



Attention partagée

Vous avez peut-être un problème d'attention partagée. Cette expression désigne la capacité à porter son attention sur deux choses en même temps. Au volant, cela se manifeste par exemple par des difficultés à garder simultanément un œil sur votre vitesse et sur les autres usagers de la route. Des études montrent que les tâches requérant une attention partagée (p. ex. la conduite) se compliquent avec l'âge. Dans une circulation normale, nous devons veiller à plusieurs choses en même temps. Or cela devient de plus en plus difficile à mesure que des facteurs internes et externes au véhicule distraient le conducteur.

- Demandez à votre médecin de tester vos capacités cognitives.
- Essayez d'éviter toute distraction en voiture (p. ex. discuter avec les passagers, changer de station de radio ou téléphoner).
- Evitez de conduire lorsque les distractions extérieures sont trop importantes (p. ex. par mauvais temps).
- Planifiez votre trajet à l'avance.
- Demandez à votre passager de vous aider à trouver votre chemin.
- Evitez les trajets inconnus.
- Dans la mesure du possible, ne conduisez pas aux heures de pointe.