

Appendix 1. The French version of the WART.

Pas du tout vrai	Peu souvent	Souvent	Toujours vrai	
1	2	3	4	
1. Je préfère faire la plupart des choses moi même plutôt que de demander de l'aide	1	2	3	4
2. Je deviens très impatient lorsque je dois attendre quelqu'un ou lorsque que quelque chose prend trop de temps, comme une longue file d'attente qui avance lentement	1	2	3	4
3. Je donne l'impression d'être pressé et de toujours courir après le temps	1	2	3	4
4. Cela m'énerve d'être interrompu lorsque je suis occupé à quelque chose	1	2	3	4
5. Je me maintiens occupé et je garde toujours des choses à faire	1	2	3	4
6. Je me retrouve à faire 2 ou 3 choses en même temps, comme déjeuner et écrire un mémo tout en parlant au téléphone	1	2	3	4
7. Je m'engage excessivement en voulant faire plus que je ne peux	1	2	3	4
8. Je me sens coupable quand je ne travaille pas sur quelque chose	1	2	3	4
9. Il est important que je voie les résultats concrets de ce que je fais	1	2	3	4
10. Je suis plus intéressé par le résultat final de mon travail que par la méthode	1	2	3	4
11. Les choses ne semblent jamais avancer assez vite ou être réalisées assez rapidement pour moi.	1	2	3	4
12. Je perds mon calme quand les choses ne vont pas dans mon sens ou qu'elles ne tournent pas en ma faveur	1	2	3	4
13. Sans même le réaliser, Je repose la même question alors que je viens d'avoir la réponse une première fois	1	2	3	4
14. Je passe beaucoup de temps à tout planifier dans ma tête et à penser aux évènements futurs dans ma tête au détriment du moment présent	1	2	3	4
15. Je suis encore en train de travailler après que mes collègues aient décidés de s'arrêter	1	2	3	4
16. Je m'énerve quand les gens n'atteignent pas mes standards de perfection	1	2	3	4
17. Je m'énerve dans les situations où je n'ai pas le contrôle des choses	1	2	3	4
18. J'ai tendance à me mettre sous pression en m'imposant des délais à respecter lorsque je travaille	1	2	3	4
19. J'ai du mal à me relaxer lorsque je ne travaille pas	1	2	3	4
20. Je passe plus de temps à travailler qu'avec des amis, dans des passe-temps ou des activités de loisir	1	2	3	4
21. Je me jette dans les projets afin de prendre de l'avance avant même que les étapes aient été définies	1	2	3	4
22. Je suis en colère contre moi même lorsque que je fais la moindre erreur	1	2	3	4
23. Je consacre plus d'idées, de temps, d'énergie à mon travail qu'à mes relations avec mon conjoint et ma famille	1	2	3	4
24. J'oublie, ignore ou minimise d'importants évènements familiaux comme les anniversaires, les fêtes ou les vacances	1	2	3	4
25. Je prends des décisions importantes avant d'avoir tous les faits et de pouvoir les examiner en détail	1	2	3	4

Calcul du total Faire la somme de chaque réponse.

Interprétation

67 à 100 = haut risque d'addiction au travail ; 57 à 66= risque moyen ; 25 à 56= risque faible.