

# WORKAHOLISME

« Qu'est-ce que  
le workaholisme  
et comment  
le reconnaître ? »

Salarié, votre travail compte à vos yeux, mais vous trouvez que le travail prend une place trop importante dans votre vie ?  
Employeur ou Médecin, vous souhaitez prévenir au mieux les cas de burn-out dans votre entreprise ?

Cette fiche vous aide à distinguer les formes vertueuses des formes nocives d'engagement au travail afin de vous aidez à trouver le bon équilibre.



7'

## PREVENIR

Employeur



Médecins



### Nos sources

- [INRS \(Etude I\)](#)
- [HST](#)
- [Ooreka](#)
- [INRS \(Etude II\)](#)
- [Le test WART](#)
- [Welcome to the Jungle](#)
- [Le Monde](#)

## **De l'implication passionnée dans le travail à l'addiction, il n'y a parfois qu'un pas que certaines personnes franchissent sans vraiment s'en rendre compte.**

Mais que signifie exactement le fait d'être workaholique ? Cette conduite addictive peut s'associer à des consommations de psychotropes ce qui rend son repérage difficile et tardif au stade des complications (dépression, burn-out).

Bien qu'à l'heure actuelle l'Organisme Mondial de la Santé et les grandes classifications diagnostiques (CIM-10, DSM-5) ne reconnaissent pas l'addiction au travail, cette forme de dépendance existe, et c'est une source de souffrance pour des milliers de personnes. Il importe donc aux entreprises de savoir la repérer et la prévenir dans l'intérêt de tout le monde.

# CERNER LE WORKAHOLISME

## Qu'est-ce que cette forme d'addiction ?

Selon l'Institut National de Recherche et de Sécurité pour la prévention des maladies professionnelles et des accidents du travail (INRS), le «Workaholisme» désigne «**un investissement excessif d'un sujet dans son travail et une négligence de sa vie extraprofessionnelle**».

Le Workaholisme est donc une forme d'addiction comportementale caractérisée par une dépendance au travail et définie par trois principaux facteurs :

- Un besoin compulsif et incontrôlable de travailler ;
- Peu de satisfaction dans le travail ;
- Des difficultés à poser des limites ;

Cela aboutit à l'envahissement progressif de la sphère privée par la sphère professionnelle.



## Facteurs de risque

L'addiction au travail, comme toutes les addictions, provient à la fois de **facteurs individuels** qui prédisposent le sujet (profil psychologique, environnement familial) et de **facteurs organisationnels** liés au contexte professionnel (au niveau environnemental, social et culturel).

### Facteurs individuels

- Faible estime de soi
- Besoin de reconnaissance sociale
- Crainte du jugement d'autrui
- Hyperactivité
- Nature impatiente
- Perfectionnisme
- Ambition de carrière
- Exigence extrême envers soi-même
- Le métier vécu comme une vocation

### Facteurs professionnels

- Culture de l'urgence
- Hyperconnexion
- Culture de l'hyperperformance
- Heures supplémentaires favorisées
- Culture managériale de la compétition (défis, récompenses)
- Poste à responsabilité

### Facteurs personnels

- Période de vie personnelle vécue comme difficile
- Perturbation des relations affectives entraînant une fuite dans le travail qui devient un refuge.



« Les entreprises semblent croire que les individus abandonnent **leurs troubles psychologiques, leurs passifs et leurs fragilités** en franchissant le seuil de la porte. »

- **Elsa Andron**, psychologue du travail et psychologue clinicienne

Source

## Conséquences

Le «Workaholisme» peut avoir des conséquences graves sur la santé de l'individu, son entourage et l'équilibre de l'entreprise. Cette forme de dépendance conduit généralement à **l'isolement et au délitement du lien social**. Elle peut également mener à des ruptures d'ordre aussi bien privées que professionnelles.

### Conséquences personnelles

- Isolement, repli sur soi;
- Troubles somatiques;
- Douleurs musculaires et intestinales;
- Épisodes d'anxiété ou de dépression;
- Troubles de l'humeur;
- Phobies, TOCs;
- Idées suicidaires, tentatives de suicide;
- Consommation de substances psychoactives;

### Conséquences familiales

- Délitement du lien familial;
- Conflits;
- Sauts d'humeur;
- Envahissement de la sphère privée par la sphère professionnelle.

### Conséquences professionnelles

- Incapacité à déléguer;
- Difficulté à travailler en équipe;
- Agressivité;
- Manque d'efficacité et conflits (avec les collègues ou la hiérarchie)
- Surmenage, burn-out.



« **Lorsqu'on se donne autant,** cela entraîne des soucis de santé. J'ai eu des problèmes d'ulcère, probablement liés au stress, qui ont nécessité **deux ans et demi de traitement. Les drogues et énergisants permettent de tenir.** Cela faisait presque partie du jeu. »

- **Thomas**, Workaholique repent

Source

# DISTINGUER L'ADDICTION DE LA PASSION

## Où situer la frontière ?

Difficile de situer la frontière entre engagement et surinvestissement, passion et addiction, car elle dépend de chaque individu et parfois du contexte de travail lui-même.

Certaines personnes trouvent dans le travail intensif une forme d'**accomplissement personnel**. D'autres, en revanche, n'ont pas conscience que leur surinvestissement trahit **une détresse psychologique** et fragilise leur équilibre déjà précaire.

### Passion harmonieuse/obsessive

Pour rappel, **la passion se définit comme «une forte inclinaison envers une activité que l'on aime**, dans laquelle on investit du temps et de l'énergie de façon significative et qui est importante pour l'individu».

Houliort et Vellerand, deux théoriciens de «la passion au travail», distinguent deux formes de passions professionnelles : **«la passion harmonieuse» et «la passion obsessive»**. La différence repose dans le contrôle que l'individu exerce ou non sur sa passion.



## Le « Workaholisme » rentre bien sûr dans le champ de la passion obsessive.

Les individus qui entretiennent une passion harmonieuse avec leur travail sont capables de **modérer cette passion et de la concilier avec d'autres activités** en dehors du travail.

À l'inverse, les individus développant un rapport obsessionnel au travail ont perdu toute mesure et contrôle sur eux-mêmes : ils ne parviennent pas à concilier leur activité professionnelle avec d'autres activités.



## Passion ou addiction ? Symptômes



**Passion :** Vous travaillez beaucoup, mais vous avez des loisirs à côté.

**Addiction ?** Le travail occupe tout votre temps.



**Passion :** Vous êtes globalement satisfait de votre travail et de vos résultats.

**Addiction ?** Vous n'êtes jamais satisfait de votre travail.



**Passion :** Vous parlez parfois de votre travail avec vos proches, positivement et négativement.

**Addiction ?** Vous parlez tout le temps de votre travail à vos proches, et cela commence à les exaspérer.



**Passion :** Vous savez et aimez travailler aussi bien seul qu'en équipe.

**Addiction ?** Travailler en équipe vous pose de plus en plus de problèmes.



**Passion :** Vous travaillez beaucoup, mais vous savez vous arrêter quand il faut.

**Addiction ?** Vous ne parvenez plus à décrocher.



**Passion :** Vous appréciez vos moments de déconnexion.

**Addiction ?** Déconnecter vous stresse, vous craignez de «manquer» quelque chose.



**Passion :** Même quand vous travaillez beaucoup, vous n'avez aucun problème pour vous détendre.

**Addiction ?** Vous éprouvez des difficultés à décompresser, à vous détendre.



**Passion :** Parfois, vous ne comptez pas vos heures, mais c'est toujours temporaire.

**Addiction ?** Depuis plusieurs semaines vous travaillez sans compter vos heures.



**Passion :** Vous aimez votre travail, mais vos relations sociales et familiales sont au moins aussi importantes.

**Addiction ?** Vous faites régulièrement passer votre travail avant vos relations sociales et familiales.



**Passion :** Vous pensez parfois à votre travail en dehors des heures de bureau, mais cela ne vous obsède pas.

**Addiction ?** Vous pensez tout le temps à votre travail : en vacances, en week-end, avec vos amis.

**Pour vraiment pouvoir parler d'addiction au travail, il faut que les symptôme perdurent au moins pendant plusieurs semaines.**



« Les patients consultent **souvent trop tard, après avoir explosé** ou pris conscience brutalement de leur dépendance au travail. »

- **Elsa Andron**, psychologue du travail et psychologue clinicienne

Source

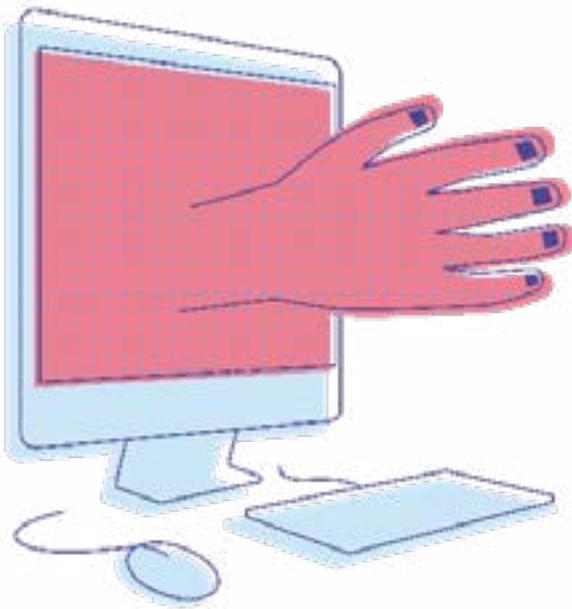
# DISTINGUER LES « WORKAHOLISMES »

## Plusieurs profils de workaholiques

Le workaholique se caractérise par **un double paradoxe** :

- Bien qu'il se montre très impliqué dans son travail, il n'y trouve **aucune satisfaction** et peut percevoir celui-ci comme une contrainte.
- Son rapport au travail induit **des conséquences négatives** sur sa vie, son entourage et l'entreprise elle-même. Pour autant, lorsqu'il ne travaille pas, le workaholique éprouve une sensation de manque, d'anxiété, voire de culpabilité.

En 1998, dans [une nouvelle étude sur le sujet](#), Bryan E. Robinson a contribué à dégager 4 grands types de workaholiques en mettant en relation **la quantité de travail débutée par rapport à la quantité de travail achevée**.



## — Le workaholique infatigable



- Travaille jour et nuit
- Grande productivité
- Privilégie le travail aux relations sociales/familiales
- Enchaîne les tâches
- Déteste l'incompétence

## — Le workaholique boulimique



- Adeptes du « binge working » (longue séquence de travail intense)
- Travaille au dernier moment
- Perfectionniste
- Concentré sur un projet

## — Le workaholique avec déficit d'attention



- S'ennuie rapidement
- Difficultés à terminer les projets
- Troubles de l'attention
- Besoin de stimulations
- Gestion de plusieurs projets simultanés

## — Le workaholique délecté



- Consacre beaucoup de temps à l'organisation du travail
- Lent et méthodique
- Perfectionniste
- Retarde les échéances
- Difficulté à travailler en équipe

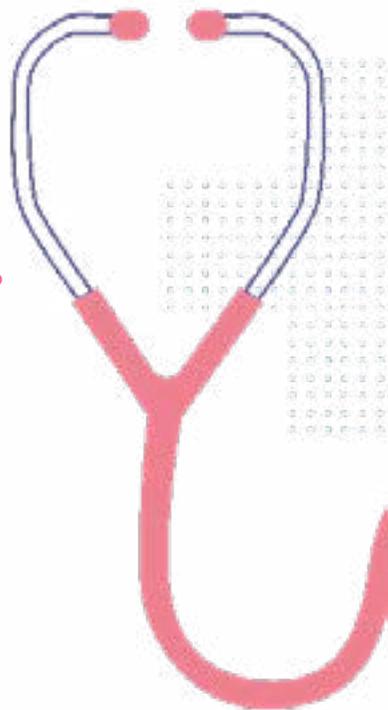


# **Un doute ? Prenez 5 minutes pour vous autodiagnostiquer.**

Les médecins et psychologues du travail observent que, bien souvent, les workaholiques n'ont pas conscience de leur trouble ou sont dans le déni. C'est donc généralement l'entourage qui sonne l'alarme.

Le Work Addiction Risk Test (WART) est le test de référence en matière de workaholisme, créé par Robinson. En plus de dresser un bilan de votre rapport au travail, il vous aidera à évaluer votre niveau d'implication professionnelle.

**Faire le test**



# Les Workaholiques, plus efficaces ? Non !

L'addiction au travail est plutôt valorisée socialement et professionnellement dans les premiers temps. Les employeurs, voire les salariés eux-mêmes, perçoivent les workaholiques comme des « bourreaux de travail », hyperactifs et hyperproductifs.

En réalité, plusieurs études alertent sur le fait que ces types de salariés n'ont pas que des atouts pour l'entreprise. On parle de personnes obsessionnelles qui ne sont pas plus performantes que les autres, qui peuvent même s'avérer, dans les faits, peu productives, car incapables de terminer un projet ou de travailler en équipe.



**Dr Jekyll or Mr Hyde On the differences between work engagement and workaholism.**



**Exploring the relationship between workaholism and workplace aggressive behaviour: The role of job-related emotion**

# ILS PEUVENT VOUS AIDER

L'annuaire des acteurs compétents.



[Associations](#)



[Cabinets de conseil](#)



[Complémentaires santé](#)



[Organismes Publics](#)



[Partenaires institutionnels](#)



[Service de santé au travail](#)



[Start-up](#)



## Une question, un doute ?

Prenez rendez-vous avec votre médecin du travail et son équipe. Ils sont là pour vous aider.

# APPROFONDISSEZ LE SUJET

Avec ces fiches complémentaires

- 3 raisons d'investir

- dans une politique

- de prévention



- 15 moyens pour

- gérer le stress

- au travail



Toutes les fiches sont sur [www.addictaide.fr/pro](http://www.addictaide.fr/pro)

## UNE IDÉE DE FICHE, UN AVIS ?

On vous écoute !



Le Fonds Addict'AIDE réunit tous les acteurs concernés par la lutte contre les addictions dans le but de développer des projets préventifs innovants. Le portail Addict'AIDE Pro est dédié à la prévention des conduites addictives en milieu professionnel.

62-68 rue Jeanne d'Arc 75013 Paris  
[contact@addict-aide.org](mailto:contact@addict-aide.org)

Addict AIDE