



**Souffrance au travail, harcèlement :  
Comment faire face ?**

**VOUS ESTIMEZ FAIRE FACE  
À UNE SITUATION  
DE SOUFFRANCE AU TRAVAIL**

## QUE DIT LE CODE DU TRAVAIL ?

Vous estimez faire face à une situation de souffrance au travail

- Vous vous sentez en insécurité au travail.
- Vous subissez des critiques systématiques, des brimades, des humiliations, voire des insultes ou des menaces ;
- Vous êtes mis au placard, privé de travail,
- Votre hiérarchie refuse de communiquer avec vous, ou seulement par courriel ;
- Vous ne disposez pas de consignes claires ou elles sont contradictoires ;
- Votre charge de travail augmente et devient irréalisable, vos objectifs vous paraissent inatteignables ou on vous attribue des tâches sans rapport avec vos fonctions.
- Vous sentez que le travail a un impact sur votre santé.

Ces situations créent de la souffrance au travail, il ne faut pas attendre que votre état de santé se dégrade pour en parler.

Votre employeur est tenu de réagir car il doit vous garantir des conditions de travail de nature à préserver votre santé physique et mentale et votre sécurité au travail.

Dans certains cas, ces agissements peuvent être qualifiés par le juge de harcèlement moral. L'article L. 1152-1 du code du travail prévoit qu' : « *Aucun salarié ne doit subir les agissements répétés de harcèlement moral qui ont pour objet ou pour effet une dégradation de ses conditions de travail susceptible de porter atteinte à ses droits et à sa dignité, d'altérer sa santé physique ou mentale ou de compromettre son avenir professionnel* ».

Néanmoins, s'il est discriminatoire (c'est à dire lié à l'origine, le sexe, l'âge, l'état de santé...), le harcèlement peut être condamné en tant que discrimination même s'il ne résulte pas d'actes répétés.

Le harcèlement moral peut être commis par l'employeur, par un supérieur hiérarchique ou par un collègue.

Le harcèlement moral ne doit cependant pas être confondu avec l'exercice normal des pouvoirs de l'employeur : pouvoirs d'organisation du travail, de contrôle ainsi que disciplinaire.

## QUE FAIRE ?

Dès le départ, il est conseillé d'établir un récit précis des faits et de leur historique par la tenue d'un carnet de bord, en vue de la constitution d'un éventuel dossier et de l'élaboration de preuves.

Par ailleurs, il est important de ne pas rester dans l'isolement mais de communiquer et de se faire aider et accompagner tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de l'entreprise.

## QUI PEUT VOUS AIDER AU SEIN DE L'ENTREPRISE ?

### > L'employeur

Il revient à l'employeur de protéger la santé physique et mentale des salariés (article L 4121-1 du code du travail). Il doit notamment prendre toutes les dispositions nécessaires en vue de prévenir les agissements constitutifs de harcèlement moral (article L 1152-4 du code du travail).

Il importe donc que l'employeur soit informé, par écrit si nécessaire, des faits dont vous êtes victime, et de lui demander de prendre toutes mesures nécessaires au rétablissement de conditions de travail normales.

### > Les représentants.es du personnel

Dans toutes les entreprises dotées d'un CSE, vous pouvez faire appel aux élus.es du comité social et économique (CSE) quand il est mis en place (articles L. 2312-59 et L. 2312-5 du code du travail). L'employeur peut être saisi de toute atteinte à la santé physique et mentale d'un salarié. Celui-ci est alors tenu de procéder sans délai à une enquête et de prendre les dispositions pour remédier à cette situation.

En outre, dans les entreprises d'au moins 50 salariés, le CSE a notamment pour mission de contribuer à la

santé physique et mentale des salariés. Vous pouvez aussi le saisir pour que celui-ci propose des actions de prévention en matière de harcèlement moral.

### > Le médecin du travail

Il vous est vivement conseillé de parler au plus tôt au médecin du travail des difficultés que vous rencontrez sur votre lieu de travail. Il s'agit en effet d'un interlocuteur privilégié en matière de souffrances au travail.

Tenu au secret professionnel, il est à votre écoute et peut vous apporter une aide au regard de votre situation au sein de l'entreprise. Il peut par exemple proposer à l'employeur des mesures telles que mutation ou transformation de poste justifiées par des considérations relatives à la santé physique et mentale. Il peut également vous orienter vers une consultation spécialisée en pathologie professionnelle.

Vous pouvez bénéficier d'un examen médical à votre demande (article R. 4624-34 du code du travail).

Votre employeur doit afficher les coordonnées du médecin du travail sur les panneaux de l'entreprise.

## QUI PEUT VOUS AIDER À L'EXTÉRIEUR DE L'ENTREPRISE ?

### > L'inspection du travail

L'inspection du travail veille au respect de la réglementation en matière de santé et de sécurité des salariés sur leur lieu de travail.

Vous pouvez saisir l'inspection du travail, soit à titre d'information, soit pour une éventuelle intervention. Les agents de l'inspection du travail sont tenus au respect de la confidentialité des plaintes.

Coordonnées sur le site [Annuaire de l'inspection du travail en Île-de-France - Direction régionale interdépartementale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités \(DREETS\) \(https://idf.drieets.gouv.fr\)](https://idf.drieets.gouv.fr)

### > Les syndicats

Pour vous renseigner et vous accompagner dans d'éventuelles démarches, notamment auprès du conseil de prud'hommes, vous pouvez vous faire aider par une organisation syndicale représentant les salariés, notamment en vous rapprochant de la Bourse du travail du département.

### > Votre médecin traitant

Le harcèlement moral a des conséquences sur votre santé physique et mentale à ne pas sous estimer. N'hésitez à en parler à votre médecin traitant, qui pourra, le cas échéant, se mettre en relation avec votre médecin du travail. Il existe par ailleurs des consultations en pathologie du travail dans certains hôpitaux.

### > Le Défenseur des droits

Le Défenseur des droits est chargé de lutter contre les discriminations prohibées par la loi et promouvoir l'égalité. Il a une mission d'information, d'orientation et de conseil sur le meilleur moyen de faire valoir vos droits. Il peut notamment proposer une conciliation ou une médiation, et faire état de ses observations devant les juridictions.

Si vous vous estimez victime de harcèlement moral, vous pouvez saisir le Défenseur des droits, dès lors que les faits incriminés s'accompagnent de comportements discriminatoires, telles que des plaisanteries ou des remarques racistes, sexistes, homophobes.

[www.defenseurdesdroits.fr/](http://www.defenseurdesdroits.fr/)

### > Les associations

Il existe plusieurs associations d'aide aux victimes de harcèlement qui peuvent vous soutenir dans vos démarches. A titre indicatif, les coordonnées de certaines d'entre elles figurent en dernière page.

### > Le médiateur

Une procédure de médiation peut être envisagée par toute personne de l'entreprise s'estimant victime de harcèlement moral.

Il n'y a pas de liste officielle de médiateurs. Le choix du médiateur fait l'objet d'un accord entre les parties ; il peut être choisi au sein de l'entreprise ou à l'extérieur. Son rôle consiste à tenter de concilier les parties et à leur soumettre des propositions par écrit en vue de mettre fin au harcèlement.

(article L. 1152-6 du code du travail).

## > L'action devant le conseil de prud'hommes

Si vous vous estimez victime de harcèlement moral vous pouvez intenter une action devant le conseil de prud'hommes.

Il vous appartient de présenter des éléments laissant supposer l'existence d'un harcèlement. L'employeur devra alors prouver que ces agissements ne sont pas constitutifs d'un harcèlement et que sa décision est justifiée par des éléments objectifs étrangers à tout harcèlement (article L. 1154-1 du code du travail).

Conformément à l'article L. 1152-3 du code du travail, toute sanction, notamment toute rupture du contrat, liée au harcèlement moral est nulle, ce qui ouvre droit à des dommages et intérêts ou à la réintégration du salarié. Les salariés qui témoignent du harcèlement moral bénéficient (article L. 1152-2 du code du travail) de la même protection.

## > L'action devant la juridiction pénale

En cas de harcèlement moral, le salarié peut choisir d'agir au pénal, sous réserve de pouvoir faire état de faits objectifs, en déposant une plainte auprès du Procureur de la République.

## > L'action des syndicats

Les organisations syndicales représentatives dans l'entreprise peuvent agir en justice en votre faveur et à votre demande si vous estimez victime de harcèlement moral sous réserve de justifier d'un accord écrit de votre part. Vous pouvez toujours intervenir à l'instance engagée par le syndicat et y mettre fin à tout moment (L. 1154-2 du code du travail).

## ADRESSES UTILES

### > Le conseil de Prud'hommes

Annuaire des conseils de prud'hommes par commune

[www.annuaires.justice.gouv.fr/annuaires-12162/annuaire-des-conseils-de-prudhommes-21779.html](http://www.annuaires.justice.gouv.fr/annuaires-12162/annuaire-des-conseils-de-prudhommes-21779.html)

### > La Bourse du travail

Présente dans chaque département

(à titre d'exemple)

#### • Paris

3, rue de Château d'Eau - 75010 PARIS

Tél. : 01 44 85 50 00

#### • Seine Saint Denis

1-13 rue Michel de l'hospital - 93008 BOBIGNY Cedex

Tél. : 01 48 96 22 22

#### • Val de Marne

1 Rue Germain Defresne - 94400 VITRY -SUR-SEINE

Tél. : 01 43 91 17 60

### > La saisine du Défenseur des droits

Tél. : 09 69 39 00 00

Du lundi au vendredi de 8h à 20h.

*Les syndicats, les maisons de justice et du droit, et les associations luttant contre le harcèlement moral au travail peuvent vous conseiller et vous orienter, leurs coordonnées sont disponibles sur Internet.*



## QUELQUES ASSOCIATIONS

### > Souffrance et travail

Site Internet mettant à disposition des informations utiles à tous les acteurs du monde du travail, des salariés aux employeurs, des médecins du travail aux médecins généralistes, des inspecteurs du travail aux magistrats.

- Liste des consultations souffrances et travail
- Liste des consultations de pathologies professionnelles

<https://www.souffrance-et-travail.com>

### > PAV, Paris aide aux victimes

Information juridique et soutien psychologique en matière d'agression, de viol, de harcèlement moral etc.

#### • PAV antenne sud et siège de l'association

12-14, rue Charles Fourier - 75013 Paris

Public : 01 87 04 21 36

Du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00

#### • PAV antenne nord

22, rue Jacques Kellner - 75017 Paris

Public : 01 53 06 83 50

Du lundi au vendredi de 9h30 à 13h et 14h à 17h

### > Bureau d'Aide aux Victimes

#### • au Tribunal de Paris

Parvis du Tribunal de Paris - 75017 PARIS

Tél. : 01 44 32 77 08

Le BAV est ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h

[bav.tj-paris@justice.fr](mailto:bav.tj-paris@justice.fr)

Il existe des BAV du tribunal judiciaire sur tout le territoire

Le Bureau d'Aide aux Victimes | Tribunal de Paris ([www.annuaires.justice.gouv.fr/annuaires-1262/annuaire-des-associations-daide-aux-victimes-21769.html](http://www.annuaires.justice.gouv.fr/annuaires-1262/annuaire-des-associations-daide-aux-victimes-21769.html))

### > AVFT, Association européenne contre les Violences faites aux Femmes au Travail

Association féministe autonome qui défend les droits au travail et à l'intégrité de la personne

Accueil téléphonique : 01 45 84 24 24

Le lundi 14h à 17h. Mercredi et jeudi 9h30-12h30

[contact@avft.org](mailto:contact@avft.org)

[www.avft.org](http://www.avft.org)

### > Réseau vigilance - fnath.org

Accompagnement juridique, écoute et consultation spécifique sur adhésion à la FNATH association des accidentés de la vie

<https://www.fnath.org>