

Journal de bord : Recueil de preuves de harcèlement moral au travail

Conseils pour une documentation efficace

- Soyez factuel : décrivez les faits sans interprétation émotionnelle.
- Notez les événements immédiatement après leur survenance pour garantir la précision.
- Conservez les preuves matérielles (emails, SMS, captures d'écran, notes de service).
- Gardez ce journal en dehors de votre environnement professionnel (sur un support personnel sécurisé).

Structure recommandée pour chaque entrée

- Date et heure précise de l'incident.
- Lieu exact où les faits se sont déroulés.
- Identité des personnes présentes (témoins potentiels).
- Description détaillée et objective des propos tenus ou des agissements constatés.
- Impact direct sur votre travail ou votre santé (ex: arrêt maladie, crise d'angoisse).

Exemples de faits à consigner

- Mise à l'écart injustifiée ou privation volontaire de moyens de travail.
- Critiques humiliantes ou dénigrement systématique devant des collègues.
- Surcharge de travail délibérée, irréalisable ou contradictoire.
- Retrait de responsabilités sans justification professionnelle valable.
- Propos dégradants, menaces verbales ou comportements intimidants.
- Refus répété de congés ou de formations sans motif légitime.

Étapes de protection et recours

- Sollicitez un entretien avec les représentants du personnel ou le CSE.
- Consultez votre médecin traitant ou le médecin du travail pour faire constater l'impact sur votre santé.
- Informez votre hiérarchie ou le service RH par écrit (mail avec accusé de réception).
- Contactez un avocat spécialisé en droit du travail pour évaluer la recevabilité de votre dossier.