



Bonjour {{ contact.PRENOM | default : " " }} !

Et oui. J'attaque fort aujourd'hui. J'ai une bonne et une mauvaise nouvelle pour vous.



La mauvaise ? c'est qu'en matière de harcèlement moral, on est tous responsable. Vous. Moi. Et les autres.

La bonne ? Il y a une façon très simple d'y remédier : se former pour savoir agir. Plutôt rassurant non ?

Oui mais alors vous allez me dire. « Je ne vois pas en quoi je suis responsable ». « Ce n'est pas de ma faute ». « Pourquoi je me formerai pour un truc dont je ne suis pas coupable ? » 😞

Non. Ce n'est pas de votre faute. Probablement pas. Enfin je ne crois pas... Mais... Vous en êtes sûr ? 😞

Moi aussi je les ai pensées ces phrases-là. J'étais victime. Comment est-ce que cela aurait pu être de ma faute ? Et pourtant...

Alors oui ! Je vous l'accorde ! La seule responsabilité de la victime est de ne pas avoir réagi assez vite pour se sauver. De ne pas avoir compris

suffisamment rapidement ce qui se passait. Et agi en conséquence.

Et pour autant, j'étais responsable de la situation aussi. Et croyez-moi, accepter cela ce n'est pas évident.

Pourquoi ?

Parce que j'en ai été témoin aussi.

Et c'est là que tout se joue. Je n'étais pas la seule victime. J'étais aveugle à ma propre situation, ok. Mais pas à celle des autres. Et je ne faisais rien. Je n'approuvais pas mais je me taisais.

Quel coup dur ! Moi qui suis tant attentive aux autres, tant empathique et respectueuse.

Et là, je n'ai rien fait ! Pourquoi ? Par peur ? Cela me paraît ridicule avec le recul...

Et si j'avais agi ? J'aurais pu sauver des vies. Pas des animaux. Mais de mes collègues. Et ami(e)s.

Si j'avais dit quelque chose, je ne les aurais pas vu descendre tranquillement la pente de la dépression, voire de la dépendance pour l'une d'elles.

Mes recherches m'ont apprises qu'**un simple mot** peut permettre d'enrayer une situation de harcèlement moral. Simplement dire que vous n'êtes pas d'accord. Ou que vous trouvez telle situation ou parole violente ou irrespectueuse. Rien que ça, ça peut changer la donne. Ça peut sauver une vie.

Alors au final, on comprend que quel que soit notre rôle : victime, témoin, ami, famille, employeur ou collègue. Nous avons tous notre part de responsabilité.



Mais **on n'intervient pas n'importe comment**. Non il y a des précautions à prendre. Pour notre sécurité. Pour celle des autres.

Alors ne vaudrait-il pas mieux savoir comment agir ? On assure bien notre voiture contre les dommages. Pourquoi est-ce qu'on n'assurera pas notre mental aussi ?

[Découvrez en quelques heures comment vous protéger.](#) Comment protéger votre frère. Votre fille. Votre collègue. Et éradiquer tout risque de culpabilité.

Rappelons-nous cette citation : **qui ne dit mot consent.**

Cessez de consentir et [agissez](#).

Là-dessus méditer nous allons. 🧘 Et nous nous retrouverons la semaine prochaine pour comprendre ce qu'est la santé mentale.

Entre temps, prenez bien soin de vous !

Marine

PS : et vous cette semaine, y a-t-il eu une situation où vous auriez aimé agir ou dire quelque chose mais où vous n'avez rien fait ?

N'hésitez pas à me la raconter en réponse à ce mail !



Un moral aux abois

25, Avenue David de Vignerte

33138, Lanton

unmoralauxabois@gmail.com

[Privacy](#)

[Imprint](#)

[Se désinscrire](#)