



Bulletin APNEUM – Mai 2019

Harcèlement et intimidation en milieu de travail

Le bulletin de ce mois-ci portera sur l'intimidation et le harcèlement en milieu de travail et les gestes à poser si vous êtes dans cette situation.

Les membres exécutifs APNEUM et leurs conseillers juridiques ont vu la fréquence d'incidents de harcèlement et d'intimidation auprès d'employés compétents augmenter considérablement. D'innombrables heures sont nécessaires pour aider un membre victime de harcèlement et d'intimidation. Imaginez l'impact sur l'employé. Cela anéantit sa confiance en soi, son moral et son estime de soi. Cela affecte sa vie familiale, sa santé physique, son bien-être mental et émotionnel et beaucoup plus encore. L'employé se met à questionner tout ce qu'il fait, tout ce qu'il dit et tout ce qu'il pense. Cela entraîne souvent des problèmes de santé mentale tels que la dépression, l'anxiété et le stress. Nous entendons souvent, « Je n'aurais jamais pensé vivre cela, je n'aurais jamais pensé avoir besoin de l'aide d' APNEUM pour cette situation ».

Une étude menée par le *Workplace Bullying Institute*, disponible sur le site Internet du Conseil canadien de la sécurité énonce que : « 37 pour cent des travailleurs ont déjà été intimidés et 57 pour cent des victimes étaient des femmes. Dans la majorité des cas (72 %), l'intimidation est le fait de personnes occupant un poste d'autorité, tandis que les cas d'intimidation par des pairs sont moins fréquents (18 %). Ce qui est pire, c'est que les statistiques montrent que les intimideurs ne s'en prennent pas à la nouvelle recrue, mais à des employés de longue date, bien établis dans le milieu de travail. Les cibles les plus fréquentes sont les femmes dans la quarantaine. » <https://canadasafetycouncil.org/travailler-avec-un-intimideur/?lang=fr>.

Le harcèlement et l'intimidation peuvent prendre plusieurs formes : des critiques non-constructives incessantes, de l'inégalité, de la violence verbale, du racisme, de l'âgisme, de l'isolement et de l'exclusion, des insultes, des cris et de l'intimidation et des exigences professionnelles irréalistes. Cela crée un climat de peur et un environnement de travail toxique non seulement pour l'employé impliqué, mais également pour ses collègues. En quoi constitue le harcèlement psychologique? Une définition claire se retrouve sur le site Internet de la CNESST à l'adresse suivante : <https://www.cnt.gouv.qc.ca/en-cas-de/harcelement-psychologique-ou-sexuel/index.html>. Des exemples de ce que constitue le harcèlement se retrouvent à l'adresse suivante : <https://www.canada.ca/fr/secretariat-conseil->

[tresor/services/travail-sain/prevention-resolution-harcelement/harcelement-outil-service-employes.html](https://www.canada.ca/fr/secretariat-conseil-tresor/services/travail-sain/prevention-resolution-harcelement/harcelement-outil-service-employes.html).

L'intimidation et le harcèlement au travail vous rendent-ils malades? Êtes-vous privés de sommeil, votre appétit a-t-il changé, êtes-vous continuellement préoccupés par les situations d'intimidation vécues? Souffrez-vous d'anxiété, de stress, de maux de tête ou d'incapacité à vous concentrer et à vous exprimer? Vos tensions au travail affectent-elles votre vie familiale?

Quoi faire :

- Ne négligez pas cela! Documentez les détails précis, l'heure, la date et la description des événements (conservez des copies de courriels, des notes de conversations et de rencontres qui impliquent des interactions nocives).
- Gardez des copies de courriels de clients et de collègues qui louangent votre travail ou contredisent les accusations exagérées ou fausses faites contre vous.
- Faites de votre mieux pour garder votre calme, contenez vos émotions et tenez-vous aux faits. Identifiez des témoins crédibles et fiables.
- Allez vers la médiation offerte par APNEUM et/ou vers les conseils légaux offerts pour diminuer votre vulnérabilité et vous aider à développer une stratégie pour aborder l'intimidation/le harcèlement.
- Consultez un médecin ou utilisez les services du Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) pour vous aider à faire face à votre superviseur ou au stress suscité par vos collègues.

- Ne vous blâmez pas ou ne minimisez pas vos compétences et vos contributions ou ne questionnez pas votre capacité à travailler, car il s'agit souvent de l'objectif recherché par le harceleur ou le persécuteur.

S'agit-il de harcèlement? Un outil aux services des employés est disponible à l'adresse suivante : <https://www.canada.ca/fr/secretariat-conseil-tresor/services/travail-sain/prevention-resolution-harcelement/harcelement-outil-service-employes.html>.

Voici une autre source pour composer avec un persécuteur au travail : <https://canadasafetycouncil.org/travailler-avec-un-intimideur/?lang=fr>.

N'ignorez pas le harcèlement ou l'intimidation, veuillez contacter les bureaux APNEUM au info@munasa.com pour du soutien.

L'exécutif APNEUM