

# Souffrez -vous d'une addiction au travail?

Le travail, peu importe la définition qu'on en donne et qu'il soit rémunéré ou non, est un élément essentiel de nos vies. Il structure nos journées et il nous procure un sentiment d'identité en dehors de notre famille et de notre cercle d'amis. Cependant, il y a certaines personnes qui accordent encore plus d'importance au travail. Si nous estimons qu'elles exagèrent en ce sens, nous les appelons souvent des bourreaux de travail, des ergomanes ou des «workaholiques».

Le terme ergomanie provient du mot grec «ergon» qui veut dire travail et bien entendu du terme «manie» qui signifie obsession. Nous pourrions donc dire que l'ergomanie est l'obsession du travail, voire l'addiction. En effet, depuis Oates (1971) le terme «workaholism» s'est grandement répandu dans le langage populaire. Les chercheurs s'intéressent de plus en plus à comprendre ce phénomène, ce fléau des années 2000.

## Les différentes causes pouvant expliquer le «workaholism»

Cet engagement excessif au travail manifesté par une négligence des autres aspects importants de la vie peut avoir plusieurs causes: a) une dépendance qui est incontrôlable, b) une fuite des problèmes personnels ou d'une situation de stress, c) un besoin profond et intense de contrôle sur sa vie, d) une nature excessivement compétitive, souvent associée à un désir intense de réussite et de valorisation de soi, e) une image de soi endommagée et une estime de soi limitée et f) un modèle parental ou conjugale. Cette pathologie qui est sans doute sous évaluée touche préférentiellement les classes moyennes et supérieures dans les deux sexes et essentiellement les médecins, avocats, juristes, soignants, cadres, gestionnaires et même les hommes d'église semblent être concernés.

## Les caractéristiques du «workaholique»

Heures supplémentaires, repas écourtés, manque de sommeil, travail rapporté à la maison, vacances perturbées, cela vous rappelle quelqu'un? En effet, ce qui différencie le «workaholique» des autres travailleurs, c'est qu'il a une approche de la vie où son travail consume son temps, son énergie et ses pensées. Ses habitudes excessives de travail interfèrent avec sa santé physique, son bonheur et ses relations sociales et intimes. Il a également de la difficulté à contrôler ses habitudes compulsives de travail, il y pense trop souvent et il tend à vivre davantage dans le futur que dans le présent.

Le «workaholique» a besoin de tout contrôler, veut être plus que parfait, a le goût du défi et a peur des loisirs. Il est incapable de se relaxer et semble contraint à travailler comme si une pression interne le rendait coupable et entraînait chez lui une très forte angoisse quand il ne travaille pas.

Le diagnostic de «workaholism» peut être facilité grâce à l'utilisation d'un test spécifique le «Work Addiction Risk Test» (WART) élaboré par Robinson en 1989.

## Les conséquences du «workaholism»

Le «workaholism» ne touche pas uniquement la personne qui en souffre mais également l'organisation et sa famille. En effet, contrairement à la croyance populaire, une personne «workaholique» n'est pas nécessairement bénéfique pour l'organisation. Le «workaholism» est à l'origine d'effets délétères sur la santé de l'individu lui-même et sur son entourage familial et professionnel.

Un «workaholique» vit un état de stress chronique qui peut mener à de problèmes sérieux. Céphalées, hypertension artérielle, troubles coronariens, lombalgies, troubles du sommeil, ulcères gastrique et intestinal... sont souvent reliés à la dépendance au travail. De même, l'anxiété, l'irritabilité, la dépression, le burnout ou épuisement professionnel ainsi qu'une addiction au tabac, à l'alcool et à certains médicaments sont le plus souvent retrouvés.

Les répercussions sur la vie familiale sont aussi importantes. Les conjoints et les enfants des «workaholiques» rapportent se sentir seuls, pas aimés

et émotionnellement et physiquement isolés. Un refrain commun est que même lorsqu'il est présent physiquement, le «workaholique» est émotionnellement non disponible et déconnecté de sa famille. Au travail, une rivalité s'installe quelquefois entre les collègues et la situation est progressivement ingérable aboutissant à un conflit.

### La prise en charge du «workaholism»

La prise en charge du «workaholism» fait appel à la psychothérapie, au médecin de travail et passe par la prise en charge permettant de lutter contre certaines attitudes. Le «workaholique» aura à modifier sa façon de travailler: Cesser de comptabiliser les heures de travail, ne plus les considérer comme témoin de l'importance de son poste; Séparer sa vie professionnelle de sa vie privée, tenir deux agendas. Et enfin, essayer de découvrir le travail «sans crises».

Une activité personnelle est fort indispensable à développer:

#### **Prendre soin de soi = Réapprentissage**

Il s'agit d'apprendre à se connaître: travail d'introspection, reconnaissance de ses priorités, de ses désirs ... et à trouver du temps pour soi: sport, sommeil, alimentation, distraction... et enfin apprendre à préserver son intimité.

Enfin dans cette ère de la qualité et de la révolution technologique, où les exigences au travail deviennent de plus en plus strictes et importantes et où on se sent obligé de passer de plus en plus de temps au travail ne pourrons-nous pas dire que dans quelques années on risque de devenir de futurs «workaholiques»? Attention, chers lecteurs il n'est jamais trop tard, il faut s'y prendre à l'avance. Le dépistage précoce et les efforts de prévention que vous pourrez faire actuellement resteront vos seuls moyens d'échapper à ce fléau des années 2000. Pourquoi alors attendre?...

### THE WORK ADDICTION RISK TEST (WART)

Lisez chacun des 25 énoncés suivants et décider à quel point ils vous correspondent. Utiliser l'échelle suivante 1= Pas du tout vrai ; 2=Peu souvent vrai ; 3= Souvent vrai ; 4= Toujours vrai. Inscrivez le chiffre qui correspond dans la case face à chaque énoncé.

1. Je préfère faire moi-même la majorité des choses plutôt que demander de l'aide \_\_\_\_
2. Je deviens très impatient quand je dois attendre quelqu'un ou quand quelque chose prend beaucoup de temps \_\_\_\_
3. Je semble être en course contre la montre \_\_\_\_
4. Je deviens irrité quand on m'interrompt alors que je suis en plein travail \_\_\_\_
5. Je reste toujours occupé et garde plusieurs activités en cours \_\_\_\_
6. Je me retrouve entrain de faire 2 ou 3 choses en même temps, comme déjeuner, écrire un mémo, et parler au téléphone \_\_\_\_
7. Je m'engage sur plus que je ne peux supporter \_\_\_\_
8. Je me sens coupable quand je ne travaille pas \_\_\_\_
9. Il est important que je vois les résultats concrets de ce que je fais \_\_\_\_
10. Je suis plus intéressé par le résultat final de mon travail que par le processus \_\_\_\_
11. Les choses semblent ne jamais bouger aussi rapidement ou se réaliser avec autant de rapidité pour moi \_\_\_\_
12. Je perds mon calme quand les choses ne se déroulent pas comme je le souhaite ou ne donnent pas les résultats qui me conviennent \_\_\_\_
13. Je me pose toujours la même question, sans le réaliser et après avoir déjà reçu la réponse \_\_\_\_
14. Je passe beaucoup de temps pour planifier mentalement et penser aux événements futurs tout en ignorant le ici et le maintenant \_\_\_\_
15. Je me retrouve toujours entrain de travailler après que mes collègues aient tous arrêté \_\_\_\_
16. Je m'énerve quand les personnes ne rejoignent pas mes standards de perfection \_\_\_\_
17. Je m'énerve quand je suis dans des situations où je ne peux pas contrôler \_\_\_\_
18. Je tends à me mettre sous pression avec des échéanciers personnels lorsque je travaille \_\_\_\_
19. C'est dur pour moi de me relaxer quand je ne travaille pas \_\_\_\_

**20.** Je passe beaucoup plus de temps à travailler qu'avec des amis, dans des passes-temps ou des activités de loisirs \_\_\_\_

**21.** Je me lance dans des projets pour prendre une avance avant de finaliser les étapes \_\_\_\_

**22.** Je me fâche de moi-même si je fais une petite erreur \_\_\_\_

**23.** Je mets plus d'idées, de temps, d'énergie dans mon travail que je ne m'investie dans mes relations avec mon conjoint et ma famille \_\_\_\_

**24.** J'oublie, ignore ou minimise d'importantes occasions familiales comme les anniversaires, réunions, vacances \_\_\_\_

**25.** Je prends les décisions importantes avant d'avoir tous les faits et d'avoir la chance d'y penser de façon approfondie \_\_\_\_

### RESULTATS: Faites la somme de vos scores

25-54 : Pas d'addiction au travail

55-69 : Addiction minime au travail

70-100 : Addiction élevée au travail

N.B : Tiré de "Work Addiction - Hidden Legacies of Adult Children", by Bryan Robinson, 1989

#### UN WORKAHOLIQUE EST .....



#### Références:

- Bonebright, C.A., Clay, D.L, Ankenmann, R.D.(2000). The relationship of workaholism with work-life conflict, life satisfaction and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 469-477
- Quidoz, C. ( 2002). Haro sur l'ergo manie au Québec : étude d'exploration. *Revue scientifique carriéologie*. Retiré le 10/7/2007 de [http://www.carriéologie.uqam.ca/volume\\_09\\_3-4/13\\_quidoz/index.html](http://www.carriéologie.uqam.ca/volume_09_3-4/13_quidoz/index.html)
- Lachaine, J., Delmas, V. (2003). Workaholism: Its definition and nature. *Human Relations*. 56(3), 291-319.
- Robinson, B.E. (1999). The work addiction risk test: Development of a tentative measure of workaholism. *Perceptual and Motor Skills*, 88, 199-210

**Eliane Homsieh**

Enseignante faculté des sciences infirmières  
Université Saint Joseph