

# Les violences au travail

*"Le travail ne devrait jamais devenir un lieu de peur, d'humiliation ou de violence."*



**Ressource d'information, de repérage et d'orientation**  
à destination des professionnel·les et associations  
du réseau Silence Allows Violences.



## Mieux comprendre la situation

Les violences au travail regroupent les situations dans lesquelles une personne subit des comportements, propos, pressions ou agressions portant atteinte à sa dignité, sa santé ou sa sécurité dans le cadre professionnel.

Elles peuvent être psychologiques, verbales, sexuelles, discriminatoires ou physiques.

Certaines violences sont visibles, d'autres s'installent progressivement et peuvent être banalisées au nom de la "pression", de "l'exigence professionnelle" ou de la hiérarchie. Ces violences peuvent provenir :

- d'un supérieur hiérarchique,
- d'un collègue,
- d'un groupe,
- d'un client, patient, usager ou bénéficiaire,
- ou de l'organisation du travail elle-même.

Tous les secteurs professionnels peuvent être concernés, y compris les milieux associatifs, sociaux, médicaux ou éducatifs.

## Exemples de violences au travail :



**Harcèlement moral** : humiliations répétées, isolement, surcharge ou retrait injustifié de travail, dénigrement.



**Harcèlement sexuel** : propos, comportements ou pressions à connotation sexuelle imposés.



**Discriminations** : liées notamment au sexe, au handicap, à l'état de santé, à l'origine, à l'âge, à l'orientation sexuelle ou à la grossesse.



**Violences verbales ou physiques** : insultes, cris, menaces, agressions.



**Pressions abusives** : objectifs irréalistes, mise à l'écart, menaces disciplinaires injustifiées.

**Les violences au travail peuvent avoir des conséquences importantes** : épuisement psychique, troubles anxieux, perte de confiance, troubles du sommeil, isolement, dépression ou désinsertion professionnelle.

## Ce qu'on peut remarquer

Les personnes concernées n'osent pas toujours parler des violences subies, notamment par peur des représailles, de perdre leur emploi ou de ne pas être crues.

### Dans les paroles :

- “Je me sens constamment surveillé·e ou rabaissé·e.”
- “Je n'arrive plus à aller travailler sereinement.”
- “Quoi que je fasse, ce n'est jamais suffisant.”
- “J'ai peur de parler.”

### Dans le comportement :

- Fatigue importante, anxiété, troubles du sommeil.
- Pleurs, irritabilité, perte de concentration ou de mémoire.
- Absences répétées ou désengagement progressif.
- Isolement ou évitement des collègues ou de certains lieux.

### Dans le contexte professionnel :

- Dévalorisation répétée ou humiliations publiques.
- Retrait ou surcharge abusive de tâches.
- Exclusion des échanges ou des réunions.
- Absence de prise en compte des alertes ou signalements.



**Toutes les difficultés professionnelles ne relèvent pas nécessairement du harcèlement.**

Mais la répétition de comportements dégradants ou des violences caractérisées doivent toujours être prises au sérieux.

## Comment aider concrètement

---



**ÉCOUTER SANS MINIMISER**



**ACCUEILLIR LA PAROLE AVEC SÉRIEUX ET BIENVEILLANCE.**



**ÉVITER LES PHRASES BANALISANTES :**

“C’est comme ça partout”,  
“Il faut être plus solide”.



**AIDER LA PERSONNE À DÉCRIRE LES FAITS DE MANIÈRE CONCRÈTE : DATES, SITUATIONS, TÉMOINS, IMPACTS.**



**RESPECTER SON RYTHME ET SES CHOIX.**

*“Vous avez le droit d’être respecté·e et protégé·e  
dans votre travail.”*

# Orienter et protéger

## Informier et orienter

- Informer sur certains droits et dispositifs existants :
  - harcèlement moral (article L1152-1 du Code du travail),
  - harcèlement sexuel (article L1153-1 du Code du travail),
  - protection contre les discriminations.
- **Encourager**, si la personne le souhaite, la conservation d'éléments utiles :  
mails, SMS, attestations, certificats médicaux, comptes rendus.
- **Orienter vers** :
  - médecine du travail,
  - représentants du personnel ou CSE,
  - syndicats,
  - inspection du travail,
  - défenseur des droits,
  - avocat·e ou juriste spécialisé·e.

## EN CAS DE DANGER IMMÉDIAT



**17**

Police/ Gendarmerie ou

**112**



**114**

SMS – accessible sans parler

Encourager un accompagnement médical ou psychologique lorsque cela est nécessaire.

Demander de l'aide face à des violences professionnelles n'est pas un signe de faiblesse.

## Ressources utiles

---

### Numéros et dispositifs :

- **3919** — Violences Femmes Info
  - **17 / 112** — Urgences
  - **114 (SMS)** — situations où parler est impossible ou dangereux
  - **Inspection du travail** : renseignements via le service public [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)
- 

### Structures et ressources :

- **AVFT** — Violences et discriminations au travail : [www.avft.org](http://www.avft.org)
- **France Victimes** : [www.france-victimes.fr](http://www.france-victimes.fr)
- **Défenseur des droits** : [www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)
- **CIDFF** — accompagnement juridique et social
- **Organisations syndicales et représentants du personnel**
- **Médecine du travail / services de prévention et de santé au travail**