



Conseil à appliquer en cas de harcèlement moral

Les propositions¹ faites ci-dessous sont également applicables dans le cadre d'autres formes de souffrance professionnelle. Les premiers réflexes à avoir en cas de souffrance professionnelle sont :

- Commencer la rédaction d'un journal de bord afin de pouvoir suivre l'évolution de votre souffrance
- Privilégier une communication par écrit dans le cadre de relations professionnelles
- Prévenir son- sa médecin
- Éviter l'isolement
- Prendre soin de soi
- Se retirer préventivement du milieu professionnel

Tenir un journal de bord

Dès les premiers signes d'inconfort ou de souffrance professionnelle, il est conseillé de tenir un journal de bord. Cela sert d'abord d'exécutoire et permet une forme de soulagement rien que par le fait d'extérioriser la souffrance ressentie. De plus, il permet de garder une **trace** et une **chronologie** des événements. Effectivement, il est très fréquent que les personnes victimes de harcèlement moral ou d'épuisement professionnel aient des troubles de la mémoire. La tenue d'un journal de bord permet d'éviter cet écueil et s'avère très utile en cas de procédure officielle auprès de l'employeur-euse ou au tribunal.

Il est conseillé de le rédiger quotidiennement, de manière systématique et pour chaque événement de mentionner les éléments suivants :

- Lieu
- Date & heures

¹ Sources : BILHERAN, A. (2010). *Le harcèlement moral*. Paris : Armand Colin ; CELESTIN, L.-P. & CELESTIN-WESTREICH, S. (2018). *Les faces cachées du burn-out : burn-in, bore-out et burn-out, faire face à la souffrance au travail*. Paris : interéditions ; CHAPERON, A.-F. (2015). *Prendre en charge les victimes de harcèlement moral*. Paris : Dunod ; COLLIGNON, P & VANDER VORST, C. (2013). *Le management toxique : harcèlement, intolérances, missions impossibles... Comment s'en sortir ?* Paris : Eyrolles.



tigre de papier

centre de consultation pour le bien-être au travail

- Les témoins éventuels
- Une description factuelle de l'événement (qui ?, quand ? où ? quoi ? comment ?)
- Les conséquences (physiques, émotionnelles, professionnelles, etc.)
- Éventuellement des pièces justificatives (courriels, rapports, lettres, évaluation, etc.)

Bien entendu, ce journal de bord doit être totalement privé et toujours à l'abri des regards indiscrets. Il vaut mieux d'ailleurs le conserver chez soi.

Pour ce premier conseil ce qu'il faut retenir c'est l'importance de laisser des **traces concrètes** de ce que vous traversez au travail.

Communication par écrit

Dans l'idée de laisser des traces concrètes, visibles et exploitables de ce que vous vivez, il est fortement conseillé de privilégier un **mode de communication écrite** dès que vous prenez conscience de votre souffrance. Prendre conscience d'un harcèlement moral peut prendre beaucoup de temps. Inutile donc d'attendre d'en être parfaitement sûr-e pour commencer cette mesure. Faites-le dès les premiers signes de malaise.

Ainsi si vous êtes convoqué-e à une réunion, allez-y en étant muni-e d'un carnet de notes afin d'y consigner les propos échangés. À la fin de la réunion ou le lendemain, envoyez un courriel à votre interlocuteur-trice en y mentionnant un résumé de ce qui a été dit et des décisions prises lors de cette réunion. Gardez une copie de ce courriel en format électronique et papier.

L'idée ici est de mettre par écrit les échanges que vous avez avec vos différente-s collègue-s que ce soient des collègues ou des membres de la hiérarchie. Lors de harcèlement moral, les auteurs-trices prennent soin de ne laisser aucune trace. En procédant à la mise par écrit des échanges informels vous laissez ainsi des traces ce qui compliquera la tâche des personnes qui cherchent à vous nuire.

Prévenir son médecin traitant

Peu importe la nature de votre mal-être que ce soit dû à un harcèlement moral, une surcharge de travail, un épuisement professionnel ou une perte de sens, il est conseillé de prévenir votre médecin traitant **dès les premiers signes** d'inconfort ou de souffrance professionnelle. Demandez-lui de manière directe de consigner vos propos dans votre dossier médical. Ceci est très important notamment dans le cadre d'une

Adresse:
Espace des Remparts 15
1950 Sion - Suisse

Web:
www.tigredepapier.ch
florence@tigredepapier.ch

Téléphone:
079/712.50.59



procédure officielle. Cela permettra d'attester auprès de l'employeur-euse ou du tribunal de la durée, de la nature et des conséquences des préjudices subis.

Dans l'idéal, dès le départ demandez un suivi avec un-e médecin généraliste et **un-e psychiatre**. En effet, en cas d'absence longue durée, vous devrez vous soumettre à une expertise médicale et il y a une très forte probabilité qu'un rapport psychiatrique soit demandé. En consultant un-e psychiatre dès le départ, vous vous épargnez la contrainte de devoir en chercher un par la suite. Cela vous sera également utile en cas de procédure au tribunal.

Éviter l'isolement

Le doute, la culpabilité ou encore la honte accompagnent souvent les victimes de harcèlement moral. Elles sont persuadées d'être responsables de ce qui leur arrive et n'osent pas en parler. Elles s'isolent et se retrouvent ainsi privées de tout soutien. C'est exactement ce que recherche l'auteur-trice de harcèlement ! Dès lors, il est indispensable de s'entourer de personnes de confiance à qui vous pouvez vous confier et partager le poids de ce que vous traversez.

L'idéal est de multiplier vos soutiens :

- Les **proches** (parents, conjoint-e) pour pouvoir « vider votre sac » et les rassurer, car ils se rendront compte relativement rapidement de votre mal-être et risquent de s'en inquiéter.
- Les **amis** : contrairement à ce que chaque victime semble penser, la souffrance au travail est un mal répandu. En parler permet de réaliser qu'on n'est pas seul-e et que d'autres personnes traversent ces mêmes difficultés. Cela pourrait vous aider pour trouver des solutions.
- Un-e **professionnel-le** : échanger avec une personne avec laquelle vous n'avez aucun lien affectif ou professionnel est une vraie plus-value. Vous pourrez aborder sans crainte tous les aspects de votre situation y compris les plus graves sans crainte de jugement ou de conséquences professionnelles puisque cette personne sera obligée de respecter la confidentialité² de vos échanges.

² C'est le cas pour les médecins, avocat-e-s, psychiatres, psychologues, assistant-e-s sociaux-les ou encore les coachs.



tigre de papier

centre de consultation pour le bien-être au travail

Prendre soin de soi

Ce conseil paraît évident et pourtant notre expérience nous a démontré que les personnes victimes de souffrance professionnelle omettent bien souvent de prendre soin d'elles. Elles sont si préoccupées par leurs difficultés professionnelles que leur santé et bien-être passent au second plan.

Les démarches pour se sortir d'un harcèlement moral sont nombreuses, coûteuses en énergie et prennent du temps. Il est donc primordial de préserver au maximum sa santé afin d'avoir l'énergie nécessaire pour entreprendre les démarches visant à résoudre ces difficultés. Prenez le temps pour vous écouter, ressentir les zones douloureuses de votre corps et lui accorder les soins et l'attention dont il a besoin.

Se retirer préventivement

Il existe une tendance commune chez les victimes de souffrance au travail. Elles ont pour réflexe de s'accrocher à leur travail, de se remettre en question en permanence et de ne pas prêter attention aux signaux d'épuisement envoyés par le corps³. Cela a pour effet qu'un jour celui-ci craque; la personne est immobilisée et gravement atteinte dans sa santé. Souvent, les victimes de harcèlement moral restent sourdes à leur souffrance psychique et physique ainsi qu'aux propositions d'arrêt-maladie de leur médecin. Notre conseil est donc de privilégier un retrait préventif afin de pouvoir prendre le recul et le repos nécessaires à la guérison avant d'être victimes de conséquences irréparables.

Pour rester informé-e, suivez-nous sur les réseaux sociaux en cliquant sur les icônes ci-dessous.



³ Ce point est abordé notamment par le Dr Davor Komplita, psychiatre du travail. Il en parle dans un reportage radio : KOMPLITA, D. (2017). L'invité. [Émission de radio]. Genève : Couleurs trois. Récupéré de <https://www.rts.ch/play/radio/invite/audio/davor-komplita-psychiatre-du-travail?id=8621439&station=8ceb28d9b3f1dd876d1df1780f908578cbefc3d7> le 07.09.20.

Adresse:
Espace des Remparts 15
1950 Sion - Suisse

Web:
www.tigredepapier.ch
florence@tigredepapier.ch

Téléphone:
079/712.50.59