



#

LE VIOLENTOMETRE DE LA CFE-CGC

On vous accompagne!



ZONE VERTE : "PROFITE"

TA RELATION EST SAINE
QUAND ON...

1. **Respecte** tes horaires, ton droit à la déconnexion et ta vie privée.
2. **Écoute** tes idées, accepte les désaccords constructifs et valorise ton travail.
3. **Te fait confiance**, te laisse de l'autonomie et partage les informations nécessaires à tes missions.
4. **Est satisfait** quand tu développes tes compétences ou que tu obtiens une promotion.
5. **S'assure** de ton accord clair sur la répartition de la charge de travail.
6. **Encourage** la solidarité d'équipe et l'entraide sans esprit de compétition malsain.

ZONE ORANGE : "VIGILANCE, DIS STOP !"

IL Y A DE LA SOUFFRANCE
QUAND ON...

7. **T'ignore** volontairement, te prive de parole en réunion ou refuse de te dire bonjour.
8. **Te fait du chantage** à l'évaluation, à la prime ou au renouvellement de contrat si tu refuses une tâche hors de tes attributions.
9. **Rabaisse tes opinions**, dénigre tes compétences ou critique tes projets de manière non professionnelle.
10. **Se moque de toi en public**, utilise le sarcasme ou lance des rumeurs sur toi.
11. **Te manipule** en soufflant le chaud et le froid pour obtenir ce qu'il/elle veut.
12. **S'attribue le mérite** de ton travail.
13. **Contrôle tes faits et gestes** (micro-management abusif, surveillance de tes pauses à la minute près).
14. **Fouille tes affaires** professionnelles, tes mails ou surveille tes messageries internes sans motif légitime.
15. **Insiste lourdement** pour obtenir des détails intimes sur ta vie privée.
16. **T'isole de l'équipe**, t'exclut des boucles de mails importantes ou des projets clés pour te placardiser.
17. **Te traite d'incompétent(e) ou de "faible"** lorsque tu exprimes une surcharge de travail ou une fatigue.
18. **Crie, tape sur la table ou claque les portes** lorsque quelque chose lui déplaît.

ZONE ROUGE : "PROTÈGE-TOI"

TU ES EN DANGER
QUAND ON...

19. **Te pousse**, bloque ton passage, te saisit par le bras ou te menace physiquement.
20. **Menace de détruire** ta carrière, de te licencier abusivement ou de te traîner en justice sans motif professionnel.
21. **Te caresse** les mains, les épaules, les cheveux ou d'autres parties du corps sans ton consentement explicite.
22. **Menace de diffuser** des informations privées ou médicales te concernant pour te discréditer.
23. **T'oblige à écouter ou regarder** des propos, images ou blagues à connotation sexuelle, raciste ou sexiste.
24. **T'impose des faveurs sexuelles** en échange d'une promotion, d'un maintien de poste ou sous la contrainte.

100%
CADRES

100%
VOUS