

# Agir contre l'intimidation et le harcèlement

Une formation




FONDATION

**Jasmin Roy**  
**Sophie Desmarais**

PROPULSÉE PAR





**Si vous êtes victime d'intimidation ou de harcèlement**

- Demandez l'aide d'une personne de confiance.
- Dénoncez la situation aux ressources appropriées.
- Obtenez de l'aide psychologique.
- Exprimez vos émotions à la personne qui vous intimide. Idéalement, faites-le avec l'aide d'une personne de confiance ou avec les ressources appropriées.

**Si vous êtes témoin d'intimidation ou de harcèlement**

- Offrez votre aide et écoutez la victime.
- Intervenez au moment de l'intimidation si vous êtes à l'aise.
- Dénoncez la situation à une personne qualifiée pour intervenir
- Avec l'aide de votre gestionnaire, identifiez les ressources en place au sein de l'organisation permettant de dénoncer une situation d'intimidation.

**Si vous êtes la personne qui intimide ou harcèle**

- Réfléchissez à vos comportements et admettez vos torts.
- Présentez vos excuses à la victime.
- Travaillez sur votre attitude et parlez-en à un ou plusieurs groupes de personnes.
- Utilisez les ressources d'aide à l'interne pour vous améliorer.

**Ressources supplémentaires** \*Certaines ressources sont disponibles en anglais seulement

<https://www.ditchthelabel.org/bullying-101/>

<https://fondationjasminroy.com/initiative/unissions-nous-contre-la-violence-au-travail/>

<https://www.ditchthelabel.org/speak-anyone-anything-conflict-resolution/>