

Harcèlement au travail ou *mobbing*

Le terme *mobbing* désigne l'ensemble des actions répétées de manière systématique, qui durent dans le temps et qui ont pour objectif d'humilier, d'offenser ou de nuire de manière injustifiée à l'intégrité physique ou psychologique d'une ou plusieurs personnes dans un environnement professionnel, parfois dans le but de les pousser à quitter volontairement leur poste sans aucun coût pour l'entreprise.

Ces actions visent à détruire la réputation de la personne, à déprécier ses compétences professionnelles et à l'isoler de son environnement social en perturbant l'exercice de ses fonctions. Elles se produisent aussi bien dans les entreprises privées que publiques et peuvent avoir lieu entre collègues de travail ou dans des situations d'abus de pouvoir.

Quand ne s'agit-il pas de harcèlement au travail ?

S'il s'agit d'un fait collectif de l'organisation, d'un acte isolé ou de conflits isolés entre deux ou plusieurs personnes. Toutefois, si ces situations deviennent abusives, elles peuvent être à l'origine d'une situation de harcèlement.

Comment le reconnaître ?

Pressions et critiques injustes : pousser la personne à commettre des erreurs, la discréditer professionnellement.

Isolement : faire « le vide », l'isoler physiquement, ne pas la laisser parler, ne pas l'écouter, ne pas tenir compte de ses interventions.

Atteintes à la dignité : insultes et dénigrements personnels, moqueries, gestes de mépris.

Violence verbale, physique ou sexuelle : menaces physiques, bousculades, claquements de portes, cris, appels téléphoniques en dehors des heures de travail, dégradation de ses biens, contact physique intimidant et non consenti.

La victime ne parvient pas à trouver la cause de cette situation et ne peut rien reprocher de

manière claire ou directe. Elle se sent piégée et immobilisée ; elle ne sait pas de quoi on l'accuse ; elle ne parvient pas à expliquer les situations qui se produisent ; elle a tendance à croire que tout est de sa faute, elle se déstabilise et en vient à penser qu'elle « perd la tête ».

Peut-elle tomber malade ?

Oui, cela provoque de l'anxiété, de la dépression, des maux de tête et d'autres troubles qui peuvent affecter la santé. La victime essaie généralement d'éviter toutes les situations dans lesquelles le harcèlement moral se produit. Une fois que tout est passé, il peut rester la peur que cela se reproduise et beaucoup d'insécurité.

Que peut-on faire ?

Le médecin de famille peut l'orienter vers les services de santé mentale et de santé au travail. Il est nécessaire que la personne concernée reçoive des informations de la part des syndicats, des avocats et des associations de victimes afin de savoir comment agir.



L'arrêt de travail n'est pas la solution au problème, mais un moyen d'alléger temporairement la souffrance du patient. Si l'arrêt est trop long, le problème peut devenir chronique et des phobies liées à la reprise du travail peuvent apparaître.

Il est également possible de porter plainte auprès de l'inspection du travail.

Dans la mesure du possible, il est bon d'enrichir sa vie extra-professionnelle et ses loisirs [afin de favoriser l'estime de soi et de rechercher le soutien nécessaire](#).