

Le harcèlement moral

S. Chimot-Chaudieu

03/2014

Nous entendons actuellement beaucoup parlé de harcèlement. Nous nous intéresserons aujourd'hui plus spécifiquement au harcèlement moral. Mais qu'est ce que le harcèlement ? Quels moyens, quelles « techniques » sont employés dans le harcèlement ? Quels effets peut avoir le harcèlement ?

Le harcèlement moral correspond à toutes conduites abusives qui portent atteinte à la dignité ou à l'intégrité psychique d'une personne, conduites répétitives et systématiques. Le harcèlement moral peut toucher n'importe qui, n'importe où, dans le cadre familial, amical ou professionnel. C'est un délit aujourd'hui reconnu juridiquement. Cependant, il est encore très difficile à prouver.

Comment un harceleur blesse-t-il ?

Il faut bien comprendre que le harcèlement moral vient progressivement. Il démarre avec de petites touches qui déstabilisent mais restent suffisamment discrètes pour ne pas susciter de réponses. Petit à petit, les attaques deviendront plus directes. Mais la personne harcelée ayant été affaiblie par les attaques précédentes n'est plus capable de réagir.

L'objectif, pas toujours conscient, du harceleur est de détruire psychiquement la personne attaquée. Elle est réduite à l'état d'objet présent juste pour satisfaire les désirs du harceleur.

Dans le couple, une relation d'emprise va s'installer. Un conjoint tout puissant, dominant maintiendra l'autre dans la dépendance totale. Le harceleur pourra isoler l'autre, le couper de toutes ses relations amicales, de sa famille. Cet isolement peut aussi être mis en place dans le monde professionnel. Par exemple un supérieur hiérarchique obligera l'ensemble de l'équipe à ne plus parler à un collègue. Cela permettra d'avoir le maximum d'emprise sur l'autre.

La dévalorisation systématique de l'autre est aussi un moyen utilisé par les harceleurs. Cette dévalorisation peut être directe (surnoms ridicules, critiques incessantes visant le travail réalisé ou l'intimité, etc.). Mais bien souvent elle est tout d'abord indirecte, insidieuse. Par exemple, un supérieur hiérarchique dira à un salarié malade « tu n'es pas bien, tu peux rentrer chez toi, de toute façon tu ne sers à rien comme ça. » Sous couvert de sympathie, compréhension (autorisation à rentrer chez soi), le supérieur dévalorise le salarié en lui disant qu'il ne sert à rien. Le mépris, le sarcasme, la dérision seront utilisés pour dévaloriser et déstabiliser. Provoquer la jalousie de l'autre au sein du couple est aussi une technique utilisée. Infantiliser l'autre (« mais non, tu sais bien que tu n'aimes pas ça », choisir les vêtements portés pour une soirée) permet aussi de le dévaloriser et de la réduire à l'état d'objet.

La communication indirecte, floue est très employée par les harceleurs. Il est en effet impossible de répondre à une communication indirecte. Les doubles injonctions rendant toutes réponses impossibles car elle pourra toujours être critiquée. Par exemple, un collègue chargera un autre de plusieurs dossiers en disant que c'est urgent. S'il lui est demandé quel est le dossier le plus urgent, la réponse sera « tu le sais bien ». Ainsi, quelque soit le dossier traité en premier, une critique pourra venir « tu n'as pas traité le bon dossier, l'autre était plus urgent, tu n'es donc même pas capable d'estimer l'urgence des dossiers ?! » Les demandes paradoxales sont elles aussi des moyens utilisés pour déstabiliser et critiquer l'autre.

Des mensonges, des ragots (« tu sais bien comment telle collègue a eu ce poste, elle est très proche du patron, tu vois ce que je veux dire »), des généralités (« les femmes sont comme ci ou comme ça »), des injures, imposer un pouvoir (« c'est LA vérité »), des mises à l'écart physiques (placer dans un salarié dans un bureau exigu à l'écart de ses collègues), des menaces (« si tu reviens à la maison, j'arrête de payer les emprunts, tout sera à ta charge » ; « si je te revois, je te tue »), les coups de téléphones incessants, suivre dans la rue, pousser à la faute un salarié, etc sont autant d'attaques directes qui surviennent lorsque le harceleur se sent suffisamment sûr de lui. La personne

harcelée étant devenue trop fragile pour réagir.

Dans le cercle familial, les enfants peuvent évidemment être touchés. Ils peuvent être utilisés pour attaquer l'autre parent à travers des manipulations. Ils peuvent aussi être victimes de harcèlement de la part d'un parent via des violences verbales, un rejet affectif, des exigences disproportionnées, des demandes contradictoires (« il faudra que tu quittes la maison mon enfant, mais qu'est ce que je vais être malheureux »). Un climat incestuel est aussi une forme de harcèlement avec des câlins, regards déplacés par rapport à l'âge de l'enfant, des allusions sexuelles, mettre l'enfant dans la confiance de la présence d'un amant et le rendre complice, séduire les amis de son enfant, l'exhibitionnisme (suivi de critique si l'enfant réagit « ce que tu peux être vieux jeu et prude »).

Quels sont les effets du harcèlement moral ?

Les effets sur la santé des personnes harcelées sont très importants et peuvent être graves. Voici une petite liste, non exhaustive, de toutes les conséquences possibles du harcèlement.

Un état dépressif avec plusieurs niveaux : ça commence par un sentiment d'être mal à l'aise, malheureux sans savoir trop de quoi se plaindre et peut aller à une réelle dépression avec des idées suicidaires.

Perte de confiance en soi, inhibition de la pensée, doutes incessants sur soi-même et sa propre folie (« est-ce moi qui exagère ? Suis-je paranoïaque?), culpabilité, sentiment de honte (dû aux dévalorisations mais aussi honte de ne pas réagir), sentiment d'impuissance, perte de sens et d'intérêt sont fréquents.

L'isolement en évitant des personnes, situations, en se taisant car la moindre parole risque d'être critiquée.

Une perte d'identité : la personne ne sait plus ce qu'elle aime, ce qu'elle veut car elle était sous emprise pendant des années, soumise aux désirs du harceleur.

La peur, stress, anxiété généralisée pouvant aller jusqu'à un syndrome de stress post-traumatique (cauchemars, réminiscences des événements, etc.)

Des troubles somatiques : perte ou prise de poids importants, troubles digestifs, troubles endocriniens, tension, malaise, vertige, problèmes de peau, troubles du sommeil (hypersomnies ou insomnies, réveils fréquents, cauchemars).

Que faire face au harcèlement ?

La première étape consiste à repérer que la personne est victime de harcèlement moral et à le nommer. C'est un moment important car la personne victime de harcèlement pourra enfin se dire que le problème ne vient pas d'elle mais de l'autre en face.

Dans le harcèlement moral, il n'a aucun conflit clair et ouvert ce qui empêche toutes réponses. Il faut donc parfois prendre le risque d'être perçu comme la personne agresseur et obliger à ce que le conflit s'exprime ouvertement.

Solliciter un soutien extérieur pour son bien être physique et psychique : médecin, psychiatre, psychologue pourront accompagner la personne harcelée pour qu'elle se reconstruise (et se soigne en cas de conséquences physiques)

Mettre en place une procédure judiciaire : contacter un avocat, les associations.

Dans le cadre professionnel beaucoup de personnes peuvent être des ressources : directeur des ressources humaines ; délégué du personnel ou conseillers des salariés ; médecin du travail ; comité d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail ; syndicat ; inspection du travail.

Enfin, il est important que chacun se souvienne de l'obligation d'assistance aux personnes en danger. Parfois, nous n'osons pas, de peur d'être harcelé à son tour. Mais nous ne pouvons pas prévoir qui sera la prochaine personne harcelée... Parfois un simple petit geste envers une personne victime pourra l'aider beaucoup.