



# Harcèlement moral au travail

**Le harcèlement moral au travail impacte sur la vie personnelle et peut avoir de lourdes conséquences psychiques. Le psychiatre peut vous aider en vous proposant un soutien psychologique non négligeable.**

## 1 Quelle définition donner au harcèlement moral ?

Il s'agit d'agissements répétés (critiques, moqueries, humiliations, mise au placard, pressions, menaces, violences verbales,...) portant atteinte aux droits, à la dignité, à la santé physique ou mentale, à l'avenir professionnel du salarié.

## 2 Quels sont les signes d'un salarié souffrant de harcèlement moral ?

- INSOMNIES
- CAUCHEMARS
- HUMEUR DÉPRESSIVE
- CULPABILITÉ
- PERTE DE L'ESTIME DE SOI
- PERTE DE LA CONFIANCE EN SOI
- TRISTESSE PATHOLOGIQUE
- BURN OUT

Le psychiatre encourage le salarié à décrire sa souffrance afin de libérer la parole.

## 3 Quel est le rôle du psychiatre en cas de harcèlement moral ?

### A QUEL MOMENT SE FAIRE AIDER ?

**Dès le début :** Plus on agit tôt, plus la personne a des ressources pour réagir, s'opposer, rassembler des preuves, se faire aider et idéalement éviter une procédure judiciaire.

**Plus la personne attend, plus elle s'affaiblit :** Des manifestations physiques et psychiques peuvent alors apparaître (fatigue, hypertension, troubles de la mémoire, troubles de la concentration, dépression, anxiété). Elle aura alors beaucoup de mal à réagir de façon pertinente face à l'employeur harceleur. Il n'est cependant jamais trop tard pour consulter, car il y a toujours un travail de reconstruction à réaliser, soit pour pouvoir retourner dans l'entreprise, soit pour trouver l'énergie d'en chercher une nouvelle.

Le rôle du psychiatre est multiple :

- OFFRIR UN ESPACE D'ÉCOUTE.
- AIDER LA PERSONNE À PRENDRE DU RECUL.
- AIDER LA VICTIME À RETROUVER SA DIGNITÉ, À PRENDRE CONFIANCE EN ELLE ET À FAIRE DES CHOIX....

La prescription d'un arrêt de travail est souvent nécessaire afin de permettre au salarié à prendre de la distance vis-à-vis de la situation professionnelle anxiogène.

Le psychiatre agit en collaboration avec le médecin conseil de la Sécurité sociale et le médecin du travail. Cela peut aboutir à décider soit d'une inaptitude définitive au poste avec licenciement à la clé et possibilité de reconversion professionnelle, soit d'une rupture conventionnelle.

Lorsque la situation se complique, il est conseillé de faire appel à un avocat spécialisé dans le droit du travail.

### QUELS SONT LES PREMIERS CONSEILS À DONNER À UN SALARIÉ VICTIME ?

De ne pas attendre que ça s'arrange tout seul, ni de rester isolé. Il existe dans l'entreprise de nombreux acteurs qui peuvent l'aider : encadrement, RH, CHSCT, médecins du travail, psychologues du travail.

Et surtout, pour se protéger, essayer de récupérer tous les éléments concrets, notamment les mails, notes, évaluations, plannings, etc.. et de noter les faits, les paroles dans un carnet (avec les dates), ce qui pourra lui permettre de démontrer qu'il n'est pas dans l'interprétation.

## 4 Le salarié doit-il quitter son travail ?

Tout dépend des situations.

Il faut échanger avec un proche ou un professionnel avant de prendre une quelconque décision.

**LE PSYCHIATRE A UN RÔLE À JOUER, TANT SUR LE PLAN THÉRAPEUTIQUE QUE JURIDIQUE.**



Dr Gilles UZZAN

Psychiatre-Addictologue  
Expert Judiciaire

Tél : 06 60 61 19 62

Site : [www.dr-uzzan-psychiatre.fr](http://www.dr-uzzan-psychiatre.fr)