



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. Après avoir examiné attentivement les questions et vos réponses, et peut-être parlé avec votre famille et vos amis, le problème peut

apparaître plus clairement. La plupart d'entre nous ont été lents à comprendre l'ampleur des dommages de leurs comportements de longue date. Le rétablissement a commencé quand nous avons vu nos schémas destructeurs comme partie intégrante d'une puissante dépendance échappant à notre contrôle. La prise de conscience et l'acceptation ouvrent la porte à des solutions possibles.

“Reproduit à partir de The Workaholics Anonymous Book of Recovery, pp. 2-3, 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.”