

Pourquoi on agresse tant **AU VOLANT?**

Parfois, en voiture, on ne se reconnaît plus. Que disent de nous ces bouffées d'énerverment ? Beaucoup de choses, selon les spécialistes que nous avons consultés!

Fréderique est une quadra plutôt conciliante et patiente dans la vie de tous les jours mais, dès qu'elle s'installe au volant, notamment pour faire de longs trajets sur l'autoroute, son comportement change. Elle se met alors à doubler rageusement tous les camions qui, dit-elle, « la gênent et lui bouchent l'horizon ». Cette course systématique lui a déjà coûté quelques amendes car, pour dépasser ceux qu'elle considère comme de « gros gêneurs », elle appuie à fond sur l'accélérateur et se met en danger. Comme Frédérique, certains gardent un visage d'ange jusqu'au moment où ils mettent la clé de contact de leur véhicule... et voient leur niveau d'agressivité monter de plusieurs crans. **Car il faut bien parler dans ces cas d'agressivité, même si celle-ci « peut prendre plusieurs formes, de la tendance insidieuse à jurer au volant jusqu'au comportement antisocial violent »**, ainsi que l'a étudié Jean-Marc Bailet, docteur en psychologie du conducteur qui a notamment écrit *Je stresse au volant, au guidon... mais je me soigne!* (L'Harmattan).

Un coup de Klaxon au bout de 4,9 secondes

Cet ancien gendarme décrit ainsi la palette des actes agressifs observés sur la route : insultes, gestes obscènes, freinage brutal derrière un véhicule qu'on « presse », queue de poisson... « Une gamme variée d'agressions qui se rencontrent surtout sur la voie la plus à gauche du

INFO +
Près de 85 % des automobilistes français déclarent perdre leurs nerfs au volant...
Etude OpinionWay pour MMA.

réseau autoroutier, précise-t-il, celle des gens pressés et des bolides qui avalent le bitume au mépris de la réglementation routière. » Une impatience nocive qui, malheureusement, se constate aussi en plein centre-ville. Ainsi une enquête a récemment montré qu'à Paris le coup de Klaxon rageur envoyé au conducteur qui ne démarre pas lorsque le feu rouge passe au vert arrive au bout de seulement 4,9 secondes ! **Si ces différentes formes d'agression au volant ne semblent pas progresser, c'est leur gravité qui s'intensifie.** « Ces trois dernières années, nous avons constaté quatre morts en région parisienne, qui étaient directement liées à des incivilités routières, relève Jean-Marc Bailet. A travers celles-ci [il y eut notamment ce cas d'un artisan muni d'un tournevis qui a tué le conducteur devant lui car il trouvait que celui-ci ne redémarrait pas assez vite], nous pouvons dire que nous sommes passés à une tout autre échelle d'agressivité. Il y a vingt ans, le délinquant de la route s'en tenait aux noms d'oiseau, voire à la bagarre. Aujourd'hui, il peut en venir au meurtre. » Soit. Mais pourquoi un tel réveil de l'agressivité dans ce contexte particulier de la conduite ?

Un nid ou le prolongement de soi-même

Tout vient en premier lieu de la conception inconsciente que chacun a de son véhicule. « La voiture représente un espace privé dans un contexte collectif, explique le psychiatre Reynaldo Perrone, spécialiste de l'agressivité qui a écrit *le Syndrome de l'ange* (ESF Editeur). Il y a ceux qui ont une notion équilibrée et savent faire entrer les lois nécessaires à la collectivité dans leur habitacle privé... et il y a ceux qui, roulant avec musique à fond, à une vitesse excessive... considèrent d'abord leur espace personnel et n'ont aucune conscience de circuler parmi les autres. » Si l'agressivité naît toujours de l'anxiété provoquée par une menace incontrôlable, **quelques différences apparaissent entre les deux sexes.** « Les femmes vivent leur voiture comme un prolongement de l'espace domestique, un « nid » qu'elles doivent protéger », note Reynaldo Perrone. Résultat : toute intrusion – comme un véhicule qui les presse – est perçue comme une menace sur leur foyer. « Si la conductrice est très réactive, elle sort les griffes et voit le monde qui l'entoure comme un ennemi », ajoute le spécialiste. Côté hommes, la voiture ou le deux-roues est plutôt perçue comme un prolongement de soi-même, une expression de sa personnalité, et surtout



de sa puissance. Si le conducteur a une fragilité narcissique, il vivra tout dépassement comme une atteinte et se délectera de moteurs de gros calibres pour garder la première place sur le territoire. « **Conduire devient un dialogue de compétition avec les autres** », résume Reynaldo Perrone. C'est le cas pour Philippe, 58 ans, qui a eu un accident qui a failli lui être fatal, à moto. « La sensation que j'avais sur cet engin qui pouvait passer très rapidement de 20 à 150 km/heure nourrissait mon impression de toute-puissance. Je montais sur les trottoirs, zigzaguais entre les piétons. » La vitesse vécue jusque-là comme une source de jouissance – « ce qui a fait le lit des publicités pour les voitures », constate Reynaldo Perrone – se transforme en hostilité envers tous ceux qui semblent vouloir empêcher le conducteur d'accéder à son plaisir.

COMMENT SE COMPORTEUR QUAND ON EST PASSAGER ?

Impossible de faire « comme si de rien n'était » si vous vous trouvez à côté d'une personne agressive au volant : vous vous mettez en danger et ne l'aidez pas à changer ses comportements. Pas question non plus de la critiquer, cela ne ferait qu'accroître son énervement. « Pensez plutôt à bien féliciter ce conducteur quand il roule à la bonne vitesse, reste calme et arrive à bon port », suggère Jean-Marc Bailet. Selon lui, on peut aussi « tricher un peu » en disant « j'ai mal au cœur » lorsque la tension monte. Enfin, si l'agressivité perdure, on peut avouer « j'ai peur », voire trouver le courage de dire « arrête-moi ici », et quitter le véhicule.

Par Pascale Senk

Une difficulté à gérer ses émotions

Si la conduite déclenche inconsciemment des émotions, elles sont amplifiées par ce que Jean-Marc Bailet définit comme le stress routier. « Conduire n'est pas simple, rappelle cet ancien gendarme. C'est un acte qui demande un engagement total de la personne. Pour certains, cela dépasse leurs limites habituelles. Ils choisissent alors de rentrer dans l'invective, pour faire face aux émotions qui les submergent. » Ainsi, à côté de conducteurs antisociaux, qui méprisent les autres, on peut rencontrer ceux qui, déstabilisés par le trop-plein de boulot, de bouchons et d'hyperconnexion à leur smartphone, **sont contraints de mobiliser leur agressivité pour poursuivre leur route**. Comme Marc, quadra qui jure dès qu'il prend le volant, transformant tout trajet en un moment de tension... pour lui comme pour sa famille (voir encadré). Pour Jean-Marc Bailet, la difficulté à gérer ses émotions est bien la racine commune à ces comportements. « L'énervement, même pour un rien, dépasse la personne, explique-t-il. Et comme l'agressivité provoque une spirale, elle ne rencontre aucune limite. »

Adoptez une attitude neutre

Pour faire cesser ce cercle vicieux, il faut déjà en prendre conscience. Ce peut être lors d'un stage de récupération des points, comme pour Philippe : « J'ai compris, grâce aux témoignages et à mon histoire, les mécanismes qui entraînent à faire n'importe quoi, confie-t-il. Aujourd'hui, je suis plus vigilant. » Une capacité de contrôle qui lui permet de pratiquer la « neutral attitude » : **lorsqu'une incivilité le déstabilise, il ne répond pas**, au lieu d'obéir à une réaction agressive, pratique quelques minutes de respiration consciente. Il a ainsi découvert que la voiture pouvait être aussi « un endroit idéal pour pratiquer une forme de relaxation ».



ALLÔ ! DOCTEUR...

MARCEL RUFO

Notre fille de 15 ans, qui est en seconde, ne travaille pas beaucoup. Du coup, ses notes s'en ressentent... Pourtant, c'est quelqu'un de très anxieux, comme je l'étais moi-même au même âge. Mais moi, mon anxiété me faisait travailler. Alors, j'ai du mal à la comprendre...

Carole, 52 ans, Issoire.

Ne nous mentons pas, on se projette tous sur les études de nos enfants.

On voudrait qu'ils fassent soit les études que l'on a suivies, soit, encore mieux, celles que l'on aurait souhaité poursuivre. Vous n'échappez pas à la règle... Dans le même ordre d'idées, vous semblez calquer votre anxiété sur celle de votre fille, ce qui fait que vous ne la comprenez pas. Rassurez-vous, la situation que vous vivez est beaucoup plus banale qu'il n'y paraît. Toutes les filles traversent, en seconde, des difficultés scolaires – pour les garçons, c'est en 3^e. Mais ce passage difficile n'hypothèque en rien leur avenir, même si leurs notes s'en ressentent un temps. On peut avoir une année moyenne et repartir vers une belle carrière de lycéen. Il faut que vous soyez optimiste pour votre fille en supportant vaillamment son moins bon rendement scolaire en seconde. Pour l'instant, ne faites rien d'autre qu'attendre. Bien sûr, si cela continuait, il faudrait s'inquiéter. Mais peut-être va-t-elle faire une excellente première et une excellente terminale, et dans la foulée ressemblera enfin à sa maman qui travaillait bien grâce à son anxiété !



➔ RETROUVEZ MARCEL RUFO DANS « ALLÔ RUFO » en compagnie d'Eglantine Emeyé.

du lundi au vendredi à 10 h sur France 5 et sur www.france5.fr