

Le stress au volant



Dans le cadre des missions qu'ils effectuent pour leur entreprise ou lors de leurs trajets domicile-travail, les salariés passent une partie importante de leur journée dans leur voiture. Ce sont donc les plus concernés par le stress au volant.

Définition et contexte

Le stress est un **état provoquant des dysfonctionnements physiques, psychologiques ou sociaux** qui sont dus aux trop grandes exigences que l'on attend de nous.

Lorsque le stress est **ponctuel, il peut être positif** : il développe alors une hormone appelée l'adrénaline. Par exemple, devoir faire une intervention dans une réunion peut provoquer ce qu'on appelle du « bon stress » en donnant à l'orateur de l'assurance et en éveillant tous ses sens pour lui permettre de développer son sujet. Lorsque le stress atteint un niveau chronique, il devient négatif et peut avoir une incidence sur la santé. Une autre hormone est alors développée, le cortisol. C'est le « mauvais stress ».

Le stress n'est donc pas une maladie. **Rester dans un état de stress prolongé peut avoir des effets néfastes.** Dans le cadre du travail, il a pour effet de réduire l'efficacité du salarié et peut causer des problèmes de santé (anxiété, dépression, peur, maladies cardio-vasculaires, prise de poids), ainsi qu'entraîner l'absentéisme.

Au volant, le stress peut être particulièrement nuisible. En effet, il est, associé à la fatigue, l'une des principales causes d'accidents routiers professionnels (56%*). A noter que les accidents de la route sont et demeurent la première cause d'accidents mortels du travail.

Les salariés les plus touchés

Il est **difficile de connaître le profil type** du conducteur stressé mais, d'après les recherches de Jean-Marc Bailet, docteur en Psychologie du conducteur, les hommes jeunes (jusqu'à 25 ans) ou de plus de 50 ans, cadres ou ouvriers, sont les plus angoissés au volant. « *Tout le monde est concerné, à des degrés divers et selon les situations* », précise-t-il. « *Le bon père de famille se rendant au travail peut devenir un vrai goujat au volant. La jeune femme active, mais sous pression dans son entreprise, transformera sa voiture en véritable défiloir, et insultera le premier conducteur commettant un écart.* »

Cependant, **deux catégories se distinguent** plus particulièrement. À savoir :

- les **VRP** :

Ils parcourent des **milliers de kilomètres chaque année**. Le stress des objectifs à atteindre, des journées sur les routes longues et intenses, de courtes nuits... en font la catégorie la plus touchée.



- les **cadres** :

Ils parcourent des distances nettement plus grandes que les autres catégories de salariés. **Habités à un "zapping permanent"**, ils ont du mal à gérer leur temps et à se déconnecter, **accumulant stress et fatigue**.

On observe également une différence flagrante entre les cadres hommes et femmes. Les cadres masculins utilisent largement le concept du "bureau mobile" et **n'hésitent pas à continuer de travailler en voiture** : réunion téléphonique, consultations de mails... Les femmes, quant à elles, sont plus distraites lors des trajets de retour, car leur état d'esprit change et elles pensent alors aux tâches familiales à effectuer avant la fin de la journée.

Les principales causes du stress

Les causes du stress au volant sont tout d'abord les trajets domicile-travail.

L'épreuve de la conduite est alors plus difficile pour les salariés, qui font également une course contre la montre pour arriver à l'heure aux rendez-vous professionnels et autres réunions matinales, ou pour rentrer après une longue journée de travail.

Autres facteurs de stress **dans tous les trajets du quotidien** : les mauvaises conditions de circulation (embouteillages), ne pas trouver son chemin, composer avec le comportement des autres usagers ou avec ses passagers (enfants, proches...), chercher une place de stationnement, les intempéries, la conduite de nuit...

Les conseils pour restez zen

Il faut savoir **se déstresser** avant de prendre le volant et se mettre dans les meilleures conditions physiques et intellectuelles.

Quelques conseils pour limiter les risques :

- n'hésitez pas à vous **coucher tôt** et dormir au minimum 7h par nuit,
- prenez le temps de **bien déjeuner** le matin,
- **apprenez à vous détendre** avec des pauses flashes de quelques minutes ou des exercices physiques relaxants,

- **évit**ez de prendre les appels téléphoniques lors de vos trajets (ces derniers doivent être synonymes de concentration ou de détente). C'est seulement arrivé à l'entreprise que votre journée professionnelle doit commencer,
- **organisez vos trajets** et privilégiez les départs la veille (plutôt que le matin) lorsque vous avez de longs trajets à faire,
- pour vos repas, **privilégiez une vraie pause avec un menu équilibré** avant de reprendre la route,
- **managez vos déplacements** (limiter le nombre de rendez-vous, répartir les missions aux personnes qualifiées, anticiper les conditions météorologiques, les difficultés de circulation...),
- **utilisez à bon escient les systèmes d'aide et d'assistance à la conduite** (ABS, régulateur de vitesse...). Ils permettent d'alléger la charge mentale générée par la conduite.



N'oubliez pas qu'il existe également d'autres moyens pour vous déplacer tels que le **covoiturage**.

Que faire si l'on se sent stressé ?

Si vous ressentez un état de fatigue et de stress chronique, **consultez votre médecin** au plus vite.

Vous pouvez également en parler à la **médecine du travail** lors de votre visite médicale obligatoire ou en prenant rendez-vous.



Nous contacter

Vous souhaitez plus d'informations, [n'hésitez pas à nous contacter](#).

*Dossier réalisé en collaboration avec Mr Jean-Marc BAILET
Docteur en psychologie du conducteur
www.autocontrolstress.com*

*Source IFOP (décembre 2011 - Étude sur le risque routier professionnel)