



CONFEDERATION GENERALE DES CADRES - SOPRA STERIA – Mai 2026

Pour une vraie politique seniors à Sopra Steria ...

Les pages consacrées aux seniors dans Face2Face sont assez légères : Mis à part la préparation de la retraite, rien n'est dit sur ce que ça change d'être senior (50+) au quotidien.

Ainsi, sur Ressources humaines / Nos engagements / Approche intergénérationnelle, le seul lien pertinent « plan d'action en faveur de l'emploi des jeunes et des seniors » est ... inaccessible !!

Pourtant la contribution des seniors est réelle, leur fidélité rare — et leurs contraintes physiologiques, parfaitement documentées, méritent d'être traitées comme des faits de travail ordinaires, pas comme des aveux de faiblesse.



Enfin une entreprise où il fait bon vivre à tout âge !

Ce qu'un senior apporte à son équipe

- **Expérience** : lecture des risques, mémoire des erreurs déjà commises, recul sur les décisions
- **Stabilité** : point de repère dans les équipes à fort turn-over, connaissance durable des clients
- **Transmission** : mentor naturel entre générations — un rôle trop rarement formalisé
- **Fiabilité** : engagement dans la durée, vision long terme, moindre volatilité

Ce que la CFE-CGC demande à la direction

- **Cumul emploi-retraite et temps partiel** facilités et encouragés
- **Visite médicale rapprochée (tous les 2 ans)** dès 55 ans
- **Moins de missions "casse-cou"** : finis les projets en mode pompier confiés aux plus expérimentés sous prétexte qu'ils "gèrent"
- **Prime sport / bien-être** : financer les activités sportives, c'est investir dans la santé des seniors et réduire l'absentéisme; Voir ci-dessous, l'expérience Carrefour
- **Équipement ergonomique** garanti : fauteuil, écran, éclairage — au bureau comme en télétravail

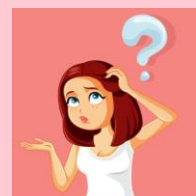
Ce que vivent les seniors — et qu'on ne voit pas toujours

Symptôme	Ce qui se passe	Ce qu'on peut faire
Bruit & open space	Le cerveau filtre moins bien les sons parasites — la concentration devient coûteuse en énergie	Espaces calmes, télétravail pour les tâches de fond
Stress, Anxiété, Moral	Les pics de pression ont un impact physiologique plus marqué, la récupération est plus lente	Réunions ≤ 1h, ordre du jour en amont, pas de multi-tâches
Fatigue cognitive	L'attention décroche plus vite, usure, sentiment de déclassement, faibles perspectives — au-delà d'une heure en réunion, le rendement chute	Pauses actives toutes les 90 min, réunions courtes et cadrées, éviter les interruptions incessantes ⁽²⁾
Troubles du sommeil	Le sommeil se fragmente avec l'âge, créant une dette chronique qui aggrave tous les autres symptômes	Éviter les sollicitations tardives, respecter les plages de déconnexion
TMS⁽¹⁾	Cervicales, lombaires, tendons souffrent davantage des postures prolongées	Fauteuil ergonomique, écran à hauteur des yeux, et à 90° de la fenêtre
Sédentarité	Facteur systémique : TMS, surpoids, maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, troubles veineux	Encourager escaliers, marche, prime sport, bureaux debout
Bouffées de chaleur, brain fog,	Avec la ménopause, la santé des femmes est fragilisée, risques cardiovasculaires, cancers du sein, confusion, ...	Espace frais, soutien psychologique, télétravail souple, visite médicale annuelle
Vision	La presbytie aggrave la fatigue oculaire sur écran, génère maux de tête et tensions cervicales	Luminosité adaptée, écran bien positionné, pauses visuelles

(1) : TMS = Troubles Musculo Squelettiques

(2) : « L'interruption d'activité » dont se plaignent 58% des salariés a le plus mauvais score dans l'enquête sur les RPS (Risques Psycho-Sociaux) lancée par la direction en Octobre 25, suivie par l'intensité du travail et l'absence de reconnaissance

Carrefour finance la gym de ses salariés !



Si d'autres le font, pourquoi pas nous ?

Les bénéfices pour l'entreprise :

- ✓ Meilleure productivité des salariés
- ✓ Meilleure satisfaction (score GPTW)
- ✓ Meilleure attractivité de l'entreprise

Ca nous semble mieux qu'une page 'Santé et sécurité' en libre service

En savoir plus

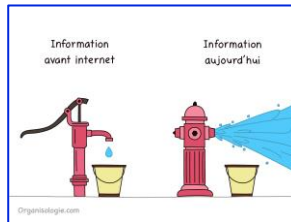
L'impact de la ménopause : Lire l'article



Quand trop d'info tue l'info Les méfaits de « l'infobésité » et comment s'en prémunir

L'étude 2026 de l'Observatoire de l'Infobésité et de la Collaboration Numérique (OICN) montre que la multiplication des outils numériques — emails, tchats, SMS et plateformes collaboratives — **alourdit le travail au lieu de le simplifier**.

Réalisée auprès de 30 000 personnes, l'enquête révèle une hausse continue du volume d'informations reçues. Le nombre d'emails augmente encore de 6,1 %, surtout chez les dirigeants. La part des salariés exposés à une infobésité critique progresse de 35,2 %.



Les tchats professionnels explosent également : près de 110 messages sont échangés chaque semaine en moyenne, avec des pics dépassant 1 460 messages dans certaines organisations.

Ces nouveaux outils ne remplacent pas les anciens, ils s'y ajoutent. Ce « mille-feuille communicationnel » crée un **sentiment d'urgence permanent**. Près d'un salarié sur deux répond à ses emails en moins d'une heure.

Les interruptions numériques représentent 3 h 29 par semaine pour les salariés, 6 h 36 pour les managers et plus de 11 heures pour les dirigeants.

Cette fragmentation du travail favorise stress, perte de concentration et « zapping cognitif ». Malgré l'augmentation des échanges, la communication interne reste peu efficace : seuls 12,2 % des emails obtiennent une réponse rapide et les réponses tardives augmentent fortement.

Selon l'OICN, les outils numériques actuels ne réduisent donc pas la surcharge d'informations et contribuent au développement des risques psychosociaux au travail.

En savoir plus :

- [L'étude de l'OICB](#)
- [Combattre l'infobésité en entreprise : Stratégies et outils](#)

L'impact de l'IA sur l'emploi Danger !

"Aujourd'hui est votre dernier jour de travail":



Vous êtes virés ! Merci pour votre contribution !

30.000 employés d'Oracle reçoivent un mail de licenciement envoyé à 6 heures du matin
L'entreprise veut financer ses investissements dans l'IA
L'article complet : [BFM](#)

Compte Epargne Temps (CET),

Pour reporter ou monétiser 5 jours de congés, c'est maintenant !!

N'oubliez pas ! Si vous désirez ne pas utiliser tous vos jours de congés payés avant le 31/05, vous avez la possibilité, entre le 01/04 et le 31/05, d'alimenter votre CET avec 5 jours de congés payés par an, dans la limite maximale de 15 jours. Ces congés payés pourront être pris ultérieurement ou monétisés (dans certains cas). Pour + d'infos sur le CET, dans face2face, saisir dans la box de recherche : **FAQ "compte épargne temps"**

Rappelez-vous aussi que les jours non pris au 31 mai seront perdus, sauf demande de dérogation (impératifs mission)

Jours de congés à écouler avant fin mai : Pensez au don de jours

Sur vos jours restant à prendre avant fin mai, vous pouvez aussi faire un **don de jour** pour **aider vos collègues dans le besoin**, par exemple un parent qui doit s'occuper d'un enfant handicapé.



Prévu par la loi, ce dispositif permet à l'assistante sociale de recueillir les dons et les demandes d'aide et d'allouer les jours offerts au mieux.

S'il vous reste des jours inutilisés, que deviennent-ils ? Ils sont perdus pour vous et récupérés par l'employeur ! **Tant qu'à faire, autant les offrir à un collègue dans le besoin !!**



CONFEDERATION GENERALE DES CADRES - SOPRA STERIA – Mai 2026

Le Compte Personnel de Formation – Comment l'utiliser ?

Le principe

Le Compte Personnel de Formation est un droit individuel attaché à chaque salarié, de l'entrée dans la vie active jusqu'à la retraite. Il vous appartient — pas à votre employeur.

Acquisition des droits

500 € **crédités automatiquement** par année travaillée, plafond 5 000 € (cas général).

⚠ Une fois le plafond atteint, les droits cessent de s'accumuler — sans se perdre. Et à la **retraite, le solde restant est définitivement perdu** : mieux vaut les utiliser régulièrement.

- Les droits restent acquis en cas de changement d'employeur, de chômage ou de changement de statut.
- **Votre solde est consultable sur moncompteformation.gouv.fr.**

Accord de l'employeur ?

Situation	Accord requis ?
Formation hors temps de travail	✗ Liberté totale
Formation pendant le temps de travail	✓ Obligatoire

Comment l'utiliser ?

Vous allez pouvoir l'utiliser par exemple pour une formation que l'employeur refuse de vous donner, ou pour une reconversion ou une passion (CAP cuisine, cours de massage, ...).

Attention à bien la suivre jusqu'au bout et à passer la certification (s'il y en a une), sous peine de sanctions. Le reste à charge est variable et au minimum de 150€.

Renseignez-vous.



Un mois avant la retraite, bien joué !

Pensez-y ! Subvention Sport Culture – 90€ (SSG)

A déclarer avant le 30 juin

Vous ou l'un de vos enfants pratique une activité sportive ou culturelle encadrée ?

Le CSE SSG vous encourage en finançant 50% de la dépense plafonné à 90€ ! C'est une très bonne chose de pratiquer régulièrement une activité sportive ou culturelle !

Tout savoir sur la [Subvention sport culture](#) (SSG)



Et pensez aussi aux **chèques vacances**, à commander avant le 2 Juin 2.

Résultats du T1 : Excellents ! La bourse apprécie

Les résultats ont été meilleurs que prévu au premier trimestre ! **L'action a repris 20 points.** En parallèle, la direction a annoncé un nouveau projet de rachat d'actions pour les détruire et raffermir ainsi le cours de l'action.

Pendant ce temps-là, nos salaires stagne... Mais qui crée la richesse, au fait ?





La Newsletter CFE-CGC

CONFEDERATION GENERALE DES CADRES - SOPRA STERIA – Mai 2026

4

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

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.

Pourquoi CFE-CGC ? Chut ! On vous explique tout ! En 1981, on rajoute CFE pour « Confédération Française de l'Encadrement », pour s'ouvrir à l'ensemble de l'encadrement, même les non-cadres ...

4^e syndicat de France, la CFE-CGC est forte de ~~150.000~~ 170.000 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

Nom : _____
 Prénom : _____
 Mail : _____
 Tél : _____
 Adresse : _____ Code postal : _____ Ville : _____

Pour retrouver toute notre actualité Sopra Steria : <https://sopra-steria.fici-cfecgc.org/>



Notre site Sopra Steria CFE-CGC

Vos représentants - Contactez-nous en toute discrétion

François MAISTRE : 06.63.68.84.18 / Sopra Steria
 Frédéric GIZARD : Tours / Le Mans
 Patricia ANDASSE : Paris Latitude
 Sylvie GEGOUT : I2S
 Fabrice CORDONNIER : Lille
 Jacques BERHOCOIRIGOIN : Toulouse



SOPRA STERIA

Jacques FAUVEL : 06.31.84.84.05 / Sopra Steria
 Laurent VAYSSIERE : Sopra Steria
 Pascale CHEHIKIAN : Lyon Grenoble
 Isabelle JULIA : Sopra Steria - Nice
 Libia ACERO BORBON : HR Software
 Jean-Noël CHALOPIN : HR Software