



## **Abstinence dans W.A. :**

### **Objectifs optimaux et Objectifs de base**

#### **Abstinence**

Dans leur outil « Objectifs optimaux et Objectifs de base », les Workaholiques Anonymes définissent l'abstinence en ces termes :

Pour de nombreux travailleurs compulsifs, l'abstinence signifie bien plus que la libération de l'activité et du travail compulsifs sur le plan physique. Elle signifie également une attitude qui résulte de l'abandon à quelque chose de plus grand que soi. Nous ne nous contentons pas d'éviter le travail en prenant le manque d'activité pour du rétablissement. Nous aspirons à nous libérer de la pensée et de l'inquiétude compulsives. Chacun de nous est libre de déterminer sa propre façon d'être abstinent, en fonction de ses préférences et besoins personnels.

À la différence des dépendances aux substances, où l'abstinence est clairement déterminée par l'arrêt complet de la consommation de la substance qui altère l'humeur, la dépendance au travail est comportementale et se manifeste de différentes façons. Nous ne pouvons qualifier des comportements de totalement inacceptables, puisque même les manifestations les plus courantes de la maladie peuvent se présenter de manière flagrante ou subtile, selon les circonstances individuelles.

De plus, nous avons constaté que ce sont souvent les motivations, les attitudes et l'énergie que nous déployons dans une situation particulière qui rendent notre comportement compulsif, plutôt que la situation elle-même.

Alors comment savons-nous quand nous sommes abstinent, et quand nous avons sombré dans la dépendance active ? Chaque travailleur compulsif doit définir des limites et des objectifs personnalisés pour son propre rétablissement. Ces lignes directrices servent ensuite d'outil pour nous aider à mesurer nos progrès au fur et à mesure que nous travaillons les Étapes.

## Objectifs de Base

Les objectifs de base délimitent le seuil où nous passons de l'abstinence à la dépendance au travail.

Les déclencheurs et les comportements symptomatiques du workaholisme actif diffèrent d'une personne à l'autre. La première tâche dans l'élaboration de notre liste des objectifs de base est de réfléchir à la première Étape – notre impuissance face à la dépendance et au chaos qu'elle a causé dans notre vie. Nous nous asseyons tranquillement et dressons une liste des comportements incontrôlables que nous avons ou avons eus dans le passé quand nous étions aux prises avec la maladie. Par la suite, il est utile de partager cette liste avec un parrain ou un autre membre W.A. pour recevoir ses impressions et son soutien.

L'étape suivante consiste à hiérarchiser la liste en en choisissant un ou deux éléments, afin de définir le premier objectif de base de notre abstinence. Voici quelques exemples d'objectifs de base que des travailleurs compulsifs ont adoptés :

- Je ne travaille pas (ou ne fais pas de tâches ménagères ou de service) plus de 6 jours par semaine.
- Je ne travaille pas plus de 45 heures par semaine.
- Je ne commence pas à – et j'arrête de – travailler si je me sens affamé, fâché, seul ou fatigué.  
\*NDT : H.A.L.T. – l'acronyme anglais pour Hungry, Angry, Lonely, Tired – indique qu'une HALTE est requise quand surviennent ces sensations.
- Je ne travaille pas pendant les repas.
- Je ne permets pas au travail d'empiéter sur le temps que je m'engage à passer avec ma famille.
- Je ne me précipite pas et ne conduis pas avec imprudence, même si je suis en retard.
- Je ne blâme pas les autres pour mon stress.
- Je ne prends pas de nouvel engagement sans en discuter d'abord avec un autre membre W.A.
- Je ne prends pas de nouvel engagement sans renoncer à un ancien engagement. (Plus précisément, je ne prends rien de plus qu'une tâche non récurrente de 2 heures, sans attendre d'abord pendant 72 heures – pour prier, parler avec mon parrain et planifier le retrait d'une tâche équivalente en temps et en énergie.)

Nous pouvons également écrire les objectifs de base dans une forme affirmative pour saisir que le comportement de base que nous apprenons est essentiel au maintien de notre équilibre mental et de notre sérénité :

- Je dors au moins 7 heures par nuit.
- Je prie et médite quotidiennement.
- J'assiste à au moins une réunion par semaine.
- Je lis la documentation W.A. au moins dix minutes par jour.
- Je contacte mon parrain au moins une fois par mois pour travailler les Étapes.

- Je contacte au moins cinq autres membres W.A. par semaine.

Comme le suggère le principe de la douceur, nous sommes bons pour nous-mêmes et patients devant nos efforts, sachant que notre nouveau mode de vie nécessite beaucoup de pratique. Les objectifs de base servent de garde-fou pour prévenir les comportements nuisibles. Cependant nous n'utilisons pas les écarts comme des occasions de nous auto-flageller ; ils nous rappellent plutôt nos imperfections humaines et la nécessité de continuer, un jour à la fois, à pratiquer les Étapes et à recourir aux outils. En tant que workaholiques, il est important de ne pas « travailler » le programme avec le même zèle aveugle qui nous avait mis sur les genoux. Nous commençons simplement, sachant que nous pourrions toujours ajouter plus d'objectifs de base au fil de nos prises de conscience.

En concevant la notion d'abstinence avec l'aide de notre Puissance supérieure et des amis W.A., nous tâchons de fixer des objectifs de base réalistes, que nous pouvons maintenir. Si nous constatons ensuite que nous sommes constamment incapables d'honorer l'un de ces engagements, nous l'ajustons pour qu'il reflète mieux ce que nous pouvons faire, sachant que nous continuerons à progresser avec l'aide de notre Puissance supérieure. Nos objectifs de base devraient être le sceau de notre succès plutôt qu'une succession d'échecs. Ils changeront au fil du temps, à mesure que nous grandirons spirituellement et que le champ du possible s'étendra. Nous avons remarqué que le rétablissement crée l'accoutumance: plus nous en avons, plus nous en voulons.

### **Objectifs optimaux**

Les objectifs optimaux représentent nos aspirations et nos visions.

Les objectifs optimaux sont des idéaux, nous donnant une orientation et un objectif dans le processus du rétablissement individuel. Par exemple, un travailleur compulsif avec un objectif de base comme « Je ne travaille pas plus de 6 jours par semaine » peut avoir un objectif optimal tel que « Je prendrai 2 jours de repos par semaine ». Notre succès avec les objectifs de base nous donne l'espoir que nous atteindrons, avec le temps, nos objectifs optimaux.

Finalement, nos objectifs optimaux deviennent des objectifs de base, et nous développons de nouveaux objectifs optimaux comme « Je prendrai 3 jours de repos par semaine. » Voici quelques exemples d'objectifs optimaux:

- Je ne travaillerai pas plus de 9 heures par jour ou pas plus de 40 heures par semaine.
- Je prendrai 2 jours de pause consécutifs d'affilée par semaine.
- Je profiterai d'une journée pendant laquelle je n'aurai pas de liste de tâches au moins une fois par semaine.

- Je dormirai au moins 8 heures par nuit.
- Je passerai une journée à faire quelque chose d'amusant avec mes enfants au moins une fois par semaine.
- Je prendrai des vacances annuelles sans aucun rapport avec un quelconque travail.
- Je prendrai mes repas assis de manière détendue.
- Je ferai toujours passer ma santé avant mon travail.

## **Conclusion**

Même si, en tant que workaholiques, nous constatons que nous avons beaucoup en commun les uns avec les autres, les déclencheurs précis de notre maladie et les comportements qui constituent une dépendance active peuvent diverger. Les objectifs de base sont les marqueurs de l'abstinence. Les objectifs optimaux sont les jalons sur le chemin du rétablissement et la libération de l'inquiétude. Tous deux sont importants car ils nous montrent d'où nous venons et où nous espérons aller. Alors que nos objectifs de base nous aident à nous libérer de la douleur, nos objectifs optimaux promettent joie et épanouissement.

Les objectifs de base et les objectifs optimaux nous permettent de structurer notre programme de rétablissement en l'adaptant à nos schémas individuels. Nous suivons la direction de nos objectifs de base et de nos objectifs optimaux en perpétuelle évolution avec l'aide d'une Puissance supérieure, d'un parrain ou du co-parrainage, de la fraternité W.A. et de notre propre désir de retrouver la raison et la sérénité.

*“Reproduit à partir de *The Workaholics Anonymous Book of Recovery*, p. 207-210, 2015 WAWSO avec l'autorisation de *Workaholics Anonymous World Services Organization*. Le matériel protégé par le droit d'auteur ne peut être reproduit sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation écrite de WAWSO. ”*