

Eté 2026

Et si, en vacances, on prenait soin de soi !

Les vacances sont une parenthèse précieuse.
Profitons-en pour souffler, déconnecter et recharger les batteries.
Notre santé mentale compte plus que notre performance !



Le travail nous suit parfois partout : mails, dossiers, pensées en boucle...
Résultat : la déconnexion n'est pas au rendez-vous et la **charge mentale** non plus.
Prendre soin de sa santé mentale n'est ni un luxe, ni un signe de faiblesse.
C'est une nécessité. **Faisons le choix de nous recentrer et de nous ressourcer.**

CHARGE MENTALE : LES SIGNAUX D'ALERTE

Voici quelques signaux qui peuvent montrer que la charge mentale voyage encore avec vous :

- J'ai du mal à partir en congés si tout n'est pas terminé.
- Même en vacances, je pense régulièrement au travail.
- Je consulte mes mails pro "juste pour vérifier".
- J'ai l'impression que certaines choses ne fonctionneront pas sans moi.
- Je culpabilise à l'idée de ne pas être joignable.
- Je sacrifie mon propre repos pour répondre aux besoins des autres.
- Je redoute de revenir et j'anticipe déjà ma reprise.
- J'ai besoin de garder le contrôle, même pendant mon repos.

Si vous vous reconnaissez dans plusieurs de ces signes, votre charge mentale est peut-être trop élevée.

PARLONS-EN, AGISSONS ENSEMBLE

N'attendez pas que le malaise s'installe. **Agissez** !

- Identifiez ce qui a changé dans votre travail (missions, rythme, autonomie, outils, objectifs...).
- Échangez avec votre manager.
- Sollicitez vos représentants **FO LCL RAA**.
- Utilisez les dispositifs RH ou les acteurs de prévention de l'entreprise.
- Interrogez l'organisation du travail : charges, priorités, moyens disponibles, répartition des tâches...
- Rappelez-vous : ce sont des sujets qui ne sont pas uniquement individuels.

PERTE DE SENS AU TRAVAIL

On peut aimer son métier et malgré tout perdre le sens de son travail.
La perte de sens ne touche pas uniquement les personnes démotivées : elle concerne **aussi** les salariés les plus investis.
Une charge mentale élevée sur une longue période peut diminuer le sentiment d'utilité au travail.
Bien que les congés permettent de récupérer, ils ne règleront pas le problème si c'est lié à l'organisation du travail.
Mettre des mots sur ses difficultés, c'est déjà une démarche de prévention.

PRENDRE DU TEMPS POUR SOI N'EST PAS ÉGOÏSTE, C'EST NÉCESSAIRE

Quelques réflexes simples pour vraiment déconnecter :

- Accepter que tout ne repose pas sur soi.
- Ne pas culpabiliser quand on ralentit.
- Apprendre à se déconnecter :
  - couper les notifications professionnelles.
  - Laisser certains dossiers attendre.
- **Faire confiance au collectif.**
- Prendre du temps pour soi, pour se reposer, se ressourcer, se reconnecter à ses proches et à ses passions.



LE MESSAGE FO LCL RAA

La santé mentale ne dépend pas seulement de notre capacité à "tenir". Elle dépend aussi de l'organisation du travail, de la reconnaissance, de la qualité du management, de la charge de travail et du droit effectif à la déconnexion. **Prévenir les risques psychosociaux est de la responsabilité de l'employeur**... et est un droit pour chaque salarié.

BESOIN D'ÉCHANGER ? Vos représentants FO LCL RAA sont là pour vous écouter.

N'hésitez pas à nous contacter

ALLOCATION POUR ACHAT DE LIVRES ET FRAIS D'EQUIPEMENT SCOLAIRE

Pour vos enfants à charge et scolarisés, vous allez percevoir, sous certaines conditions, l'allocation pour achat de livres et frais d'équipement scolaire de vos enfants âgés de 3 à moins de 25 ans au 31 décembre de l'année du versement de l'allocation. Pour en bénéficier :
-vous devez être salarié(e) de LCL et être rémunéré(e) au 31 août de l'année du paiement
-votre enfant (biologique ou adoptif) doit être à votre charge effective et permanente et il doit se consacrer exclusivement à ses études ou être en contrat d'apprentissage ou en contrat de professionnalisation.

Le montant de l'allocation est conditionné par l'âge de votre enfant et par son niveau d'études.

ENFANT	MONTANT DE L'ALLOCATION
Enfant de moins de 3 ans au 31 décembre, scolarisé en maternelle Ou enfant âgé de 3 à 5 ans inclus au 31 décembre.	50 EUROS
Enfant de 6 à 10 ans inclus au 31 décembre Ou enfant ayant moins de 6 ans au 31 décembre et bénéficiant d'une dérogation pour rentrer en CP	105 EUROS
Enfant de 11 à 13 ans inclus au 31 décembre Ou enfant âgé de moins de 11 ans au 31 décembre et entrant dans le cycle des études secondaires	135 EUROS
Enfant de 14 à 18 ans inclus poursuivant des études secondaires ou en contrat d'apprentissage ou de professionnalisation	180 EUROS
Enfant de 19 à 20 ans inclus poursuivant des études supérieures Ou enfant de 19 à 20 ans inclus en contrat d'apprentissage ou de professionnalisation	185 EUROS
Enfant de moins de 25 ans au 31 décembre (de l'année de versement de l'allocation) poursuivant des études supérieures et totalement à la charge de ses parents ou en contrat d'apprentissage ou de professionnalisation	220 EUROS



Si votre enfant est scolarisé avant 3 ans ou ne correspond pas aux classes d'âge prévues, vous devez envoyer au Secteur Paie le formulaire «enfants scolarisés – particularités ». Le montant de l'allocation versé correspondra au niveau d'études.

Si votre enfant a entre 3 et 15 ans, s'il est déjà enregistré par le CSPP et qu'il apparaît dans MySelfRH, le versement est automatique et vous n'avez rien à faire, dans le cas contraire, il faut communiquer au CSPP l'extrait d'acte de naissance ou le certificat d'adoption de votre enfant (ou la copie du livret de famille) et compléter la « déclaration des enfants vivant au foyer du collaborateur »

Si votre enfant a entre 16 et moins de 25 ans au 31 décembre de l'année du versement de l'allocation, il faut saisir la « déclaration de vos enfants de plus de 16 ans » dans MySelfRH / MES AVANTAGES / ACHATS DE LIVRES.
L'allocation est versée annuellement en une fois, avec votre salaire du mois d'août si votre demande a été reçue avant le 15 du mois. Des régularisations peuvent néanmoins, le cas échéant, intervenir les mois suivants (jusqu'en décembre au plus tard). Par exemple, si la déclaration est faite le 18 août, l'allocation sera versée sur la paie du mois de septembre. Lorsque le père et la mère travaillent chez LCL, une seule allocation est versée au parent déclaré bénéficiaire de l'allocation.

Note: les démarches doivent être réalisées entre le **27 juillet 2026** et le **13 novembre 2026**

Cette année, le CSE LCL RAA dont FO LCL RAA est un membre actif, vous permet d'obtenir une réduction de 10% sur votre panier sur le site marentreefacile.com : rendez vous sur votre appli (ou le site) Espace CSE, dans l'onglet Billetterie, rubrique Ma Rentrée Facile.

I**NFO EN +** : le jour de la rentrée des classes, vous pouvez bénéficiez d'une souplesse horaire pour accompagner vos enfants lors de leur rentrée scolaire

Vos élus et représentants FO LCL en RAA

Aurélie **ANGEVIN** Déléguée Syndicale Référente 06 61 56 08 99

Thierry **MATHON** Elu Cadre au CSE, suppléant au CSEC, Rapporteur de la Commission des Œuvres Sociales, Commissaire CSSCT 06 11 80 09 03

Antoine **PEREIRA DA CUNHA** Elu Technicien au CSE présent dans toutes les commissions du CSE, Trésorier du CSE, Référent Harcèlement, Délégué Syndical 06 52 80 47 05

Aurélie **DUBOUIS** Représentante Syndicale 06 83 35 91 85

Aude **GARIOUD** Déléguée Syndicale, Administrative au CSE
06 23 127 137

Cécilia **CHARLIN** Déléguée Syndicale, Administrative au CSE
06 66 23 29 12



Bel été à toutes et à tous !



FO LCL RAA 45317
18 rue de la République 69002 LYON

folclraa@gmail.com

RESTEZ INFORMÉS ET CONNECTÉS À FO-LCL
twitter.com/FOLCL
FO LCL
folcl.insta
FO LCL