

# 10 conseils pour réagir au harcèlement moral

« Je déteste les victimes qui respectent leurs bourreaux » (Jean-Paul Sartre)

Si le processus de harcèlement déjà enclenché, patient il faut résister à cet enfer psychologique. Ces conseils vous aideront à faire face. Adaptez-les bien évidemment au contexte et à votre situation personnelle.

## **Harcèlement moral ou pas : prenez du recul sans culpabiliser**

C'est le premier conseil d'auto-protection qui permet de ne pas se laisser déstabiliser par un manipulateur et de ne pas tomber dans le piège du harcèlement. Avant de ne plus vous sentir à la hauteur de votre mission et de perdre confiance, prenez du champ. Représentez-vous hors du système : détaillez froidement les rapports de force, les jeux d'alliance, les non-dits ravageurs, les petites phrases assassines...

## **Le harcèlement moral semble enclenché : restez impassible L'agresseur multiplie les attaques ?**

Ne réagissez pas au quart de tour, il n'attend que cela... La difficulté consiste à ne pas lui montrer l'emprise qu'il a sur vous. Un conseil anti-harcèlement moral : feindre l'indifférence, garder le sourire, répondre avec humour, sans ironie.

## **Le harcèlement moral se confirme : soyez irréprochable dans votre travail**

Déstabilisé, stressé, il est plus facile d'être poussé à la faute. Efforcez-vous d'être inattaquable sur le plan professionnel : respectez les délais et les consignes données par écrit, évitez tout retard, même justifié, ne passez pas d'appels téléphoniques ni d'e-mails personnels.

## **Le harcèlement moral est évident : demandez un entretien La pression persiste ?**

Demander des explications, mais sans l'accuser de harcèlement moral. Démasqué, votre agresseur devrait se sentir moins fort. Ce face à face suppose une grande maîtrise de soi. Il s'agit de présenter la situation de façon factuelle, avec des arguments précis, des actes, des dates, si possible, des témoins.

## **Le harcèlement moral persiste : osez la technique de la « guérilla »**

Si l'entretien s'enlise, impressionner son agresseur par un comportement «musclé» peut le faire reculer. Il s'agit de l'inciter à se justifier, à lui prouver que vous avez les moyens de vous défendre, que vous n'êtes pas isolé. S'il ne stoppe pas ses agissements probablement révélateurs de harcèlement moral, il doit comprendre que vous serez prêt à mettre l'affaire sur la place publique.

## **Le harcèlement moral vous mine : informez les acteurs de l'organisation**

Le ton monte ? Prévenez verbalement ou par écrit la hiérarchie et tout interlocuteur en interne jouant un rôle dans la prévention du harcèlement : N+1 ou N+2, responsable des ressources humaines, représentant du personnel, médecin du travail... .. Et demandez des confirmations écrites. Face à un supérieur qui semble aller sur le terrain du harcèlement moral, mieux vaut se faire préciser ses consignes ou ses griefs par mail. Ce conseil permet de garder une preuve écrite en interne ou en cas d'action en justice. S'il ne répond pas, c'est aussi une preuve !

## **Le harcèlement moral tourne mal : collectez des preuves**

Courriers, e-mails, notes internes, post-it, fax, copies d'agenda, ordonnances médicales, document attestant d'une différence de traitement avec ses collègues ou d'une rétrogradation de poste... Toutes ces pièces permettent de confirmer le malaise et la situation de harcèlement moral subie. Gardez-les précieusement en cas de procédure devant les tribunaux.

## **Le harcèlement moral vous détruit : envisagez de quitter votre poste**

Si la situation tourne à l'enfer psychologique, préservez votre santé. Plusieurs possibilités : la demande de mutation dans un autre service ; le congé sabbatique (si sa situation financière le permet) utile pour chercher un nouvel employeur, ou encore, « l'inaptitude à tout poste dans l'entreprise », décidée par le médecin du travail, avec l'accord de la victime. Quitter un milieu hostile peut parfois être le seul conseil à donner pour se protéger d'une situation de harcèlement moral. Vous craquez ? Partez ! La fuite peut être une stratégie pour ne pas y laisser sa peau... Mais étudiez bien vos possibilités (démission, licenciement négocié, résiliation judiciaire du contrat de travail, rupture du contrat de travail à l'amiable...) car chaque formule comporte des inconvénients. Prenez conseil auprès d'un avocat en droit du travail avant de prendre une décision.