

1/4 D'HEURE SÉCURITÉ FICHE N°1

TÉLÉPHONE AU VOLANT

2 secondes qui peuvent tout changer

À 90 km/h,
un simple regard
de 2 secondes,
c'est 50 mètres
sans regarder la route !

Un instant
d'inattention
peut suffire !

50 mètres
en 2 secondes

Un message
peut attendre,
la sécurité non !



UN SIMPLE REGARD PEUT SUFFIRE

À 90 km/h, un regard de seulement 2 secondes vers un écran, c'est près de 50 mètres parcourus sans regarder la route.



- ✓ Un véhicule peut freiner.
- ✓ Un piéton peut traverser.
- ✓ Un cycliste peut apparaître.
- ✓ Un véhicule peut sortir d'une intersection.

Deux secondes semblent insignifiantes. Sur la route, elles peuvent être décisives.



LES 4 DISTRACTIONS DU TÉLÉPHONE

- 1 Visuelle**
Le regard quitte la route (ex. : lecture d'un SMS, consultation du GPS, notification).
- 2 Manuelle**
Une ou plusieurs mains quittent le volant (ex. : composer un numéro, chercher un contact, prendre son téléphone).
- 3 Auditive**
L'attention est attirée par une sonnerie ou une notification.
- 4 Cognitive**
C'est souvent la plus dangereuse : le conducteur pense à la conversation ou au message au lieu d'analyser son environnement.

Le cerveau ne réalise pas efficacement deux tâches exigeantes simultanément.



LA FAUSSE IMPRESSION DE MAÎTRISE

On se dit souvent :
« **Je fais attention en même temps.** »

Cette phrase est fréquente. Pourtant, le cerveau ne peut pas traiter efficacement plusieurs tâches exigeantes en même temps.

En réalité :

- ✓ la perception du danger diminue ;
- ✓ l'anticipation diminue ;
- ✓ les réactions deviennent plus lentes ;
- ✓ certains usagers peuvent ne pas être perçus.

On ne peut pas être pleinement sur la route et ailleurs en même temps.



DES SITUATIONS BIEN RÉELLES

Un appel d'un client

Vous décrochez pour répondre rapidement. Pendant la conversation, un véhicule freine devant vous. Votre temps de réaction est augmenté.

Une notification à un feu rouge

Vous consultez un message. Lorsque le feu passe au vert, votre attention reste focalisée sur le téléphone. Vous repartez moins attentif.

L'utilisation d'un GPS

Vous cherchez une information sur l'écran. Quelques secondes suffisent pour manquer un piéton, un cycliste ou une priorité.

Le téléphone détourne votre attention du trafic et des dangers autour de vous.



LE RISQUE EST RÉEL

La majorité des conducteurs connaissent le danger du téléphone au volant. Pourtant, beaucoup continuent à l'utiliser occasionnellement car ils pensent maîtriser la situation.

Le problème n'est pas la fréquence. Un seul instant de distraction peut suffire à provoquer un accident.

Consultez un message
multiple par 3
le risque d'accident
(selon les études sécurité routière).

Aucune urgence téléphonique ne justifie de prendre un risque sur la route.



LES BONS RÉFLEXES

- ✓ Couper ou mettre en mode silencieux les notifications avant de partir.
- ✓ Programmer le GPS avant le départ.
- ✓ S'arrêter dans un endroit sécurisé pour consulter un message.
- ✓ S'arrêter pour rappeler un correspondant.
- ✓ Prévenir ses interlocuteurs que l'on est en conduite.
- ✓ Laisser la messagerie prendre les appels.
- ✓ Garder les deux mains disponibles pour conduire.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Un message lu en 5 secondes à 50 km/h, c'est l'équivalent d'un terrain de football parcouru les yeux fermés. Même avec un kit mains libres, une conversation téléphonique mobilise une partie de l'attention du conducteur. Le risque ne vient pas uniquement du téléphone lui-même, mais de la distraction qu'il provoque.

*Un message peut attendre.
La route, elle, ne fait pas de pause.*



EXERCICE D'ÉCHANGE

- 1** Qui consulte parfois son téléphone en roulant... juste quelques secondes ?
- 2** Qui pense pouvoir lire rapidement un message sans prendre de risque ?
- 3** Le risque vient-il du téléphone lui-même... ou de la distraction qu'il provoque ?

Échangeons sur nos expériences et nos habitudes.



Un message peut attendre. Votre sécurité d'abord !
Lorsque je conduis, ma priorité est la conduite.

*Bien conduire,
c'est aussi penser plus loin !*