

À propos du harcèlement psychologique



Je me renseigne...

Le harcèlement psychologique est une conduite vexatoire qui se manifeste par des comportements, des paroles, des actes ou des gestes réunissant ces quatre critères :

- Ils sont répétés (ou il s'agit d'une seule conduite **grave**).
- Ils sont hostiles ou non désirés.
- Ils portent atteinte à la dignité ou à l'intégrité psychologique ou physique.
- Ils créent un milieu de travail néfaste.



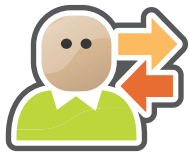
Attention! Le harcèlement peut provenir d'une personne en autorité, d'une ou d'un collègue, d'un groupe de collègues, d'une ou d'un client, d'un fournisseur, etc.

Quelques exemples de harcèlement psychologique envers une personne

- Tenir des propos méprisant ou dévalorisant à son sujet, en privé ou en public.
- La discréditer ou répandre des rumeurs à son sujet.
- Tenter de l'isoler ou de l'humilier.
- L'empêcher de s'exprimer librement ou ignorer son opinion.
- La menacer ou l'insulter.

Quelques conséquences possibles

- Perte de motivation et d'intérêt au travail.
- Absences fréquentes du milieu de travail.
- Diminution du rendement au travail.
- Détérioration de la santé physique ou psychologique (anxiété, tristesse, symptômes dépressifs tels la perte d'appétit, des troubles du sommeil, la perte d'intérêts, etc.).
- Isolement et méfiance.
- Baisse de l'estime de soi.
- Sentiment d'incompétence et d'impuissance, etc.



Je détecte et je réagis...

Craignant d'être victime de harcèlement psychologique, voici des questions que je peux me poser pour le détecter

- Une personne en qui j'ai confiance considérerait-elle cette situation comme du harcèlement psychologique?
- S'agit-il de plusieurs incidents ou d'une seule conduite grave?
- Les comportements, les paroles, les actes ou les gestes reprochés sont-ils hostiles ou non désirés?
- Est-ce que cette conduite me diminue, me rabaisse ou m'humilie ou affecte ma qualité de vie?
- S'il s'agit d'une seule conduite grave, a-t-elle un effet nocif qui se poursuit dans le temps?
- Cette conduite rend-elle le milieu de travail néfaste pour moi?
- Est-ce que les comportements subis ont entraîné des changements dans la qualité de mon travail?

Ce que je peux faire

- Je parle de la situation avec un proche ou une personne de confiance (enseignante ou enseignant, psychologue, etc.). Je ne reste pas dans une situation d'isolement.
- J'exprime très clairement à la personne qui a le comportement non désiré que je veux que cela cesse immédiatement.
- Je note les faits, je décris ce qui s'est passé, en indiquant l'heure et le lieu, et j'essaie de trouver des témoins.
- Je parle de la situation avec la personne qui me supervise et, le cas échéant, avec la personne responsable des plaintes, si mon employeur a une politique contre le harcèlement.



Je m'interroge

Je coche ce qui me concerne et ce que j'ai fait

Cela me concerne...

Ce que j'ai fait...

Est-ce que...

ayant la conviction d'être victime de harcèlement psychologique,

- | | | |
|--------------------------|--|--------------------------|
| ☐ | j'ai parlé de la situation avec une personne de confiance afin qu'elle m'aide à trouver une solution? | ☐ |
| ☐ | j'ai exprimé clairement à la personne ayant le comportement non désiré que la situation n'était pas acceptable et que celle-ci devait cesser? | ☐ |
| ☐ | la situation n'ayant pas changé, j'en ai parlé à la personne qui me supervise ou j'ai eu recours aux mécanismes existant dans l'entreprise ou à l'extérieur afin de faire valoir mes droits? | ☐ |

Sources

Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST), *Prévention au travail*, hiver 2007, p. 34-37

Commission des normes du travail, *Un milieu de travail sans harcèlement psychologique, c'est l'affaire de tous!* (2006)
ISBN 2-550-46540-7

illustration

Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST), *Prévention au travail*, vol. 20, n° 1, hiver 2007
Illustrateur : Pierre Berthiaume