

SUD-Solidaires s'exprime!



Mars 2026



Solidaires, Unitaires et Démocratiques

Comment vis-tu réellement tes conditions de travail ?

Comment ça marche ? Pour chaque question, choisis la réponse qui te ressemble le plus et note le nombre de points associés.

1 point = situation plutôt saine / 2 points = situation préoccupante / 3 points = situation franchement alarmante

À la fin, additionne tes points et découvre le diagnostic.

1. Comment te sens-tu le dimanche ou le lundi soir en pensant au travail ?

- Plutôt serein·e, parfois motivé·e (1 pt)
- Un peu tendu·e, mais ça passe (2 pts)
- Angoissé·e, mal au ventre, envie de fuir (3 pts)

2. Ta charge de travail est...

- Adaptée à ton temps et à tes moyens (1 pt)
- Souvent trop élevée, mais « on fait avec » (2 pts)
- Intenable, tu es toujours en retard ou débordé·e (3 pts)

3. Tes pauses et ton droit à la déconnexion sont...

- Respectés (1 pt)
- Parfois grignotés (2 pts)
- Inexistants : mails, messages, appels en continu (3 pts)

4. Les objectifs annuels sont...

- Expliqués et discutés (1 pt)
- Flous ou annoncés au dernier moment (2 pts)
- Imposés sans explication ni concertation et évoluent au cours de l'année (3 pts)

5. Ton temps de travail est-il respecté ?

- Oui, l'heure c'est l'heure (1 pts)
- Parfois, je dois finaliser un dossier avant de partir (2 pts)
- Régulièrement je grignote ma pause déjeuner et/ou dépasse mes horaires pour finaliser mes dossiers (3 pts)

6. Le turn-over ou le manque d'effectif c'est :

- Rare (1 pts)
- Fréquent (2 pts)
- Tellement récurrent que tu prévois un pot de départ hebdomadaire (3 pts)

Vos représentants SUD-Solidaires

Karine JOUANNET, Gabriel BREUILLAT,
Marc PARTAUD, Pierrick GUÉRIN,
Sarah SANCHEZ, Jean Philippe DE BORTOLI



Contact

SUD-Solidaires Groupe BPCE
Section Caisse d'épargne APC
(Aquitaine Poitou Charentes)
56, avenue François Malherbe - 79000 Niort
Tél. 07 45 25 61 48 / sudapc@sudbpce.com
LKD: Sud Solidaires Aquitaine Poitou Charentes

SUD-Solidaires s'exprime!



Solidaires, Unitaires et Démocratiques

Résultats

De 6 à 7 points – "Tout va bien (pour l'instant)"

Tes conditions de travail semblent globalement correctes. Tant mieux ! Mais reste attentif-ve : une situation peut évoluer vite. La prévention, c'est maintenant.

De 8 à 12 points – "Reste vigilant-e"

Des signaux d'alerte sont là. Charge de travail, reconnaissance, organisation... Cela peut ne pas interpellier isolément, mais l'accumulation peut devenir dangereuse. Parler, s'organiser collectivement et poser des limites est essentiel.

12 points et plus – "Vite, sauve-toi : tu es en danger"

Stress chronique, pression, manque de respect, impact sur la santé... Ce ne sont pas des détails, ce sont des risques sérieux. Tu n'es pas le problème. Il est urgent d'agir : alerter, se faire accompagner, se protéger.

Pour pouvoir recueillir et traiter vos réponses, merci de bien vouloir scanner le QR Code ci-dessous et répondre au quiz en ligne.



Quelle que soit la situation dans laquelle tu te trouves aujourd'hui, les élus-es **Sud-Solidaires** sont à tes côtés pour t'informer, te conseiller et te défendre si nécessaire.

Ne pas jeter sur la voie publique

Vos représentants SUD-Solidaires

Karine JOUANNET, Gabriel BREUILLAT,
Marc PARTAUD, Pierrick GUÉRIN,
Sarah SANCHEZ, Jean Philippe DE BORTOLI



Contact

SUD-Solidaires Groupe BPCE
Section Caisse d'épargne APC
(Aquitaine Poitou Charentes)
56, avenue François Malherbe - 79000 Niort
Tél. 07 45 25 61 48 / sudapc@sudbpce.com
LKD: Sud Solidaires Aquitaine Poitou Charentes