

10 conseils de prévention du harcèlement moral

En général, un individu qui a pour but de pratiquer du harcèlement moral de façon intentionnelle teste d'abord sa cible. Ne lui laissez pas prise ! Pour lui résister, il faut tenter de marquer ses limites, en évitant certaines attitudes qui risquent de galvaniser son agressivité.

Mais bien évidemment, il n'y a malheureusement pas de « recette miracle »... Voici néanmoins quelques conseils de prévention du harcèlement moral, à adapter en fonction du contexte et de votre situation personnelle.

N'être ni passif ni agressif

Il y a deux attitudes à risque : la passivité et l'agressivité. Le premier comportement à éviter est d'apparaître comme une personne trop scrupuleuse qui donne malgré elle une image de victime. La seconde attitude peut conduire au conflit, voire à du harcèlement moral. Entre ces deux extrêmes, mieux vaut affirmer son identité et savoir marquer ses limites.

Identifier les techniques des harceleurs

Elles sont terriblement destructrices ; sachez repérer les techniques favorites d'un harceleur pour déstabiliser une personne. Par exemple, celle de la « double contrainte » qui consiste à dire une chose puis son contraire, ou encore, d'alterner reproches et félicitations.

Maîtriser sa communication

Autre conseil de prévention du harcèlement moral : surtout, n'accusez pas un harceleur, qui, placé en position de dominé, peut contre-attaquer. Des outils tels que la reformulation (utile pour se faire préciser des consignes ambiguës), aident à réagir. Car accepter le rôle de dominant de son vis-à-vis peut renforcer son envie, plus ou moins inconsciente, de destruction.

Apprendre à dire non

Savoir exprimer son désaccord est un bouclier pour se protéger d'un comportement un peu trop caporaliste. En entreprise, l'exercice n'est pas facile mais il y a des techniques pour faire passer son refus avec diplomatie. Il faut savoir doser son refus, par exemple, en expliquant précisément les raisons de son désaccord. Ou encore, en proposant à son vis-à-vis de différer sa consigne. Ainsi, vous verrez s'il accepte de relâcher la pression auquel cas, le risque de harcèlement moral peut être éloigné.

En cas de conflit, marquer ses limites

Pour désamorcer un différend qui risque de tourner au harcèlement moral, il existe des règles de communication élémentaires : exprimer son ressenti, expliquer l'impact de la situation, proposer des solutions...

Stopper les plaisanteries douteuses et les contacts physiques

Mieux vaut se méfier des petites blagues anodines qui, au fil des jours, peuvent tourner à la plaisanterie scabreuse. Accepter ce type de connivence est parfois risqué car cela peut déboucher sur du harcèlement sexuel, puis du harcèlement moral.

Noter attitudes et faits anormaux

Le vent tourne ? Un conseil de prévention consiste à inscrire sur un blocnotes ou sur votre agenda tout ce qui vous semble troublant : piques en public, remarques surnoises, refus de promotion, gestes déplacés etc. Lister ces agissements caractéristiques de harcèlement moral permet de s'en souvenir sous l'emprise des émotions mais aussi, de préparer une éventuelle défense.

Rester discret sur sa vie privée

C'est un autre règle de prévention à suivre face à un individu qui cherche à vous emmener sur le terrain du harcèlement moral. Cela est d'autant plus conseillé si l'on a affaire à une structure de personnalité de type « pervers » qui éprouve une certaine jouissance à mettre à terre ses victimes en situation de difficulté affective ou financière.

Exprimer ses émotions

Angoisse, colère, culpabilisation... Pris dans la toile du harcèlement moral, tout risque de se confondre dans un magma d'émotions. Les nier peut provoquer certains troubles : somatisation, apathie, idées suicidaires... Noter ce que l'on ressent sur une sorte de journal intime est bon moyen de libérer son cerveau de ces tensions.

Préserver son équilibre

Sous l'emprise du stress, lié à une situation de harcèlement moral, respectez les règles élémentaires de bien-être : au moins 7 heures de sommeil, un sport régulier pour évacuer les tensions, pas d'excitants (alcool, café, tabac) qui augmentent l'agressivité et risquent de faire réagir au quart de tour face à son adversaire. Ne vous renfermez pas sur vous-même : confiez-vous à vos proches, cela vous aidera à ne pas ressasser idées noires et sentiment de culpabilité.

Synthèse extraite de Harcèlement moral, comment s'en sortir ? » (M-J Gava, Prat)