

L'individu harcelé moralement n'est pas toujours une personne faible !

Vous pensez que vous êtes fait fort? Que le harcèlement c'est pour les autres? Que dire alors des conduites vexatoires qui peuvent en venir à faire partie du portrait? Les conduites vexatoires seront considérées sous la catégorie du harcèlement psychologique, entre autres dans la mesure où la personne sera atteinte dans son intégrité et sa dignité. Ce n'est pas tout le monde qui se sent atteint par des agissements allant à l'encontre de son intégrité. Ce peut être parce que la personne n'est pas ciblée ou qu'elle est encore en mesure de trouver les ressources pour se protéger.



Dans certaines occasions, la personne pourra répliquer pour faire cesser les agissements. Dans le meilleur des cas, l'autre aura compris et la laissera en paix. Bien souvent, il s'agit d'inconduites importantes mais sans désir malsain. Un simple rappel à l'ordre suffit à faire comprendre à la personne mal commode qu'elle devrait être un peu plus attentive à l'impact de ses propos et agissements.

Mais dans le cas du harcèlement, une des particularités est la répétition des agissements malgré le fait d'avoir été avisé. Si tel est le cas, il n'est pas rare que vous subissiez des conduites vexatoires malgré votre prise de position à cet égard. À la longue, si vous avez exprimé votre inconfort, voyant que cela ne change pas, vous allez adopter une position. Ce peut être de changer de stratégie en pensant que votre interlocuteur n'a pas compris. Il se peut que vous tentiez de ne rien dire, pour éviter ses foudres. Il se peut que vous fassiez semblant de ne pas avoir entendu pour éviter d'alimenter le jeu de l'autre.

Mais cela ne cesse pas ! Votre inconfort grandissant, vous vous retrouvez un peu mal pris. Pendant quelques temps vous n'avez rien dit, rien fait, pour bien faire justement. Mais alors, qu'est-ce qui justifierait que vous disiez quoi que ce soit dès à présent ? Et pourquoi maintenant plutôt qu'avant ou après ? Et aussi comment le dire puisque vous avez déjà vaguement tenté de vous exprimer sans succès ?

Vos ressources ont tellement été exploitées à vous maintenir fort, malgré tout, qu'elles se sont épuisées, car en fin de compte, rien n'a changé et pendant ce temps vous avez résisté. Les agissements, quant à eux, ont augmenté. Forcément, puisque vous avez « laissé faire » pensant bien faire, il n'y avait aucune raison d'arrêter. Peut-être que le désir étant de vous voir réagir, on en a rajouté. Cela vous oblige encore plus à utiliser les dernières armures pour vous maintenir debout. Tout en vous pourtant est bouleversé, mais vous ne pouvez pas bouger.

On va alors rationaliser le tout pour que la pression descende. Vous allez alors adopter la position de replis. Il se peut que vous envisagiez qu'une partie de ce que vous subissez vous appartienne ! Faut bien être en accord pour souffrir moins. Si vous ne faites rien, vous allez dire que c'est peut-être la fatalité ! Ça y est, le doute s'est installé !!!! Et là il va grossir au fur et à mesure que vous épuisez vos ressources et vous allez en venir à être incapable de faire la distinction entre ce qui est correct ou pas à votre égard.

Pourtant, au départ, les agissements moins insidieux vous agressaient bien plus et vous vous rebelliez, au moins intérieurement. Maintenant, vous devenez une victime et petit à petit, vous vous mettez à souffrir, à déprimer et éventuellement devenir anxieux. Vous n'étiez pourtant pas faible au départ!

L'attaque harcelante atteint par la rationalisation qu'on en fait, pour se protéger. Plus on se croit fort au départ, et plus on laisse faire, plus on risque un jour d'être profondément affecté. Quand on se croit fort, on se pense bon pour traverser la tourmente mais faut-il d'abord savoir si on y entre ou on en sort. Nos forces ne sont pas illimitées et il faut agir quand il en est encore temps.

Aucun comportement vexatoire ne devrait être accepté à notre endroit. Il n'y a rien qui justifie qu'un être humain puisse dénigrer un autre être humain en l'humiliant au point de l'atteindre dans sa dignité et son intégrité.

Si vous pensez faire l'objet de conduites vexatoires au travail, agissez maintenant ! Avant de ne plus être assez fort pour le faire !

Corinne Zacharyas – <http://harcelement.ca>

Tous droits réservés – La reproduction de ce document est permise à condition de citer la source.