

# RAGE AU VOLANT :

## CINQ MOYENS DE GARDER VOTRE SANG FROID SUR LA ROUTE

### 1 Reconnaissez votre stress avant qu'il ne se retourne contre vous

La colère est souvent déclenchée par des déclics : la circulation dense, le stress personnel, la fatigue et une mentalité compétitive. Sachez ce qui vous fait perdre votre sang froid et corrigez-vous immédiatement : planifiez plus de temps, cassez la croûte, reposez-vous et réajustez vos attentes.

### 2 Ayez recours à la respiration de combat pour étouffer le stress rapidement

Dès que la frustration commence à monter, employez la technique de respiration de combat : inspirez 4 sec. – retenez 4 sec. – expirez 4 sec. – faites une pause 4 sec. Répétez 3 à 5 fois. Ce rythme de « 4-4-4-4 » signale au corps de se détendre; cela aide à reprendre ses esprits et à réduire les réactions impulsives.

### 3 Redéfinissez la frustration en un clin d'œil

Pour mettre les choses en perspective, posez-vous la question suivante : « Quelle importance cela aura-t-il dans 5 minutes, dans 5 heures et dans 5 jours? » La plupart du temps, le stress n'en vaut pas la peine. Une légère réinitialisation empêche les petits désagréments de ruiner votre journée.

### 4 Collaborez plutôt que rivaliser

La circulation n'est pas un concours. Cédez le passage lorsque c'est sécuritaire, et attendez-vous à certaines erreurs. La courtoisie réduit le stress, la consommation de carburant, et le freinage se fait plus en douceur.

### 5 Écartez-vous de la rage d'autrui

Si un autre conducteur est agressif, faites preuve de désistement. Augmentez l'espace autour de vous, changez de voie ou prenez la prochaine sortie. Évitez le contact visuel, les gestes ou la riposte. La distance assure votre sécurité et votre propre maîtrise.

**Restez calme. Restez professionnel. Restez en toute sécurité.**

