

LE MAG SNB GROUPE BPCE ET FILIALES - N°38 - JUIL.26

# Reflexes



## *Cahier de vacances*



## 04 À LA UNE

- Déléguer, c'est manager
- Test : Quel super-héros êtes-vous ?

## 08 ACTUALITÉ EN RÉGION

- BPALC : La méditerranée en Alsace... dans la Vallée Noble
- BPALC : Visite au cœur du patrimoine Champenois
- BPBFC : La Bourgogne des Epicuriens
- BPOC : Marciac, quand le jazz prend racine dans les pierres
- BPSUD : Ballade bucolique au cœur des Aspres
- BPAURA : Escapade gourmande au cœur du territoire
- BPGO : Échappées Bretonnes entre Terre, Mer et Urbain
- BPMED : Quand la pierre devient écran géant
- BPNORD : Pepites du patrimoine
- CCOOP : Odyssée marine au Bassin des Lumières de Bordeaux

## 22 VOYAGES

- Sfax un trésor au cœur de la Méditerranée
- Bangkok, temples, marchés et nuits tropicales

## 22 JEUX

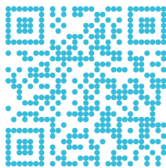
- Sudoku

## 24 HOROSCOPE

- Horoscope de l'été

## 26 REGARD DU PRÉSIDENT

- Un été pour souffler, mais pas pour oublier



RETROUVEZ VOTRE MAGAZINE ET TOUS LES ANCIENS NUMÉROS  
EN VERSION TÉLÉCHARGEABLE SUR [WWW.SNBBP.NET](http://WWW.SNBBP.NET)



**REFLEXES**

Le magazine d'information gratuit du SNB/CFE-CGC Groupe BPCE ET FILIALES.

@ reflexes.snbbp@gmail.com

 [WWW.SNBBP.NET](http://WWW.SNBBP.NET)



Adresse Syndicat SNB/CFE-CGC BP - Site ODYSSEY - 50, Av. Pierre Mendès France 75201 PARIS cedex 13 Editeur SNB/CFE-CGC Groupe BPCE. Direction de la publication Brigitte TRAZZERA. Réalisation SNB/CFE-CGC. Photographures Adobe Stock. SNB/CFE-CGC. Grok. Wikipedia. www.westhalten.fr. Swile. Impression : ITF : 13 337 exemplaires. La reproduction, même partielle, des textes ou illustrations publiés dans ce numéro est interdite sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur. Remerciements chaleureux à notre partenaire Swile pour sa participation à la rédaction des articles de ce numéro.





# 04

Déléguer, c'est manager



**BRIGITTE TRAZZERA**  
DIRECTRICE DE LA PUBLICATION  
SNB/CFE-CGC BP ALC

## LE TEMPS DES VACANCES

Chers collègues et lecteurs,

Habituellement, nous consacrons ces pages à l'actualité syndicale, aux évolutions qui touchent nos entreprises, aux sujets qui rythment le quotidien des salariés. Cette fois, nous avons choisi de prendre un peu de hauteur... et peut-être aussi un peu de recul.

À l'approche de la période estivale, chacun ressent le besoin de souffler.

Dans un monde où tout va toujours plus vite, où les sollicitations sont permanentes et où les frontières entre vie professionnelle et vie personnelle deviennent parfois floues, la déconnexion n'est plus un luxe : elle est une nécessité.

Prendre du temps pour soi, pour ses proches, découvrir de nouveaux horizons ou redécouvrir les richesses de nos régions, c'est aussi se donner les moyens de revenir plus serein, plus disponible et plus fort face aux défis du quotidien.

Les élus et militants syndicaux ne font pas exception. Engagés tout au long de l'année auprès des salariés, ils ont eux aussi besoin de ces moments de respiration pour se ressourcer et poursuivre leur mission avec la même énergie et la même conviction.

Nous espérons que ce numéro spécial vous accompagnera pendant vos vacances ou vos instants de repos, et qu'il vous donnera envie de ralentir un peu, de profiter pleinement de chaque moment et de revenir avec une énergie renouvelée.

Toute l'équipe vous souhaite un très bel été, placé sous le signe de la découverte, du partage... et d'une déconnexion bien méritée.



# 16

Échappées Bretonnes entre Terre, Mer et Urbain



# 22

Sfax un trésor au cœur de la Méditerranée



# Déléguer, c'est manager

## 5 conseils pour apprendre à laisser faire les autres.

Déléguer, c'est manager. Cette maxime, vous devez l'apprendre par cœur, et surtout, l'appliquer au quotidien dans votre équipe.

### Voici 5 conseils pour apprendre à vraiment déléguer.

Que vous soyez jeune manager ou manager expérimenté, déléguer est certainement l'une des tâches les plus difficiles à faire. Les raisons de ne pas le faire, ou de ne pas vouloir, sont nombreuses : besoin de contrôle, peur de perdre le lead ou encore manque de confiance envers les autres. Mais pour progresser, c'est une étape indispensable : aussi bien pour vous, que pour les gens qui vous entourent... et les gens qui vous recrutent. Si vous y arrivez, vous serez perçu comme un manager plus efficace et un vrai atout pour votre boîte.

#### #1 Ne cherchez pas votre sosie.

Ce n'est pas parce que vous auriez fait différemment que vous auriez fait mieux. Prenez en compte que chacun a sa façon de faire et qu'une "autre méthode" n'est pas forcément "une moins bonne méthode". L'essentiel, dans tout projet, est que le job soit fait, et bien fait.

#### #2 Soyez patient.

Le réflexe que l'on a souvent, c'est de se dire : "Je vais le faire moi-même, ça ira plus vite". Oui, vous avez certainement raison. Mais c'est une vision court-termiste. Sur le long terme vous ne serez pas gagnant. Faire monter en compétence les gens de votre équipe vous permettra de faire de plus grandes choses grâce au temps gagné et

à l'efficacité croissante des vôtres. Un bon manager, c'est aussi quelqu'un qui fait progresser.

#### #3 Priorisez !

Déléguer, c'est apprendre à donner la bonne tâche, au bon moment, à la bonne personne. En bon chef d'orchestre (ou maître d'échecs) sachez donner le rythme (ou placer vos pions) de la meilleure des façons. Pour cela, vous pouvez vous aider de la matrice d'Eisenhower.

Elle permet de distinguer l'urgent et l'important en catégorisant les tâches en 4 blocs bien distincts :

**PO :** Urgent et important :  
À faire en priorité.

**P1 :** Urgent et moins important :  
À déléguer.

**P2 :** Non-urgent et important :  
À planifier.

**P3 :** Non-urgent et non-important :  
À éliminer de votre to-do tout simplement.

#### #4 Connaissez votre équipe.

"Qui est capable de faire quoi ?" C'est LA question que vous devez vous poser et surtout à laquelle vous devez avoir la ré-

ponse. Déléguer, c'est faire la bonne compo d'équipe. Ne demandez pas à Hugo Lloris d'aller mettre des buts. Vous avez forcément un petit Kylian Mbappé qui fera ça mieux. Pour attribuer un projet ou une tâche, choisissez donc quelqu'un qui montre de l'intérêt pour un sujet ou que vous sentez en phase de progression.

#### #5 Surveillez Suivez le projet.

La nuance entre surveiller et suivre peut être fine, mais elle est primordiale. Quand on donne de l'autonomie, il ne faut pas tout abandonner. Une bonne façon de le faire est d'accompagner en donnant des points d'étapes à suivre.

Tout le monde appréciera d'être guidé et personne ne se sentira mis à l'écart. Cela peut même rassurer votre collaborateur. Par contre, n'oubliez pas que vous restez LE responsable du projet. Faire faire ne veut pas dire se déresponsabiliser pour autant.

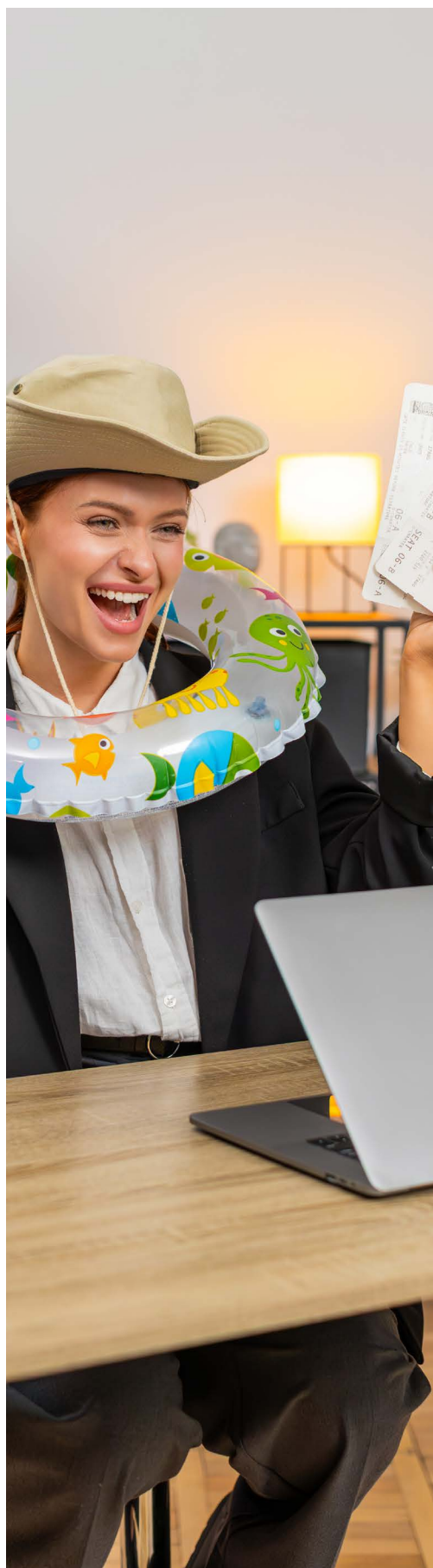
Par Yannick Merciris, SWILE

## BONUS

### L'importance du feedback.

Il est essentiel que vous donniez des retours sur le travail effectué, sur le bon comme sur le moins bon... et d'écouter les feedbacks que votre équipe vous fait. Déléguer, c'est progresser à chaque projet.

[WWW.SWILE.CO](http://WWW.SWILE.CO)



# Quel super-héros êtes-vous ?

Dites-nous comment vous travaillez, on vous dira de quelle cape vous êtes vêtu. Lors d'une réunion, face à un client ou même en week-end : voici 7 mises en situation pour révéler votre esprit de super-travailleur.

## Lundi

Une grande présentation arrive, c'est un projet hyper important pour l'entreprise. Que faites-vous ?

- a. Vous organisez tout le meeting.
- b. Vous prenez le rôle du porte-parole.
- c. Vous préparez les slides.

## Mardi

Votre CE vous propose de voter pour bénéficier d'un nouvel avantage dans votre boîte. Vous penchez pour...

- a. La mise en place d'un congé menstruel.
- b. Une journée solidaire rémunérée pour l'association de son choix.
- c. Un baby, une table de ping-pong et si possible, un Air Hockey.

## Mercredi

C'est le jour du Noël des enfants dans l'entreprise...

- a. Vous faites le Père Noël !
- b. Le Noël des enfants... c'est votre idée en fait.
- c. Vous décidez le sapin et posez de la fausse neige partout.

## Judi

Un client mécontent vous appelle, il faut le rassurer. Comment réagissez-vous ?

- a. Vous prenez 1h pour l'écouter et vous vous engagez à changer le process qui ne fonctionne pas. Chaque opportunité peut être une transformation.
- b. Vous l'invitez à une soirée totale glam et paillettes. En mettre plein la vue, ça détourne l'attention un moment.
- c. Vous lui faites livrer quelque chose au nom de l'entreprise, et ce quelque chose, c'est un livre dédié de son auteur favori.

## Vendredi

Vous avez posé un RTT pour un week-end de 3 jours. Vous en profitez pour...

- a. Ne surtout pas penser au travail. Vous avez pleinement confiance en vos collègues.
- b. Passer au boulot avec vos enfants pour leur faire le tour du bureau. C'est vrai qu'ils sont mignons quand même.
- c. Dormir, déconnecter et envoyer un petit texto de soutien à ceux qui ne font pas le pont.

## Samedi

C'est votre anniversaire...

- a. Vous avez invité votre petit cercle proche (avec quelques collègues dedans).
- b. Vous avez invité toute la boîte ! On va se RÉ-GA-LER !
- c. Vous ne l'avez dit à personne, mais votre téléphone ne cesse de recevoir des messages.

## Dimanche

Demain, vous reprenez le boulot.

Et pour vos collègues, vous avez décidé de...

- a. Faire des cookies qui seront placés sur chaque bureau à leur arrivée.
- b. Poser des pistolets à fléchettes sur chaque bureau. Quoi de mieux qu'une petite bataille pour lancer la semaine dans la joie et la bonne humeur ?
- c. Organiser une grande journée solidaire. Personne derrière son ordi aujourd'hui.

Par Yannick Merciris

## VOTRE SCORE

Faites le compte pour chaque lettre et reportez-vous à la réponse.

### Max de A :

#### **Vous êtes Iron Man.**

Vous êtes fort, OK. Vous sauvez le monde, OK. Mais vous aimez aussi qu'on le sache. Un petit côté attachant.

### Max de B :

#### **Vous êtes Wonder Woman.**

Puissante et iconique, vous soulevez des montagnes et faites avancer tous les projets. Et on vous le rend bien.

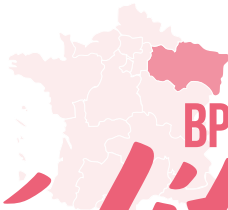
### Max de C :

#### **Vous êtes Batman.**

Tel un Dark Knight, vous agissez dans l'ombre. Pas de super-pouvoirs magiques, mais une grande détermination. Vous êtes secrètement indispensable.

[WWW.SWILE.CO](http://WWW.SWILE.CO)





BPALC

# La méditerranéenne en Alsace... dans la Vallée Noble

Et si cet été vous partiez à la découverte d'un espace dédié à la protection de notre environnement, riche d'une biodiversité rare ?

Ici il n'est pas question de marché de Noël, ni de flot incessant de touristes, vous n'êtes pas à Strasbourg encore moins à Kaysersberg.



L'Alsace du Sud s'offre à vous qui êtes amoureux de la Nature, et plus précisément à Westhalten, charmant village viticole de 1.000 âmes, point de départ de belles randonnées familiales ou plus sportives.

Il accueille chaque année le Trail du Petit Ballon, une course incontournable pour les passionnés de nature avec ses 52km et 2.100m de dénivelé positif à travers des sentiers viticoles et de montagne.



Situé dans la Vallée Noble, Vallis Praenobilis, ainsi dénommée en raison de la présence de nombreuses familles nobles durant le XVI<sup>e</sup>

siècle, niché au cœur du Parc Naturel Régional du Ballon des Vosges, Westhalten est protégé des orages par le Petit et le Grand Ballon 1267 et 1427 mètres d'altitude.



Cette vallée est une sorte d'arène d'environ 4km de diamètre, abritée des vents dominants, où les courants ascendants caressent délicatement les coteaux viticoles, les précipitations sont parmi les plus faibles de France.

Située, entre la faille vosgienne à l'ouest et la faille rhénane à l'est en bordure de plaine d'Alsace, les collines sous-vosgiennes sont le résultat de l'effondrement du fossé rhénan, de la surrection des Vosges et de plusieurs champs de fractures.

Westhalten est entouré de 3 collines remarquables aux VINS délicats, Zinnkoepfle

Bollenberg et Strangenberg aux sols de différentes natures (marnes, grès, calcaire) propices à la culture de la vigne, chaque terroir est une belle découverte, laissez-vous séduire par un Crémant d'Alsace, un verre de Gewurztraminer ou encore un Pinot Noir car la gastronomie locale mérite un accord mets-vins de qualité.

Baeckaoffa aux trois viandes, mi-cuit de foie gras oie-canard, brédalas qui fleurent bon la cannelle et la cardamome, c'est ça aussi l'Alsace ! une terre de plaisirs, comme le dit l'adage « après l'effort le réconfort ».

L'effort sera sans doute modéré « geniessen ya, aber langsam\* » ! Vous trouverez, au gré de vos balades, une faune et une flore riches et caractéristiques d'un climat de type méditerranéen (anémones pulsatiles, lézard vert, orchidées...) eh oui le réchauffement climatique avait déjà fait son œuvre il y a des millions d'années ! Cet espace protégé est issu de la directive NATURA2000 qui favorise le maintien de la biodiversité.

\* « Profiter oui, mais calmement » (l'éloge de la lenteur, en dialecte alsacien dans le texte)

A votre disposition avec plaisir pour vous guider : Hôtel, gîte, restaurant, Winstub, caves viticoles, circuits de randonnées... avancées avec un raisonnement qui s'adapte aux situations de chacun.

[www.westhalten.fr](http://www.westhalten.fr)

**NATHALIE URWEILLER**  
DÉLÉGUÉE SYNDICALE  
SNB/CFE-CGC  
BPALC



## BUTTERBREDALAS

### Ingrédients :

Pour 30 petits sablés au beurre

- 250g de farine
- 125g de beurre
- 125g de sucre
- 5 jaunes d'œufs
- 1 c. à soupe de lait
- zeste de citron ou vanille

### Cuisson :

creuser un puits dans la farine, y verser le sucre, 4 jaunes d'œufs et le zeste de citron ou la vanille.

Sabler le mélange avant d'ajouter le beurre mou coupé en morceaux, pétrir afin d'obtenir une pâte homogène.

Laisser reposer au frais environ 2h.

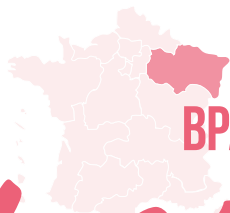
Fariner le plan de travail et abaisser la pâte sur 3 à 4 mm d'épaisseur au rouleau.

Découper des formes diverses à l'emporte-pièce (selon la saison : lapin à Pâques, étoile à Noël, cœur à la St Valentin car oui les bredelas se dégustent toute l'année dans les familles gourmandes alsaciennes).

Les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson, les dorer au jaune d'œuf restant délayé dans le lait.

Faire cuire à 160° (Th5-6) pendant 6 à 8 min selon votre four jusqu'à ce qu'ils aient pris une belle couleur dorée.

**BONNE DEGUSTATION !**



BPALC

# Visite au cœur du patrimoine Champenois

Eh bien non, je ne vous emmène pas visiter à la Cathédrale de Reims ou les maisons de champagne.

## Au programme : Verzenay.

Situé à 18km de Reims, au cœur du parc naturel de la montagne de Reims, ce village viticole est entouré de 416 hectares de vignes classées grand cru.

La visite démarre par le moulin. Construit en 1818, c'est un monument historique classé situé sur de la Montagne de Reims. Initialement utilisé par les époux Tintot-Vincent pour moudre des céréales, il a cessé son activité en 1903 sous la famille Boudeville.

Après plusieurs changements de propriétaires, dont les maisons Walbaum Goulden et Heidsieck & C° Monopole, il appartient aujourd'hui à la maison G.H. Mumm, qui en assure l'entretien et l'ouvre à ses invités.

Le moulin a été restauré à plusieurs reprises, notamment en 1949 et après avoir été endommagé par une tempête en 2013.

Son emplacement stratégique lui a également permis de servir de poste d'observation pendant les deux guerres mondiales, accueillant même des personnalités importantes comme le président Poincaré.

La visite se poursuit avec le phare. Construit en 1909 par Joseph Goulet afin de faire connaître sa marque, il connaît dès ses débuts un certain engouement grâce à l'installation d'un restaurant, d'un théâtre et d'une guinguette et devient un lieu de rencontre des Rémois et des Sparnaciens.

Lors de la seconde guerre mondiale, il est utilisé comme poste d'observation et résiste aux tirs quand le reste des installations ont été détruites.

Par la suite il sera laissé à l'abandon avant d'être restauré et réouvert en 1999. Grimpez les 101 marches qui vous mènent à un belvédère situé à 25 mètres de hauteur et vous découvrirez une vue panoramique exceptionnelle sur les vignobles environnants.

Direction ensuite l'écomusée de la vigne pour une visite commentée sur l'histoire de la Champagne.

Inutile de préciser qu'à la fin de votre visite, un espace dégustation des champagnes de la Montagne de Reims vous attend.

Et pour finir en beauté, une fois la nuit tombée, le phare vient éclairer les collines de Verzenay jusqu'à être visible depuis Reims.

**Entre patrimoine, culture et paysages remarquables, cette visite à Verzenay est une belle occasion de mettre en valeur les richesses de la région et de partager un moment de découverte dans un cadre authentique et chaleureux.**

GIPSY POPELER  
DÉLÉGUÉE SYNDICALE  
SNB/CFE-CGC  
BPALC





# La Bourgogne des Epicuriens

**La route qui relie la côte Chalonnaise à la côte Maconnaise traverse certains des vignobles les plus appréciés de France et rayonnent dans le monde entier.**

De Rully à Givry en passant par Mercurey les caveaux de dégustation sont propices à l'évocation des savoirs faire ancestraux, le Givry Blanc était le vin préféré du roi Henri 4. On y évoque également la météo, si importante à la réalisation de crus sublimes. Ce n'est pas un hasard si les climats de Bourgogne sont inscrits au patrimoine de l'Unesco.

La Côte Maconnaise dévoile des appellations réputées comme le Pouilly-Fuissé, le Saint-Véran, le Viré-Clessé. Les paysages sont plus vallonnés offrant une atmosphère différente du Nord Bourguignon.

Si évoquer le vignoble est incontournable pour parler de la Bourgogne du Sud, ses villages au charme intemporel en font sa beauté et la richesse de son patrimoine. Cluny et son Abbaye rappellent l'influence spirituelle et intellectuelle qu'elle exerçait sur l'Europe médiévale. Les ruelles pavées, les maisons anciennes les terrasses animées donnent à cette ville une atmosphère estivale. Nous vous conseillons de flâner également à Tournus attirée par l'Abbaye Saint-Philibert et ses chefs étoilés qui raviront vos papilles. Mais nous pouvons citer également Saint-Genoux-le-National, le val Lamartinien et son château, le circuit des églises romanes.

Voyager entre Chalon-sur-Saône et Mâcon se fait facilement en prenant le temps d'une sortie vélo, soit par la voie verte qui traversera les villages et des vallons viticoles ou par la voie bleue, une autre découverte celle de la Saône, avec ses bateaux, ses berges

accueillantes, sa pêche florissante (sandres, brochets, carpes ...).

Le bassin chalonnais, pays de culture et de festivités, permet également une rencontre avec Nicéphore Niepce et la découverte de la photographie à Chalon-sur-Saône. Enfin vous pourrez découvrir en hiver, le Carnaval et ses rencontres internationales et en été, Chalon dans la rue et ses spectacles vivants et arts de la rue.

Impossible d'évoquer la Côte Mâconnaise sans parler de la Roche de Solutré, que tout un chacun a aperçu sur l'autoroute des vacances.

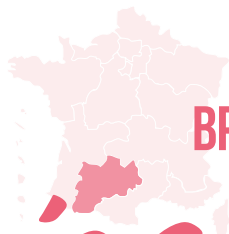
**Véritable emblème du territoire, ce site naturel offre après quelques minutes d'ascension un des plus beaux panoramas de Bourgogne**

**AUDE SIGNE**  
ÉLUE CSE  
SNB/CFE-CGC  
BPBFC



**VÉRONIQUE PERRAUDIN LABAUNE**  
DÉLÉGUÉE SYNDICALE  
SNB/CFE-CGC  
BPBFC





BPOC

# Marciac, quand le jazz prend racine dans les pierres

Dans ce village Gascon de mille âmes, une bastide médiévale s'est métamorphosée en capitale mondiale du jazz. Chaque été, les cuivres résonnent sous les arcades et le foie gras côtoie les riffs de Miles Davis.

Il faut approcher Marciac par les routes sinueuses du Gers, entre collines dorées et tournesols, pour comprendre ce qui attend. Rien ne prépare à la surprise. Un village ordinaire en apparence : une place centrale cernée d'arcades médiévales, une église aux allures de forteresse du XIII<sup>e</sup> siècle.

Et pourtant, dès le mois de juillet, quelque chose change dans l'air. Des affiches s'animent aux fenêtres, les terrasses débordent, et dans les ruelles pavées du vieux Marciac, une trompette répond à une contrebasse par-dessus les toits. Bienvenue dans la bastide qui a décidé, un soir de 1978, que le jazz serait sa deuxième langue maternelle.

Jazz in Marciac, on dit simplement « Marciac » dans le monde du jazz, comme on dirait Montreux ou Newport. Du 20 juillet au 5 août 2026, les plus grandes pointures se produisent sous le chapiteau ou en plein air. Wynton Marsalis est parrain du célèbre collège de jazz depuis 1993 ; la salle de spectacle L'Astrada propose concerts et créations toute l'année

## La table gasconne

Le foie gras du Gers, le magret, l'armagnac de Ténarèze, les vins de Madiran et de Pacherenc du Vic-Bilh : des AOC produites à

quelques kilomètres. Pendant le festival, les étals de producteurs locaux envahissent la place. On mange sous les arcades, verre à la main, tandis que les notes filtrent depuis le chapiteau.

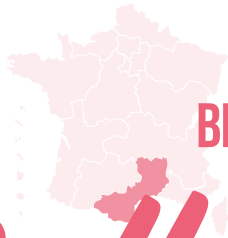


## L'insolite : les courses landaises

Bien avant le jazz, Marciac était une ville de fête taumachique. Ses arènes restaurées accueillent les courses landaises depuis les années 1850, une discipline bien distincte de la corrida : l'écarteur danse face au taureau dans une chorégraphie acrobatique, sans mise à mort. Spectaculaire et profondément ancré dans l'âme gasconne.

MATHIEU GEOFFROY  
DÉLÉGUÉ SYNDICAL  
SNB/CFE-CGC  
BPOC





**BPSUD**

# Ballade bucolique au cœur des Aspres

**Bienvenue en Roussillon, partie française de la Catalogne. Je vous propose un sympathique parcours sur une journée dans un secteur que je connais bien puisque j'y habite !**



Direction sud-ouest au départ de Perpignan, en débutant par le splendide site naturel des orgues d'Ille sur Têt. Dans ce village, plusieurs monuments à visiter dont l'Hospice St Jacques qui abrite un musée de l'Art roman.

Quittez Ille, passez par Bouleternère pour rejoindre le magnifique prieuré de Serrabonne. Continuez jusqu'au col du Fourtou puis bifurquez en direction de Caixas en passant le col de Notre Dame del Coll (vue imprenable sur la plaine). Poursuivez sur Castelnou, village médiéval parfaitement conservé et classé parmi les plus beaux villages de France.



Descendez jusqu'à Thuir pour y découvrir (avec modération) les caves Byrrh qui abritent les plus grands foudres en chêne du monde !

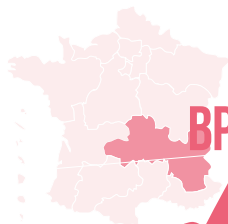


Enfin revenez sur la capitale Perpignan et sa légendaire gare, le Centre du Monde selon le peintre catalan Dali !

**Merci à tous, à très vite pour d'autres aventures en terre catalane.**

**LIONEL CAHET**  
DÉLÉGUÉ SYNDICAL  
NATIONAL SNB/CFE-CGC  
BRANCHE BP





BPAURA

# Escapade gourmande au cœur du territoire BpAURA

BPAURA couvre 15 départements, s'étend sur près de 88 000 km<sup>2</sup> et offre une incroyable diversité de paysages, de traditions... et de saveurs. Des volcans d'Auvergne aux sommets alpins, des plaines du Bourbonnais aux vallées de la Drôme, embarquons pour un voyage gourmand à la découverte de quelques-unes des spécialités qui font la richesse de notre région.

Première étape à l'ouest, dans le Cantal. Ici, impossible de passer à côté de Salers. Ce nom emblématique désigne à la fois une race de vache reconnaissable à sa robe acajou et un fromage de caractère. Deux ambassadeurs d'un territoire authentique où les saveurs sont franches, généreuses et à l'image de ses habitants.

Cap ensuite vers la Haute-Loire. Au pays des suc volcaniques, la célèbre lentille verte du Puy règne en maîtresse. Réputée pour sa finesse et bénéficiant des labels AOC et AOP, elle accompagne à merveille un petit salé traditionnel et constitue l'un des trésors gastronomiques de l'Auvergne.

En remontant vers le nord, dans l'Allier, place à une spécialité familiale et conviviale : le pâté aux pommes de terre. Cette savoureuse tourte garnie de pommes de terre et de crème fraîche peut se déguster aussi bien en entrée qu'en plat principal, souvent accompagnée de quelques tranches de jambon cru.

Prenons maintenant la route de l'est en di-

rection de Roanne. Impossible de résister à la Praluline, cette généreuse brioche au beurre parsemée de pralines roses. Créée dans la Loire, elle est devenue au fil des années une véritable institution et fait aujourd'hui le bonheur des gourmands bien au-delà des frontières régionales.

Une halte s'impose ensuite à Lyon, capitale gastronomique par excellence. Dans les célèbres bouchons lyonnais, la quenelle occupe une place de choix. Gratinée au four et nappée d'une sauce généreuse, elle incarne à merveille l'art de vivre lyonnais.



Comment parcourir le territoire BPAURA sans évoquer ses montagnes ? Dans les Alpes comme dans les massifs auvergnats, les fromages sont rois. Raclette, fondue, tartiflette ou encore croziflette : autant de spécialités chaleureuses qui rassemblent petits et grands autour de la table après une journée au grand air.

Poursuivons notre route en Isère, aux portes de Grenoble. Au cœur du massif de la Chartreuse est élaborée depuis plus de quatre siècles la fameuse liqueur mythique aux plantes du même nom. Verte ou jaune, elle perpétue un savoir-faire unique et demeure l'un des symboles les plus emblématiques du patrimoine régional. À déguster, bien sûr, avec modération.

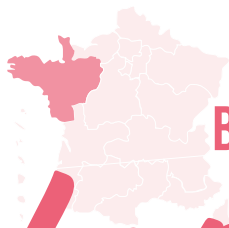
Direction ensuite le sud et les paysages ensoleillés de la Drôme. À Montélimar, le nougat fait la renommée de toute une ville. Composé principalement d'amandes, de miel, de sucre et de blancs d'œufs montés en neige, ce délicieux mélange séduit les gourmands depuis des générations.

Notre voyage s'achève dans les Hautes-Alpes, où la montagne inspire une cuisine généreuse et authentique. On y découvre les tourtons du Champsaur, de petits cousinets de pâte fine frits et garnis d'une préparation à base de pommes de terre, de tomme fraîche et d'oignons. Autre spécialité incontournable : les oreilles d'âne, un gratin traditionnel mêlant épinards sauvages et pâte à crêpes ou lasagnes. Deux recettes emblématiques qui concluent en beauté cette aventure gourmande à travers le territoire BPAURA.

**Un territoire, quinze départements, une multitude de saveurs : voilà une autre façon de découvrir BPAURA, à travers celles et ceux qui font vivre ses traditions culinaires et son art de recevoir.**

**NICOLAS BERNIGAUD**  
DÉLÉGUÉ SYNDICAL  
SNB/CFE-CGC  
BPAURA





BPGO

# Échappées Bretonnes entre Terre, Mer et Urbain

## Carnet de Voyage

### Jour 1 : La Côte de Granit Rose – L'Appel des Géants de Pierre

Le souffle du large m'accueille dès mon arrivée sur la Côte de Granit Rose. Le Sentier des Douaniers (GR34) serpente au bord de l'océan, et chaque pas est une invitation à la contemplation. Ici, la nature a sculpté un art brut, des rochers aux formes fantastiques qui prennent des teintes chaudes sous le soleil breton. L'imagination vagabonde, identifiant des animaux et des visages dans ces colosses de pierre.

Ploumanac'h, village pittoresque, est un concentré de cette magie. Son phare, silhouette iconique se détachant sur l'horizon, semble veiller sur ce paysage exceptionnel. L'option croisière vers les Sept-Îles, sanctuaire d'oiseaux marins, me tente, tout comme la promesse enchantée de l'île de Bréhat. Pour aujourd'hui, je me laisse porter par la quiétude de ce lieu hors du temps.

### Jour 2 : Le Golfe du Morbihan - L'Archipel aux Mille Splendeurs

Le «mer intérieure» porte bien son nom. Le Golfe du Morbihan est une invitation à la navigation, un labyrinthe de bleus et de verts où chaque île a sa propre personnalité. Une croisière commentée me permet de m'immerger dans ce paysage changeant, où les

marées redessinent sans cesse les contours. L'île aux Moines, la «perle du Golfe», dévoile ses charmes discrets, tandis que l'île d'Arz, terre de marins, résonne d'histoires d'océans... Et les autres pour la prochaine fois.

Les activités nautiques abondent, et je succombe à l'appel du kayak, glissant sur l'eau calme, entre criques secrètes et parcs ostréicoles. La dégustation d'huîtres fraîches, directement à la source, est une expérience gustative unique.

Un détour par le Cairn de Gavrinis est une plongée fascinante dans le passé celte, un témoignage silencieux de civilisations anciennes.

Ici, l'art de vivre breton se savoure à chaque instant, mêlant la douceur de vivre aux trésors de la terre et de la mer.

### Jour 3 : Rennes - Le Cœur Vibrant de la Bretagne

Capitale de la Bretagne, Rennes me séduit par son élégance française, sa vitalité juvénile et son histoire palpable. Les rues pavées, bordées de maisons à colombages colorées, racontent des siècles d'anecdotes. Je me perds volontiers dans ces ruelles mé-

diéval, découvrant au détour d'une place animée, le majestueux Parlement de Bretagne, témoignage d'un passé glorieux, et la façade audacieuse du Théâtre National de Bretagne.

Le samedi, le marché des Lices, l'un des plus beaux de France est une explosion de couleurs et de saveurs. Les étals regorgent de produits locaux, de fleurs, d'artisanat. L'atmosphère est joyeuse et conviviale.

Rennes est une ville qui vit, qui vibre, qui sait conjuguer son riche héritage avec une modernité rafraîchissante.

En trois jours, la Bretagne m'a offert une mosaïque d'expériences : la force brute de la nature sur la Côte de Granit Rose, la poésie insulaire du Golfe du Morbihan, et le dynamisme de sa capitale, Rennes. Une évasion totale, une promesse de retour...

Ces trois joyaux ne sont qu'une infime partie des richesses culturelles, architecturales et naturelles de la Bretagne

**J'ai adoré me mettre dans la peau d'un voyageur, moi qui vis dans cette belle région depuis presque 40 ans en travaillant pour La Banque Populaire Grand Ouest et Le Crédit Maritime.**

*« Le voyage est une clé qui ouvre les portes de l'imaginaire et de la liberté »*

**Victor HUGO**



**Jour 3  
Rennes**



**Jour 2  
Le Golfe du Morbihan**



**Jour 1  
La Côte de Granit Rose**

**ISABELLE POUSSARD**  
DÉLÉGUÉE SYNDICALE  
SNB/CFE-CGC  
BPGO





# Quand la pierre devient écran géant

Il existe des lieux dont on ressort en se demandant comment on a pu attendre aussi longtemps avant de les découvrir. Les Carrières de Lumières, aux Baux-de-Provence (Bouches-du-Rhône), font partie de ceux-là.

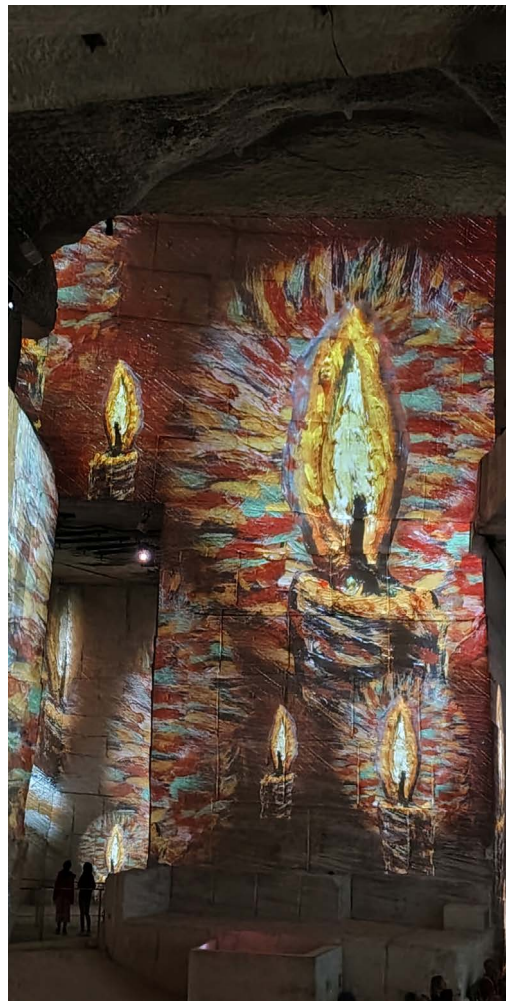
La première surprise arrive avant même d'entrer. Rien ne laisse vraiment imaginer ce qui se cache derrière la roche blanche du massif des Alpilles. Une ancienne carrière de pierre, immense, silencieuse, presque austère.

**Puis les lumières s'éteignent. Et soudain, les murs prennent vie.**

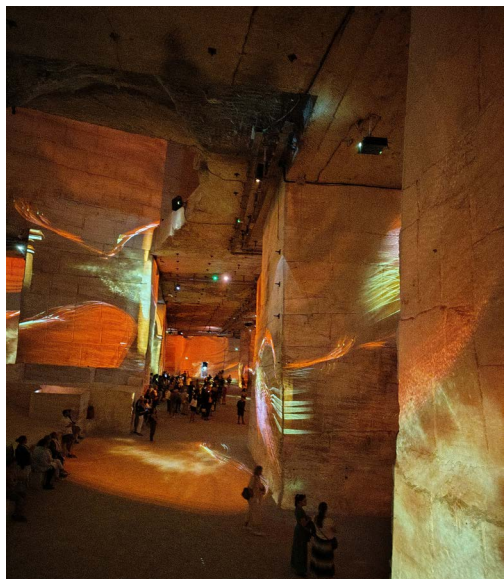
Les œuvres apparaissent sur des parois hautes de plusieurs dizaines de mètres. Elles glissent sur le sol, recouvrent les piliers, envahissent chaque recoin de la carrière. On ne regarde plus un tableau accroché à un mur : on est littéralement à l'intérieur. Un véritable spectacle immersif où se mêlent Art, musique et jeux de lumière.

Les visiteurs lèvent les yeux, tournent sur eux-mêmes, s'arrêtent sans vraiment savoir où regarder tant les images surgissent de partout. Un détail de peinture devient une fresque monumentale. Un coup de pinceau se transforme en vague de couleurs. La musique accompagne le mouvement et finit par créer une atmosphère presque hypnotique. Des projections grandioses transportent les visiteurs dans un véritable voyage sensoriel.

**Certains musées exposent des œuvres, ici, ce sont les œuvres qui vous entourent.**



Ce qui frappe surtout, c'est que chacun vit l'expérience à sa manière. Les amateurs d'art y retrouvent les grands maîtres sous un angle inédit. Les autres se laissent simplement porter par le spectacle. Les enfants courent après les projections tandis que les adultes prennent le temps d'observer les jeux de lumière sur la pierre brute.



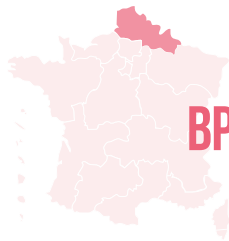
Cette expérience illustre parfaitement la richesse culturelle et touristique de notre région, entre patrimoine exceptionnel, paysages remarquables et animations innovantes. Pendant des décennies, cette carrière a fourni la pierre utilisée dans de nombreuses constructions provençales. Aujourd'hui, elle ne produit plus de blocs de roche mais des émotions, transformant un ancien site industriel en l'un des espaces culturels les plus étonnants de la région.

La visite ne dure qu'un peu plus d'une heure, mais le souvenir reste longtemps. Peut-être parce qu'elle brouille les frontières habituelles entre l'art, l'architecture et le spectacle vivant.

**Les Carrières de Lumières proposent finalement une expérience paradoxale : une immersion numérique qui donne envie de lever les yeux pour s'offrir une parenthèse hors du temps.**

**ALBANE MOREAU**  
DÉLÉGUÉE SYNDICALE  
SNB/CFE-CGC  
BPMED





**BPNORD**

# *Pepites du patrimoine Bp Nord*

Aux dires des collègues interrogés par les élus SNB du CSE BPNord dernièrement, le territoire regorge d'endroits incontournables à visiter si vous êtes de passage dans le secteur.

Que ce soit le site minier de Lewarde, le château de Condé, les aigles de Château Thierry, l'abbaye de Saint Omer, Mimoyecques, le château de Trélon, Samara, les Hortillonnages, le musée de l'Estran, la Villa Cavrois, le Musée d'Art Moderne, d'Art Contemporain et d'Art Brut (LaM), le Forum des Sciences & le Planétarium, Asnapio – parc archéologique, le Palais des beaux-arts de Lille ou encore la piscine à Roubaix...

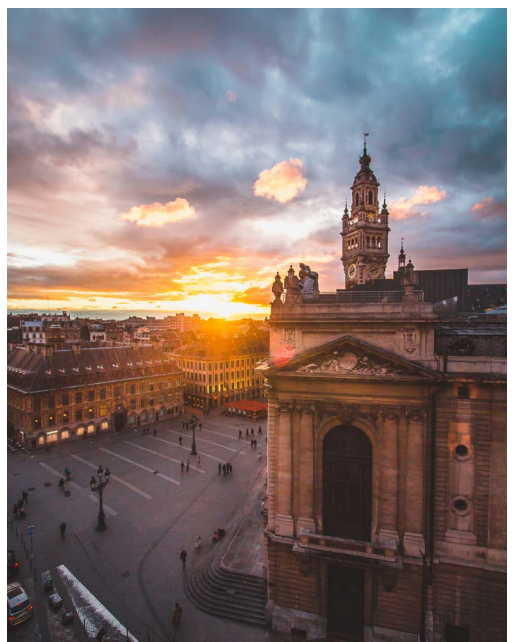
Profitons de ce numéro pour faire un focus sur le musée des BA de Lille qui, rappelons-le a accueilli en 2007 la convention ACEF de la BPNord.

C'est le plus grand musée des beaux-arts de France après Paris ; les collections flamandes et hollandaises côtoient celles du Moyen-Age.

Chefs d'œuvres classiques, contemporains, impressionnistes, romantiques... il y en a pour toutes les sensibilités !

Et tant que vous êtes dans les parages, profitez-en pour visiter le musée d'histoire naturelle de Lille rue Gosselet. Je gage qu'en flânant dans les allées de cet incontournable de la capitale des Flandres vous vous prendrez pendant quelques instants pour Adèle

Blanc Sec ou Indiana Jones ou pourquoi pas **Arthur Rimbaud originaire des Ardennes et grand aventurier et trafiquant d'armes !**



**FRANCK DUMONT**  
DÉLÉGUÉ SYNDICAL  
SNB/CFE-CGC  
BPNORD





# Odyssée marine au Bassin des Lumières de Bordeaux

Du 4 juillet au 30 août, le Bassin des Lumières vous invite à vivre une expérience hors du commun : une plongée immersive au cœur des océans, dans le plus grand centre d'art numérique au monde. Installé dans l'ancienne base sous-marine de Bordeaux, ce lieu est chargé d'histoire.

Construite par les Allemands pendant la Seconde Guerre mondiale pour abriter des sous-marins, cette impressionnante forteresse de béton est devenue au fil des années un espace culturel incontournable.

Transformée en centre d'art numérique, elle accueille désormais de grandes expositions immersives qui attirent des visiteurs du monde entier.

Dans cet écrin monumental hors norme, préparez-vous à explorer les merveilles des profondeurs marines à travers une création visuelle et sonore grandiose, projetée sur les immenses murs et bassins d'eau de la base. Dès les premiers instants, le spectacle vous enveloppe et vous transporte dans un univers fascinant où la nature révèle toute sa beauté et sa puissance.

Porté par les sondes subaquatiques, partez à la rencontre de majestueux mammifères marins grandeur nature. Croisez le regard impressionnant d'un grand requin blanc, admirez la grâce d'une baleine bleue, observez les méduses danser dans un ballet hypnotique ou encore les bancs de poissons

scintillants évoluer autour de vous. Des profondeurs mystérieuses aux récifs coralliens multicolores, jusqu'aux paysages glacés de la banquise, chaque tableau est une invitation à l'émerveillement.

Bien plus qu'une exposition, cette expérience immersive est une véritable ode à l'océan : un voyage poétique et spectaculaire qui rappelle combien cet univers fragile mérite d'être admiré et préservé.

**Que vous soyez passionné par les océans, amateur d'expériences artistiques inédites ou simplement en quête d'une sortie originale (et à l'ombre) cet été, le Bassin des Lumières est une étape incontournable à Bordeaux.**

**SANDRINE DEBIAIS**  
DÉLÉGUÉE SYNDICALE  
SNB/CFE-CGC  
CCOOP





# Sfax un trésor au cœur de la Méditerranée

Quand arrive l'été, beaucoup pensent aux plages, aux voyages ou aux montagnes. Pour moi, c'est aussi le moment de redécouvrir une richesse plus discrète, mais profondément ancrée dans l'histoire et les traditions : l'huile d'olive de Sfax, dans le sud de la Tunisie.

Souvent considérée comme la capitale tunisienne de l'olivier, Sfax se distingue par ses paysages à perte de vue, modelés par des millions d'arbres. Ici, l'olivier n'est pas seulement une culture agricole : il est au cœur du patrimoine familial et de l'identité de toute une région.

Chaque année, la récolte rassemble familles, voisins et amis autour d'un savoir-faire transmis de génération en génération. Dans les champs comme au moulin, chacun a son rôle. Les anciens partagent leur expérience, les plus jeunes apprennent les gestes et les traditions. C'est une belle illustration de ce que l'on peut accomplir lorsque l'effort est collectif.

Après la cueillette vient le moment tant attendu du passage au moulin. Quelques heures plus tard, apparaît une huile aux reflets verts et dorés, reconnue pour son goût fruité et sa qualité exceptionnelle.

Découvrir l'huile d'olive à Sfax, ce n'est pas seulement visiter des oliveraies. C'est aussi partager un repas traditionnel où l'huile fraîche accompagne le pain, les salades, le couscous et les spécialités locales. Plus qu'un simple ingrédient, c'est un art de vivre où convivialité, solidarité et transmission occupent une place essentielle.

L'olivier est un arbre singulier : il pousse

lentement, résiste aux intempéries et traverse parfois plusieurs siècles. Sa force ne tient pas à la rapidité, mais à sa capacité à s'enraciner durablement et à produire, année après année.

Ces valeurs résonnent particulièrement avec celles que nous portons collectivement : la solidarité, la transmission des savoirs, l'engagement dans la durée et la conviction que les réussites les plus durables sont souvent le fruit d'un effort partagé.

Dans un monde où tout s'accélère, les oliveraies de Sfax nous rappellent qu'il est parfois précieux de prendre le temps, de cultiver le collectif et de préparer l'avenir pour les générations qui suivront.

Cet été, mon coup de cœur est donc une invitation au voyage au milieu des oliviers, là où la terre, le soleil et le travail des femmes et des hommes donnent naissance à l'un des plus beaux trésors de la Méditerranée.

**Bel été à toutes et à tous !**

H'SOUNA BENSALAH  
DÉLÉGUÉ SYNDICAL  
SNB/CFE-CGC COLLECTIF BPCE  
BPCE SOLUTIONS INFORMATIQUES







# Bangkok, temples, marchés et nuits tropicales

Entre temples dorés, marchés animés et nuits tropicales, Bangkok invite à ralentir, goûter, flâner, et se laisser surprendre par son énergie unique.

Il y a des villes que l'on visite. Et puis il y a celles qui vous happent dès les premières minutes. Bangkok fait partie de cette deuxième catégorie. À peine sorti de l'aéroport, la chaleur vous enveloppe, les klaxons dessinent une bande-son permanente, les odeurs de citronnelle, de piment, d'encens et de friture se mélangent dans l'air. La capitale thaïlandaise ne se découvre pas en ligne droite. Elle se vit par contrastes, par détours, par surprises.

Le premier conseil, c'est de ne pas chercher à tout comprendre immédiatement. Bangkok est une ville de mouvement. Les scooters se fauillent, les tuk-tuks négocient les virages, les bateaux glissent sur le Chao Phraya, tandis que les gratte-ciels se reflètent dans les vitres des centres commerciaux. Ici, tradition et modernité ne s'opposent pas. Elles cohabitent, parfois dans la même rue.

Pour commencer le voyage, direction le quartier historique de Rattanakosin. Le Grand Palais impose le silence, même aux voyageurs les plus bavards. Dorures, mosaïques, toitures pointues, statues majestueuses : tout semble avoir été pensé pour émerveiller. À quelques pas, le Wat Pho abrite l'impressionnant Bouddha couché, immense figure dorée qui invite à ralentir. C'est peut-être cela, le premier enseignement de Bangkok : accepter de passer d'un rythme effréné à une forme de contemplation.

Pensez à partir tôt le matin, la lumière est plus douce, la chaleur plus supportable et les sites moins fréquentés. Pensez aussi à couvrir épaules et genoux pour entrer dans les temples. Un foulard léger dans le sac peut sauver une visite.

Après les temples, place au fleuve. Embarquer sur un bateau du Chao Phraya est l'une des plus belles façons de comprendre la ville. Depuis l'eau, Bangkok révèle un autre visage : maisons sur pilotis, hôtels luxueux, pagodes scintillantes, petits quais animés. Le Wat Arun, temple de l'Aube, se dresse sur la rive comme une silhouette de porcelaine. En fin de journée, lorsque le soleil descend, ses détails prennent des reflets presque irréels.

Puis vient le moment de se perdre dans les marchés. À Bangkok, faire du shopping n'est pas seulement une activité, c'est une expérience sociale. Le week-end, Chatuchak est un labyrinthe vivant : vêtements, artisanat, plantes, objets vintage, souvenirs, street food, tout semble s'y trouver. On y vient pour acheter, mais surtout pour flâner. Acceptez l'idée de vous perdre un peu. Cela fait partie du jeu.

Côté saveurs, Bangkok est une destination à elle seule. Le vrai restaurant, ici, est souvent sur le trottoir. Une table en plastique, un wok fumant, trois tabourets, et parfois l'un des meilleurs repas du séjour. Pad thaï,

soupe tom yum, brochettes grillées, riz gluant à la mangue, curry vert : chaque plat est une petite aventure. Pour les plus curieux, Chinatown, autour de Yaowarat Road, est une halte incontournable en soirée. Les néons s'allument, les files se forment devant les stands, les parfums se croisent. On goûte, on partage, on recommence.

Pour souffler, Bangkok offre aussi des bulles de calme. Le parc Lumpini permet de retrouver un peu de verdure entre deux visites. À l'ombre des arbres, on observe les joggeurs, les familles, les cours de sport collectifs et parfois même quelques varans près de l'eau. C'est une respiration bienvenue dans une ville qui ne s'arrête jamais vraiment.

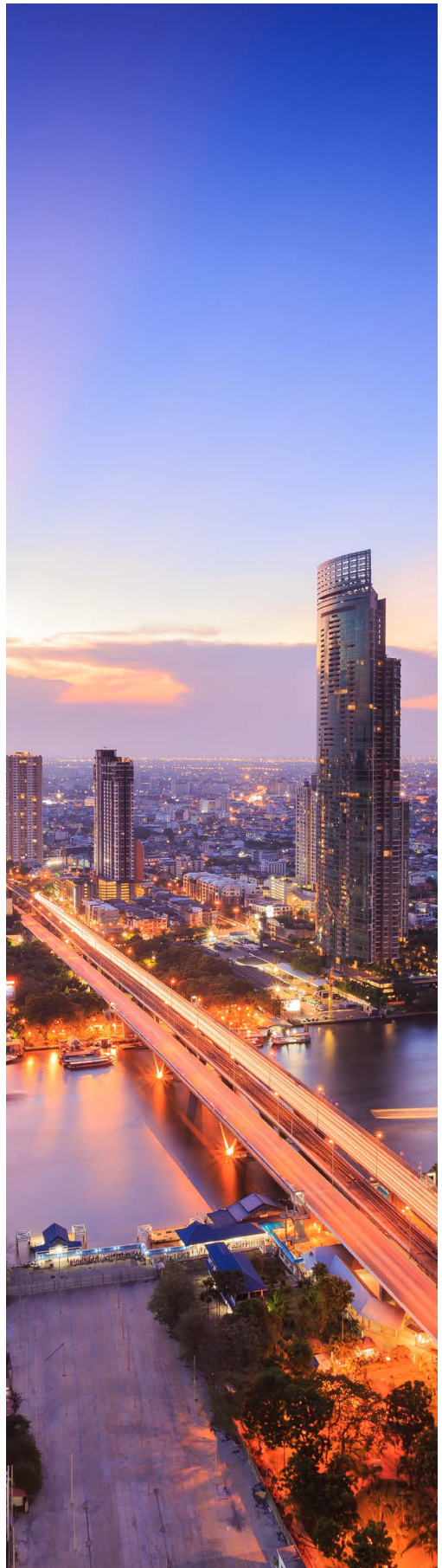
Les amateurs de hauteur pourront terminer la journée sur un rooftop. Bangkok vue d'en haut est spectaculaire. Les lumières s'étendent à perte de vue, les avenues brillent comme des rivières, et l'on mesure enfin l'immensité de cette capitale. Pour une ambiance plus locale, préférez une balade nocturne dans les quartiers animés, un marché de nuit ou un massage thaï après une longue journée de marche.

Bangkok est une destination idéale pour celles et ceux qui aiment les voyages contrastés. On y passe du sacré au populaire, du silence d'un temple au tumulte d'un marché, d'un bateau public à un bar perché au sommet d'une tour. Elle fatigue parfois, surprend souvent, mais laisse rarement indifférent.

Au fond, Bangkok n'est pas seulement une escale. C'est une invitation à lâcher prise. À accepter l'imprévu. À goûter avant de demander. À regarder plus haut, plus loin, plus lentement.

**Et lorsque l'on repart, on emporte avec soi un peu de sa chaleur, de son énergie et de ce désordre magnifique qui donne envie, déjà, d'y revenir.**

**BRIGITTE TRAZZERA**  
DÉLÉGUÉE SYNDICALE NATIONALE  
SNB/CFE-CGC  
BRANCHE BP



## Diabolique

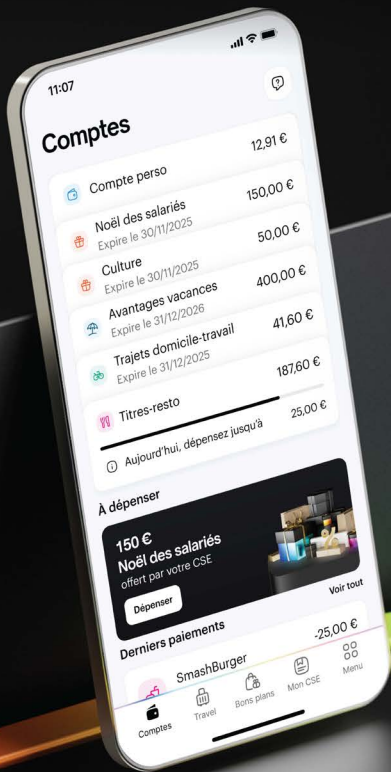
	4	2		3			5	
8					9		7	
9		5	2		8			
7			8				9	
	9				4			6
			7		5	6		9
	6		3					7
	5			6		8	2	

## Difficile

			4		1		9	
					8	5	1	
6		1		9				
			8		2		3	7
		5				4		
9	2		3		6			
				7		1		4
	1	8	5					
	9		1		4			

# swile

## LE MEILLEUR DES AVANTAGES. PAROLE DE SALARIÉS.



★ Trustpilot



Trustscore 4.8 | +8000 avis



Découvrez notre  
offre complète



Titres-resto

Services à la personne

Trajets domicile-travail

Titres-cadeaux

Avantages vacances

Voyages d'affaires

Dépenses pro

ENGAGÉ DEPUIS LE PREMIER JOUR POUR LA DÉMATÉRIALISATION DES AVANTAGES SALARIÉS.

## Diabolique

1	4	2	6	3	7	9	5	8
8	3	6	4	5	9	1	7	2
9	7	5	2	1	8	4	6	3
7	1	4	8	2	6	3	9	5
6	2	8	5	9	3	7	4	1
5	9	3	1	7	4	2	8	6
2	8	1	7	4	5	6	3	9
4	6	9	3	8	2	5	1	7
3	5	7	9	6	1	8	2	4

## Difficile

5	7	3	4	6	1	2	9	8
2	4	9	7	3	8	5	1	6
6	8	1	2	9	5	7	4	3
1	6	4	8	5	2	9	3	7
8	3	5	9	1	7	4	6	2
9	2	7	3	4	6	8	5	1
3	5	2	6	7	9	1	8	4
4	1	8	5	2	3	6	7	9
7	9	6	1	8	4	3	2	5



Le signe du moment

# GÉMEAUX

21 mai au 21 juin 2025

**Vous partez en vacances avec trois idées, deux débats et un groupe WhatsApp déjà trop actif. Au bureau, on vous croyait en congé, mais vous avez quand même commenté une actu SNB entre deux glaces. Votre défi estival : déconnecter sans organiser une réunion informelle sur la plage. Spoiler : vous reviendrez bronzé, inspiré, et avec une anecdote pour chaque collègue.**



**BÉLIER**

Vous avez prévu trois activités avant midi et un débat SNB avant l'apéro. Même en vacances, vous voulez "faire avancer les sujets".

Conseil : laissez aussi avancer votre serviette vers le soleil.



**TAUREAU**

Votre valise contient snacks, chargeurs, dossiers "au cas où" et une tenue pour chaque météo. Au bureau, on appelle ça prévoyance. En vacances, ça ressemble surtout à un déménagement organisé.



**GÉMEAUX**



**CANCER**

Vous avez prévu cartes postales, photos de groupe et petit message aux collègues restés au bureau. Votre cœur est en vacances, mais votre esprit pense déjà au café de rentrée.



**LION**

Vous arrivez sur la plage comme en réunion plénière : posture, lunettes, entrée remarquée. Même votre serviette semble élue à l'unanimité.

Conseil d'été : brillez, mais laissez aussi le soleil travailler.



**VIERGE**

Planning imprimé, budget maîtrisé, trousse de secours validée : vos vacances sont mieux organisées qu'un ordre du jour. Attention, l'imprévu pourrait demander la parole sans respecter le timing.

Respirez : rater une visite n'est pas un incident diplomatique.



**BALANCE**

Mer, montagne, city trip ou repos total : vous hésitez encore. Au bureau, on admire votre sens du compromis. En vacances, vos proches aimeraient juste savoir où poser les valises.



**SCORPION**

Vous dites vouloir déconnecter, mais vous analysez le personnel de l'hôtel comme une négociation complexe.

Détendez-vous : le seul dossier sensible ici, c'est le prix du transat.



**SAGITTAIRE**

Vous partez "tranquille" et proposez déjà un détour de 400 km. Même le GPS demande une pause.

Votre section SNB locale vous reconnaîtrait : toujours en mouvement, toujours motivé.



**CAPRICORNE**

Votre message d'absence est activé, mais votre cerveau reste en mode bureau. Vous vérifiez presque vos mails par réflexe.

Mission vacances : accepter que le monde continue sans votre tableau Excel.



**VERSEAU**

Vous refusez les vacances classiques. Résultat : logement atypique, activité improbable et anecdote garantie pour la rentrée SNB. Personne ne comprend vraiment votre programme, mais tout le monde voudra l'entendre.



**POISSON**

Vous rêvez de mer, silence, carnet et coucher de soleil. Très bien. Mais pensez à rentrer : au bureau, votre plante verte et vos collègues attendent déjà votre récit romancé.

FRÉDÉRIC GUYONNET, PRÉSIDENT DU SNB/CFE-CGC

# UN ÉTÉ POUR SOUFFLER, MAIS PAS POUR OUBLIER

À l'occasion de ce cahier d'été, posons un regard sur les mois écoulés, entre travail accompli, engagement et envie légitime de souffler, l'été sera pour toutes et tous une respiration bienvenue avant de retrouver, à la rentrée, les grands sujets qui continueront de mobiliser le SNB.

Il y a des moments dans l'année où l'on accepte enfin de ralentir. L'été fait partie de ceux-là. Les journées s'allongent, les valises se préparent, les terrasses se remplissent, les marchés sentent bon les produits locaux, et chacun retrouve, à sa manière, le goût simple de la pause.



**On avance mieux lorsque l'on reste proche du terrain.**

Ce cahier d'été nous invite justement à cela : regarder nos territoires autrement, découvrir les spécialités de nos régions, voyager de la Tunisie à Bangkok, sourire devant un horoscope estival, et rappeler que le secteur bancaire, derrière ses chiffres, ses agences, ses sièges et ses transformations, est d'abord fait de femmes et d'hommes ancrés dans des lieux, des histoires et des cultures.

Au SNB, cette dimension territoriale est essentielle. Nos régions ne sont pas de simples points sur une carte. Elles sont des réalités de travail, des bassins de vie, des

accents, des habitudes, des engagements. Qu'il s'agisse des Banques Populaires, de leurs filiales ou de l'ensemble du secteur bancaire, partout, nos élus et nos représentants portent la même ambition : être présents, utiles et proches des salariés.

Je le dis d'autant plus volontiers que mon parcours personnel me rappelle chaque jour l'importance de ces racines. Vendéen d'origine, attaché à cette terre de caractère, et issu de la Banque Populaire Occitane, je sais combien nos territoires façonnent nos manière de travailler, de dialoguer et de nous engager. Entre l'Ouest, le Sud-Ouest et l'énergie de nos réseaux, il y a une même idée : on avance mieux lorsque l'on reste proche du terrain.

Cette proximité, c'est aussi ce qui guide l'action du SNB. Depuis le début de l'année, nos équipes se sont mobilisées sur de nombreux sujets : conditions de travail, pouvoir d'achat, reconnaissance des métiers, transformation numérique, santé au travail, équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle. Derrière chacun de ces dossiers, il y a des attentes concrètes, parfois des inquiétudes, souvent des urgences.

Notre rôle est de les entendre, de les por-

ter et de les transformer en propositions. Avec sérieux, avec détermination, mais aussi avec le sens du dialogue. Car défendre les salariés, ce n'est pas seulement s'opposer. C'est construire, négocier, expliquer, alerter quand il le faut, et obtenir des avancées lorsque c'est possible.

Ce cahier d'été arrive donc à point nommé. Il nous rappelle que l'engagement syndical n'empêche pas la légèreté, que le sérieux des combats n'exclut pas le plaisir de découvrir une spécialité régionale, une destination lointaine ou une tradition locale. Après tout, parler de travail, c'est aussi parler de vie. Et la vie ne se résume pas aux réunions, aux accords, aux calendriers sociaux ou aux urgences du quotidien.



## Parler de travail, c'est aussi parler de vie.

L'été est une respiration nécessaire. Pour nos élus, nos adhérents, nos militants, mais aussi pour tous les salariés du secteur bancaire qui ont donné beaucoup d'eux-mêmes ces derniers mois. Prendre du repos, ce n'est pas décrocher de ses responsabilités. C'est se donner les moyens de revenir plus alerte, plus disponible et plus fort.

Alors, à toutes et tous, je vous souhaite un très bel été. Que vous soyez plutôt Atlantique, Méditerranée, campagne, montagne, voyage lointain ou simple pause à la maison ou en famille, profitez de ces moments précieux. Savourez les spécialités locales, les paysages, les rencontres...

Bonnes vacances à toutes et à tous, et rendez-vous à la rentrée avec la même énergie collective.

**Adhérer !**



**FRÉDÉRIC GUYONNET**  
PRÉSIDENT NATIONAL  
SNB/CFE-CGC  
ET DU SNB GROUPE BPCE



# DES EXPERTS À VOTRE ÉCOUTE !

**FRÉDÉRIC GUYONNET**  
PRÉSIDENT NATIONAL SNB/CFE-CGC  
ET DU SNB GROUPE BPCE  
06 83 52 76 75  
FREDGUYONNET@HOTMAIL.COM



**LIONEL CAHET**  
DÉLÉGUÉ SYNDICAL NATIONAL  
SNB/CFE-CGC BRANCHE BP  
06 74 15 86 91  
LIONEL.CAHET@GROUPEBPS.FR



**BRIGITTE TRAZZERA**  
DÉLÉGUÉE SYNDICALE NATIONALE  
SNB/CFE-CGC BRANCHE BP  
06 42 24 29 23  
BRIGITTE.TRAZZERA@BPALC.FR



**FLAVIE VERCOUTERE**  
DÉLÉGUÉE SYNDICALE NATIONALE  
SNB/CFE-CGC BRANCHE BP  
06 66 07 46 16  
FLAVIE.VERCOUTERE@BPAURA.  
BANQUEPOPULAIRE.FR



**H'SOUNA BENSALAH**  
DÉLÉGUÉ SYNDICAL  
SNB/CFE-CGC COLLECTIF BPCE /  
BPCE SOLUTIONS INFORMATIQUES  
03 90 41 80 18  
HSOUNA.BENSALAH@IT-CE.FR



**MARIE-SOPHIE LESTEVEN KIJACZ**  
DÉLÉGUÉE SYNDICALE NATIONALE  
SNB/CFE-CGC COLLECTIF BPCE  
/ BPCE SOLUTIONS IMMOBILIÈRES  
06 88 61 87 26  
MARIE-SOPHIE.LESTEVEN@BPCE.FR



**MORGANE LITOUX**  
DDÉLÉGUÉE SYNDICALE NATIONALE  
SNB/CFE-CGC COLLECTIF BPCE / NATIXIS  
07 87 77 11 42  
MORGANE.LITOUX@NATIXIS.COM



**LAURENT LYON**  
DÉLÉGUÉ SYNDICAL NATIONAL  
SNB/CFE-CGC COLLECTIF BPCE  
/ BPCE PAYMENTS SERVICES  
06 25 01 71 32  
LAURENT.LYON@BPCE.FR



**COMPTEZ SUR VOS ÉLUS SNB AU QUOTIDIEN, POUR VOUS INFORMER  
ET AGIR AU BON MOMENT, DANS VOTRE INTÉRÊT.  
ILS ONT À COEUR DE NÉGOCIER LES CHANGEMENTS À VENIR  
ET DE DÉFENDRE VOS DROITS !**



**SYNDICAT NATIONAL DE LA BANQUE  
GROUPE BPCE**  
1er syndicat de la Banque, de la Finance et du Crédit !