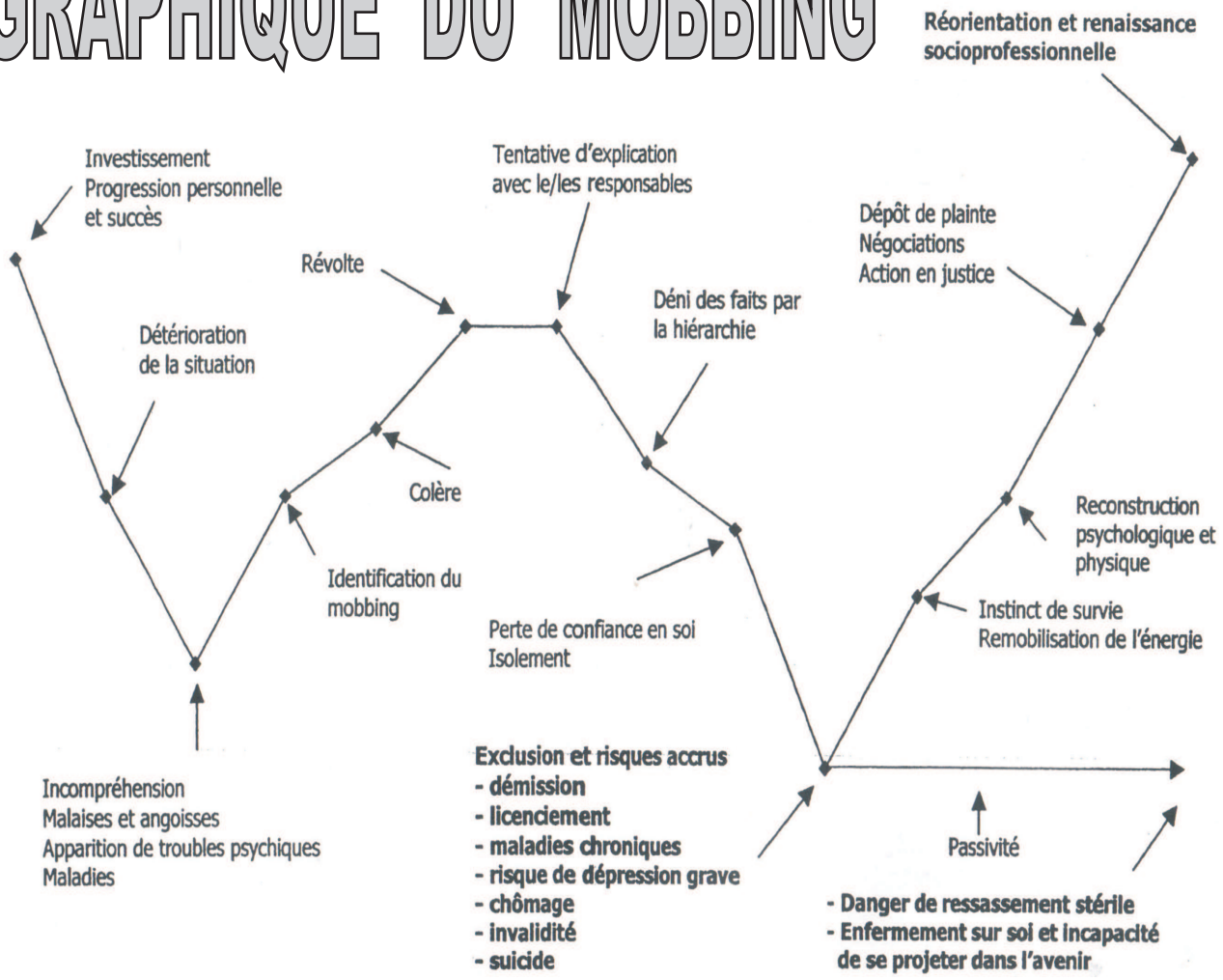
GRAPHIQUE DU MOBBING

Vécu personnel



Quelques conseils... Evolution dans le temps

Dès que vous déterminez que vous êtes mobbé(e)

En cas de critères de mobbing avéré (impolitesses répétées, insultes, mises à l'écart systématiques, mensonges et calomnies, déqualifications professionnelles arbitraires, déni de justice, etc.), demandez rendez-vous à vos chefs pour porter plainte et demander la cessation de ces actes hostiles et illicites.

Parlez-en tout de suite à vos collègues. Le meilleur allié des mobbeurs est le silence.

Notez régulièrement les évènements négatifs qui surviennent ainsi que les malaises physiques et psychiques que vous ressentez (douleurs de dos, de ventre, insomnies, etc.).

Les inspections du travail, les syndicats, les commissions du personnel et les services des ressources humaines peuvent être utiles.

Demandez conseil à l'Association « Stop Mobbing » pour la marche à suivre.

Etudiez l'opportunité d'un recours en justice, selon la gravité des faits, votre situation financière et votre résistance psychologique. Les mobbeurs sont en effet passibles de condamnations pénales et civiles.

Cherchez un bon avocat qui sait ce qu'est le mobbing et qui est prêt à vous épauler efficacement durant toute la procédure.

Pour les conjoints et l'entourage

- Votre conjoint mobbé n'est pas un(e) affabulateur(trice). Il (elle) vit une situation d'exclusion professionnelle, soudaine et inexplicable.
- N'oubliez pas que le mobbing peut modifier la personnalité (agressivité, passivité, manque de concentration, pensées obsessionnelles, manque de plaisir, etc.).
- Ne le (la) jugez pas, mais épaulez-le (la) durant les moments difficiles qu'il (elle) devra traverser pour recouvrer sa santé (procédures juridiques éventuelles, maladies diverses, etc.).

Préservez votre santé et votre joie de vivre

- Prenez du recul face à la situation pour rester concentré(e) même si vous ne pouvez visualiser le bout du tunnel tout de suite. N'oubliez pas que vous allez affronter un combat de longue haleine qui pourrait durer des années, donc **préparez-vous !**
- Si votre santé s'aggrave, consultez un médecin en qui vous pourrez avoir confiance. Il est important qu'il(elle) comprenne bien la situation et vous appuie efficacement.
- N'utilisez les médicaments que sur prescription médicale.
- N'hésitez pas à consulter un(une) psychologue ou un(e) psychothérapeute pour vous aider à surmonter cette période difficile.
- Pour les maux de dos, l'ostéopathie, l'acupuncture, la thalasso ou la balnéothérapie sont efficaces. Des médecines naturelles peuvent également procurer un soulagement.
- Sortez. Faites du sport, pratiquez vos loisirs préférés (cinéma, musique, promenades, natation, etc.). Surtout ne restez pas enfermé(e) dedans à ruminer ou tourner en rond. Voyez vos amis. Continuez à vivre envers et contre tout.
- Fixez-vous des objectifs réalisables à court terme. Le principal est **d'agir.**

Au niveau de la nourriture

- Mangez régulièrement et le plus sainement possible et rappelez-vous que le tabac et l'alcool sont des faux amis.

ESPACE HOGAN
Grand-Rue 86 - Montreux
www.espacehogan.ch