



Harcèlement moral : de quoi parle-t-on ?

Harassment: what are we talking about?

Fitore DAKA
Psychologue AVP - FSP

Andrea LEMAY
Psychologue du travail et des organisations FSP
Psychologue d'urgence FSP

Règles - Rules



- Je mets mon téléphone sous silencieux.
- Je respecte la parole de l'autre, j'écoute et j'attends mon tour.
- Je parle en « je ».
- Le respect, la bienveillance et le non-jugement sont essentiels pour la sécurité du groupe.
- Je respecte la confidentialité.

**J'approuve les règles ci-dessus
et m'engage à les respecter.**

- I put my phone on mute.
- I respect what others share, I listen, and I wait for my turn.
- I speak for « myself ».
- Respect; kindness and non-judgement are keys for the sense of safety in the group.
- I respect confidentiality.

**I agree with all the above rules
and commit to respect them.**

Définition

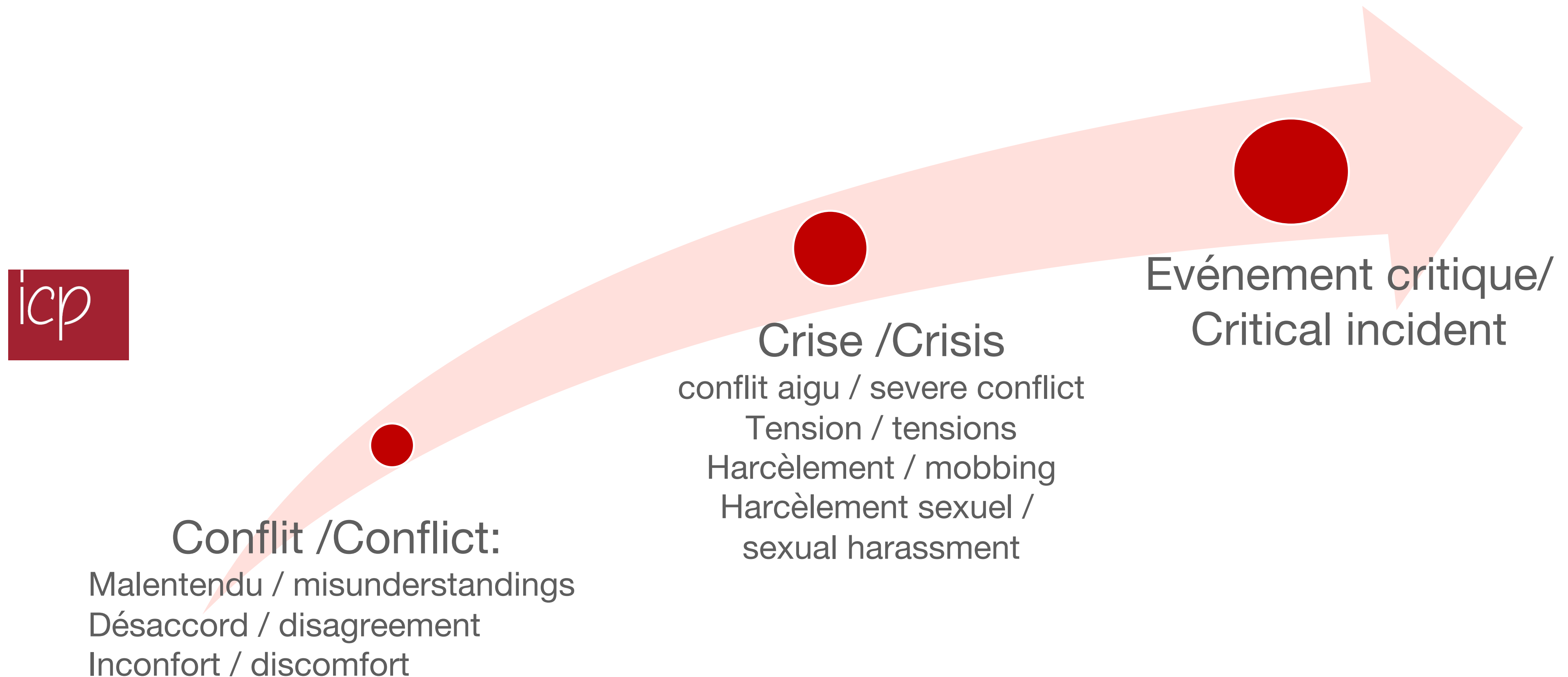
- Le harcèlement moral est une forme d'atteinte à l'intégrité de la personne avec un risque pour sa santé et sa sécurité.
- Le harcèlement au travail comprend des actes dirigés par un individu ou un groupe de manière systématique et de façon déraisonnable à l'encontre d'une personne en particulier ou d'un groupe. (Source: Seco).
- La définition ne s'applique pas aux mesures de gestion prises de manière raisonnable.



Definition

- Mobbing is a form of violation of the integrity of the person, where the behaviour creates a risk to health and safety.
- Mobbing includes acts directed by an individual or a group in a systematic and unreasonable way against a particular person or group. (Source: Seco).
- The definition does not apply to management action taken in a reasonable manner.

Conflit – Crise – Événement critique



Quelques exemples...

A few examples...

- Critiquer la personne devant tout le monde
 - Crier ou parler tout le temps
 - Ne pas saluer quelqu'un, ignorer
 - Ne pas laisser la personne terminer sa phrase
 - Diffuser des rumeurs
 - Cacher la clé, la veste, le dossier...
 - Fixer des objectifs irréalisables
 - Ne pas donner toutes les informations
 - Ne pas l'intégrer dans le groupe WhatsApp
 - Attribuer des tâches désagréables ou dénuées de sens
 - ...
- Criticizing the person in front of others
 - Yelling or speaking nonstop
 - Not greeting someone, ignoring
 - Not letting the person finish their sentence
 - Spreading rumours
 - Hiding key, jacket, file...
 - Setting unachievable goals
 - Not giving all the information
 - Not include them in WhatsApp group
 - Assigning meaningless or unpleasant tasks ...



Les 5 formes du mobbing

icp

- **Atteintes à la possibilité de communiquer** : on empêche la personne de s'exprimer, elle est constamment interrompue, insultée, houspillée, privée d'information ;
- **Atteintes aux relations sociales** : la personne est ignorée, exclue, isolée, ses collègues ne parlent plus avec elle ;
- **Atteintes à la réputation** : la personne est ridiculisée, de fausses rumeurs sont propagées à son sujet, elle est victime de moqueries, d'humiliations et de remarques insultantes ;
- **Atteintes à la qualité de vie et à la situation professionnelle** : la personne se voit attribuer des tâches absurdes, inadaptées ou humiliantes, subit des critiques gratuites, est privée des tâches importantes ;
- **Atteintes à la santé** : la personne est menacée de violences physiques, est victime de voies de fait ou de harcèlement sexuel.

Source: Webinaire Harcèlement – Promouvoir le respect, EPFL

5 forms of mobbing



- **Damage to the ability to communicate:** the individual is prevented from expressing him/herself, is constantly interrupted, insulted, scolded, deprived of information;
- **Damage to social relationships:** the individual is ignored, excluded, isolated, colleagues no longer speak with him/her;
- **Reputational damage:** the individual is ridiculed, false rumours are spread about him/her, he/she is mocked, humiliated and insulted;
- **Damage to quality of life and employment situation:** the individual is given absurd, inappropriate or humiliating tasks, is subjected to gratuitous criticism, is deprived of important tasks;
- **Damage to health:** the individual is threatened with physical violence, is assaulted or sexually harassed.

Source: Webinar You are not alone – Promoting respect, EPFL

Les effets du harcèlement

Effects of mobbing

- Détresse mental et émotionnelle, dépression
- Stress physique
- Absentéisme, manque de motivation
- Diminution de la tolérance à la frustration
- Difficulté à se concentrer, à prendre des décisions, à exécuter des tâches, à étudier
- Perte de l'estime de soi, de la confiance et du sentiment d'isolement
- Incapacité de travailler ou d'étudier



- Mental and emotional distress, depression
- Physical stress
- Absenteeism, lack of motivation
- Lowered frustration tolerance
- Difficulty in concentrating, making decisions, performing tasks, studying
- Loss of self esteem, confidence and feeling isolated
- Incapacity for work or studies

Quoi faire ?

What to do ?

- Tenir un journal des événements: quand ?

quoi ? Où ? Témoins ? Preuves ?

- Chercher de l'aide : Personne de confiance & médiation, le Réseau de soutien et confiance, RH, responsable directe



- En tant que **responsable**: identifier les signaux d'alerte, prendre au sérieux les indices, réagir rapidement, chercher de l'aide

- Keep a diary of events: When? What? Where?

Witnesses? Evidence?

- Get help: Person of Trust & Mediation Service, Trust and Support Network, HR, manager
- As a team **leader**: identify warning signs, take hints seriously, react quickly, get help

Respect et courtoisie

Respect and courtesy



- Traiter les autres de façon juste et objective
en respectant ses droits et obligations
- Etre honnête et traiter les gens avec
courtoisie et respect, afin qu'ils conservent
leur dignité
- Faire en sorte que les autres se sentent inclus
- Accepter les gens tels qu'ils sont
- Gérer son propre stress et ses réactions
émotionnelles

- Treat others fairly and objectively, with proper
regard for rights and obligations
- Be honest and treat people courteously and
respectfully, so they maintain their dignity
- Make others feel included by reaching out in
friendliness
- Accept people the way they are
- Manage your stress and emotional reactions

Pour trouver de l'aide - To find help

<https://www.epfl.ch/about/respect/where-to-get-help/>



