

FICHE OUTIL : LA MÉTHODE DES 5D POUR LUTTER CONTRE LA DISCRIMINATION



Développer ses compétences transversales

Qu'est-ce que c'est ?

La méthode des 5D est un ensemble d'outils pratiques pour réagir face à une situation de harcèlement (moral, sexuel, ou autre). Ces techniques permettent à une victime ou à un témoin d'intervenir en sécurité et d'apporter un soutien concret tout en réduisant les risques d'aggravation.

- **Distraire** : détourner l'attention du harceleur pour désamorcer la situation.
Exemple : interrompre en posant une question anodine (« Où est la salle de réunion ? »).
- **Documenter** : recueillir des preuves pour soutenir la victime ou signaler les faits.
Exemple : noter la date, l'heure et les détails de l'incident, ou prendre une photo (avec le consentement de la victime).
- **Diriger** : intervenir directement pour demander à l'harceleur d'arrêter.
Exemple : « Ce comportement est inapproprié, veuillez cesser immédiatement. »
- **Déléguer** : alerter un responsable ou une autorité compétente.
Exemple : informer le manager, le service RH ou un référent harcèlement.
- **Dialoguer** : soutenir la victime après l'incident en lui proposant une écoute bienveillante.
Exemple : « J'ai vu ce qui s'est passé. Veux-tu en parler ou que je t'aide à signaler cela ? »

À quoi ça sert ?

- **Apporter une aide immédiate** : en cas de harcèlement, les 5D offrent des solutions simples et applicables.
- **Préserver les relations au travail** : en évitant que des situations problématiques ne dégénèrent.
- **Encourager des environnements sûrs** : en diffusant des comportements de tolérance zéro envers le harcèlement.

Comment on s'en sert ?

- **Analyser la situation** : Choisissez l'action adaptée en fonction du contexte et de votre niveau de sécurité.
- **Agir avec prudence** : Si vous intervenez directement, restez calme et assertif.
- **Soutenir la victime** : Montrez que vous êtes disponible et prêt à accompagner dans les démarches.