



# BULLETIN D'INFORMATION CFE-CGC

## CONFEDERATION GENERALE DES CADRES - SOPRA STERIA - MAI 2023

### L'augmentation de salaire, comment l'obtenir ?

**Les CRH de mi-  
année arrivent !**

**On se pose tous cette question à un moment ou un autre ... Voici nos réponses**

Accumulez des **preuves** incontestables permettant de mesurer la performance.

**Communiquez !** Faites votre auto-promotion à chaque instant, rendez-vous visible, **tissez un réseau**, cultivez votre **image** : compétence, efficacité, ..., et aussi, look, bonne humeur !

**Identifiez le décideur** et adressez-vous directement à lui : Les intermédiaires vont souvent mal relayer vos messages, voire ne pas les relayer du tout : Pensez à mettre votre directeur d'agence en copie des bonnes nouvelles.

**Préparez vos arguments** par écrit, entraînez-vous devant un miroir : Mieux on est préparé, plus on est convaincant.

Vérifiez votre **positionnement** : niveau de salaire par rapport à votre grade, à votre ancienneté, consultez le fameux « **référentiel métier** » pour avoir des arguments qui justifient votre **passage de grade**. Sachez qu'en restant au même grade, vous risquez de voir votre rémunération plafonner.

Faites des **formations** qui vous font progresser vers les grades supérieurs ; Remettez en question vos pratiques et prenez du recul, observez et décryptez les comportements, pour gagner en maturité.

Cherchez du **soutien** auprès de votre mentor et de votre réseau.

**Ne vous faites pas balader** par des promesses bidon et ne soyez pas naïf : On va aussi vous demander plein de choses qui compteront pour des prunes à l'arrivée !! Apprenez à refuser en gardant le sourire.

**Mettez-vous dans la tête de votre manager**. Qui va-t-il augmenter ? Ceux dont il craint le départ et dont il a besoin, et pas vraiment ceux qui grognent le plus. Qui va-t-il promouvoir ? Ceux qui lui sont fidèles en toutes circonstances, sur qui il pourra compter, plutôt que ceux qui sont compétents mais contestataires, ou de mauvaise humeur ...

**Important : Rendez-vous peu à peu indispensable** : Si vous êtes le seul sur une technologie donnée ou un savoir-faire métier très demandé, vous êtes en bonne position !

### Aller voir ailleurs ?

Sachez aussi que dans nos métiers, **la fidélité est punie !** Plus vous changez d'entreprise, plus vous avez de chances d'être augmenté. Ne vous endormez pas sur vos missions !

Et le **chantage à la démission** ? Cela marche bien, si vous êtes vraiment prêt à franchir le pas. Mais évitez le bluff ! On vous demandera parfois la copie de votre nouvelle proposition d'embauche pour s'aligner.

En savoir plus :

<https://www.cadremploi.fr/editorial/conseils/salaire/detail/article/6-bons-arguments-pour-demander-une-augmentation.html>

### Les Risques Psycho-Sociaux (RPS), enfin sur 6 critères chez Sopra Steria !

La direction a fini par entendre les recommandations du CSE s'appuyant sur les travaux de la commission 'Politique Sociale' à laquelle la CFE-CGC participe activement. Jusqu'à l'an passé, elle ne suivait que 3 des 6 critères officiellement reconnus ! Difficile dans ces conditions de se faire une bonne idée de la situation !! Voir la suite, page suivante ...





SOPRA STERIA

# BULLETIN D'INFORMATION CFE-CGC

## CONFEDERATION GENERALE DES CADRES - SOPRA STERIA - MAI 2023

### RPS : Repérer les risques de burn out, dépression, suicide

Sur la base des travaux d'un collègue d'experts internationaux, il a été proposé de les regrouper en six catégories :

- 1/ Intensité et temps de travail :** Facteurs déclenchants : objectifs flous ou irréalistes, exigence de polyvalence non maîtrisée, instructions contradictoires, horaires de travail imprévisibles, et plus généralement, mise en situation d'échec.
- 2/ Exigences émotionnelles :** Le fait de devoir cacher ses émotions, l'obligation de sourire et de paraître de bonne humeur.
- 3/ Manque d'autonomie :** Quand on ne peut pas s'auto-organiser dans son travail, qu'on ne participe pas aux décisions qui concernent son activité ni utiliser et développer ses compétences.
- 4/ Rapports sociaux au travail dégradés :** Chaque fois que l'équilibre efforts/récompenses est rompu, ou que la distribution des ressources et avantages est inéquitable en comparaison avec les collègues, au regard des efforts accomplis.
- 5/ Les conflits de valeurs :** Distorsion entre ce qui est exigé au travail et nos valeurs professionnelles ou personnelles, ce qui inclut : Faire un travail jugé inutile, ne pas pouvoir faire un travail de qualité et dont on soit fier, être contraint de promouvoir une méthode inefficace, etc.
- 6/ Insécurité de la situation de travail :** Craindre de perdre son emploi, de ne pouvoir maintenir son niveau de salaire, de devoir subir un changement de ses tâches et conditions de travail, subir une restructuration, ....

### Pour vous protéger, vous et votre entourage



### Le cocktail explosif pour la santé

Le **Modèle « job strain » de Karasek** montre que la présence de différents facteurs de risques psychosociaux sur le lieu du travail et **leur combinaison ont des effets délétères** sur la santé des salariés :

- **Fortes exigences de travail** ou demande psychologique (quantité de travail, intensité, travail morcelé),
- **Faible contrôle sur son travail** (marges de manœuvre, participation aux décisions concernant l'organisation de son travail, utilisation de ses compétences),
- **Faible soutien social** (aide et reconnaissance du travail fournis par les collègues et la hiérarchie).

Le déséquilibre entre de fortes exigences et un manque d'autonomie est appelé « job strain » (« situation de travail tendue »).

### Notre recommandation en cas de difficulté :

Ne vous isolez pas ! Voici quelques pistes activables suivant les cas :

- Contactez vos représentants syndicaux CFE-CGC qui pourront vous épauler et vous guider
- Contactez l'assistante sociale, [leonore.fabritius@soprasteria.com](mailto:leonore.fabritius@soprasteria.com)
- Alertez votre hiérarchie (Manager opérationnel, copie Directeur d'agence) **par écrit** « *Ma situation professionnelle devient incontrôlable et je crains de faire un burn out* » : Elle sera en faute si elle ne réagit pas et que la situation s'aggrave
- Consultez votre médecin et demandez un arrêt de travail
- Demandez si possible du soutien à vos collègues, amis, famille

En savoir plus : <https://www.inrs.fr/risques/psychosociaux/facteurs-risques.html>





SOPRA STERIA

# BULLETIN D'INFORMATION CFE-CGC CONFEDERATION GENERALE DES CADRES - SOPRA STERIA - MAI 2023

## Les salaires, toujours pas au niveau !

**La CFE-CGC demande une revalorisation des tickets restaurant à hauteur de l'inflation, soit 10,71 euros**

**Les prix de l'alimentation ont augmenté de 15,8% en Mars en rythme annuel !**

On pourrait peut-être revoir à la hausse les **tickets restaurant !!**

La part patronale est limitée à 60% par l'URSSAF et 6,50€, ce qui permet de proposer des tickets restaurant à **10,83 euros**. Ca nous laisse encore une marge de progression ! La CFE-CGC demande une revalorisation des tickets restaurant à hauteur de l'inflation, soit 10,71 euros, par rapport aux 9,25 euros de l'année dernière, d'autant que cette part patronale est défiscalisée.

*Pour rappel, vous pouvez utiliser la carte BIMPLI (ex APETIZ) le samedi et lorsque vous faites vos achats alimentaires dans un grand nombre de magasins.*



**Défendez  
vos droits !!**



**Pas de petites économies pour la  
direction !**

**Pareil pour vous, ne lâchez rien !!**

### La gestion des jours de congé !

Ah la gestion des jours de congés, tout un art !! 12 catégories sur la fiche de paie, multipliés par (Droits, Pris, Solde), soit 36 compteurs quand même !

Vous êtes encore trop nombreux à mal connaître vos droits, surtout lors d'événements particuliers : **Mariage/PACS de soi ou de votre enfant, Décès d'un proche, Naissance, Mère de famille, Handicap, Aidant familial ...**

Et pensez aussi aux **Congés Maternité & Paternité, Réserviste, Pompier, Création d'entreprise à temps partiel ou complet**, ... En encore congés sans solde, congé de recherche d'emploi sous conditions,

[https://steria.sharepoint.com/sites/intra\\_ssg\\_fr\\_h/r/SitePages/Cong%C3%A9s-%26-Absences.aspx](https://steria.sharepoint.com/sites/intra_ssg_fr_h/r/SitePages/Cong%C3%A9s-%26-Absences.aspx)

## Fixation d'objectifs : Toujours pas dans les temps !

La direction décide avec l'opacité qu'on lui connaît en fin d'année si les objectifs des N3+ ont été atteints, alors que les objectifs sont rarement fixés avant Avril. **Rien au 9 mai pour cette année encore !**

*Pour rappel, si l'employeur ne fixe pas au salarié les objectifs dans les délais prévus par le contrat de travail, il devra payer la totalité de sa rémunération variable contractuelle (Cass. soc. 25 novembre 2020 : n°19-17246).*

**Cette rubrique a été très appréciée le mois dernier. Nous la complétons ce mois avec les jours de congé !**





# BULLETIN D'INFORMATION CFE-CGC

## CONFEDERATION GENERALE DES CADRES – SOPRA STERIA - MAI 2023

Avoir des élus CFE-CGC dans votre entreprise, c'est avoir des représentants pour un dialogue social ouvert constructif et d'avenir... Parce que l'entreprise c'est d'abord l'humain, et que sans vous ce n'est plus qu'une coquille vide...

Une question d'ordre social, salaire, vos conditions de travail, un conflit, un handicap, une rupture ?

Contactez votre représentant CFE-CGC Sopra Steria en toute discrétion à notre adresse : [cfecgc.soprasteria@fici-cfecgc.org](mailto:cfecgc.soprasteria@fici-cfecgc.org)

En adhérant, **vous bénéficiez d'une permanence juridique**, et du conseil de vos représentants CFE-CGC. Vous participez également à la défense active de votre travail, de votre métier.

**4<sup>e</sup> syndicat de France, la CFE-CGC est forte de ~~150.000~~ 160.000 adhérents (\*)**

**Nos actions à Sopra Steria : Défendre vos intérêts, vous informer de nos victoires et de nos combats**

**(\*) Encore plus nombreux cette année !!**

La CFE-CGC est présente dans toutes les grandes ESN, les cabinets de conseil, et dans la plupart des entreprises du privé et du public.

Quelques beaux succès :

- Création de la retraite complémentaire pour les cadres (AGIRC)
- Création de l'APEC, spécialisée dans l'emploi des cadres
- Congé paternité, mis en place en 2002 sur demande de la CFE-CGC, doublé en 2021 (28 jours)

**Bon à savoir :** Une adhésion est anonyme, elle est déductible aux 2/3 sur votre déclaration de revenus.

A la CFE-CGC, elle revient à moins de 6€50 par mois.

### Pour adhérer :

Contactez-nous par mail ou téléphone

Ou en ligne :

<http://www.fici-cfecgc.org/adherer-en-ligne/>

**Contact :** Envoyez-nous la fiche ci-dessous complétée à : [cfecgc.soprasteria@fici-cfecgc.org](mailto:cfecgc.soprasteria@fici-cfecgc.org)

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

### Vos représentants - Contactez-nous en toute discrétion

François MAISTRE : 06.63.68.84.18 / Sopra Steria

Philippe VERDIER / Sophia Antipolis - I2S

Sylvie GEGOUT / RP Sophia

Jacques BERHOCOIRIGOIN / RP Toulouse

Fabrice CORDONNIER / RSS Lille - I2S



SOPRA STERIA

Jacques FAUVEL : 06.31.84.84.05 / Sopra Steria

Laurence EON / RP Sopra Steria

Thierry TZONOS / Sopra Steria

Libia ACERO BORBON / HR Software

Jean-Noël CHALOPIN / HR Software