

ECHALLENS

Quand la peur de conduire paralyse

Psychologue à Echallens, Gregory Mantzouranis propose, en compagnie d'un moniteur d'auto-école, des clés pour dompter les phobies liées à la conduite. Interview.

«Amaxophobie». Derrière ce terme peu connu se cache pourtant une peur répandue: celle liée à la conduite. Elle toucherait, à des degrés divers, quatre personnes sur cinq, selon une étude menée en France par l'Institut national de la sécurité routière. En Suisse alémanique, des offres commencent à émerger pour aider les victimes de cette phobie à la dompter. De ce côté-ci de la Sarine, Gregory Mantzouranis, psychologue au Cabinet Inter'Act à Echallens, et Nicolas Rutschmann, moniteur de conduite dans la même commune, proposent depuis la fin de l'année dernière des consultations combinées à un travail sur la route.

Comment la phobie du volant se manifeste-t-elle?

Elle peut prendre des formes variées. Cela peut aller d'un sentiment d'inquiétude diffus, de tristesse ou de colère à des symptômes physiologiques, tels que palpitations cardiaques. L'origine de l'anxiété n'est pas toujours identifiée, mais d'autres vont ressentir ce malaise dans un contexte particulier: sur l'autoroute, dans un tunnel. Nous avons par exemple rencontré une personne qui évite à tout prix les ronds-points, au point de rallonger considérablement ses trajets.

Reconnaître ses propres limites peut être salvateur sur la route. Est-ce que la peur est forcément une mauvaise chose?

Une personne qui ne se sentirait pas à l'aise au volant peut faire le choix de se déplacer uniquement en transports en commun. Ce n'est pas un problème. Cela le devient lorsque renoncer à conduire devient un handicap: on n'ose plus effectuer certains trajets, on se prive de sorties entre amis, on tend à s'isoler, par peur de prendre le volant. Souvent, ces comportements évoluent de manière progressive: on va commencer par éviter certaines situations et plus on le fait, plus l'anxiété lorsqu'on y est confronté va devenir difficile à surmonter. C'est un cercle vicieux.

Quelles solutions proposez-vous pour en sortir?

Un accompagnement adapté aux besoins et aux ressources de la personne qui comporte deux volets. D'abord, un soutien psychologique. Nous commençons nos consultations par un questionnaire qui permet d'identifier la situation qui déclenche l'état d'anxiété. Nous essayons aussi d'explorer ce qui peut en être à l'origine. Chez certains, c'est la conséquence d'un accident. Chez d'autres, cela peut provenir d'une image ancrée du type «Les gens conduisent n'importe comment» qu'il faut déconstruire. Parfois, ce sont aussi des facteurs moins directs:



©Christophe Semehi, Studio Headshot Pro

Gregory Mantzouranis, psychologue.

quelqu'un qui se sent enfermé dans son travail pourrait se sentir enfermé dans un tunnel... Nous pouvons aussi proposer l'apprentissage de petits réflexes de relaxation. Ces approches sont complétées par un travail au volant. C'est là qu'intervient Nicolas Rutschmann, le moniteur avec lequel nous collaborons. Il propose des mises en pratique dans un environnement sécurisé, avec une pédagogie adaptée.

David Genillard

Un «Café Psy» sur cette thématique est organisé le 29 février 2024 (19h00-20h30) à Echallens. Tarif: 20 francs. Sur inscription (places limitées). Informations détaillées sur www.paniqueauvolant.ch

«Peur au volant», cours comprenant une séance de 60 minutes environ avec un ou une psychologue FSP et une séance de 60 minutes avec un moniteur d'auto-école disposant d'un brevet fédéral. Condition: être titulaire du permis de conduire cat. B ou du permis d'élève conducteur cat. B. Tarif: 300 francs, 250 francs pour les membres du TCS. Informations détaillées sur www.paniqueauvolant.ch