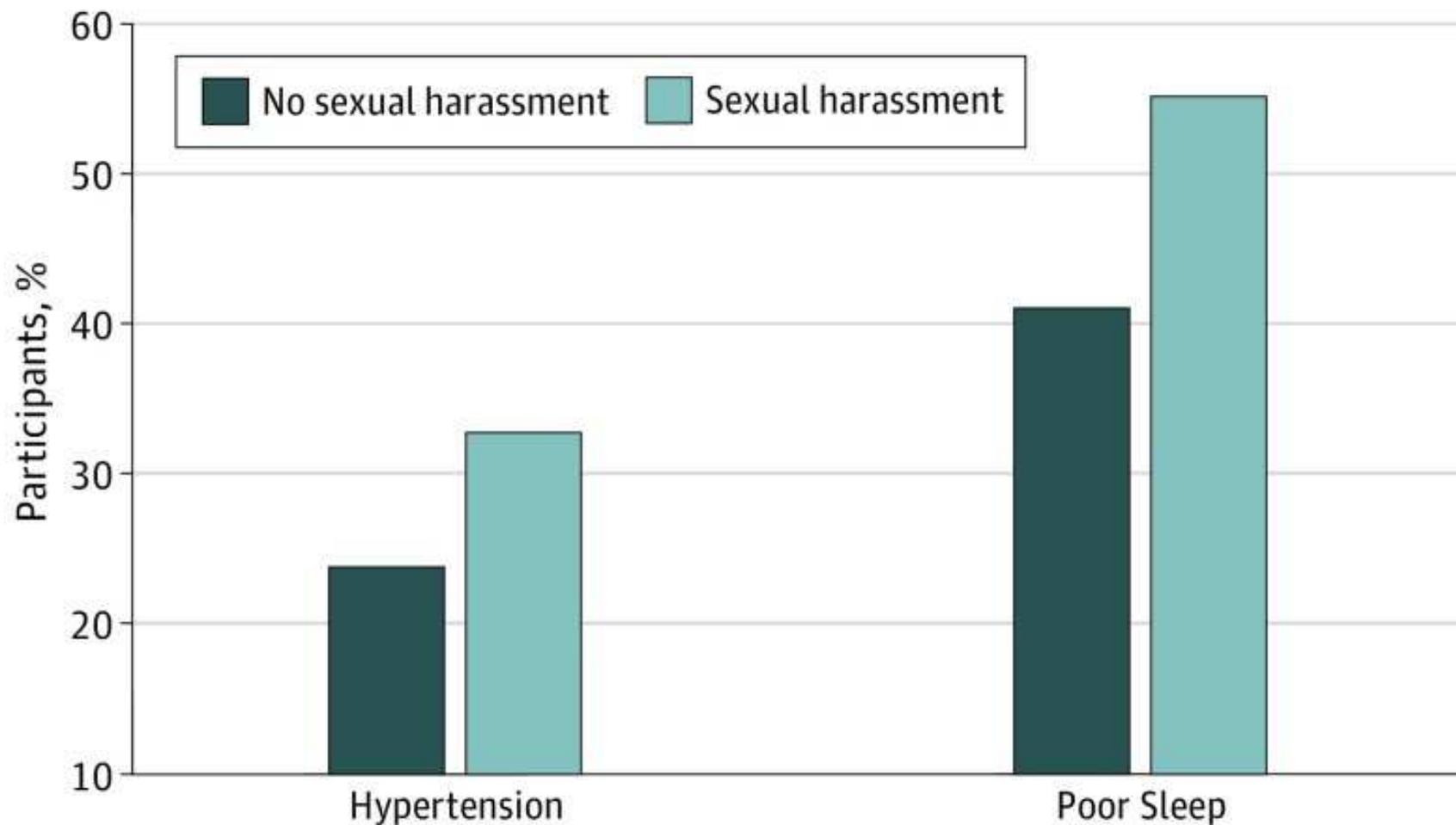


Harcèlement sexuel au travail et santé : un angle mort

VIVIANE GONIK

- Les effets du harcèlement sexuel se rapprochent de ceux du mobbing, mieux étudiés
- Les effets du harcèlement sexuel se rapprochent de ceux induits par le stress, très bien étudiés.

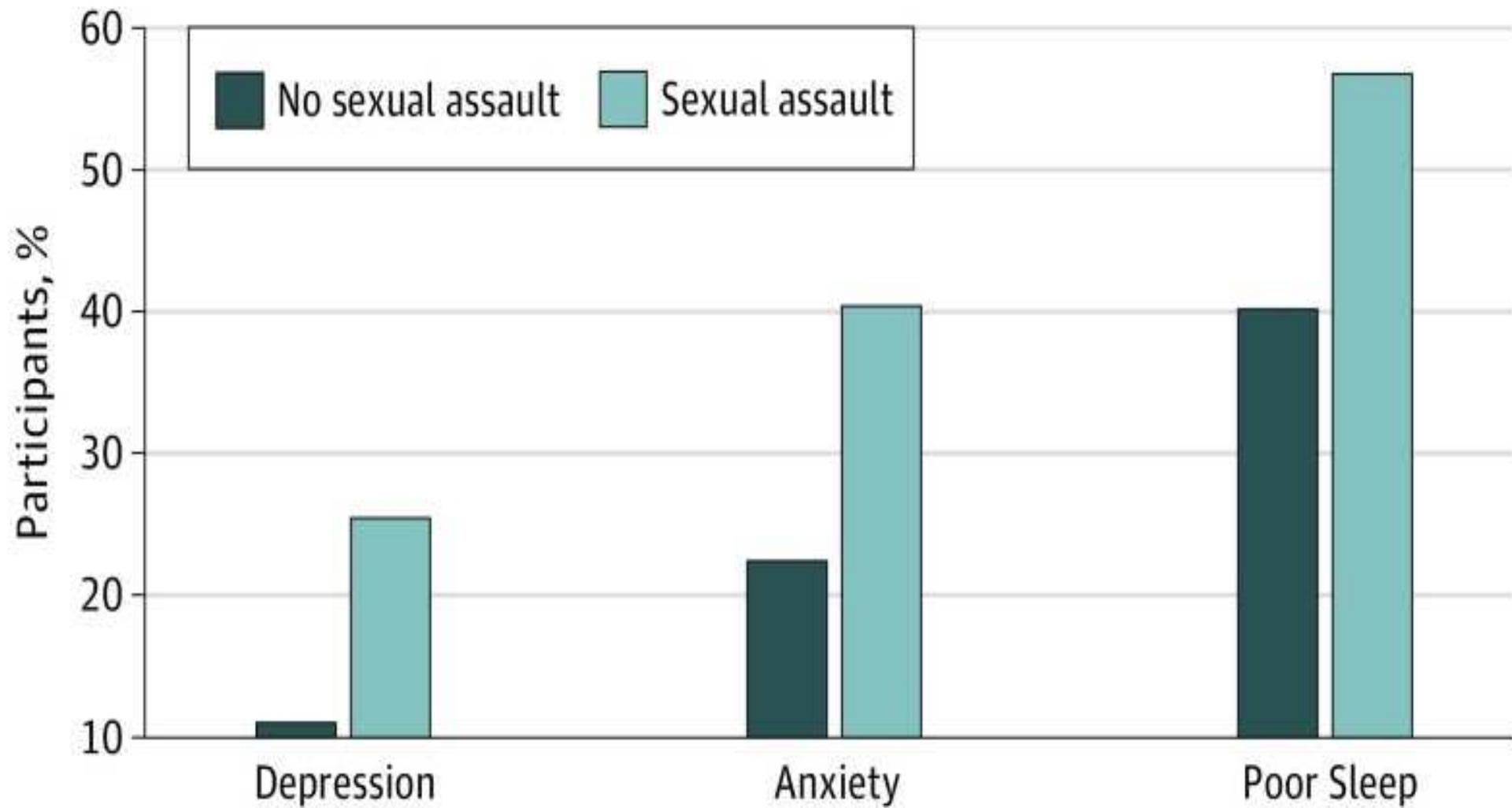


Association of Sexual Harassment and Sexual Assault With Midlife Women's Mental and Physical Health

[Rebecca C. Thurston, PhD^{1,2,3}](#); [Yuefang Chang, PhD⁴](#); [Karen A. Matthews, PhD^{1,2,3}](#); et al [Roland von Känel, MD⁵](#); [Karestan Koenen, PhD^{6,7}](#)

Author Affiliations

JAMA Intern Med. 2019;179(1):48-53. doi:10.1001/jamainternmed.2018.4886



Mobbing/harcèlement sexuel et santé

- 64,4% des personnes victimes de mobbing ont des problèmes de santé - 75,4% des femmes.
- 48,5% des personnes victimes de HS mentionnent des problèmes de santé
- Dont 59,7% mentionnent des problèmes psychiques.

Source : (Ada GARCIA, Bernard HACOURT et Virginie BARA, Harcèlement moral et sexuel. Stratégies d'adaptation et conséquences sur la santé des travailleurs et des Travailleuses, Pistes, 3, vol 7, 2005)

Effets décrits

- Troubles cardio-vasculaires (palpitations..)
- Troubles digestifs

- Troubles sexuels (baisse de la libido..)
- Troubles du sommeil
- Estime négative de soi
- Anxiété
- Accès de panique
- Irritabilité et mauvaise humeur
- Troubles cognitifs
- Crises de larmes
- Idées suicidaires

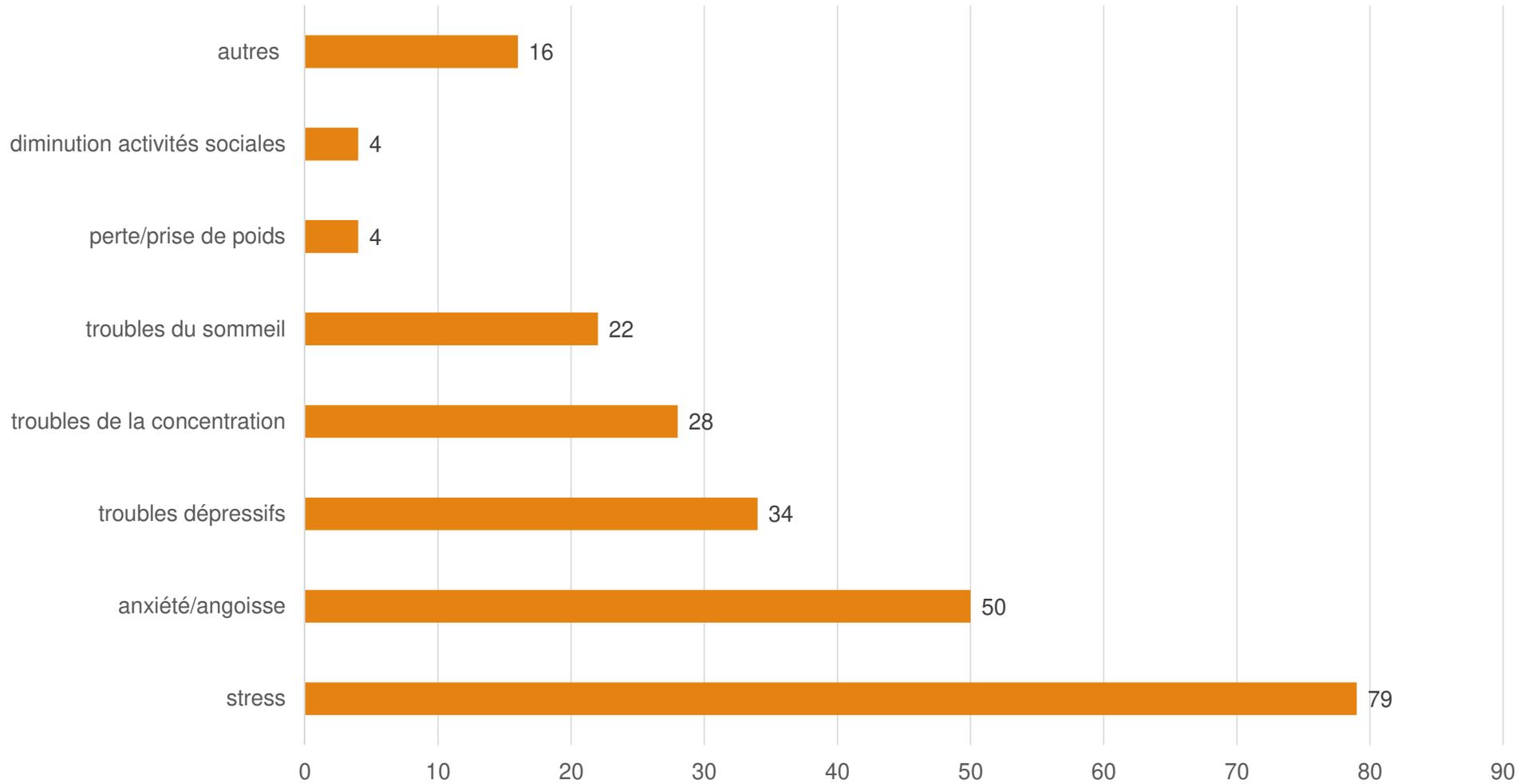
- 45% des personnes ont souffert de dépression
- 10% d'abus de tabac, médicaments, alcool
- 10% détérioration sévère des fonctions cognitives (perte de mémoire, difficultés de se concentrer)
- 3% tentatives de suicides

Au niveau de l'entreprise

➤ absentéisme pour maladie : 28%

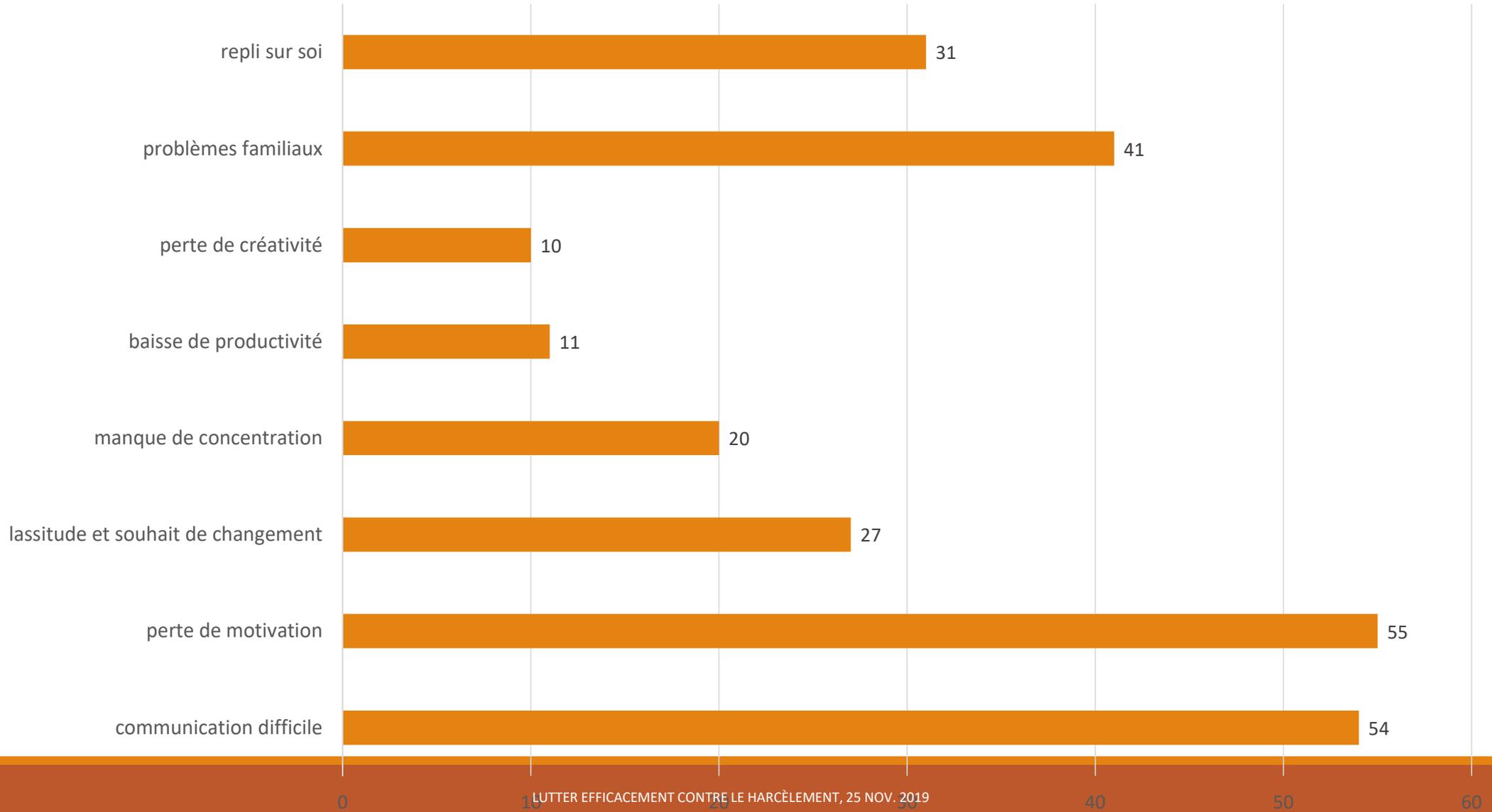
➤ Démotivation au travail : 25%

en %



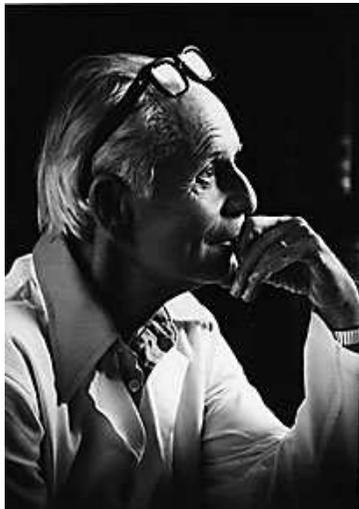
Rapport d'activité, Groupe de Confiance Genève, 2018

répercussion sur la vie professionnelle et sociale



Les origines du stress : Hans Seyle (1936)

Le « Syndrome Général d'Adaptation »



1. Réaction d'alarme
2. Résistance
3. Epuisement

Définition générale du stress

Déséquilibre entre la **perception** :

- Des **contraintes** imposées par l'environnement
- Des **ressources** pour y faire face

Les **effets** portent sur :

- La santé psychologique
- La santé physique
- Le bien-être
- La productivité

D'après l' Agence européenne pour la santé et la sécurité de l'emploi

Différents types de stress

Stress aigu :

Situation contraignante ponctuelle.

Stress post-traumatique:

Détresse suite à un événement traumatisant.

Stress chronique:

Épuisement d'un organisme suite à des contraintes inscrites dans la durée

Ce type de situation de stress chronique, même lorsqu'il est choisi, est **toujours délétère pour la santé.** 

Principaux symptômes dus à un état de stress chronique

Symptômes physiques

Douleurs (coliques, maux de tête, douleurs musculaires, etc.), troubles du sommeil, de l'appétit et de la digestion, sueurs inhabituelles, ...

Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, crises de larmes ou de nerfs, angoisse, excitation, tristesse, ...

Symptômes intellectuels

Difficultés de concentration, erreurs, oublis, difficultés à prendre des initiatives, ...

Symptômes comportementaux

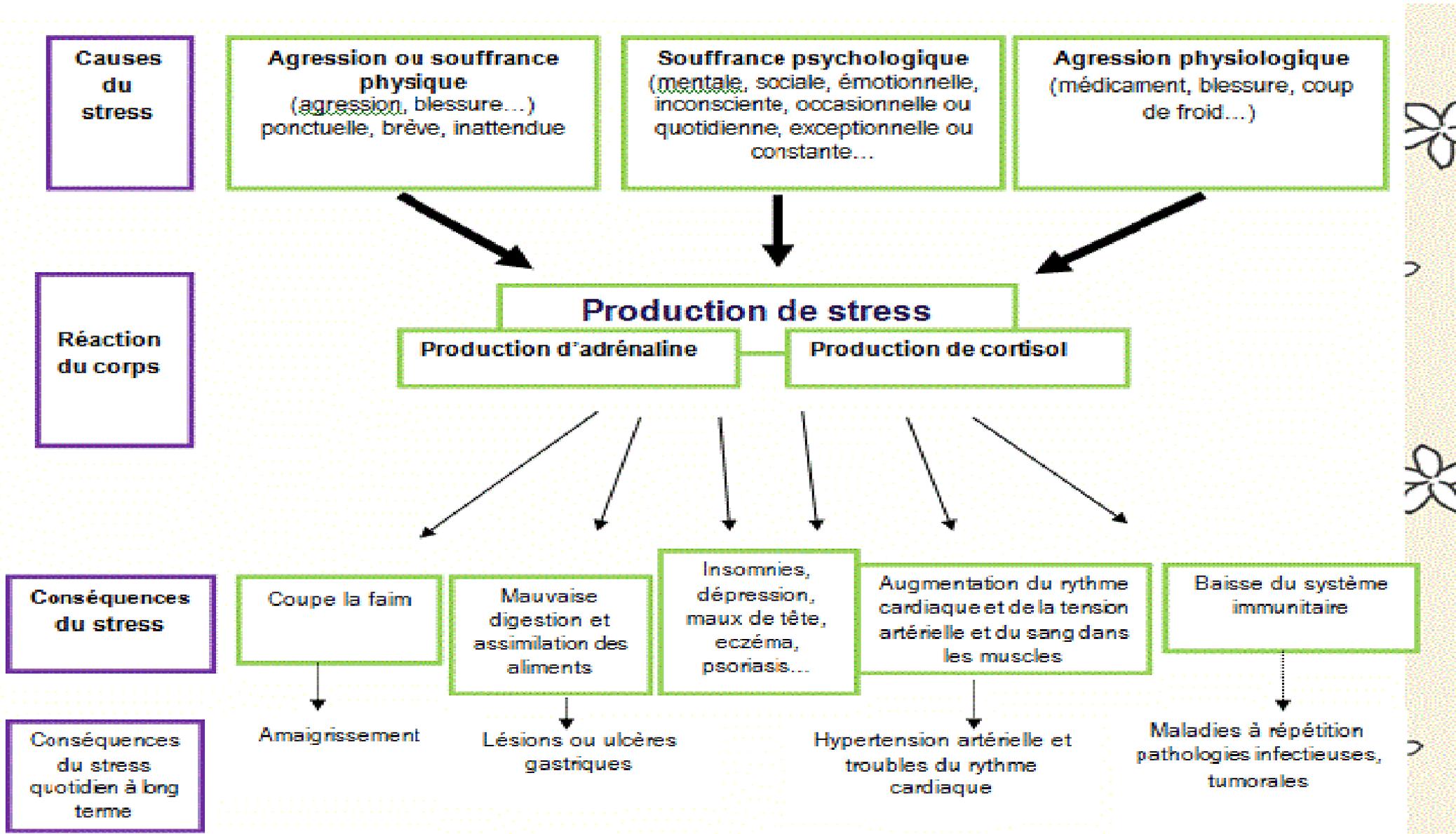
Modification des conduites alimentaires, comportements violents ou agressifs, isolement social (repli sur soi, difficultés à coopérer), consommation de produits calmants ou excitants (café, tabac, alcool, somnifères, anxiolytiques, ...)

Pathologies associées au stress chronique

- *Désordres métaboliques*
- *Pathologies cardiovasculaires*
- *Santé mentale*
- *Troubles musculosquelettiques*
- *Désordres immunitaires*

Les facteurs de stress sont d'autant plus dangereux si ...

- Ils s'inscrivent dans la durée
- Ils sont subis
- Ils sont nombreux
- Ils sont incompatibles avec le sens qu'on veut donner à son travail



Les stratégies de coping

Stratégies passives :

- éviter de parler du problème à autrui en espérant que la situation s'améliore (« *loyalty* »),
- adopter un comportement qui relève d'une dimension « destructive de soi », par exemple, en prenant un congé de maladie (« *neglect* »).

Stratégies actives :

- par une démarche visant à solutionner le problème de manière constructive, par exemple, en allant exposer sa situation à son supérieur (« *voice* »),
- rupture en se mettant à la recherche d'un nouvel emploi (« *exit* »).

