

**Travailler de façon excessive et compulsive, mais également dépenser beaucoup d'énergie pour un piètre résultat sont en faveur d'une addiction au travail. De nombreuses études montrent que l'addiction au travail est associée à des troubles du sommeil, des atteintes à la santé, des états de stress voire de burn out et génèrent des difficultés à la fois dans la vie au travail et la vie personnelle, il est donc important de la diagnostiquer. Plusieurs échelles sont disponibles pour repérer l'addiction au travail qui doit être prise en charge au même titre que n'importe quelle addiction. La plupart des travaux publiés dans ce domaine sont issus de la recherche scandinave et japonaise.**

**Des clés pour comprendre et se protéger :**

**La définition de l'addiction au travail peut inclure:**

- un investissement important dans le travail,
- beaucoup de temps consacré au travail,
- un travail fourni bien supérieur aux exigences du poste,
- des pensées obsessionnelles par rapport au travail.

Les 7 critères pour repérer l'addiction au travail.

**Vous vous demandez comment libérer du temps pour travailler davantage**

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- **Souvent**
- **Toujours**

**Vous consacrez bien plus de temps à travailler qu'initialement prévu**

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- **Souvent**
- **Toujours**

**Vous travaillez en vue de diminuer vos sentiments de culpabilité, anxiété, impuissance et dépression**

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- **Souvent**
- **Toujours**

**Votre entourage vous a conseillé de réduire votre temps de travail mais vous ne l'avez pas écouté**

- Jamais
- Rarement

- Parfois
- **Souvent**
- **Toujours**

### **Vous êtes stressé si l'on vous empêche de travailler**

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- **Souvent**
- **Toujours**

### **Les loisirs et l'activité physique ne sont pas vos priorités en raison du travail**

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- **Souvent**
- **Toujours**

### **Vous travaillez tellement qu'il y a des effets néfastes sur votre santé**

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- **Souvent**
- **Toujours**

Répondre "Souvent" ou "toujours" à au moins 4 de ces questions est en faveur d'une addiction au travail

### **Autre test le plus utilisé pour diagnostiquer l'addiction au travail**

L'addiction au travail serait plutôt chez des personnes de comportement de type À

Le test de WART comporte 25 questions avec 4 propositions.

#### **1. Je préfère faire les choses moi-même plutôt que de demander de l'aide.**

- Jamais : **1**
- Parfois : **2**
- Souvent : **3**
- Toujours : **4**

#### **2. Je suis impatient quand je dois attendre l'aide d'un autre ou quand une tâche prend trop de temps.**

- Jamais : 1
- Parfois : 2
- Souvent : 3
- Toujours : 4

**3. J'ai l'impression d'être pressé, de courir contre la montre.**

- Jamais : 1
- Parfois : 2
- Souvent : 3
- Toujours : 4

**4. Je suis irrité quand on m'interrompt au milieu d'une activité.**

- Jamais : 1
- Parfois : 2
- Souvent : 3
- Toujours : 4

**5. J'ai plusieurs fers au feu. Je suis tout le temps occupé.**

- Jamais : 1
- Parfois : 2
- Souvent : 3
- Toujours : 4

**6. Je fais plusieurs choses en même temps (manger, lire, répondre au téléphone).**

- Jamais : 1
- Parfois : 2
- Souvent : 3
- Toujours : 4

**7. Je m'implique trop dans mon travail. Je prends des engagements qui dépassent mes capacités de travail.**

- Jamais : 1
- Parfois : 2
- Souvent : 3
- Toujours : 4

**8. Je me sens coupable quand je ne travaille pas.**

- Jamais : 1
- Parfois : 2
- Souvent : 3
- Toujours : 4

**9. Il est important pour moi de voir les résultats concrets de ce que je fais.**

- Jamais : 1
- Parfois : 2
- Souvent : 3
- Toujours : 4

**10. Je suis plus intéressé par le résultat final de ce que je fais que par la manière d'y arriver.**

- Jamais : 1
- Parfois : 2
- Souvent : 3
- Toujours : 4

**11. Les choses ne vont jamais assez vite pour moi.**

- Jamais : 1
- Parfois : 2
- Souvent : 3
- Toujours : 4

**12. Je perds patience, je m'énerve quand les choses ne vont pas au rythme qui me convient.**

- Jamais : 1
- Parfois : 2
- Souvent : 3
- Toujours : 4

**13. Je pose plusieurs fois les mêmes questions sans me rendre compte que j'ai déjà reçu une réponse.**

- Jamais : 1
- Parfois : 2
- Souvent : 3
- Toujours : 4

**14. Pendant que je m'occupe des tâches actuelles, je pense en même temps aux tâches futures et à la manière de les organiser et planifier..**

- Jamais : 1
- Parfois : 2
- Souvent : 3
- Toujours : 4

**15. Je continue à travailler alors que mes collègues ont quitté le bureau.**

- Jamais : 1
- Parfois : 2
- Souvent : 3
- Toujours : 4

**16. Je suis irrité quand les personnes de mon entourage ne correspondent pas à ce que j'attends d'elles,**

- Jamais : 1
- Parfois : 2
- Souvent : 3
- Toujours : 4

**17. Je suis en colère dans les situations que je ne peux pas contrôler.**

- Jamais : 1
- Parfois : 2
- Souvent : 3
- Toujours : 4

**18. J'ai tendance à me mettre sous pression, à m'imposer des dead lines quand je travaille**

- Jamais : 1
- Parfois : 2
- Souvent : 3
- Toujours : 4

**19 : j'ai du mal à me détendre quand je ne travaille pas**

- Jamais : 1
- Parfois : 2
- Souvent : 3
- Toujours : 4

**20 : je passe plus de temps à travailler qu'avec mes amis, ma famille ou à pratiquer des loisirs, des activités physiques**

- Jamais : 1
- Parfois : 2
- Souvent : 3
- Toujours : 4

**21 Je plonge dans les projets tête baissée avant même que toutes les phases soient finalisées pour prendre de l'avance**

- Jamais : 1
- Parfois : 2
- Souvent : 3
- Toujours : 4

**22 Je ne supporte pas mes erreurs même les plus anodines.**

- Jamais : 1
- Parfois : 2

- Souvent : 3
- Toujours : 4

### 23 Je m'investis plus dans mon travail que dans mes relations avec mes proches

- Jamais : 1
- Parfois : 2
- Souvent : 3
- Toujours : 4

### 24 : il m'arrive souvent d'oublier des réunions de famille, des anniversaires, des vacances

- Jamais : 1
- Parfois : 2
- Souvent : 3
- Toujours : 4

### 25 Je prends des décisions importantes avant même de connaître les tenants et les aboutissants

- Jamais : 1
- Parfois : 2
- Souvent : 3
- Toujours : 4

Entre 57 et 66 points les personnes sont en danger, de 67 à 100 points, il existe une addiction au travail.

L'addiction au travail s'approche d'un trouble compulsif et obsessionnel.

Source : Atoutsanté.com

## Lorsque le travail, qui est une vertu partagée, devient une addiction...

Par [Marie-Thérèse Giorgio](#) · 11 décembre 2014 ·