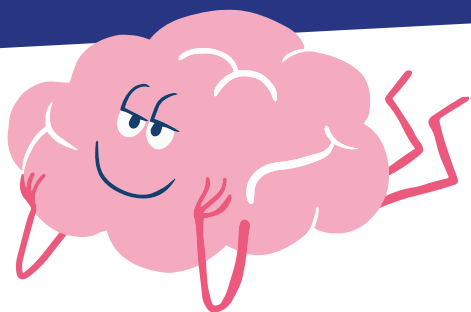


# Conduire n'est pas si simple !

**Au travail, pour conduire en sécurité,  
il faut comprendre comment fonctionne le cerveau humain  
on ne peut tout lui demander en même temps !**



## Le cerveau est paresseux

Il fonctionne  
soit en **mode conscient**  
(5% du temps, très énergivore)  
soit en **mode automatique**  
plus économe en énergie.

En fait, le cerveau à l'instinct  
de survie, il s'économise  
en mettant en place  
des **routines / habitudes**.



Lorsque nous conduisons,  
parce que la plupart du temps  
il ne se passe rien d'inhabituel, nous  
sous-estimons l'**attention continue**  
que nous devons avoir. Le cerveau  
fonctionne alors en mode routine.

Mais il ne faut pas plus  
d'**une seconde** pour que  
les informations engrangées  
automatiquement par le cerveau et  
liées à la conduite (état de la route,  
vitesse des véhicules environnants,  
distance de la voiture devant...)  
ne soient plus valides !

C'est bien moins de temps  
qu'il n'en faut pour lire un SMS  
indiquant l'adresse du prochain  
RDV avec un client...



Alors  
être distrait  
par un objet, c'est  
se mettre en danger  
et faire courir un grand  
risque aux autres



BLA - BLA - BLA...

## Le cerveau nous trompe

Nous commettons  
**2 à 5 erreurs**  
par heure !

Ce chiffre augmente :

- ✓ en cas de stress, fatigue
- ✓ de multiactivité, multitâche
- ✓ en fonction de l'heure, du temps de travail...



▶ Anticiper les déplacements dans une organisation hebdomadaire de travail, préparer les itinéraires, repérer les lieux de restauration, de pause... autant d'actions qui permettent de limiter le stress et la fatigue au moment de l'acte de conduite.

▶ Et organiser le travail pour concilier au mieux vie personnelle et vie professionnelle, c'est plus de temps de cerveau disponible pour éviter les accidents y compris de trajet domicile / travail.

La superposition  
des tâches n'est  
jamais efficace

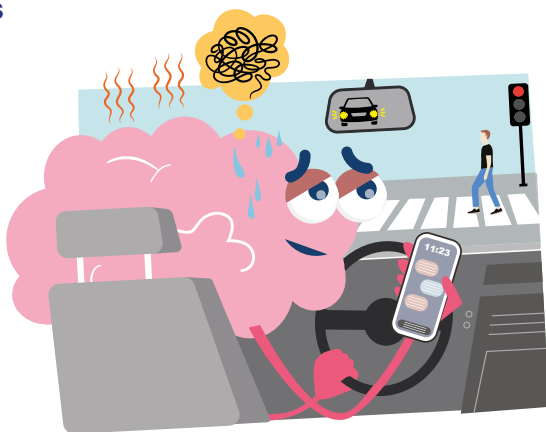
▶▶▶ Quoi que le cerveau en dise !

# QUE FAIT LE CERVEAU PENDANT LA CONDUITE ?

## La conduite : une tâche complexe !

Les conducteurs doivent constamment traiter une grande quantité d'informations visuelles et auditives.

Tout en réagissant de manière appropriée aux changements sur la route...

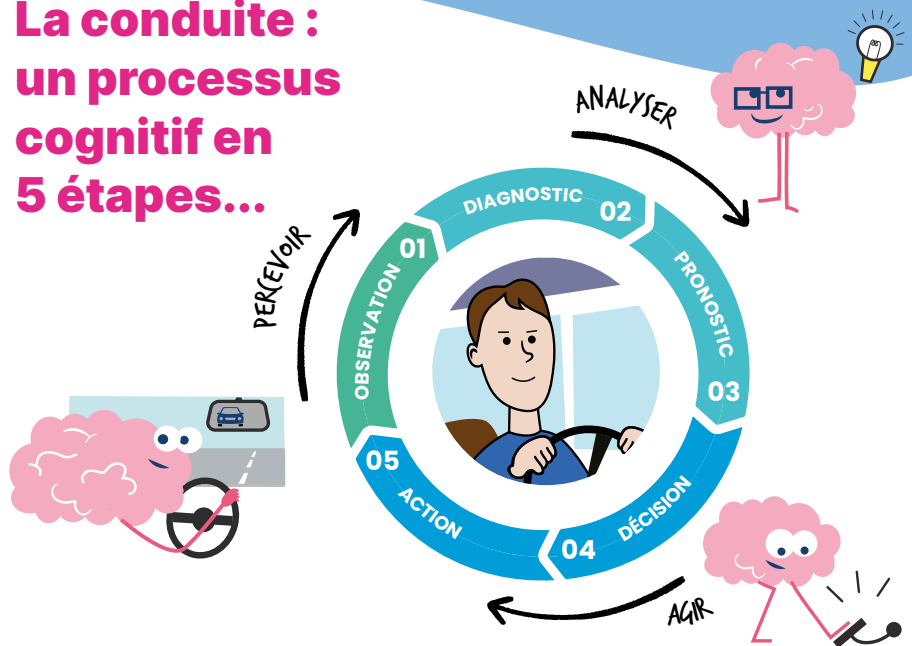


Inutile  
d'en ajouter !

- ▶ Entrer une adresse dans le GPS, discuter en bluetooth avec un collègue... de petites dépenses d'énergie cérébrale qui peuvent avoir de lourdes conséquences.

- ▶ Organiser le travail et les communications participe à la **prévention du risque routier professionnel**.
- ▶ Et le **rappel des règles de sécurité dans l'entreprise** sur l'usage des distracteurs au volant est indispensable.

# La conduite : un processus cognitif en 5 étapes...



## Conduire est une tâche lourde

Le cerveau est conçu pour analyser des situations qui bougent à la vitesse du pas (4 km/h pour le commun des mortels, un peu moins de 38 km/h pour Usain Bolt).

**TÉLÉPHONER  
OU CONDUIRE,  
IL FAUT CHOISIR !**

### ET VOUS ? DANS VOTRE ENTREPRISE ?

Où en êtes-vous avec  
l'utilisation des outils  
de communication  
lors des déplacements  
professionnels ?

**FAITES LE POINT  
AVEC CET OUTIL  
D'AUTODIAGNOSTIC !  
SCANNEZ LE QR CODE**

