82 Rue du Chemin de Fer (derrière la Mairie)
Brunot Guillot

UD CHAMBERY
Maison des Syndicats
3 rue Ronde - 04.79.69.24.87
Thierry Mayoral

UL MONTMELIAN
Maison des Syndicats
2 rue docteur Veyrat 04.79.69.24.87
Norbert Gandon
Damien De Ceglie

UL PONT-DE-BEAUVOISIN
Rue des Etrets
04.79.69.24.87
André Buisson

UL ST JEAN-DE-MAURIENNE
Place du Champ de Foire – 04.79.59.81.80
Claude Billet

UL MODANE
Bâtiment des Services Technique
90 rue de Polset 2ème Etage
Nathalie Pinet
Stephane Bect

PERMANENCES JURIDIQUES



sur rendez-vous :
04 79 69 81 46

Savoie FO N° 151 - prix 1,50 € abonnement 3,50 €

Ont participé à la rédaction à l'illustration et à la relecture de ce numéro :

Pierre Didio
Anne Laure Baillet
Renée Laurent



Photos droits réservés : FO, UD FO Savoie, pixabay.com (libre de droits)
Les codes barres ont été créés avec le site www.unitag.io/fr/qrcode



Le Syndicat FO n'a pas vocation à interférer avec des décisions politiques qui relèvent de l'intérêt général comme celle de la vaccination obligatoire des personnels. Notre organisation Syndicale a en revanche toutes compétences pour défendre l'intérêt collectif des salariés et des agents de la fonction publique pour rejeter et condamner les possibilités de sanctions par la suspension de la rémunération des travailleurs.

Attention, n'acceptons pas le piège de la division entre vaccinés et non vaccinés.

Le salarié qui est suspendu est involontairement privé d'emploi. Dans le secteur privé, depuis 1958, le salarié involontairement privé d'emploi, même pour faute grave a droit à l'indemnisation chômage. Même la rupture conventionnelle, pourtant choisie volontairement par le salarié, donne droit, non seulement aux indemnités de licenciement, mais aussi aux indemnités chômage.

Pour la fonction publique, cette loi remet en cause le statut général des fonctionnaires en ce qui concerne le droit à la rémunération et le droit aux recours contre des sanctions disciplinaires.

Nous refusons que les solutions adoptées par le gouvernement, pour endiguer la situation sanitaire, aient des conséquences inacceptables pour les agents. Ces mêmes agents qui, depuis des mois, se mobilisent au-delà de leurs limites physiques et mentales.

Il est inacceptable que l'on puisse

sanctionner des agents qui ne sont pas vaccinés.

Absolument rien ne peut justifier la privation de moyens de survie des femmes et des hommes qui travaillent au service de la population. Même si la vaccination semble être le moyen le plus rapide d'atteindre l'immunité collective, il n'est pas le seul pour les agents qui refusent catégoriquement pour les raisons qui leurs sont propres.

D'abord on nous a dit que le masque ne servait à rien, puis il servait à tout, entre temps il n'y en avait plus, alors on autorise le masque en tissu, puis lorsque les masques chirurgicaux arrivent les masques en tissus ne servent plus à rien. Dans le TGV, où l'on ne bouge pas de sa place où le nombre de voyageurs est limité, le pass sanitaire est obligatoire. Dans le métro il ne l'est pas ! Toutes ces couleuvres on veut nous les faire avaler.

BREF, depuis le début ils adaptent les besoins aux moyens et non pas les moyens aux besoins de la population.

Depuis le début de cette crise, les salariés de la santé ont assuré leurs missions en mettant leurs vies en danger pendant que bon nombre d'autres étaient confinés par obligation. Ils ont été applaudis !

Depuis le 17 mars 2020 et au plus fort de la crise sanitaire, on demandait à ces mêmes agents de venir travailler et soigner la population alors qu'ils étaient eux même porteurs du virus et aujourd'hui on les montre du doigt parce qu'ils ne sont pas vaccinés avec menace de se retrouver suspendus de leur fonction, sans salaire ! C'est inacceptable !

Concernant les salariés du médico-social, qui ne sont pas considérés comme des soignants pour l'application des augmentations de salaire du Ségur de la santé, ils sont par contre concernés par l'obligation vaccinale ! Donc potentiellement sanctionnables !

Pourquoi ne pas avoir un délai supplémentaire ? pourquoi ne pas reprendre une approche plus souple pour les réfractaires en leur proposant de réaliser des tests réguliers en respectant

l'équipement nécessaire scrupuleusement, comme ils le font déjà (masque FFP2, gel, blouse, etc....) afin d'assurer leurs missions sans mettre en danger la vie d'autrui.

Nous sommes terriblement inquiets pour la continuité des soins si plusieurs agents devaient être suspendus. Le personnel travaille déjà toute l'année en mode dégradé : La VMC. Avec encore moins de personnel il ne restera plus que le ...C. Nous connaissons déjà toutes les difficultés de recrutement dans ce secteur.

Qui va assurer leurs missions ? Le personnel présent sera très vite épuisé et risque d'être en arrêt maladie. Quelles responsabilités pour nos élus afin de maintenir la continuité des soins dans les établissements si le personnel n'est plus en nombre suffisant ? Ne devront-ils pas fermer les établissements et demander aux familles de venir chercher leurs parents.

Nous exigeons que chaque agent en difficulté soit reçu et rassuré. Il faut trouver des solutions de réaffectation afin d'éviter des départs, des situations dramatiques d'agents sans ressource. Les soignants méritent mieux qu'une injonction vaccinale sous peine de privation d'activité, de perte de salaire.

"Des soignants vont se retrouver sans ressource, d'autres vont changer d'orientation, d'autres vont prendre leur retraite prématurément. C'est d'autant plus grave que nous connaissons déjà une pénurie dans l'offre de soins et que nous peinons à recruter soignants et médecins.

C'est par la pédagogie que nous parviendrons à atteindre les objectifs de réduction des risques qui ne sauraient faire appel qu'à une seule obligation vaccinale autoritaire », nous avons besoin que tous les soignants soient en poste, même après le 15 septembre !

Non aux suspensions sans rémunérations

THERMES D'AIX, des avancées, mais...



Après le mouvement des salariés du mois de juin, les négociations salariales ont fini par aboutir.

En septembre, nous avons obtenu une augmentation pour certains services longtemps oubliés une enveloppe de 5500€, alors que l'employeur prévoyait 4500€.

les heures de modulations souvent récupérées sur l'année seront payées en fin de mois avec majoration de 125 % de mai à août.

Nous avons créé une nouvelle tranche de prime d'ancienneté qui faisait partie des revendications en attente depuis longtemps.

Nous sommes aussi parvenus à l'augmentation de 20 % de la prime annuelle.

Concernant le handicap, l'entreprise s'engage un peu plus à présent, en octroyant une journée d'absence rémunérée pour les démarches faites pour la RQTH.

Pour la première fois, nous allons dans le thermalisme, 7 Contrats à Durée Indéterminée Intermittent vont être transformés en Contrat à Durée Indéterminée, avant la fin de ce mois de septembre 2021.

Quant à l'intéressement, le plafond a été relevé à 2% de la masse salariale.

Il est évident que toutes ces avancées n'auraient jamais abouti sans

la mobilisation des salariés de l'établissement et la persévérance et l'abnégation de la déléguée syndicale de Force Ouvrière, Marie Therese FELIX NAIX.

Notre syndicat Force Ouvrière s'inquiète:

L'avenir des anciens thermes nationaux d'Aix les Bains ne nous semble pas prometteur au regard des soins que nous sommes en mesure d'offrir.

La douche pénétrante est encore passée de 6 minutes à 3, puis a été supprimée.

La principale raison, c'est qu'il manque du personnel, Tous les jeunes formés ne restent pas sur le long terme.

La direction assure cependant que cette suppression n'est que temporaire.

C'est pourtant un soin qui fait la marque de fabrique d'Aix. Le massage à sec, autre soin phare des thermes, a aussi été supprimé.

Mais lui ne reverra pas le jour. Le métier de physiothérapeute n'existe plus et l'école de formation a fermé.

La solution pourrait être d'embaucher des kinésithérapeutes, qui peuvent

s'adapter à cette pratique.

Malheureusement ils ne viennent pas en salariat. Former quelques personnes sur place ne peut se faire qu'en début de saison, quand c'est assez calme. Et même en leur proposant de les loger, ils ne veulent pas venir.

Si cela continue, rien ne va nous différencier des autres établissements, et ça risque d'avoir un impact sur toute la ville.

Si les curistes ne viennent plus à Aix, préférant un soin de qualité devenu identique plus proche de chez soi, cela pourrait en effet avoir un impact économique sur les hôtels et les restaurants alentours.

Chaque année, entre 15 et 20 jeunes font une formation par le Greta pour obtenir le diplôme d'Agent Soignant Thermal, diplôme qui permet d'avoir un personnel hautement qualifié.

- Aurons-nous encore besoin des AST si la direction se contente de donner des douches à jet ?

- Les curistes n'auront plus de raison de venir à Aix si ce n'est pas pour le lac et les montagnes.

- La direction s'est-elle penchée sur sa façon de gérer la politique sociale de l'établissement ?



THERMES DE BRIDES LES BAINS

Le jeudi 19 août 2021 le personnel des thermes de Brides-les-Bains ont décidé une grève d'une journée. Les revendications portaient sur deux points :

La négociation d'un accord mettant en place une date butoir d'embauche des saisonniers leur permettant en cas de circonstances exceptionnelles, telles que nous en avons vécues récemment, de bénéficier d'une garantie de revenus par l'inscription au chômage partiel en cas de fermeture de l'établissement.

L'amélioration des conditions de travail pour le service « CATA » (cataplasme) réputé pour sa forte pénibilité.

Depuis 12h, 50% du personnel saisonnier et permanent de l'effectif d'après-midi ont tenu un piquet de grève pour obtenir satisfaction.

Après 6 heures de grève et deux réunions avec l'employeur, ce dernier a proposé à la délégation Force Ouvrière de construire une proposition de rédaction venant

modifier l'accord applicable dans l'entreprise afin de le soumettre au service juridique du groupe et d'ouvrir une négociation sous le contrôle de la Direction Nationale.

Notre organisation syndicale a très rapidement proposé un texte.

Les négociations locales avaient repris dès la semaine suivante sur le sujet. Malheureusement à ce jour aucun accord n'a pu être trouvé avec l'employeur qui considère trop honnête cette disposition, dont les salariés des remontées mécaniques jouissent déjà.

Concernant les conditions de travail du service « CATA », la Direction a accepté de soulager le personnel dudit service.

Le personnel, qui jusqu'à présent effectuait 5 jours d'affilé dans le service « CATA », travaille dorénavant par roulement avec un autre service moins pénible selon une répartition de 3 jours/2 jours.

Par ailleurs, pour la mise en œuvre de ce nouveau roulement, l'employeur embauchera 3 nouveaux salariés.

Compte-tenu de ces dernières satisfactions, et afin de ne pas compromettre les négociations sur la modification de l'accord d'entreprise, le personnel a décidé de reprendre le travail.

La mobilisation pourra de nouveau prendre forme en l'absence de compromis satisfaisant relatif à l'accord sur la date butoir.

Rappel sur l'indemnisation partielle:

Le salarié perçoit 60% de son salaire antérieur avec un seuil horaire au niveau du SMIC horaire et l'employeur perçoit 36% du salaire avec un seuil de 7,47 euros.

Pour un salaire de 1600 euros, le salarié perçoit 1174 euros, l'employeur perçoit 1133 euros avec un reste à charge de 126 euros, hors congés payés.

Débrayage du 19 Août 2021 aux Thermes de Brides Les Bains



Manifestation

Contre le pass sanitaire et la suspension sans salaire.



Le Syndicat FO n'a pas vocation à interférer avec des décisions politiques qui relèvent de l'intérêt général comme celle de la vaccination obligatoire des personnels. Notre organisation syndicale a en revanche toutes les compétences pour défendre l'intérêt collectif des salariés et des agents de la fonction publique pour rejeter et condamner les possibilités de sanctions par la suspension de la rémunération des travailleurs.

Attention, n'acceptons pas le piège de la division entre vaccinés et non vaccinés.

Le salarié qui est suspendu est involontairement privé d'emploi.

Dans le secteur privé, depuis 1958, le salarié involontairement privé d'emploi, même pour faute grave a droit à l'indemnisation chômage. Même la rupture conventionnelle, pourtant choisie volontairement par le salarié, donne droit, non seulement aux indemnités de licenciement, mais aussi aux indemnités chômage.

Pour la fonction publique, cette loi remet en cause le statut général des fonctionnaires en ce qui concerne le droit à la rémunération et le droit aux recours contre des sanctions disciplinaires.

Nous refusons que les solutions adoptées par le gouvernement, pour endiguer la situation sanitaire, aient des conséquences inacceptables pour les agents. Ces mêmes agents qui, depuis des mois, se mobilisent au-delà de leurs limites physiques et mentales.

Il est inacceptable que l'on puisse sanctionner des agents qui ne sont pas vaccinés.

Absolument rien ne peut justifier la privation de moyens de survie des femmes et des hommes qui travaillent au service de la

population. Même si la vaccination semble être le moyen le plus rapide d'atteindre l'immunité collective, il n'est pas le seul pour les agents qui refusent catégoriquement pour les raisons qui leurs sont propres.

D'abord on nous a dit que le masque ne servait à rien, puis il servait à tout, entre temps il n'y en avait plus, alors on autorise le masque en tissu, puis lorsque les masques chirurgicaux arrivent les masques en tissus ne servent plus à rien. Dans le TGV, où l'on ne bouge pas de sa place, où le nombre de voyageurs est limité, le pass sanitaire est obligatoire. Dans le métro il ne l'est pas ! Toutes ces couleuvres on veut nous les faire avaler.

BREF, depuis le début, ils adaptent les besoins aux moyens et non pas les moyens aux besoins de la population.

Depuis le début de cette crise, les salariés de la santé ont assuré leurs missions en mettant leurs vies en danger pendant que bon nombre d'autres étaient confinés par obligation. Ils ont été applaudis !

Depuis le 17 mars 2020 et au plus fort de la crise sanitaire, on demandait à ces mêmes agents de venir travailler et soigner la population alors qu'ils étaient eux même porteurs du virus et aujourd'hui on les montre du doigt parce qu'ils ne sont pas vaccinés avec menace de se retrouver suspendus de leur fonction, sans salaire ! C'est inacceptable !

Concernant les salariés du médico-social, qui ne sont pas considérés comme des soignants pour l'application des augmentations de salaire du Ségur de la santé, ils sont par contre concernés par l'obligation vaccinale ! Donc potentiellement

sanctionnables !

Pourquoi ne pas avoir un délai supplémentaire ? pourquoi ne pas reprendre une approche plus souple pour les réfractaires en leur proposant de réaliser des tests réguliers en respectant l'équipement nécessaire scrupuleusement, comme ils le font déjà (masque FFP2, gel, blouse, etc....) afin d'assurer leurs missions sans mettre en danger la vie d'autrui.

Nous sommes terriblement inquiets pour la continuité des soins si plusieurs agents devaient être suspendus. Le personnel travaille déjà toute l'année en mode dégradé : La VMC. Avec encore moins de personnel, il ne restera plus que le ...C.

Nous connaissons déjà toutes les difficultés de recrutement dans ce secteur.

Qui va assurer leurs missions ?

Le personnel présent sera très vite épuisé et risque d'être en arrêt maladie.

Quelles responsabilités pour nos élus afin de maintenir la continuité des soins dans les établissements si le personnel n'est plus en nombre suffisant ? Ne devront-ils pas fermer les établissements et demander aux familles de venir chercher leurs parents.

Nous exigeons que chaque agent en difficulté soit reçu et rassuré. Il faut trouver des solutions de réaffectation afin d'éviter des départs, des situations dramatiques d'agents sans ressource. Les soignants méritent mieux qu'une injonction vaccinale sous peine de privation d'activité, de perte de salaire.

"Des soignants vont se retrouver sans ressource, d'autres vont changer d'orientation, d'autres vont prendre leur retraite prématurément. C'est d'autant plus grave que nous connaissons déjà une pénurie dans l'offre de soins et que nous peinons à recruter soignants et médecins.

C'est par la pédagogie que nous parviendrons à atteindre les objectifs de réduction des risques qui ne sauraient faire appel qu'à une seule obligation vaccinale autoritaire », nous avons besoin que tous les soignants soient en poste, même après le 15 septembre !

Non aux suspensions sans rémunérations

Manifestation

L'EDUCATION A BESOIN D'UN PLAN D'URGENCE

Le ministre Blanquer est responsable du chaos de la session 2021 du baccalauréat.

En juin dernier, de nombreux professeurs de philosophie de notre académie se sont dressés contre les conditions de passation et de correction de la seule épreuve disciplinaire anonyme et nationale qui restait à cette session.

Ils refusaient à juste titre la dématérialisation des copies d'examen imposée à la dernière minute, les délais de correction mais aussi la possibilité de substituer la note de contrôle continu à celle de l'épreuve écrite, ce qui revenait à nier l'épreuve elle-même !

Une vingtaine de collègues ont fait plus de 10 jours de grève et ont été très largement soutenus : une caisse de solidarité, à l'initiative de nos organisations syndicales, a recueilli plus de 10 000 euros.

L'objectif du ministre est, en réalité, d'en finir avec le baccalauréat qui constitue la pierre angulaire de tout l'édifice scolaire républicain, l'élément justifiant l'existence des programmes et horaires nationaux.

Pour 2022, le ministre réforme lui-même sa propre contreréforme en élargissant le contrôle continu, profitant de l'alibi de la crise sanitaire pour imposer la destruction du diplôme national, le transformant en certificat local de fin d'études secondaires. Le « BAC maison », lycée par lycée, va de pair avec Parcoursup qui met en place un tri social et opaque à l'entrée de l'université.



Nous avons présenté au Conseil supérieur de l'Education du 8 juillet un vœu commun pour le rétablissement des épreuves nationales et terminales contre lequel ont voté la CFDT et l'UNSA.

L'UNSA a même déposé un amendement, immédiatement intégré par le ministère, proposant que les évaluations des élèves soient « cadrées » au sein des établissements. Répondant à la commande du ministre, deux demi-journées sont en ce moment programmées dans les lycées du bassin chambérien pour mettre en œuvre ce calibrage local de contrôle qui n'est rien d'autre qu'un nouvel outil de pression sur l'enseignant afin de compromettre son indépendance et sa liberté pédagogique individuelle, le liant de fait aux décisions du conseil pédagogique et du conseil d'administration.

Inacceptable !
Nous avons combattu la réforme du lycée, nous avons combattu les EC3 :

nous combattons la mise en place du contrôle continu !

Nous exigeons le retrait de la "nouvelle évaluation" et le retour, dès cette année, à des épreuves nationales, terminales et anonymes, seules garantes de l'égalité des candidats face à l'examen.

« L'éducation a besoin d'un plan d'urgence. » Le jeudi 23 septembre, nous étions une soixantaine à avoir répondu à l'appel à la grève lancé par l'intersyndicale FO, FSU, Sud éducation, FNBC et CGT Éducation. C'est devant les portes de la direction des services départementaux de l'éducation nationale, à Chambéry, que nous avons revendiqué l'augmentation des salaires et le recrutement d'enseignants supplémentaires, pour ensuite manifester dans le centre-ville de Chambéry.



25ème Congrès des Cheminots au Karellis



Le 23e congrès des cheminots FO s'est tenu du 20 au 24 septembre à Montricher-Albanne, en Savoie, avec plus de 300 participants, dans une ambiance combative. La priorité a été mise sur le développement de l'organisation avec l'objectif d'atteindre la représentativité en 2022. C'est d'autant plus essentiel que les combats sont nombreux dans un contexte de démantèlement du service public ferroviaire et d'ouverture à la concurrence.

C'est dans la station de montagne des Karellis, en surplomb du titanique chantier de la ligne de chemin de fer Lyon-Turin, que se sont déroulés les travaux du 23e congrès des cheminots FO, du 20 au 24 septembre 2021. Sur 162 km d'ouvrages souterrains, 30 km de galeries ont déjà été creusées, a précisé Pierre Didio, secrétaire général de l'union départementale FO de Savoie. A terme, en 2030, ce nouveau tracé placera Paris à 4 heures de Milan et permettra de transporter par le rail la moitié du trafic de marchandises qui circule actuellement par la route dans la vallée.

Mais c'est bien sur les combats

immédiats que se sont concentrés les militants, qui ont été une trentaine à monter à la tribune. Dans son rapport d'activité, le secrétaire général sortant Philippe Herbeck a fait le bilan de "quatre ans de luttes et de revendications contre les politiques d'austérité". La dernière mandature a notamment été marquée par deux conflits majeurs, le premier contre la réforme du nouveau pacte ferroviaire en 2018 et le deuxième contre la réforme des retraites en 2019.

Encore des suppressions de postes.

Le congrès revendique également une augmentation substantielle des salaires et pensions. A titre d'exemple, un représentant de l'Union Nationale des Agents de Conduite (UNAC) a rappelé que si les progressions de carrière étaient limitées et qu'il était de plus en plus difficile d'accéder au TGV, les conducteurs avaient de plus en plus de responsabilités pénales. Dans le même temps, les niveaux de salaires diminuent pour les roulants.

Les militants s'inquiètent également pour l'avenir de la caisse de prévoyance et de retraite du personnel de la SNCF (CPRP) —où le syndicat FO est secrétaire du CSE— qui subit elle aussi de graves transformations. Dans cet établissement autonome depuis 2008, les embauches ne se font plus au statut depuis 2014. Le congrès condamne sa transformation en caisse de branche qui est de fait une externalisation et une attaque contre le régime spécial.

Il dénonce également le transfert à la CNAM des réserves de la CPRP et les menaces qui en découlent sur le

versement de prestations spécifiques. Autre conséquence de la réorganisation de la SNCF, la course à la rentabilité. Le groupe a été unifié en 2020 et deux PSE sont déjà annoncés, a dénoncé Thierry Robert, ancien secrétaire de l'union des centraux (services centraux, NDLR).

Chez SNCF réseau, la direction a présenté début mai 2021, en CSE central, un plan de suppressions d'emplois d'encadrants techniques et d'opérateurs de production. Cette réorganisation doit permettre d'économiser 170 millions d'euros par an. Sont concernés 250 postes d'encadrement et des réductions de postes dans les différents domaines au sein des opérateurs réseau (-18.6% dans la production des voies, -17% dans la production des caténaires, -10% dans l'entretien des ouvrages d'art...).



Par ailleurs, étrange célébration, à l'occasion des 40 ans du TGV, le P-DG a aussi annoncé le 20 septembre la suppression de 2 000 à 3 000 emplois soit 2% des effectifs de la SNCF. Cela alors que la compagnie ferroviaire a déjà supprimé 7 000 emplois entre 2017 et 2019.



25ème Congrès des Cheminots au Karellis

Nous avons doublé le nombre d'adhérents en un an. De nouveaux outils fédéraux au service du développement.

Pour faire progresser l'organisation, les militants sont unanimes, rien de tel que le terrain. "Nous avons doublé le nombre d'adhérents en un an, y compris chez les agents de maîtrise, et ce n'est pas fini, a ainsi indiqué Didier Macé, secrétaire de la région Paris Est. Le travail militant marche très bien dans certains établissements et on peut progresser partout ailleurs avec des tournées sur le terrain, en proposant des journées découverte, en faisant des tournées pour les cadres." Il a aussi souligné l'importance de faire plus de tracts sur des sujets locaux ou régionaux et d'augmenter les formations fédérales.

Gladys Leroy de l'UNCMT a, pour sa part, insisté sur la nécessité de relancer la syndicalisation des cadres, agents de maîtrise et techniciens. Elle a rappelé que "FO ce n'est pas que de l'exécution, on doit être sur tous les fronts pour montrer à la direction qu'on est là."

Pascal Tavarner du syndicat de Limoges a appelé à sensibiliser plus particulièrement les nouveaux embauchés afin de les amener à adhérer. "Pour cela il nous faut un appui de la fédération avec un guide expliquant les nouveaux contrats de travail", a-t-il ajouté, les embauches ne se faisant plus au statut. Autre demande, un guide sur les futures conditions de travail des salariés transférables.

Si FO cheminots a perdu une centaine de mandats du fait de la mise en place des CSE, le niveau des timbres a retrouvé en 2020 son niveau de 2017, et cette tendance à la hausse devrait se confirmer en

2021. Le secrétaire général a aussi salué l'arrivée de nouveaux camarades venus d'autres syndicats pour grossir les rangs de FO. Passer la barre des 10% lors des prochaines élections professionnelles en 2022 est primordial.

Pour Roger Thomas du syndicat de l'Oise, l'arrivée de la concurrence et du privé est un tsunami. "Il va falloir s'organiser pour survivre à cette transformation. Être forts aujourd'hui c'est exister demain" a-t-il souligné. Pour Gauthier Tacchella du syndicat Paris la Chapelle, il va aussi falloir adapter l'organisation à la privatisation qui va "tout changer au niveau des locaux et du temps syndical".

Youssef El Guebassi, du syndicat Paris Saint-Lazare, qui a quitté l'UNSA pour rejoindre FO, appelle à l'ambition. "Avec la force vive qu'on est, pourquoi viser les 10% seulement ? On a déjà une belle matière, il faut en faire de belles choses", a-t-il lancé. Les militants se mettent en ordre de bataille pour l'échéance. "On doit tirer les leçons des résultats de 2018, regarder les abstentions par site, faire une stratégie de développement, être sur le terrain", a prévenu Philippe Herbeck, ajoutant que "pour notre existence, la priorité c'est de nous développer".

Et pour cela, de nouveaux outils fédéraux sont mis en place. Outre de nouvelles formations à destination des militants (comment faire adhérer, établir une stratégie de développement...), de nouveaux supports pour faciliter le travail de terrain ont été dévoilés à l'occasion du congrès : un flyer avec coupon détachable pour inviter les agents à une journée découverte et un nouveau bulletin d'adhésion. Une boutique FO Cheminots vient également d'être créée.



Pour faire entendre les revendications, le prochain rendez-vous est l'appel à la grève interprofessionnelle le 5 octobre. "On doit être nombreux dans la rue le 5 octobre, seul un mouvement d'ensemble fera plier le gouvernement" a lancé Alain Schmidt, retraité de Lyon. "Il faut en faire un rendez-vous réussi pour engager la suite, ce jour doit être un premier avertissement au gouvernement et au patronat", a prévenu Philippe Herbeck.

Un appel relayé par la résolution générale du congrès. Elle appelle "l'ensemble de ses structures, militants et adhérents à s'inscrire dans toutes les mobilisations à venir et ce dès le 5 octobre 2021" pour l'abrogation de la réforme de l'Assurance chômage, et le retrait définitif de la réforme des retraites.

Le congrès appelle également à l'unité d'action sur les revendications des cheminots, "seule issue pour faire valoir leurs intérêts". Il mandate la fédération pour s'adresser aux autres organisations syndicales en vue d'une mobilisation "pour le retour à la SNCF et au maintien du statut, son amélioration et son extension à l'ensemble des cheminots".





RELEVONS ENSEMBLE le défi de l'innovation sociale

ASSUREUR D'INTÉRÊT GÉNÉRAL,
KLESIA est un organisme paritaire
à but non lucratif qui se concentre sur
la protection des personnes :
en complémentaire santé, prévoyance,
épargne retraite et action sociale.
Son action s'inscrit dans une démarche
responsable, tant à l'égard de
ses clients que de ses partenaires.

KLESIA
klesia.fr



FO
Savoie

Merci de compléter cette fiche
pour tout nouvel adhérent

BULLETIN D'ADHESION

A retourner à : UD FO SAVOIE—BP 50423—73004 CHAMBERY
CEDEX ☎ 04.79.69.24.87 Fax : 04.79.69.81.40

Mr ☐ Mme ☐ Mlle ☐ Nom : Prénom :

Adresse personnelle :

Code postal : Ville :

☎ personnel Mail :@.....

FERROPEM LES CLAVaux, ON NE LACHERA PAS!



Nouveau rassemblement le samedi 25 septembre 2021 à l'usine des Clavaux où se sont mêlés salariés locaux et savoyards. Le mot d'ordre est inchangé depuis l'annonce de la fermeture des sites par Ferroglobe : résister pour sauver les emplois et une industrie d'avenir.

Devant l'usine Ferropem des Clavaux à Livet-et-Gavet, les affiches et drapeaux des syndicats rappellent le combat des « 300 ». Ils sont 129 salariés pour sauver leurs emplois. Mais eux, contrairement aux spartiates de la légende Grec, ne comptent pas échouer.

Depuis l'annonce, en mars, par le groupe Ferroglobe de la fermeture des sites isérois et savoyard (221 emplois à La Léchère) par manque de compétitivité, la mobilisation n'a jamais cessé.

Après la prise symbolique du château de Vizille, symbole de la Révolution, en juillet, après un rassemblement à Chambéry dans la semaine, salariés et élus se sont retrouvés.

Derrière les discussions animées autour d'une cause commune et les sourires, il y a aussi ce qui ne se dit pas. Depuis huit mois, tout le monde s'est investi.

Ils tiennent bon mais ils souffrent. C'est une torture psychologique, Explique Mourad Moussaoui, délégué syndical central FO. Nous avons décidé de résister pour ne pas accepter la fatalité.

Nous vaincrons, tels les maquisards de la vallée. Ce PSE est injuste, infondé, abusif et illégal. Aujourd'hui, l'usine des Clavaux, dernier fabricant de silicium en France, est dans le top 5 des usines du groupe. Il y en a six derrière nous qui

sont moins compétitives et qui, tant mieux, ne sont pas menacées. Nous avons renoué avec notre prix de revient. Et notre principal client qui était perdu est revenu.

Roger Roelandts, délégué syndical FO à Château-Feuillet, rappelle que les fours sont à l'arrêt depuis le 29 mars, il faut poursuivre la lutte contre ceux qui démantèlent l'industrie, ceux qui ne réclament que du profit, ces vautours milliardaires.

Ferropem est l'élément du squelette qui tient la vallée de la Romanche debout, a encore souligné Ralph Blindauer, avocat des salariés, dénoncent la logique barbare des grands



groupes qui veulent du profit à court terme et profitent des bas de cycle pour fermer des usines et en ouvrir d'autres où on peut exploiter la main-d'œuvre. Les discussions sont âpres mais nous tenons le bon bout.

Des raisons de ne pas lâcher le combat pour l'emploi d'une usine écologique qui fournit une matière première dont on a besoin pour l'avenir.



Le secteur juridique de l'Union Départementale



L'Union Départementale FO de Savoie s'insurge contre les mesures mises en place par le gouvernement qui conduisent les salariés, refusant la vaccination, à les priver de leurs salaires, sous couvert de la protection de la santé des citoyens. La décision du conseil constitutionnel est d'autant plus inacceptable qu'il valide les choix du gouvernement en autorisant les employeurs à se débarrasser des salariés « récalcitrants ».

Le Syndicat FO n'est pas contre la vaccination, nous sommes simplement opposés à l'obligation de vaccination des travailleurs sous menace de perdre leurs moyens de subsistance.

Comment le Conseil

Constitutionnel a-t-il pu valider l'obligation pour les employeurs d'exploiter et de valider, au travers du passe sanitaire, ce qui faisait partie jusqu'à ce jour, du secret médical.

D'ailleurs les employeurs n'ont aucuns intérêts à se séparer de leurs salariés en général et en particulier dans les secteurs de la santé, au moment même où ce personnel se surpasse pour pallier à la situation.

Pour suspendre sans rémunération un contrat de travail, l'employeur doit le justifier par une faute grave du salarié. Pour licencier un salarié il faut justifier d'un motif réel et sérieux.

Le code du travail est clair à ce sujet : "Nul ne peut apporter aux droits des personnes et aux libertés individuelles et collectives de restrictions qui ne seraient pas justifiées par la nature de la tâche à accomplir ni proportionnées au but recherché".

Il existe des équipements individuels reconnus, au moins aussi efficace que le vaccin, que le personnel utilise et peut continuer à utiliser et respecter le choix de refuser le vaccin. La preuve en est que le gouvernement préconise le masque malgré la vaccination. La Préfecture de Savoie a pris des mesures en ce sens dans les rues des centres des grandes villes du département.

Le gouvernement a eu plusieurs mois pour donner des moyens aux hôpitaux et crée des postes, mais il a choisi, bien au contraire de fermer 1800 lits.

La France, pays des droits de l'homme, ne peut pas imposer à son peuple des restrictions contre sa liberté. Les contraintes issues de ces nouveaux textes sont contraires à l'article 5 du Préambule de la Constitution du 27 octobre 1946 : « Chacun a le devoir de travailler et le droit d'obtenir un emploi. Nul ne peut être lésé, dans son travail ou son emploi, en raison de ses origines, de ses opinions ou de ses croyances. »

Les derniers propos d'Olivier VERAN, Ministre de la santé, nous sont intolérables, lorsqu'il évoque la fin du droit de grève contre l'obligation vaccinale. Là encore une entorse à l'article 7 de la constitution de 1946.

Quoi qu'il en soit le service juridique de l'Union Départementale est sur le pied de guerre. Nous accompagnerons tous les salariés qui souhaiteront engager une procédure auprès du tribunal des prud'hommes en réparation des préjudices qu'ils pourraient subir.



Déclaration FO en CHSCT

Alerte sur l'Obligation Vaccinale

FO ne souhaite pas interférer avec des décisions politiques qui relèvent de l'intérêt général comme celle de la vaccination obligatoire des personnels.

Notre Organisation Syndicale a en revanche toutes compétences pour défendre l'intérêt collectif des agents pour rejeter et condamner les possibilités de sanctions par la suspension de la rémunération des agents de la fonction publique, telle que le prévoit cette loi.

FO n'accepte pas le piège de la division entre vaccinés et non vaccinés.

FO refuse que les solutions adoptées par le gouvernement, pour endiguer la situation sanitaire qui se détériore une nouvelle fois, aient des conséquences inacceptables pour les agents. Ces mêmes agents qui depuis des mois se mobilisent au-delà de leurs limites physiques et mentales. Il est inacceptable que l'on puisse sanctionner des agents qui ne sont pas vaccinés.

Absolument rien ne peut justifier la privation de moyen de survie des femmes et des hommes qui travaillent au service de la population. Même si la vaccination semble être le moyen le plus rapide d'atteindre l'immunité collective, il n'est pas le seul pour les agents qui la refusent catégoriquement pour les raisons qui leurs sont propres.

De plus, cette loi remet en cause le statut général des fonctionnaires en ce qui concerne le droit à la rémunération et le recours possible des sanctions disciplinaires.

Depuis le début de cette crise, les agents travaillant en EHPAD, SAAD, SIAD ou CIAS ont assuré leurs missions en mettant leurs vies en danger pendant que bon nombre

d'agents étaient confinés par obligation. Ils ont été applaudis et aujourd'hui on les montre du doigt parce qu'ils ne sont pas vaccinés avec menace de se retrouver suspendus de leur fonction, sans salaire ! c'est inacceptable et non respectueux !

Ces agents peuvent parfaitement continuer à exercer leurs missions avec le respect des gestes barrières, les équipements de protection nécessaires. Ils pourraient ainsi, tout comme depuis le 17 mars 2020 assurer leurs missions sans mettre en danger la vie d'autrui.

FO est alerté par plusieurs agents, dans divers services, pour connaître leurs droits, leurs possibilités de recours. Ils sont inquiets de leur avenir professionnel mais résisteront à cette obligation vaccinale.

Pour FO, il faut faire confiance, informer, expliquer, rassurer et non menacer au risque de priver ces professionnels de salaire.

FO s'inquiète et tire la sonnette d'alarme également sur la continuité des soins si plusieurs agents devaient être suspendus. Nous connaissons déjà toutes les difficultés de recrutement dans ce secteur. Qui assurera leurs missions ?

Le personnel présent sera très vite épuisé et risque d'être en

arrêt maladie !

Quelles responsabilités pour nos élus afin de maintenir la continuité des soins dans les établissements si le personnel n'est plus en nombre suffisant ?

Ne devront-ils pas fermer les établissements ?

Concernant tous les autres services comme les bibliothèques, les musées, culture, école de musique, les établissements sportifs et de plein air qui eux sont soumis au Pass Sanitaire jusqu'au 15 novembre 2021 impliquant un test PCR toutes les 72h00,

FO demande qu'ils puissent continuer à travailler tout en respectant les gestes barrières qui sont à ce jour essentiels. Nous demandons également que le test PCR soit effectué sur le temps de travail.

Alors oui, FO sait que la loi étant votée, elle doit s'appliquer. Mais les représentants FO demandent que chaque agent en difficulté soit reçu, rassuré et informé de toutes les solutions envisageables auprès de leur collectivité.

Il faut trouver des solutions de réaffectation quand l'emploi le permet afin d'éviter des départs, des situations dramatiques d'agents sans ressource.



Les retraités dans la rue le 1er Octobre.

Union départementale des retraités de Savoie



Renée LAURENT

Aujourd'hui 1^{er} octobre, nous sommes rassemblés pour l'UNITE contre ceux qui cherchent à nous diviser, car mes chers camarades c'est ensemble salariés, jeunes, retraités, chômeurs que nous pourrons aboutir dans nos combats – Refusons la division, ensemble sur ce qui nous unit !

UNITE avec les salariés qui subissent les conséquences du démantèlement du code du travail, les licenciements, la réforme de l'assurance chômage UNITE avec les agents de la fonction publique qui subissent la réforme Dussocq

UNITE avec la jeunesse vouée à la précarité, qui ont subi et subissent encore le distanciel à l'université résultat des coupes budgétaires à l'université, lycéens qui n'ont même plus un BAC reconnu dans les conventions collectives, un diplôme sans aucune valeur !

UNITE avec les personnels soignants, les aides à domicile, les médecins et tous ceux qui subissent le passe sanitaire et sont suspendus sans salaire, mesure qui aboutit à une situation très grave dans la santé !

UNITE des vaccinés et des non vaccinés !

UNITE avec tous les retraités

Nous sommes réunis ce jour pour défendre nos retraites, mais pas seulement ! pour dire NON à toute réforme des retraites ! Car la réforme est là, par la porte entrouverte du 49.3 de mars 2020 ! D'abord une attaque contre les régimes spéciaux, c'est la raison d'être de la réforme systémique !

Mais ces régimes spéciaux sont liés à un statut ! Une retraite à 1000€ ! Je cite Macron « Une vie de travail doit offrir une pension digne et donc toute retraite pour une carrière complète devra être supérieure à 1000€ ».

Le seuil de pauvreté est fixé à 1063 € donc en dessous du seuil de pauvreté : 1063 € ! Le minimum garanti pour les fonctionnaires d'état

est de 11887,29 € pour 40 ans de carrière... nous venons de comprendre pourquoi il faut fixer à 1000 € la retraite.

Nous sommes réunis ce jour contre le démantèlement des services publics et principalement de l'hôpital public, de la Sécurité sociale. Quand un gouvernement instaure le 5 août une loi qui prévoit des sanctions contre ceux qui ne peuvent justifier d'une obligation vaccinale, suspendus sans salaire, immédiatement, sans recours possible !

Responsables les personnels hospitaliers ? RESPONSABLES d'avoir travaillé sans masques, sans tests, sans blouse, au travail même malade de la covid... responsables aujourd'hui de la pandémie !!!! Selon la DREES près de 4300 lits ont été supprimés dans les établissements hospitaliers, privés et publics en 2008, 3400 en 2009, 1800 depuis janvier 2020, 69 000 entre 2003 et 2017 !

630 services d'urgence fermés totalement ou la nuit cet été !

Des services entiers menacés de fermeture, comme à l'hôpital de Bassens, imposant aux malades d'aller dans le privé pour une chambre de 90 à 100 € remboursée 50 € !!!!

Responsables les personnels hospitaliers ? Non un gouvernement responsable de ne pas mettre au service de la population les moyens nécessaires pour soigner afin de ne pas laisser mourir les personnes dans les EHPAD !

Alors il faut le dire, le plan de démantèlement avance !!!

Nous disons REINTEGRATION DES PERSONNELS IMMEDIATEMENT SANS PERTE DE SALAIRE !!!

Quant à nous, les vieux qui vont peut être avoir besoin d'une place en EHPAD, d'abord la suspension de

soignants, génère une catastrophe ! ensuite le plan « générations solidaires » de Macron va proposer 36 000 places en EHPAD au lieu des 100 000 nécessaires!!!

Depuis 5 ans nous nous rassemblons, depuis 5 ans nous défiliions, depuis plus de 5 ans nous revendiquons du personnel formé, en nombre suffisant, correctement rémunéré !!!! mais là c'en est trop ! Ca suffit!

Quant au maintien à domicile, comment pourra-t-il se faire dans de bonnes conditions lorsque le manque de personnel est alarmant ? Avec des jeunes en service civique, avec des jeunes en service national universel ? Main d'œuvre non qualifiée, nouveaux esclaves.

Tout est fait pour nous dresser les uns contre les autres, alors sachons que nos ennemis ce sont les milliardaires du CAC 40 qui s'enrichissent de la sueur des salariés et non pas les salariés, les jeunes, les chômeurs.

Pour ce gouvernement, notre santé, notre retraite, notre jeunesse, les salariés du privé et du public ne sont vraiment pas son problème... du fric, du fric, du fric pour les fainéants exploités, du fric pour Pfizer (33,5 milliards de bénéfice pour Pfizer en un trimestre) et misère pour les exploités !

Alors réintégration des personnels suspendus car ils n'auront aucun moyen de défense, des postes, des lits et toujours non à la réforme des retraites et du chômage, non à la destruction de la Sécu, augmentation des retraites, maintien des pensions de réversion, le 5 octobre nous serons présents aux côtés de tous nos camarades



AFOC

Les permanences



Christian Florentin

Un problème de consommation, de logement ?

Sur RDV

04 79 69 24 87
04 79 69 23 40



afoc.chambery@free.fr

CHAMBERY—3 rue Ronde
Tous les mardis de 15 h à 17 h
Tous les jeudis de 15 h à 17 h
Tous les vendredis de 9 h à 12 h

Plus proche de chez vous !

AIX LES BAINS—Anciens Thermes
Place Maurice Mollard
Le 1er mardi du mois de 14 h à 18 h
☎ 09.84.59.58.01

MONTMELIAN—2 rue du D. Veyrat
1er mercredi du mois de 17 h à 18 h
☎ 06.88.28.57.33

PONT DE BEAUVOISIN SAVOIE
Rue des Etrés
Le mercredi de 9 h à 12 h
☎ 04.79.69.23.40

AFOC

Consommation

Association des consommateurs FO

L'AFOC vous informe

Consommation : Explosion des prix – Pénurie de matières premières – Restriction des accès aux services publics et aux soins- Baisse du pouvoir d'achat ...

Crise conjoncturelle ou début d'une récession durable ?

L'apparition brutale de l'épidémie COVID-19 a révélé au grand jour la fragilité du marché mondial de l'économie, en crise latente depuis l'éclatement de la dernière bulle financière de 2008. En quelques jours, les échanges commerciaux qui rythment notre vie quotidienne de consommateurs ont été fortement réduits et même interrompus. Les voyages d'affaires ou touristiques ont été supprimés. La sacro-sainte règle du libéralisme « circulation libre et non faussée des biens et des personnes » est devenue lettre morte.

Aujourd'hui, fin septembre 2021, la situation sanitaire s'améliore, mais les problèmes économiques, sociaux perdurent et s'aggravent considérablement. Pourquoi ? Certes, on peut se plaindre des aléas climatiques pour expliquer, en partie, l'envol des prix des légumes, des fruits, des céréales. Mais comment comprendre la pénurie de bois, de métal, de matériaux composites, qui mettent des entreprises en difficulté, comment comprendre les hausses vertigineuses du gaz, de l'électricité... ? Comment concevoir qu'on puisse manquer demain de biens de première nécessité, que des ruptures de stocks soient annoncées, qu'il s'agisse d'un produit aussi banal que le papier hygiénique, ou de jouets, ca-

deaux traditionnels de fin d'année... ? Qui organise cette pénurie ?

Tandis que les consommateurs voient leur portemonnaie se vider plus vite qu'il ne se remplit, les restructurations d'entreprises privées et les faillites s'accumulent ; et les services publics, déjà mis à mal par des dizaines d'années de contre-réformes, sont à la limite de l'implosion. Le consommateur salarié, retraité, chômeur subit double peine : hausse des prix et baisse des revenus, et pour plus de 20 000 « rebelles » à la vaccination, suspectés de propager l'épidémie, interdiction de travailler, sans salaire ni droit au chômage, une première dans l'histoire de la République !

Le résultat : en France, 10 millions de pauvres aujourd'hui, les queues qui s'allongent à la soupe populaire, les retards de loyers dans un contexte de pénurie grandissante de logements sociaux. L'espérance de vie qui n'avait cessé de progresser depuis 80 ans, régresse : de 2 ans aux Etats-Unis, de 6 mois en Europe. Quant aux pays sous-développés, pillés depuis des décennies par les monopoles internationaux et très souvent soumis à des régimes dictatoriaux, leur situation est pis que jamais. Alors que la Covid-19 a tué en 20 mois près de 5 millions de personnes dans le monde, la faim en tue presque le double en une année...

Pourtant les moyens techniques et financiers existent pour permettre à tous de vivre dignement, d'avoir accès à la nourriture, à l'eau, aux soins, à l'école et à un travail. Mais seule une petite partie des centaines de milliards de capitaux accumulés depuis

des décennies est réinvestie dans la production de biens utiles à l'humanité, l'économie d'armement, la spéculation rapportent plus de profits aux détenteurs de capitaux. Paradoxe du monde capitaliste : alors que les progrès de la civilisation font que la production des richesses est le fruit du travail collectif des hommes, la propriété des grands moyens de production et ses profits restent privés. L'humanité compte aujourd'hui plus de 7 milliards 500 millions d'habitants. La moitié d'entre eux vivent avec moins de 4,6 € par jour, un quart avec moins de 2,3 € et 10 % en dessous du seuil d'extrême pauvreté de 1,6 €. En revanche, en haut de l'échelle, près de 2 500 milliardaires (1 habitant sur 3 millions !) ont vu pour la plupart leur immense fortune s'accroître. Certains d'entre eux avouent avec le cynisme propre aux puissants que la pandémie a été une aubaine, qui leur a permis, avec la complicité des gouvernements, de se débarrasser de concurrents, de renforcer leur mainmise sur les marchés, de tenter d'étouffer la contestation des populations...

Mais la reprise depuis plusieurs semaines des manifestations de toutes sortes montre que si l'épidémie a été une « divine surprise » pour tenter de mettre les populations au pas, les problèmes restent entiers. En particulier les travailleurs, en tant que salariés et consommateurs, avec leur syndicat et leur association de consommateurs continuent de plus belle à résister, revendiquer pour reconquérir leurs droits. Ils ne lâchent rien et ne lâcheront rien !



Stress au travail : cinq conseils pour mieux le maîtriser

Les situations stressantes, induites par l'activité ou générées par l'organisation et les relations de travail, ont un impact sur la santé des salariés. En France, la réglementation est stricte et la prévention du stress incombe à l'employeur, cependant le salarié peut agir pour se préserver. Le Groupe VYV, engagé autour des enjeux du bien-être, vous propose cinq conseils pour réduire cette pression.

1. Identifier ses sources de stress

Souvent, le stress est dû à **la culpabilité, ou à la peur de ne pas se sentir à la hauteur**. Pour le réduire, il faut reconnaître les facteurs qui nous perturbent : **trop de dossiers à gérer ? Des délais trop justes ? Des objectifs inatteignables ? Des moyens insuffisants ? Un manager pas assez à l'écoute ?** Ces sources de stress mieux identifiées permettront de négocier un délai, des ressources ou un réajustement des objectifs.

2. Savoir marquer ses limites

Une des façons d'empêcher la pression de monter est de **savoir s'affirmer**. Il faut **prioriser ses tâches et ne pas hésiter à informer son manager lorsque la charge de travail est trop importante**. Mais une attitude trop affirmée peut conduire au conflit. Entre ces deux extrêmes, il faut **garder une attitude posée, argumenter** en cas de désaccord et surtout **proposer des solutions concrètes**, sans dénigrer celles des autres.

3. S'appuyer sur son entourage

Sous l'emprise du stress, on commet souvent l'erreur de s'isoler. Il convient au contraire d'extérioriser les états d'âme avec des collègues ou des proches pour se sentir en pleine confiance. Le plus souvent, le lien social, le rire et la convivialité permettent de relativiser ! **Parfois, verbaliser un problème permet de prendre la hauteur suffisante pour trouver une solution. Un regard extérieur et bienveillant aide** souvent à mieux comprendre ce qui arrive et à agir efficacement.

4. Soigner son hygiène de vie

De nombreuses études démontrent que l'on supporte mieux la pression avec **une bonne hygiène de vie**. **Se sentir bien dans son corps, c'est souvent mieux penser, mieux réfléchir et donc mieux faire face aux situations** avant qu'elles ne deviennent difficiles.

- La bonne recette pour notre corps ? **Au moins 6 heures de sommeil par nuit, 2 pauses de relaxation de 5 à 10 minutes** dans la journée et **une activité physique régulière** (30 minutes, ou plus, de marche quotidienne) aident à évacuer les tensions.
- L'assiette anti-stress ? **Plus de vitamines, moins de calories, de mauvaises graisses et d'excitants (alcool, café, tabac)**. Un bon équilibre alimentaire permet de lutter contre le surmenage.

5. Se ressourcer par des techniques simples

L'imagerie mentale est bien connue pour évacuer temporairement son stress. L'exercice consiste à **visualiser une image ou un objet chargé de sens ou de souvenirs agréables**. Par exemple, une photo de vacances ou de vos enfants, un flacon de sable rapporté de la plage... **Un excellent antistress pour s'extirper facilement de l'environnement de travail et se rappeler un état de bien-être.**



Pour + d'informations, contactez-nous :
relation.partenaire@groupe-vyv.fr