

Conduite défensive

Le plus important en bref



Co-financé par le Fonds de Sécurité Routière

© 1/2008, Edité par: Les Routiers Suisses, CP 99, 1026 Echandens
Tél. 021 706 20 00, www.routiers.ch

Préface

«Je n'ai pas de temps à consacrer à la conduite défensive» est un argument que l'on entend souvent lorsqu'on évoque ce thème. Dès que l'on parle de conduite défensive, on pense immédiatement à une conduite plus molle qui aura pour conséquence une perte de temps. Autour de la «table des habitués», on a souvent l'impression que la conduite défensive est réservée aux chauffeurs qui manquent de caractère.

Adopter une conduite défensive, c'est d'abord contrôler ses propres impulsions, et parfois mettre le doigt sur ses faiblesses. Mais cela signifie aussi agir de manière aimable et avenante avec les autres usagers de la route. Dans la vie de tous les jours, chacun est invité à faire preuve d'un comportement empreint de respect d'autrui et d'une certaine philosophie de la vie. Pour quelle raison n'en serait-il pas de même sur la route? C'est peut-être que le facteur «temps» y joue un rôle déterminant; lorsqu'un bouchon bouleverse la planification de la journée, les choses commencent à se corser. Et ce ne sont pas les autres usagers de la route qui vont vous aider à rattraper le temps perdu. Au début, le stress commence par faire monter le taux d'adrénaline. L'être humain qui est soumis au stress devient plus actif, mais aussi plus agressif. Donc, plus les exigences formulées par l'employeur et par les clients sont élevées, et plus la pression monte, surtout si des problèmes d'ordre privé viennent se greffer sur ce genre de situation. Et il faut bien que la soupape s'ouvre pour laisser échapper ce surplus de pression. Le chauffeur qui fait la chasse aux minutes toute la journée ne laissera pas un mètre de trop au véhicule qui le précède, et il finira par le dépasser, coûte que coûte. A la fin de la journée, ce chauffeur-là sera épuisé. Vivre ainsi en permanence, stressé et frustré, n'est pas une solution.

Par contre, celui qui fait preuve de motivation et qui a appris à canaliser son agressivité, sera capable d'adopter une conduite défensive. Le véhicule sera ménagé, la consommation de diesel baissera, les autres usagers de la route seront tout à coup plus aimables et le soir venu, ce chauffeur disposera encore de suffisamment d'énergie pour d'autres activités.

Il ne serait pas juste de prétendre qu'une conduite défensive permet de gagner du temps. En revanche, si vous faites le compte des avantages et des inconvénients de cette manière de concevoir la conduite d'un poids lourd, vous vous rendrez vite compte que le chauffeur qui la pratique est gagnant, tout comme son patron d'ailleurs.

Conduite défensive

Chapitre	page
1. Le stress dans les transports routiers	4
Causes de stress que le chauffeur ne peut pas influencer Causes de stress que le chauffeur peut influencer Comment faire pour diminuer ou empêcher le stress?	
2. Perception et traitement des informations	6
Environnement du trafic Perception des événements Qui voit bien conduit mieux Champ visuel et acuité visuelle Transfert des priorités Éléments empêchant la perception et le traitement des informations Capacité à percevoir et à traiter les informations	
3. Éléments indispensables à la conduite défensive	11
Adopter une conduite préventive Garder ses distances Indiquer clairement ses intentions Adapter sa vitesse Constituer des réserves de temps Constituer des réserves psychiques Faire preuve de tolérance	
4. Les avantages de la conduite défensive	14
5. Conduite économique	15

1. Le stress dans les transports routiers

Le stress constitue l'excuse la plus fréquemment avancée pour justifier une conduite agressive. Pour les professionnels de la route, le stress est un thème connu depuis longtemps. On ne peut pratiquement pas l'éviter. La conduite défensive et le stress sont deux éléments qui s'influencent mutuellement et qui doivent être pris en considération ensemble.

Ce qui est important, c'est d'apprendre à gérer son stress et de savoir reconnaître les dangers liés au stress permanent. Le stress permanent génère un style de conduite agressif, permanent lui aussi, qui incite les autres usagers de la route à pratiquer de la même manière, et qui conduit un jour ou l'autre à l'accident. Pour un chauffeur professionnel, il est très important de savoir gérer son stress et de donner le bon exemple aux autres usagers de la route.

Un stress passager provoque de la distraction et de l'inattention. Les influences extérieures, qui sont souvent liées à l'activité professionnelle, réduisent l'attention du chauffeur. La plupart des accidents sont dus à l'inattention et à la distraction des personnes impliquées.

Causes de stress que le chauffeur ne peut pas influencer:

- Erreurs ou comportements agressifs des autres usagers de la route
- Passagers
- Adresses (de chargement/déchargement) fausses ou incomplètes
- Contrôles de police
- Conditions de circulation
- Situations dues au trafic

Causes de stress que le chauffeur peut influencer:

- Dispositif (répartition des tournées)
- Manque de temps
- Distraction
- Fatigue
- Défauts du véhicule
- Manque de connaissances prof.
- Mauvaise planification de la tournée
- Chef
- Téléphone/SMS
- Surestimation de sa propre résistance
- Forme du jour (santé/maladie)
- Mauvaise alimentation
- Arrimage insuffisant
- Activités/problèmes privés

Comment faire pour diminuer ou empêcher le stress?

Pour le chauffeur, le stress qu'il génère lui-même est le plus difficile à déceler. Le plus souvent, celui qui est stressé est le plus mal placé pour analyser la situation et trouver l'origine du stress qui modifie son propre comportement. Mais il est

inévitables de se poser ce genre de question lorsqu'on se trouve dans une situation de stress. La solution la plus simple consiste à régler les problèmes que l'on génère soi-même:

- réduire les causes de distractions
- faire en sorte que l'ordre règne dans la cabine
- respecter son corps (sommeil, temps libre, alimentation)
- tenir compte de son état de santé (avertir le patron lorsque l'on n'est pas en état de prendre le volant)
- se tenir au courant des dernières nouveautés (connaissances professionnelles)
- limiter les appels téléphoniques au strict minimum
- régler ses problèmes privés les plus importants
- faire preuve d'un état d'esprit positif vis-à-vis de son environnement.

Bien souvent, l'environnement direct joue un rôle important. Les clients, l'entreprise, le chef ou le disponent peuvent constituer des sources de stress. Il suffit parfois d'une bonne discussion pour régler définitivement certains problèmes:

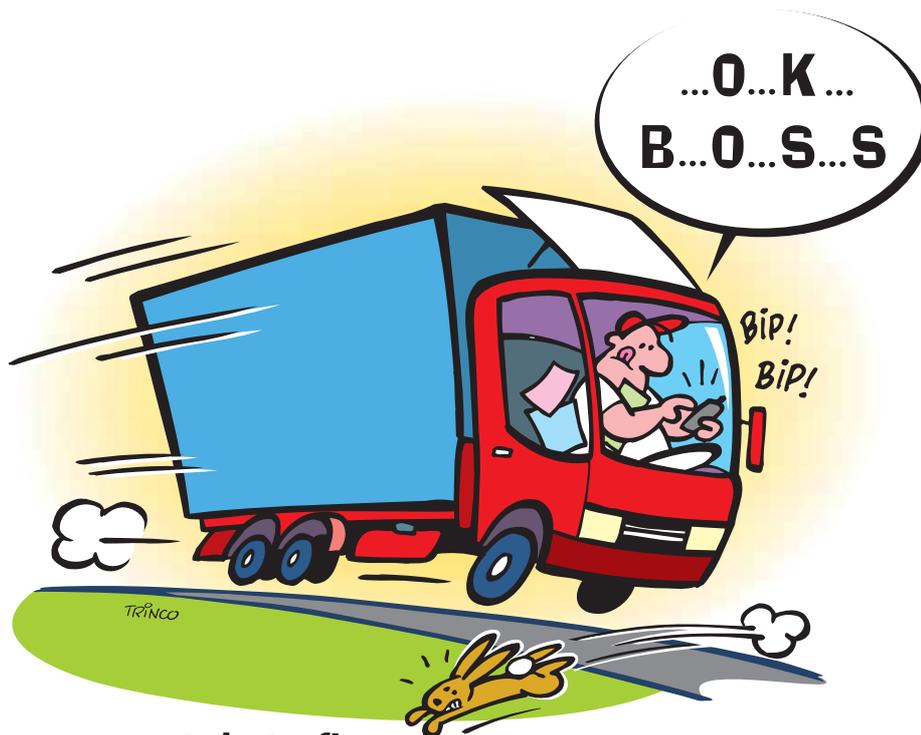
- la charge de travail est trop lourde, les pauses ne peuvent pas être respectées
- l'état du véhicule ne correspond pas aux exigences en la matière
- l'équipement est insuffisant
- les désirs de la clientèle ne sont pas en accord avec les exigences des disponents
- les disponents sont incapables d'établir une planification judicieuse
- les connaissances professionnelles ne sont pas à la hauteur des exigences
- les vacances ne peuvent pas être prises comme prévu
- la relation avec les chefs et les collègues est une source de conflits.

Il ne sert à rien de s'énerver et vouloir s'attaquer aux causes de stress que l'on ne peut pas influencer. Celui qui veut absolument s'attaquer à ce genre de problèmes finira par désespérer:

- contrôles de police
- contrôles douaniers et formalités douanières qui s'éternisent
- bouchons, conditions de circulation
- erreurs des autres usagers de la route
- règles et prescriptions de la circulation.

Un style de conduite agressif envers les autres peut vous sembler libérateur sur le moment. Mais n'oubliez pas qu'un bon chauffeur sait reconnaître les causes de son stress ainsi que les moyens d'y remédier. C'est la seule et unique solution pour obtenir des résultats satisfaisants à long terme.

2. Perception et traitement des informations



Environnement du trafic

Sur la route, il y a en permanence des événements face auxquels le chauffeur doit réagir. Pour qu'il puisse réagir correctement, le chauffeur doit d'abord percevoir et traiter les informations suivantes:

- les autres usagers de la route
- l'état de la route
- le déroulement du trafic
- la densité du trafic
- les conditions de visibilité
- les règles de la circulation
- les conditions météo

Le chauffeur n'est pas en mesure d'influencer ces éléments, mais il est tenu d'adapter sa conduite aux conditions de circulation. N'oublions pas que le chauffeur peut exercer une influence sur son comportement et sur son véhicule uniquement.

Perception des événements

Une bonne perception de la situation constitue une condition essentielle à une conduite prévoyante. Celui qui perçoit les événements suffisamment tôt sera en mesure de réagir de manière réfléchie. Cette perception des événements peut être influencée par divers facteurs négatifs: fatigue, mauvaise alimentation, médicaments, alcool ou drogues. Si l'on veut conserver une bonne perception de l'environnement pendant plusieurs heures, il est important de veiller à adopter une position assise optimale, de s'accorder des pauses régulièrement et de faire bon usage de ces dernières. Il est également conseillé de surveiller son alimentation, d'éviter de se laisser distraire par le passager et par la radio, les systèmes GPS et surtout de limiter l'usage du Natel au strict minimum.

Qui voit bien conduit mieux



Plus de 90% des informations relatives au trafic sont perçues visuellement. Les cabines de camion sont construites de manière à offrir une visibilité optimale au chauffeur. Les constructeurs dépensent des sommes énormes afin d'améliorer cet aspect. Ces efforts ne devraient pas être réduits à néant par l'installation de fanions, de rideaux, de machines à café et autres téléviseurs qui n'ont rien à faire sur le tableau de bord ou derrière le pare-brise. Renoncez à installer des objets qui peuvent avoir une influence négative sur la concentration et sur la visibilité. Les rideaux installés sur les vitres latérales augmentent l'angle mort et peuvent donc s'avérer très dangereux.

Champ visuel et acuité visuelle

Le champ visuel d'un être humain en bonne santé s'étend sur 180° environ. Mais il faut savoir que notre vision optimale se concentre au centre de ce champ visuel, sur un angle de 10° environ. L'œil humain est capable de déplacer ce champ de vision optimal pour capter les choses intéressantes et importantes. Ce



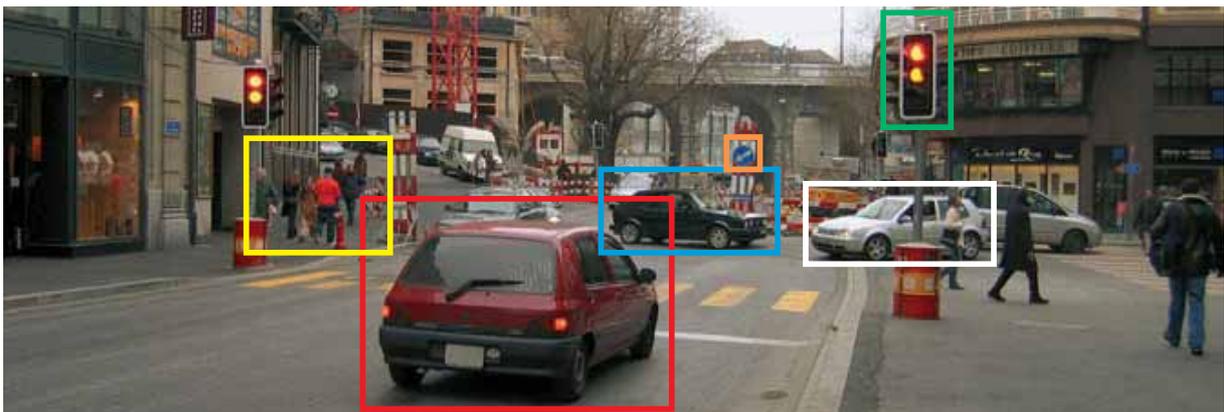
déplacement du champ de vision s'effectue en fonction d'éléments extérieurs (lumière, mouvements rapides) ou sur commande du cerveau. Lorsqu'une situation délicate se présente, il est donc indispensable de ne pas seulement regarder devant soi, mais également sur la droite et sur la gauche, afin de capter un

maximum d'informations importantes. La fatigue, la prise de médicaments, d'alcool ou de drogues diminue la capacité de déplacement du champ de vision, et ralentit la perception des informations.

Transfert des priorités

L'œil humain est capable de percevoir simultanément plus d'informations que le cerveau n'est capable d'en traiter. Lorsque plusieurs informations nous parviennent simultanément, il est donc indispensable d'établir un ordre de priorité. Notre attention doit se concentrer sur l'information la plus importante. Si notre attention se porte sur une information qui n'est pas importante pour le trafic, la situation peut devenir dangereuse.

Dans le trafic, les situations délicates impliquent un traitement des informations en fonction de leur importance. Plus la situation est compliquée, et plus le risque d'erreur est élevé, surtout si l'attention du chauffeur n'est pas optimale.

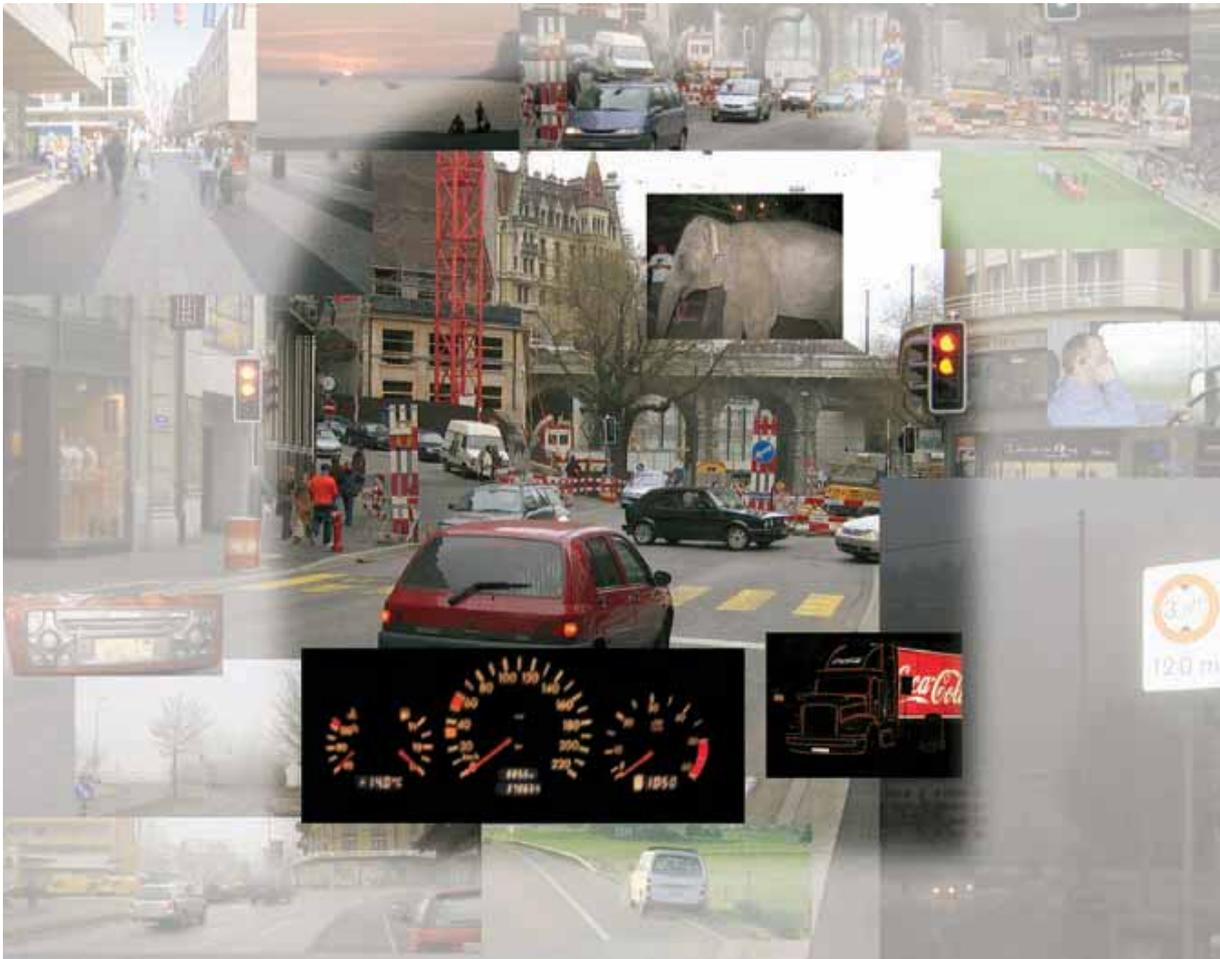


Quelles sont les informations importantes qui vont influencer le déroulement des événements dans l'immédiat?

Est-ce le feu rouge, le piéton, l'autre véhicule ou le chantier?

Pour rouler de manière sûre et détendue, mieux vaut être capable de capter et de traiter le plus d'informations possible.

Eléments empêchant la perception et le traitement des informations



La fatigue, le stress, les drogues, les médicaments, les problèmes personnels, le Natel, la radio et les passagers peuvent fortement réduire le traitement des informations. Il arrive même parfois que la perception et le traitement des informations soient réduits au strict minimum: La vision est focalisée et l'œil ne capte plus l'intégralité des informations (vision tunnel) ou l'on ne se souvient plus des événements des dernières minutes. En pareil cas, c'est bien souvent grâce aux réflexes des autres usagers de la route qu'on évite l'accident.

Capacité à percevoir et à traiter les informations

Comme toutes les aptitudes physiques, la capacité à percevoir et à traiter les informations varie d'une personne à l'autre. En principe, le déroulement du trafic automobile s'effectue de manière à ce que la plupart des personnes soient capables de devenir de bons usagers de la route.

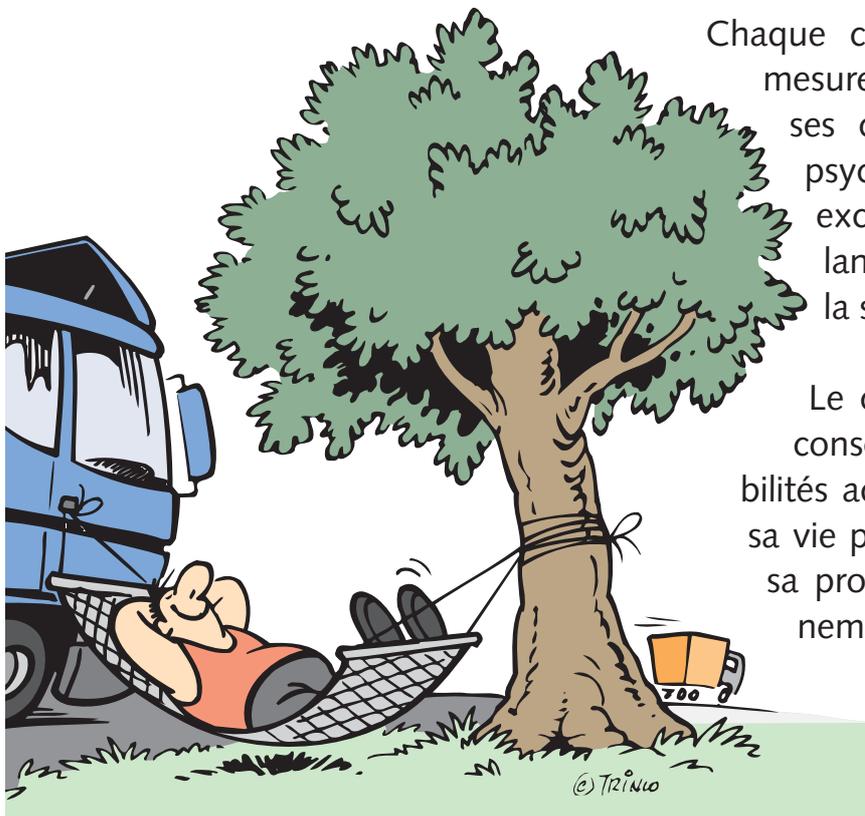
Il faut savoir que ces aptitudes physiques sont influencées par l'état de santé général et la forme physique du jour.

Un nombre d'heures de sommeil suffisant est indispensable si l'on veut être en forme pour prendre le volant. Tout comme les périodes de repos et le temps libre.

L'alcool, les drogues et les médicaments exercent une influence négative sur la perception des événements et sur le temps de réaction.

Une mauvaise alimentation peut limiter les aptitudes physiques et accentuer la fatigue.

Il ne faut pas négliger l'influence négative que peuvent exercer les problèmes psychiques, qui empêchent la personne qui en souffre de se concentrer.



Chaque chauffeur doit être en mesure d'estimer lui-même ses capacités physiques et psychiques. Attention aux excitants et autres stimulants qui n'améliorent pas la situation.

Le chauffeur professionnel conscient de ses responsabilités adapte les conditions de sa vie privée aux exigences de sa profession et vit ainsi sagement.

3. Éléments indispensables à la conduite défensive

Un chauffeur qui adopte un style de conduite défensif roule de manière attentive, en faisant preuve d'une certaine retenue, de manière à pouvoir réagir correctement en cas d'imprévu. Si cela permet d'éviter un accident, il cèdera la priorité à un autre usager de la route. Un style de conduite défensif permet non seulement d'éviter des accidents, mais aussi de ménager la mécanique (pas de freinages ou d'accélération inutiles). Ce mode de conduite permet également d'économiser ses nerfs et le carburant tout en augmentant sa vitesse moyenne. Donc, le chauffeur qui réussit à adopter un style de conduite défensif s'assurera en plus une certaine tranquillité d'esprit. Et n'oublions pas que la conduite défensive exerce également une influence positive sur les autres usagers de la route et sur la fluidité du trafic.

Adopter une conduite préventive

Pour un chauffeur, adopter une conduite préventive signifie ne pas se contenter d'être attentif aux événements qui se produisent à proximité de son véhicule. Ce chauffeur sera attentif à tous les éléments qui pourraient influencer le trajet qu'il doit effectuer. En agissant de cette manière, le chauffeur sera en mesure d'adapter sa conduite aux conditions de circulation.

Une conduite préventive réduit le nombre d'actes précipités et de manœuvres d'urgence tout en permettant aux autres usagers de la route de mieux cerner les intentions de celui qui adopte ce style de conduite.

Adopter une conduite préventive, c'est faire bon usage de ses réserves en matière de perception et de traitement des informations, tout en accordant la priorité aux événements liés au déroulement du trafic. Si le chauffeur dispose de suffisamment de réserves, il pourra les utiliser pour procéder à l'analyse des événements qui pourraient survenir par la suite. Celui qui adopte un style de conduite défensif a moins de risques d'être surpris par un événement imprévu. Ces réserves de capacités ne devraient pas être utilisées pour se laisser distraire par la radio, par le téléphone, le GPS ou par les passagers.

Garder ses distances

Garder ses distances permet de ne pas subir en direct les retombées de chaque événement lié au déroulement du trafic. Pour cela, il suffit de maintenir une distance suffisante avec le véhicule qui vous précède, avec les cyclistes, avec les piétons, avec les convois exceptionnels et avec tous les autres usagers de la route. Celui qui n'est pas obligé de réagir immédiatement aux événements les

plus infimes qui surviennent dans le trafic roule de manière plus détendue et n'exerce pas une influence négative sur ses partenaires. Les réserves ainsi ménagées servent à la conduite préventive.

Indiquer clairement ses intentions

Un bon chauffeur indique ses intentions clairement et suffisamment tôt. Pour cela, il enclenche son clignoteur assez tôt, afin que les autres usagers comprennent bien ses intentions. Choisir la bonne présélection et s'arrêter de manière claire et nette font partie des règles de base en la matière. Rechercher le contact visuel avec les autres usagers et avec les piétons est également important. Lorsque l'on conduit un poids lourd, tous ces éléments contribuent à améliorer la sécurité. Lorsqu'un chauffeur procède à des changements de piste irréfléchis ou adopte un comportement nerveux, son véhicule devient une source d'inquiétudes pour les autres usagers de la route, qui vont devoir y consacrer toute leur attention au lieu de reporter cette dernière sur l'ensemble du trafic.

Allumer ses feux dès que l'on démarre, même de jour, fait aussi partie des gestes qui améliorent la sécurité.

Adapter sa vitesse

La vitesse n'est pas seulement une affaire de prescriptions ou de performances que le véhicule est capable de fournir. Rouler à la bonne vitesse, c'est être capable de réagir à n'importe quel événement qui peut survenir sans faire d'erreurs. Plus la route est étroite, et plus il faut être attentif à la distance du bord et aux véhicules arrivant en sens inverse. Plus le trafic est dense, et plus le risque d'être confronté à un événement imprévu est grand. Dans ce cas-là, le meilleur moyen de limiter les risques est de diminuer sa vitesse. Celui qui cherche en permanence à rouler à la limite de ses capacités ne dispose plus d'aucune réserve pour réagir aux influences négatives générées par les autres usagers de la route.

Constituer des réserves de temps

Les réserves de temps calment la conduite. Le chauffeur qui est ou qui se met sous pression ne pourra pas adopter une conduite défensive. Celui qui est stressé reporte son agressivité sur les autres usagers de la route. Le chauffeur qui n'est pas en mesure de se créer des réserves de temps devrait prendre la liberté d'arriver quelques fois en retard. Il est non seulement déconseillé, mais surtout dangereux de chercher à rattraper sur la route le temps perdu au dépôt ou chez le client.

Constituer des réserves psychiques

Chaque chauffeur devrait essayer de ne pas se laisser absorber par ses problèmes privés et professionnels lorsqu'il est au volant. Pour ce faire, il doit régulièrement réfléchir à sa manière de conduire et l'adapter si nécessaire. Créer les conditions propices à un accident est relativement simple: prenez vos problèmes privés, ajoutez-y les soucis que vous avez avec votre chef, les affaires que vous devez régler avec les autorités, des conditions de circulation chaotiques et des usagers de la route agressifs. Bien mélanger le tout et saupoudrer d'un peu de mauvaise humeur, ce sera parfait. Les problèmes sérieux et durables qui exercent une influence négative sur le moral doivent être réglés au plus vite, car celui qui se complique ainsi la vie finira par devenir agressif vis-à-vis des autres usagers de la route.

Faire preuve de tolérance

Un bon chauffeur est tolérant vis-à-vis des autres usagers de la route. Les professionnels de la route doivent partir du principe que les autres usagers ne bénéficient pas d'une formation et d'une expérience semblables à la leur. Raison pour laquelle certains ont un peu de peine avec la maîtrise de leur véhicule ou avec les règles de circulation, voire avec les deux! Il faut également savoir que les conducteurs inexpérimentés ont aussi de la peine à gérer leur agressivité et leur résistance psychique. Un pro sait faire preuve d'une certaine ouverture d'esprit et d'un peu de tolérance.

Faire preuve de tolérance au volant signifie:

- ne pas jouer le donneur de leçons
- aider à compenser les erreurs des autres pour éviter les accidents
- ne pas insister sur son bon droit
- limiter les risques et éviter les dangers
- faire preuve d'égards vis-à-vis des autres usagers de la route
- rechercher le contact visuel

Un usager de la route n'est pas un véhicule sans âme et sans visage. Les usagers de la route sont des êtres humains. Dès qu'ils sortent du trafic routier, les gens sont en général plus aimables et plus tolérants. Donc, n'oublions pas que les règles de civilité et de savoir-vivre applicables lorsque l'on vit en société sont également valables sur la route.

4. Les avantages de la conduite défensive



- rapports plus aimables entre usagers de la route
- rapports plus aimables avec ses concitoyens
- diminution des problèmes d'ordre psychique
- diminution des risques d'accident
- diminution de la fatigue mentale au moment de quitter le travail et de commencer sa soirée
- diminution des «séquelles à long terme» et des cas de «maladie professionnelle»
- diminution de l'usure du véhicule
- diminution de la consommation de carburant
- diminution des amendes et autres poursuites
- diminution du nombre d'accidents

La plupart des véhicules utilitaires sont dotés de logos publicitaires de l'entreprise. Un chauffeur qui adopte une conduite défensive fera à coup sûr une meilleure publicité à son patron que celui qui se comporte de manière négative sur la route. Et n'oublions pas que c'est l'image de toute l'industrie des transports routiers qui est en jeu.

5. Conduite économique

La conduite défensive constitue la base de la conduite économique. Si le chauffeur n'adopte pas ce style de conduite, il est inutile de songer à réaliser des économies de carburant.

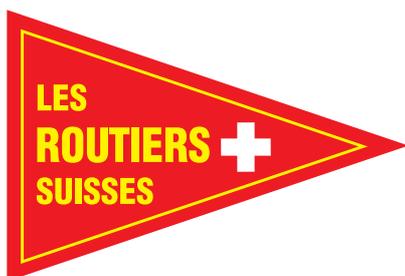
Les accélérations et les freinages inutiles augmentent à la fois l'usure du véhicule et la consommation de carburant.

Un camion qui freine de 60 km/h à 40 km/h utilise plus de carburant que lorsque le chauffeur accélère de 0 km/h à 40 km/h. Lorsqu'on se trouve au volant d'un poids lourd, on doit veiller à suivre le mouvement dans le trafic et à ne pas gêner la circulation sur l'autoroute. En freinant de 90 km/h à 60 km/h, un chauffeur consomme autant de diesel que pour accélérer de 0 km/h à 65 km/h.

Donc, ce n'est pas spécialement en accélérant que l'on consomme beaucoup de carburant. Le chauffeur qui freine inutilement gaspille une énergie coûteuse. Il faut donc toujours anticiper afin d'éviter de devoir freiner, tout en restant dans les limites du raisonnable, cela va de soi.

Un style de conduite agressif met le moteur, la boîte à vitesse, l'embrayage, les essieux, les pneus, les freins et les nerfs du chauffeur (et des autres usagers de la route) à rude épreuve. Pendant la (longue) durée de vie d'un camion, une usure prématurée nécessite des réparations supplémentaires et grève le budget.

Avec les coûts auxquels il faut faire face de nos jours, on a de plus en plus besoin de chauffeurs qui sont attentifs à la sécurité routière et à la consommation de leur véhicule. Les tarifs pratiqués dans le domaine des transports ne peuvent pas prendre en compte une consommation exagérée, ni les coûts liés aux accidents. Donc, seules les entreprises de transports qui sont capables de gérer ces deux facteurs de coûts seront en mesure de survivre.



Les Routiers Suisses vous souhaitent bonne route

LES ROUTIERS SUISSES

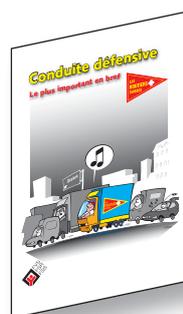
Brochures d'information: **RECOMMANDÉES** à tous les chauffeurs



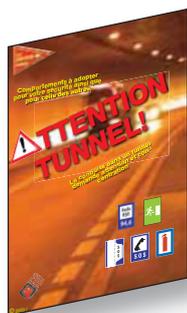
Afin de s'éviter des ennuis et de se simplifier la vie, il est important de bien connaître les subtilités de l'OTR. Pour vous aider dans cette tâche, nous avons rassemblé les règles les plus importantes dans cette brochure.



Pourquoi et surtout comment arrimer correctement son chargement? Voici des questions qui ne restent pas sans réponses dans notre brochure sur la sécurité du chargement. Sa lecture intéressera aussi bien le chauffeur que son chef ou même ses clients.



La conduite défensive consiste à maîtriser sa propre agressivité dans le trafic quotidien. Vous pourrez ainsi ménager votre véhicule, consommer moins de diesel et ménager vos nerfs afin qu'il vous reste encore de l'énergie à la fin de votre journée de travail.



Ce dépliant vous rappelle les règles de sécurité élémentaires à respecter impérativement dans les tunnels. Pour votre sécurité et celle des autres.



Cette brochure contient des informations utiles au conducteur d'un véhicule de 3,5 tonnes. Elle se propose d'attirer l'attention sur les dangers liés à la conduite d'un tel véhicule.



Dans la circulation, de multiples capacités sont exigées du conducteur et sa responsabilité est importante. Un chauffeur doit être entièrement apte à la conduite afin de pouvoir consacrer toute son attention à la route.

Commandes:

Les Routiers Suisses, La Chocolatière 26, CP 99, 1026 Echandens, info@routiers.ch ou par fax au: 021 706 20 09.