

AMAXOPHOBIE Peur de conduire

Amaxophobie : quand la peur de conduire prend le volant à votre place

Vous avez le permis, parfois depuis des années, mais rien qu'à l'idée de prendre la voiture, votre cœur s'emballe, vos mains deviennent moites, votre esprit imagine le pire. Vous vous débrouillez toujours pour *éviter* l'autoroute, le périphérique, les ponts, les tunnels, certains ronds-points. Vous vous dites que vous exagérez, que "tout le monde y arrive"... et pourtant, votre corps, lui, ne négocie plus : **la peur de conduire a pris le pouvoir**.

Cette phobie porte un nom : l'**amaxophobie**, la peur de conduire ou d'être dans un véhicule. Longtemps minimisée, souvent tournée en dérision, elle est en réalité bien plus fréquente qu'on ne l'imagine : en France, près de **80% des personnes interrogées déclarent un niveau d'anxiété au volant**, dont une part non négligeable vit cette peur comme réellement handicapante. Derrière ces chiffres, il y a des histoires, des renoncements, des opportunités ratées... mais aussi des chemins de sortie possibles.

En bref : ce qu'il faut savoir sur la peur de conduire

- L'amaxophobie n'est pas un caprice : c'est une **phobie anxieuse** bien décrite par la recherche, avec des symptômes physiques (palpitations, vertiges, impression de perdre le contrôle) et psychiques (pensées catastrophes, sentiment de danger imminent).
- Elle touche **des millions de conducteurs**, souvent des femmes, des citadins et des personnes jeunes, avec des niveaux d'intensité très variables : de la simple appréhension à l'angoisse paralysante qui empêche complètement de conduire.
- Elle apparaît fréquemment **après un accident ou un choc sur la route**, mais aussi après des crises de panique, une période de stress intense ou une longue pause de conduite.
- Cette peur a un prix : moins d'autonomie, contraintes professionnelles, isolement social, conflits dans le couple ou la famille... et une forte *culpabilité* de "ne pas être à la hauteur".
- Les études montrent que des approches structurées comme la **thérapie cognitivo-comportementale (TCC)**, l'exposition progressive (in vivo ou en réalité virtuelle) et certaines techniques de régulation émotionnelle peuvent réduire fortement la peur, parfois en quelques semaines.
- La clé n'est pas de "se forcer" brutalement, mais de **reprogrammer le cerveau** : travailler les pensées, les scénarios catastrophes, la mémoire traumatique et le rapport au contrôle.

COMPRENDRE L'AMAXOPHOBIE : UNE PEUR RATIONNELLE QUI DÉRAILLE

Une peur fréquente, rarement avouée

Une vaste enquête menée en France auprès de 5 000 personnes montre que **79% des Français déclarent un certain niveau d'anxiété au volant**, avec un niveau moyen de 3 sur 10, et environ 15,6% qui jugent cette anxiété difficile à vivre. Dans d'autres travaux, près d'un tiers de la population déclare avoir peur de conduire dans certaines situations, et environ 6% souffrent

d'une angoisse paralysante qui les empêche de prendre le volant. Autrement dit : si vous avez peur de conduire, vous êtes loin d'être un cas isolé.

Pourtant, culturellement, conduire est associé à l'idée d'**autonomie**, de maturité, de liberté. Avouer sa peur de la route, c'est souvent s'exposer à des phrases comme : "Mais enfin, tout le monde conduit", "Tu te fais des films", "Arrête de dramatiser". Cette pression sociale accentue la honte : la personne ne souffre pas seulement de sa phobie, mais aussi de la *honte d'avoir peur*.

De l'anxiété normale à la phobie

Avoir le trac avant ses premières leçons de conduite, appréhender un trajet inconnu, être tendu sous la pluie ou la nuit : tout cela est normal. La frontière est franchie lorsqu'**une anxiété protectrice se transforme en phobie handicapante**. Dans l'amaxophobie, la peur est disproportionnée par rapport au risque réel, durable, difficile à contrôler et s'accompagne de conduites d'évitement : refuser de conduire, contourner certaines routes, déléguer systématiquement le volant.

Les symptômes typiques ressemblent à ceux d'une crise de panique : palpitations, sensations d'étouffement, vertiges, impression d'irréalité, peur de s'évanouir ou de perdre le contrôle du véhicule. Le cerveau active une **alarme de danger**... alors même qu'objectivement, la situation est maîtrisable. La personne, elle, n'a pas l'impression de "dramatiser" : elle vit le scénario catastrophe comme imminent.

D'OU VIENT LA PEUR DE CONDUIRE ? LES RACINES INVISIBLES

Le rôle des accidents et des traumatismes

Une part importante des phobies de la conduite apparaît **après un accident ou un incident routier** : collision, accrochage, sortie de route, mais aussi frayeur intense sans impact matériel. Des études montrent que de nombreux conducteurs ayant vécu un accident présentent des symptômes de stress post-traumatique associés à une peur et une avoidance de la conduite, parfois plusieurs années après. Le cerveau a enregistré la route comme un lieu potentiellement mortel et lance une alerte maximale dès qu'il retrouve des indices associés (une autoroute, un virage, une météo, un type de véhicule).

Chez certaines personnes, la peur ne se déclenche pas seulement au volant, mais aussi comme passager. L'environnement routier entier devient une sorte de "zone rouge". Ce n'est pas un manque de volonté, c'est une **mémoire traumatique** qui se réactive, avec des images intrusives, des ruminations, des cauchemars, une hypervigilance.

Les autres déclencheurs : perfectionnisme, surcharge mentale, histoire personnelle

L'amaxophobie n'est pas toujours liée à un accident. Elle peut émerger après une longue période sans conduire (déménagement, expatriation, télétravail), à la suite d'un épisode d'**anxiété généralisée** ou d'un burn-out, ou encore dans le contexte d'autres phobies (agoraphobie, peur de s'éloigner de chez soi, claustrophobie). Dans une enquête française, les personnes les plus anxieuses au volant sont plus souvent des femmes, plus jeunes, vivant dans

de grandes agglomérations, et appartenant à des catégories socioprofessionnelles intermédiaires ou modestes. L'environnement urbain saturé, la densité du trafic et le regard des autres jouent alors un rôle clé.

Sur le plan psychologique, on retrouve fréquemment :

- Un **perfectionnisme élevé** : peur de gêner, de faire une erreur, besoin de "savoir tout gérer" sur la route.
- Une intolérance à l'incertitude : mal à l'aise face à l'imprévisible, aux imprévus, à la perte de contrôle.
- Une histoire familiale ou personnelle où la route a été associée à des drames, à des récits de catastrophes, à des mises en garde répétées.

Ce qui se passe dans le cerveau

D'un point de vue neuroscientifique, une phobie s'installe lorsqu'un circuit de peur s'imprime entre l'**amygdale** (centre de détection du danger) et le **cortex préfrontal** (zone de réflexion et de régulation). La personne peut savoir rationnellement que la route qu'elle s'apprête à prendre est sûre, mais son système émotionnel, lui, réagit comme si un danger mortel était imminent. Les signaux physiques (cœur qui bat, sueurs) deviennent eux-mêmes des déclencheurs de panique : "Si mon cœur bat aussi vite, c'est que je vais faire un malaise au volant".

Cette spirale se renforce à chaque évitement : ne pas prendre le volant soulage sur le moment, donc le cerveau "apprend" que l'évitement est la solution, ce qui entretient la phobie. On entre dans un cercle où moins on conduit, plus on a peur, et plus on a peur, moins on conduit.

COMMENT RECONNAÎTRE UNE PHOBIE DE LA CONDUITE ?

Signes qui doivent alerter

Signes	Ce que vous vivez	Impact possible
Anxiété anticipatoire	Vous commencez à stresser des jours avant un trajet prévu, vous ruminez des scénarios catastrophe.	Insomnie, irritabilité, fatigue, envie d'annuler.
Symptômes physiques intenses	Palpitations, oppression thoracique, vertiges, impression d'étouffer, mains tremblantes.	Peur de "faire un malaise" au volant, arrêt brutal de la conduite.
Évitement systématique	Vous refusez certains trajets, déléguez toujours la conduite, allongez les parcours pour éviter autoroutes, tunnels, ponts.	Perte d'autonomie, contraintes professionnelles, tensions dans le couple ou la famille.
Hypervigilance au volant	Vous scrutez chaque détail, anticipez tout, changez de voie à la moindre hésitation.	Fatigue cognitive, erreurs liées au stress, sentiment

Signes	Ce que vous vivez	Impact possible
		d'épuisement après chaque trajet.
Impact sur l'image de soi	Vous vous sentez "nul-le", "incapable", "différent-e des autres".	Baisse de confiance globale, retrait social, tristesse.

Ce tableau n'est pas un diagnostic, mais un miroir possible. Si vous vous y reconnaissez, votre peur n'est pas simplement un manque d'habitude : elle mérite qu'on la prenne au sérieux, comme on le ferait pour n'importe quelle autre souffrance psychique.

LES CONSÉQUENCES CACHÉES DE LA PEUR DE CONDUIRE

Quand la phobie dicte l'agenda

L'amaxophobie ne se limite pas au moment où vous êtes au volant. Elle infiltre les choix quotidiens : accepter ou non un poste plus loin de chez soi, rendre visite à des proches, emmener les enfants à des activités, partir en vacances. Une étude menée dans plusieurs pays européens montre que l'anxiété au volant affecte directement la confiance et le comportement sur la route, une part non négligeable des conducteurs déclarant que leur nervosité nuit à leur conduite. Cette anxiété peut pousser à renoncer ou, au contraire, à rouler dans un état de tension qui augmente les risques d'erreur.

Sur le plan professionnel, certains renoncent à des opportunités qui impliquent des déplacements, voire abandonnent une formation ou un emploi. Sur le plan intime, la répartition des trajets peut devenir un sujet de conflit : "Tu ne veux jamais conduire", "Je suis toujours celui/celle qui s'y colle". Là où l'entourage voit parfois de la "mauvaise volonté", il y a souvent une peur panique dont on n'ose pas parler.

Quand la peur de conduire masque d'autres vulnérabilités

Dans plusieurs travaux, la peur de conduire est associée à d'autres symptômes anxieux ou dépressifs : troubles du sommeil, irritabilité, sentiment de vulnérabilité générale. Elle peut être le premier signe visible d'un état de stress plus global. Parfois, le volant cristallise des peurs plus profondes : peur de ne plus être maître de sa vie, peur de grandir, peur de prendre une place sur la route comme dans le monde.

Le risque, c'est de ne voir que la voiture, alors que l'amaxophobie est parfois le langage que trouve le psychisme pour dire : "Quelque chose en moi est dépassé, saturé, épuisé". Travailler cette phobie, ce n'est pas seulement apprendre à se faufiler sur l'autoroute ; c'est aussi **chercher ce qui, en soi, a besoin d'être sécurisé.**

CE QUE DISENT LES ÉTUDES : OUI, CETTE PEUR SE SOIGNE

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC)

Une étude contrôlée a montré que des séances individuelles de **TCC dédiées à l'anxiété de conduite** réduisent de façon importante la peur et les pensées négatives liées à la conduite,

avec des effets qui se maintiennent à 12 semaines de suivi. Les tailles d'effet rapportées sont élevées, ce qui signifie que les changements ne sont pas subtils : les participants conduisent davantage, avec moins d'angoisse, et se sentent plus capables de faire face à la route.

Concrètement, une TCC pour l'amaxophobie va combiner :

- Un travail sur les pensées : “Je vais forcément provoquer un accident”, “Si j'ai le moindre vertige, c'est la catastrophe...”.
- De l'**exposition graduée** : planifier des trajets de difficulté croissante, répétés, avec des objectifs précis.
- Des techniques de gestion de l'angoisse : respiration, ancrages corporels, restructuration cognitive.

La réalité virtuelle : s'entraîner à avoir peur dans un environnement sécurisé

Une étude pilote sur la thérapie par **exposition en réalité virtuelle** (VRET) chez des personnes souffrant de peur de conduire a montré que, après traitement, tous les patients ont réussi au moins une tâche de conduite qu'ils évitaient auparavant, et 93% ont maintenu ou élargi leurs progrès à 12 semaines de suivi. Pour 71% d'entre eux, le comportement de conduite était jugé adéquat par un instructeur. La réalité virtuelle permet de recréer des scénarios anxiogènes (autoroute, bouchons, météo difficile) tout en gardant un environnement contrôlé, sans mettre en jeu la sécurité réelle.

Ce type d'approche est particulièrement intéressant pour les personnes qui ont un niveau de peur très élevé et qui n'osent même plus monter dans une voiture. L'idée n'est pas de “les piéger”, mais de leur offrir un espace où l'erreur n'a pas de conséquence concrète, où l'on peut répéter encore et encore, jusqu'à ce que le cerveau commence à intégrer de nouvelles associations : “Je peux être dans ce type de situation sans qu'un drame se produise”.

CONSEILS CONCRETS POUR COMMENCER À SORTIR DE L'AMAXOPHOBIE

Avant tout, sortir du jugement

Le premier pas n'est pas sur la route, il est dans la manière dont vous vous parlez. Tant que vous vous répétez que vous êtes “ridicule”, “immature”, “un fardeau”, vous ajoutez une couche de souffrance à une peur déjà difficile à vivre. Rappelez-vous : **une phobie est un trouble anxieux, pas un défaut de caractère**. Ce que vous vivez est cohérent avec l'histoire de votre cerveau, même si cela paraît excessif vu de l'extérieur.

Oser poser des mots simples autour de vous – “J'ai vraiment peur quand je conduis”, “Ce n'est pas un caprice, c'est une angoisse qui me dépasse” – peut déjà changer la qualité du soutien que vous recevez. Nommer, c'est commencer à reprendre une part de contrôle sur ce qui vous arrive.

Cartographier votre peur de conduire

Toutes les peurs de conduire ne se ressemblent pas. Prenez une feuille et dessinez une échelle de 0 à 10. Pour chaque situation, notez votre niveau d'angoisse :

- Conduire de jour sur une petite route que vous connaissez bien.
- Conduire de nuit.
- Autoroute avec circulation fluide.
- Autoroute avec camions, pluie, vent.
- Périphérique ou grande rocade.
- Conduire avec un proche stressé à côté.
- Conduire seul-e sur une longue distance.

Vous obtenez une **carte personnelle de l'amaxophobie**. C'est sur cette base qu'un plan de progression réaliste peut se construire, idéalement avec l'aide d'un professionnel : on commence par les situations de peur modérée, on répète jusqu'à ce que le corps intègre qu'il peut y survivre, puis on monte d'un cran.

Construire une exposition progressive (sans se "jeter dans le bain")

Se forcer brutalement à faire un Paris–Marseille en voiture quand on n'ose plus dépasser le bout de sa rue est rarement une bonne idée. L'exposition est efficace lorsqu'elle est **programmée, graduée et répétée**. Par exemple :

- Étape 1 : s'asseoir dans la voiture à l'arrêt, moteur éteint, et observer les sensations pendant quelques minutes.
- Étape 2 : conduire dans un parking vide, à très faible allure.
- Étape 3 : faire un petit trajet connu, en heure creuse, accompagné d'une personne calme.
- Étape 4 : répéter ce trajet jusqu'à ce que la peur baisse d'elle-même (sans fuir dès que l'angoisse apparaît).
- Étape 5 : ajouter progressivement un élément de difficulté (trajet un peu plus long, légère circulation, etc.).

L'objectif n'est pas d'éliminer la peur d'emblée, mais de montrer à votre cerveau que vous pouvez rester en mouvement malgré la peur, sans catastrophe. À chaque répétition, le message s'imprime : "Je peux traverser cette montée d'angoisse, elle finit par redescendre".

Apprendre à conduire son système nerveux

Les techniques de régulation émotionnelle ne remplacent pas l'exposition, mais elles la rendent soutenable. Certaines personnes trouvent utile :

- Une respiration lente (par exemple 4 secondes d'inspiration, 6 secondes d'expiration) pour calmer la suractivation physiologique.
- Des points d'ancrage sensoriel : sentir le contact du dos contre le siège, le volant dans les mains, le pied sur la pédale.
- Des phrases internes de soutien réalistes : "Je suis tendu-e, mais je reste capable de diriger la voiture", "Je peux ralentir, je n'ai pas besoin de tout contrôler à 130 km/h".

L'idée n'est pas de se convaincre que "tout va bien" alors que vous sentez l'inverse, mais d'installer une voix intérieure moins catastrophiste, plus adulte, qui cohabite avec la peur. C'est cette voix qui permettra, peu à peu, de reprendre la main.

QUAND SE FAIRE AIDER, ET PAR QUI ?

Repères pour repérer le bon moment

Se faire aider n'est pas un aveu d'échec, c'est souvent un gain de temps. Quelques indicateurs peuvent vous guider :

- Votre peur dure depuis plusieurs mois ou années, sans s'améliorer.
- Vous évitez de plus en plus de situations, au point de modifier significativement votre vie quotidienne.
- Vous avez déjà essayé de "vous y mettre" seul-e, sans succès, ou en vivant des crises très difficiles.
- La peur de conduire se combine à d'autres symptômes (tristesse, perte d'intérêt, angoisses dans d'autres domaines).

Dans ces cas, consulter un psychologue ou un psychiatre qui connaît bien les troubles anxieux peut vous permettre d'avoir un cadre rassurant, des outils adaptés et un regard extérieur qui ne juge pas votre peur, mais la prend au sérieux.

Les différents types d'accompagnement possibles

Plusieurs approches peuvent se compléter :

- **Psychothérapie individuelle** (TCC, thérapies intégratives) pour travailler les pensées, les souvenirs, les émotions liées à la conduite.
- **Stages d'accompagnement à la conduite** pour reprendre le volant dans un cadre sécurisé, avec un professionnel formé à l'anxiété.
- **Programmes en réalité virtuelle** dans certains centres spécialisés, pour s'exposer à des scénarios anxiogènes sans danger réel.
- Dans certains cas, un avis médical pour discuter de l'intérêt ponctuel d'un traitement médicamenteux, par exemple lorsqu'il existe un trouble anxieux plus large ou un épisode dépressif associé.

Le plus important est de trouver un interlocuteur avec qui vous vous sentez suffisamment en confiance pour dire : "J'ai peur, et j'ai besoin d'aide pour reprendre ma place sur la route". La démarche ne fait pas de vous un mauvais conducteur ; elle fait de vous une personne qui choisit de ne pas laisser une peur décider de sa vie.