

## Questionnaire :

# The Work Addiction Risk Test (WART)

Cochez chaque phrase de la manière suivante : Notez 1 : **Pas du tout vrai** –

Notez 2 : **Peu souvent vrai** - Notez 3 : **Souvent vrai** - Notez 4 : **Toujours vrai**.

Questions	Pas du tout vrai	Peu souvent vrai	Souvent vrai	Toujours vrai
Je préfère faire moi-même la majorité des choses plutôt que demander de l'aide				
Je deviens très impatient quand je dois attendre quelqu'un ou quand quelque chose prend beaucoup de temps				
Je semble être en course contre la montre				
Je deviens irrité quand on m'interrompt alors que je suis en plein travail				
Je reste toujours occupé et garde plusieurs activités en cours				
Je me retrouve en train de faire 2 ou 3 choses en même temps, comme déjeuner, écrire un mémo et parler au téléphone				
Je m'engage sur plus que je ne peux supporter				
Je me sens coupable quand je ne travaille pas				
Il est important que je vois les résultats concrets de ce que je fais				
Je suis plus intéressé par le résultat final de mon travail que par le processus				
Les choses semblent ne jamais bouger aussi rapidement ou se réaliser avec autant de rapidité pour moi				
Je perds mon calme quand les choses ne se déroulent pas comme je le souhaite ou ne donnent pas les résultats qui me conviennent				
Je me pose toujours la même question, sans le réaliser et après avoir reçu la réponse				
Je passe beaucoup de temps à préparer mentalement et penser aux événements futurs tout en ignorant le ici et le maintenant				



Je me retrouve toujours à travailler après que mes collègues aient tout arrêté				
Je m'énerve quand les personnes ne rejoignent pas mes standards de perfection				
Je m'énerve quand je suis dans des situations que je ne peux pas contrôler				
Je tends à me mettre sous pression avec des échéanciers personnels lorsque je travaille				
C'est dur pour moi de me relaxer quand je ne travaille pas				
Je passe beaucoup plus de temps à travailler qu'avec des amis, dans des passe-temps ou des activités de loisirs				
Je me lance dans des projets pour prendre une avance avant de finaliser les étapes				
Je me fâche de moi-même si je fais une petite erreur				
Je mets plus d'idées, de temps, d'énergie dans mon travail que je ne m'investis dans mes relations avec mon conjoint et ma famille				
J'oublie, ignore ou minimise d'importantes occasions familiales comme les anniversaires, réunions, vacances				
Je prends les décisions importantes avant d'avoir tous les faits et d'avoir la chance d'y penser de façon approfondie				

Résultats :

25 à 54 : Pas d'addiction au travail - 155 à 69 : Addiction minime au travail - 70 à 100 : Addiction élevée au travail

Référence : inrs – Références en santé au travail – N°139



**S.I.I.N.- Scientific Institute for Intelligent Nutrition**  
**Institut Scientifique pour une Nutrition Raisonnée**