

Reprendre la route en toute sérénité : Votre plan d'action anti-stress

Préparation mentale avant le départ

- Visualisez votre trajet sereinement : imaginez-vous conduire calmement et arriver à destination sans encombre.
- Pratiquez la cohérence cardiaque pendant 3 minutes avant de monter en voiture pour stabiliser votre rythme cardiaque.
- Réglez votre siège, vos rétroviseurs et votre température intérieure pour vous sentir physiquement en sécurité et à l'aise.
- Évitez de vous fixer une heure d'arrivée trop stricte pour ne pas ajouter de pression temporelle inutile.

Techniques de gestion pendant le trajet

- Gardez une respiration abdominale lente et profonde : inspirez par le nez, expirez longuement par la bouche.
- Concentrez-vous sur des éléments précis de la route (panneaux, marquages au sol) pour ancrer votre attention dans le présent.
- Maintenez une posture détendue : relâchez vos épaules et ne crispez pas vos mains sur le volant.
- Si vous vous sentez submergé, choisissez un itinéraire secondaire moins fréquenté ou évitez les voies rapides lors de vos premières sorties.

Protocole d'urgence en cas de montée d'angoisse

- Ne lutez pas contre la sensation : acceptez qu'elle est là, elle finira par redescendre.
- Garez-vous en lieu sûr dès que possible, coupez le moteur et sortez du véhicule si nécessaire pour marcher quelques pas.
- Utilisez la méthode 5-4-3-2-1 : identifiez 5 choses que vous voyez, 4 que vous pouvez toucher, 3 que vous entendez, 2 que vous pouvez sentir et 1 que vous pouvez goûter.
- Hydratez-vous avec une gorgée d'eau fraîche pour aider votre système nerveux à se réguler.

Routine de progression pour regagner confiance

- Commencez par des trajets très courts et familiers (ex: aller au supermarché du quartier) pour valider vos capacités.
- Accompagnez-vous d'une personne bienveillante et calme qui ne commente pas votre conduite.

- Tenez un journal de bord de vos trajets pour noter vos réussites, même les plus petites.
- Célébrez chaque trajet accompli : la répétition est la clé pour transformer l'anxiété en habitude rassurante.