

# WHAT'S NEWS? BY CFE-CGC

| MAI 2023 |



## Situation d'intercontrat / Intermission chez Capgemini : Où en sommes nous ?

L'intercontrat est une spécificité de la branche BETIC\* (ex. Syntec) et par définition, une réalité chez Capgemini, dont les collègues interviennent au sein d'une ou pour une entreprise tierce, le temps de la réalisation d'une mission ou d'un projet. L'intercontrat correspond à la période de latence entre deux missions. Il concerne une partie des entreprises de la branche, en particulier dans les secteurs du numérique, de l'ingénierie et dans une moindre mesure, du conseil. Il peut durer de quelques jours à plusieurs semaines, voire plusieurs mois.

L'intercontrat doit être propice à des actions de développement des compétences (formation en particulier), à la réalisation de projets R&D ou commerciaux. Il peut aussi être la cause de situations de stress ou de tensions en fonction de la manière dont il est géré et/ou de sa durée/fréquence.

Pour la CFE-CGC, les salarié.e.s concernés ne doivent pas être considérés comme **une charge par l'entreprise, au contraire.**

La CFE-CGC considère que les salariés en intercontrat ou en intermission doivent faire l'objet d'une attention particulière du point de vue de la santé afin de pallier tout risque de **stress**, d'**anxiété**, et parfois d'épuisement professionnel, en particulier en situation de télétravail. La relation de confiance doit être

plus que jamais la norme.

Ce court article a été rédigé en réponse à de nombreuses questions auprès de nous.

Les militants CFE-CGC ont d'ailleurs alerté la direction qui semble à l'écoute de notre demande de vigilance particulière sur ces collègues.



CFE  
CGC  
Capgemini

## POUR VOUS AIDER

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à contacter la CFE-CGC à l'adresse suivante :

ues-capgemini@fiecicfecgc.org

## BURN OUT, EPUISEMENT PROFESSIONNEL

Accédez au mémo pratique pour mieux l'identifier et le prévenir.



## REJOIGNEZ

## LA CFE-CGC



Appel gratuit 0805 38 48 48

@capgemini

ues-capgemini@fiecicfecgc.org

# Épuisement professionnel, où en êtes-vous ?



concentrer, vous oubliez des choses et vous êtes moins efficace au travail. Vous trouvez difficile de mener à bien vos projets dans les délais imposés.

**Inquiétude et anxiété :** Vous ressentez de l'anxiété et de l'inquiétude, notamment en ce qui concerne vos performances au travail. Vos inquiétudes peuvent se calmer lorsque vous rentrez chez vous mais reviennent instantanément en pensant à votre travail. Le burnout est associé au développement de **troubles de l'humeur**, de symptômes dépressifs et d'anxiété.

**Troubles du sommeil :** Le stress affecte votre sommeil. Vous souffrez peut-être d'insomnies ou de difficultés à vous endormir, de réveils nocturnes ou précoces sans pouvoir vous rendormir.

**Symptômes physiques :** maux de tête (dus à la tension) et des migraines, des maux de dos, des problèmes de peau et autres douleurs d'ordre général.

**Irritabilité et troubles de l'humeur :** Tout vous agace et vous êtes très souvent de mauvaise humeur sans raisons évidentes. Vos relations amicales et amoureuses peuvent devenir conflictuelles.

**Vous êtes dans cette situation, prenez contact avec nous, des solutions existent.**

Nous sommes en mai, période propice au repos et pourtant les retours terrain nous exposent à des témoignages de collègues qui s'épuisent ou qui sont déjà « au bout du rouleau ».

Nous avons tous des périodes où nous nous sentons stressés. Mais lorsque cet état se prolonge, cela peut conduire au burn out. Il est important de repérer les premiers signes du syndrome d'épuisement professionnel (S.E.P) afin d'en limiter les conséquences.

Les causes à l'origine de cette sensation sont multiples, il peut s'agir :

- d'une surcharge de travail ;
  - de tensions entre collègues y compris chez le client ;
  - de disparités au sein de l'entreprise ;
  - d'objectifs inatteignables ou confus ;
- de l'insécurité de l'emploi,

Devant une charge de travail trop importante, nous sommes épuisés et connaissons alors un surmenage lourd. Le risque étant un état d'épuisement aussi bien sur le plan physique que sur le plan émotionnel et mental pouvant parfois mener à un épisode dépressif.

Les 1<sup>ers</sup> signes :

## Épuisement

Un état de fatigue constant non soulagé par le repos peut se traduire rapidement par un **épuisement mental et émotionnel**. Si vous manquez d'énergie, vous vous sentirez plus facilement débordé et surchargé.

## Manque d'enthousiasme au travail

Le **manque de reconnaissance dans votre travail** peut vous rendre encore plus vulnérable au burn out du fait d'une dévalorisation.

**Performance réduite au travail :** Vous avez du mal à vous



## La CFE-CGC A VOTRE SERVICE

