



tigre de papier

centre de consultation pour le bien-être au travail

Guide pratique en cas de harcèlement moral

Ce petit guide ne prétend pas vous fournir de « solutions miracles » vous permettant de mettre un terme seul¹ au harcèlement moral. Il est le résultat de conseils trouvés dans divers ouvrages spécialisés. Il est préférable de faire appel à des professionnels qui pourront vous conseiller au mieux et surtout vous soutenir pour traverser cette épreuve. Chaque situation ayant ses propres spécificités, il conviendra de procéder à une analyse des éléments particuliers de votre situation avant de déterminer quelles sont les actions à entreprendre. Cependant, les propositions ci-dessous vous seront utiles dès que vous sentirez les premiers signes d'inconfort.

Les conseils sont sensiblement les mêmes que ceux donnés aux personnes confrontées à l'épuisement professionnel. Dès qu'il s'agit de souffrance en milieu professionnel ou étudiantin, les suggestions ci-dessous peuvent être pertinentes.

1. Tenir un journal de bord

En cas de conflits relationnels répétés ou de harcèlement moral, il est fortement conseillé de tenir un journal de bord retraçant l'historique des événements ayant conduit au sentiment d'inconfort. Cet exercice peut être difficile, puisqu'il force la personne à se remémorer des situations douloureuses, mais peut s'avérer indispensable notamment en cas de procédure officielle. De plus, le harcèlement moral altère considérablement l'état de santé des victimes causant très souvent d'importantes pertes de mémoire. Le journal de bord permet d'éviter cet écueil.

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

- Lieu
- Date & heures
- Les témoins éventuels
- Une description factuelle de l'événement
- Les conséquences (physiques, émotionnelles, professionnelles, sur le déroulement des études)

¹ Dans le présent document, les termes employés pour désigner des personnes sont pris au sens générique ; ils ont à la fois valeur d'un féminin et d'un masculin.

- Eventuellement des pièces justificatives (e-mail, 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.

2. Communication par écrit

Dès les premières suspicions de harcèlement moral, il est conseillé de privilégier le mode de communication écrite. Cela vous permet de garder toutes les traces des échanges. Cela vous sera utile en cas de procédure juridique ou thérapeutique et pourrait également vous fournir des preuves éventuelles. Afin de s'assurer de ne perdre aucune donnée, il est préférable de faire deux sauvegardes sur deux supports différents (par exemple l'enregistrement et l'impression des e-mails)

3. Prévenir son médecin traitant

Dans le cas de harcèlement moral, il convient de prévenir son médecin traitant dès les premiers signes et cela même s'il n'est pas encore certain que votre souffrance soit due aux effets d'un harcèlement moral. Bien souvent les victimes prennent contact trop tardivement avec le médecin, lorsque les symptômes sont persistants et empêchent de travailler ou de mener à bien les études. L'anticipation est ici essentielle. De plus, en cas de démarche officielle, le médecin peut être appelé à produire des rapports. Il est donc très important qu'il soit tenu au courant dès les premiers signes. De plus, un des critères permettant de définir le harcèlement moral est la durée. Il convient donc de le tenir informé dès les premiers signes ainsi en cas de procédure, il pourra lui aussi témoigner de la durée des agissements hostiles.

4. Éviter l'isolement

Les victimes de harcèlement moral éprouvent souvent des difficultés à en parler notamment parce qu'elles ont honte de ce qui leur arrive, parce qu'elles culpabilisent pensant qu'elles ont commis une faute ayant conduit au harcèlement ou simplement parce qu'elles sont totalement démunies face à l'agressivité qu'elles subissent. Doute, culpabilité, silence et honte sont justement les ingrédients qui permettent au harceleur d'agir en toute impunité. Dès lors, il est conseillé de trouver plusieurs personnes de confiance à qui parler afin de sortir de l'isolement et trouver des soutiens.

5. Prendre soin de soi

Cette suggestion paraît évidente et pourtant elle mérite d'être rappelée. Lors de conflits violents et répétés ou de harcèlement moral, la victime est très occupée à se défendre et à réfléchir à ce qu'elle a bien pu faire pour mériter ça, qu'elle omet complètement de prendre soin d'elle et plus particulièrement de sa santé. Ces aspects passent au second plan. Or, il sera très difficile de mettre en œuvre des stratégies de défense ou de résolution de problème si la victime est malade et/ou épuisée.

Dès les premières manifestations d'inconfort, recentrez-vous sur vous et sur vos besoins. Posez-vous les questions suivantes : « *Comment je me sens ?* » et « *De quoi ai-je besoin ?* » et essayez de satisfaire immédiatement au besoin qui se sera manifesté.

6. Se retirer préventivement

La question des arrêts-maladie semble être taboue ou signifier un aveu de faiblesse. Or, il est préférable de se protéger préventivement et de ne pas attendre que ce soit le corps qui impose ses limites. Dans ce cas, les atteintes sont souvent très graves. Il ne faut pas oublier que le harcèlement moral, l'épuisement professionnel ou globalement les diverses formes de souffrance au travail peuvent conduire au décès. L'arrêt-maladie n'est certainement pas un signe de faiblesse, au contraire il s'agit d'un élément indispensable. Se retirer du milieu où sont exercées les pressions et les agissements hostiles permet de prendre du recul, d'analyser sa situation et de concevoir les stratégies permettant de résoudre les problèmes rencontrés. Il convient alors d'accepter les éventuelles propositions du médecin, ainsi vous obtiendrez du temps à consacrer à votre guérison et à l'établissement d'un plan d'action visant à retrouver un bien-être global.

Prenez contact avec le « tigre de papier », vous y trouverez le soutien nécessaire.

Les échanges, les données personnelles et les documents soumis à notre analyse restent **confidentiels**.

Nos portes vous sont ouvertes sans rendez-vous tous les **mercredis** de **17h à 19h** pour une **permanence** gratuite.

Adresse:
Espace des Remparts 15
1950 Sion - Suisse

Web:
www.tigredpapier.ch
florence@tigredpapier.ch
magali@tigredpapier.ch

Téléphone:
Florence Moos 079/712.50.59
Magali Ruff 079/771.62.72