Quand prendre le volant tétanise

Société L'amaxophobie désigne la peur irrationnelle et parfois paralysante de conduire. Une angoisse souvent vécue en silence, par crainte du jugement des autres, mais qui peut se soigner notamment via l'hypnose. Témoignages

La peur de conduire est un phénomène qui touche de nombreuses personnes. Mais des solutions existent pour tenter d'en venir à bout, comme l'hypnothérapie ou des cours en auto-école. Photo: Gabe Pierce (Unsplash)

Julien Crevoisier

Derrière le terme un peu obscur d'amaxophobie se cache une forme d'anxiété aussi méconnue que répandue: la peur de conduire. Aucun registre officiel ne permet de dégager des chiffres fiables sur l'ampleur de ce phénomène en Suisse. Cependant, il est régulièrement admis que cette phobie toucherait entre 5 et 20% de la population, soit au moins 400'000 personnes. En France, un sondage réalisé par l'Observatoire national interministériel de la sécurité routière a montré que 16% des usagers de la route ressentent une anxiété «difficile à vivre» à l'idée de prendre le volant. Les personnes angoissées par la conduite sont plus souvent des femmes et, en moyenne, elles rapportent des niveaux d'anxiété plus élevés que les hommes. Pourtant, la question émerge rarement dans la sphère publique, et la littérature scientifique à ce sujet reste limitée.

La sensation d'être enfermé

«Je vis l'autoroute comme une voie sans issue, sans échappatoire. Un peu comme dans un tunnel. Lorsque je suis au volant, cette sensation d'enfermement provoque chez moi un stress», témoigne Amanda*, 31 ans. Sa voiture, elle ne l'utilise que pour de courts trajets, tout en évitant autant que possible de s'engager sur des voies rapides.

Le cas d'Amanda est assez typique de l'amaxophobie, où la personne associe un tronçon routier sans issue à une forme de détresse émotionnelle. Chaque semaine, Carine Grimm reçoit dans ses cabinets à Crassier (VD) et à Genève deux à trois patients souffrant de la peur de conduire. Ses outils: l'hypnose et la régulation émotionnelle. «Dans la plupart des cas, les personnes souffrant d'amaxophobie associent inconsciemment la conduite à un épisode douloureux. L'une d'entre elles traversait une période compliquée professionnellement, si bien que le simple fait de s'engager sur un pont avec sa voiture lui provoquait des angoisses. Elle ne voyait pas d'échappatoire.»

Chez ces patients, ce n'est pas la conduite en tant que telle qui pose problème, mais l'association entre un sentiment d'impuissance dans la vie quotidienne et un contexte de conduite particulier. «C'est souvent sur un pont, dans un tunnel ou sur l'autoroute que cette angoisse se manifeste pour la première fois. Prise de panique, la personne n'a parfois pas d'autre choix que de s'arrêter, ce qui peut donner lieu à des situations dangereuses. Elle projette ensuite cette situation à chaque fois qu'elle doit prendre le volant.» L'hypnothérapie pratiquée par Carine Grimm vise justement à ce que le cerveau dissocie la situation sur la route de l'épisode de vie anxiogène. «Chez certains, quelques séances suffisent à effacer leur peur de reprendre le volant.»

Un manque de pratique

Mais ce télescopage d'une situation de vie inconfortable et d'un sentiment de vulnérabilité lors de la conduite ne suffit pas à expliquer tous les cas d'amaxophobie. Parfois, l'angoisse vient du manque de pratique: la personne développe une peur de ce qu'elle croit ne plus connaître. C'est le cas de Solène*. Elle a passé son permis de conduire à l'âge de 20 ans. Au cours des quatre années suivantes, elle a conduit normalement et sans inquiétude particulière. C'est un changement dans ses habitudes de mobilité qui l'a tenue à l'écart du volant pendant plusieurs années. «J'ai passé un an à Lausanne, puis neuf mois à l'étranger, où je n'ai pas conduit. Après tout ce temps, je n'arrive plus à reprendre la route sereinement.» Aujourd'hui âgée de 28 ans, Solène ne se sent plus capable de conduire, à moins de connaître la route par cœur.

Architecte-paysagiste de 32 ans, Pauline* a également développé une phobie du volant sur plusieurs années. «J'ai passé mon permis à 18 ans, du premier coup. Je n'ai jamais été très enthousiaste à l'idée de conduire, mais cela ne me posait pas de problème majeur.» Lors des années suivantes, elle conduit peu, du fait qu'elle habite en ville et préfère les transports publics. Après avoir démarré un nouvel emploi nécessitant beaucoup de déplacements en voiture, elle se rend compte que la conduite l'angoisse. «La perspective même de prendre le volant m'inquiète plusieurs jours avant. Un temps, j'ai pensé que c'était le cas pour tout le monde. C'est en discutant avec une amie que j'ai compris que ce sentiment de crainte n'était pas normal.»

La Lausannoise décide donc de chercher de l'aide. «En faisant quelques recherches sur internet, j'ai constaté que la peur de conduire touchait énormément de gens. On se sent moins seul. Cela donne aussi le courage d'entamer un suivi thérapeutique.» Pauline assiste désormais aux séances d'hypnose proposées par Carine Grimm.

Un tabou à briser

Pour l'hypnothérapeute, «il est courant que les personnes souffrant d'amaxophobie éprouvent de la gêne, voire de la honte, à l'idée de faire part de leurs difficultés à conduire. Beaucoup éludent le problème, et ne vont consulter des spécialistes qu'en dernier recours.» Elle plaide par ailleurs pour une meilleure communication autour de l'amaxophobie et de sa prévalence au sein de la population.

Pour Pauline, il a certes été positif d'en parler et de chercher de l'aide. Mais elle a tout de même demandé à s'exprimer sous un prénom d'emprunt pour éviter que ce témoignage ne lui porte préjudice à l'embauche. «Dans mon métier, la conduite automobile est souvent indispensable.» Pour d'autres, cela reste accessoire. Tous les jours, Amanda effectue le trajet entre Lausanne et Genève, son lieu de travail, en train. «Je peux me passer de voiture la plupart du temps.» Même son de cloche chez Solène, qui vit à Saint-Prex et travaille à Lausanne. «Les transports publics suffisent largement. Il est vrai que cela me donne la possibilité de contourner le problème.»

Toutes trois parviennent à parler de leur phobie à leur entourage. «J'ai conscience de mes peurs et je n'ai aucune honte à en parler autour de moi, dit Amanda, mais il m'est difficile de les combattre. J'ai bien repéré quelques stages de désensibilisation, mais ils sont souvent assez chers et pas remboursés. C'est un obstacle de plus. Il arrive que l'on se sente prêt mentalement à sauter le pas, à donner du sien pour surmonter ces craintes, et que l'argument financier pousse finalement à remettre le problème à plus tard.»

Des solutions concrètes

Plusieurs pistes existent en Suisse romande. Le TCS offre un accompagnement «peur au volant» en deux séances, pour 300 francs (250 francs pour les membres). L'hypnothérapeute Carine Grimm travaille quant à elle directement avec plusieurs moniteurs d'auto-école qui proposent des séances pour vaincre la peur de conduire.

*Noms connus de la rédaction

PUBLICITÉ

PRO BIKES
SYM
5 ans de garantie
Livraison de suite
www.garage-probikes.ch
73, bd St-Georges
1205 Genève
Tél. 022 328 97 18

NOUVEAU CRUISYM 400
Fr. 6'495.-