

Article écrit par Cécile GARITAN le 10 mars 2015

Restez zen !

Nous le vivons tous, gérer le quotidien, c'est du boulot ! Entre notre travail, notre famille, nos amis... nos journées ressemblent à un marathon. Tout cela se traduit souvent par du stress, de l'agacement, de l'énerverment voire des actes agressifs sources d'accidents. Pourtant rien de plus simple d'adopter la « Zen Attitude » au volant.

Voici quelques pistes possibles pour rouler plus cool et développer des bénéfices bien réels. Bien évidemment ces pistes ne vous conviendront pas toutes, cela dépend de votre personnalité, de vos intérêts personnels et de vos types de trajets.

On ne s'entend plus penser...

Notre société est de plus en plus bruyante et en perpétuel mouvement. Nous sommes en permanence sollicités et c'est fatigant physiquement et moralement. Heureusement, nos voitures sont de mieux en mieux insonorisées, profitons-en. Le temps du trajet quotidien où l'on est seul en voiture peut être un temps où l'on éteint tout, on écoute le silence ! A plus tard téléphone, à demain radio. Pendant 10 ou 15 minutes, ne pensez qu'à vous. Ce n'est pas égoïste, c'est vital. Pour prévenir que vous arrivez ou que vous passez chercher le pain, préférez le coup de fil avant de prendre le volant. Premièrement, cela ne vous prend qu'une minute et nous savons tous qu'une minute de plus ou de moins, ça ne changera rien... Et surtout en téléphonant au volant, même en kit main libre, vous augmentez considérablement votre risque d'accident. En effet, écrire un message en conduisant (y compris au feu rouge) multiplie le risque d'accident par 23, et, un accident sur 10 implique l'utilisation d'un téléphone portable.

Les bienfaits de ce moment de silence :

- On évite les parasites à la conduite, on évite le multitâche. Faire plusieurs choses en même temps augmente le risque d'erreur. Même si la conduite demande d'être attentif et alerte, se concentrer sur une seule chose à la fois devient reposant pour notre cerveau sur-sollicité.
- On s'accorde le droit de ne pas être joignable 24h sur 24. Même si c'est valorisant, non, vous n'êtes pas indispensable et, oui, bizarrement, en cas de soucis, on trouvera une solution sans vous.
- On repose certains de ses sens. La vision et l'ouïe sont les sens les plus utilisés en voiture. Laissez les autres se reposer, vous serez plus disponible en arrivant à destination.

Du bruit oui, mais du bon bruit !

Le silence ne conviendra pas à tout le monde car il peut être angoissant pour certains. Vous pouvez donc écouter de la musique ou la radio. Mais attention, sélection drastique à l'entrée ! Non aux sons (musiques ou émissions) qui dépriment, inquiètent ou énervent. Oui à ceux qui détendent, amusent ou mettent de bonne humeur. Par exemple, on se concocte une playlist spéciale trajets solo avec le chanteur qu'on est seul à aimer dans la famille ou avec les chansons de notre jeunesse (on n'a pas encore trouvé comment rajeunir physiquement mais on peut s'accorder un moment de régression

totale en voiture. C'est gratuit et on ressort avec les joues roses de plaisir, effet bonne mine garanti). L'idée, c'est de rendre plaisant et unique ce temps de trajet seul. Se faire plaisir permettra de dégager des endorphines, molécules bien connues du bonheur. Vous serez alors de bonne humeur et enjoué en arrivant pour récupérer vos enfants ou aller à votre réunion avec big boss. Quand on arrive avec le sourire, on dégage des ondes positives qui souvent décrispent les personnes les plus fermées.

On pense positif

Bien malgré nous, nous ne sommes pas toujours complètement à notre conduite et, souvent, ce temps de trajet seul en voiture, est un temps de briefing ou de débriefing de la journée de travail ou des tâches quotidiennes à faire. Pas forcément constructif et passablement angoissant quand on pense à la montagne de tâches restantes. Bref, tout sauf relaxant.

Pour se débarrasser de la pensée envahissante des tâches restantes, on fait des listes (une pro, une privée) et/ou on note tout sur son agenda, sa tablette ou son smartphone. Noter permet de vider l'esprit et de construire sa pensée. On projette ailleurs ce qu'il y a à faire et on se consacre plus facilement à l'instant présent.

Quand nos listes sont faites (ou vont être faites en arrivant à destination), en voiture on s'accorde de penser à autre chose. Oui, mais à quoi ? Seule la pensée positive est autorisée à entrer dans l'habitacle avec nous. On se glorifie des tâches déjà accomplies, on valorise ce qui a été positif dans la journée, on met en avant les contacts constructif, etc. Ou tout simplement, on réfléchit aux activités de loisir qu'on va faire le week-end prochain avec les enfants, on envisage notre prochaine sortie avec Chéri(e), on rêve de nos prochaines vacances...

L'être humain n'est pas en mesure d'être à 100 % à sa conduite en permanence parce que c'est une activité épuisante bien qu'elle nous semble routinière et mécanique. Donc même si l'idée est de rester attentif à sa conduite le maximum de temps possible, quitte à penser en conduisant, autant s'obliger à une pensée positive. La pensée positive est utilisée dans nombre de thérapies pour permettre à l'individu de se sentir acteur de son quotidien et mieux gérer les difficultés rencontrées. S'astreindre à la pensée positive régulièrement est une manière facile et ludique d'envisager son quotidien positivement et de soulager l'esprit des difficultés qu'il rencontre (charge de travail, gestion des aléas du quotidien, dépression saisonnière, etc).

On respire

Une bonne respiration est essentielle pour se détendre ! D'ailleurs si vous observez votre respiration, vous verrez qu'elle est le reflet de votre état personnel (respiration calme, soupirs, grandes inspirations, difficultés à reprendre son souffle sans effort physique, sont autant de signes physiques de votre état personnel).

Ici, il s'agit de prendre le temps de respirer et de le faire consciemment. Pour cela, prenez une grande inspiration, lentement, en comptant jusqu'à 10. Puis, expirez longuement, toujours en comptant jusqu'à 10. Répétez l'exercice deux à cinq fois selon l'envie. On préfère cette activité avant de démarrer la voiture ou en arrivant à destination (ça prend 30 secondes à 1 minute pour des bienfaits immédiats), ou en attendant à un feu rouge. Se concentrer sur sa respiration permet d'évacuer les tensions et de ralentir son rythme cardiaque pour être plus apaisé. Idéal aussi avant un rendez-vous important ou quand on rencontre des difficultés d'endormissement.

Ceci est une liste non exhaustive des pistes possibles pour s'accorder un moment en voiture et être plus zen pendant le trajet et à l'arrivée. L'essentiel est de profiter de ce moment seul dans l'habitacle pour vous accorder du temps tout en adoptant un état d'esprit positif et détendu qui permettra

d'emblée une conduite plus souple et plus zen.