



## **Les outils de rétablissement de W.A.**

### **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. Un membre peut travailler avec plus d'un parrain ou d'une marraine et peut choisir de changer de parrain/marraine. Devenir parrain/marraine est une façon de transmettre le message et de mettre en pratique la 12e étape et les principes du programme. Nous demandons à être parrainés/marrainés afin de pouvoir bénéficier de l'expérience de quelqu'un qui est arrivé là où nous voulons aller. W.A. est un programme d'attrait, alors nous trouvons un parrain/une marraine dont le rétablissement nous inspire et nous suivons son exemple. Un accord de coparrainage/comarrainage est parfois l'approche la plus pratique ou souhaitable : de nombreux travailleurs compulsifs ont démarré ou approfondi leur rétablissement de cette manière.

### **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. De plus, ils fournissent un panorama des connaissances sur le rétablissement à partir de sources multiples. Nous étudions également les publications des A.A. et d'autres programmes en Douze Étapes pour renforcer notre compréhension de la maladie compulsive. Nous pouvons nous reconnaître dans de nombreuses situations décrites en remplaçant le nom des substances et comportements mentionnés par des termes comme « travail compulsif ».

### **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. La pratique du lâcher prise face au discours continu dans notre tête peut cependant mener progressivement à une tranquillité d'esprit. Cette sérénité est un contraste apaisant et thérapeutique comparativement à l'intensité recherchée par notre activité compulsive et notre inquiétude constante. La méditation permet de nous couper des peurs et des ressentiments qui alimentent la procrastination et le workaholisme. Régénérés, nous sommes en mesure de revenir à notre vie quotidienne de façon équilibrée.

### **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. En outre, nous pouvons nous exprimer plus librement si nous n'avons pas à tenir compte d'un auditeur. Parfois, le simple fait de noter des idées ou des souvenirs qui nous semblent importants peut nous aider à calmer notre esprit en nous assurant qu'ils ne seront pas oubliés et que nous pourrions y revenir à tout moment. Les écrits peuvent aussi être partagés avec d'autres membres si nous le désirons.

### **Objectifs Optimaux et Objectifs de Base**

Pour plusieurs travailleurs compulsifs, l'abstinence signifie bien plus que d'être soulagés de l'activité et du travail compulsifs au niveau 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 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. Nous travaillons avec un parrain/une marraine pour établir cette frontière et un comportement qui correspond à chaque objectif de base. Pour plus d'informations sur la définition des Objectifs optimaux et Objectifs de base, consultez le dépliant L'abstinence dans Workaholiques Anonymes: les Objectifs Optimaux et les Objectifs de Base, qui est reproduit dans la section « Ressources supplémentaires » de ce livre. (La traduction est en cours)

### **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. Nous réservons des espaces dans notre horaire pour le rétablissement, les loisirs et les relations, en plus du travail et des autres activités. Cela nous aide à développer un mode de vie plus sain et plus équilibré, en autant que nous nous engageons également à faire une chose à la fois et à nous fixer un rythme raisonnable. Notre conscience aiguisée nous aidera à surmonter tout déni qui subsiste. Si nous avons du mal à respecter nos objectifs, les partager avec un autre membre W.A. nous donne l'occasion d'exprimer des sentiments qui sont souvent à l'origine de notre comportement compulsif. Si

nécessaire, nous demandons conseil pour déterminer quelles choses sont à faire en premier. Ce peut être : ne rien faire. Nous nous efforçons de rester flexibles face aux événements, réorganisant nos priorités au besoin. Nous n'entassons pas de nouvelles tâches dans notre horaire; nous en substituons plutôt, à des activités qui demandent l'énergie et le temps équivalents. Nous planifions plus de temps qu'il n'en faut, nous allouant ainsi un délai suffisant pour faire face aux imprévus. Nous considérons les interruptions et les incidents comme des occasions de croissance.

Nous réalisons que nous sommes là où l'a prévu notre Puissance supérieure, dans l'ici et maintenant.

### **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. Nous évitons d'être tendus et n'avons donc pas à nous détendre. Nous ne cédon pas à la pression des autres et ne faisons pas pression sur eux. Nous restons attentifs aux personnes et aux situations qui déclenchent des sensations de stress. Nous prenons conscience de nos propres actions, paroles et sensations corporelles. Lorsque nous sentons l'énergie monter, nous nous arrêtons et nous reconnectons à une Puissance supérieure. En réservant du temps pour des pauses et des moments sans but ni structure, nous apprenons qu'il y a plus dans la vie que ce que nous avons expérimenté en tant que travailleurs compulsifs actifs. Nous nous permettons de nous amuser et de jouer sans en faire un projet de travail. Nous exerçons notre sens de l'humour et rions du côté comique des situations embarrassantes. Nous nous permettons de profiter du moment présent plutôt que d'aspirer à l'épanouissement dans un avenir lointain.

### **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. Il peut être bon de prendre une petite pause de tout engagement bénévole nouveau ou important au début de notre rétablissement, si cette activité fait partie de notre compulsions. Nous pouvons cependant contribuer encore à W.A. de plusieurs façons. Par exemple, nous rendons service en écoutant attentivement les membres W.A. quand ils partagent, en nous proposant pour lire ou pour chronométrer les partages aux réunions W.A., et en donnant notre contribution conformément à la Septième Tradition.

## **Les principes du rétablissement de W.A.**

Nous acceptons les résultats de nos efforts – quels que soient ces résultats, quel que soit le moment. Nous savons que l'impatience, la précipitation et l'obstination pour obtenir un résultat parfait ne feront que ralentir tout progrès. Nous faisons preuve de douceur dans nos efforts, sachant que notre nouveau mode de vie demande beaucoup de pratique et que faire de notre mieux suffit pour l'instant. Nous admettons sans ambages nos faiblesses et nos erreurs. Nous nous rendons compte que nous n'avons pas à tout faire nous-mêmes. Nous prions et demandons de l'aide, en déléguant quand nous en avons besoin. Nous pardonnons aux autres et à nous-

mêmes de ne pas être à la hauteur de nos idéaux. Nous gardons confidentiel ce que les membres W.A. partagent avec nous. Nous respectons l'anonymat de chacun afin de favoriser la liberté d'expression et d'empêcher le commérage et ses effets négatifs. Nous garantissons aux workaholiques un lieu sécurisant pour se rétablir. Nous traitons les autres comme nous souhaitons être traités. Si nous sommes tout à fait honnêtes envers nous-mêmes et qu'ensemble nous appliquons les Étapes, les Traditions, les Outils et les Principes dans nos vies, nous commencerons bientôt à recevoir les cadeaux de la santé mentale et de l'équilibre.

*“Reproduit à partir de The Workaholics Anonymous Book of Recovery, pp. 27-31, 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.”*