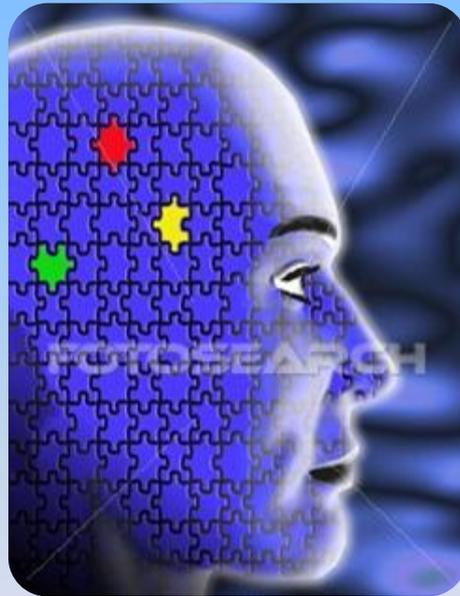
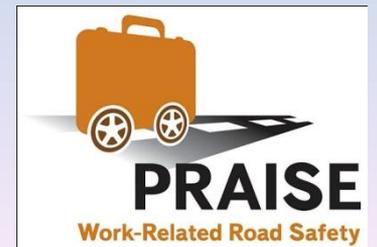


# Gestion du stress routier en entreprise



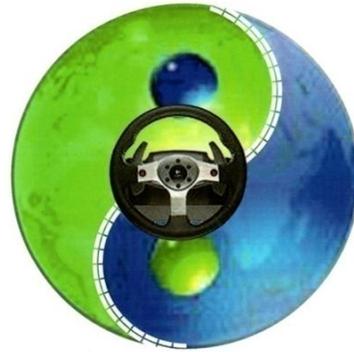
Jean-Marc Bailet  
Docteur en psychologie du conducteur  
Madrid, 23 novembre 2011.



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®

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



### 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)

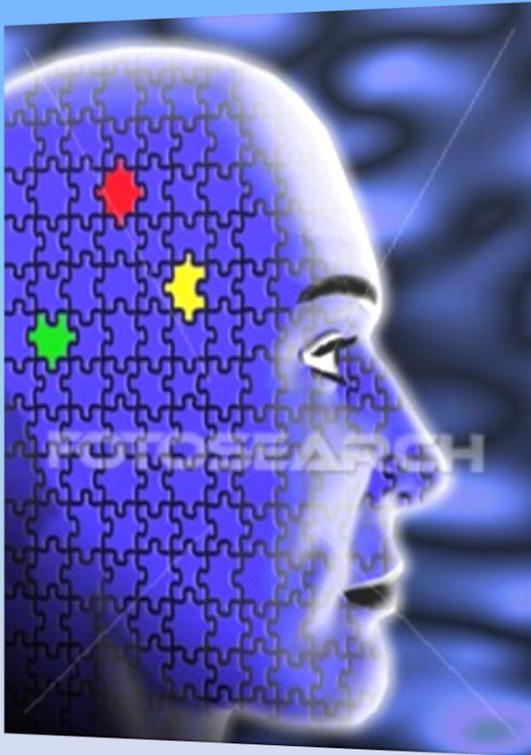
CER

QR

FPP



# CONSTAT ENTREPRISE



**NO STRESS**

# Zone d'expérimentation



- 1 région sur 17
- juin à novembre 2011



# PROGRAMME

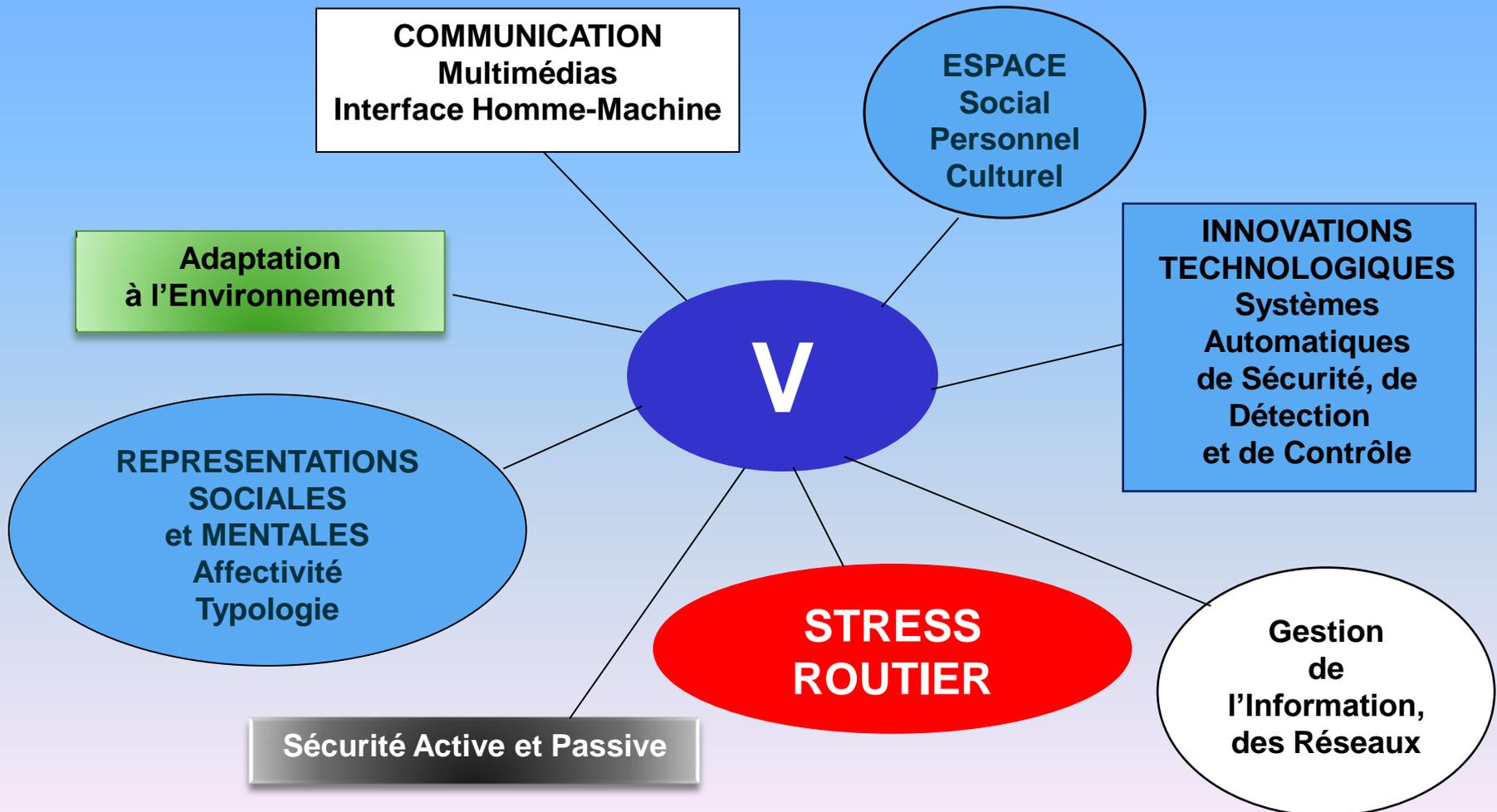
- Immersion du psy 2 jours + 1 nuit dans le centre de formation initiale et recyclage.
- Formation stress routier (3 h) avec positionnement sur l'échelle de stress routier et exercices de détente-relaxation.
- Analyse des stressseurs de conduite dans l'entreprise et étude de cas accident de circulation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

# Comment gérer son stress au volant ?

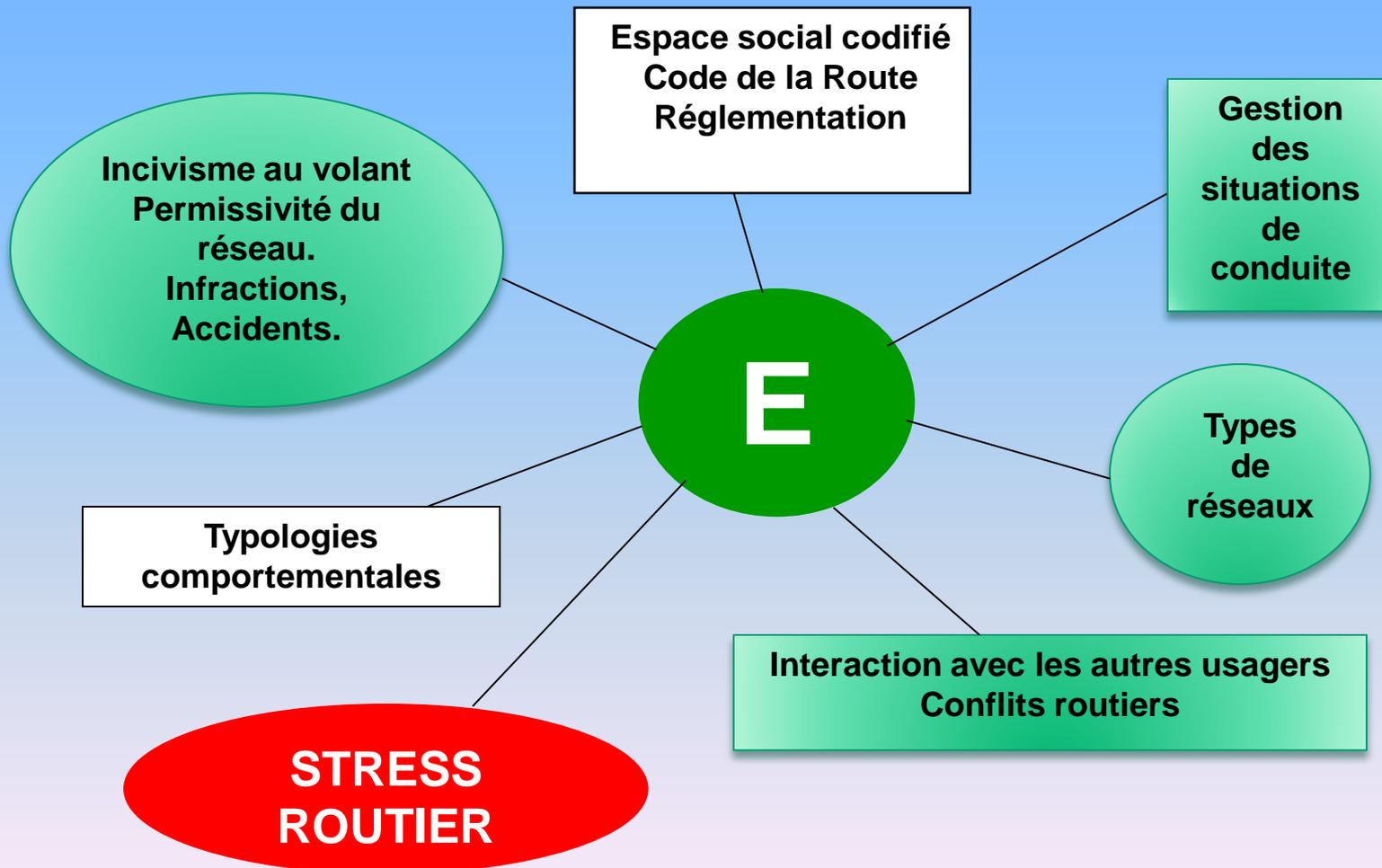


**Formation stress routier (2 h 30)  
et positionnement sur l'échelle de stress.  
Exercices de détente-relaxation (30 mn).**

# 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.*

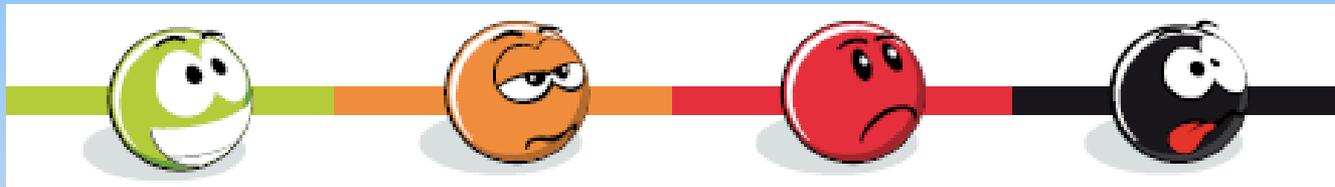
## **STRESS MENTAL**

*Tout le monde  
de la pensée.*

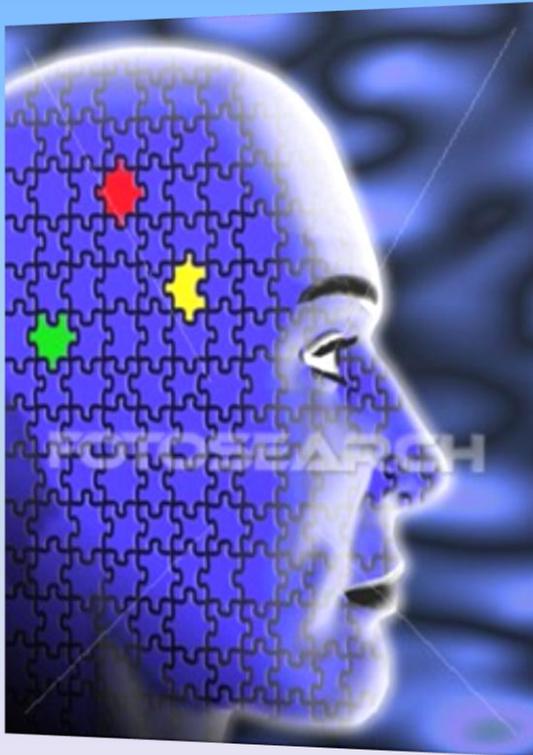
## **STRESS PHYSIQUE**

*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



<b>Sexe</b>	Homme	+1
	Femme	-1
<b>Classe sociale</b>	Cadre	+1
	Maîtrise	-1
	Ouvriers/employés	+1
<b>Age</b>	Jeunes (jusqu'à 25 ans)	+2
	Age mûr (26 à 45 ans)	0
	Plus âgés (46 à 80 ans)	+1
<b>Type de véhicules</b>	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



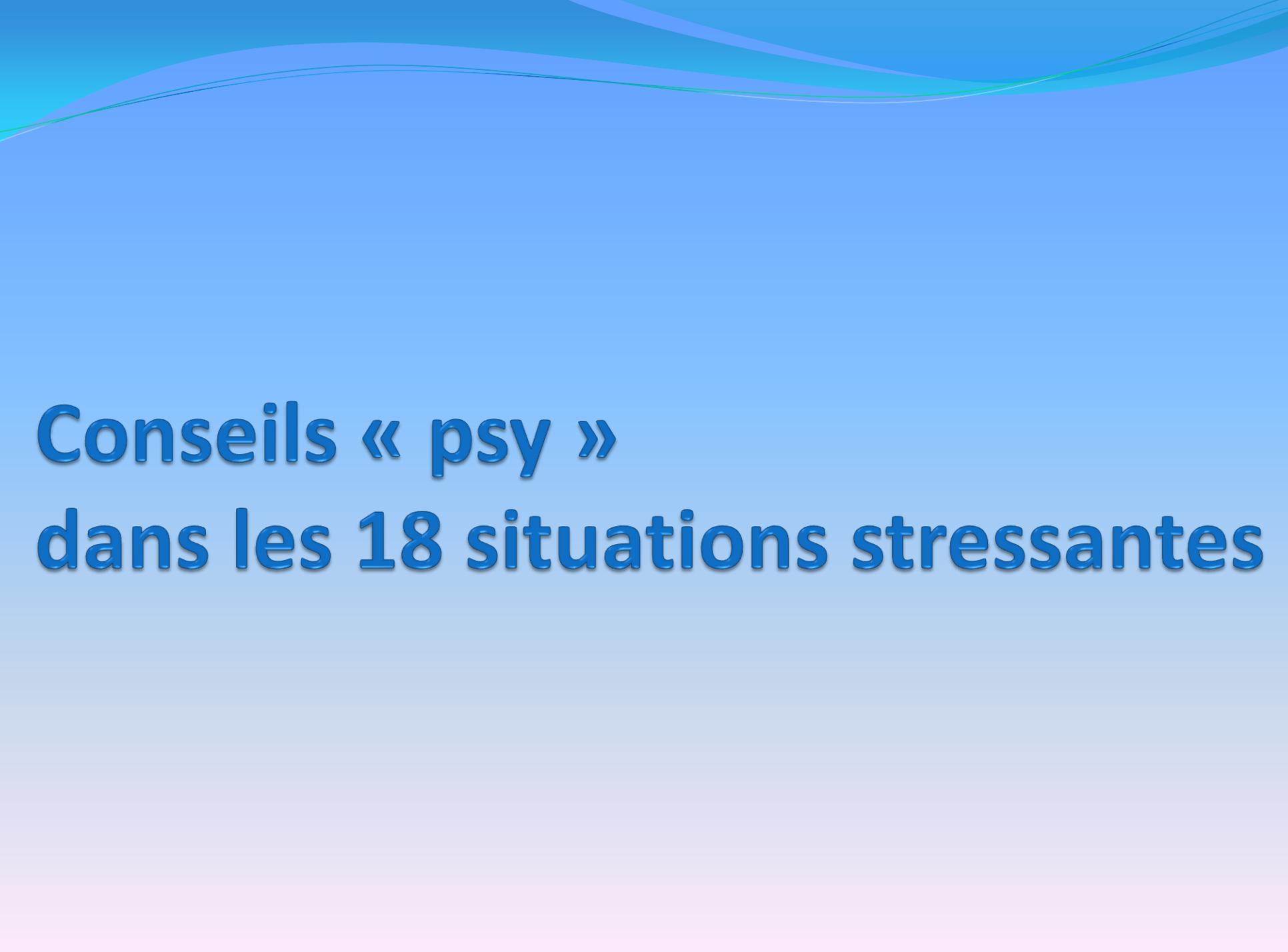
- **La respiration abdominale**
- Le palming
- **Evacuation des tensions**
- **Stimulation de la vigilance**
- **Relaxation des bras et jambes**



# 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**

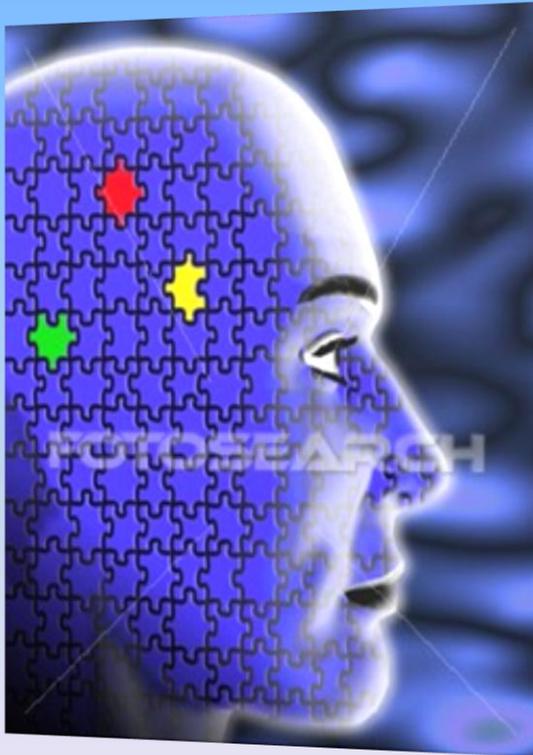
# Cas concret

## 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**

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

# Conducteur VL

plage VERTE

➤ AUTO-EVALUATION = entre 1 et 4 points

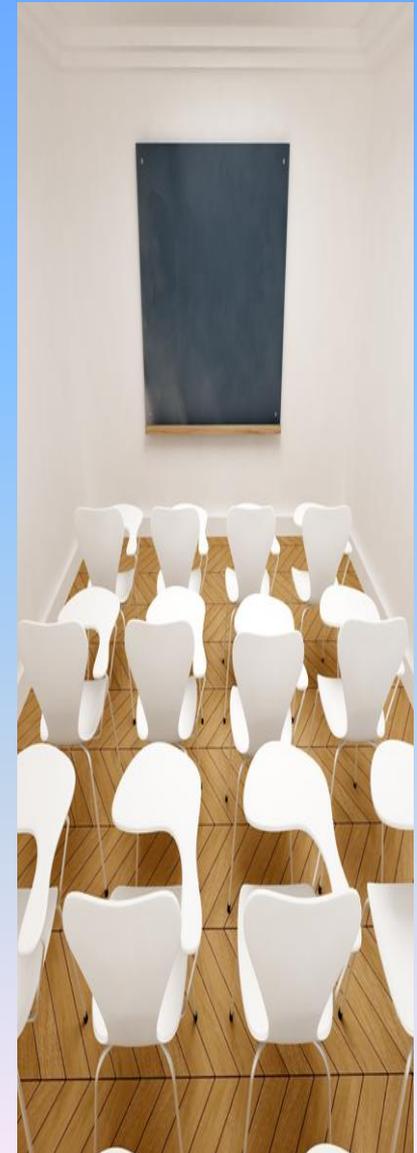
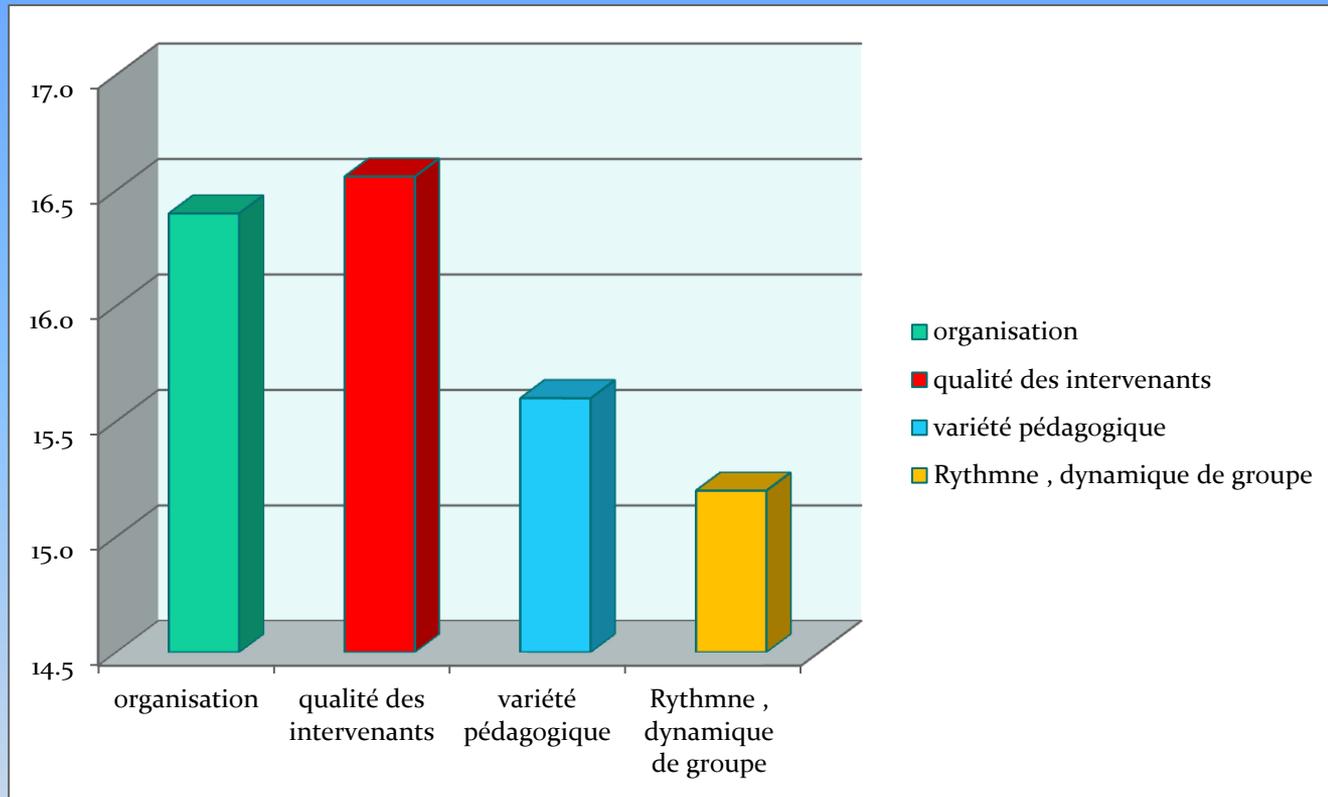
stress routier faible

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





# Bilan 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.**

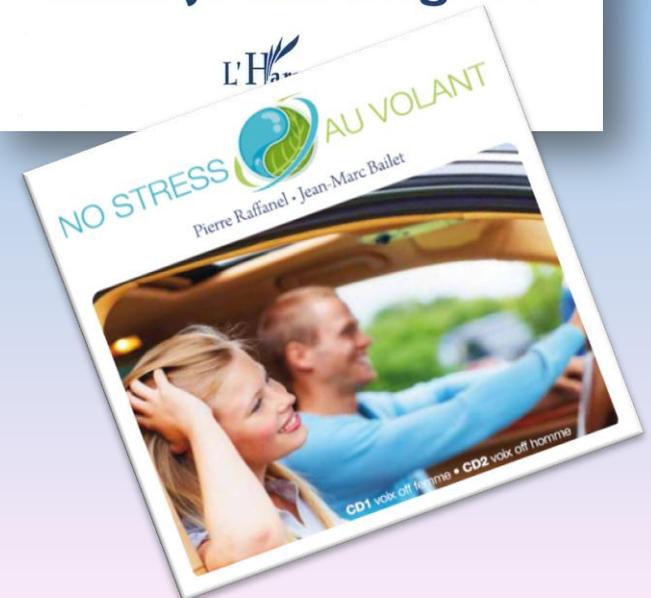
Jean-Marc Bailet

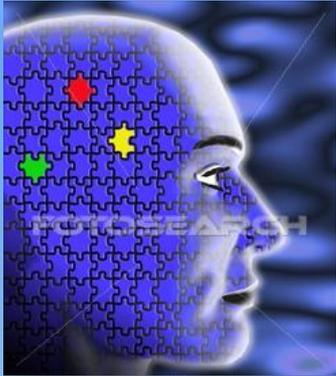
Daniel Froment

**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](mailto:jean-marc.bailet@laposte.net)

[jma73.bailet@gmail.com](mailto:jma73.bailet@gmail.com)

(33 1) 662 312 753