

**From:** [CFTC HPE](#)  
**Subject:** Immanquable : Infos et Conseils Pratiques pour le mois de Mai !  
**Date:** lundi 4 mai 2020 15:05:09

---



## INFOS ET CONSEILS PRATIQUES POUR LE MOIS DE MAI



Bonjour !

Cela commence à s'agiter du côté de la Corporation à l'approche de l'annonce des résultats Q2 qui aura lieu fin mai. Et aussi avec l'annonce surprise du départ soudain du patron de HIT, Phil Davis, vers l'Australie.

Pour en revenir à la France, c'est la date de début d'ouverture progressive des sites sur la base du volontariat qui occupe les esprits.

En tout cas ce ne sera ni le 11 mai, ni les jours ou semaines qui suivent puisqu'il faudra au préalable lancer un **processus d'information-consultation des 2 CSE** et s'assurer du futur respect du tout nouveau [protocole national de déconfinement des entreprises](#) publié par le Ministère du travail hier. Sans parler des règles supplémentaires que peut décider la Corporation pour chaque pays et chaque site...

Bonne lecture de cet Immanquable préparé spécialement pour vous par notre équipe confinée !



## STRATEGIE DE DECONFINEMENT HPE

La réouverture des sites français dépend de multiples facteurs. Ce que l'on sait pour l'instant :

### Message d'Alain Melon (29 avril)

« La position de HPE est de **poursuivre le travail à domicile jusqu'à nouvel ordre**, excepté pour les interventions chez nos clients comme cela est déjà le cas aujourd'hui.

... Dans un premier temps le nombre de salariés autorisés à accéder aux sites sera limité et les personnes concernées seront pré-identifiées par l'équipe de management ...

...L'augmentation du nombre des accès sera **progressive** et liée à l'évolution de la situation COVID-19, conformément aux directives du Gouvernement et de la cellule de crise Corp. Le retour au bureau se fera sur la base du **volontariat**, dont vous devez discuter au préalable avec votre manager ».

### Protocole national de déconfinement pour les entreprises afin d'assurer la sécurité et la santé des salariés (3 mai)

Ce tout nouveau protocole de 20 pages apporte des précisions qui s'imposent à HPE dans 5 domaines essentiels :

- Les recommandations en termes d'occupation et de distanciation par espace ouvert (bulle de 4m<sup>2</sup> en général que l'on appelle 'la jauge');
- La gestion des flux de circulation ;
- Les équipements de protection individuelle ;
- Le protocole de prise en charge d'une personne symptomatique et de ses contacts rapprochés ;
- Le nettoyage et la désinfection des locaux.

**A noter** : un retour sur le site actuel de **Lyon-Ida** n'est pas envisagé pour l'instant. Si les salariés concernés ont fait leurs cartons, ils iraient directement sur Saint Priest lorsque le site pourra ouvrir. Sur **Boulogne** et **les Ulis**, les cartons restent à faire pour l'immense majorité des salariés. Conséquence : pas de déménagement sur le site de **Puteaux** avant un bon moment...

Quelle que soit la date qui sera retenue, site par site, le moment venu chacun devra prendre une décision individuelle et arbitrer entre le risque sur sa santé physique malgré toutes les précautions qui seront prises et le risque sur sa santé

mentale résultant d'un télétravail forcé et prolongé.

Sujet Blog : [HPE Next](#)

## CONSEILS TELETRAVAIL PROLONGE

### Limitier les risques de maladies psychiques liées au confinement



#### Maintenir une routine

- Prendre une douche et s'habiller tous les jours
- Faire des efforts si on en a envie ou que l'on en ressent le besoin : se raser, se maquiller... même seule !
- Avoir des horaires répétables d'un jour à l'autre
- Maintenir le même nombre de repas, en essayant de conserver ou de diminuer les quantités
- Conserver un rythme nuit / jour



#### L'activité physique

- S'autoriser la sortie d'1 h par jour en restant prudent pour faire baisser la tension, sauf si vous êtes vraiment à risque.
- Mettez vous debout pour parler, ou téléphoner
- S'étirer régulièrement
- Suivez des programmes en ligne pour rester en forme : Stretching, Yoga, Tai chi, Qi Gong, Abos fessiers etc.
- Danser, bouger



#### Conserver du lien

- Garder le lien avec vos collègues : réunions, et pauses café !
- Prendre régulièrement des nouvelles de vos proches
- Renouer avec des amis perdus
- Organiser des temps de rencontres en ligne : apéros, sports, thé, partage...
- Partager des vidéos drôles en groupe privé



#### Se détendre

- Déconnecter des informations: une fois par jour est suffisant
- Déconnecter des réseaux beaucoup de fausses informations circulent
- Prendre du recul sur son travail
- Conserver des moments calme, intime, et seul tous les jours
- Apprivoiser le fait de ne rien faire, profiter du temps gagné
- Expérimenter des techniques de respiration, de méditation, de sophrologie, de scan corporel



#### Avec les enfants

- Organiser un planning travail, récréation, temps libre écran, rester flexible.
- Les impliquer dans l'organisation des tâches ménagères
- Ecouter des livres audios, regarder des documentaires, Visites virtuelles des musées
- Saisir les opportunités de jouer avec eux, dessiner, colorier, lire, mimer des mots, découper des magazines, rêver
- Ecouter attentivement leurs angoisses, répondre à leurs questions



#### Dans la maison

- Aérer régulièrement les pièces, ouvrez vos volets
- Regarder ce qu'il se passe dehors pour garder un lien avec l'extérieur
- Organiser différemment son espace si besoin pour le temps du confinement
- Recycler, réparer, trier, ranger, nettoyer
- Faire le vide

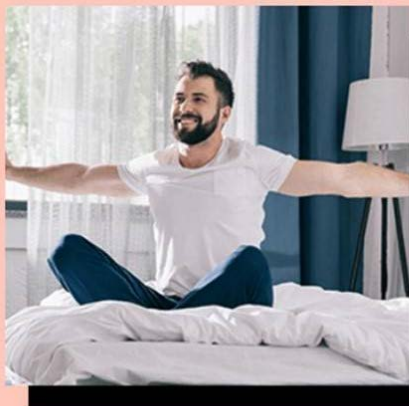
N'oubliez pas vous n'êtes pas seuls, de nombreuses solutions d'écoute sont disponibles



## CONSEILS POSTURE DEVANT SON ECRAN

### AMÉLIORER SA POSTURE EN 3 EXERCICES

Un dos courbé ou avachi peut entraîner des problèmes douloureux qui vont empirer avec le temps. Voici quelques solutions pour se tenir droit et redresser son dos.



#### OUVRIR LA POITRINE

Assis sur une chaise ou un fauteuil : Rapprochez vos omoplates et redressez les épaules et la poitrine. Tendre les bras sur les côtés, à hauteur d'épaules. En inspirant, tirer les bras vers l'arrière pendant quelques secondes puis revenir en soufflant. Le but est de se grandir au maximum. Attention à ne pas trop remonter les bras qui doivent rester dans l'axe des épaules.  
> 3 séries de 30 répétitions.

## GAINER LES ABDOMINAUX EN MARCHANT

En marchant, dos bien droit, effectuer un travail basé sur la respiration : inspirer sur 3 secondes, puis, en expirant, serrer les abdominaux de façon à coller le nombril contre la colonne vertébrale et le remonter vers le haut. Cet exercice doit devenir un réflexe dès que l'on marche.



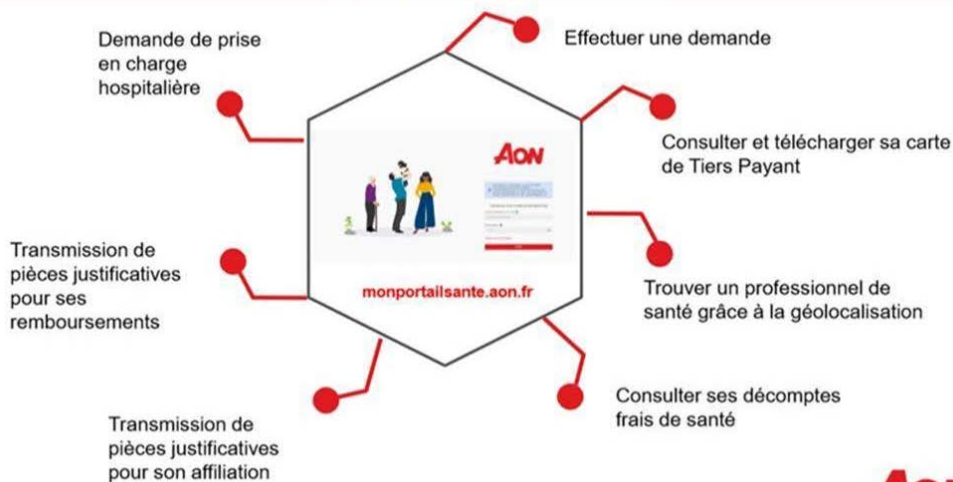
## DÉROULER LE BAS DU DOS

En étant assis, expirez longuement par la bouche, serrez les abdominaux en aspirant le nombril vers la colonne et enrroulez le bas du dos jusqu'à coller les lombaires contre le siège. En inspirant, revenir à la position initiale en redressant le bas du dos. Le plus lentement possible sans cambrer le dos.



## CONSEILS MUTUELLE SANTE

=> [monportailsante.aon.fr](https://monportailsante.aon.fr)



**AON**  
Empower Results\*

A partir du 17 Mars, l'intégralité du Centre de Gestion Santé et Prévoyance d'Aon France est passé en mode Télétravail. L'ensemble des services sont opérationnels.

En raison de perturbations sur l'acheminement et le traitement du courrier postal, il est demandé aux salariés de transmettre leurs demandes et justificatifs via l'Extranet Santé : <https://monportailsante.aon.fr> ouvert 7j/7.

\_\_\_\_\_ Si vous rencontrez des difficultés d'accès à l'extranet santé, merci d'utiliser l'adresse mail de secours : >



Ou contacter directement les téléconseillers AON au N° suivant: 01.73.10.20.25 + code 090 (ligne dédiée HPE).

Sujet Blog : [AON](#)

## LES CONGES DU MOIS DE MAI



### Les congés de mai

Il y a 3 coupures de 3 jours en mai ☺

Mais le wellness Friday tombe le 8 mai...

Le jour de pont des forfaits jours est le vendredi 22 mai soit une coupure en plus de 4 jours ! Code « FR pont payé » dans Eetime.

Ce qui donne 17 jours travaillés sur 31 (55%) au lieu de 22/23 sur un mois normal (~73%).

A partir du 2 juin ce sera une autre histoire...



MAI		JUN	
VEN	1 FÊTE DU TRAVAIL	LUN	1 LUNER DE PENTECÔTE
SAM	2 Boris	MAR	2 Blandine
1	3 Christophe	MER	3 Kévin
LUN	4 Sylvain	JEU	4 Clotilde
MAR	5 Judith	VEN	5 Igor
MER	6 Prudence	SAM	6 Norbert
JEU	7 Grégoire	1	7 FÊTE DES MÈRES/Colin
VEN	8 VICTOIRE 1545	LUN	8 Alédard
SAM	9 Paoline	MAR	9 Diane
1	10 Colombe	MER	10 Landry
LUN	11 Estelle	JEU	11 Barnabé
MAR	12 Achille	VEN	12 Guy
MER	13 Rotonde	SAM	13 Antoine de P.
JEU	14 Matthias	1	14 Elise
VEN	15 Denise	LUN	15 Germaine
SAM	16 Honoré	MAR	16 F Régis
1	17 Bancel	MER	17 Hervé
LUN	18 Eric	JEU	18 Léonce
MAR	19 Yves	VEN	19 Romuald
MER	20 Bernardin	SAM	20 ÉTÉ
JEU	21 ASCENSION/Constantin	1	21 FÊTE DES PÈRES/Robin
VEN	22 Emile Jour de Pont Forfait J.	LUN	22 Alban
SAM	23 Didier	MAR	23 Audrey
1	24 Christophe	MER	24 Jean-Baptiste
LUN	25 Sophie	JEU	25 Prosper
MAR	26 Bérenger	VEN	26 Antheime
MER	27 Augustin	SAM	27 Fernand
JEU	28 Germain	1	28 Ingrid
VEN	29 Aymar	LUN	29 Pierre-Paul
SAM	30 Ferdinand	MAR	30 Martial
1	31 PENTECÔTE/Thierry		

## EPARGNE DES CONGES

S'il vous reste des jours de congés fin mai, vous pourrez les épargner selon les seuils habituels dans les limites suivantes :

### Si vous êtes HPEF

- 7 jours RTT (qui iront sur votre CET3)
- 2 jours de fractionnement (->CET3)
- 1 jour d'ancienneté, porté à 3 jours d'ancienneté si vous avez plus de 50 ans au 31 mai 2020 (-> CET3)
- D'éventuels repos compensateurs acquis sur la période 1er juin Y-1 – 31 mai Y non pris (compteur « Récup ») : dans le compteur CET1

### Si vous êtes HPECCF

- 7 jours RTT (qui iront sur votre CET3)
- 2 jours de fractionnement forfait jour (-> CET3)
- 3 jours d'ancienneté (-> CET3)
- 3 CP (-> CET2)
- D'éventuels repos compensateurs acquis sur la période 1er juin Y-1 – 31 mai Y non pris (compteur « Récup ») : dans le compteur CET1

**A noter :** compter quelques jours **début juin** avant de voir vos congés épargnables arriver sur vos compteurs Eetime. Si vous êtes HPEF, un seul jour d'ancienneté est épargnable automatiquement sans intervention manuelle des équipes Eetime. Pour les employés qui ont 50 ans et plus, un ajout manuel des jours manquants le cas échéant sera effectué quelques jours plus tard : soyez patients !

Sujet Blog : [HPE Congés](#)

## CALENDRIER PREVISIONNEL MAI 2020

- 6 mai : AEM Antonio Neri (19h)

- 7 mai : réunions CSSCT. AEM Alain Melon (14h)
- xx mai ? : début des CSE extraordinaires sur le principe du plan de déconfinement et de retour sur site
- 18-19 mai : CSE HPEF
- 19-20 mai : CSE HPECCF
- 27 mai : commission Egalité Professionnelle
- 28 mai : fin du volontariat RCC/GPEC Out (18h)
- X mai : annonce des résultats Q2

**Sujet Blog :** [Calendrier Mai 2020](#)

## LE BLOG !

[HPE Next Focus déconfinement](#)

[HPE Congés Un joli mois de mai !](#)

[HPE GPEC 2020 Début du volontariat. Simulateur 10.2 2020 sur abonnement](#)

[HPE Sense \(Puteaux\) Déménagement repoussé](#)

[HPE Saint Priest Déménagement repoussé](#)

[HPE Politique voiture Réponses à vos questions](#)

[HPE Renégociation de l'accord handicap Accord signé, en cours d'homologation](#)

[HPE Mutuelle Santé AON Dispositif pendant la crise sanitaire](#)

## DOSSIERS-PRATIQUES

**Nouveau sur <https://cftchpe.fr/dossiers-pratiques> :**

- La procédure Fidelity (vente d'actions détenues aux US)
- Le kit MVES HPE (Mobilité Volontaire Externe Sécurisée)

Le saviez-vous ? Il y a plus de 50 autres dossiers utiles à découvrir sur <https://cftchpe.fr/dossiers-pratiques> !

## NE CHERCHEZ PLUS !



<https://cftchpe.fr/ne-cherchez-plus-les-infos-utiles-tout-est-la>

## DE L'INTERET D'ADHERER A LA CFTC HPE

D'où viennent notre dynamisme et notre valeur ajoutée ? De vous ! De vos informations, de votre soutien et de vos adhésions.

Pour maintenir cette intensité dans la qualité de l'information et la défense de vos droits et acquis sociaux, vous n'avez qu'une résolution très simple à prendre : nous soutenir. Lire nos communications pratiques, c'est bien, adhérer c'est mieux ! D'autant qu'il y a à la clé 10 bénéfices concrets :

Avec votre adhésion, vous bénéficierez de 2 grands niveaux de services supplémentaires qui rendent au final dérisoire la cotisation payée (1 € net fiscal par semaine, même pas le prix d'un café ou d'un thé !) :

#### **A/ 5 Services spécifiquement équipe CFTC HPE**

- **Informations exclusives** (dossiers, téléconférences mensuelles d'1h chrono, espace adhérents sur le site [cftchpe.fr](http://cftchpe.fr)).
- **Interactivité sans limites** avec nos spécialistes dans plus de 50 domaines et sur les défis qui vous concernent en 2020. Avec un annuaire à jour !
- **Des formations exceptionnelles** comme celles de notre [programme international pour devenir aidant de proximité](#) sur le sujet de la souffrance personnelle ou professionnelle
- **Une Université d'été et des événements conviviaux sur site**
- **L'accès au plus grand réseau social de la société !** Vous pouvez aussi adhérer confidentiellement si vous le souhaitez.

#### **B/ 5 Services Fédération de la Métallurgie et Confédération CFTC**

- **Information, assistance et protection juridique individuelle** (Macif)
- **Protection sociale** (Prévoyance Humanis) d'une valeur de 5000 Euros
- **JuriAssistance** (fiches juridiques et courriers-types professionnels ou privés)
- **Magazines et dossiers pratiques**
- **Espace adhérent et formations en ligne** sur <https://formation.cftc.fr>

### **Un syndicat majoritaire dynamique + un réseau social et des services**

Adhérez-vous aussi à l'équipe CFTC HPE tout en bénéficiant d'informations et services supplémentaires

**Défiscalisez à 66% en investissant dans vos conditions de travail !**

→ [Je me renseigne sur l'adhésion CFTC](#)

**L'équipe CFTC HPE est 100% à votre service !**



[S'abonner aux communications pratiques de la CFTC HPE](#)

(Immanquables, Flash et Dossiers Pratiques)

Accéder à nos dossiers : <https://www.cftchpe.fr>

Si fichiers protégés : hpei (password)

Vous informer en temps réel, vous donner la parole et répondre à vos questions : [le Blog](#) !

*Si vous recevez ce message directement de la boîte [cftchp@hpe.com](mailto:cftchp@hpe.com),  
c'est que vous vous êtes abonné volontairement aux communications de l'équipe CFTC HPE.*

*Nous ne pratiquons pas l'abonnement forcé par défaut :  
la CFTC HPE respecte les règles, l'éthique syndicale et vos boites mails !*

*Pour ne plus recevoir nos communications : c'est immédiat, il suffit de le signaler*

*Conformément à la loi en vigueur, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de suppression, d'opposition et un droit à la portabilité relativement à l'ensemble des données vous concernant. Ces droits s'exercent auprès du délégué à la protection des données via cette adresse mail : [cftchp@hpe.com](mailto:cftchp@hpe.com)*