

LA CHARGE MENTALE

La charge mentale désigne l'ensemble des ressources mentales mobilisées pour une activité qui demande un effort de concentration sur une ou plusieurs tâches bien précises. Conduire est une activité à part entière, qui implique une charge mentale importante. Se consacrer à une activité annexe tout en conduisant entraîne pour le conducteur une surcharge mentale. La charge mentale est liée au fonctionnement analytique du cerveau. Quelques explications :

LE CERVEAU LIMBIQUE

Il s'agit du cerveau des émotions, il influe sur le comportement qui découle d'émotions.

Application à la conduite : vous venez de vous disputer avec un collègue, vous avez des soucis dans votre travail. Dans beaucoup de situations, vous pouvez prendre le volant dans des états émotionnels qui peuvent affecter votre conduite. Le cerveau limbique influe sur notre comportement au volant tout comme il influe sur notre comportement dans la vie quotidienne. De façon inconsciente, nous ne conduisons pas de la même façon lorsque nous sommes stressés (peur et anxiété) que lorsque nous sommes en colère (conduite plutôt agressive du chauffard). Les émotions peuvent par exemple nous amener à ignorer les limitations de vitesse.

LE CERVEAU REPTILIEN

Il s'agit du cerveau de la survie. Il donne une réponse extrêmement rapide à une situation pour se protéger du danger et assurer notre survie. C'est parce que notre cerveau reptilien se nourrit d'expériences vécues que nous ne réagissons pas tous de la même façon à une situation.

Application à la conduite : on connaît tous ce fameux « coup de frein sur la neige ». C'est une réponse idiote mais c'est la première réponse automatique qui arrive en cas de danger imminent.

LE CORTEX CÉRÉBRAL

Il est le summum de l'évolution humaine, c'est une formidable machine qui nous distingue des autres espèces sur Terre. Il s'agit du « cerveau de la rationalité » qui analyse une situation et travaille pour la résoudre de la façon la plus optimisée possible. Notre cortex cérébral est sollicité en toute occasion qui demande de la réflexion. Nous utilisons ce cerveau lorsque nous sommes confrontés à un problème à résoudre où lorsque nous sommes confrontés à un choix.

Application sur la conduite : nos 15 % de réflexion au volant peuvent prendre diverses formes. On parle ici de toutes les actions que nous prenons en toute connaissance de cause. Notre conscience se réveille lorsque nous sommes exposés à une situation nouvelle : une route qu'on ne connaît pas, la recherche d'une destination inconnue...

LE SUBCONSCIENT

Lorsque nous agissons sans le moindre effort de réflexion, on peut dire que c'est le « subconscient » qui prend les rênes de notre corps. Notre subconscient se base sur nos expériences passées. Il répète des réponses, des décisions, qui ont déjà été données auparavant avec réflexion. Cela doit nous permettre d'économiser notre énergie et limiter la fatigue engendrée par des situations nouvelles (qui nous poussent à réfléchir).

Toute activité annexe entraîne pour le conducteur une surcharge mentale

ET LE CONSCIENT?

Bien sûr, lorsque l'on se retrouve confronté à une situation nouvelle, l'intelligence humaine reprend le dessus.

En moyenne 85 % de notre activité de conduite est purement inconsciente ! On considère que seulement 15 % de notre activité de conduite sont délégués au conscient ce qui signifie que 85 % sont délégués à l'inconscient.

85~%? Et encore là on est dans le cas où l'on a à faire à un conducteur qui ne téléphone pas au volant.

C'est le cas notamment de l'usage du téléphone : une conversation à distance, même simple et calme, tout comme l'envoi d'un message, induisent de nombreux mécanismes automatiques de pensée : imaginer l'interlocuteur, l'endroit où il se trouve... Différentes études ont démontré que l'utilisation du téléphone au volant entraînait une surcharge mentale pour le conducteur.

Cet état de surcharge mentale est dangereux à plusieurs titres :

- Il détourne l'attention du conducteur de l'activité première et détériore ses performances de conduite.
- Il accélère l'apparition de la fatigue.
- Il multiplie le risque d'accident par 3 en cas de communication en conduisant, et par 23, lors de la lecture ou l'écriture de SMS ou de courriels.
- Il entraîne une augmentation du temps de réaction de 50 % lors d'un freinage d'urgence.
- Il dégrade la perception de l'environnement.

Le danger du téléphone au volant vient donc de la charge mentale supplémentaire qu'il entraîne, et non de la mobilisation d'une main pour tenir le téléphone. Les kits mains-libres et oreillettes ne réduisent en rien le risque.



