

Etes-vous un drogué du travail ?

Adaptation du test de B.Robinson

1. Je préfère faire les choses moi-même plutôt que de demander de l'aide.
2. Je suis impatient quand je dois attendre l'aide d'un autre ou quand une tâche prend trop de temps.
3. J'ai l'impression d'être pressé, de courir contre la montre.
4. Je suis irrité quand on m'interrompt au milieu d'une activité.
5. Je suis tout le temps occupé.
6. Je fais plusieurs choses en même temps (par exemple manger, lire, répondre au téléphone).
7. Je m'implique trop dans mon travail. Je prends des engagements qui dépassent mes capacités de travail.
8. Je me sens coupable quand je ne travaille pas.
9. Il est important pour moi de voir les résultats concrets de ce que je fais.
10. Je suis plus intéressé par le résultat final de ce que je fais que par la manière d'y arriver.
11. Les choses ne vont jamais assez vite pour moi.
12. Je perds patience quand les choses ne vont pas au rythme qui me convient.
13. Je pose plusieurs fois les mêmes questions sans me rendre compte que j'ai déjà reçu une réponse.
14. Je passe beaucoup de temps à organiser mon travail et à réfléchir à la manière dont je vais travailler.
15. Je continue à travailler alors que mes collègues ont quitté le bureau.
16. Je suis irrité quand les personnes de mon entourage ne correspondent pas à ce que j'attends d'elles.
17. Je suis en colère dans les situations que je ne peux pas contrôler.
18. J'ai tendance à « me mettre la pression » en m'imposant des délais quand je travaille.
19. Il m'est difficile de me détendre quand je ne travaille pas.
20. Je passe plus de temps au travail qu'en famille ou avec mes amis
21. J'aime préparer mon travail pour « prendre de l'avance ».
22. Je supporte mal mes erreurs, même les plus anodines.
23. Je consacre plus d'énergie à mon travail qu'à mes amis ou à ma famille.
24. J'oublie, j'ignore ou néglige les vacances, les anniversaires, les réunions de famille.

25. Je prends des décisions importantes, avant d'avoir réuni tous les éléments nécessaires pour me forger une opinion.

Résultats :

Comptez 1 point par réponse « jamais », 2 pour « parfois », 3 pour « souvent » et 4 pour « toujours »

- **Moins de 57 points :** Efficace quand il faut, vous savez aussi vous ménager des moments de détente et de loisirs. Aucun risque de comportement addictif au travail, vous n'avez rien d'un stakhanoviste.

- **Entre 57 et 66 points :** Ambitieux et consciencieux, vous débordez d'énergie et avez le goût de la performance. Un moteur de réussite si vous ne vous laissez pas enivrer au point d'accumuler les heures supplémentaires et négliger votre vie familiale et sociale.

- **Plus de 66 points :** vous êtes un drogué du travail, ce que les psychologues américains appellent un *workaholic*. Porté par un désir illimité de succès professionnel, miné par le stress et la fatigue, vous peinez à maintenir le rythme ou le niveau d'exigence que vous vous êtes fixé. Un épuisement extrême physique et psychique vous menace : le syndrome de *burn-out*.