

# LE HARCÈLEMENT, ÇA S'ARRÊTE MAINTENANT

---

Que vous soyez salarié.e, syndiqué.e ou non, travailleur.e autonome, vous avez le droit de travailler dans un environnement qui est **respectueux et exempt de toute forme de harcèlement** psychologique ou sexuel ou encore discriminatoire.



Association des  
Psychothérapeutes du  
Québec



# SAVOIR CE QU'EST LE HARCÈLEMENT EN MILIEU DE TRAVAIL

Le harcèlement psychologique ou sexuel est une **conduite vexatoire (abusive, humiliante et blessante)** qui se manifeste par **des paroles, des comportements, ou des gestes répétés, hostiles et non désirés (agressifs, menaçants)**. Il peut être discriminatoire, s'il est fondé sur l'un des motifs détaillés dans la Charte des droits et libertés de la personne (article 10). La dignité (le respect, l'amour-propre) ou l'intégrité psychologique, physique ou émotive de la personne est atteinte, et le milieu de travail devient néfaste pour elle.

**Une seule conduite grave** peut être considérée comme du harcèlement, si elle a des conséquences nocives et durables pour une personne.



## QUI PEUT HARCELER

Il peut se produire entre cadres, entre collègues, entre un.e supérieur.e, un.e client.e, un.e fournisseur.e, un.e visiteur.teuse.



## CYBER-HARCÈLEMENT

Le harcèlement psychologique ou sexuel peut avoir lieu en **télétravail** ou dans le **cyberespace** et non seulement sur le lieu physique du travail. Les courriels menaçants et incessants, les commentaires diffamatoires dans les médias sociaux, etc. sont du harcèlement en milieu de travail s'ils sont reliés à celui-ci.

## QUELQUES SITUATIONS



**Empêcher** la personne de **s'exprimer** et de donner son opinion ou ses réflexions;



**Menacer, agresser** la personne et la déstabiliser;



**Isoler la personne** physiquement de son environnement ou lui donner des tâches qui l'éloignent de ses collègues;



**Se moquer** des convictions d'une personne;



**Dévaloriser et discréditer** une personne lors de ses interventions professionnelles ou sur sa personnalité;



Toute forme de comportement non désiré et à **connotation sexuelle**.



## DIFFÉRENCE ENTRE HARCÈLEMENT, CONFLIT ET DROIT DE GESTION DE L'EMPLOYEUR

Il ne faut pas confondre le **harcèlement psychologique ou sexuel** avec un **conflit de travail** qui peut être résolu en l'abordant et en le débattant sainement ou encore avec l'exercice normal par l'employeur de son droit de gérance qui est fait dans le respect.



## AGIR CONTRE LE HARCÈLEMENT

Le personnel **doit savoir qu'une politique existe** et qu'elle est **disponible** pour les salarié.e.s.

Un.e employeur.e qui est mis au courant d'une situation de harcèlement, même verbalement, **doit agir pour le faire cesser.**

Le harcèlement psychologique ou sexuel au travail affecte la santé physique et mentale des personnes qui en sont la cible. Il peut générer de l'anxiété et du stress dans la sphère du travail. **Des ressources et des recours existent.**

Au Québec, les employeurs ont l'**obligation de prévenir** le harcèlement psychologique et sexuel dans le milieu de travail et d'avoir un traitement des plaintes. Ils sont passibles d'une amende, si ce n'est pas le cas.



### JE SUIS LA CIBLE DE HARCÈLEMENT

#### → Vous êtes salarié.e. au Québec

**Informez votre employeur ou la personne désignée** par celui-ci et **votre syndicat** de la situation, si vous êtes syndiqué.e.s.

Pour du harcèlement discriminatoire, faites une plainte à la **Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec** pour une conduite discriminatoire.

Faites une plainte à la **Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité au travail (CNESST)**, Division Normes du travail. Vous avez 2 ans à partir du dernier événement de harcèlement psychologique pour porter plainte.

Si vous avez dû vous absenter du travail parce que vous avez vécu du harcèlement au travail, vous pouvez faire une **réclamation pour accident de travail** auprès de la CNESST. Informez-vous à la CNESST :

[www.cnesst.gouv.qc.ca/  
fr/prevention-securite/  
milieu-travail-sain/  
harcelement-au-travail](http://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/milieu-travail-sain/harcelement-au-travail)



#### → Vous êtes travailleur.e. autonome

Faites une plainte auprès de la **Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec.**

#### → Vous êtes travailleur.e. dans une entreprise de compétence fédérale

Faites une plainte auprès de votre **employeur ou la personne désignée** pour traiter ce type de plainte et à **votre syndicat.**



### JE SUIS TÉMOIN DE HARCÈLEMENT

En tant que témoin, **vous avez un rôle important.** Si vous vous en sentez capable, vous pouvez **désamorcer la situation** en intervenant de façon verbale ou d'une autre façon. Vous pouvez **soutenir la personne** ayant subi du harcèlement ou encore **informer votre employeur** de ces comportements et gestes harcelants.

## RESSOURCES ▼



Association des  
Psychothérapeutes du  
Québec

### Association des psychothérapeutes du Québec

Vous avez besoin d'en parler, un psychothérapeute peut vous accompagner à tourner la page et à reconstruire votre vie.

[psychotherapeutesquebec.ca](http://psychotherapeutesquebec.ca)



### L'Aparté

Assistance à toutes les personnes du milieu culturel qui font l'objet ou ont été témoins de harcèlement (psychologique ou sexuel) ou de violence au travail. Le service est gratuit, confidentiel et indépendant.

[aparte.ca](http://aparte.ca)



### Centre d'aide aux victimes d'actes criminels de Québec (CAVAC)

Soutien pour surmonter les conséquences psychiques, psychologiques et sociales des actes criminels subis. Le service est gratuit et confidentiel.

**888 401 8227**



### Juripop

Offre des services juridiques gratuits et confidentiels à toute personne ayant vécu des violences ou du harcèlement sexuel ou psychologique au travail. Aide les témoins à obtenir de l'information juridique gratuite.

[juripop.org](http://juripop.org)



Groupe d'aide et d'information  
sur le harcèlement au travail  
de la province de Québec

### Groupe d'aide et d'information sur le harcèlement au travail au Québec

[gaihst.qc.ca](http://gaihst.qc.ca)

**Ce projet est réalisé grâce au soutien financier de la CNESST par son Programme visant la lutte contre le harcèlement psychologique et sexuel dans les milieux de travail.**

