

Rendez-vous sur expectra.fr pour : [recruter](#) > [postuler](#) >



TOUTES LES THÉMATIQUES

DÉCRYPTAGE

PRISES DE PAROLE

QUESTIONS EMPLOI

À PF

[Le blog par Expectra](#) > [Décryptages](#) > [Dossiers](#) > Work-addict : qui sont ces bourreaux de travail ?

Work-addict : qui sont ces bourreaux de travail ?

Publié le 08/12/16 dans [Dossiers](#) | 3165 vues

08 Déc 2016 0

Du matin au soir, le week-end et même pendant les vacances, pour les « accros au boulot », l'investissement dans le travail n'a pas de limite. Au point qu'il peut en devenir une addiction. Ils sont aussi bien patrons, managers, indépendants ou employés, pourquoi certains le vivent mal et d'autres mieux ? Quels plaisirs en tirent-ils et jusqu'à quand ?



L'homme n'est pas conditionné à devenir work-addict, il le devient. Ce qui l'entraîne à exercer avec acharnement son travail peut aussi bien être son environnement professionnel, social ou personnel, le plaisir d'entreprendre ou tout simplement son vécu. Le néologisme « workaholism » a ainsi été popularisé en 1971 par le chercheur américain *Waynes Oates* et désigne ces « fous de travail » ayant une addiction aujourd'hui classée parmi les addictions comportementales.

Des profils workaholic aux antipodes les uns des autres

Qui sont ces professionnels atteints de dépendance parmi lesquels il convient de distinguer les personnes passionnées ? Certains sont obligés de travailler pour répondre à des obligations professionnelles quand d'autres tentent d'échapper à la vie personnelle en se consacrant au travail. Ce dernier étant un échappatoire à portée de main. En revanche, certains collaborateurs choisissent un secteur par passion. **Pour eux, le plaisir personnel et professionnel est mélangé.**



Aymeric Vincent

Comme il en existe chez nous dans le domaine de l'édition. L'implication va alors bien au-delà du job. »

détaille [Aymeric Vincent](#), directeur des Talents et du Développement des Ressources Humaines chez Editis.

Le travail, est-ce vraiment la santé ?

Pour cette dernière catégorie, **être boulomane ne s'oppose pas à l'épanouissement.** D'ailleurs, d'après l'Organisation Mondiale de la Santé, la santé au travail ne signifie pas uniquement l'absence de maux mais bien la présence de bénéfices apportés par ce dernier. Par contre, trop surinvesti, le

Cet article a été publié dans la thématique

Work-addict, bourreau travail : avez-vous une après le travail ?

Newsletter Décembre 2016



Dossiers
Work-addict : qui sont ces boureaux de travail ?



Billets blogueurs
Cossarde ? Work addict qui s'investit...



Débats
Le work-addict est-il toxique pour l'entreprise et les autres collègues ?



Vidéos
Êtes-vous dépendant au travail ?



Question RH
Mon futur boss peut-il revenir sur sa promesse d'embauche ?



Focus salaire
Changer d'entreprise, le seul moyen de se faire augmenter ?



Vivement vendredi
Mojito / bulots / dodo



Sondage
Votre travail en tant que cadre a-t-il évolué ces dernières années ?

collaborateur contraint ou passionné s'expose aux mêmes conséquences une fois la limite dépassée : la maladie ou tout du moins la souffrance. Dépression, burn-out, autres addictions... Si les conséquences sont connues, aucune définition médicale ne fait l'unanimité autour de cette implication abusive souvent liée à l'estime de soi et la réalisation professionnelle mettant en danger la santé. Certains peuvent ainsi tirer satisfaction de leur travail mais cet engrenage inconscient peut amener à l'épuisement.

La prise de conscience est d'autant plus difficile qu'au départ la personne se base sur une certaine forme de satisfaction ou de nécessité. »

témoigne [Frédéric Barre](#), coach formateur et gérant du cabinet Sérénance.

L'entreprise a sa part de responsabilité

La raison de ce surtravail peut être recherchée dans l'histoire ou la situation de la personne, à l'instar de ceux qui fondent dans leur travail un désir d'attention ou d'élévation. Mais force est de constater que l'entreprise, à travers l'organisation du travail, est également responsable. Et ce, de plusieurs façons. La première : quand les objectifs définis par l'entreprise sont irréalistes notamment lorsqu'il est demandé aux collaborateurs de faire autant voire plus de tâches avec moins de personnes. Ensuite, l'entreprise peut avoir tendance à demander une disponibilité forte hors du temps de travail que ce soit par l'intermédiaire des nouvelles technologies ou lors de réunions tardives.

La présence devient alors une sorte d'indicateur de performance. Il ne s'agit parfois pas d'une obligation directe mais plutôt d'incitations. »

illustre [Marc Lorient](#), sociologue au CNRS et auteur du livre *Le travail passionné*.

La nécessaire vie en dehors du travail

Ce qui caractérise les workaholics, c'est aussi et surtout l'absence in fine de vie en dehors de leur activité professionnelle. Pour eux, les journées commencent de plus en plus tôt et se terminent de plus en plus tard, la carence de centres d'intérêt et de vie familiale se fait au profit du job. Pour éviter de tomber dans ce travers, il est nécessaire de se fixer des objectifs comme : ne plus travailler le weekend ou après une certaine heure.

[Frédéric Barre](#) conseille ainsi :

Remplacer le temps au travail de façon positive et s'y tenir, avec une activité comme le sport par exemple. »

De son côté, l'entreprise a également son rôle à jouer en proposant des règles collectives pour diminuer le débordement du travail sur la vie privée.

Comme couper les emails le week-end, la lumière dans les bâtiments à partir de certaines heures, ne pas permettre de réunions tardives... »

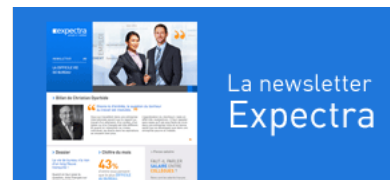
ajoute [Aymeric Vincent](#).

Autant de pratiques qui restreindront le workaholic à une époque où travailler beaucoup est trop souvent connotée positivement.

[Bien-être](#) [Bien-être au travail](#) [Monde du travail](#)



Frédéric Barre



Le meilleur moyen de ne rien rater de l'actualité RH !

Votre email

JE M'INSCRIS

[En savoir plus](#)

SONDAGE

Existe-t-il une **DIFFÉRENCE** entre missions définies par votre **FICHE D'EMPLOI** et celles que vous exécutez ?

EXPLORER LE BLOG

[Recrutement](#) [Monde du](#)
[Bien-être](#)

[Management](#) [Rémunération](#) [Salaire](#)

[Employabilité](#) [Recrutement 2.0](#)

[Bien-être au travail](#) [Réseaux sociaux](#)

[Innovation](#) [Jeunes diplômés](#)

[Plus de mot clés](#)