

Introduction

Est-il possible de se protéger contre le bitchage, contre le harcèlement psychologique et contre le harcèlement sexuel ? Question nécessaire dans un siècle où tout se confond. Nous en sommes à nous demander où est la limite du réel consentement... Nous sommes loin de la coupe aux lèvres. À l'ère où certaines femmes inconscientes – pour ne pas dire innocentes, car elles le sont, à certains égards – simulent des agressions sexuelles, faisant ainsi reculer la cause des autres femmes réellement agressées, comment ne pas nous inquiéter ?

Jusqu'à ce jour, j'ai privilégié le débat femmes-femmes, ne parlant que du bitchage. Puis, mes coachées m'ont aidée à ouvrir les yeux sur la nécessité de parler également du comportement des hommes. J'ai cru qu'en travaillant uniquement à l'amélioration des relations entre femmes, une partie du problème serait réglé, mais il n'en est rien. Finalement, le harcèlement sous toutes ses formes détruit, point à la ligne. Qu'il s'agisse d'agressions psychologiques, sexuelles, verbales ou autres, les conséquences sont les mêmes : destruction de l'estime personnelle et maladies physiques ou psychologiques pouvant aller jusqu'au suicide.

Cet ouvrage représente un nombre incommensurable d'heures consacrées non seulement aux lectures, aux recherches, aux entrevues médiatiques, à la rédaction d'ouvrages sur le même thème, de blogues et d'articles, mais aussi à l'écoute et aux échanges avec des femmes en souffrance, des femmes meurtries, des femmes assassinées dans leur âme. Nous devons comprendre l'urgence de nous soutenir, d'être solidaires entre nous, les femmes, afin de nous protéger contre les prédateurs malsains et les abuseurs de pouvoir.

Cela peut paraître aberrant, mais nous pouvons parler de protection et de prévention, c'est-à-dire de la capacité d'anticiper les conséquences devant une relation malsaine. C'est à ce moment précis que nous devons agir. Presque toutes les femmes ont confié, avec du recul, qu'elles avaient pressenti les problèmes qu'elles ont finalement vécus. L'intuition féminine ne trompe pas : apprenons à la suivre sans méfiance ni remises en question continuelles. Il nous faut cesser de toujours douter de notre ressenti en voulant constamment rationaliser ou intellectualiser alors que notre intuition ne cherche qu'à nous guider.

Étrangement, les causes du harcèlement et du bitchage se ressemblent. Nous établirons la différence selon que les attaques proviennent d'une femme ou d'un homme. Les techniques de dénigrement diffèrent un peu, mais les conséquences sur la victime sont les mêmes, au bout du compte. Nous ne pouvons passer sous silence leurs nombreux effets dévastateurs, parfois permanents. Malheureusement, bon nombre de femmes vont aller jusqu'à se détruire complètement avant d'agir. Nous ne devons pas oublier que lorsque

notre santé mentale est atteinte, la vie n'a plus la même saveur et ce harcèlement, qui nous fragilise jusque dans notre âme, peut laisser des séquelles irrécupérables. Une bonne santé psychologique et physique vaut bien plus qu'un salaire ou une carrière.

Évidemment, il existe toujours des solutions dans la mesure où nous sommes encore capables d'intervenir, mais l'idéal se joue dans la prévention, dans l'arrêt du processus de harcèlement avant qu'il soit trop tard. En terminant, nous parlerons de la vie *après* les agressions. Quelles sont les blessures et les sensibilités laissées par l'expérience ? Comment reprendre une vie « normale » sans demeurer frustré, agressif ou complètement mortifié jusqu'à en perdre le goût de vivre ? Est-ce que le traumatisme est permanent ? Si oui, comment l'intégrer au cœur de notre vie ?

Le résultat de toutes nos expériences crée notre vécu et contribue à définir qui nous sommes. Mais est-ce vraiment nécessaire d'aller aussi loin dans ces expériences troublantes pour nous prouver que nous sommes forts ou que nous avons le droit d'exister ? Subir le harcèlement sexuel d'un collègue ou d'un supérieur, ou encore tolérer le bitchage d'un groupe d'individus au quotidien n'a rien de glorieux et n'aide pas notre cause ni celle des femmes de manière générale. Nous avons toujours le choix, malgré ce que nous croyons, de nous retirer d'une situation abusive et malsaine.

Bien que les histoires véridiques et illustrées dans cet ouvrage rejoignent davantage les travailleurs, nous ne devons jamais oublier que le harcèlement sexuel et psychologique, et même le bitchage, se vivent dans toutes les sphères de notre vie.

Ces agressions ne sont pas que le lot des professionnels. Des familles, des couples et des amis vivent entre eux des situations aussi destructrices. Dès que nous rentrons en relation, nous devenons une proie potentielle.

Peu importe dans quel secteur de notre vie nous vivons le harcèlement, n'oublions pas que si nous nous laissons détruire, en plus de n'avoir rien gagné, nous ne pourrons plus soutenir nos consœurs ou confrères, car nous serons anéantis. Nous retirer d'une situation qui nous mine, et sur laquelle nous n'avons pas de pouvoir, est sage et démontre une vraie force de caractère, contrairement à ce que nous pouvons croire. Ce ne sont pas les êtres faibles qui partent, ce sont les êtres qui se choisissent et qui se respectent. Très souvent, nous sommes plus efficaces et utiles à l'extérieur du problème qu'à l'intérieur.

CHAPITRE 1

Pourquoi est-il important de définir les types de harcèlement?

D'une année à l'autre, trop de victimes de violences diverses tombent au combat. Les agressions physiques, y compris la violence sexuelle, sont les plus répandues et les plus révoltantes lorsqu'elles sortent au grand jour. En parallèle à cela, la violence verbale anéantit annuellement bon nombre de travailleurs; le harcèlement sexuel ralentit et détruit de nombreuses carrières féminines; les agressions écrites pleuvent dans le cyberspace.

Une question brûle toutes les lèvres: « Est-ce pire qu'auparavant ou est-ce uniquement parce que nous en parlons davantage? » Cette interrogation a surgi lorsque les victimes d'inceste ont commencé à dénoncer. Le fait d'en parler ouvertement laissait croire à une augmentation du nombre de victimes. Il est difficile de nous prononcer sur cela, car il nous faut considérer que bien des cas ne sont jamais dévoilés, qu'il s'agisse d'inceste ou d'autres agressions. Ainsi, la fiabilité des statistiques devient aléatoire et il ne reste que

la croyance et la conviction de chacun d'entre nous comme vérité.

Pourtant, que ces violences soient plus répandues ou non, depuis les dernières décennies, n'a que très peu d'importance. Cela ne change rien au fait qu'il nous faut développer une sensibilité accrue afin de ne plus tolérer ces comportements destructeurs. Puisque nous n'avons pas de pouvoir sur le comportement primitif rempli d'innocence (dans le sens péjoratif du terme : *absence de culpabilité*) des auteurs de ces actes dévastateurs, le seul que nous ayons est celui qu'il nous est possible d'exercer sur nous, sur notre manière de considérer ces violences que nous subissons, ainsi que sur notre réaction.

Il n'est pas toujours évident de mesurer l'ampleur de ces attaques subies dans le milieu du travail. Nous vivons dans une société particulièrement violente dans le domaine des communications verbales ou écrites, dans une société assez rude, aussi, sur le plan relationnel. En raison de la compétition de plus en plus féroce sur le marché du travail, les couteaux volent bas et les nombreux enjeux sont autant de lames bien affûtées posées sur notre gorge, attendant un faux pas de notre part. Puisque notre quotidien professionnel a changé, il nous faut souvent plusieurs mois avant de comprendre, mais davantage pour admettre que nous sommes victimes de harcèlements divers et d'intimidation. L'ambition et le besoin de gagner notre vie deviennent le nerf de la guerre.

Depuis l'arrivée des femmes sur le marché du travail, en politique, dans les domaines des finances, des sciences et bien d'autres, bon nombre d'hommes se sentent menacés, tandis que certains en profitent pour exercer du chantage sexuel.

Dans un cas comme dans l'autre, il semble que plusieurs tentent de faire payer aux femmes le fait qu'elles s'immiscent sur leur territoire.

Avant d'aller plus loin, il est indispensable de définir les différents types d'agressions les plus fréquentes.

Qu'est-ce que le bitchage exactement ?

En 2009, lorsque j'ai écrit un premier ouvrage sur le sujet, certains puristes et autres frustrés, des bitcheuses également, ont crié au manque de sérieux de mes propos, tandis que d'autres se sont empressés de soulever l'idée que les termes bitchage et bitcher n'existaient pas dans les dictionnaires. Depuis, le tir a été corrigé et voici ce que nous pouvons trouver :

Nom commun

bitchage \bit.fɑʒ\masculin

1. (*Canada*) Dénigrement, attaque verbale, fait de bitcher.
Bref, le « bitchage », la manipulation et l'intimidation sont entrés dans nos salons de manière presque imperceptible. — (François Trudel, « Lettre – La peopolisation des goons », Le Devoir.com, 3 mars 2014¹.)

Verbe

bitcher \bi.tʃe\1^{er} groupe (conjugaison)

1. (*Canada*) (*Familier*) Râler, se plaindre.
2. (*Familier*) Attaquer verbalement quelqu'un en portant atteinte à sa réputation.

1. <https://fr.wiktionary.org/wiki/bitchage>.

*C'était pourtant une période marrante niveau histoires naturelles. Car en 1750, Buffon faisait son gros troll et profitait de l'écriture de son gros bouquin « Histoires naturelles » pour **bitcher** sur les Américains. — (Marion Montaigne, Tu mourras moins bête : Jeudi, fossilogie, 2016².)*

Une autre recherche nous mène à la définition suivante.

Bitchage

Nom masculin singulier

(Canada) Dénigrement, critique agressive³.

Pour sa part, le magazine *L'actualité* a cru bon de faire le point sur une recherche fort intéressante effectuée à l'Université d'Ottawa sur le sujet, ne manquant pas de mentionner qu'il s'agit d'une agression indirecte⁴.

Nous voilà rassurés sur le fait que ces termes existent vraiment. Donc, le bitchage peut se résumer en attaques verbales, en dénigrement et en agressions indirectes. En effet, au début de mes recherches sur le terrain, j'ai pu constater, en écoutant les témoignages de centaines de femmes rencontrées, qu'il s'agissait d'un phénomène pratiqué et subi par les femmes. Cette expérience se vivait surtout en l'absence de la principale intéressée. Cela corroborait mes propres expériences. La différence entre le bitchage et le harcèlement psychologique est que, dans le premier cas, il y a forcément un groupe qui nourrit ce phénomène.

2. <https://fr.wiktionary.org/wiki/bitcher>.

3. <http://dictionnaire.cordial-enligne.fr/definition/bitchage>.

4. <http://lactualite.com/societe/2014/01/27/le-bitchage-une-science-inexacte/>.

Le foyer du bitchage naît d'un individu mal intentionné, bien sûr, mais puisqu'il propage les ragots ou les médisances de manière indirecte, il lui faut absolument un public. Pouvoir parler dans le dos de quelqu'un exige qu'il y ait au moins deux personnes. Malheureusement, ça ne s'arrête que très rarement à cette étape. Pour peu que l'équipe de travail comporte plusieurs employés, la goutte de sang peut rapidement se transformer en hémorragie. C'est ainsi qu'un groupe se forme autour de l'initiatrice de ce futur désastre et que nous avons l'impression, à raison, que tout le monde nous en veut. Pourtant, il faut considérer, tout comme pour les gangs de rue, qu'il y a un chef de meute... tel qu'on le voit chez les animaux.

Puis, à force de parler du bitchage, nous avons découvert que les hommes aussi pouvaient s'adonner à cette activité malsaine. Ils savent également lancer des commérages en l'absence d'une future victime. Ils peuvent aussi être virulents et dangereux pour la carrière d'une ou d'un collègue. Donc, le bitchage est surtout du dénigrement nourri, sous la houlette d'un leader, par un groupe dans le dos d'un individu. Très souvent, ce manège dure plusieurs semaines, voire des mois, avant que le principal intéressé soit conscient que des charges réelles ou imaginaires pèsent contre lui. Mais il arrive également que ce commérage se transforme en remarques désobligeantes, communément appelées *les petites pointes*, devant la victime et en présence du groupe, ce qui ne manque pas d'épater et de faire rigoler la galerie.

Évidemment, nous comprenons que le bitchage est une forme de harcèlement psychologique, car les agressions se répètent jusqu'à ce que la santé psychologique et physique de la victime soit atteinte, ou jusqu'à son congédiement ou sa remise de démission.