

LA CGT EST LÀ POUR VOUS DÉFENDRE,

n'attendez pas qu'il soit trop tard



Harcèlement moral ou sexuel :

Le harcèlement moral ou sexuel au travail a des répercussions importantes sur la santé et le bien-être des personnes concernées. La **CGT** joue un rôle essentiel pour soutenir les victimes, les informer sur leurs droits et les accompagner dans les démarches pour mettre fin à ces situations.

La **CGT** recommande :

- Prenez note des comportements ou des situations qui vous mettent mal à l'aise. Conservez des preuves (emails, messages, témoignages) et notez les incidents, en précisant les dates, lieux et témoins éventuels.
- N'hésitez pas à en parler à un représentant CGT. La **CGT** peut vous conseiller sur les démarches à suivre et vous accompagner tout au long de celles-ci.

1. La CGT est là pour vous accompagner en toute confidentialité. Vous pouvez compter sur nous pour vous écouter, vous soutenir et vous conseiller, sans jugement.

2. Les reproches injustifiés, l'isolement, les remarques blessantes ou encore un épuisement physique et mental peuvent être des signes de mal-être. Dès les premiers signaux, n'hésitez pas à nous contacter.

3. Ensemble, nous sommes plus forts. La CGT est un allié sur lequel vous pouvez compter pour garantir le respect de vos droits et préserver votre bien-être.

4. N'attendez pas que la situation s'aggrave. Plus tôt nous intervenons, plus vite nous pourrons agir pour défendre vos intérêts et trouver des solutions.

5. Que ce soit pour un conseil juridique, une médiation ou simplement pour échanger, la CGT est présente à vos côtés. Nous vous offrons un appui solide face à toute forme de harcèlement ou d'injustice.



Menace sur votre emploi :

Si des éléments vous laissent penser que votre emploi est en danger (propos tenus par votre hiérarchie, rupture contractuelle imposée, etc.), sachez que vous avez le droit de vous faire accompagner pour protéger vos droits.

N'attendez pas que la situation se dégrade. Contactez un représentant syndical ou votre section **CGT** pour bénéficier de conseils et d'un accompagnement personnalisé.



Charge de travail et charge mentale excessives :

Le burn-out est souvent mal identifié, mais en cas de doute, il est essentiel de vous faire aider pour évaluer vos conditions de travail. Derrière des symptômes individuels peuvent se cacher des organisations du travail violentes dont votre employeur a la responsabilité de vous protéger.

La **CGT** peut vous soutenir dans la défense de vos droits en matière de santé au travail.



Bore-out, mise au placard :

L'isolement, la mise à l'écart, le retrait de missions peuvent aussi avoir des effets terribles sur l'estime de soi et la santé. Ici encore, n'attendez pas pour vous faire aider.



EN RÉSUMÉ

- **Garder des preuves écrites** : La documentation des incidents est cruciale. Si les propos sont tenus à l'oral, envoyez un mail qui reprend les faits pour en garder une trace. Cela peut aussi inclure des échanges de messages, des notes personnelles et des captures d'écran si nécessaire.

Contacter la CGT : Se tourner vers vos élu-e-s ou votre section syndicale **CGT** pour des conseils spécifiques à votre situation permet d'être guidé et de comprendre vos options. Le syndicat peut également intervenir en cas de non-respect des règles de l'entreprise, auprès de l'employeur et de la branche.

Se syndiquer : L'adhésion à la **CGT** offre un soutien supplémentaire, notamment un accès à des ressources juridiques et à une représentation lors de discussions avec la direction.

Participer aux formations : La **CGT** organise des formations, elles sont un excellent moyen de mieux identifier les comportements abusifs, de connaître les recours et d'être plus confiant dans la manière de gérer les situations conflictuelles.

Le soutien d'un syndicat comme la **CGT** peut être un atout majeur pour assurer un environnement de travail respectueux et sécurisé.