



S'ENGAGER POUR CHACUN
AGIR POUR TOUS

25 Novembre 2025

Journée internationale de lutte contre les violences faites aux femmes

CFDT - INTERCO Aveyron
23 Av. De la Gineste
12000 Rodez
05 65 78 93 90
06 80 93 93 29
interco12@interco.cfdt.fr

LE HARCELOMETRE DE LA CFDT

Ne restez pas seules !

LE HARCÉLOMÈTRE

Le harcèlomètre est une déclinaison du violentomètre, qui, lui, est utilisé dans le cadre des violences.

Cet outil simple et utile a été créé pour sensibiliser sur le harcèlement, et aussi mesurer concrètement, si la relation est basée sur le respect de la personne et ne comporte pas de comportements inappropriés ou carrément inacceptables.

Certains comportements sont inadmissibles et la liberté de chacun doit respecter celle d'autrui !

A découvrir et à partager largement !

Vous pensez subir du harcèlement au travail ?

Mesurez-le en 2 minutes avec le Harcèlomètre CFDT !

Insomnies, stress, humiliation, mise au placard, remarques répétées...

Si plusieurs cases sont cochées, ce n'est plus « dans votre tête » : c'est du harcèlement.

Ne restez pas seul·e face à ça.

La CFDT Interco Aveyron est à vos côtés : écoute bienveillante, conseils juridiques, accompagnement concret et gratuit.

Parce que votre santé et votre dignité au travail ne sont pas négociables.



S'ENGAGER POUR CHACUN
AGIR POUR TOUS

CFDT Interco Aveyron
23 avenue de la Gineste
12000 Rodez
05 65 78 93 90
06 80 93 93 29
interco12@interco.cfdt.fr
<https://www.cfdt-interco12.fr/>

PROFITE Ta relation est saine quand il...	1	Respecte tes initiatives
	2	Accepte tes erreurs Et te fait progresser
	3	Te félicite sincèrement
	4	Te laisse de l'autonomie
	5	A confiance en toi
VIGILANCE, DIS STOP Il y'a de la violence quand il...	6	Te manque de respect
	7	Fait des blagues Salaces et gênantes
	8	Critique ton Apparence physique
	9	Te surveille en permanence
	10	Critique ton travail Auprès des autres
	11	Essaye de te manipuler
	12	Enquête sur toi, fouille Ton bureau et tes mails
	13	Te demande de faire des choses contraire à tes valeurs
	14	Te contacte à des Heures indécentes
	15	T'isoles de tes collègues
PROTEGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE Tu es en danger quand il...	16	Te retire les moyens D'exercer tes missions
	17	Te mets dans une impasse Pour t'accuser d'incompétence
	18	Fais courir des bruits Sur toi ou sur ton travail
	19	Profères des menaces de Sanctions sans réelles raisons
	20	Te crie dessus (A bureau fermé ou en public)
	21	T'insulte, te fait peur (A bureau fermé ou en public)
	22	Agression sexuelles Ou agissements sexistes
	23	Menaces de mort
	24	Agression physique
	25	