Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

L'intimidation au travail

Lorsque vous fermez les yeux et que vous vous imaginez un intimidateur, il y a de fortes chances que la première image qui vous vienne à l’esprit soit celle d’un enfant d'école primaire sur un terrain de jeu au lieu de celle d’un adulte au travail.



Malheureusement, l'intimidation est également un phénomène courant dans le monde du travail.

En fait, 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 d'un problème réel et important qui peut avoir un effet dévastateur sur le bien-être émotionnel et psychologique des victimes.

Qu’est-ce que l’intimidation au travail?

Selon le Workplace Bullying Institute, l'intimidation se définit comme un mauvais traitement répétitif et nuisible à la santé qui prend la forme d'agressions verbales, de propos offensants ou de tout comportement qui menace, humilie ou intimide autrui. Au travail, l'intimidation est habituellement d’ordre psychologique plutôt que physique, et est souvent liée au contrôle, au pouvoir ou à l’ambition professionnelle.

Comment reconnaître l'intimidation au travail

Il existe un vieux dicton selon lequel les employés ne quittent pas une entreprise, ils quittent un gestionnaire. Un patron autoritaire est la raison la plus souvent invoquée par les personnes qui quittent leur emploi. Cependant, il est parfois difficile de déterminer si le comportement de votre superviseur est attribuable à un style de gestion ferme, à un fort tempérament ou au fait qu’il soit un vrai tyran.

Un bon moyen de vérifier si une parole ou un geste peuvent être considérés 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. En outre, tenez compte de la fréquence à laquelle les situations suivantes se produisent au travail.

Caractéristiques de l'intimidation au travail

- 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, ou propager des rumeurs;

- Envahir la vie privée d'une personne;
- Refuser des demandes de formation et des promotions méritées;
- User de violence physique ou menacer de le faire.

Répercussions de l'intimidation au travail

L'intimidation peut avoir plusieurs conséquences sur les personnes qui en sont victime, 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.

Les expériences vécues ci-dessous illustrent les caractéristiques et les conséquences de l'intimidation au travail.

« Certains jours, je rentrais à la maison en souffrant de douleurs à l'estomac. C'était comme si j'avais dans l'estomac un énorme nœud qui ne voulait pas partir. Je n'arrivais pas à me débarrasser de cette sensation de stress et d'anxiété que mon patron intimidant me faisait subir », explique Kristen, une gestionnaire travaillant dans le secteur public.

« Je suis très performant et cela semblait déranger mon ancien patron. Il m'a intimidé en me demandant de respecter des échéances irréalistes, en s'ingérant constamment dans chaque aspect de mon travail, en m'enlevant le pouvoir de prendre des décisions et en critiquant de façon excessive tout ce que je faisais. Son comportement a miné ma confiance, augmenté mon anxiété et m'a fait redouter d'aller travailler tous les jours. S'il n'avait pas quitté son emploi, c'est moi qui aurais quitté le mien », a déclaré Tim, un conseiller en communications travaillant dans le domaine des soins de santé.

Que faire si vous êtes victime d'intimidation au travail

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, obtenez-en un exemplaire et demandez à ce que la politique ou le code soit appliqué. Sinon, adressez-vous à votre service des ressources humaines ou communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille pour obtenir du soutien ou des conseils. Vous pouvez également :

- 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;
- continuer de bien faire votre travail et de maintenir de bonnes relations avec vos collègues de travail;
- consigner les incidents d'intimidation pour référence ultérieure, si nécessaire;
- éviter de passer du temps seul avec l'intimidateur.

Renseignements sur l'intimidation au travail

- 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.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.