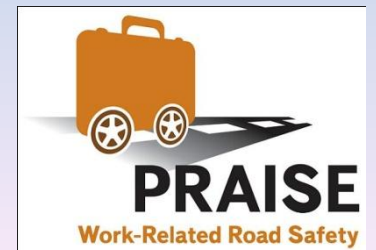


Gestion du stress routier en entreprise



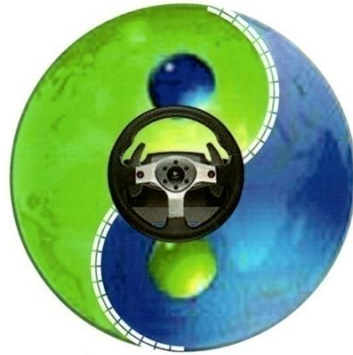
Jean-Marc Bailet
Docteur en psychologie du conducteur
Madrid, 23 novembre 2011.



Jean-Marc Bailet

Daniel Froment

Je stresse au volant, au guidon...



mais je me soigne !

L'Harmattan

Que
sais-je ?

Jean-Marc Bailet

L'éducation routière



3522

puf

LE VOLANT REND-IL FOU ?

JEAN-MARC BAILET



Psychologie de l'automobiliste

préface de Bernard Darniche

l'Archipel

Jean-Marc Bailet

Daniel Froment

Je stresse au volant, au guidon...



mais je me soigne !

L'Harmattan

NO STRESS AU VOLANT

CD1 VOIX OFF FEMME

MUSIQUE
Pierre Raffanel
TEXTE
Jean-marc Bailet



autocontrolstress.com®

- © 2011 SOULAM
L'HARMATTAN
DIGITAL AUDIO
- 1- La pratique automobile
 - 2- Gérer les imprévus sur la route
 - 3- Les conditions de circulation
 - 4- L'agressivité au volant
 - 5- Les radars et contrôles routiers
 - 6- A chaque âge sa conduite

Pause détente aire de repos

- | | |
|-------------------------------|------|
| 7- Prémambule | 2'25 |
| 8- Musique détente relaxation | 9'18 |
| 9- Réveil en douceur | 1'25 |
| 10- Drive the change | 4'04 |

SACEM
LAM 8431

SACEM
LAM 8431

NO STRESS AU VOLANT

Pierre Raffanel • Jean-Marc Bailet



CD1 voix off femme • CD2 voix off homme

Société française

100 000

Intervenants de Sécurité

5000



- **1 million d'appels/an**
- **30 % justifiés**
- **70 % fantaisistes !**

CONSTAT ENTREPRISE

- 2 Accidents graves début 2011
- Nuit / Pluie
- Intervention urgente
- Demande HSCT



CONSTAT ENTREPRISE



- Réactivité immédiate de l'expert
prévention/sécurité
- Problème psychologique, stress au volant, dualité des missions (pollution mission intervention de sécurité pendant le déplacement routier)

CONSTAT SECURITE ROUTIERE

- **Continuum éducation routière** (maternelle/5ème âge)
- **Qualification routière** (attestations + différents permis)
- **Formations post-permis** (assureurs, entreprises, club auto)

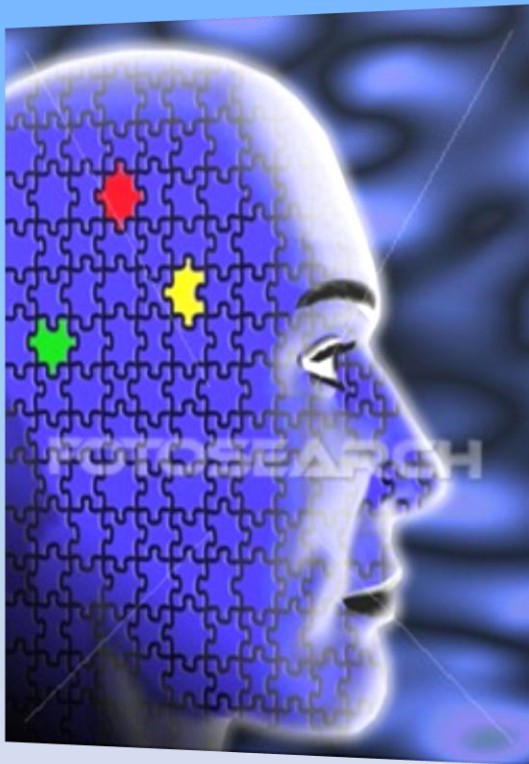
CER

QR

FPP



CONSTAT ENTREPRISE



NO STRESS

Zone d'expérimentation



- 1 région sur 17
- juin à novembre 2011



PROGRAMME

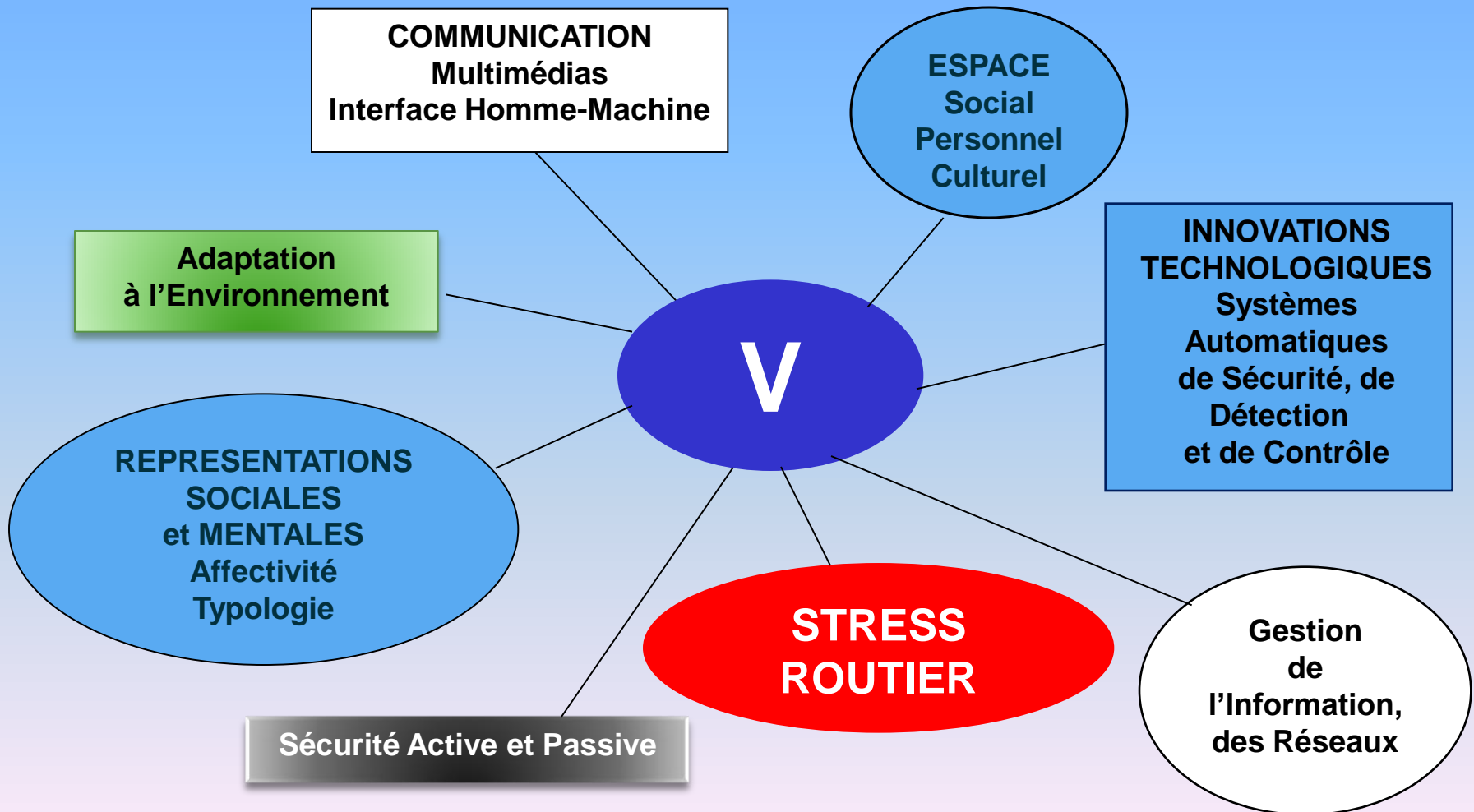
- Immersion du psy 2 jours + 1 nuit dans le centre de formation initiale et recyclage.
- Formation stress routier (3 h) avec positionnement sur l'échelle de stress routier et exercices de détente-relaxation.
- Analyse des stressseurs de conduite dans l'entreprise et étude de cas accident de circulation (1 h 30).
- Exercices pratiques de gestion du stress sur simulateurs de conduite (1 h 30).

Comment gérer son stress au volant ?

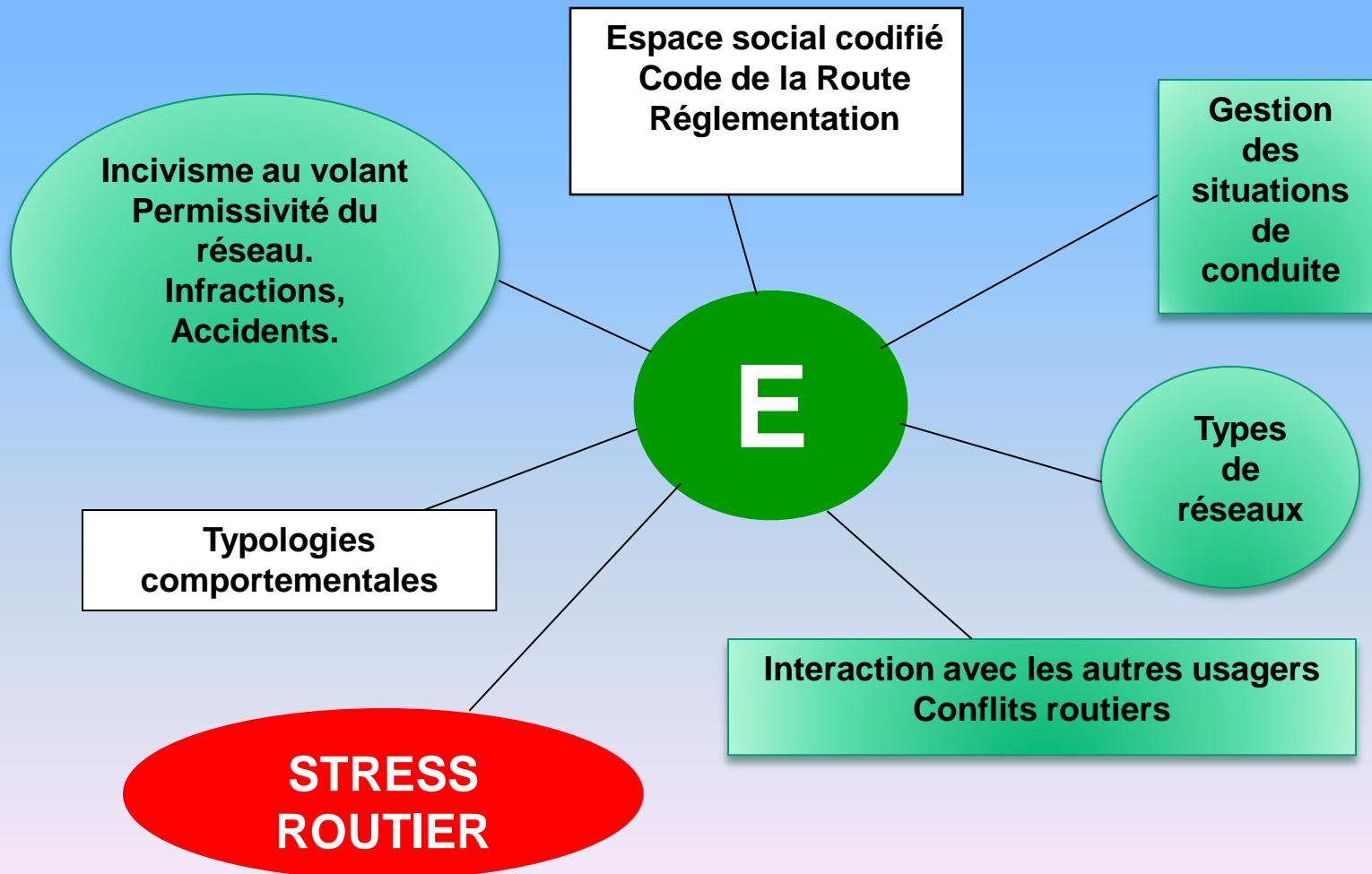


**Formation stress routier (2 h 30)
et positionnement sur l'échelle de stress.
Exercices de détente-relaxation (30 mn).**

Le pôle véhicule en sécurité routière



Le pôle environnement en sécurité routière



Triptyque du stress routier

STRESS DE SITUATION

*Tout ce que l'on voit
et entend.*

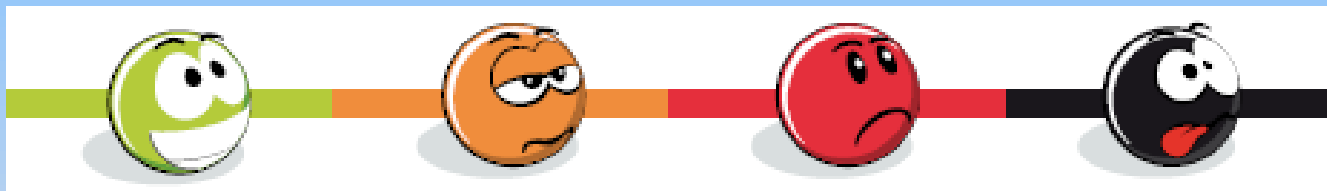
STRESS MENTAL

*Tout le monde
de la pensée.*

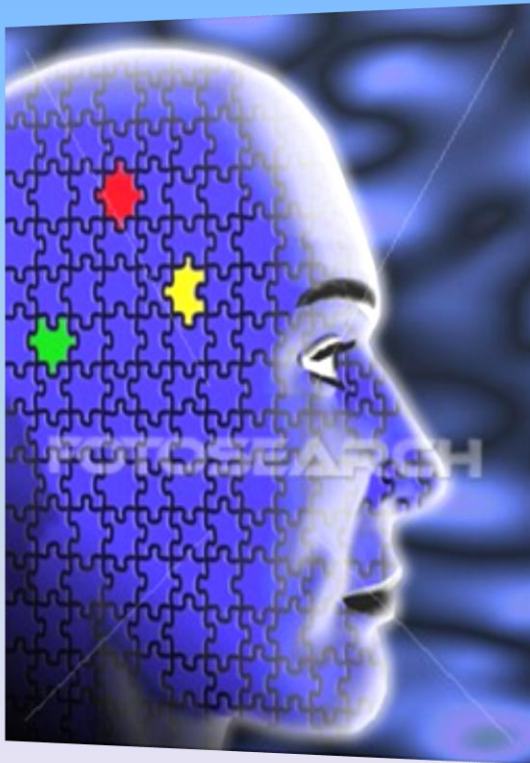
STRESS PHYSIQUE

*Tout ce qu'on fait
ou ne fait pas
à son corps.*

Echelle de stress routier



Poids du stress en conduite automobile.



- **Personnalité au volant**
- **Etat de santé**
- **Evénements sociaux**
- **Environnement de conduite**
- **Eléments perturbateurs**



● Personnalité au volant

Sexe	Homme	+1
	Femme	-1
Classe sociale	Cadre	+1
	Maîtrise	-1
	Ouvriers/employés	+1
Age	Jeunes (jusqu'à 25 ans)	+2
	Age mûr (26 à 45 ans)	0
	Plus âgés (46 à 80 ans)	+1
Type de véhicules	Deux roues	+2
	Voiture	+1
	Groupe lourd	0
	ou VL professionnel	



- **plage verte on peut conduire**
- **plage orange grande prudence**
- **plage rouge le risque d'erreurs et d'accident est important**
- **plage noire le niveau de risque est très élevé, il vaut mieux laisser le volant !**



Ateliers détente-relaxation



- **La respiration abdominale**
- Le palming
- **Evacuation des tensions**
- **Stimulation de la vigilance**
- **Relaxation des bras et jambes**



Les classes sociales au volant...



Qui stresse le plus ?

Conseils « psy » dans les 18 situations stressantes

Météo difficile



- **CONDITIONS DE CIRCULATION**
- **PROBLÈMES RÉCURRENTS**

CONSEILS « PSY »

***« Rouler pied de coton, et
doigts de fée sur le volant ».***

Comment gérer son stress en intervention de sécurité ?



**Analyse des stressseurs de conduite
et étude d'un cas d'accident de circulation
(1 h 30).**

Analyse des 8 stressseurs en Intervention de Sécurité ?



5 Conseils « PSY » en Intervention de Sécurité





**2 ateliers (1 h 30)
Gestion
du stress routier**

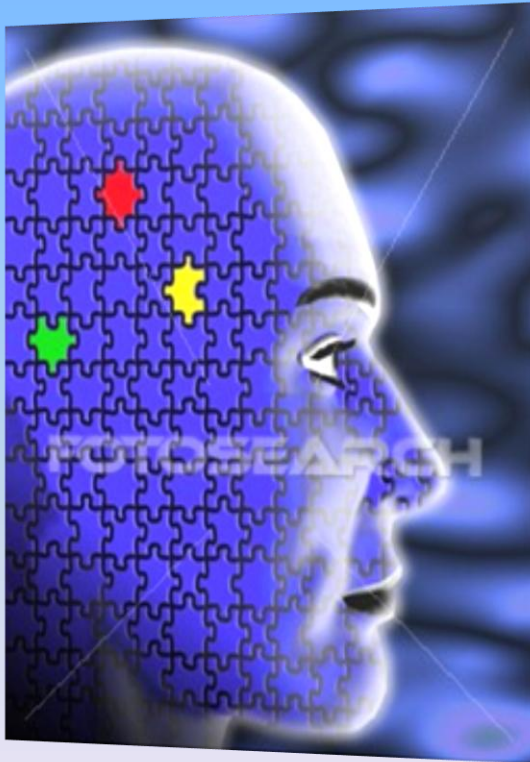
Cas concret

accident de circulation en IS



Circonstances...
Analyse de l'accident...

Place du conducteur sur l'échelle de stress routier.



- **Personnalité au volant**
- **Etat de santé**
- **Evénements sociaux**
- **Environnement de conduite**
- **Eléments perturbateurs**



+2



- **Personnalité au volant**

Sexe	Homme	+1
	Femme	
Classe sociale	Cadre	+1
	Maîtrise	-1
	Ouvriers/employés	+1
Age	Jeunes (jusqu'à 25 ans)	
	Age mûr (26 à 45 ans)	0
	Plus âgés (46 à 80 ans)	
Type de véhicules	Deux roues	+2
	Voiture	
	Groupe lourd	
	ou VL professionnel	0

Conducteur VL

plage VERTE

➤ AUTO-EVALUATION = entre 1 et 4 points

stress routier faible

- Tous les conducteurs qui se déplacent sur le réseau social routier se retrouvent, à minima, sous une influence stressante de faible intensité.

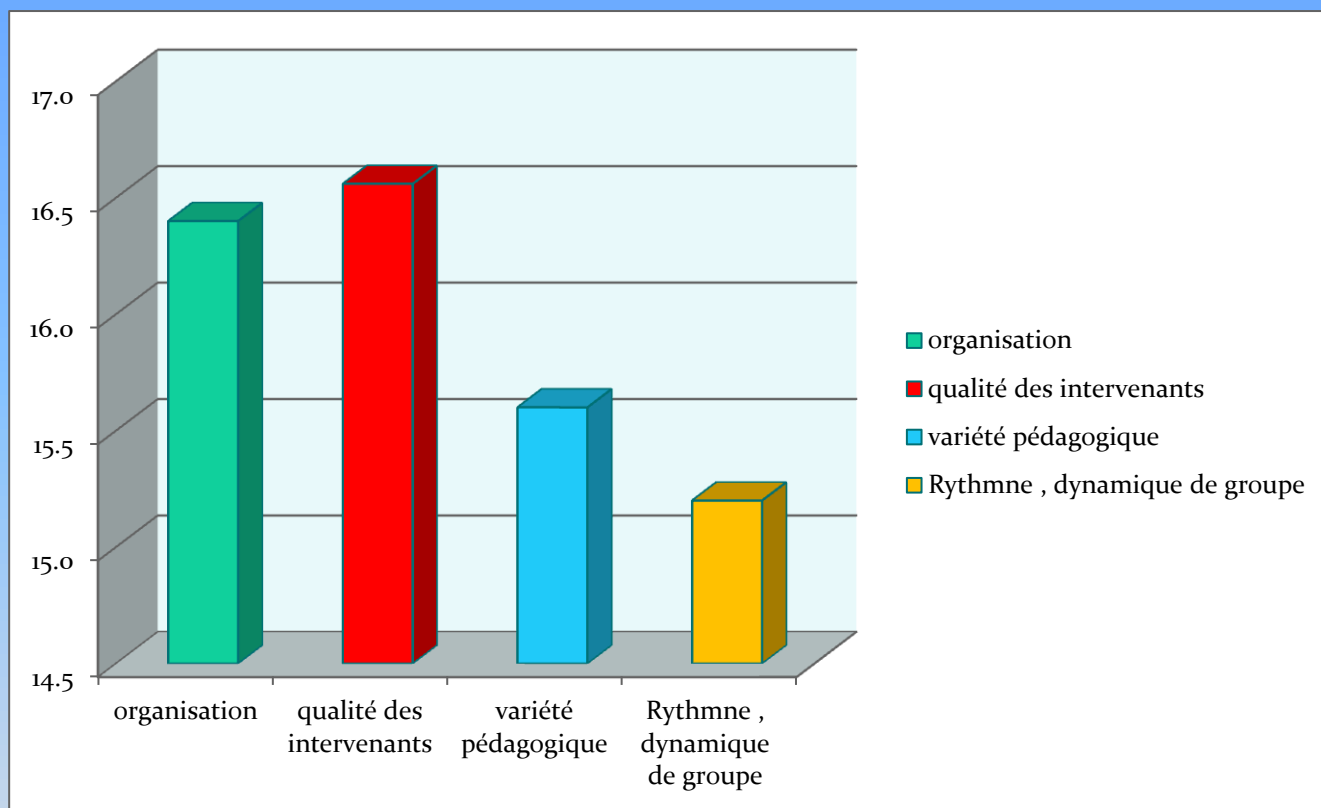


Bilan expérimentation formation



- Dernière session 29/11
- 16 sessions de formation
- 176 stagiaires gestion du stress routier
- Satisfaction générale du personnel :
IS + administratif et technique

Bilan mi-stage formation



92 stagiaires
Evaluation à chaud
+ en groupe avec le chef de service
Indice de satisfaction : 15,94 / 20



« Il apaise les conducteurs de l'urgence »



Conclusion



- **Les entreprises doivent prendre en compte le stress routier, il existe, et il peut devenir un mauvais compagnon.**
- **Chaque conducteur doit savoir reconnaître le stress dans ses manifestations sur son corps.**
- **Des techniques de gestion du stress routier et des exercices de détente-relaxation permettent de réduire le stress au volant.**

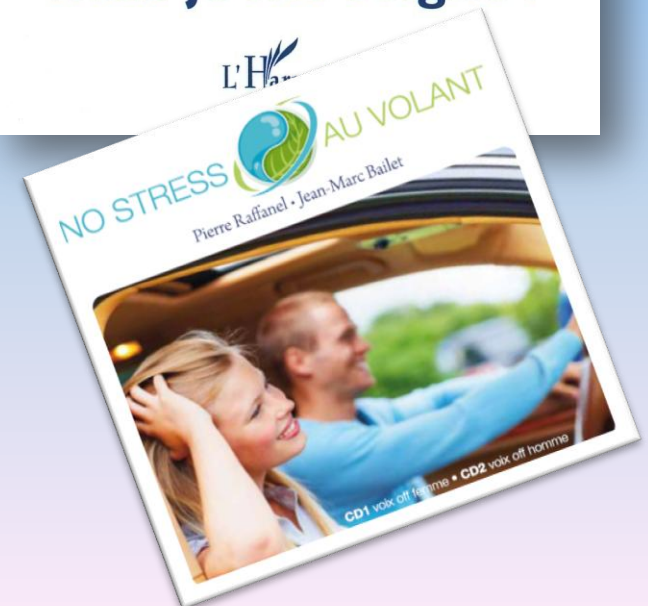
Jean-Marc Bailet

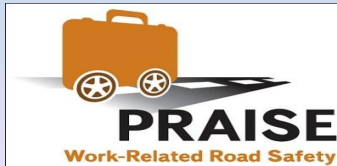
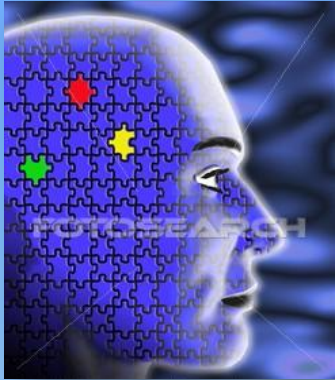
Daniel Froment

**Je stresse au volant,
au guidon...**



mais je me soigne !





MERCI POUR VOTRE GRANDE ATTENTION

Jean-Marc Bailet

Docteur en psychologie du conducteur

Expert-senior en éducation, prévention et sécurité routières

jean-marc.bailet@laposte.net

jma73.bailet@gmail.com

(33 1) 662 312 753