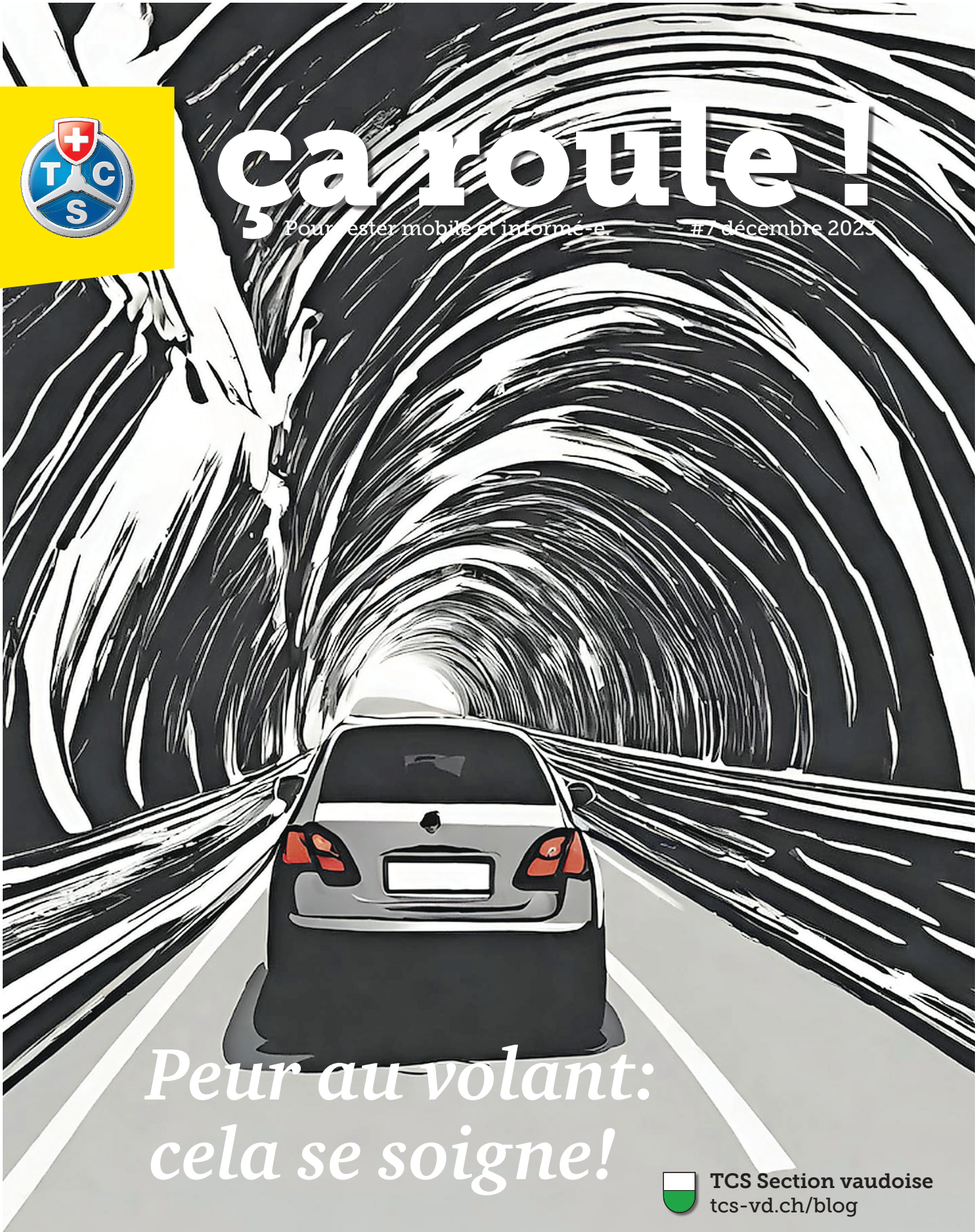
ça roule !

Pour rester mobile et informé·e. #7 décembre 2023



Peur au volant: cela se soigne!

TCS Section vaudoise
tcs-vd.ch/blog

POLICE À VÉLO La police du Chablais nous explique tout. | **CONDUITE ET HANDICAP** Le parcours du combattant d'un jeune Vaudois. | **HIVER** Préparez votre véhicule pour la saison froide.

Crédit photo: Fotolia

Des clés pour dompter sa peur du volant

L'amaxophobie toucherait, à des degrés divers, quatre automobilistes sur cinq. Dans la région d'Echallens, un moniteur d'auto-école et des psychologues proposent des consultations pour surmonter ses craintes.

Le stress vous gagne dès que vous approchez d'un giratoire ou à l'idée d'effectuer un créneau? Vous souffrez probablement d'amaxophobie. La peur de conduire se manifeste de manières très variées, d'une personne à l'autre. «Elle peut provoquer des réactions émotionnelles, comme de la tristesse, un sentiment de honte ou même de l'agressivité envers les autres usagers. Mais aussi des symptômes physiques, avec des palpitations, des bouffées de chaleur…», énumère Gregory Mantzouranis, psychologue au cabinet Inter'Act à Echallens.

«Nous avons régulièrement des personnes qui nous contactent pour des cours de perfectionnement, poursuit Nicolas Rutschmann, moniteur au sein de Daniel Auto-moto-école. En grattant un peu, on s'aperçoit que, derrière ces demandes, se cache souvent une peur.»

Le catalogue peut être large: «Il y a ceux qui n'osent pas se rendre dans des endroits inconnus. Parfois, c'est en entrant dans un tunnel que ces angoisses se manifestent. J'ai aussi eu le cas d'une cliente qui ne parvenait pas à prendre l'autoroute et suivait des itinéraires détournés pour ses déplacements…»

Pour permettre aux conductrices et conducteurs concernés de dompter cette phobie, le Challensois collabore avec Sophie et Gregory Mantzouranis, deux psychologues du cabinet Inter'Act. L'offre

La peur au volant peut provoquer des réactions émotionnelles comme de la tristesse, un sentiment de honte, mais aussi de l'agressivité.

consiste en une consultation d'une heure avec un ou une psychologue, suivie d'une autre heure en compagnie du moniteur. Le phénomène est peu connu en Suisse, mais il n'en est pas moins répandu. Selon un sondage réalisé en France par l'Observatoire national de la sécurité routière, il toucherait quatre conducteurs sur cinq. «Il existe des offres similaires à la nôtre outre-Sarine, mais en Suisse romande, on en parle peu. C'est un sujet tabou», déplore Nicolas Rutschmann. L'amaxophobie reste difficile à identifier. Une personne privilégiant d'autres moyens de transport pour ne pas avoir à prendre le volant en souffre-t-elle forcément? «Tout dépend du handicap que cela provoque, répond Gregory Mantzouranis. Si cela me limite dans mes déplacements, si je me prive, par exemple, de sorties entre amis parce que je n'ai pas d'autres solutions, cela peut indiquer qu'il existe un problème.» Selon Nicolas Rutschmann, ce handicap peut peser lourd: «On voit parfois des personnes qui renoncent à prendre un travail parce qu'elles ne veulent pas recourir à la voiture.»

Soutien à distance

Jasmine* peut en témoigner: cette peur l'a fortement impactée. L'habitante du Gros-de-Vaud n'a passé son permis qu'à 36 ans. «Jusque-là, j'habitais à Lausanne, je n'avais pas d'enfants. Je n'avais pas besoin de conduire.» Les choses se sont compliquées lorsque le couple a déménagé à la campagne. «Je me suis aperçue que, tant que j'avais quelqu'un à côté de moi, tout allait bien. Mais je stressais dès que j'étais seule ou juste avec mes enfants, je craignais de perdre la maîtrise de ma voiture. J'allais jusqu'à demander à des amis de m'accompagner dans mes déplacements.»
La trentenaire a pris l'initiative de contacter Nicolas Rutschmann pour quelques leçons. «Je pense que j'avais besoin qu'un professionnel me confirme que je fais bien les choses.» Le seul hic: la présence du prof dans la même voiture n'aurait pas permis à Jasmine de se confronter à sa crainte. «Il m'a donné un talkie-walkie et m'a suivie à distance.» Cinq sessions ont permis de considérablement améliorer la situation.

Besoin de formation continue

Moniteur depuis 2015, Nicolas Rutschmann estime que ce phénomène est en augmentation. La densité croissante du trafic l'explique. «La multiplication des modes de transports joue aussi un très grand rôle, ajoute François Groux, président de la section vaudoise de L-Drive, faîtière nationale des moniteurs de conduite. Gérer les vélos et les trottinettes, qui circulent à des vitesses très diverses et souvent de manière imprévisible, est difficile.»
L'Yverdonnois plaide d'ailleurs pour la mise en place de formations continues. «Nous avons monté un groupe interparlementaire qui travaille en ce sens: son but est de faire comprendre que le trafic est en évolution constante et que cela nécessite de se former.» Le président de L-Drive Vaud encourage les conducteurs à s'adresser aux auto-écoles. «Nous sommes-là pour ça. Mais notre rôle peut être limité: en tant que moniteurs, nous sommes souvent réduits à deviner quel est l'état d'esprit de l'élève. Une consultation avec un psychologue est une bonne idée; elle permet de mieux cibler les éventuelles craintes.»

©Christophe Senehi, Studio Headshot Pro

«Souvent, il suffit simplement de réfléchir à ces angoisses pour les atténuer.»

Gregory Mantzouranis, psychologue à Echallens

C'est précisément ce que vise l'offre lancée par Nicolas Rutschmann et le cabinet Inter'Act. Mais deux heures au total peuvent paraître un peu justes. «Il s'agit d'un pack découverte, réagit Gregory Mantzouranis. Certains auront besoin de plus de temps, mais on arrive déjà à de bons résultats en une séance. On commence par un questionnaire d'évaluation qui permet de mettre le doigt sur les peurs et on propose des interventions comme, par exemple, des exercices de relaxation. Souvent, il suffit simplement de réfléchir à ces angoisses pour les atténuer.» Et Nicolas Rutschmann de conclure: «En règle générale, les personnes qui viennent nous voir sont de très bons conducteurs, mais qui doutent de leurs capacités.»

David Genillard

*Prénom d'emprunt

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 fr., 250 fr. pour les membres du TCS. Informations détaillées en ligne sur paniqueauvolant.ch.