

### *Intimidation chez l'adulte... Réalité ou fiction ?*

Souvent, quand on pense à l'intimidation, la première chose qui nous vient en tête est celle d'un enfant sur un terrain de jeu, ou à l'école, qui subit un mauvais traitement répétitif de la part d'autres élèves. On retrouve peu d'ouvrage sur l'intimidation chez l'adulte et pourtant, il est bien réel. Dans les milieux de travail canadiens, les cas d'intimidation sont de 3 à 4 fois plus fréquents que les cas de harcèlement sexuel ou de discrimination raciale. De plus, 40 % des Canadiens ont été victimes d'actes répétés d'intimidation au travail. Il s'agit donc d'un problème bien réel qui peut avoir un effet dévastateur sur le bien-être émotionnel et psychologique des victimes.

Il existe un vieux dicton selon lequel les employés ne quittent pas une entreprise, ils quittent un gestionnaire. Un bon moyen de vérifier si une parole ou un geste peut être considéré comme de l'intimidation consiste à utiliser le test de la *personne raisonnable*. Demandez-vous si la plupart des gens considèrent la parole ou le geste inacceptable? Si vous répondez *oui* à cette question, vous pourriez avoir un intimidateur dans votre milieu de travail.

Pour vous aider à reconnaître l'intimidation au travail, voici quelques caractéristiques :

- Surcharger un employé de travail tout en lui retirant le pouvoir de prendre des décisions;
- Réprimander une personne ou lui parler en criant, au lieu de lui donner une rétroaction constructive;
- Critiquer injustement une personne, et souvent devant les autres;
- Punir une personne sans motif;
- Sous-utiliser les compétences d'une personne au point où elle se sent inutile;
- Établir pour un employé des objectifs irréalistes qui pourraient le mener à l'échec;
- Retenir des renseignements nécessaires;
- Faire des plaisanteries ou des remarques blessantes, propager des rumeurs;
- Envahir la vie privée d'une personne;
- Refuser des demandes de formation et des promotions méritées;
- User de violence physique ou verbale ou menacer de le faire.



De nombreuses entreprises ont mis en place une politique ou un code de conduite visant à lutter contre l'intimidation. Si un tel document existe dans votre milieu de travail, utilisez-le et demandez à ce que les ressources humaines l'appliquent. Si vous n'en avez pas, vous pouvez en faire la suggestion à votre comité en santé et sécurité du travail qui pourra se pencher sur la question.

## Répercussions de l'intimidation au travail

L'intimidation sous toutes ses formes peut avoir des conséquences néfastes sur les personnes qui en sont victimes, notamment :

- un sentiment de colère, de frustration ou de vulnérabilité;
- une perte de confiance;
- de l'insomnie et une perte d'appétit;
- des douleurs à l'estomac et des maux de tête;
- un sentiment de panique ou d'anxiété, surtout à l'idée d'aller travailler;
- une augmentation de la tension et du stress, au travail et à la maison;
- une baisse de moral et de productivité.



intimidation

## Renseignements à savoir

- Toutes les semaines, 40 % des travailleurs canadiens sont victimes d'intimidation;
- Les employés victimes d'intimidation passent environ 30 % de leur temps à se défendre et à solliciter l'appui de leurs collègues;
- Plus de 70 % des intimidateurs occupent un poste plus élevé que celui de leur victime;
- 58 % des intimidateurs sont des femmes;
- 17 % des intimidateurs sont des collègues.

<https://www.shepellfgi.com/FR-CA/>



## Que faire si vous êtes victime d'intimidation au travail ?

- confronter l'intimidateur avec professionnalisme pour lui faire savoir que son comportement est inacceptable;
- informer un membre de la direction si le comportement de l'intimidateur ne change pas après l'avoir confronté;
- consigner les incidents d'intimidation pour référence ultérieure, si nécessaire;
- éviter de passer du temps seul avec l'intimidateur;
- éviter l'isolement, entourez-vous de personnes de confiance.

## Besoin d'en parler ?

### Tel-Aide Québec

418 686-2433

1-877-700-2433

<http://www.telaide.qc.ca/coordonnees.html>

### Ligne écoute ACSM

418 529-1899

### Centre de justice de proximité – Québec

400, boulevard Jean-Lesage, bureau 080

418 614-2470

<http://justicedeproximite.qc.ca/quebec/>

Pour rejoindre la personne-ressource en Entraide, Isabelle Larouche, vous pouvez le faire les lundis et mardis.  
Téléphone : 418 647-5885 Courriel : [isabelle.larouche@csn.qc.ca](mailto:isabelle.larouche@csn.qc.ca)

Le comité de soutien est formé de :

Sylvain Coulombe, Robert Grace, Marcelle Nadeau et Lynne Perreault ainsi que Julie Morissette, conseillère.

Document produit par le Réseau Entraide en milieu de travail du Conseil central Québec-Chaudière-Appalaches (CSN).