



Caractéristiques des travailleurs compulsifs

1. Il nous est très difficile de nous détendre. Nous sentons souvent, si ce n'est toujours, le besoin d'effectuer juste quelques tâches additionnelles avant de pouvoir nous considérer satisfaits et nous accorder une pause. Une fois notre liste de choses à faire complétée, nous trouvons encore quelque chose à faire. Ces pulsions incontrôlables aboutissent souvent au multitâche frénétique et à la dispersion de l'attention qui en découle. Nous fonctionnons sur le mode « mini-crisis » pour fuir nos problèmes essentiels. Notre incapacité à ralentir nous conduit à la dépression et à l'épuisement, tout en nous privant de la joie de conclure et de nous reposer.
2. Nombre d'entre nous ont grandi dans un foyer chaotique où le stress et l'intensité d'un pic d'adrénaline étaient choses normales. Nous recherchons donc un milieu de travail aux conditions similaires ou créons des crises là où il n'y en n'a pas : c'est ce qui nous est familier et confortable. Sans problème à résoudre, nous sentons un manque, devenons anxieux et déprimés. De tels changements d'humeur détruisent la paix d'esprit.
3. Nous avons le désir obsessionnel de donner un sens à tout, y compris à chacune de nos pensées et de nos émotions. Nous ne pouvons pas nous permettre de vivre ce qui est hors de notre contrôle. Nous éprouvons une peur sous-jacente de devenir fous pour le reste de notre vie, si nous nous abandonnons et permettons à nos émotions d'émerger.
4. Nous sommes tellement habitués à faire ce qu'on attend de nous que nous sommes souvent incapables de savoir ce dont nous avons réellement envie et besoin de faire pour nous-mêmes. Nous nous sabotons en acquiesçant aux demandes de personnes que nous percevons comme « en position d'autorité ».
5. Nous avons souvent l'impression de devoir achever certaines tâches même si nous n'en avons pas envie, mais nous avons trop peur pour arrêter. Nous éprouvons du ressentiment envers ce que nous percevons comme des forces extérieures, en nous disant que si nous étions libres, nous choisirions de nous détendre ou de nous amuser. Dans ces moments-là, nous procrastinons souvent en nous apitoyant mais aussi en nous condamnant pour notre manque de discipline. Nous n'arrivons pas à nous concentrer mais refusons pourtant de lâcher prise un seul instant pour nous accorder l'espace dont nous avons besoin.
6. Notre estime personnelle repose largement sur le jugement des autres par rapport à notre performance au travail et dans d'autres domaines. Par conséquent, l'image que nous avons de nous-mêmes est extrêmement instable. Nous nous considérons souvent soit comme la personne la plus intelligente et la plus capable, soit comme la pire et la plus désespérante. Il

- nous est difficile de nous voir honnêtement et d'accepter la réalité, alors que nous essayons toujours de voir à travers le regard des autres au lieu de nous fier à notre propre jugement. Nous nous jetons frénétiquement dans le travail excessif avec l'illusion d'avoir besoin de gagner les éloges de nos collègues et patrons pour être en sécurité et heureux.
7. Quand nous nous jugeons, nous ne considérons généralement que nos réalisations concrètes, croyant devoir toujours être en train d'accomplir quelque chose d'utile pour nous sentir bien. Il nous est difficile de nous aimer et de nous accepter autrement. Notre travail est devenu une identité et un moyen de justifier notre existence.
 8. Nous avons l'illusion que les gens ne nous respecteront que si nous paraissions plus compétents que nous ne le sommes réellement. Quand les gens nous félicitent, nous sommes portés à nous discréditer comme si nous étions indignes de leurs compliments. Nous avons tendance à surcharger notre horaire pour essayer d'en faire plus et plus vite. Nous sommes souvent malhonnêtes au sujet de nos expériences passées et de nos capacités actuelles, en taisant nos échecs et en exagérant nos succès. Nous pensons qu'en ayant l'air occupés nous paraîtrons importants aux yeux des autres et gagnerons ainsi leur admiration.
 9. Nous sommes perfectionnistes. Nous n'acceptons pas les erreurs comme faisant partie de la nature humaine et trouvons difficile de demander de l'aide. Nous pensons que personne ne peut faire les choses à notre goût et que nous sommes indispensables, alors nous avons du mal à déléguer et faisons plus que notre part. Nos attentes irréalistes nous empêchent souvent d'être satisfaits. Nous ne voyons pas la différence entre le travail imposé de l'extérieur et la pression que nous-mêmes nous imposons.
 10. Nous avons tendance à être trop sérieux et hyper-responsables. Toute activité doit avoir un but. Nous nous sentons coupables et tourmentés quand nous ne faisons pas quelque chose de « productif ». Puisque nous transformons le jeu en travail, nous avons rarement des loisirs. Nous négligeons le sens de l'humour et ne profitons pas du pouvoir thérapeutique du rire.
 11. Nous utilisons notre compulsion pour faire face à l'insécurité. Nous restons éveillés dans le lit à nous inquiéter. Nous planifions et organisons de manière compulsive. En ne voulant pas lâcher prise, nous perdons la capacité d'être spontané, flexible et créatif. Nous ne pouvons ressentir la joie.
 12. Il nous est difficile d'attendre. Nous nous intéressons plus au résultat qu'au processus, à la quantité qu'à la qualité. Notre impatience sabote souvent notre travail car nous n'y allouons pas le temps nécessaire.
 13. Nous sommes dans le déni face à certains aspects de notre travail et de nos activités. Nous mentons aux autres comme à nous-mêmes sur la quantité de travail que nous faisons. Souvent inconsciemment, nous accumulons les projets pour nous assurer d'être toujours occupés et de ne jamais nous ennuyer. Nous craignons le temps libre et les pauses, et les vacances nous semblent souvent pénibles plutôt que reposantes.
 14. Même quand nous ne travaillons pas, nous pensons à la prochaine tâche. La plupart de nos activités sont liées au travail. Nous négligeons la spiritualité, la santé et les relations humaines. Nous nous refusons les bienfaits d'une vie équilibrée et variée.

15. Au lieu d'un havre de paix, notre maison est une extension de notre lieu de travail. La famille et les amis s'efforcent de s'adapter à nos horaires, espérant en vain que nous terminerons nos tâches et passerons enfin plus de temps avec eux.

“Reproduit à partir de The Workaholics Anonymous Book of Recovery, pp. 3-5, 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.”