



Santé et bien-être au travail

## Harcèlement au travail – Témoignage

By ELFATITUD | 19 octobre 2022 | No Comments

# Le harcèlement au travail : Ce que vous ne deviez pas subir

«Je suis le mal que vous m’avez fait».

Paul CHAMBERLAND

Anxiété, stress, fatigue, des symptômes évocateurs qui peuvent être les conséquences d’une situation de harcèlement.

La notion de bien-être au travail est un concept étendu et multifactoriel. En effet, elle englobe les aspects de santé physique, mentale et sociale. Elle s’exprime au travers d’actions de prévention santé instaurées par l’entreprise pour créer un cadre serein de travail. L’environnement et l’organisation au travail sont deux aspects qui ont un impact majeur sur la qualité de vie au travail des salariés. Généralement, un environnement et une organisation toxique tolérés par le management de l’entreprise auront des conséquences sur la santé mentale des salariés. Lorsque les salariés prennent réellement conscience de la gravité de la situation, la santé mentale est déjà éprouvée.

# ELFATITUD

*Parce-que mon **bien-être** n'attend pas et vous ?*

[Accueil](#) [Notre histoire](#) [Bien-être et santé préventive en ligne](#) [Santé préventive en entreprise](#)  
[Espace client](#)  
sympathique. Celui-ci va déclencher et entretenir des symptômes divers : mal de dos,

marque rouge sur la peau, eczéma, tendinites, spasmes du ventre, migraine, sentiment de burn-out... A ce stade, un salarié n'est plus en santé. Il endure une situation qui lui laissera des séquelles psychologiques.

Beaucoup de salariés expérimentent ces situations de détresses psychologiques. Cela a notamment été le cas de Lucie, Fondatrice de TravailEcoule. Une RH et psychologue pas comme les autres. Elle nous partage son expérience de burn-out suite à une situation de harcèlement moral et sexuel. Une situation dont la conséquence semble être le développement d'une maladie auto-immune.

## Passer de la passion pour les ressources humaines au harcèlement

Lucie est fascinée par le monde de l'entreprise et les relations humaines. Cet intérêt la conduit à réaliser des études en sciences économiques et en management orientées ressources humaines. Dans un premier temps, elle étudie les modèles économiques et sociaux de l'entreprise. Puis, elle construit son projet professionnel avec la ferme attention de devenir responsable des ressources humaines.

En 2015, Lucie trouve une entreprise qui semble incarner ses valeurs. Puis, en 2016, elle décroche un contrat d'apprentissage de deux ans. C'est ainsi qu'elle occupera différents postes dont celui d'assistante du PDG. Motivée et désireuse de confronter la théorie des ressources humaines avec la réalité du terrain. Lucie fait preuve de conscience professionnelle. Aussi, à la surprise de tous, elle gère parfaitement les sujets qui lui sont attribués. Cependant, progressivement Lucie essuie des remarques déplacées et comprend qu'elle suscite la jalousie de certains collègues : « Lucie, tu peux effacer ce sourire sur ton visage ? », ou bien encore : « Euh Lucie, ton bureau, il est là-bas. » en pointant du doigt la porte de sortie. Elle n'y prêtera pas attention, son désir de bien faire son travail étant plus fort. Néanmoins, les choses vont s'aggraver. Lucie commence à recevoir une attention particulière du PDG de l'entreprise. Ce dernier lui racontait sa vie sexuelle de façon détaillée et lui posait des questions déplacées publiquement. Aussi, il l'humiliait régulièrement en lui tenant des propos dégradant.

Démunie, Lucie se tourne vers l'une des responsables des ressources humaines de l'entreprise. Elle évoque le contexte professionnel dans lequel elle se retrouve. Malheureusement, Lucie ne recevra aucune aide. En effet, la responsable des ressources humaines minimise la gravité des faits. Ainsi, Lucie demeure dans une situation de détresse. La peur au ventre chaque matin de savoir ce qui pourrait se passer une fois au travail.

## Le harcèlement moral et sexuel, l'origine de la maladie

# ELFATITUD

*Parce-que mon **bien-être** n'attend pas et vous ?*

[Accueil](#)  
[Espace client](#)

[Notre histoire](#)

[Bien-être et santé préventive en ligne](#)

[Santé préventive en entreprise](#)

Lucie s'est retrouvé prise au piège entre un PDG qui lui tient des propos déplacés et des collègues spectateurs qui ne lui apportent aucune aide. Dans le cadre de son activité, elle doit prendre constamment des décisions qui vont à l'encontre de ses valeurs et de l'éthique de la profession. En janvier 2016, elle subit des symptômes alarmants : Éruptions cutanées, langue framboisine gonflée avec un aspect infectieux, fatigue, aphtes dans la bouche. Elle consulte plusieurs médecins et spécialistes qui lui diagnostic différentes maladies sans en expliquer l'origine. Le cas de Lucie demeure un mystère. Des médecins lui prescrivent des antibiotiques, mais les symptômes persistent. Sous morphine, elle réalise qu'elle subit un burn-out. Plus tard, les médecin lui annonce qu'elle a probablement développé une maladie auto-immune. Toutefois, aucun diagnostic clair n'a été posé.

En fin de compte, Lucie sera hospitalisée durant 15 jours. Néanmoins, son état ne semble pas s'améliorer pour autant. Les symptômes semblent être l'expression de la situation de harcèlement moral et sexuelle qu'elle subit. Face à un corps médical impuissant, Lucie entreprend des recherches sur les symptômes de l'épuisement professionnel. Dès lors, au fil de ses recherches, elle comprend qu'elle a été victime de harcèlement moral et sexuel. Quelques symptômes : fatigue, cynisme, perte de confiance en soi ...

Lucie bénéficiera d'un arrêt maladie lui permettant de ne plus retourner sur son lieu de travail pendant quelques semaines. En outre, au-delà d'être affaiblie psychologiquement elle a perdu 15 kilos. Lucie met a profit cet arrêt pour se reposer et tenter de libérer son esprit de la situation.

C'est lors d'un séminaire scolaire au Vietnam qu'elle retrouve goût à la vie. Elle découvre un autre modèle d'entreprise et une culture riche de valeur sociale. Après un temps avec elle même et l'aide d'une psychologue. Elle retournera en entreprise décidée à ne plus subir les situations qu'elle reconnaît et accepte sans réellement les comprendre. Les symptômes se calment.

Finalement, l'expérience de Lucie aura donner naissance à un combat. En effet, elle essaie de se reconstruire en libérant la parole sur le sujet du harcèlement.

## La nécessité d'une approche globale

D'une part, souvent, les personnes n'ont pas conscience d'être dans une situation de harcèlement. La conscience professionnelle de certains et l'empathie des autres jouent contre eux. Ils cherchent constamment à se mettre à la place du présumé harceleur. Parfois, avec l'idée de vouloir comprendre la raison des comportements nocifs à leurs égards. Et d'autre fois, ils sont poussés par la volonté de vouloir aider le présumé harceleur à adopter le bon comportement. Dans tous les cas, la réflexion s'accompagne d'une remise en question injustifiée. D'autre part, lorsque les victimes comprennent la gravité de la situation, elles ne savent pas quelles sont les démarches à entreprendre pour s'en libérer. De même, elles ignore souvent comment se protéger des impacts et conséquences psychologiques.

# ELFATITUD

*Parce-que mon **bien-être** n'attend pas et vous ?*

[Accueil](#)  
[Espace client](#)

[Notre histoire](#)

[Bien-être et santé préventive en ligne](#)

[Santé préventive en entreprise](#)

Lucie a décidé de s'en sortir seule avec ses lectures ainsi que l'aide d'une psychologue et des thérapies alternatives brèves (sophrologie, méditation ...). Un processus long qui lui permettra de comprendre et d'accepter qu'elle n'était pas "coupable" mais bien "victime". Fort de cette expérience, elle décide d'aider les autres en créant une structure dédiée.

## La création de Travail Ecoute

En 2016, Lucie décide de créer TravailEcoute pour partager son expérience. Globalement, l'idée est d'offrir un espace d'écoute et de solidarité aux personnes victimes de harcèlement.

Depuis sa création, TravailEcoute a reçu plus d'une 100ème de témoignages. En effet, Lucie est contactée par des personnes dans un état de mal-être profond. Ces derniers souhaitent partager leurs expériences et ils sont à la recherche de solutions. Il s'agit de personnes qui sont parfois dans un état de détresse psychologique important. D'ailleurs, certains font face à des maux psychosociaux à intensité variable. Par exemple : Stress chronique, fatigue intense, anxiété, insomnie, état dépressif...

Grâce à Lucie, d'une part, ils trouvent une oreille attentive et une première aide pour entamer des démarches internes. D'autre part, ils peuvent se faire accompagner par des relais juridique externes à l'entreprise. Aujourd'hui, les unités psychosociales accompagnent davantage les personnes se retrouvant dans ce type de situation.

Le travail de fond de Lucie va bien au-delà de l'aide morale et matérielle qu'elle apporte à son niveau aux personnes subissant ou ayant subi des situations de harcèlement moral. L'objectif est d'amener les consciences à évoluer. D'alermer davantage les entreprises sur les dangers de ces situations absolument néfastes tant pour les personnes qui les subissent que pour l'entreprise.

Ainsi, Lucie à son niveau mène des actions de sensibilisation au sein des entreprises afin que son témoignage puisse contribuer à faire bouger les lignes des entreprises. Une volonté d'aider les entreprises à se saisir réellement du sujet pour innover et renforcer la prise en charge des victimes. Surtout, afin que les entreprises puissent prononcer des sanctions concrètes contre les auteurs de faits de harcèlement moral ou sexuel peu importe le niveau hiérarchique.

Pour en savoir plus sur notre proposition d'accompagnement des entreprises [cliquez ici !](#)



# ELFATITUD

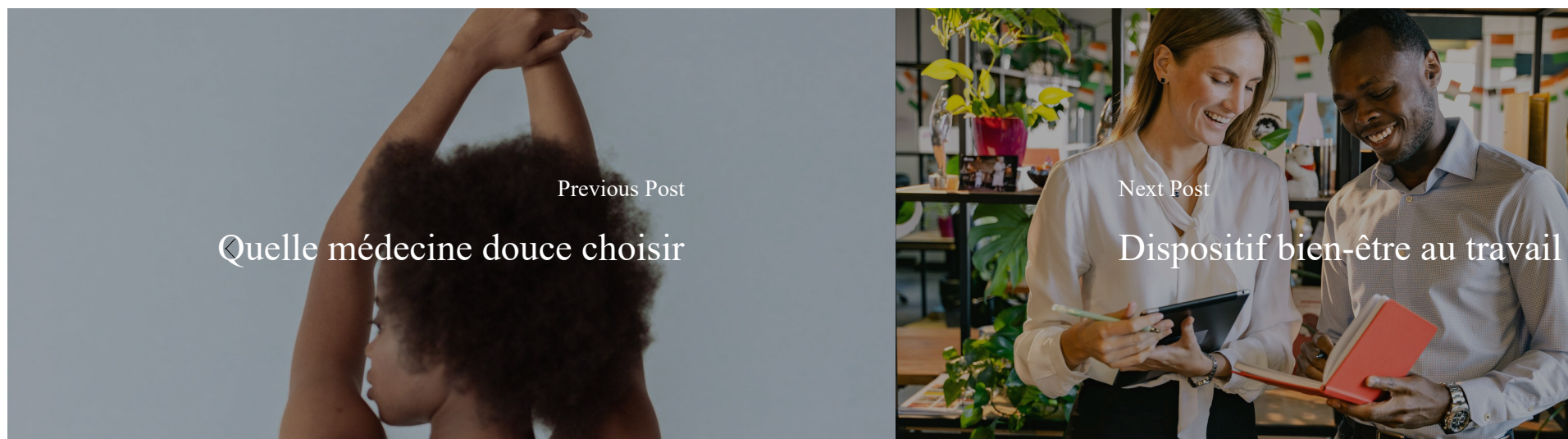
Parce-que mon *bien-être* n'attend pas et vous ?

Accueil  
Espace client

Notre histoire

Bien-être et santé préventive en ligne

Santé préventive en entreprise



## Recommended For You



Santé et bien-être au travail

**Dispositif bien-être au travail**

ELFATITUD  
11 mars 2022



Santé et bien-être au travail

**Instaurer un management bienveillant en télétravail**

ELFATITUD  
14 octobre 2021



Santé et bien-être au travail

**La prévention des risques et troubles psychosociaux : Un enjeu socio-économique ?**

ELFATITUD  
28 avril 2021

## Leave a Reply

You must be [logged in](#) to post a comment.

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.](#)



# ELFATITUD

*Parce-que mon **bien-être** n'attend pas et vous ?*

[Accueil](#)  
[Espace client](#)

[Notre histoire](#)

[Bien-être et santé préventive en ligne](#)

[Santé préventive en entreprise](#)

---

## Liens utiles

[Contacts](#)

[Sélection des praticiens](#)

[Conditions générales de vente et d'utilisation](#)

[Abonnement à la newsletter](#)

[Politique de confidentialité](#)

