

Travailler, mais pas à tout prix!

Harcèlement :
connais-tu tes droits?



éducaloi



Ce guide donne de l'information générale sur le droit au Québec. Pour des conseils adaptés à votre situation, contactez une professionnelle ou un professionnel du droit.

Ce guide est gratuit! Il est fait pour être partagé. Vous pouvez l'imprimer ou le distribuer tel quel. Vous ne pouvez pas le modifier, ni le vendre.

© Propriété d'Éducaloi

Version AOÛT 2026

Vérifiez que la version que vous avez en main est la version la plus récente :
[**educationjuridique.ca**](http://educationjuridique.ca)



Ce projet est réalisé grâce au soutien financier de la CNESTT par son Programme visant la lutte contre le harcèlement psychologique ou sexuel dans les milieux de travail.

Comme employé, tu es protégé contre le harcèlement au travail.

Tu es protégé, même si tu travailles :

- à temps partiel,
- au salaire minimum,
- seulement l'été,
- comme chef d'équipe.



Le harcèlement au travail, c'est quoi?



En général, ce sont des comportements désagréables et fréquents, ou graves, qui affectent une personne dans son milieu de travail.

Par exemple, tu peux être harcelé au travail si on :

- t'empêche de t'exprimer,
- te déstabilise,
- t'isole,
- te dévalorise,
- te discrédite,
- te menace,
- t'agresse.

Pour savoir si tu vis du harcèlement au travail, il y a 5 éléments que tu dois considérer.

Les comportements, paroles ou gestes sont :

1. abusifs, humiliants ou blessants.



Demande-toi : ce que tu vis au travail est-il humiliant ou blessant ? Est-ce que ça dépasse ce qu'une personne normale accepterait ?

C'est important de savoir comment tu te sens face aux gestes ou aux paroles. Le point de vue de la personne qui a un comportement harcelant n'est pas important pour savoir si tu vis du harcèlement.

Les comportements, paroles ou gestes sont :

2. hostiles ou non désirés.

Un comportement est considéré comme hostile quand il est agressif, menaçant ou désagréable.

Sans être hostile, un comportement qui n'est pas voulu, recherché ou souhaité peut aussi être du harcèlement.

Tu ne dois pas nécessairement t'opposer de vive voix pour qu'un geste soit considéré comme non désiré.



Les comportements, paroles ou gestes sont :

3. répétés (ou uniques, mais graves).

C'est l'accumulation de plusieurs gestes qui fait en sorte que ça devient du harcèlement. Une collègue qui te dit une bêtise parce qu'elle est de mauvaise humeur un matin, ce n'est pas du harcèlement.

Dans certains cas, un seul geste est suffisant pour que ce soit du harcèlement. Le geste doit être grave. Par exemple, ton patron t'insulte devant les autres employés ou quelqu'un te touche de façon déplacée.



Les comportements, paroles ou gestes :

4. portent atteinte à ta dignité ou à ton intégrité psychologique ou physique.

En gros, le comportement a un impact négatif sur toi.

Par exemple, tu te sens diminué ou dévalorisé. Ta santé physique ou psychologique peut aussi être ébranlée.



Les comportements, paroles ou gestes :

5. rendent ton milieu de travail néfaste.

Le harcèlement fait que tu te sens isolé ou anxieux au travail. Tu pourrais aussi avoir envie de quitter ton emploi, par exemple.



Plusieurs formes de harcèlement existent et sont interdites en milieu de travail.

Le harcèlement au travail peut aussi être :

- **discriminatoire.** Le harcèlement est alors basé sur une caractéristique personnelle, comme ton origine ethnique ou ta religion.
- **sexuel.** Le harcèlement est alors à caractère sexuel, par exemple des attouchements sexuels ou des commentaires sur ton orientation sexuelle ou ton physique.

Certains comportements graves sont aussi des crimes, comme des coups ou une agression sexuelle.

Peu importe qui te harcèle, tu es protégé contre le harcèlement dans ton milieu de travail!

Par exemple, le harcèlement
au travail peut être commis par :

- un supérieur





Ton employeur doit agir pour prévenir et arrêter le harcèlement.

Tu as le droit à un milieu de travail sain et sans harcèlement.

L'employeur doit :

- prévenir le harcèlement, par exemple en formant les employés ou en nommant une personne-ressource.
- avoir une politique de prévention du harcèlement et de traitement des plaintes.
- prendre les moyens appropriés pour le faire cesser lorsqu'il est au courant d'une situation.

As-tu déjà consulté une politique de prévention du harcèlement?

Tu dois y avoir accès et pouvoir la consulter.

La politique doit identifier les comportements considérés comme du harcèlement et expliquer comment faire une plainte.



Tu te poses des questions?

Tu es témoin?

Tu en vis?

Quelques pistes :

Lis la politique de prévention du harcèlement et de traitement des plaintes pour savoir vers qui te tourner.

Parle avec la personne responsable, comme une superviseure, si tu vis une situation qui te fait penser à du harcèlement.

Tu peux contacter la CNESST si tu as des questions ou si tu souhaites porter plainte.

Si tu es syndiqué, tu peux en parler avec ton représentant syndical.

Informe-toi!

La définition du harcèlement et les recours peuvent être différents selon ton emploi et ton milieu de travail.

Fais tes recherches!



harcèlement

- Harcèlement travail
- Harcèlement travail Québec



CNESST



éducaloi

Notes

Notes

Teste tes connaissances!



ēducaloi