



Les services  
**Nicole Binette**

Diagnostic de harcèlement psychologique au travail  
**pour les individus**



**Lisez bien les énoncés qui suivent.  
Cochez ceux qui sont vrais dans votre situation.**

1. Avez-vous des raisons de croire que l'on parle dans votre dos?
2. Vous arrive-t-il d'arriver à la table où tout le monde cesse de parler justement, il semblerait, parce que vous arrivez?
3. Est-ce que l'on rit dans votre dos, se moque de vous, vous ridiculise?
4. Est-ce que l'on vous insulte, vous critique devant tout le monde?
5. Est-ce que quelqu'un hurle à votre égard ou vous invective d'une façon outrée?
6. Est-ce que vous êtes continuellement interrompu, comme si on voulait vous empêcher de parler?
7. Est-ce qu'on critique ouvertement votre vie privée?
8. Remarquez-vous que depuis quelques temps, les autres collègues votre gestionnaire ou les deux, cessent de vous parler?
9. Avez-vous reçus des menaces, verbalement ou par écrit?
10. Vous a-t-on retiré des responsabilités, des tâches injustement?



Les services  
**Nicole Binette**

## Diagnostic de harcèlement psychologique au travail pour les individus



11. Est-ce que l'on vous donne un échéancier de travail qui est, selon toute norme raisonnable, vraiment trop serré et que cela est répétitif?
12. Vous a-t-on enlevé vos outils de travail?
13. A-t-on éloigné votre poste de travail de vos collègues et ce, sans raisons valables?
14. Avez-vous parfois l'impression que l'on nie complètement votre présence physique?
15. Avez-vous parfois l'impression que l'on nie complètement votre présence physique?
16. Est-ce que quelqu'un a causé des dommages dans votre bureau, à vos outils de travail ou à vos affaires de travail? (dossier, agendas, ordinateurs, téléphone, désordre et saccage, etc.
17. A-t-on fait des dommages à votre maison et/ou dans vos affaires personnelles?
18. Avez-vous l'impression que certaines actions ont volontairement été faites afin de vous occasionner des frais, des délais ou des pertes d'argent, dans l'intention de vous nuire?
19. Vous donne-t-on, à répétition, des tâches et responsabilités qui sont bien au-delà de vos compétences et ce, malgré le fait que vous ayez informé votre gestionnaire ou avez demandé de la formation?
20. Les explications quand aux critiques sur votre travail, sont-elles plutôt confuses, générales et sans réelles descriptions?



Les services  
**Nicole Binette**

## Diagnostic de harcèlement psychologique au travail pour les individus



21. Est-ce que l'on conteste continuellement vos décisions et ce, à répétition avec une tendance à diminuer la qualité de vos décisions?

22. Est-ce que l'on vous a déjà agressé physiquement à votre travail ou lorsque étiez en train d'effectuer votre travail?

**Total d'énoncés vrais :**

### Maintenant vérifier :

Les énoncés vrais que vous avez cochés, semblent-ils se répéter?

Avez-vous remarqué une progression quand aux actions qui sont faites envers vous?

**Si vous avez un total de trois (3) énoncés vrais, il se pourrait que vous soyez en présence de harcèlement psychologique au travail. De plus, les deux questions précédentes permettent de vérifier l'état de votre situation d'une façon très sommaire.**

**Vous vous reconnaissez? Consultez-nous. Nous pourrions vous aider à vérifier si vous êtes bien en présence de harcèlement, à construire votre dossier, à vous aider à diminuer votre stress ainsi que vous donner des conseils et du coaching bien précieux. Nos services sont entièrement anonymes et nous nous efforçons à répondre uniquement aux besoins que vous avez.**