

Workaholism

Personnalité

Schémas cognitifs

T C C

Quelle méthode pour quel changement ?

Elisabeth **GREBOT**

MCF Université de Reims
Laboratoire IUDP Paris 5

Psychologue- Psychothérapeute

Institut du workaholism et du burnout

WORKAHOLISM

néologisme : work & alcoholism (*Oates, 1968, 1971*)

Trouble

Addiction comportementale

Varescon – Castro - Schaufeli et al.

Obsession- Compulsion

Boulomanie

Elowe

Comportement dysfonctionnel
lié au travail

Activisme
professionnel

Dejours;
Grebot

Refus workaholisme=pathologie

Refus : psychiatrisation

**Triade
workaholique**

Spence & Robbins 1992

	Implication au travail	Tendance compulsive à travailler	Satisfaction au travail
Non workaholique	Faible	Faible	
Workaholique	Elevée	Elevée	Workaholique enthousiaste Satisfaction élevée
			Workaholique non enthousiaste <i>vrais workaholiques</i> Satisfaction faible

Workaholisme

Traits de personnalité pathologique

obsessionnelle

Perfectionnisme

(Mudrack 2004; Clark et al, 2010)

Traits de personnalité

Modèle en 5 facteurs Big Five

Névrosisme

Tendance à éprouver des affects négatifs

Tendance compulsive à travailler

*(Andreassen et al, 2010; Burke et al, 2006 (r=.34; r=.36**)*

Névrosisme

- Anxiété
- Dépression
- Vulnérabilité au stress

workaholisme / *workaholisme*
enthousiaste / *non enthousiaste*

Différencier2 profils d'activisme

Grebot et al. Personnalité et activisme professionnel. AMP, 2016

Workaholism
Travailler
excessivement
& compulsivement

Croyances

Performance

Schaufeli et al. , 2009
Van Wijhe et al , 2013

Excellence

Schaufeli et al. , 2009

**Soumission
aux attentes de
la hiérarchie**

Schaufeli et al. , 2009

**Besoin de
contrôle**

(relation négative)
Van Wijhe et al, 2013

**Tendance
compulsive
à travailler**

**Schémas
Précoces
Inadaptés
SPI**
J. Young
(schémathérapie)

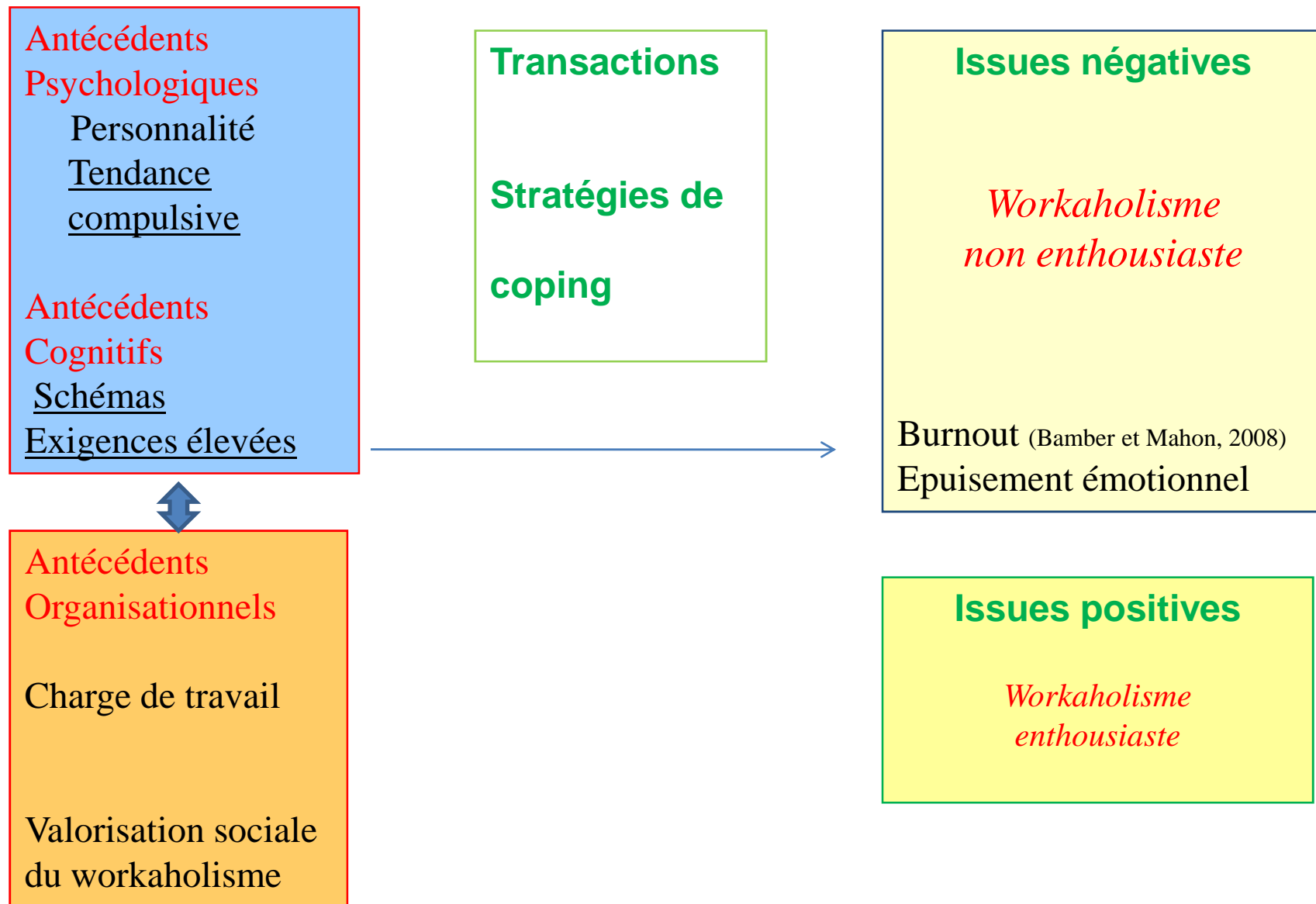
Exigences élevées
r=.46 ***

Assujettissement
r=.51***

Sacrifice de soi
r=.49 ***
P= .0001

Internes en médecin

Grebot et al. AMP, 2010.



Validation du questionnaire de Spence et Robbins
WorkBattery WorkBat

<p style="color: red; text-align: center;">Implication au travail</p> <p style="text-align: center;">Pas validée</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Travail Excessif</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">Duwas</p> <p style="color: black; font-style: italic;">Guédon Bernaud</p> <p style="color: black;">m=2,4</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Tendance compulsive</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">WorkBat</p> <p style="color: black;">m= 4,24</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">Satisfaction</p> <p style="color: green; font-weight: bold;">WorkBat</p> <p style="color: black;">m=4,65</p>
---	---	--	--

<p>G1: non Workaholisme N=77 (57%)</p>	<p>TE faible $\leq 2,4$</p>	<p>TC faible $\leq 4,24$</p>
---	--	---

<p>G2 : workaholisme enthousiaste N= 27(20%)</p>	<p>TE élevée $> 2,4$</p>	<p>TC élevée $> 4,24$</p>	<p>Satisfaction élevée $>4,65$</p>
---	--	---	--

<p>G3 : workaholisme non enthousiaste N= 31 (23%)</p>	<p>TE élevée $> 2,4$</p>	<p>TC élevée $> 4,24$</p>	<p>Satisfaction faible $\leq 4,65$</p>
--	--	---	---

Activation des Schémas selon profil

	3 groupes - Non workaholique - Work Enthouasiaste - Work non Enthouasi	2 groupes Non workaholique / Workaholique	2 groupes Workaholisme enthousiaste vs non enthousiaste
SPI <i>Exigences élevées</i>	X	X	
SPI <i>Méfiance</i>		X	
Manque <i>d'autocontrôle</i>			X

distinguer activisme enthousiaste et non enthousiaste est essentiel

L'implication du SPI Exigences élevées

- va dans le sens *des* propos de Wijhe van, Peeters & Schaufeli (2013)

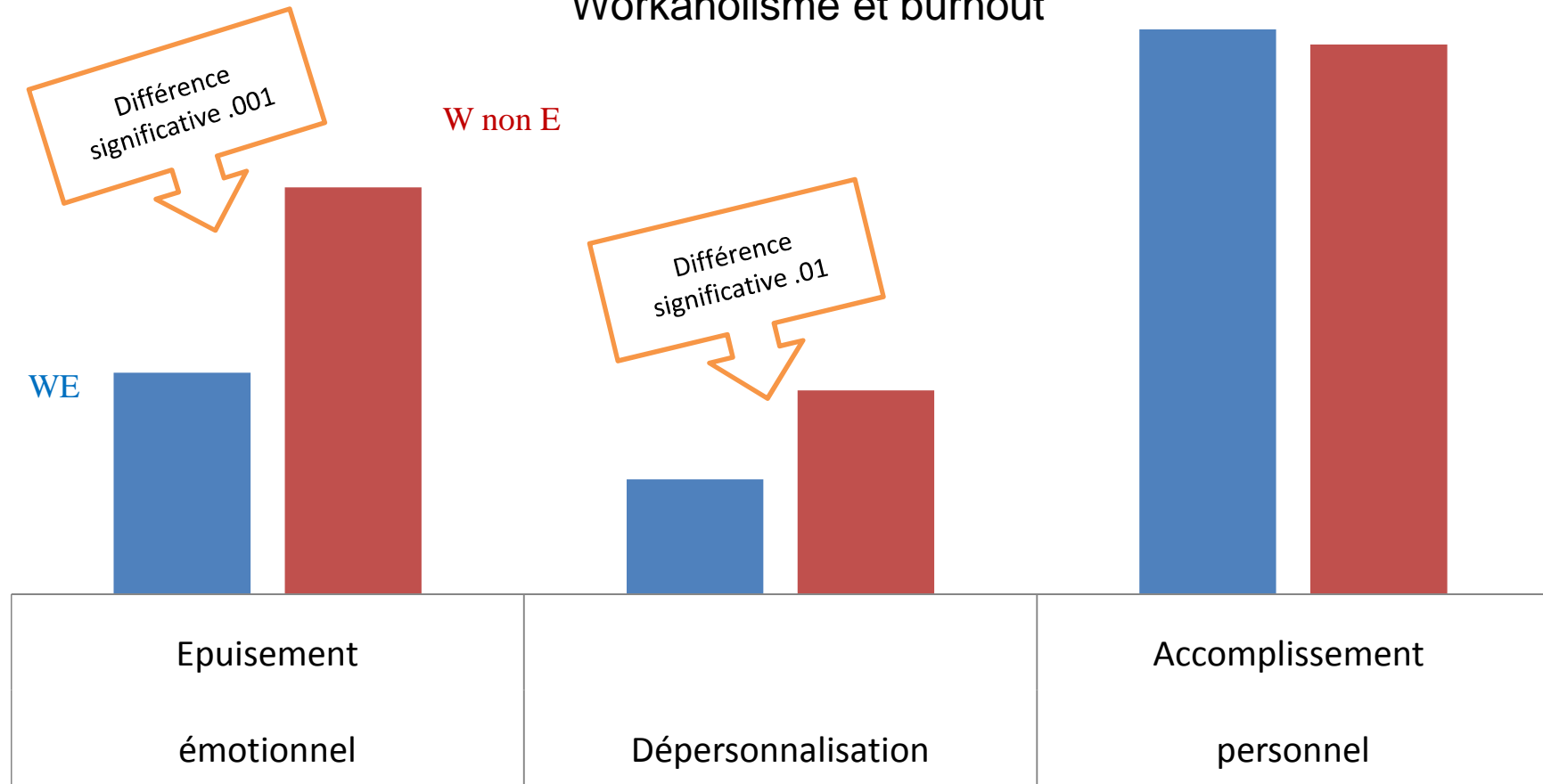
« Avoir des *standards élevés peu réalistes d'accomplissement* est associé au *workaholisme* »

« la *croyance* qu'on doit répondre à des normes de *performance rigoureuses* est une *cognition irrationnelle principale des workaholiques* ».

**Recherche
en cours**

Résultats partiels

Workaholisme et burnout



Work non enthousiaste = EE & DPN ++++

Or burnout –workaholisme ($r=.53^{***}$, Schaufeli et al, 2007)

sans différenciation entre workaholisme **enthousiaste et non enthousiaste**

Différencier 2 profils d'activisme

	Workaholisme <i>enthousiaste</i>	Workaholisme <i>non enthousiaste</i>
<i>Coping</i> <i>Déni</i>	<i>Différence significative</i>	

Déni : refus de croire que le stresser existe
ou penser que le stresser n'est pas réel

le déni est souvent utilisé pour minimiser la détresse émotionnelle

DEFENSES au *Defenses Style Questionnaire 28*

Workaholisme	Humour	Isolation	Clivage	Fantaisie	Somatisation
<i>Enthousiaste</i> N=48	+++				
<i>Non enthousiaste</i> N=37		+++	+++	+++	+++

Humour : réponse soulignant les aspects amusants des conflits ou des situations de stress- niveau adaptatif élevé

Isolation : séparer les idées des sentiments associés initialement. **Isolation ++ => Blindage émotionnel**

Clivage : séparer représentations (de soi et des autres) en catégories opposées

Fantaisie : retrait dans la rêverie diurne

Somatisation: déplacement d'un affect douloureux sur le corps

Les TCC sont une **réponse thérapeutique**

MÉTHODE

Restructuration cognitive

Schémas suractivés

Exigences élevées

Défense = distorsions cognitives

(Bowins, 2004)

Technique de relaxation Jacobson

SPI Manque d'auto contrôle

Affirmation de soi

Croyances Soumission

Assujettissement

Méfiance

Apprentissage de coping fonctionnel

Coping Déni

Entretien socratique

Alliance thérapeutique

Attitude empathique

**Apprentissage de stratégies de coping actif,
soutien social *instrumental* ou *émotionnel*
plus fonctionnel que le déni**



De la soumission aux attentes à l'affirmation de soi



Bien connaître les composantes de ces comportements dysfonctionnels pour mieux les identifier et les intégrer dans l'analyse fonctionnelle

Activisme professionnel ou workaholism

- 1) travailler excessivement (*pas prédictive de l'activisme*)
- 2) tendance compulsive à travailler,
- 3) satisfaction (*différencie activisme enthousiaste et non enthousiaste*)

Épuisement professionnel ou burn out

- 1) épuisement émotionnel
- 2) Dépersonnalisation
- 3) Accomplissement

Job Strain de Karasek = rapport Demande psychologique / Latitude décisionnelle + Soutien relationnel

La **souffrance individuelle** dans un **climat relationnel** (harcèlement, discrimination, menace de licenciement)

- Je vous remercie de votre attention

Maintenant, j'écoute vos questions

