

## Le préambule\*

Workaholiques Anonymes est une association de personnes qui partagent leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'aider d'autres travailleurs compulsifs à se rétablir. La seule condition pour être membre est le désir d'arrêter de travailler compulsivement. Il n'y a ni droits, ni frais à acquitter pour être membre des W.A.; nous nous finançons par nos propres contributions. W.A. n'est associé à aucune secte, parti politique, confession ou institution, ne s'engage dans aucune controverse, ne cautionne ni ne s'oppose à aucune cause. Notre but premier est d'arrêter de travailler compulsivement et de transmettre le message de rétablissement aux travailleurs compulsifs qui souffrent encore.

## Les vingt questions

1. Êtes-vous plus attiré par votre travail ou l'activité que par les relations intimes, le repos, etc. ?
2. Y a-t-il des moments où vous vous sentez motivé ou poussé à faire des tâches même si vous n'en avez pas envie, et d'autres moments où vous procrastinez et évitez ces tâches alors que vous préféreriez qu'elles soient faites ?
3. Apportez-vous votre travail au lit ? Durant les week-ends ? En vacances ?
4. Êtes-vous plus à l'aise de parler de votre travail plutôt que d'autres sujets ?
5. Vous arrive-t-il de passer des nuits blanches à travailler ?
6. En voulez-vous à votre travail ou aux personnes sur votre lieu de travail de vous mettre autant de pression ?
7. Évitez-vous l'intimité avec les autres ou avec vous-même ?
8. Résistez-vous à prendre du repos quand vous êtes fatigué, et utilisez-vous des stimulants pour rester éveillé plus longtemps ?
9. Acceptez-vous du travail ou du bénévolat supplémentaires parce que vous craignez que les choses n'avancent pas autrement ?
10. Vous arrive-t-il régulièrement de sous-estimer le temps nécessaire pour accomplir une tâche, et de devoir ensuite vous dépêcher pour la terminer ?
11. Vous plongez-vous dans l'activité pour changer ce que vous ressentez ou pour éviter le chagrin, l'anxiété ou la honte ?

12. Êtes-vous impatient avec les personnes qui ont d'autres priorités que le travail ?
13. Craignez-vous de perdre votre emploi ou d'être un raté, si vous ne travaillez pas dur sans arrêt ?
14. Craignez-vous le succès, l'échec, la critique, l'épuisement professionnel, l'insécurité financière ou le manque de temps ?
15. Essayez-vous d'effectuer plusieurs tâches à la fois pour en accomplir davantage ?
16. Êtes-vous irrité si quelqu'un vous demande d'arrêter ce que vous faites et de faire autre chose ?
17. Vos longues heures de travail ont-elles nui à votre santé ou à vos relations ?
18. Pensez-vous à votre travail ou à d'autres tâches en conduisant, en discutant, en vous endormant ou pendant votre sommeil ?
19. Vous sentez-vous agité quand vous êtes inactif, ou désespéré de trouver un jour l'équilibre ?
20. Vous sentez-vous esclave de vos courriels, textos ou autres technologies ?

*Trois réponses affirmatives ou plus indiquent qu'il peut y avoir un problème de dépendance au travail.*

## Les outils du rétablissement

### Version écourtée

**Les réunions** - Nous assistons aux réunions de W.A. pour apprendre comment fonctionne la fraternité, pour nous rappeler le chemin parcouru dans le rétablissement, et pour partager notre expérience, notre force et notre espoir avec d'autres membres W.A.

**Téléphone et Internet** - Nous cherchons à rester en contact avec d'autres membres W.A. entre les réunions pour un soutien mutuel, en particulier avant et après des tâches critiques.

**Le parrainage/marrainage** - Nous trouvons un membre W.A. engagé dans l'abstinence du travail compulsif, pour nous aider à travailler les Étapes, les Traditions et les Outils. Les parrains/marraines nous accompagnent au cours du processus de rétablissement aux trois niveaux: physique, émotionnel et spirituel.

**Les publications** - La lecture quotidienne des publications W.A. nous révèle la vérité à notre sujet et élargit nos horizons. Nous y trouvons des informations, de l'inspiration et de l'espoir. Ces textes sont accessibles quand les membres W.A. ne le sont pas.

**La prière et la méditation** - Nous pouvons installer au quotidien la pratique de la méditation, avant même d'arriver à la Onzième Étape. Avant d'accepter de nouveaux engagements, nous demandons à une

Puissance supérieure de nous éclairer. Pour beaucoup d'entre nous, être immobile et s'asseoir calmement peut être difficile et douloureux au début.

**L'écriture** - Tenir un journal sert à clarifier nos pensées et nous aide à trouver l'origine des sentiments qui se cachent derrière notre travail compulsif. Comme la lecture et la méditation, mettre nos idées sur papier peut être une alternative quand il n'y a pas de membre W.A. disponible pour nous écouter.

**Objectifs Optimaux et Objectifs de Base** - Nous aspirons à nous libérer de la pensée et de l'inquiétude compulsives. Chacun de nous est libre de déterminer sa manière d'être abstinent en fonction de ses préférences et besoins personnels. Les Objectifs optimaux représentent nos objectifs et nos visions, et les Objectifs de base définissent le seuil au-delà duquel nous passons de l'abstinence à la dépendance au travail.

**Le plan d'action** - Chaque jour, nous mettons sur papier ce que nous avons l'intention de faire. Nous demeurons conscients de la façon dont nous employons notre temps, pour nous assurer d'être en mesure de prendre soin de notre corps avec une alimentation saine, de l'exercice approprié et un sommeil suffisant.

**Le repos et la détente** - Nous travaillons à un rythme confortable et nous reposons avant d'être fatigués. Nous vérifions notre niveau d'énergie avant de passer à l'activité suivante.

**Le service** - Dans l'esprit de la Douzième Étape, nous offrons de l'aide à d'autres travailleurs compulsifs, sachant que cette aide améliore notre propre rétablissement et favorise un sentiment de gratitude pour ce que nous avons appris et pour le chemin parcouru.

## Les Douze Étapes\*

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant le travail, que nous avions perdu la maîtrise de nos vies.
2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie au soin de Dieu tel que nous Le concevions.
4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral, approfondi de nous-mêmes.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
6. Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine tous ces défauts de caractère.
7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.
8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.
9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes, partout où c'était possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous pouvions leur nuire ou de nuire à d'autres.
10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.
11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, tel que nous Le concevions, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.
12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces Étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres travailleurs compulsifs et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

## Les Douze Traditions\*

1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu, le rétablissement personnel dépend de l'unité des W.A.
2. Pour le bénéfice de notre groupe, il n'existe qu'une seule autorité ultime : un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans la conscience de notre groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs de confiance, ils ne gouvernent pas.

3. La seule condition requise pour l'adhésion à W.A. est le désir d'arrêter de travailler compulsivement.
4. Chaque groupe devrait être autonome sauf sur les points qui touchent d'autres groupes ou W.A. dans son ensemble.
5. Chaque groupe n'a qu'un but primordial, transmettre son message au travailleur compulsif qui souffre encore.
6. Un groupe W.A. ne doit jamais endosser, financer ou prêter le nom de W.A. à des groupements connexes ou des organisations étrangères, de peur que des soucis d'argent, de propriété ou de prestige ne nous distraient de notre but premier.
7. Chaque groupe W.A. devrait subvenir entièrement à ses besoins et refuser les contributions de l'extérieur.
8. W.A. devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés qualifiés.
9. W.A. comme tel, ne devrait jamais être organisé, néanmoins nous pouvons constituer des conseils ou des comités de service directement responsables envers ceux qu'ils servent.
10. W.A. n'exprime aucune opinion sur des sujets étrangers, par conséquent le nom des W.A. ne doit jamais être mêlé à des controverses publiques.
11. La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame, nous devons toujours garder l'anonymat personnel au niveau de la presse, de la radio et du cinéma.
12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions et nous rappelle toujours de placer les principes au-dessus des personnalités.

*\*Le préambule W.A. a été adapté du préambule des A.A. avec la permission de A.A. Grapevine, Inc. A.A. est uniquement un programme de rétablissement de l'alcoolisme et n'est affilié à aucun autre programme. Les Douze Étapes et les Douze Traditions ont été adaptées des Douze Étapes et des Douze Traditions des Alcooliques Anonymes © 1939 par les Services Mondiaux A.A., Inc. Ils ont été réimprimés avec la permission des Services Mondiaux des Alcooliques Anonymes, Inc.*

### Bureau des Services Mondiaux des Workaholiques Anonymes

Téléphone: 510-273-9253

Email: [wso@workaholics-anonymous.org](mailto:wso@workaholics-anonymous.org)

<http://www.workaholics-anonymous.org>

© 2021 Workaholics Anonymous W.S.O.

Textes tirés de la deuxième édition du livre  
*The Workaholics Anonymous Book of Recovery*

© 2015 Workaholics Anonymous W.S.O.



## UN PETIT GUIDE

## Workaholiques Anonymes