

Guide harcèlement moral : comment réagir et se défendre dans l'Oise ?

Le harcèlement moral au travail est un délit pénal et une faute grave de l'employeur. Ce guide vous explique comment le reconnaître, le documenter et engager les bons recours dans l'Oise. Confidentiel et sans engagement. Un avocat de notre réseau peut vous rappeler sous 24h pour analyser votre situation en toute discrétion.

🕒 10 étapes · Document officiel · Mis à jour 2026

Vous subissez du harcèlement moral au travail dans l'Oise ? Ce guide pratique vous accompagne pas à pas. Conservez-le et partagez-le librement. Pour toute question spécifique à votre situation, un avocat de notre réseau vous rappelle sous 24h — **premier contact gratuit**.

LES 10 ÉTAPES ESSENTIELLES

1 Reconnaître le harcèlement moral

Le harcèlement moral se définit par des agissements répétés ayant pour effet ou pour objet une dégradation de vos conditions de travail, de votre dignité, de votre santé physique ou mentale, ou de compromettre votre avenir professionnel. Un seul acte, même grave, ne suffit pas — c'est la répétition qui caractérise le harcèlement. Distinguez-le du conflit ponctuel ou d'un management strict mais non abusif.

2 Commencer un journal de bord immédiatement

Dès les premiers signes, notez par écrit chaque incident : date, heure, lieu, personnes présentes, propos exacts ou comportement observé, votre ressenti et l'impact sur votre travail. Ce journal chronologique sera votre première preuve devant les prud'hommes. Conservez-le chez vous, jamais sur votre ordinateur professionnel.

3 Conserver tous les écrits professionnels

Transférez sur votre messagerie personnelle (depuis votre boîte pro) tous les emails significatifs : reproches disproportionnés, ordres contradictoires, messages humiliants, exclusion de réunions, modifications de poste non justifiées. Faites de même pour les SMS. Ces éléments constituent des preuves directes que vous pourrez produire en justice.

4 Consulter rapidement votre médecin traitant

Consultez votre médecin traitant et décrivez-lui précisément votre situation professionnelle. Un certificat médical établissant le lien entre vos conditions de travail et votre état de santé (anxiété, dépression, troubles du sommeil) est une pièce essentielle de votre dossier. Si vous êtes en arrêt de travail, demandez-lui d'indiquer « en lien avec des difficultés professionnelles ».

Contactez le médecin du travail

Le médecin du travail a un rôle de prévention et peut intervenir auprès de l'employeur. Demandez une visite à votre initiative (vous n'avez pas à attendre la visite périodique). Il peut proposer des aménagements de poste, une inaptitude temporaire ou signaler la situation à l'employeur sans révéler vos confidences. Ses observations médicales renforcent votre dossier.

6 Signaler la situation en interne

Adressez un signalement écrit (mail avec accusé de réception) aux Ressources Humaines ou au représentant du personnel (CSE). L'employeur a l'obligation légale d'enquêter et de faire cesser le harcèlement — même si le harceleur est un supérieur hiérarchique. Ce signalement crée une trace écrite qui pourra jouer en votre faveur si l'employeur reste inactif.

7 Contacter l'Inspection du travail

L'Inspection du travail de l'Oise (DREETS Hauts-de-France, unité de Beauvais) peut être saisie par écrit ou en ligne pour signaler une situation de harcèlement. L'inspecteur peut diligenter une enquête dans l'entreprise et mettre en demeure l'employeur de prendre des mesures. Ce signalement est confidentiel et ne nécessite pas d'avocat.

8 Consulter un avocat spécialisé en droit du travail

Un avocat en droit du travail dans l'Oise évaluera votre dossier, l'articulation des preuves disponibles et la stratégie optimale : action civile aux prud'hommes pour obtenir des dommages et intérêts, ou dépôt de plainte pénale pour harcèlement moral. Ces deux voies sont compatibles et peuvent être menées simultanément.

9 Déposer plainte pénale si les faits sont graves

Le harcèlement moral au travail est un délit pénal (art. 222-33-2 du Code pénal), passible de 2 ans de prison et 30 000 € d'amende. Si les faits sont graves et caractérisés, déposez plainte auprès du commissariat ou de la gendarmerie, ou directement auprès du Procureur de la République de Beauvais ou Compiègne. Une plainte pénale renforce la pression sur l'employeur.

10 Saisir le Conseil de prud'hommes dans les délais

Vous avez 5 ans à compter du dernier fait de harcèlement pour saisir le CPH compétent (Beauvais, Compiègne ou Senlis selon votre lieu de travail). Les dommages et intérêts accordés peuvent couvrir le préjudice moral, les soins médicaux, la perte de revenus et la perte de chance professionnelle. N'attendez pas l'épuisement total pour agir — plus tôt vous consultez, plus votre dossier sera solide.

Besoin d'aide pour votre situation spécifique ?

Un avocat de notre réseau dans l'Oise vous rappelle sous 24h · Premier contact gratuit · Sans engagement

→ avocat-60.fr