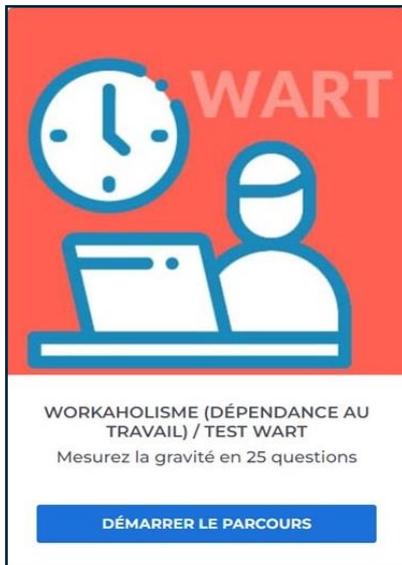


Questionnaire WART : Work Addiction Risk Test



Addict'AIDE
LE VILLAGE DES ADDICTIONS

Le WART de Bryan Robinson permet de caractériser l'engagement excessif au travail et le « workaholique ». Ce test comporte 25 questions qui pour chacune d'elles propose une cotation par point : pas du tout vrai (1), peu souvent vrai (2), souvent vrai (3), toujours vrai (4).

<https://www.addictaide.fr/parcours/wart/>

Question n°1 : Je préfère faire les choses moi-même plutôt que de demander de l'aide ?

- Jamais = 1
- Parfois = 2
- Souvent = 3
- Toujours = 4

Question n°2 : Je suis impatient quand je dois attendre l'aide d'un autre ou quand une tâche prend trop de temps ?

- Jamais = 1
- Parfois = 2
- Souvent = 3
- Toujours = 4

Question n°3 : J'ai l'impression d'être pressé, de courir contre la montre ?

- Jamais = 1
- Parfois = 2
- Souvent = 3
- Toujours = 4

Question n°4 : Je suis irrité quand on m'interrompt alors que je suis en plein travail ?

- Jamais = 1
- Parfois = 2
- Souvent = 3
- Toujours = 4

Question n°5 : Je reste toujours occupé et garde plusieurs activités en cours ?

- Jamais = 1
- Parfois = 2
- Souvent = 3
- Toujours = 4

Question n°6 : Je fais plusieurs choses en même temps (manger, lire, répondre au téléphone) ?

- Jamais = 1
- Parfois = 2
- Souvent = 3
- Toujours = 4

Question n°7 : Je m'implique trop dans mon travail. Je prends des engagements qui dépassent mes capacités de travail ?

- Jamais = 1
- Parfois = 2
- Souvent = 3
- Toujours = 4

Question n°8 : Je me sens coupable quand je ne travaille pas ?

- Jamais = 1
- Parfois = 2
- Souvent = 3
- Toujours = 4

Question n°9 : Il est important pour moi de voir les résultats concrets de ce que je fais ?

- Jamais = 1
- Parfois = 2
- Souvent = 3
- Toujours = 4

Question n°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

Question n°11 : Les choses ne vont jamais assez vite pour moi ?

- Jamais = 1
- Parfois = 2
- Souvent = 3
- Toujours = 4

Question n°12 : Je perds patience, je m'énerve quand les choses ne vont pas au rythme qui me convient ?

- Jamais = 1
- Parfois = 2
- Souvent = 3
- Toujours = 4

Question n°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

Question n°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

Question n°15 : Je continue à travailler alors que mes collègues ont quitté le bureau ?

- Jamais = 1
- Parfois = 2
- Souvent = 3
- Toujours = 4

Question n°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

Question n°17 : Je suis en colère dans les situations que je ne peux pas contrôler ?

- Jamais = 1
- Parfois = 2
- Souvent = 3
- Toujours = 4

Question n°18 : J'ai tendance à me mettre sous pression, à m'imposer des « dead line » quand je travaille ?

- Jamais = 1
- Parfois = 2
- Souvent = 3
- Toujours = 4

Question n°19 : J'ai du mal à me détendre quand je ne travaille pas ?

- Jamais = 1
- Parfois = 2
- Souvent = 3
- Toujours = 4

Question n°20 : Je passe plus de temps à travailler qu'avec des amis, ma famille ou à pratiquer des activités physiques ?

- Jamais = 1
- Parfois = 2
- Souvent = 3
- Toujours = 4

Question n°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

Question n°22 : Je ne supporte pas mes erreurs même les plus anodines ?

- Jamais = 1
- Parfois = 2
- Souvent = 3
- Toujours = 4

Question n°23 : Je m'investis plus dans mon travail que dans mes relations avec mes proches ?

- Jamais = 1
- Parfois = 2
- Souvent = 3
- Toujours = 4

Question n°24 : Il m'arrive souvent d'oublier des réunions de famille, des anniversaires, des vacances ?

- Jamais = 1
- Parfois = 2
- Souvent = 3
- Toujours = 4

Question n°25 : Je prends des décisions importantes avant même de connaître les tenants et les aboutissants ?

- Jamais = 1
- Parfois = 2
- Souvent = 3
- Toujours = 4

Interprétation du test WART

Le résultat est la somme des scores aux différentes questions :

- Entre 25 et 54 : pas d'addiction au travail.
- Entre 55 et 69 : addiction faible au travail.
- Entre 70 et 100 : addiction élevée au travail.