



# Comportement et sentiment au volant





# Comportement et sentiment au volant

## Questions

**Estimez-vous stressant de conduire de jour sur des routes inconnues?**

Pas du tout  Pas particulièrement  **Un peu**  **Beaucoup**

**Lorsque vous ne connaissez pas la route, avez-vous du mal à suivre la signalisation ou à utiliser une carte routière ou un système de navigation?**

Pas du tout  Pas particulièrement  **Un peu**  **Beaucoup**

**Evitez-vous si possible de conduire dans des endroits inconnus qui sont éloignés de votre domicile?**

Non  **Oui**

## Informations générales

Il vous est parfois difficile de conduire sur des routes inconnues. Certaines erreurs de conduite y sont plus fréquentes que lors de trajets connus: non-respect d'un stop, vitesse trop lente, virage trop serré ou trop large lors d'un changement de direction.

- Prévoyez suffisamment de temps pour votre trajet et notez l'itinéraire.
- Si vous devez tourner à gauche, faites-le de préférence à une intersection équipée d'un feu de signalisation où vous avez la priorité sur le trafic venant en sens inverse.

- Demandez à quelqu'un de vous guider avec une carte routière ou un système de navigation ou de vous aider à lire les panneaux de signalisation.
- Préparez-vous à d'éventuelles difficultés en anticipant les problèmes potentiels. Ayez toujours avec vous un triangle de signalisation et les numéros d'urgence.
- Evitez toute distraction (p. ex. fumer, manger, utiliser son téléphone portable, contempler le paysage et rêvasser).



## Questions

### Estimez-vous stressant de conduire de nuit?

Pas du tout  Pas particulièrement  Un peu  Beaucoup

### Pensez-vous que la plupart des autres conducteurs roulent trop vite la nuit?

Non  Oui

### La nuit, avez-vous du mal à lire les panneaux de signalisation pourtant bien éclairés?

Pas du tout  Pas particulièrement  Un peu  Beaucoup

### Dans quelle mesure les feux de croisement vous éblouissent-ils la nuit?

Pas du tout  Pas particulièrement  Un peu  Beaucoup

### Durant l'année écoulée, un ami, un proche ou un médecin a-t-il exprimé des doutes sur votre capacité de conduire de nuit?

Non  Oui

## Informations générales

Il vous est parfois difficile de conduire de nuit. Cela pourrait être lié à une lente diminution de votre vue. De plus amples informations à ce sujet figurent au chapitre «Vision».

- Faites un examen de la vue.
- Laissez à vos yeux au moins cinq minutes pour s'habituer à l'obscurité.
- Dans l'obscurité, ne portez pas de lunettes avec des verres teintés ni de lunettes de soleil.
- Veillez à la propreté du pare-brise, des vitres latérales, des rétroviseurs et des phares.

- Passez toujours en feux de croisement lorsque vous croisez d'autres véhicules.
- Privilégiez les routes bien éclairées. Plus l'éclairage sera performant, mieux vous pourrez lire les panneaux de signalisation et moins vous serez ébloui par les phares des autres véhicules.
- Dans la mesure du possible, essayez de peu conduire de nuit, voire plus du tout.
- Si vous devez conduire de nuit, soyez encore plus prudent que d'ordinaire.



## Questions

**Estimez-vous stressant de conduire par mauvais temps (pluie, neige ou brouillard)?**

Pas du tout  Pas particulièrement  **Un peu**  **Beaucoup**

**La pluie sur le pare-brise vous gêne-t-elle?**

Pas du tout  Pas particulièrement  **Un peu**  **Beaucoup**

**Durant l'année écoulée, un ami, un proche ou un médecin a-t-il exprimé des doutes sur votre capacité de conduire par mauvais temps?**

Non  **Oui**

## Informations générales

Il vous est parfois difficile de conduire par mauvais temps. Les conditions peuvent affecter la visibilité et donc compromettre la sécurité au volant.

- Faites impérativement attention à l'état des routes. Evitez de conduire par mauvais temps en vérifiant les prévisions et les conditions météorologiques avant de partir.
- Si vous devez conduire par mauvais temps, allumez toujours vos feux de croisement, quelle que soit l'heure. Les feux de circulation diurnes ne suffisent pas.
- Veillez à la propreté du pare-brise, des vitres latérales, des rétroviseurs et des phares.
- Augmentez la distance de sécurité entre votre véhicule et celui qui vous précède.
- Faites attention aux changements soudains de l'état des routes.
- Si le temps se détériore soudainement, gardez-vous sur le bas-côté et attendez. Si vous êtes sur l'autoroute, prenez la prochaine sortie et cherchez un parking.
- Ralentissez à proximité des endroits potentiellement glissants.



## Questions

**Estimez-vous stressant de conduire dans une circulation dense?**

Pas du tout  Pas particulièrement  **Un peu**  **Beaucoup**

**Avez-vous du mal à vous engager dans une circulation très dense ou sur l'autoroute?**

Pas du tout  Pas particulièrement  **Un peu**  **Beaucoup**

**Durant l'année écoulée, un ami, un proche ou un médecin a-t-il exprimé des doutes sur votre capacité de conduire dans une circulation dense?**

Non  **Oui**

## Informations générales

Il vous est parfois difficile de conduire dans une circulation dense. Cela pourrait être lié à des troubles tels qu'une diminution de la vue, de la réactivité ou de la mobilité. Ces aspects sont présentés plus en détail dans les groupes thématiques «Vision», «Traitement des informations» et «Forme physique».

- Evitez de conduire dans une circulation dense.
- Avant de partir, informez-vous quant aux fermetures de routes et aux chantiers (grâce à la radio, aux journaux, à la télévision, à un système de navigation et à Internet).
- Augmentez la distance de sécurité entre votre véhicule et celui qui vous précède.
- Signalez vos intentions aux autres usagers de la route et aux piétons en vous positionnant sur la bonne voie de circulation et en mettant votre clignotant.
- Regardez régulièrement dans le rétroviseur. En général, nous n'observons que la circulation en amont, mais nous devrions toujours garder un œil sur ce qui se passe derrière et à côté de nous.
- Le cas échéant, suivez un cours de remise à niveau. Le TCS, l'ACS et certaines auto-écoles en proposent.



## Questions

**Avez-vous souvent l'impression que l'on vous vole la priorité?**

Jamais  Rarement  Parfois  Souvent

**Les autres conducteurs vous klaxonnent-ils fréquemment?**

Jamais  Rarement  Parfois  Souvent

## Informations générales

Des études révèlent que les conducteurs d'un certain âge ont des difficultés avec les priorités et lorsqu'il faut tourner à gauche. Ils ont du mal à anticiper les actions des autres usagers de la route ou à tenir suffisamment compte des panneaux de signalisation.

- Avant de partir, informez-vous quant aux fermetures de routes et aux chantiers (grâce à la radio, aux journaux, à la télévision, à un système de navigation et à Internet).
- Planifiez votre trajet à l'avance de façon à devoir rarement tourner à gauche.

- Informez-vous régulièrement sur les règles de circulation et familiarisez-vous avec les nouveaux marquages et panneaux de signalisation.
- Signalez vos intentions aux autres usagers de la route et aux piétons en vous positionnant sur la bonne voie de circulation et en mettant votre clignotant.
- Le cas échéant, suivez un cours de remise à niveau. Le TCS, l'ACS et certaines auto-écoles en proposent.



## Questions

**Durant l'année écoulée, vous êtes-vous déjà assoupi brièvement au volant?**

Non  **Oui**

**Durant l'année écoulée, avez-vous dû vous tenir éveillé au volant en ouvrant une fenêtre, en allumant la radio ou en discutant avec votre passager?**

Non  **Oui**

**Estimez-vous stressant de conduire sur de longues distances?**

Pas du tout  Pas particulièrement  **Un peu**  **Beaucoup**

## Informations générales

La conduite peut vous fatiguer rapidement. Les conducteurs d'un certain âge sont particulièrement enclins à somnoler au volant, notamment après le repas de midi. Un clignement répété des paupières, une brève absence ou un ralentissement inconscient du véhicule sont des signes avant-coureurs.

- Assurez-vous d'être toujours bien reposé avant de prendre le volant. Vous ne devriez pas conduire si vous êtes fatigué.
- Sur une longue distance, faites des pauses toutes les heures ou toutes les deux heures. Descendez du véhicule, étirez-vous ou dégourdissez-vous les jambes.

- Buvez suffisamment d'eau.
- Faites une courte sieste dans votre voiture (pas plus d'une demi-heure). Si vous buvez deux tasses de café **avant** votre sieste, vous serez encore plus alerte au réveil.
- Demandez à quelqu'un d'autre de conduire si vous êtes trop fatigué.
- Gardez à l'esprit que la plupart des méthodes pour rester éveillé au volant ne sont efficaces qu'à court terme.



## Questions

**De manière générale, estimez-vous que la conduite est stressante?**

Pas du tout  Pas particulièrement  **Un peu**  **Beaucoup**

**Avez-vous du mal à faire des marches arrière?**

Pas du tout  Pas particulièrement  **Un peu**  **Beaucoup**

**Avez-vous du mal à tourner à droite?**

Pas du tout  Pas particulièrement  **Un peu**  **Beaucoup**

**Avez-vous du mal à tourner à gauche?**

Pas du tout  Pas particulièrement  **Un peu**  **Beaucoup**

**Au volant, vous sentez-vous fréquemment confus?**

Jamais  Rarement  **Parfois**  **Souvent**

\* Moniteur d'auto-école expérimenté qui a suivi un cours de perfectionnement auprès de la SFV ([www.fahrberater-sfv.ch](http://www.fahrberater-sfv.ch)) pour travailler avec les conducteurs d'un certain âge. Cette «spécialisation» n'est pas encore répandue en Suisse romande.

## Informations générales

Vous pourriez avoir un problème général avec la conduite. Voici quelques conseils pour faciliter cette dernière:

- Envisagez de suivre un cours de remise à niveau. Le TCS, l'ACS et certaines auto-écoles en proposent.
- Passez un examen médical; faites un test de la vue ou effectuez une course test avec un conseiller à la conduite\*.
- Informez-vous régulièrement sur les nouvelles règles de circulation et les nouveaux panneaux de signalisation.
- Planifiez votre trajet à l'avance pour pouvoir vous concentrer uniquement sur la conduite sans devoir constamment chercher votre route.
- Réglez correctement vos rétroviseurs (intérieur et extérieurs) et le siège conducteur avant de démarrer.
- Regardez régulièrement dans votre rétroviseur intérieur, tournez la tête et mettez votre clignotant avant de changer de file.
- Si vous conduisez une voiture qui ne vous est pas familière, prenez suffisamment de temps pour connaître l'emplacement des différentes commandes avant de démarrer.
- Evitez de prendre le volant lorsque la circulation est trop dense.
- Evitez les distractions comme écouter la radio, converser avec un passager ou admirer le paysage.
- Ne téléphonez jamais au volant, même avec un kit mains libres; cela distrait.
- Informez-vous sur les autres moyens de transport locaux (p. ex. transports publics, taxi ou offres pour seniors) et testez-les.



## Questions

**Durant l'année écoulée, quelqu'un a-t-il préféré être véhiculé par une autre personne ou conduire lui-même plutôt que de monter en voiture avec vous?**

Non  Oui

**Durant l'année écoulée, un ami ou un membre de votre famille a-t-il refusé de monter en voiture avec vous?**

Non  Oui

**Durant l'année écoulée, un ami, un proche ou un médecin a-t-il exprimé des doutes sur votre aptitude à la conduite?**

Non  Oui

**Vos enfants et leurs conjoints refusent-ils que vos petits-enfants montent en voiture avec vous?**

Non  Oui

## Informations générales

Parents, amis et médecins peuvent constituer une source d'information objective sur votre aptitude à la conduite. Selon plusieurs enquêtes, de nombreux conducteurs d'un certain âge attendent des membres de leur famille et de leurs amis qu'ils abordent les problèmes de conduite, même si ces discussions peuvent être difficiles. Parfois, les membres de la famille et les amis expriment des doutes sur le comportement routier des conducteurs d'un certain âge, mais ceux-ci préfèrent les ignorer.

- Demandez à une personne de confiance de vous dire honnêtement si vous êtes, selon elle, un conducteur sûr.

- Si d'autres personnes expriment des doutes, vous devriez envisager de conduire aussi peu que possible voire plus du tout.
- Le cas échéant, suivez un cours de remise à niveau. Le TCS, l'ACS et certaines auto-écoles en proposent.
- Faites évaluer objectivement votre aptitude à la conduite. Demandez à une auto-école ou à votre médecin à qui vous pouvez vous adresser pour procéder à cette évaluation. Il est recommandé de faire appel à un conseiller à la conduite\*.

\* Moniteur d'auto-école expérimenté qui a suivi un cours de perfectionnement auprès de la SFV ([www.fahrberater-sfv.ch](http://www.fahrberater-sfv.ch)) pour travailler avec les conducteurs d'un certain âge. Cette «spécialisation» n'est pas encore répandue en Suisse romande.



## Questions

**L'an dernier, combien de fois avez-vous eu ou failli avoir un accident?**

- Jamais     Une fois     **Deux fois ou plus**

**Combien d'avertissements, d'amendes ou d'autres sanctions avez-vous reçus l'an dernier (hors amendes de stationnement)?**

- Aucun(e)     Un(e)     **Deux ou plus**

\* Moniteur d'auto-école expérimenté qui a suivi un cours de perfectionnement auprès de la SFV ([www.fahrberater-sfv.ch](http://www.fahrberater-sfv.ch)) pour travailler avec les conducteurs d'un certain âge. Cette «spécialisation» n'est pas encore répandue en Suisse romande.

## Informations générales

Qu'ils aient été fautifs ou pas, les conducteurs qui ont eu ou ont failli avoir un accident par le passé présentent un futur risque d'accident plus élevé. Si tel est votre cas, demandez-vous comment vous auriez pu l'éviter. Auriez-vous dû réagir autrement? Quelque chose vous a-t-il échappé? Pourquoi un autre automobiliste vous a-t-il klaxonné?

Les amendes peuvent aussi alerter sur un comportement problématique au volant. Certains conducteurs connaissent bien leurs limites et les acceptent, alors que d'autres surestiment leurs capacités. Les principaux problèmes des conducteurs d'un certain âge sont la négligence des panneaux et feux de signalisation, l'inattention lors d'un changement de direction, le non-respect des priorités, un

changement précipité de voie de circulation, des difficultés à rouler en marche arrière et une vitesse trop lente. Les causes les plus fréquentes sont l'inattention et des erreurs lors du traitement simultané de plusieurs informations.

- Faites un examen médical et un test de la vue.
- Le cas échéant, suivez un cours de remise à niveau. Le TCS, l'ACS et certaines auto-écoles en proposent.
- Faites évaluer objectivement votre aptitude à la conduite. Demandez à une auto-école ou à votre médecin à qui vous pouvez vous adresser pour procéder à cette évaluation. Il est recommandé de faire appel à un conseiller à la conduite\*.