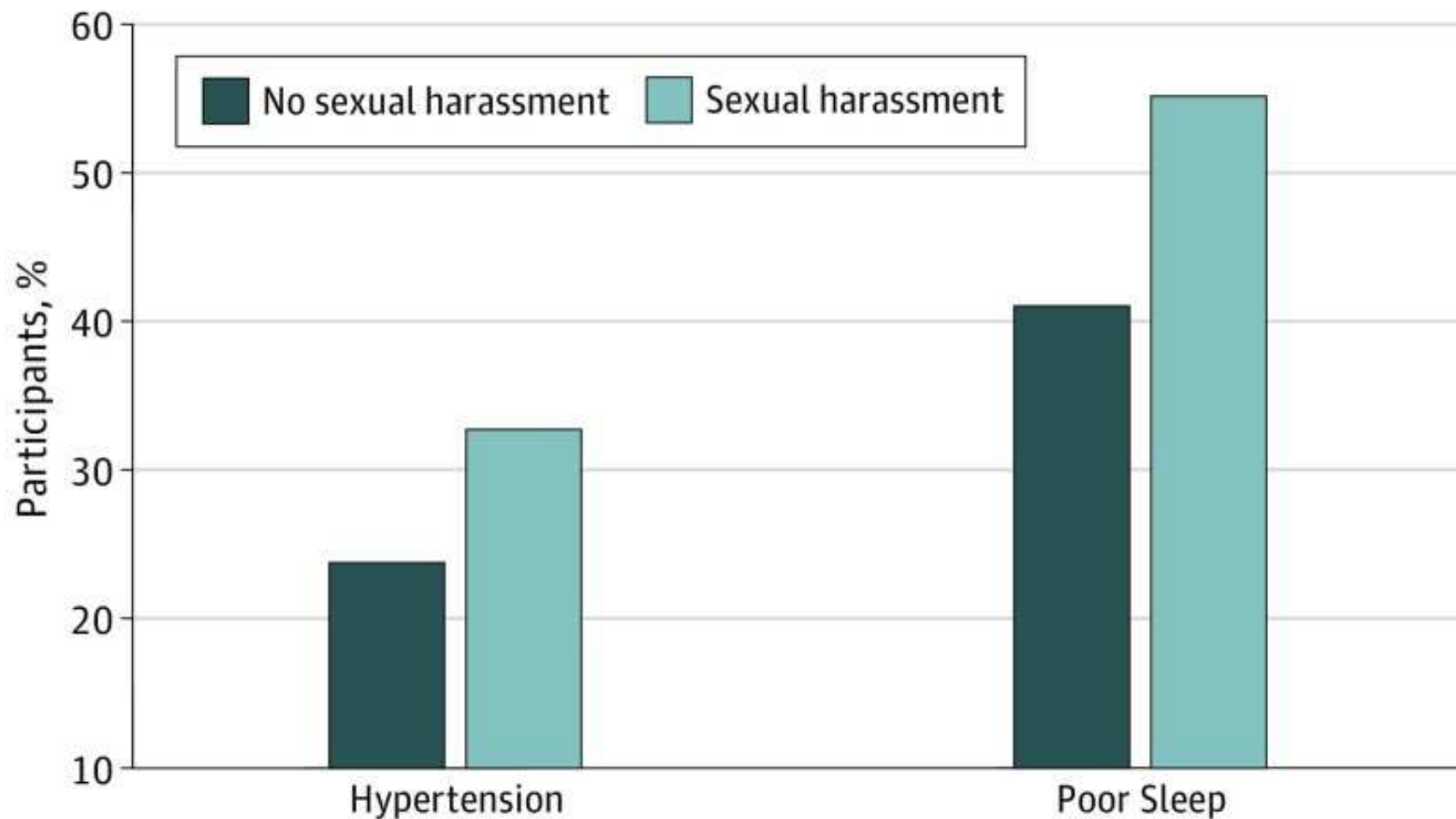


# Harcèlement sexuel au travail et santé : un angle mort

---

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.

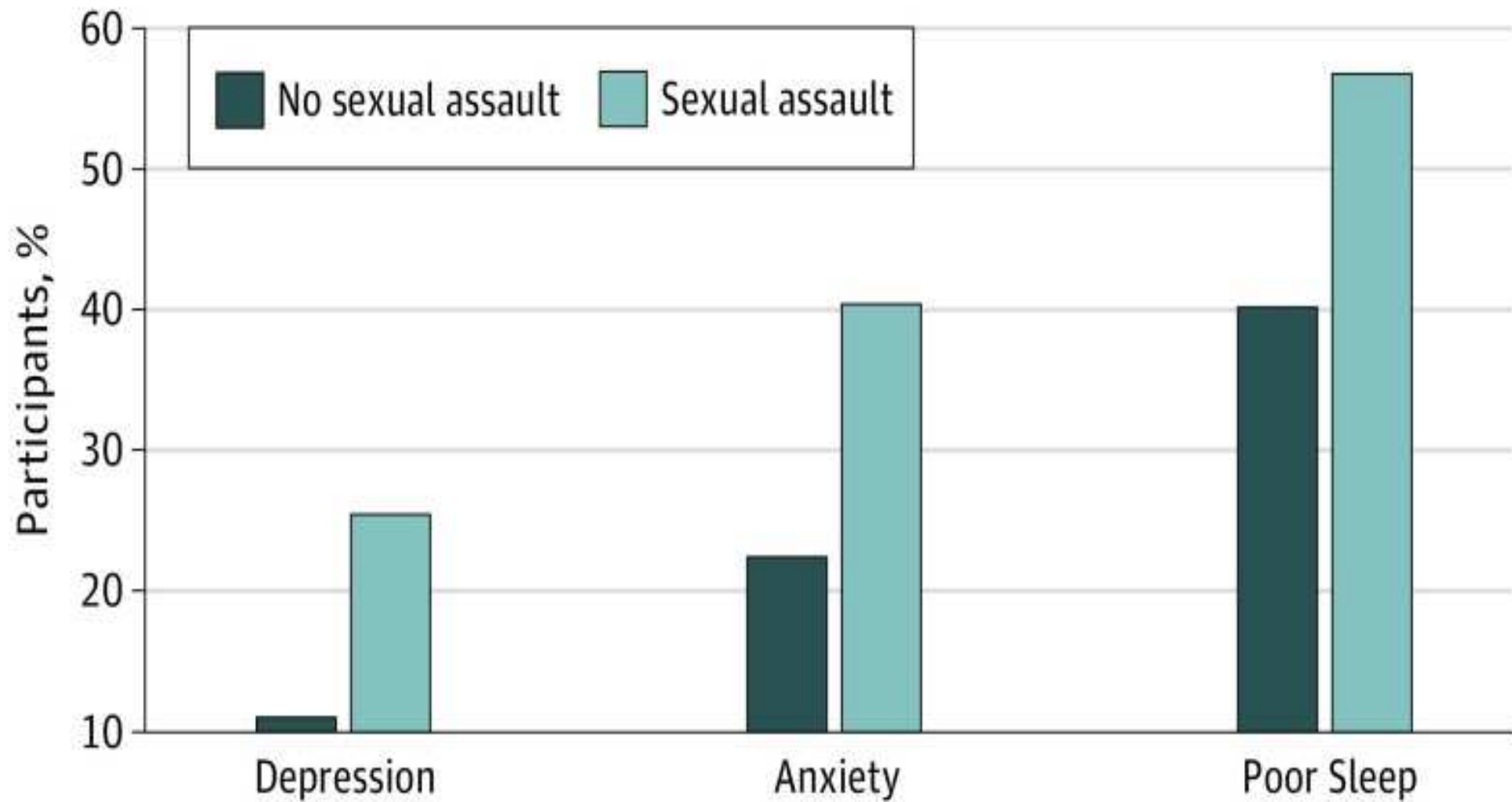


**Association of Sexual Harassment and Sexual Assault With Midlife Women's Mental and Physical Health**

[Rebecca C. Thurston, PhD<sup>1,2,3</sup>](#); [Yuefang Chang, PhD<sup>4</sup>](#); [Karen A. Matthews, PhD<sup>1,2,3</sup>](#); et al [Roland von Känel, MD<sup>5</sup>](#); [Karestan Koenen, PhD<sup>6,7</sup>](#)

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

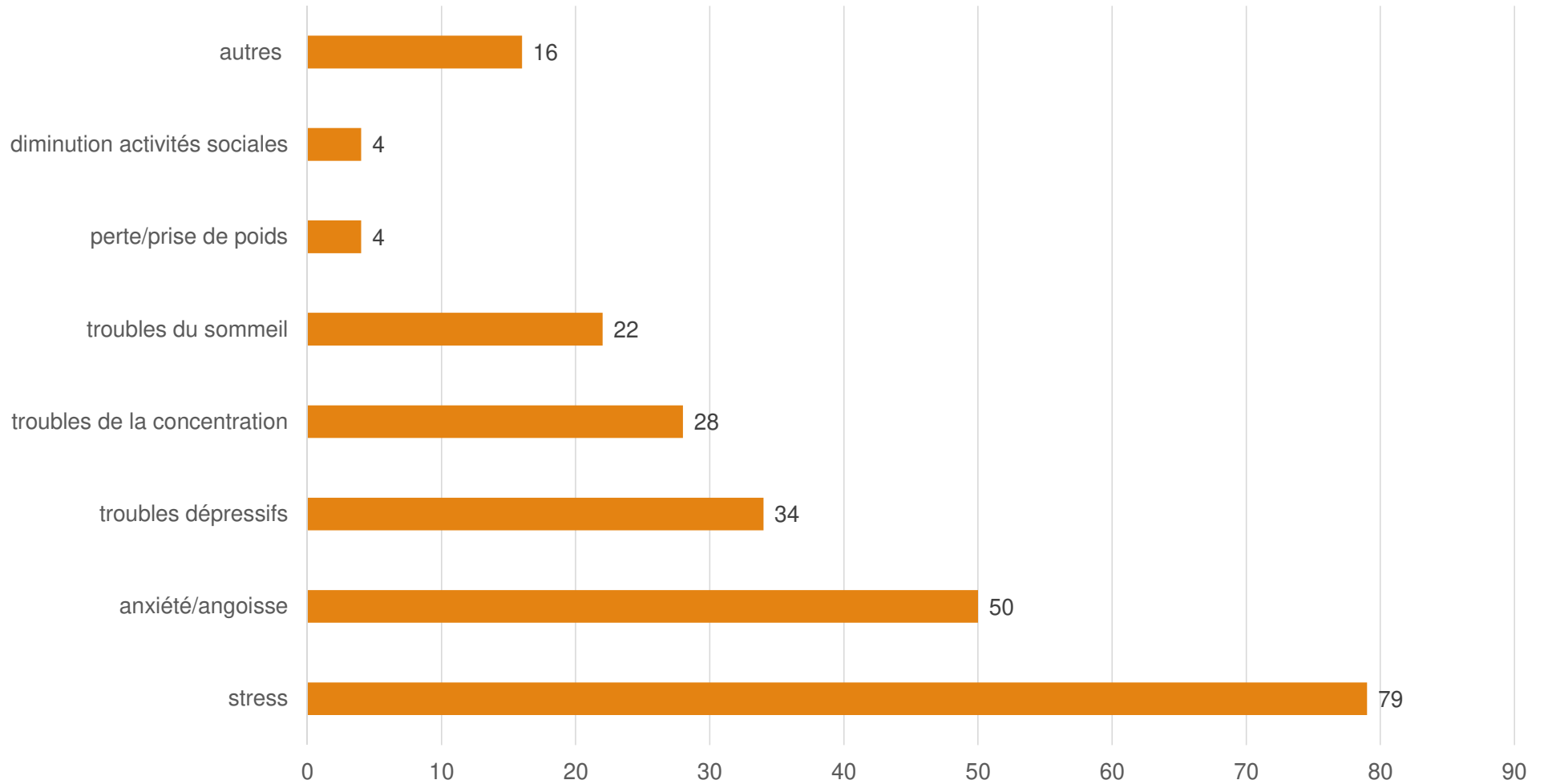
---

➤ absentéisme pour maladie : 28%

➤ Démotivation au travail : 25%

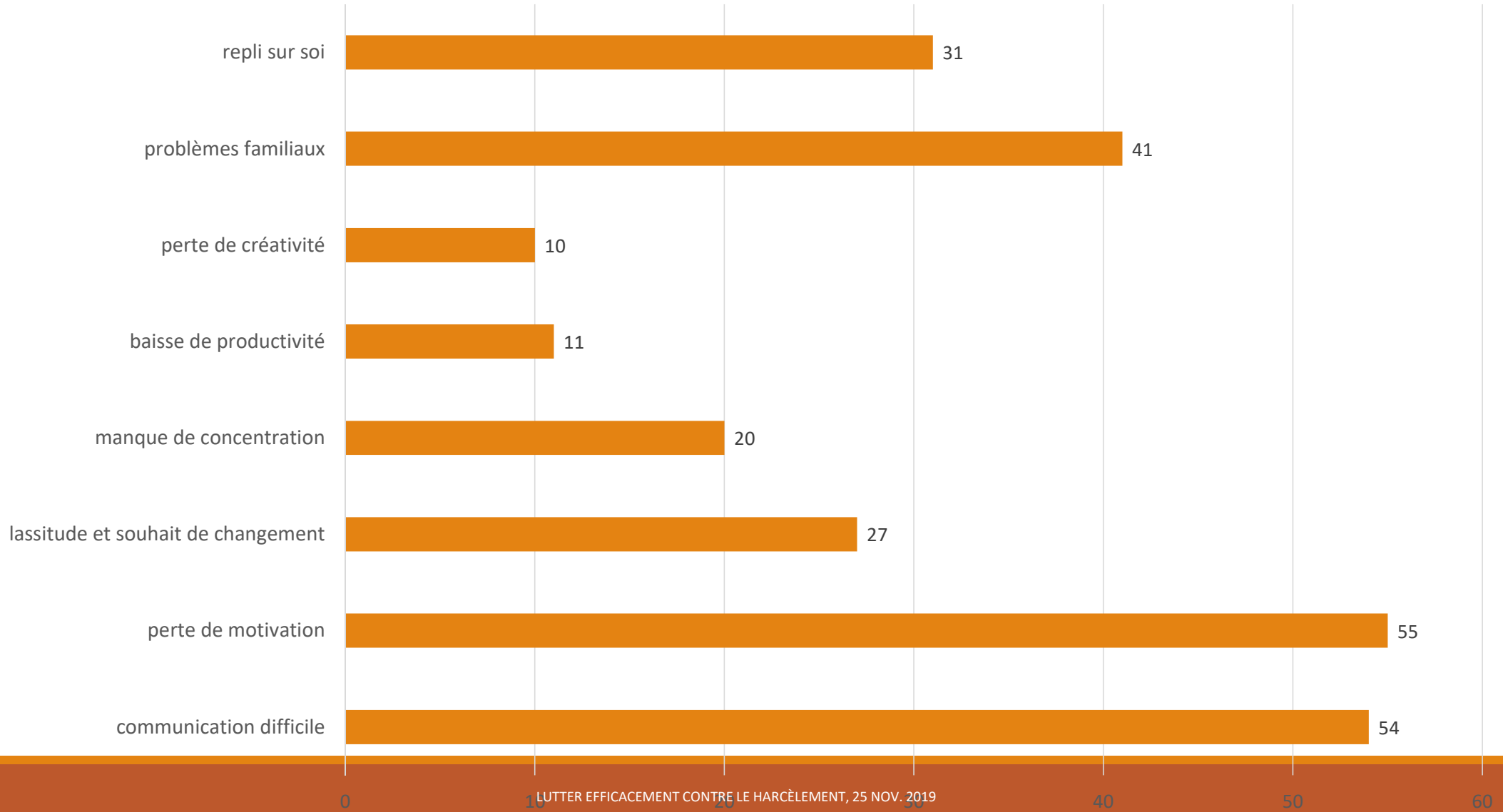


en %



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

---

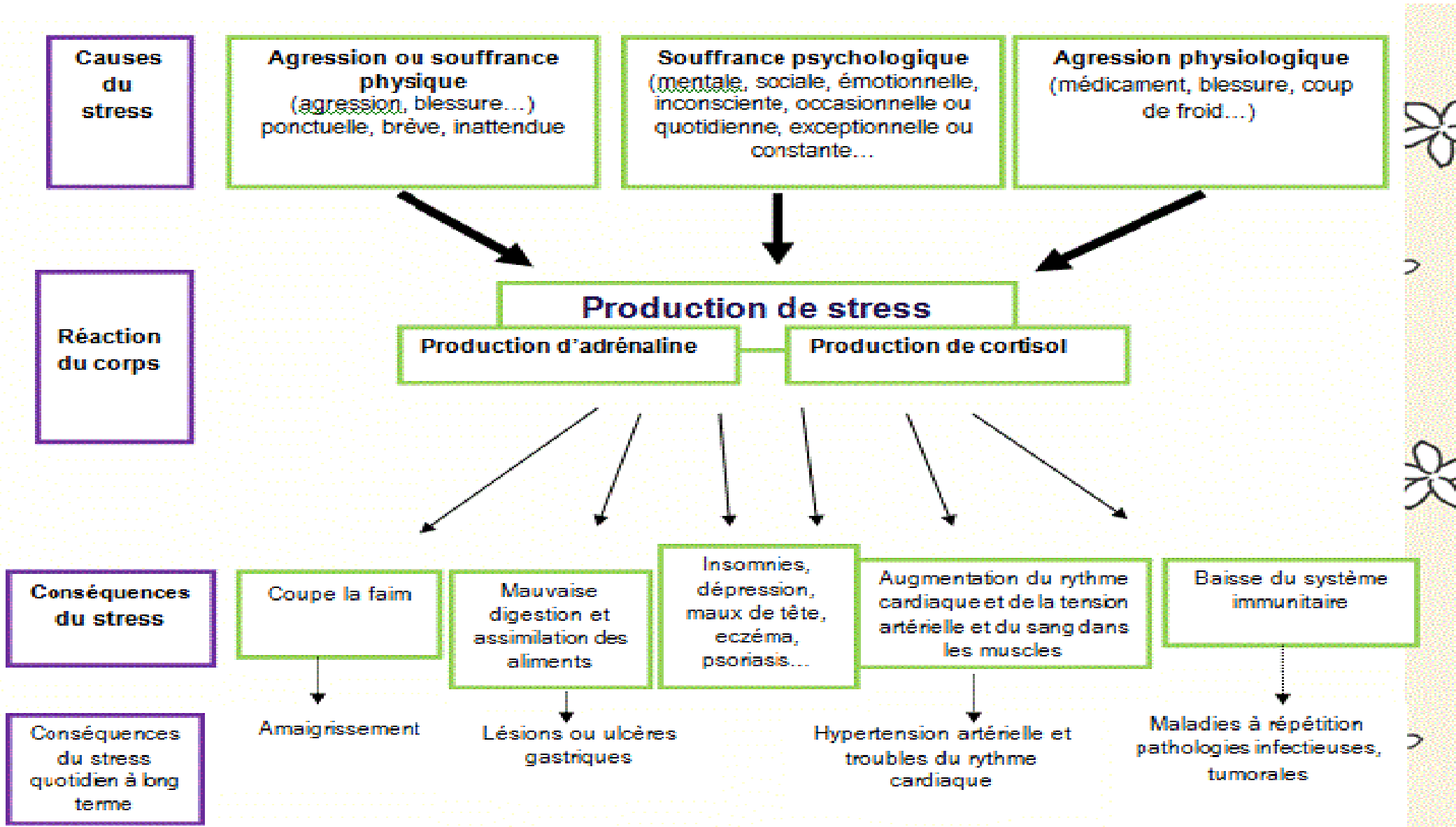
- *Désordres métaboliques*
- *Pathologies cardiovasculaires*
- *Santé mentale*
- *Troubles musculosquelettiques*
- *Désordres immunitaires*

# *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* »).

