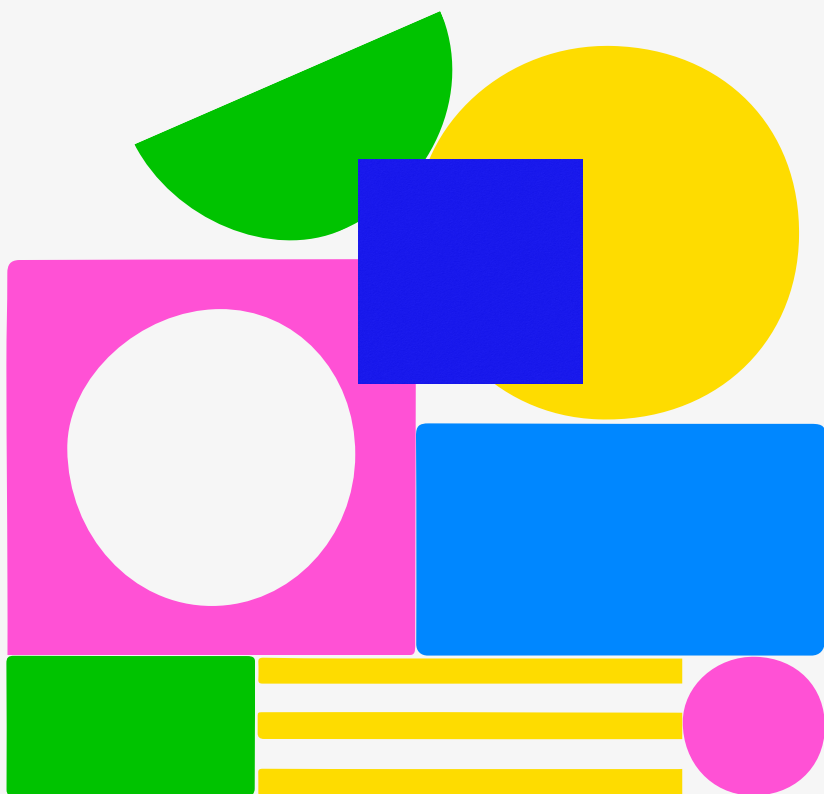


MURIEL PÉLAS

# Harcèlement au Travail

Journal d'accompagnement



## PHASE 1

# Protection & Documentation

Cette première phase est fondamentale. Avant de reconstruire, il faut sécuriser.



### Pourquoi cette phase est cruciale :

- Le harcèlement prospère dans le silence et le flou
- Sans preuves, votre parole sera mise en doute
- Documenter vous aide à sortir du brouillard mental
- Vous reprenez le contrôle sur votre histoire

### Dans cette phase, vous allez :

- Identifier et nommer ce que vous subissez  
*(Les 5 catégories de harcèlement)*
- Créer un journal de documentation solide  
*(Dates, faits, témoins, preuves)*
- Construire votre réseau de soutien  
*(Personnes-ressources, allié-es)*
- Mesurer l'impact sur votre vie  
*(Santé, couple, famille, travail)*

💡 **Conseil** : Gardez ce cahier en lieu sûr, hors du travail.

**Vous n'êtes plus seul-e. Commençons.**

# Comprendre le harcèlement

## Ce que c'est :

- Des agissements répétés qui dégradent les conditions de travail
- Une atteinte à la dignité, à la santé physique ou mentale
- Un délit reconnu par la loi (article 222-33-2 du Code pénal)

## Le but du harceleur :

- Déstabiliser pour mieux contrôler
- Pousser à la démission ou à la faute
- Asseoir son pouvoir ou masquer ses propres failles
- Isoler pour que personne ne vous croie

## Ce que ce n'est PAS :

- Votre faute
- Un problème de « sensibilité »
- Quelque chose que vous avez mérité
- Un conflit « normal » entre collègues

## Pourquoi c'est difficile d'en sortir :

- Le doute installé (« c'est peut-être moi... »)
- L'isolement progressif
- La peur des représailles
- L'épuisement qui empêche d'agir

*« La force ne réside pas dans la tolérance du harcèlement,  
mais dans le courage de dire non. »*

— Olecio

# Les dommages du harcèlement

*Ce que disent les études scientifiques*

## Sur la santé mentale :

- Syndrome de stress post-traumatique (PTSD) comparable aux victimes de violence physique (Leymann & Gustafsson, 1996)
- Dépression, anxiété, troubles du sommeil, perte de mémoire
- Changement durable de la personnalité dans les cas graves
- 33% des victimes rapportent une altération de leur santé (Ipsos, 2022)

## Sur le corps :

- Tachycardie, tremblements, sueurs, boule dans la gorge
- Douleurs musculaires, troubles digestifs, tension artérielle
- Épuisement chronique, système immunitaire affaibli

## Sur la carrière :

- 28% font état d'un blocage de carrière (Baromètre 2022)
- 11% contraint-es à un arrêt de travail
- Perte de confiance rendant les entretiens d'embauche impossibles
- En France : 95% des situations se terminent par un licenciement de la victime (INED)

## Des chiffres qui parlent :

- 1 salarié-e sur 3 a été victime de harcèlement (OIT, 2022)
- 3 victimes sur 5 subissent des faits répétés, pas un incident isolé
- 30% des victimes n'en parlent à personne
- Seuls 5% des cas sont portés devant la justice

*Ce que vous ressentez est réel, documenté, et reconnu.*

**Vous n'exagérez pas.**

# Les impacts selon les 5 piliers MIGS

*Le harcèlement vous atteint sur tous les plans. La reconstruction aussi.*

## M - MENTAL

- Perte de concentration, troubles de la mémoire
- Pensées intrusives, ruminations
- Doute permanent sur ses compétences

## P - PHYSIQUE

- Épuisement chronique, insomnies
- Tensions musculaires, maux de tête, troubles digestifs
- Système immunitaire affaibli

## É - ÉMOTIONNEL

- Anxiété, crises de panique, peur d'aller au travail
- Tristesse profonde, peine, envie de pleurer
- Colère refoulée, honte, culpabilité, sentiment d'impuissance

## R - RELATIONNEL

- Isolement progressif, méfiance envers les autres
- Difficultés dans les relations familiales et amicales
- Peur de faire confiance, repli sur soi

## S - SPIRITUEL

- Perte de sens au travail et dans la vie
- Remise en question de ses valeurs, de sa place
- Sentiment d'injustice profonde

La méthode MIGS travaille sur ces 5 dimensions  
**pour une reconstruction complète.**

# Nommer ce que vous vivez

Nommer clairement ce que vous vivez est la première étape pour sortir du brouillard mental. Ce n'est pas de la paranoïa. Ce n'est pas votre faute.

## Les 5 catégories de harcèlement :

Cochez celles qui vous concernent

**1. Atteintes à la communication**

On vous coupe la parole, on vous ignore, on ne répond plus à vos mails, on vous exclut des réunions, regards méprisants, soupirs...

**2. Atteintes aux relations sociales**

Isolement progressif, collègues qui s'éloignent, interdiction de parler à certaines personnes, mise à l'écart des événements d'équipe...

**3. Atteintes à la réputation**

Rumeurs, moqueries, humiliations publiques, critiques injustifiées, remise en cause de vos compétences devant les autres...

**4. Atteintes à la qualité de vie professionnelle**

Tâches absurdes ou dégradantes, objectifs impossibles, surcharge ou sous-charge de travail, retrait de responsabilités, mise au placard...

**5. Atteintes à la santé**

Menaces directes ou voilées, intimidations, cris, comportements agressifs, harcèlement sexuel, gestes déplacés...

### Combien de catégories avez-vous cochées ?

- 1-2 catégories : situation préoccupante
- 3-4 catégories : harcèlement probable, agissez
- 5 catégories : harcèlement caractérisé, urgence de vous protéger**

*Les pages suivantes vous permettront de détailler chaque catégorie.*

Méthode MIGS • Muriel Pélas

## EXERCICE 1a Atteintes à la communication

---

Exemples : on vous coupe la parole, on vous ignore, mails sans réponse, exclusion des réunions...

### Situations que j'ai vécues :

---

---

---

---

---

### À quelle fréquence ?

Occasionnel

Plusieurs fois par semaine

Quotidien

### Comment ça m'affecte :

---

---

---

---

### Preuves / témoins éventuels :

---

---

---

### Qui est impliqué ?

---

---

## EXERCICE 1b Atteintes aux relations sociales

---

Exemples : isolement, collègues qui s'éloignent, exclusion des événements d'équipe, mise à l'écart...

### Situations que j'ai vécues :

---

---

---

---

---

---

### À quelle fréquence ?

Occasionnel

Plusieurs fois par semaine

Quotidien

### Comment ça m'affecte :

---

---

---

---

---

### Preuves / témoins éventuels :

---

---

---

---

### Qui est impliqué ?

---

---

## EXERCICE 1c Atteintes à la réputation

---

Exemples : rumeurs, moqueries, humiliations publiques, critiques injustifiées, dévalorisation...

Situations que j'ai vécues :

---

---

---

---

---

---

À quelle fréquence ?

Occasionnel

Plusieurs fois par semaine

Quotidien

Comment ça m'affecte :

---

---

---

---

---

Preuves / témoins éventuels :

---

---

---

---

Qui est impliqué ?

---

---

## EXERCICE 1d **Atteintes à la qualité de vie pro**

---

Exemples : tâches absurdes, objectifs impossibles, surcharge/sous-charge, mise au placard...

### Situations que j'ai vécues :

---

---

---

---

---

---

### À quelle fréquence ?

Occasionnel

Plusieurs fois par semaine

Quotidien

### Comment ça m'affecte :

---

---

---

---

---

### Preuves / témoins éventuels :

---

---

---

---

### Qui est impliqué ?

---

---

---

## EXERCICE 1e Atteintes à la santé

---

Exemples : menaces, intimidations, cris, comportements agressifs, harcèlement sexuel, gestes déplacés...

### Situations que j'ai vécues :

---

---

---

---

---

---

### À quelle fréquence ?

Occasionnel

Plusieurs fois par semaine

Quotidien

### Comment ça m'affecte :

---

---

---

---

---

### Preuves / témoins éventuels :

---

---

---

### Qui est impliqué ?

---

---

# L'onde de choc

---

*Le harcèlement ne touche pas que vous. Il impacte tout votre entourage.*

## **Impact sur mon couple :**

*Tensions, irritabilité, baisse de libido, repli sur soi, difficulté à communiquer...*

---

---

---

---

## **Impact sur ma famille (enfants, parents) :**

*Moins de disponibilité, impatience, inquiétude des proches, ambiance à la maison...*

---

---

---

---

## **Impact sur mes amitiés :**

*Isolement, annulation de sorties, moins d'énergie pour les autres, sujet obsédant...*

---

---

---

---

## **Ce que mes proches ont remarqué chez moi :**

---

---

---

# Respirer avec le ventre

## Base scientifique :

Les personnes anxieuses respirent dans le haut de la poitrine (respiration thoracique), ce qui amplifie l'anxiété. La respiration abdominale active le système parasympathique et réduit le cortisol. 5-10 min/jour pendant 6-10 semaines = effets durables.

## Thoracique vs Abdominale

### THORACIQUE ✗

Rapide, superficielle, épaules montent  
→ Amplifie l'anxiété

### ABDOMINALE ✓

Lente, profonde, ventre gonfle  
→ Calme le système nerveux

## La technique pas à pas

### 1. Position

Asseyez-vous confortablement ou allongez-vous, genoux pliés.

### 2. Placement des mains

Une main sur la poitrine, une main sur le ventre (au-dessus du nombril).

### 3. Inspirez par le nez (4 secondes)

Gonflez le ventre comme un ballon. La main sur le ventre se soulève.

*La main sur la poitrine reste immobile.*

### 4. Expirez par la bouche (6 secondes)

Laissez le ventre se dégonfler naturellement. Contractez légèrement les abdos.

### 5. Répétez 6-10 cycles

Objectif : 6 à 10 respirations lentes par minute pendant 5-10 minutes.

## Ma pratique

Ma main sur le ventre bouge-t-elle plus que celle sur la poitrine ?  Oui  Non

Anxiété AVANT (0-10) : \_\_\_\_\_ Anxiété APRÈS (0-10) : \_\_\_\_\_

Ce que j'ai ressenti pendant l'exercice :

---

---

Difficulté rencontrée : \_\_\_\_\_

### Astuce si c'est difficile :

Allongez-vous avec un livre léger sur le ventre. Faites monter le livre à l'inspiration et descendre à l'expiration. Cela aide à visualiser le mouvement correct.

# Jusqu'où peut-on tenir ?

Le corps a ses limites. Apprenez à reconnaître les signaux avant l'effondrement.

## Les 4 phases vers l'effondrement :

### 1. ALARME

Stress répété, tensions, premiers troubles du sommeil, irritabilité

→ *C'est le moment d'agir*

### 2. RÉSISTANCE

Vous "tenez", vous redoublez d'efforts, vous niez la fatigue

Attention au mot "tenir" - c'est un signal d'alerte majeur

→ *Zone de danger*

### 3. RUPTURE

Les ressources sont épuisées, le repos ne répare plus rien

Même les vacances ne suffisent plus à récupérer

→ *Urgence absolue*

### 4. EFFONDREMENT

Burnout complet, incapacité physique et psychique

Arrêt de travail long, reconstruction de plusieurs mois

## Où en êtes-vous ? Cochez vos signaux actuels :

- Je dors mal ou le sommeil ne me repose plus
- J'ai des douleurs physiques nouvelles (dos, ventre, tête)
- Je pleure souvent ou je suis à fleur de peau
- J'ai des difficultés à me concentrer, des trous de mémoire
- J'ai peur d'aller au travail le matin
- Je n'ai plus d'énergie pour ma vie personnelle
- Je me dis souvent "il faut que je tienne"
- Même en vacances, je ne récupère pas

• 1-2 signaux : vigilance

• 3-5 signaux : consultez un médecin rapidement

• 6+ signaux : **STOP - votre corps vous supplie d'arrêter**

*Tenir n'est pas une vertu quand le prix est votre santé.*

# Incidents marquants

*Décrivez 3 situations précises qui vous ont particulièrement affecté·e*

**1** Que s'est-il passé ?

---

---

Comment vous êtes-vous senti·e ?

---

---

**2** Que s'est-il passé ?

---

---

Comment vous êtes-vous senti·e ?

---

---

**3** Que s'est-il passé ?

---

---

Comment vous êtes-vous senti·e ?

---

---

**Ce que ces incidents ont en commun :**

---

---

---

## EXERCICE 2 **Votre Journal de Documentation**

---

**Pourquoi ?** Dans les procédures juridiques, c'est souvent « parole contre parole ».

Un journal détaillé a une vraie valeur probante devant les tribunaux.

### Pour **CHAQUE** incident, notez :

- Date et heure exactes
- Lieu précis
- Ce qui s'est passé (faits bruts)
- Témoins présents
- Preuves conservées
- Votre état après

### **Conseils :**

- Écrivez le jour même ou le lendemain (mémoire fraîche)
- Restez factuel-le : "Il a dit..." plutôt que "Il était méchant"
- Conservez mails, SMS, photos (captures d'écran datées)
- Gardez ce journal en lieu sûr, hors du travail

*Méthode MIGS • Muriel Pélas*

# Fiche d'incident n° \_\_\_\_\_

**Date / Heure :** \_\_\_\_\_

**Lieu :** \_\_\_\_\_

**Description factuelle** (ce qui s'est passé, mots exacts si possible)

---

---

---

---

---

---

**Témoins :** \_\_\_\_\_

---

**Preuves :** (mails, SMS, enregistrements, photos...)

---

---

**Impact sur moi :** (émotions, symptômes physiques, conséquences)

---

---

---

---

*Photocopiez cette fiche autant que nécessaire ou utilisez un cahier dédié*

# Fiche d'incident n° \_\_\_\_\_

**Date / Heure :** \_\_\_\_\_

**Lieu :** \_\_\_\_\_

**Description factuelle** (ce qui s'est passé, mots exacts si possible)

---

---

---

---

---

---

**Témoins :** \_\_\_\_\_

---

**Preuves :** (mails, SMS, enregistrements, photos...)

---

---

**Impact sur moi :** (émotions, symptômes physiques, conséquences)

---

---

---

---

*Photocopiez cette fiche autant que nécessaire ou utilisez un cahier dédié*

# Fiche d'incident n° \_\_\_\_\_

Date / Heure : \_\_\_\_\_

Lieu : \_\_\_\_\_

**Description factuelle** (ce qui s'est passé, mots exacts si possible)

---

---

---

---

---

---

**Témoins** : \_\_\_\_\_

---

**Preuves** : (mails, SMS, enregistrements, photos...)

---

---

**Impact sur moi** : (émotions, symptômes physiques, conséquences)

---

---

---

---

*Photocopiez cette fiche autant que nécessaire ou utilisez un cahier dédié*

# Fiche d'incident n° \_\_\_\_\_

**Date / Heure :** \_\_\_\_\_

**Lieu :** \_\_\_\_\_

**Description factuelle** (ce qui s'est passé, mots exacts si possible)

---

---

---

---

---

---

**Témoins :** \_\_\_\_\_

---

**Preuves :** (mails, SMS, enregistrements, photos...)

---

---

**Impact sur moi :** (émotions, symptômes physiques, conséquences)

---

---

---

---

*Photocopiez cette fiche autant que nécessaire ou utilisez un cahier dédié*


## EXERCICE 3 **Votre Filet de Sécurité**

---

**Pourquoi ?** Le harcèlement isole. Construire votre réseau de soutien est un acte de résistance. Vous n'avez pas à traverser cela seul-e.

### **Votre checklist de protection :**

*Dans les pages suivantes, cochez ce que vous avez déjà mis en place et identifiez ce qu'il vous reste à faire.*

 **Sphère médicale**

 **Sphère professionnelle**

 **Sphère juridique**

 **Sphère personnelle**

*Chaque case cochée est une victoire.*

**Chaque ressource identifiée vous rend plus fort-e.**

Méthode MIGS • Muriel Pélas

## Sphère médicale :

Médecin traitant consulté \_\_\_\_\_

Médecin du travail vu \_\_\_\_\_

Suivi psy entamé \_\_\_\_\_

## Sphère professionnelle :

Collègue de confiance identifié-e \_\_\_\_\_

Représentants du personnel contactés \_\_\_\_\_

RH alerté-es par écrit \_\_\_\_\_

Syndicat contacté \_\_\_\_\_

Notes :

---

---

---

---

## Sphère juridique :

Inspection du Travail consultée \_\_\_\_\_

Avocat contacté \_\_\_\_\_

Droits connus (art. L1152-1) \_\_\_\_\_

## Sphère personnelle :

Proche de confiance informé-e \_\_\_\_\_

Ligne d'écoute notée \_\_\_\_\_

Moments de récupération planifiés \_\_\_\_\_

Notes :

---

---

---

---

---

---

---

## EXERCICE 3 Mes personnes-ressources

---

Notez les coordonnées des personnes qui peuvent vous aider :

### Santé

Médecin traitant : \_\_\_\_\_

Médecin du travail : \_\_\_\_\_

Thérapeute / Psychologue : \_\_\_\_\_

### Juridique & professionnel

Représentant du personnel : \_\_\_\_\_

Syndicat : \_\_\_\_\_

Avocat : \_\_\_\_\_

RH (si allié·e) : \_\_\_\_\_

### Entourage de confiance

Proche n°1 : \_\_\_\_\_

Proche n°2 : \_\_\_\_\_

Collègue de confiance : \_\_\_\_\_

### En cas d'urgence, j'appelle en premier :

Nom : \_\_\_\_\_ Tél : \_\_\_\_\_

*Gardez cette page accessible à tout moment.*

Numéros d'urgence : 3114 (prévention suicide) • 15 (SAMU) • 0 805 382 300 (Allo Parents en Crise)  
Inspection du travail : recherchez le numéro de votre département

## PHASE 2

# Reconstruction de l'Estime de Soi

Le harcèlement est une entreprise de démolition identitaire.  
Cette phase vous reconnecte à qui vous êtes vraiment.

### Dans cette phase, vous allez :

- Retrouver qui vous étiez AVANT
- Déconstruire les messages toxiques
- Créer vos rituels de reconnexion

*Vous n'êtes pas ce qu'on vous a fait croire.*

**Il est temps de vous retrouver.**

Méthode MIGS • Muriel Pélas

## EXERCICE 4 Retrouver qui vous étiez AVANT

---

### Vos qualités fondamentales (cochez) :

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Créatif·ve    | <input type="checkbox"/> Fiable         |
| <input type="checkbox"/> Rigoureux·se  | <input type="checkbox"/> Courageux·se   |
| <input type="checkbox"/> Empathique    | <input type="checkbox"/> Organisé·e     |
| <input type="checkbox"/> Persévérant·e | <input type="checkbox"/> Bienveillant·e |
| <input type="checkbox"/> Autre : _____ | <input type="checkbox"/> Autre : _____  |

### Un exemple concret de l'une de ces qualités :

---

---

---

---

---

---

---

### Ce qui m'animait avant le harcèlement :

---

---

---

---

---

## EXERCICE 4 **Mes réussites professionnelles**

---

Listez 3 accomplissements dont vous êtes fier·ère :

**1.** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Qualités mobilisées : .....

**2.** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Qualités mobilisées : .....

**3.** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Qualités mobilisées : .....

**Ce que ces réussites disent de moi :**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Les compétences qu'on ne peut pas m'enlever :**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Ce que les autres voyaient en vous

---

Avant le harcèlement, vous étiez quelqu'un. Cette personne existe toujours.

Avant, mes collègues me demandaient de l'aide pour :

---

---

---

Un·e ami·e dirait que ma plus grande qualité est :

---

---

---

Dans ma vie perso, on me reconnaît pour :

---

---

---

Ce que j'aimais faire avant et que j'ai arrêté :

---

---

---

## EXERCICE 5 Déconstruire les mensonges

---

Le harcèlement fonctionne par répétition de messages toxiques jusqu'à ce que vous y croyiez. Il est temps de les identifier et les remplacer par la vérité.

### Étape 1 : Identifier les messages toxiques

Message 1 : « \_\_\_\_\_ »

Message 2 : « \_\_\_\_\_ »

Message 3 : « \_\_\_\_\_ »

Message 4 : « \_\_\_\_\_ »

Message 5 : « \_\_\_\_\_ »

### D'où viennent ces messages ?

*(Qui vous les a dit ? Depuis quand y croyez-vous ?)*

---

---

---

### Le message le plus douloureux à déconstruire :

---

---

---

## ÉTAPE 2 Examiner les preuves

---

Pour UN mensonge que vous avez identifié, répondez :

### Le mensonge que j'examine :

---

• Y a-t-il des preuves OBJECTIVES que c'est vrai ?

---

---

---

• Y a-t-il des preuves du CONTRAIRE ?

---

---

---

• Le harceleur avait-il intérêt à me faire croire ça ?

---

---

---

• Que dirait quelqu'un qui m'aime de cette croyance ?

---

---

---

## ÉTAPE 3 Réécrire la vérité

---

Transformez les mensonges qu'on vous a fait croire en vérités qui vous appartiennent.

Mensonge : « \_\_\_\_\_ »

**LA VÉRITÉ :**

---

Mensonge : « \_\_\_\_\_ »

**LA VÉRITÉ :**

---

Mensonge : « \_\_\_\_\_ »


**LA VÉRITÉ :**

---

Mensonge : « \_\_\_\_\_ »

**LA VÉRITÉ :**

---

 *Conseil : Relisez vos vérités chaque matin.*

**Ce sont vos nouvelles affirmations.**

## EXERCICE 6 Mes rituels de reconnexion

---

### Affirmations quotidiennes (à lire à voix haute) :

« Je suis une personne de valeur. »

« Ce qui m'arrive n'est pas ma faute. »

« Je mérite le respect et la dignité. »

« Je suis plus fort-e que je ne le pense. »

« J'ai le droit de me protéger. »

### Mon affirmation personnelle :

---

---

### Mon rituel du matin (5 min pour moi) :

---

---

### Mon rituel du soir (pour décompresser) :

---

---

# Ma « boîte à énergie »

*Ce qui me ressource quand tout semble difficile*

## Activités qui me ressourcent :

---

---

---

## Personnes qui me font du bien :

---

---

---

## Lieux où je me sens en sécurité :

---

---

---

## Petits plaisirs quotidiens :

---

---

---

## Ce que je m'autorise à faire pour moi cette semaine :

---

---

### PHASE 3

---

# Actions Juridiques & Justice

Vous avez le droit de vous défendre.  
Connaître vos options est un acte de reprise de pouvoir.

*Méthode MIGS • Muriel Pélas*

## EXERCICE 7 **Votre plan d'action juridique**

---

### Les étapes possibles :

- 1 Signalement interne → RH par écrit
- 2 Médecin du travail → Constaté l'impact
- 3 Inspection du Travail → Enquête
- 4 Avocat → Droit du travail
- 5 Dépôt de plainte → Police
- 6 Prud'hommes → Réparation

### Mon plan personnalisé :

Ma première étape : \_\_\_\_\_

Date prévue : \_\_\_\_\_

Ce dont j'ai besoin : \_\_\_\_\_

Qui peut m'accompagner : \_\_\_\_\_

## EXERCICE 7 **Où en êtes-vous ?**

---

Décrivez votre situation actuelle :

---

---

---

---

---

---

Votre prochaine action concrète ?

---

---

---

---

---

De quoi avez-vous besoin pour avancer ?

---

---

---

---

---

## EXERCICE 8 Préparer votre dossier

---

### Checklist des pièces à rassembler :

- Journal de documentation
- Emails, SMS du harceleur
- Témoignages de collègues
- Certificats médicaux
- Arrêts de travail
- Courriers envoyés aux RH
- Évaluations professionnelles antérieures
- Contrat de travail et fiches de paie

### Autres pièces à ajouter :

---

---

---

---

#### Conseil :

Gardez toujours des copies numériques ET papier de tous vos documents.  
Stockez-les en dehors de votre lieu de travail.

**EXERCICE 9**

# Suivi de mes démarches

---

**Démarche 1 :** \_\_\_\_\_

Date prévue : \_\_\_\_\_  Fait

Notes : \_\_\_\_\_

**Démarche 2 :** \_\_\_\_\_

Date prévue : \_\_\_\_\_  Fait

Notes : \_\_\_\_\_

**Démarche 3 :** \_\_\_\_\_

Date prévue : \_\_\_\_\_  Fait

Notes : \_\_\_\_\_

**Démarche 4 :** \_\_\_\_\_

Date prévue : \_\_\_\_\_  Fait

Notes : \_\_\_\_\_

**Démarche 5 :** \_\_\_\_\_

Date prévue : \_\_\_\_\_  Fait

Notes : \_\_\_\_\_

**Personne ressource pour m'accompagner :**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## PHASE 4

---

# Prévention & Nouvelle Vie

Cette phase vous projette vers l'avenir.  
Reconnaître les signaux d'alerte et dessiner la vie que vous méritez.

*Méthode MIGS • Muriel Pélas*

## EXERCICE 8 Préparer votre dossier

---

### Checklist des pièces à rassembler :

- Journal de documentation
- Emails, SMS du harceleur
- Témoignages de collègues
- Certificats médicaux
- Arrêts de travail
- Courriers envoyés aux RH
- Évaluations professionnelles antérieures
- Contrat de travail et fiches de paie

### Autres pièces à ajouter :

---

---

---

---

#### Conseil :

Gardez toujours des copies numériques ET papier de tous vos documents.  
Stockez-les en dehors de votre lieu de travail.

## EXERCICE 9 **Réflexion personnelle**

---

Quels signaux aviez-vous ignorés au début ?

---

---

---

---

---

---

À l'avenir, que ferez-vous dès les premiers signes ?

---

---

---

---

---

---

Ce que cette expérience m'a appris sur moi :

---

---

---

---

---

Dans 6 mois, comment vous voyez-vous ?

---

---

---

---

3 actions concrètes pour y arriver :

1. 

---
2. 

---
3. 

---

**Mes limites non-négociables pour l'avenir :**

*(Ce que vous n'accepterez plus jamais)*

---

---

---

---

# Ressources & Contacts

## Ressources officielles

Inspection du Travail	travail-emploi.gouv.fr
Conseil de Prud'hommes	Votre juridiction locale
Police / Gendarmerie	17

## Aide juridique

Avocat Droit du Travail	Consultations gratuites en mairie ou tribunal
Syndicat	Défense gratuite pour les adhérents
Aide juridictionnelle	Selon vos ressources (service-public.fr)

### En cas de crise

**3114** Écoute 24h/24 (gratuit)  
Numéro national de prévention du suicide

## Mes contacts personnels

Mon avocat : \_\_\_\_\_

Mon médecin : \_\_\_\_\_

Mon syndicat : \_\_\_\_\_

Ma personne de confiance : \_\_\_\_\_

*Demander de l'aide est un acte de courage, pas de faiblesse.*

*Méthode MIGS • Muriel Pélas*

# Vous Avez le Droit de...

---

Vous avez le droit de vous protéger.

Vous avez le droit d'obtenir justice.

Vous avez le droit d'être entendu·e.

Vous avez le droit de guérir.

Vous avez le droit de vivre sans harcèlement.

Vous avez le droit de reprendre votre pouvoir.



*Méthode MIGS • Muriel Pélas*