



ET SI ON LEVAIT LE PIED ?

APRÈS LA SLOW FOOD, LE SLOW TOURISME, LE SLOW MANAGEMENT ET LA SLOW SCHOOL, VOICI LA SLOW CONDUITE ET SON PROFESSEUR

Le mouvement « Slow life » est né d'une idée simple : ralentir en douceur pour mieux profiter de l'instant et prendre le temps de vivre une vie meilleure. Si la « Slow attitude » gagne bien des terrains, c'est loin d'être le cas pour la conduite : 86% (!) des conducteurs avouent insulter leurs congénères, 1/3 reconnaissent coller le véhicule devant eux sur l'autoroute et doubler par la droite, et 16% sont déjà sortis de leur véhicule pour aller s'expliquer avec un autre conducteur*... Pas étonnant, dans ces conditions, que les Français, lorsqu'on les interroge sur leur rapport à la route, parlent d' « un univers de jungle, de chacun pour soi, générateur de stress »**.

Cet étrange phénomène qui transforme nombre de citoyens bienveillants et courtois en furies vociférantes dès que le moteur tourne, n'est pas seulement source de tension, mais aussi de risques d'accidents. Aussi, la Sécurité routière invite les Français à adopter la Slow conduite, pour vivre mieux et plus longtemps.

Comment ? En tendant un miroir un peu sarcastique aux auditeurs de la radio qui, pour nombre d'entre eux, sont en train de conduire, avec cette signature : « Sur la route, restons calmes, restons en vie ». Et en lançant une nouvelle icône, le Professeur Slow, un sage paresseux, dont la morale tient en une phrase : « La vie appartient à ceux qui lèvent le pied ».

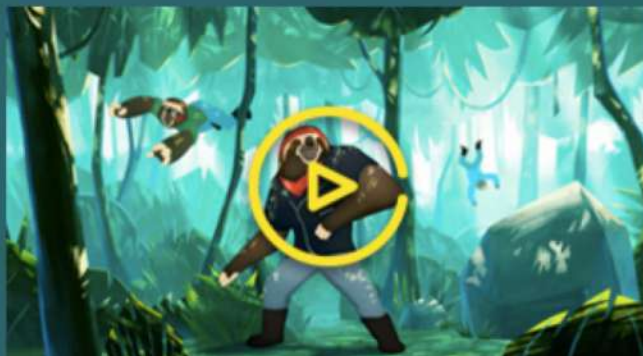
*8e édition du Baromètre de la conduite responsable, Vinci / Ipsos, février 2018. [Cliquer ICI](#)

**Etude Kantar pour la Sécurité routière, décembre 2017. [Cliquer ICI](#)

**RESTONS CALMES,
RESTONS EN VIE**

**Professeur Slow,
un repentir devenu sage**

**3 SPOTS RADIO
POUR PRENDRE LA MESURE
DE L'ABSURDITÉ DES MAUVAIS
COMPORTEMENTS SUR LA ROUTE**



**Les 6 enseignements du Professeur Slow
pour une conduite zen**

VISUELS ET FICHE TECHNIQUE DU FILM

Pour visualiser le film, cliquer [ICI](#)



« Dès lors qu'on est dans son véhicule le Moi prime sur le Nous. La personne est concentrée sur l'objectif à atteindre, dans un temps imparti qui est le sien. Ce temps est précis et non négociable. Cet objectif annihile tout système d'empathie c'est-à-dire la capacité à percevoir et comprendre pourquoi l'autre adopte tel ou tel comportement, faisant de l'individu un individu a-personnel, dépersonnalisé. »

CAMILLE ROCHET, psychologue, membre de la Société Française de Thérapie Familiale.
Lire l'interview dans son intégralité, en annexe

Contacts presse

Alexandra THÉRIZOL
01 86 21 59 83 / 06 75 19 83 90

Thierry MONCHATRE
01 86 21 59 65 / 06 88 16 08 78





Entretien avec Camille Rochet, psychologue, membre de la Société française de thérapie familiale et créatrice de la plateforme ANousTous

• Comment percevez-vous le comportement et les fréquents changements de comportement des usagers sur la route ? Comment l'expliquez-vous ?

Le comportement humain est tributaire de son environnement. C'est un phénomène qui est facilement percevable pour tous ceux qui fréquentent les routes, qu'ils soient usagers, tout usager confondu, conducteurs, passager, cyclistes, ou piétons... Il est difficile de généraliser mais on peut observer des tendances qui viennent éclairer les raisons qui entraînent l'agressivité et les tensions de certains usagers de la route.

Dès lors qu'on est dans son véhicule le Moi prime sur le Nous. La personne est concentrée sur l'objectif à atteindre, dans un temps imparti qui est le sien. Ce temps est précis et non négociable. Cet objectif annihile tout système d'empathie c'est-à-dire la capacité à percevoir et comprendre pourquoi l'autre adopte tel ou tel comportement, faisant de l'individu un individu a-personnel, dépersonnalisé. Le véhicule prend le dessus sur la personne, qui d'une certaine manière devient robotisée. Dans certains cas, l'usager qui peut faire preuve d'une certaine violence, qu'elle soit symbolique, verbale ou dans des cas plus rares physique, n'a pas le sentiment d'être violent à l'égard d'une autre personne, mais seulement violent à l'égard de la conduite de l'autre personne. Il a le sentiment (faux) de partager la route avec des voitures plutôt qu'avec des personnes. Dans son esprit, tout autre véhicule est un obstacle qui entrave potentiellement la poursuite et la réalisation de son objectif. Cette déshumanisation peut s'amenuiser quand l'usager devient spectateur d'un accident. Là, il prend la mesure de l'humanité qui se réalise aussi sur la route.

Ce qui est aussi intéressant c'est le rapport d'intimité qu'on a notamment avec l'habitacle de son véhicule. Je me souviens de patients pour qui un cambriolage de voiture était une violation de l'intimité, un acte traumatique. Ce qui nous pousse à penser que la voiture est l'objet d'une projection intérieure assez forte.

• Comment expliquer alors que ce qui est inacceptable socialement puisse devenir courant dans un véhicule ?

Dans son véhicule, le conducteur n'a aucune maîtrise sur l'autre, ce qui est de nature anxiogène pour l'humain. L'humain, de manière générale, a en effet besoin de savoir, anticiper et maîtriser ses relations sociales, amoureuses, professionnelles. D'ailleurs souvent au volant on ne voit pas le visage de l'autre, on ne sait pas de qui il s'agit. Cet autre est en quelque sorte déshumanisé. Dès lors toute tentative de maîtrise est vaine. Couplé au manque d'empathie entraîné par la situation, le conducteur n'est en effet plus tout à fait la même personne. C'est une forme de peur qui se joue : débordé par l'absence de contrôle et par les possibilités fantasmées, les conditions sont réunies pour que le conducteur sorte de ses gonds. J'ai le souvenir d'un patient qui me disait "je ne suis jamais violent, ni dans ma vie personnelle, ni dans ma vie professionnelle, mais si mon voisin vient se garer devant chez moi, cela me donne envie de vandaliser sa voiture". Le fait est qu'être agressif dans la vie personnelle et professionnelle est lourd de conséquences directes. On craint de perdre son conjoint, ses amis, son emploi... ce qui constitue un garde-fou, qui saute sur la route parce que les conséquences sont moins évidentes. On s'autorise à changer de comportement, à être une autre personne. Le regard social n'a plus de prise sur moi. Et c'est ainsi que la route devient un exutoire.

On note aussi que la route peut être le sujet d'une vexation. Les autres portent un jugement et atteinte à mes compétences. Ce qui est particulièrement vrai pour les hommes. Sur la route, on décide de ne pas ou plus se laisser marcher sur les pieds. On profite de la voiture pour réagir à la violence dont on peut faire l'objet au quotidien et rétablir l'équilibre en répondant ou surenchérissant. Sur la route, on se fait justice soi-même, selon sa propre échelle de valeur et dans une posture de toute puissance.

• Existe-t-il des moyens de se contrôler, de prendre le dessus sur son Mr Hyde ? Et quels sont les bénéfices d'une conduite apaisée ?

Si l'objectif du conducteur est lié au temps de trajet, mon premier conseil est de prendre de l'avance sur son itinéraire. Il s'agit également d'accepter la part d'aléatoire inhérente à son mode de déplacement. Il est de plus en plus difficile, dans des modes de vie toujours plus rapides, exigeants et connectés, d'accepter l'imprévu. Toutefois, c'est cette acceptation qui favorisera l'apaisement, la baisse d'agressivité sur la route. Et permettra aux conducteurs d'accéder à tout un panel de bénéfices. On optimise ses chances d'éviter un accident, à soi-même et aux autres, bien entendu.

Aussi, dans ces moments qui ne sont pas toujours faciles et agréables, le conducteur en s'apaisant trouvera d'autres avantages. La tension accumulée a un effet évident sur la fatigue du corps et de l'esprit. Le corps est maltraité et en changeant de posture, en étant plus zen, il est indéniable que le conducteur va retrouver une forme de vitalité qu'il pourra mettre au profit d'autres moments de sa vie.

Si je prends l'exemple du départ en vacances, le conducteur qui n'a pas d'autres choix que de partir en même temps que tout le monde, s'il accepte qu'il risque de rencontrer des bouchons ou des aléas, vivra mieux le trajet. Par conséquent, son trajet sera plus agréable pour lui et les autres personnes dans la voiture, son parcours plus sûr et il profitera beaucoup mieux de ses premières heures de vacances en arrivant. Enfin, en étant agressif ou agité au volant, notre esprit est absorbé par les pensées négatives. Si je suis calme, je suis beaucoup plus vigilant car j'ai la disponibilité d'esprit pour l'être.

On peut lister quelques astuces qui permettent de favoriser le calme au volant : ne pas partir en retard, ne pas se fixer - autant que faire se peut - d'heure d'arrivée trop précise, regarder l'itinéraire et le temps de trajet prévu avant de partir pour avoir un meilleur sentiment de maîtrise, mettre à profit le temps passé dans son véhicule pour écouter de la musique qu'on aime, un podcast d'émission qui nous intéresse, des exercices de respiration...

Enfin, il est essentiel de remettre un peu d'empathie dans la compréhension des usagers avec qui l'on partage la route. Faire preuve de tolérance et se souvenir que la route est un espace collectif. Quand l'autre agace ou énerve, il peut être utile de se demander s'il le fait exprès, quels sont ses enjeux. Et puis, n'ai-je jamais commis une erreur moi-même ? En somme, faire preuve de bienveillance.