

# HARCELEMENT AU TRAVAIL: À L'ÉCOUTE DE VOS ÉMOTIONS

Le harcèlement vise avant tout à détruire la personne ciblée. Il peut prendre d'innombrables formes, tout comme les émotions qu'il suscite. Les fleurs de Bach ne sont en aucun cas une solution au harcèlement en lui-même; elles permettent par contre de rééquilibrer des émotions gravement mises à mal par une situation extrême.

## *En quelques mots ...*

Le sujet est complexe et sensible. Après avoir posé quelques balises, afin que vous puissiez déterminer avec plus de précision où le harcèlement commence, je vous exposerai de quelle manière les fleurs de Bach peuvent vous soutenir dans cette épreuve.

Marie-France Hirigoyen, psychiatre et psychothérapeute spécialiste de la gestion du stress en entreprise, définit le harcèlement psychologique au travail comme ceci: "toute conduite abusive (geste, parole, comportement, attitude, ...) qui porte atteinte, par sa répétition ou sa systématisation, à la dignité ou à l'intégrité psychique ou physique d'une personne, mettant en péril l'emploi de celle-ci ou dégradant le climat de travail."<sup>1</sup>

## **Identifier le harcèlement**

La répétition étant une des clés du harcèlement, un certain délai peut s'écouler avant de réaliser que les comportements envers vous sont inappropriés. Vous attribuez les agressions à une mauvaise humeur passagère, un manque d'éducation, une mauvaise plaisanterie. Et si c'était plus que ça?

Un harcèlement peut prendre de multiples formes. Vous pourriez vous reconnaître dans plusieurs d'entre elles: on vous coupe ou on ne vous adresse plus la parole, les gens parlent dans votre dos, vous mangez seul, on vous déplace dans un bureau isolé, vous n'êtes plus convié aux réunions qui vous concernent, on répand des rumeurs à votre sujet, on se moque de vous, votre travail est discrédité, on vous crie dessus, vos évaluations ne reflètent pas la réalité, on confie votre travail à quelqu'un d'autre, vous ne disposez plus du matériel nécessaire pour faire votre travail, on ne vous donne pas de travail, on vous impose des heures supplémentaires, on supprime vos pauses, ...

Si l'un ou plusieurs de ces éléments se répètent de manière injustifiée, vous pourriez être victime de harcèlement.

Malheureusement, quand vous réalisez ce qui vous arrive, la mécanique est déjà bien installée et compliquée à enrayer.

## **Une maladie des temps modernes ?**

Le monde du travail a évolué et avec lui, les comportements. La coopération et la



communication ont laissé place au chacun pour soi. De nos jours, il faut être performant, tirer son épingle du jeu. Quand un collègue représente une menace (plus drôle, plus efficace, plus beau, plus motivé, plus heureux, plus populaire, ...), aux yeux de certains, il devient une cible à abattre.

Pire, un harceleur peut se voir rejoint par d'autres, encouragés par l'effet de groupe. La victime se verra plus rarement soutenue, par crainte de représailles de la part du groupe.

## **Protégé par la justice ?**

Le harcèlement au travail est clairement défini par un cadre légal et punissable par la loi. Pourtant, nombre de harceleurs ne sont pas inquiétés.

Le harcèlement reste encore difficile à prouver et trop peu condamné. Les victimes, déjà lourdement éprouvées moralement, peinent à tenir la distance dans des procès de longue durée où les appels sont monnaie courante. Il faut être prêt à supporter

cette guerre psychologique. Et quand bien même la victime obtient un dédommagement financier, la justice est impuissante à réparer le préjudice moral.



## **Protégé par l'employeur ?**

L'employeur est tenu d'assurer un climat de travail sain, de maîtriser les conflits au travail et d'y mettre fin. Des outils sont mis à la disposition des entreprises (médecine du travail, médiateurs, ...) auxquels elles ont rarement recours.

Au lieu de cela l'employeur a tendance à ne pas intervenir face au harcèlement et, de ce fait, cautionne implicitement les agissements du harceleur. Il est interpellant de constater qu'une situation de harcèlement poussée à l'extrême se solde presque systématiquement par une mutation, une démission ou un renvoi de la victime et non du "bourreau".

<sup>1</sup> Hirigoyen, Marie-France (2001) Malaise dans le travail: harcèlement moral – démêler le vrai du faux. Paris: Syros. Page 13.

Sources: Quand le travail devient indécant – Angelo Soares – CSQ  
<http://www.mieux-etre.org/Harcelement-moral-au-travail-un.html>  
[http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/mag\\_2002/mag1018/ps\\_5992\\_harcelement\\_exemples.htm](http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/mag_2002/mag1018/ps_5992_harcelement_exemples.htm)

## Conséquences pour la victime

La dépression est une issue on ne peut plus logique à ce processus usant. Bien souvent, elle s'accompagne d'un arrêt maladie qui peut se prolonger. Eloignées de la source de stress, vos émotions se calment, mais resurgissent dès l'annonce d'une reprise imminente. Malgré les émotions qui vous accablent, vous vous résignez à reprendre le chemin du travail. La seule alternative est de quitter votre emploi, avec les conséquences que cela aurait sur votre quotidien.



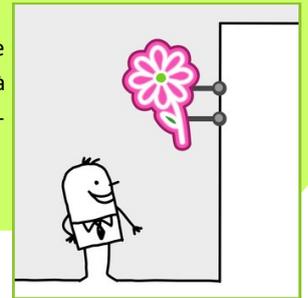
## Que faire de toutes ces émotions ?

Lorsque vous abordez votre situation autour de vous, les gens s'offusquent, vous proposent des solutions, vous racontent leur propre expérience ou celle d'un ami. Rarement, vous trouverez une place pour déposer vos émotions, vos ressentis. La pudeur nous empêche parfois également de nous ouvrir totalement aux autres.

Je vous propose de prendre quelques minutes pour vous connecter à vous-même et vous écouter. Pour vous mener sur cette voie, regardez quels sont les exemples ci-dessous qui font écho en vous. Pour chacun d'eux, je vous propose une fleur de Bach qui peut vous aider.

Les fleurs de Bach sont un soutien à tout moment: pendant le harcèlement, pendant un arrêt maladie, après un licenciement ou une démission, lors d'un retour après une absence prolongée, lors d'un procès.

Les états émotionnels décrits plus loin sont une infime partie de ce que vous pouvez vivre dans de telles circonstances. Adressez-vous à un conseiller agréé pour une approche personnalisée. Leurs coordonnées par région sont disponibles sur ce site.



## Au secours!



*Je suis dans ma voiture et je suis incapable de franchir la porte du boulot, je suis paralysée.*

*Je panique à l'idée de revoir mes collègues! J'ai peur de perdre le contrôle à la première remarque déplacée. Je ne parviens pas à me recentrer.*

**Rescue<sup>MD</sup>** est le meilleur allié pour faire descendre la pression. Ce mélange de 5 fleurs de Bach est idéal pour les situations qui génèrent des émotions intenses et nécessitent une intervention rapide.

## C'est ma faute

*Bien que je n'aie en rien provoqué la situation, un sentiment de culpabilité m'assaille: j'ai forcément fait*

*quelque chose de mal pour mériter de tels agissements! Il y avait moyen de faire mieux pour éviter les critiques!*

**Pine** remettra les pendules à l'heure sur le plan des responsabilités afin d'y voir plus clair dans le rôle que chacun joue.

## Je pars ou je reste ?

*La pression est trop forte et je ne parviens pas à prendre une décision: je change de boulot ou je reste? Les enjeux sont nombreux: retrouver un travail, subvenir à mes besoins, les qu'en dira-t-on et j'aime mon travail mais je ne veux plus le faire dans ces circonstances.*



**Scleranthus** pour prendre du recul quand il sera question de faire un choix et pour pouvoir le poser.

## Quelle injustice!

*Bien que la hiérarchie soit supposée me protéger, elle se trouve aux abonnés absents. Pire, c'est moi qui reçois des réprimandes pour mauvais comportement alors que je me fais agresser. C'est révoltant!*

**Vervain** pour apaiser le sentiment de révolte face à des supérieurs qui ne jouent pas leur rôle de garant du bien-être et celui d'injustice car les "méchants" ne sont pas punis.



## Ça m'obsède!

*Même à la maison, je ne parviens pas à faire le vide et mettre la journée de côté,*

*alors que je voudrais profiter de ma famille et de la sécurité retrouvée. Les idées tournent tellement en boucle que le sommeil est difficile à trouver.*

**White Chestnut** pour apaiser le mental qui, comme le hamster, tourne inlassablement dans sa roue.

## Je vais perdre mon sang-froid

*Ça bouillonne à l'intérieur et j'ai peur de lui coller ma main sur la figure. Les conséquences seraient désastreuses pour moi. J'ai peur de retourner cette violence contre moi si elle ne trouve pas d'échappatoire.*

**Cherry Plum** pour retrouver l'apaisement nécessaire pour une issue diplomatique à la situation.



### Pourquoi moi ?

*Je ne vois pas pourquoi ils m'en veulent, c'est injuste. Ma collègue est absente encore plus souvent que moi et ils ne lui disent rien.*

**Willow** réveillera votre volonté de reprendre les choses en main, de reprendre le pouvoir plutôt que subir sans réagir.

### Non!

*Je suis de nature douce, j'aime faire plaisir, rendre service, qu'on m'apprécie et dire non est une torture. Les autres en profitent car je ne sais pas mettre de limites.*



**Centaury** afin de regagner courage, détermination et poser des limites claires.

### Je vais bien, tout va bien

*Malgré les difficultés, pour mes proches, je fais semblant que tout va bien en je me colle un grand sourire sur le visage alors que je souffre à l'intérieur. Je déteste les conflits. De temps en temps, je prends un petit verre pour m'aider à garder le sourire.*

**Agrimony** pour acquérir davantage d'authenticité et de volonté face aux dérivatifs (nourriture, alcool, drogue, sexe, télévision, ...).



### Vite, ma coquille

*A force d'entendre les autres raconter des choses sur moi, je finis par croire qu'ils ont raison. Je me laisse influencer par l'image qu'ils ont de moi.*

**Walnut** pour rester fidèle à soi-même et ne pas subir les influences extérieures.



### C'est sans espoir

*J'ai tout essayé: le dialogue, l'intervention de la direction, faire profil bas, rien ne fonctionne. Je suis à bout, je ne verrai jamais le bout du tunnel.*

**Sweet Chestnut** pour accepter la situation telle qu'elle est et retrouver l'envie d'aller de l'avant.



### Les remèdes

Les 38 remèdes couvrent tous les états émotionnels et se présentent sous forme liquide, conservés dans de l'alcool. Vous les trouverez en pharmacie ou en magasin bio.



### Posologie

- Prenez 2 gouttes de chaque fleur (ou 4 gouttes de Rescue<sup>MD</sup>) sous la langue ou diluées dans un verre d'eau.

OU

- Diluez 2 gouttes de chaque fleur dans un flacon avec pipette de 30 ml d'eau de source dont vous prenez 4 gouttes sous la langue ou diluées dans un verre d'eau.

- Mélangez 7 fleurs au maximum (le Rescue<sup>MD</sup> compte comme une fleur).

- Prenez la fleur ou le mélange au minimum 4 fois par jour. Vous pouvez dépasser la dose et en prendre dès que vous sentez un état émotionnel apparaître et ce, jusqu'à sa disparition (espacez la prise de quelques minutes).

- Ne mettez pas la pipette en contact avec la bouche.

### Humilité, simplicité et compassion

Telle était la devise du Docteur Edward Bach. « *Tant que notre âme et notre personnalité sont en harmonie, tout n'est que joie et paix, bonheur et santé.* »

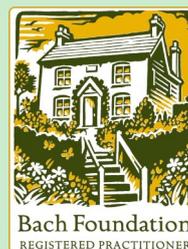
En repérant les émotions et états d'esprit qui nous ennuiant, nous dérangent, nous pouvons trouver les remèdes dont nous avons besoin pour retrouver l'équilibre.

Convaincu que la nature offrait tout ce dont nous avons besoin, entre 1928 et 1935, il y collecta 38 fleurs et bourgeons d'arbres.

Il souhaitait que son système de guérison soit le plus simple possible et utilisé par tous.

Il décrit avec précision chaque état émotionnel lié aux fleurs afin que nous puissions facilement les retrouver en nous-même.

Les fleurs nous accompagnent naturellement vers un retour à l'équilibre.



 **Vers l'annuaire des conseillers  
en fleurs de Bach Belgique**