



OFFRE
QVT
DU GROUPE **vyv**

Quand le travail se transforme en addiction

Accros au travail, bourreaux de travail, travailleurs hyperactifs, stakhanovistes... autant de termes qui définissent le « workaholisme », autrement dit une forme d'addiction particulière puisqu'elle se traduit par le besoin irrésistible de travailler. Gratifiante et bénéfique d'abord, cette conduite addictive va exposer l'individu à l'épuisement professionnel et aux ruptures familiales et sociales.

Terme apparu au début des années 70 aux États-Unis, le workaholisme est issu de la contraction par analogie de *work* (travail) et *alcoholic* (alcoolique). Il désigne une forme particulière de conduite addictive qui va se traduire par une compulsion au travail. Le temps passé à travailler devient démesuré (bien au-delà de 50 heures hebdomadaires) et se prolonge même au domicile. Et bien souvent, les jours de repos ou d'inactivité, comme les dimanches notamment, sont vécus comme pénibles à supporter. Selon la psychanalyse, l'hyperactivité du « workaholique » lui servirait à éviter la passivité où ressurgissent ses angoisses et ses émotions. Le workaholique exprime ainsi sa personnalité à travers son travail.

Addiction sans produit

Parlant même « d'intoxication par le travail », les addictologues considèrent le workaholisme comme étant une addiction sans produit à part entière, au même titre que les achats compulsifs, le jeu pathologique ou encore l'addiction au sport, au sexe ou la cyberdépendance. Selon certaines études, encore trop peu nombreuses, entre 5 et 30 % des actifs en seraient affectés. Enfin, à l'instar des addictions avec produit, le workaholisme procure du plaisir dans un premier temps.

Métiers de la santé surtout

Plutôt perfectionnistes, les workaholiques le sont dans leur travail mais aussi, quand ils en ont, dans leurs loisirs où ils essayent de « rentabiliser » le temps qui passe. On retrouve plutôt ces accros au travail dans les métiers de la santé (profession de santé et paramédicales), chez les hommes d'affaires, les cadres, les commerciaux et plus généralement chez les adeptes du culte de la performance.

Un surinvestissement...

Dans un premier temps, le workaholique est apprécié de sa hiérarchie du fait d'un investissement et de capacités de travail supérieurs à l'attente, et ce d'autant qu'il ne semble travailler ni pour l'argent ni pour les honneurs. Le workaholique n'aime pas déléguer de tâches, ne fait confiance qu'à lui-même et apprécie le stress professionnel et les challenges, voire les paris risqués. À l'instar des addictions avec produits, il n'y a pas encore de conséquences physiques ou psychiques. Mais attention, tout travailleur acharné (« gros » travailleur) ou épuisé n'est pas nécessairement atteint de workaholisme. Des changements

www.groupe-vyv.fr

GROUPE
vyv

Entrepreneur du
mieux-vivre



dans l'entreprise (nécessités de compétitivité, prise de marché, fusions...) peuvent être à l'origine d'un surcroît de travail et nécessiter un investissement supplémentaire de la part des salariés.

... qui mène à l'épuisement professionnel

L'épuisement professionnel, ou burn-out, est l'étape suivante du workaholisme, mélange de dépression, de fatigue et de lassitude, jusqu'au karoshi (fréquent au Japon), autrement dit la mort due à l'épuisement. Mais avant d'en arriver jusqu'à l'épuisement, les performances professionnelles du workaholique diminuent progressivement. Il néglige sa santé, sacrifiant son sommeil et son alimentation, et manifeste des signes de stress (lombalgies, céphalées, ulcères, hypertension artérielle...) jusqu'aux accidents cardiovasculaires comme l'infarctus.

Conséquences familiales lourdes

Le temps n'étant pas extensible, le temps passé au travail et celui passé à travailler au domicile réduisent considérablement le temps passé avec l'entourage, la famille, les amis pour qui la situation devient insupportable. Un investissement professionnel excessif qui se traduit par l'isolement du workaholique, parfois par un divorce.

Les difficultés du repérage

Il n'est pas facile de consulter lorsqu'on est workaholique car le travail demeure une valeur sociétale forte et s'investir dans son travail revêt un aspect vertueux ou d'exemplarité, bien loin de la consommation de produits illicites.

Par ailleurs, le workaholique est souvent dans le déni de son trouble.

En d'autres termes, il est souvent repéré ou incité à consulter au stade du burn-out ou lorsque s'installent une dépression et les premières conséquences sur la vie familiale. Le traitement passe bien entendu par le désinvestissement au travail (modification de sa façon de travailler, déconstruction de ses pensées et ses croyances), sans culpabilité, au profit des loisirs (vacances programmées, pas de téléphone ou d'ordinateur portable le soir et le week-end...). Associées à des groupes de paroles, les thérapies comportementales sont précieuses et permettent d'apprendre à résister à la compulsion au travail.



TEST D'ADDICTION AU TRAVAIL

Élaboré en 1998, le test WART (Work Addiction Risk Test) permet de dépister l'addiction au travail. Il comporte 26 questions dont les réponses sont notées de 1 à 4 points.

- De 67 à 100 points, **il existe une addiction au travail.**
- Entre 57 et 66 points, **le risque d'être concerné par le workaholisme est grand.**
- En dessous de 56 points, **l'équilibre entre travail et vie personnelle est bon.**



Pour en savoir plus

<http://test-addicto.fr/tests/sans-produit/work.html>