

# Cadres et encadrants : le SNU prend soin de vous

## Fiche 1 : Conseils généraux

Dans la suite de nos travaux précédents, nous vous proposons une première fiche avec des conseils à appliquer dans toutes les situations.

### 1. Il est primordial de toujours tracer les échanges avec votre N+1, en :

- Faisant préciser si besoin sa demande ; en lui faisant part de vos questions
- Demandant une confirmation par écrit de qui vous est demandé : ce qui n'est pas écrit n'a pas de valeur et si votre supérieur hiérarchique ne veut pas l'écrire, cela indique qu'il n'est pas sûr que sa demande soit fondée, légitime, voire légale.
- Archivant ces éléments

Pourquoi demander un écrit ?

Tout d'abord, cela incite votre N+1 à préciser éventuellement sa commande, l'oblige à se poser la question de savoir si tout est bien fondé.

Cela vous permet également de retrouver à tout moment l'historique des commandes et échanges,

Vous pouvez aussi demander des précisions, argumenter en prenant plus de recul qu'en face à face.

Le fait de garder les échanges permet notamment :

- De garder l'historique des demandes
- De les partager, soit formellement (interpeller le N+2 si besoin), soit informellement : envoi à un collègue, un ami, un élu syndical pour avoir son avis sur la commande, le contenu du courriel, la réponse, la situation...

### 2. Echanger, ne pas rester seul :

N'hésitez pas à parler de vos difficultés avec vos collègues ou vos pairs. : tous ont rencontré ou rencontreront des difficultés à un moment ou un autre.

On est toujours plus intelligent à plusieurs qu'à un seul et le collectif a plus de poids que l'individuel. Ce sera à vous de préciser à votre interlocuteur ce que vous attendez de lui : juste une écoute ; des conseils ; une intervention...

Et à tout moment, vous pouvez vous faire aider :

- par des professionnels : votre médecin, le réseau Souffrance et Travail ([souffrance-et-travail.com](http://souffrance-et-travail.com))
- par les syndicats :

L'appui peut être ponctuel et discret : conseil sur la conduite à tenir, aide à la rédaction d'un courriel ou courrier, information juridique... Les élus SNU sont à votre disposition.

Le secteur cadre intervient régulièrement en toute discrétion auprès de responsables d'équipes, de DAPE,... en difficulté, par courriel ou au téléphone. Les échanges entre le manager et nous sont confidentiels.

Si vous le souhaitez, nous pouvons aussi intervenir auprès de la direction, soit discrètement (attirer l'attention du niveau régional sur ces difficultés, demande d'explication à la DRAPS ou d'intervention pour « calmer » un N+1 qui dépasserait les bornes...), soit en l'interpellant publiquement via nos élus s'il vous semble nécessaire de rendre publique la situation.

### **3. Objectivez vos difficultés**

Il existe un Test en ligne **d'évaluation de votre épuisement professionnel** qui vous permettra un premier autodiagnostic, car il ne faut pas attendre d'être vraiment mal (ou malade) pour réagir : <https://www.souffrance-et-travail.com/guides-pratiques/auto-evaluation-epuisement-professionnel/>

**Et surtout n'attendez pas qu'il soit trop tard pour réagir et vous faire aider.**

**Pour nous contacter :** [secteurcadresnu@gmail.com](mailto:secteurcadresnu@gmail.com)

***Retrouvez toutes nos analyses :***

<https://www.snutefifsu.fr/pole-emploi/secteur-cadres/>

