CHECK-LIST GRATUITE · TRAVAIL

Victime de discrimination : vos recours pas à pas

Les actions du guide, à cocher au fur et à mesure. Les explications, les délais et les lettres prêtes à adapter sont dans le guide complet.

La check-list

Tout de suite

- [ ] J'ai noté les faits : date, heure, lieu, personnes, paroles exactes.
- [ ] J'ai gardé les messages, courriels et documents (copies datées).
- [ ] J'ai repéré le ou les critères concernés parmi les 25.

Dans les jours qui suivent

- [ ] J'ai demandé une attestation à chaque témoin.
- [ ] J'ai appelé le 39 28 ou utilisé le tchat du Défenseur des droits.
- [ ] Au travail : j'ai signalé les faits (employeur, inspection du travail, représentants du personnel).

Si je vais plus loin

- [ ] J'ai porté plainte (dans les 6 ans), si je le souhaite.
- [ ] J'ai saisi les prud'hommes (dans les 5 ans), pour un problème au travail.
- [ ] J'ai vérifié si j'ai droit à l'aide juridictionnelle.

Le guide complet

Victime de discrimination : vos recours pas à pas : 23 pages, en PDF et en EPUB, 7,90 €.

Chaque étape y est expliquée, avec ses délais, les sources officielles et des lettres prêtes à adapter.

https://lesguidesuniques.com/fr/travail/discrimination-recours/

Auteur : Yvan (micro-entreprise, Bastia). Mis à jour le 27 octobre 2026. Ce guide ne remplace pas un avocat ou un conseiller.