

# Pourquoi conduire nous transforme en gros cons (et comment devenir zen au volant)



Salomé Oyallon pour NEON

Écrit par Val Leroy | Le 23.08.2021

Vous en connaissez sans doute une : cette personne calme et flegmatique qui se transforme en monstre à peine la clé de contact enclenchée. Comment on change ça ?

"Arrête de faire des [doigts d'honneur](#) aux gens, un jour il va vraiment t'arriver des bricoles" constitue, je pense, la phrase que j'entends le plus lorsque j'évoque un problème récurrent dans ma vie de conductrice : l'enfer, c'est TELLEMENT les autres, sur la route ! Queues de poisson, appels de phares du chauffard sur la voie de gauche de l'autoroute, klaxon parce que t'as le malheur de ne pas enfreindre le code de la route pour faire gagner 3 millisecondes sur le trajet de Jean-Mi Schumi dans sa Clio... Autant de situations qui me mettent hors de moi ! Pourtant, à plusieurs reprises, ma petite impolitesse digitale m'aura conduite face à un tout autre degré de violence : celle de ces hommes et des ces femmes dont la colère mène à la mise en danger d'autrui.

## 74 % des Français admettent s'énerver au volant au moins une fois par mois

Ce n'est plus un secret, dans l'habitacle de leur voiture, les Français semblent avoir quelques soucis de self-control. Selon une étude datée de janvier 2020 et menée par Atomik Research, ce ne sont pas moins de 74 % des Français qui admettent s'énerver au volant au moins une fois par mois, sinon plus.

Parmi elles et eux, on retrouve Alice, 34 ans. Cette blonde au petit gabarit ne répond pas de prime abord à ce que l'on s'imagine lorsque sont évoquées les "road rages", ces fous du volant mettant en danger leurs concitoyens sur le bitume. Pourtant, Alice l'assure, **"la voiture me métamorphose, je peux exploser à tout moment, dedans. Genre She-Hulk !"** Tests effectués et masques sur le nez, Alice nous embarque dans sa Clio. Trois minutes plus tard, sur la voie rapide de Lille, le premier "CONNARD" éclate après un tête-à-queue. Pied sur l'accélérateur, Alice entreprend de rattraper le malotru, puis se ravise. "En temps normal, je l'aurais rattrapé, explique la conductrice, ne serait-ce que pour qu'il comprenne."

Stephen Vasey, thérapeute spécialisé dans la gestion de la colère, voit en cette colère projective une forme de violence. "Tu m'as humilié, donc je vais t'humilier. On est dans la violence, décrit-il. En général, c'est lié au territoire : il y a un danger, on ne m'a pas respecté, ça allume un feu et la violence s'allume."



Salomé Oyallon pour NEON

Une rage que l'on retrouve chez Yann, 45 ans, et plus que deux points au compteur. "Avant ma thérapie, le moindre petit truc me faisait péter un plomb, sur la route, explique celui-ci, **un mec qui roule trop lentement, une nana qui met du temps à démarrer au feu... et j'explosais.**" Pourtant, dans la vie de tous les jours, Yann est un papa poule, adepte de yoga et de méditation. L'antithèse même de "l'excité du klaxon", comme il aime à se décrire. "Je faisais des grands gestes, je gueulais, je klaxonnais, je mettais des coups de pression... Sur la route, je ne me reconnaissais plus, soupire le quadragénaire, penaud, mais je n'ai pas d'autre moyen d'expression en voiture, c'est ça le problème."

Dans la voiture, l'absence d'explications saines possibles avec les autres usagers de la route vient exacerber les fureurs. "C'est une forme de frustration pour moi, détaille Alice, je gesticule, j'insulte, mais je sais que la personne ne m'entendra ou ne me verra pas, donc parfois la colère devient si intense que je peux me mettre en danger pour que l'autre conducteur comprenne."

Je pensais être légitime dans mon action, Batman du bitume

En France, les stages de récupération de points offrent un espace d'expression aux personnes sujettes à ces colères, rarement conscientes du danger orchestré via ces coups de sang. Matthieu, conseiller chez Permis à Point, déplore : "Le problème, c'est que les gens appellent pour récupérer des points, et ne s'intéressent pas au contenu du stage en lui-même." Cette formation incluant la présence d'une psychologue, Alice l'a suivie il y a quelques années maintenant.

Lorsqu'elle y a évoqué son problème, d'autres usagers présents s'y sont également reconnus. "On a pu en discuter calmement, et **j'ai compris que ces pétales de plombs ne faisaient qu'ajouter du danger sur la route, au lieu d'éduquer les gens à l'origine de mes colères,** rit Alice, ça peut faire sourire, mais franchement, je faisais ça pour me faire justice moi-même, je pensais vraiment être légitime dans mon action, Batman du bitume, quoi." Au terme de sa formation, Alice a cherché à travailler sur l'origine de cette violence au volant, et sur la gestion de celle-ci. "Il faut apprendre à se décharger, explique Stephen Vasey. La voiture peut être ce lieu de défoirer, on peut crier dans l'habitacle, par exemple."

Pour Yann, le cheminement vers la sérénité au volant a été long, mais les premiers effets commencent à se faire sentir. "J'ai longtemps cru que le [yoga](#) aurait du m'apaiser, mais j'avais en fait besoin de me décharger, pas d'intérioriser", explique le yogi, désormais adepte des [thérapies de rire](#). Une fois par semaine, l'homme revêt son meilleur gosier, pour se gauffer sans raison avec d'autres aficionados de la marrade collective. "Ça fait un bien fou, et je me sens réellement plus serein, moins enclin à la colère dans toutes les sphères de ma vie, y compris sur la route."



Salomé Oyallon pour NEON

Comme l'explique Stephen Vasey, **reporter sa rage contre les autres usagers de la route, "ce n'est qu'un petit pet, mais ça ne soulage pas autant que d'aller aux toilettes"**. Il faut donc trouver une alternative plus efficace et moins dangereuse, afin d'évacuer sa colère, et éviter toute forme de violence sur un terrain déjà trop mortel. Gérer sa colère, contrairement à ce que l'imaginaire collectif semble vouloir nous faire croire, ce n'est pas la réprimer, mais bien l'anticiper, ou l'accueillir et l'exprimer sainement. "Une colère, si elle est libre et fait son chemin, ne dure que sept secondes", décrit-il.

Un message qui résonne chez Alice comme chez Yann. "C'est une chose d'être mis en danger par autrui sur la route, c'en est une autre de causer un accident par vengeance, et d'y entraîner des innocents, lance la conductrice. Toutefois, ce n'était qu'une première étape dans mon apprentissage, parce qu'en ne faisant rien face à la violence des usagers, je gardais une forme de frustration que j'ai dû apprendre à évacuer, j'étais la victime, point."

### **Une propension particulière à la colère dans l'Hexagone**

Accompagnée dans sa démarche par une thérapeute, Alice fait la découverte d'exercices similaires à ceux mentionnés par Stephen Vasey. "Avant de prendre le volant, je fais des exercices de respiration, ou **je crie un bon coup, alors ok, je suis la meuf chelou du quartier, mais au moins je mets personne en danger.**" Les effets de sa thérapie ont mis quelques semaines avant de faire leur effet, mais aujourd'hui, Alice peut l'affirmer, "les pétages de plombs sur la route, c'est terminé." Pour Alice et Yann, c'était effectivement le cas, et leurs tensions sont désormais déchargées dans des sphères plus sécurisées.

Avant d'exercer en Suisse, Stephen Vasey a longtemps pratiqué en métropole française, et note une propension particulière à la colère dans l'Hexagone. La preuve en est, la courtoisie au volant ne constitue, aujourd'hui encore, qu'un éventuel point bonus au moment de l'obtention du permis de conduire en France. Les clignotants avant de tourner ne sont, quant à eux, pas en option, nous tenions à le rappeler pour ceux du fond qui ne l'auraient toujours pas compris.

*Article publié dans le magazine NEON en juin-juillet 2021*

*Activités de Stephen Vasey, ses stages sur la Colère Saine ici : [www.therapie-de-couple.ch](http://www.therapie-de-couple.ch)*

*L'article en ligne : <https://www.neonmag.fr/pourquoi-conduire-nous-transforme-en-gros-cons-et-comment-devenir-zen-au-volant-556917.html>*