

## Les conséquences de passer sur un feu rouge

Dans une chronique précédente, je comparais le milieu de travail à un complexe réseau routier que se partagent les membres d'une équipe de travail. Un réseau fait de routes sinueuses où tous ne respectent pas nécessairement les mêmes règles de conduite. Une route où on peut se retrouver face à des conducteurs téméraires qui peuvent constituer un danger pour notre intégrité physique et psychologique.

Dans un tel contexte, il importe de savoir reconnaître le moment où le feu devient jaune ou rouge aux nombreuses intersections que nous partageons quotidiennement avec nos collègues et patrons. Si on peut risquer sur la jaune, ça devient dangereux sur la rouge, pour soi et pour les autres. Dire qu'il y en a qui ne vont pas s'arrêter. Plein de bonnes raisons pourquoi ça arrive mais toujours avec les mêmes conséquences : des « ouf j'ai passé proche ... », des craintes, des traumatismes ou des victimes pour qui il y a des conséquences néfastes.



Parlons-en des conséquences. Depuis le temps que j'exerce mes fonctions d'intervenant en matière de harcèlement moral, je m'en suis fait raconter des situations. *Au travers de ces confidences, il y avait des déceptions par rapport à certaines personnes, des regrets devant la tournure des événements, des difficultés ressenties à propos de son estime de soi ou de l'estime des autres suite à une déception, de l'inquiétude et parfois même de la peur devant une situation qui perdure ou s'aggrave, le sentiment qu'on y perd notre tranquillité d'esprit, nos valeurs ou notre idéal, ... Il y avait aussi des souvenirs qui font mal, des coups bas qui sont difficiles à oublier, un sentiment de trahison, des médisances et choses dites sur lesquelles on ne peut plus revenir; avec parfois un besoin de vengeance à assouvir ou encore la crainte que cela se reproduise.* Vous conviendrez qu'il y a de quoi perturber une personne. Plein de bonnes raisons qui influencent les comportements et les attitudes qu'elle aura tendance à adopter par la suite dans de telles circonstances. Quand on en vient à ressentir de l'inconfort et un sentiment d'impuissance devant une situation, il se peut qu'on soit passé du feu vert au feu jaune.



Quand le feu jaune est allumé, on est devant une situation pénible de niveau 2. À ce niveau, une personne peut éprouver un sentiment d'injustice, d'intolérance ou encore d'amertume par rapport à ce qui arrive dans son milieu de travail. Tout ce vécu et les sentiments associés provoquent les perturbations dont je parlais plus haut. Quand vient le temps de décider parmi les choix d'actions qui s'offrent à la personne, elle a alors tendance à devenir confuse. Elle se retrouve en situation invalidante qui l'empêche de pouvoir faire la part des choses et de voir la situation autrement. Elle risque de manquer son coup parce qu'elle n'a pas su saisir les opportunités qu'elle avait de changer le cours des choses.

À ce niveau 2, il est toujours possible d'explorer différentes avenues en vue de comprendre ce qui se passe et de corriger la trajectoire en fonction des constats que nous faisons et des opportunités que nous avons de changer le cours des choses. L'idée est trouver le parcours qui nous donne le plus de chances de rencontrer des feux verts afin de pouvoir continuer sa route en toute quiétude.



Lorsqu'on atteint le niveau 1 dans une situation pénible, le feu devient rouge et le danger est imminent. On peut continuer ainsi un certain temps jusqu'au moment où la fatalité finira par faire des victimes. Ce peut être nous ou quelqu'un de notre entourage qui aura alors besoin d'être rescapé. À un tel niveau, les perturbations que cela provoque nous empêchent de réaliser le danger ou de le faire cesser, un danger qui dépasse alors notre capacité à y faire face. Les situations suivantes en donnent un exemple.



*Il y a des malchances qui ont fait que la situation a tourné mal, des gens qui nous ont fait du tort ou à qui on a fait du tort, des méchancetés ou des injustices inexplicables, du non dit et du déni qui empoisonnent les relations, des échecs qui font dorénavant hésiter, des craintes qui empêchent d'agir, des désarrois qui appellent à l'aide.* Des circonstances où les gens ne sont plus en mesure de profiter du moment présent, ne sachant que faire pour retrouver un milieu de travail sain où l'ambiance est agréable à vivre.

Ces exemples sont caractéristiques d'une situation pénible de niveau 1 où les gens nagent pour survivre dans un milieu hostile, victimes de malveillance et de conduites vexatoires de la part de leur entourage. Souvent ces gens sont animés d'un sentiment de dépendance ou d'impuissance. D'autres manifestent plutôt de l'amertume ou de l'intolérance face aux circonstances qu'ils doivent affronter. Comme on l'a vu dans le cas d'une situation pénible de niveau 2, ces perturbations engendrent une certaine confusion invalidant les choix d'action. Mais dans ce cas-ci, il y a des faits objectifs qui viennent démontrer la nécessité d'agir sans plus tarder pour aider la personne à regagner sa dignité, son intégrité et à retrouver milieu de travail sain. Personne ne doit continuer sa route sur un feu rouge.

J'ai remarqué que les gens n'ont pas tendance à nuancer et prennent parfois des moyens extrêmes alors qu'il y a encore d'autres solutions. Autrement dit, si on doit envisager la chirurgie à un niveau 1, un remède peut souvent la prévenir à un niveau 2. Vous voyez alors l'importance d'identifier le niveau d'intensité d'une situation pénible. Si on ne prend pas le temps de distinguer entre ces deux niveaux avant de décider quoi faire, on risque de faire fausse route. Je vous rappelle à cet égard que la bonne route est celle où les feux sont le plus souvent verts et lorsqu'ils passent au jaune, ceux qui la partagent conviennent d'agir avec considération pour les autres et pour eux-mêmes.

Devant une situation pénible, ayez ça à l'esprit et demandez conseil en ce sens avant de décider ce que vous allez faire.

La suite dans une prochaine chronique « Deux niveaux de difficulté qu'il ne faut pas confondre ».

Guy Lacoursière M.Ps.  
<http://harcelement.ca>