

LE STRESS ROUTIER

Chaque mois, «40 millions d'automobilistes» donne la parole à une personnalité dans la «Tribune».

Si vous souhaitez réagir sur le sujet, écrivez à journal@40millionsdautomobilistes.com. Vous pouvez également débattre sur la page Facebook de l'association.



Par Jean Marc Balet
Docteur en psychologie du
conducteur

Le stress routier concerne-t-il tous les conducteurs ?

Oui quand une difficulté surgit sur la route, parfois on panique,

on fait n'importe quoi pour tenter de résoudre le problème... C'est le stress qui se manifeste. En fait, le stress s'observe de multiples façons: sur le plan physique (fatigue, douleurs, maladies etc.); comportemental (agressivité, inhibition, perte d'efficacité etc.); mental (peur, dépression, anxiété etc.).

Bref, le stress existe, il est un bon ou un mauvais compagnon avec lequel il faut savoir composer pour éviter le pire!

Chacun doit prendre conscience de la présence du stress au volant ou au guidon, chacun doit pouvoir le reconnaître dans ses manifestations sur son corps et sur son mental, et chacun doit composer avec lui pour que le déplacement routier se fasse dans les meilleures conditions.

Le programme de formation à la gestion du stress routier...

Pour réduire l'accidentalité routière sur les déplacements domicile/travail ou dans la professionnalité



comme conducteur du groupe léger (notamment VAP) ou burd ou bien dans les missions sous le signe de l'urgence (secours pompiers, patrouilleurs autoroute, secours EDF, GDF, ambulance, livraisons petits colis, dépannage, etc.)... je propose une formation avec des enseignements théoriques sur le stress routier et des ateliers de détente/relaxation.

Dans mon programme, l'entreprise choisit parmi une palette de 18 situations stressantes (météo difficile, radars, agressivité, queue de poisson, retard, ville, autoroute, accident, etc.) des thèmes de sécurité routière auxquels j'apporte des réponses sur le plan psychologique avec des conseils et exercices pratiques (respirations, palming, ancrage au sol, pause détente/relaxation, etc.).

Le point fort de la formation repose sur une analyse préalable, très fine, des stressseurs de conduite dans l'activité de conduite de l'entreprise.

Une échelle de stress routier créée ?

J'ai créé une échelle de stress routier qui permet de se situer par rapport à la prise de risque sur la route selon 4 profils psycho-stressants: plage VERTE on peut conduire, plage ORANGE

NO STRESS AU VOLANT

Pierre Raffanel • Jean-Marc Bailet



CD1 voix off femme • CD2 voix off homme

Double CD • No stress au volant • chez SOLELAM

grande prudence, plage ROUGE le risque d'erreurs et d'accident est important, plage NOIRE il vaut mieux laisser le volant!



Quels sont les outils pour gérer le stress routier ?

Un livre « Je stresse au volant, au guidon... mais je me soigne » chez L'Harmattan, et un double CD (voix off homme et femme) « No stress au volant » chez SOLELAM qui permettent l'autoformation à la gestion du stress routier. Sur le site www.autocontrolstress.com il y a un quiz routier pour connaître son profil psycho-stressant.

Quels conseils ?

Pour bien gérer son stress au volant il faut :

- 1 // Connaître sa position en temps réel sur l'échelle de stress routier.
- 2 // Se déstresser soi-même avec des exercices de détente et de relaxation.
- 3 // Prendre le temps de dormir en moyenne 7 heures par nuit.
- 4 // Créer une ambiance véhicule qui nous ressemble.
- 5 // Pratiquer la respiration abdominale.
- 6 // Sur le plan mental : anticiper et adopter la positive attitude. //

<http://www.autocontrolstress.com>