

Test WART (Work Addiction Risk Test)

1 - Je préfère faire les choses moi même plutôt que de demander de l'aide.

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Jamais (1) | <input type="checkbox"/> Parfois (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (3) | <input type="checkbox"/> Toujours (4) |

2 - Je suis impatient quand je dois attendre l'aide d'un autre ou quand une tâche prend trop de temps.

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Jamais (1) | <input type="checkbox"/> Parfois (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (3) | <input type="checkbox"/> Toujours (4) |

3 - J'ai l'impression d'être pressé, de courir contre la montre.

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Jamais (1) | <input type="checkbox"/> Parfois (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (3) | <input type="checkbox"/> Toujours (4) |

4 - Je suis irrité quand on m'interrompt alors que je suis en plein travail.

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Jamais (1) | <input type="checkbox"/> Parfois (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (3) | <input type="checkbox"/> Toujours (4) |

5 - Je reste toujours occupé et garde plusieurs activité en cours.

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Jamais (1) | <input type="checkbox"/> Parfois (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (3) | <input type="checkbox"/> Toujours (4) |

6 - Je fais plusieurs choses en même temps (manger, lire, répondre au téléphone).

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Jamais (1) | <input type="checkbox"/> Parfois (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (3) | <input type="checkbox"/> Toujours (4) |

7 - Je m'implique trop dans mon travail. Je prends des engagements qui dépassent mes capacités de travail.

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Jamais (1) | <input type="checkbox"/> Parfois (2) |
| <input type="checkbox"/> Souvent (3) | <input type="checkbox"/> Toujours (4) |

8 - Je me sens coupable quand je ne travail pas.

Jamais (1)

Parfois (2)

Souvent (3)

Toujours (4)

9 - Il est important pour moi de voir les résultats concrets de ce que je fais.

Jamais (1)

Parfois (2)

Souvent (3)

Toujours (4)

10 - Je suis plus intéressé par le résultat final de ce que je fais que par la manière d'y arriver.

Jamais (1)

Parfois (2)

Souvent (3)

Toujours (4)

11 - Les choses ne vont jamais assez vite pour moi.

Jamais (1)

Parfois (2)

Souvent (3)

Toujours (4)

12 - Je perds patience, je m'énerve quand les choses ne vont pas au rythme que me convient.

Jamais (1)

Parfois (2)

Souvent (3)

Toujours (4)

13 - Je pose plusieurs fois les mêmes questions sans me rendre compte que j'ai déjà reçu une réponse.

Jamais (1)

Parfois (2)

Souvent (3)

Toujours (4)

14 - Pendant que je m'occupe des tâches actuelles, je pense en même temps aux tâches futures et à la manière de les organiser et planifier.

Jamais (1)

Parfois (2)

Souvent (3)

Toujours (4)

15 - Je continu à travailler alors que mes collègues ont quitté le bureau.

Jamais (1)

Parfois (2)

Souvent (3)

Toujours (4)

16 - Je suis irrité quand les personnes de mon entourage ne correspondent pas à ce que j'attends d'elles.

Jamais (1)

Parfois (2)

Souvent (3)

Toujours (4)

17 - Je suis en colère dans les situations que je ne peux pas contrôler.

Jamais (1)

Parfois (2)

Souvent (3)

Toujours (4)

18 - J'ai tendance à a me mettre sous pression, à m'imposer des "dead lines" quand je travaille.

Jamais (1)

Parfois (2)

Souvent (3)

Toujours (4)

19 - J'ai du mal à me détendre quand je ne travaille pas.

Jamais (1)

Parfois (2)

Souvent (3)

Toujours (4)

20 - Je passe plus de temps à travailler qu'avec des amis, ma famille ou ` pratiquer des activités physiques.

Jamais (1)

Parfois (2)

Souvent (3)

Toujours (4)

21 - Je me plonge dans les projets tête baissée avant même que toutes les phases soient finalisées, pour prendre de l'avance.

Jamais (1)

Parfois (2)

Souvent (3)

Toujours (4)

22 - Je ne supportes pas mes erreurs même les plus anodines.

- Jamais (1) Parfois (2)
 Souvent (3) Toujours (4)

23 - Je m'investis plus dans mon travail que dans mes relations avec mes proches.

- Jamais (1) Parfois (2)
 Souvent (3) Toujours (4)

24 - Il m'arrive souvent d'oublier des réunions de famille, des anniversaires, des vacances.

- Jamais (1) Parfois (2)
 Souvent (3) Toujours (4)

25 - Je prends des décisions importantes avant même de connaître les tenants et les aboutissants.

- Jamais (1) Parfois (2)
 Souvent (3) Toujours (4)

Interprétation

25 à 54	Pas d'addiction au travail
55 à 69	Personne en danger d'addiction
≥ 70	Addiction au travail

Référence : Robinson, B.E. (1999). The Work Addiction Risk Test: Development of a tentative measure of workaholicism. *Perceptual and Motor Skills*, 88, 199-210.