



LA REVICTIMISATION AU TRAVAIL

Vos rapports à la hiérarchie sont complexes ? Vous vous retrouvez régulièrement dans des situations où vous vous sentez écrasé.e, malmené.e ? Vous avez déjà subi du harcèlement au travail et/ou vous avez l'impression que des schémas se répètent dans lesquels vous subissez ? **Avec un passé de VSS, sachez que c'est assez commun !** Le monde du travail est un milieu où il existe une hiérarchie et donc de fait **un rapport de force**. Il y a des personnes qui dominent (les chefs, les supérieur.e.s, les N+1, les seniors, les employeur.euse.s...) et celles qui sont dominées ; les salarié.e.s, très souvent en bas de l'échelle. Le monde du travail autorise de façon très officielle (via un petit contrat) ce rapport de domination. Oui, bien sûr vous avez des droits mais vous avez aussi et surtout des devoirs, sans oublier le fait que vous soyez subordonné.e à quelqu'un.

Sauf que **ce rapport de domination**, vous l'avez déjà **appréhendé dans un contexte de violences sexuelles**. Vous avez déjà subi des violences quand vous étiez dans une position de vulnérabilité (en étant enfant ou dans un moment de difficulté émotionnelle, en dépendance financière, etc...). **Ce rapport vous est familier** et quand bien même il est violent, c'est celui que vous connaissez le mieux et vers lequel vous vous orienterez plus facilement (consciemment ou non). **C'est ce qu'on appelle de la revictimisation** et ça impacte votre parcours professionnel et par conséquent vos finances (salaires qui n'évoluent pas pour cause d'arrêt ou changement d'emploi...). Alors est-ce qu'il y a moyen de sortir de ces schémas ?

Que faire concrètement ?

Concrètement, je peux vous proposer **quelques pistes de réflexion**. Comme je le dis toujours, ce ne sont pas des solutions miracle mais juste des propositions.

- **Listez les boulots** où vous pensez avoir subi de la violence. Je vous invite à **identifier les rôles de chacun.e dans la situation** (qui a été agresseur.euse, qui a été témoin, qui a été une aide, qui n'a rien fait, qui a été victime aussi...). Pourquoi ? Certes, on part d'un individu qui agresse mais il y a tout le cercle dans lequel vous évoluez et qui participe par l'absence de réaction ou la contribution aux violences à faire qu'elles adviennent. L'idée est d'utiliser ces expériences antérieures pour voir un peu tous les mécanismes qui se mettent en place et d'une certaine façon voir arriver plus rapidement une possible répétition de schéma.
- **Définissez les limites** qui feront que vous vous sentirez respecté.e : ce qu'on peut vous demander, la manière dont on s'adresse à vous, ce qui est important pour vous pour que vous vous sentiez au mieux (même si je le répète, on reste dans un monde qui autorise la violence).

FIGHE #2 - LIEN ENTRE VSS ET...



- **Délestez-vous** à votre rythme et sans pression **de la culpabilité** (si vous en ressentez) de ne pas avoir eu des rapports ok dans votre boulot. Nous vivons dans une société où les violences sont normalisées, autorisées et où il est plus courant de voir de l'impunité face à des agressions qu'une justice faite aux victimes. En gros, j'ai envie de vous dire, soyez indulgent.e avec vous-même, le monde est vraiment violent, c'est normal de ne pas s'y sentir bien.
- **Préservez votre santé mentale au maximum** : si vous sentez que ce n'est plus ok, partez dès que vous le pouvez. Ne restez pas dans un endroit qui vous violente. Je sais que parfois financièrement c'est compliqué de partir et qu'on se dit que c'est pareil ailleurs. C'est tout à fait possible mais partir, c'est aussi l'occasion de retenter de poser vos limites pour repartir sur de nouvelles bases.
- Gardez bien en tête qu'**être payé.e ne justifie en rien la violence** que vous avez subi. Vous avez le droit au respect de votre personne partout et à tout moment.

J'avais envie de vous partager mon expérience :

Je galère aussi : vous n'êtes pas seul.e dans ce bateau ! J'ai enchaîné plusieurs postes en communication en étant salariée avant de me poser en sophrologie où je suis bien aujourd'hui. J'ai essayé les milieux de l'entreprise, de la fonction publique, de la start-up, de l'associatif. À chaque fois, j'ai été confrontée à un moment donné du contrat à un.e chef.fe violent.e. J'ai subi, supporté jusqu'à ne plus pouvoir et puis je suis partie. Je n'ai jamais posé de limite, j'ai travaillé sans horaire, j'ai répondu à des urgences qui n'en étaient pas. Je me suis rendue disponible surtout dans le milieu associatif, je ne m'appartenais plus. En soit, je me disais que c'était normal puisque j'étais payée et que c'était pour la bonne cause. Partir de mes postes m'a beaucoup coûté : j'ai beaucoup douté de mes compétences et ça reste encore présent en moi, même si je me fais de plus en plus confiance.

Aujourd'hui j'ai fait le choix d'être en auto-entreprise et je ne souhaite plus retourner dans le salariat. Ce n'est pas parfait parce que ça reste précaire mais je choisis mon rythme, mon lieu de travail, les structures et les pros avec qui j'ai envie de bosser. Et en vrai, je suis un peu dans le mood de ce que dit le rappeur Brav dans Post scriptum : "être libre c'est choisir soi-même ses chaînes". 😊

Merci de m'avoir lu et n'hésitez pas à m'écrire sur Insta (@latrevesophro) ou par mail : sarah.merlo@latreve-sophro.fr pour me partager ce que vous avez fait ou non, sur ce qui a marché ou pas ! Plein de douceur à vous 😊