



Notre méthode

Nous, travailleurs compulsifs, avons découvert qu'aucune volonté ou détermination ne réussit à nous faire respecter à long terme un emploi du temps raisonnable. Nous avons constaté que nos propres forces, valables jusqu'à un certain point, nous font défaut en étant insuffisantes. Certains d'entre nous ont déjà eu confiance en eux, mais cela n'a pas résolu complètement leur problème de travail, ni leurs autres problèmes. Nous avons senti un besoin et cherché une solution à cette pierre d'achoppement. Nous avons compris que notre obsession du travail n'est que la manifestation extérieure de notre trouble émotionnel intérieur et de notre déconnexion spirituelle fondamentale.

Nous, qui nous rétablissons des conséquences destructrices de la dépendance au travail, comprenons, comme peut-être peu de gens le peuvent, la peur, la dépression, l'anxiété et la solitude du travailleur compulsif. Nous apprenons que l'euphorie obtenue des éloges exprimés par les autres, le sentiment de sécurité issu du fait d'éviter ou d'accomplir certaines tâches, et le chaos engendré par l'activité frénétique, sont tous des moyens que nous utilisons pour faire face à la réalité de ne pouvoir contrôler complètement notre vie ou notre expérience de celle-ci. Nous apprenons que nous ne ferons ou n'accumulerons jamais assez pour nous sentir vraiment bien. La dépendance au travail est une maladie qui ne se guérit ni par le statut ni par l'argent, et comme toutes les autres addictions, elle est progressive et fatale si elle n'est pas stoppée.

Nous apprenons également que le rétablissement est possible. Nous commençons par observer et établir nos "Objectifs de base" personnels. Le travail compulsif ne se prête pas à l'abstinence complète comme c'est le cas pour de nombreuses addictions à des substances, mais avec l'aide d'une Puissance supérieure, nous pouvons commencer à reconnaître les moments où nous utilisons le travail de façon compulsive. Nous pouvons alors nous arrêter et prier, ou appeler un membre W.A. pour du soutien quand nous sommes tentés de revenir à nos anciens schémas de comportement. Nous expérimentons le rétablissement grâce au programme W.A.

Nos histoires décrivent comment était notre vie dans la dépendance active, comment nous avons trouvé le rétablissement, et ce qui a changé depuis que nous avons commencé à travailler le programme W.A. Nous espérons que vous déciderez de vouloir ce que nous avons et que vous serez prêts à parcourir les Étapes nécessaires afin de l'obtenir pour vous-même. Nous savons maintenant que nous avons affaire à une obsession vouée à nous submerger si nous ne demandons pas d'aide. Les demi-mesures ne nous ont rien donné, mais nous nous sommes rétablis lorsque nous nous sommes abandonnés complètement à quelque chose de plus grand que nous.

Travailler les Étapes avec un parrain/une marraine requiert une somme de temps et d'efforts variable. Nous pouvons créer des réunions d'Étapes pour en discuter et des groupes d'Étapes pour les travailler activement ensemble. Nous pouvons revoir certaines Étapes et leur trouver un nouveau sens. En fin de compte, nous constatons que nous les pratiquons mieux en les intégrant pleinement dans notre vie.

“Reproduit à partir de The Workaholics Anonymous Book of Recovery, pp. 24-25, 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.”