

# Prévenir les risques psychosociaux

Sensibilisation à

## L'INTIMIDATION EN MILIEU DE TRAVAIL

**Parce qu'elle commence souvent dans l'ombre !**



**Dany Gosselin**  
**Conseils d'impact**

● [dg@conseilsdimpact.ca](mailto:dg@conseilsdimpact.ca)

● 418 561-6316

RH-EDI-SST-Santé mentale



Conseils et accompagnement



Ateliers et formation



# Prévention

## Risques psychosociaux

Loi 27

L'intimidation en milieu de travail peut être directe... ou subtile.

Parfois, c'est utiliser son pouvoir pour étouffer une voix, ou laisser s'installer un silence qui isole.

Même sans intention malveillante, ces comportements créent un climat où la sécurité psychologique s'effrite, où certaines personnes se sentent rabaisées, ignorées ou mises à l'écart.

Au travail, l'intimidation prend souvent des formes silencieuses et banalisées.

Même involontaires, ces gestes répétés fragilisent les relations, éteignent la confiance et finissent par invisibiliser l'humain derrière le rôle.

**Mieux-être**

- [dg@conseilsdimpact.ca](mailto:dg@conseilsdimpact.ca)
- 418 561-6316





# Violence verbale

Menaces voilées ou insinuées

Remarques humiliantes sur l'accent, les compétences, l'apparence ou la personnalité

Sarcasmes ou blagues blessantes répétées

Critiques injustes, constantes ou disproportionnées

Interruption ou coupure de parole répétée

Propos dénigrants, injurieux ou méprisants

Rabaissement en public ou devant des pairs

Moqueries insistantes ou ricanements

Ton condescendant, autoritaire ou infantilisant

Dévalorisation continue du travail ou des idées

Humiliations verbales directes ou indirectes

Intimidation par la parole ou par le ton

Commentaires blessants, dénigrants ou répétés

Haussement de ton ou cris à visée intimidante

Utilisation d'un langage méprisant ou menaçant

Répétition de remarques visant à isoler ou à ridiculiser

**Ce n'est pas à  
ton niveau de  
remettre ça en  
question !**





# Non Verbale

Soupirs ostentatoires ou démonstratifs

Regards méprisants, insistants ou intimidants

Roulements des yeux ou mimiques de dédain

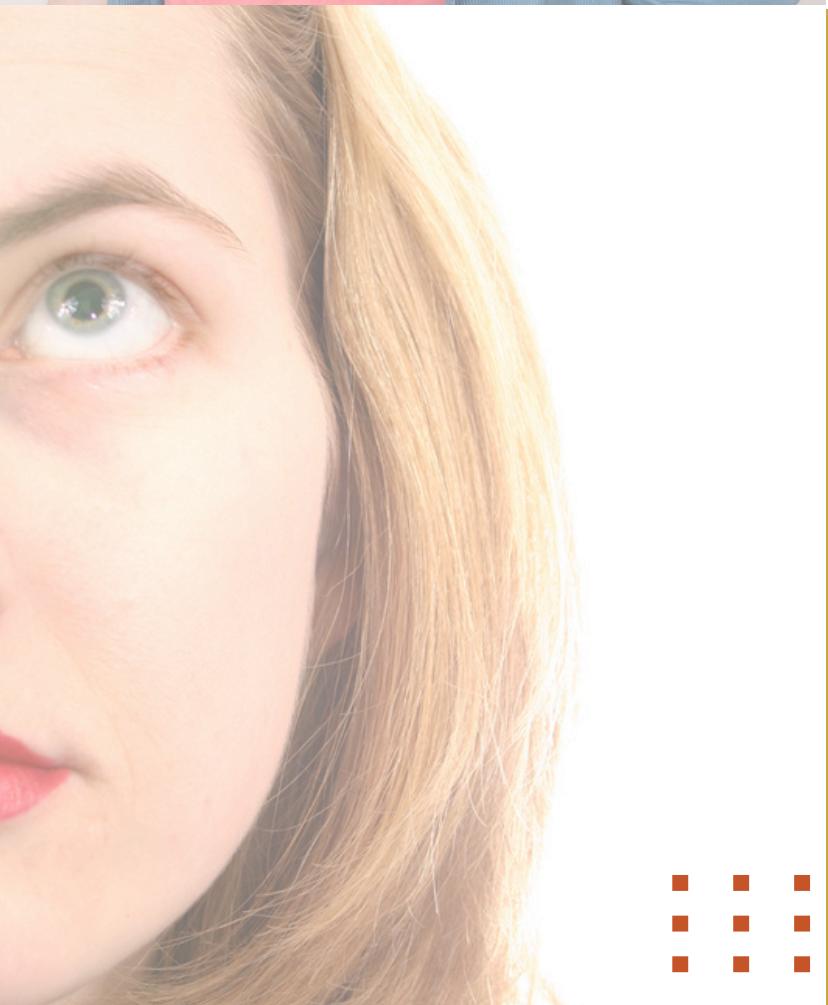
Gestes de rejet, d'impatience ou d'exclusion

Sourires ironiques ou moqueurs

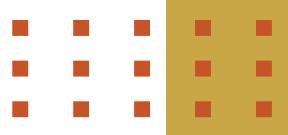
Signes de lassitude exagérés

Geste brusque pour démontrer la colère

Posture menaçante ou envahissante



## Intimidation subtile mais très percutante.





# Exclusion – au travail et sociale

Isolement intentionnel d'une personne

Omission volontaire d'inviter à des réunions, activités ou discussions importantes

Refus systématique de collaborer ou de partager l'information

Mise à l'écart des échanges collectifs

Retrait d'accès à certains outils, ressources ou canaux de communication

Dénigrement subtil des contributions ou des idées d'une personne

Réduction progressive des responsabilités sans motif valable

Traitement inégal dans les décisions

Évitement constant ou refus d'interagir

**Ah, on ne t'a  
pas ajouté  
dans le groupe  
Teams ?  
Oups...**





# Microgestion

Microgestion répétée et ciblée

Retrait injustifié de responsabilités ou de mandats significatifs

Attribution de tâches dégradantes ou sans lien avec les compétences

Imposition de délais irréalistes ou de charges de travail excessives

Blocage volontaire d'opportunités de développement (formation, avancement, reconnaissance)

Surveillance excessive ou contrôles constants visant à déstabiliser

Exclusion de projets, comités ou décisions importantes

Dévalorisation du travail accompli ou appropriation des réussites

Évaluation biaisée ou rétroaction volontairement défavorable

Utilisation du statut hiérarchique pour imposer des contraintes ou isoler

**T'as encore réagi  
émotivement...  
c'est pas très  
professionnel !**





# Psychologique

Humiliations publiques ou privées

Gaslighting (faire douter une personne de sa perception, de sa mémoire ou de sa compétence)

Consignes changeantes pour créer de la confusion ou de l'échec

Menaces implicites qui instaurent un climat d'insécurité

Remises en question constantes du jugement ou de la crédibilité d'une personne

Isolement émotionnel ou retrait de soutien

Manipulation visant à fragiliser la confiance ou l'estime de soi

Exigences contradictoires ou impossibles à satisfaire

Déni de la réalité vécue ou

Minimisation de la souffrance exprimée



**Je n'ai jamais  
dit ça, voyons  
t'inventes des  
affaires !**





# Sexuelle

Comportement à connotation sexuelle non souhaité ou non consenti

Blagues, gestes ou propos à caractère sexuel déplacés

Regards insistants, suggestifs ou intrusifs

Contacts physiques inappropriés ou non consentis

Messages, images ou textos à caractère sexuel

Commentaires sur l'apparence, la tenue vestimentaire ou le corps

Invitation insistante à des activités à connotation sexuelle

Allusions, insinuations ou gestes équivoques en milieu de travail

Utilisation du pouvoir ou de la position hiérarchique pour obtenir des faveurs sexuelles



**T'as mis ça pour  
me déconcentrer  
aujourd'hui ?**





# Discriminatoire

Moqueries ou commentaires liés à : l'origine, la langue, la religion, le sexe, le genre, l'identité ou l'expression de genre, l'orientation sexuelle, l'âge, la santé mentale, le handicap, le poids ou toute autre différence

Refus ou retrait d'opportunités en raison d'un motif personnel

Blagues ou stéréotypes visant une caractéristique protégée

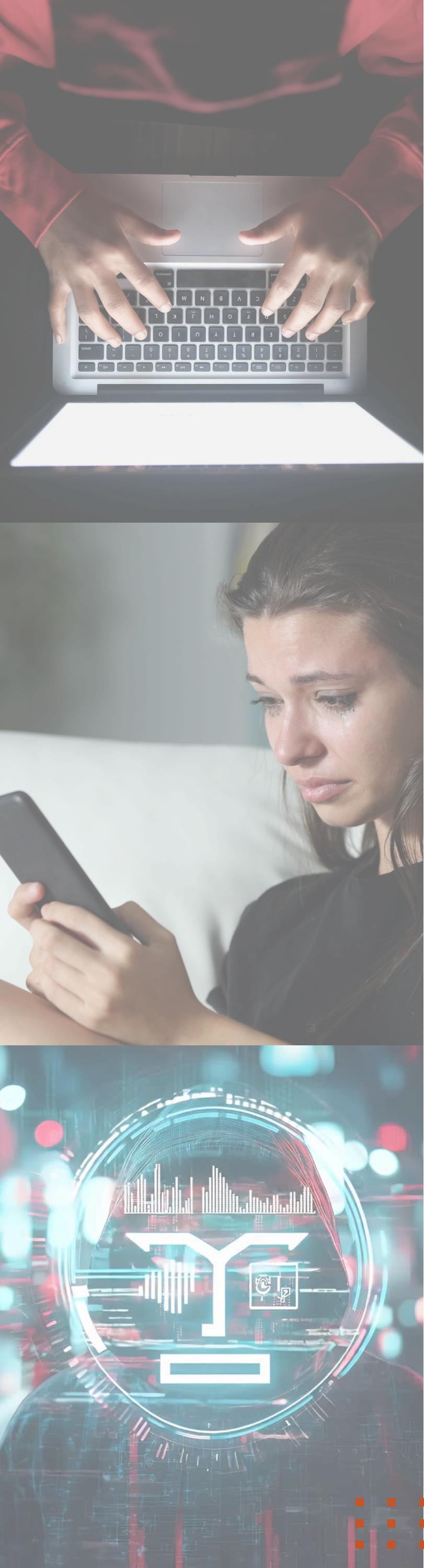
Imitation, caricature ou moquerie d'un accent ou d'une pratique culturelle

Utilisation de surnoms dégradants ou commentaires discriminatoires

Isolement ou rejet fondé sur une différence réelle ou perçue

**C'est pas contre  
toi, mais ça  
prend un homme  
pour gérer notre  
personnel !**





# Numérique / Cyber

Envoi de messages hostiles, sarcastiques ou humiliants par courriel, messagerie ou réseaux sociaux

Exclusion volontaire des canaux de communication ou groupes d'équipe

Partage non autorisé de captures d'écran ou d'informations confidentielles

Surveillance excessive ou intrusive des activités en ligne

Diffusion de contenus visant à ridiculiser, dénigrer, isoler ou nuire à la réputation ou à l'emploi d'une personne

**Ignorer les courriels ou autres envois souvent un message plus lourd que les mots**





# Hiérarchique Institutionnelle

Abus de pouvoir ou de position se manifestant par un contrôle excessif

Sanctions déguisées ou menaces implicites

Rétrogradation informelle ou retrait de responsabilités

Humiliations publiques ou devant les pairs

Rétention d'informations essentielles nuisant au travail ou à la crédibilité

Pression constante pour se conformer sans possibilité de dialogue

Décisions arbitraires visant à affaiblir ou à dissuader une personne

Utilisation de l'autorité pour décourager la remise en question

Instauration de la loi du silence où la peur remplace la parole



## Abus de pouvoir



**Tu sais, j'ai  
jamais eu  
peur de mettre  
des gens à la  
porte !**



# Prévention

Loi 27

## Risques psychosociaux

**L'intimidation commence souvent dans l'ombre !**

**Elle ne détruit pas seulement des carrières — elle érode la confiance, la créativité et le lien humain.**

**Chaque geste, chaque mot, chaque omission a un poids.**

**Oser la vigilance, le respect et le courage relationnel, c'est créer des milieux sains et sécuritaires**

**Mieux-être**



[dg@conseilsdimpact.ca](mailto:dg@conseilsdimpact.ca)



418 561-6316



# Pourquoi prévenir les risques psychosociaux ?

**PARCE QUE QUAND LA LOI DU SILENCE S'INTALLE**  
**le courage s'efface**  
**et les blessures s'enracinent !**



**Vous désirez en savoir plus ?**  
**Contactez-moi**

**Dany Gosselin**  
**Conseils d'impact**

● [dg@conseilsdimpact.ca](mailto:dg@conseilsdimpact.ca)  
● 418 561-6316

RH-EDI-SST-Santé mentale 

Conseils et accompagnement 

Ateliers et formation 