Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Comprendre et contrer la violence au volant et dans les aéroports

Partout dans le monde, la violence au volant et dans les aéroports est devenue un problème auquel nous sommes malheureusement de plus en plus exposés. Lorsque nous sommes l'agresseur, il est tentant de justifier notre violence en rejetant le blâme sur des causes extérieures telles que les erreurs des autres conducteurs ou l'inefficacité des compagnies aériennes.



À vrai dire, la violence au volant et dans les aéroports est la manifestation d'une colère non contrôlée pour laquelle il n'existe pas d'excuses. L'agressivité n'est pas seulement dangereuse pour les voyageurs; en fait, une colère chronique peut entraîner des problèmes de santé. En apprenant à reconnaître et à gérer les frustrations et le stress qui se cachent derrière cette colère, nous nous donnons des compétences essentielles qui porteront fruit dans tous les aspects de notre vie.

Des conseils pratiques

Examinez attentivement votre comportement en voyage. Si vous exprimez fréquemment une colère et une frustration accumulées par des comportements risqués ou des insultes, il est temps de chercher à en comprendre les causes et à chercher des solutions. Voici quelques conseils qui vous mettront sur la bonne voie :

L'auto-évaluation

- Avez-vous l'impression que vous êtes le seul conducteur sain d'esprit sur la route et que les autres sont des imbéciles?
- Vous arrive-t-il souvent de jurer, de crier ou de faire des gestes de mépris lorsque vous conduisez à l'heure de pointe?
- Suivez-vous les voitures de trop près? Lorsque la circulation est dense, klaxonnez-vous ou passez-vous sans cesse d'une voie à l'autre?
- Sentez-vous que votre tension artérielle augmente chaque fois que vous êtes retardé?
- Insultez-vous les autres conducteurs ou les employés des compagnies aériennes?
- Le fait de voyager vous met-il à bout de nerfs?

L'effort autonome

- Évitez les courses folles – donnez-vous plus de temps pour voyager, sur la route et dans les airs.
- Prévoyez les retards et les attentes. Si vous prenez l'avion, apportez des collations, des jeux ou des livres.
- Si votre horaire le permet, évitez de voyager aux périodes de pointe.
- Si vous sentez votre tension artérielle augmenter, respirez en profondeur pendant plusieurs minutes.

- Si vous êtes en voiture, chantez – il est difficile d'être en colère en chantant, quelle que soit votre frustration.
- Efforcez-vous d'être courtois avec les autres, peu importe la stupidité de leur comportement.
- Si vous prenez l'avion, évitez de consommer de l'alcool.
- Apprenez des techniques de relaxation qui atténueront votre stress.

La violence au volant chez les autres

- Évitez d'encourager la colère d'un autre conducteur.
- Demeurez calme et respirez en profondeur.
- Évitez de croiser le regard d'un conducteur en colère; ne réagissez pas.
- Assurez-vous que vos portières soient verrouillées et vos fenêtres fermées.
- Si vous pouvez utiliser un téléphone cellulaire en toute sécurité, communiquez avec le service de police et donnez-lui le numéro de la plaque d'immatriculation du conducteur.
- Si une voiture vous suit, n'arrêtez pas. Rendez-vous directement au poste de police le plus près.

Même si les voyages entraînent du stress, celui-ci ne justifie jamais un accès de colère. En faisant preuve de courtoisie en tout temps, en planifiant avec soin et en demeurant calme, vous serez mieux en mesure d'enrayer toute manifestation d'un comportement socialement et personnellement destructeur. Votre santé et votre vie en dépendent. Si vous désirez obtenir du soutien pour vous aider à gérer votre colère, consultez un professionnel.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.