

Les symptômes d'une dépendance au travail

Répondez à chaque énoncé par vrai ou faux :

- Il n'y a pas de séparation entre vous et le travail (vous n'arrivez pas à aménager un « espace » entre votre travail et vous);
- Même lorsque vous êtes à la maison, votre travail est « la » priorité;
- Vous êtes extrêmement engagé, motivé par votre travail et vous trouvez votre bonheur et votre satisfaction uniquement dans votre travail;
- Le travail a toujours la priorité sur vos loisirs;
- Vous n'avez pas de vie sociale;
- Vous apportez votre travail en vacances;
- Vous êtes incapable de rester à « rien faire » (regarder un coucher de soleil ou écouter les petits oiseaux); vous avez trop de travail...
- Vous ne vous identifiez que par votre travail;
- Vous pensez au travail sept jours sur sept;
- Vous êtes constamment stressé par votre travail;
- Vous devenez irritable lorsque les autres vous disent que vous devriez ralentir ou diminuer vos heures;

- Vous êtes extrêmement engagé, motivé par votre travail et vous trouvez votre bonheur et votre satisfaction uniquement dans votre travail;
- Votre travail ou votre entreprise vous a éloigné de ce que vous aimez profondément faire;
- Vous êtes trop préoccupé pour prendre le temps. Vous avez perdu la capacité d'apprécier les petites choses de la vie.
- Vous croyez que si ce n'est pas vous qui le faites, ce ne sera pas bien fait. Vous essayez de tout faire par vous-même.

Plus le nombre d'affirmations dans lesquelles vous vous reconnaissez est élevé, plus il est vraisemblable que votre travail ait pris une importance exagérée dans votre vie. Si vous vous retrouvez en partie seulement dans de nombreuses affirmations, vous pouvez l'interpréter comme un signe que vous travaillez peut-être déjà un peu trop.