

## Echelle de workaholisme (DUWAS-10) ©

Les vingt énoncés suivants portent sur la manière dont vous vous sentez au travail. Veuillez lire chaque énoncé attentivement et indiquer à quelle fréquence vous ressentez les choses de cette manière à propos de votre travail. Cochez pour chaque énoncé la réponse qui correspond le mieux à ce que vous ressentez. Par exemple, si vous n'avez jamais ou presque jamais ressenti les choses de cette manière, cochez la valeur « 1 » après l'énoncé. Si vous avez toujours ou presque toujours ressenti les choses de cette manière, cochez la valeur « 4 ».

	(Presque) jamais 1	Parfois 2	Souvent 3	(Presque) toujours 4
1. J'ai l'impression d'être pressé(e) et de courir contre la montre. (TE)				1 2 3 4
2. Je reste à mon travail même après que mes collègues sont partis. (TE)				1 2 3 4
3. Il est important pour moi de travailler dur même quand je n'aime pas ce que je suis en train de faire. (TC)				1 2 3 4
4. Je suis toujours occupé(e) et je travaille sur beaucoup de projets en même temps. (TE)				1 2 3 4
5. Il me semble que j'ai une compulsion interne qui me pousse à travailler dur, un sentiment que c'est quelque chose que je dois faire que je le veuille ou non. (TC)				1 2 3 4
6. Je passe plus de temps à travailler qu'à passer du temps avec des ami(e)s, à avoir des hobbies ou à pratiquer des loisirs. (TE)				1 2 3 4
7. Je me sens obligé(e) de travailler dur même quand ce que je fais n'est pas agréable. (TC)				1 2 3 4
8. Je me retrouve à faire deux ou trois choses simultanément, comme, par exemple, à être en train de manger mon repas de midi et à rédiger une note en même temps que je suis au téléphone. (TE)				1 2 3 4
9. Je me sens coupable quand j'ai congé au travail. (TC)				1 2 3 4
10. Il m'est difficile de me détendre quand je ne suis pas en train de travailler. (TC)				1 2 3 4

*TE* =Travailler excessivement ; *TC*= Travailler compulsivement