

VÉHOPHOBIE Peur de conduire

Surmonter la véhophobie : quand la peur de conduire prend le volant... et comment reprendre la main

Vous savez conduire, ou vous avez un permis en poche, et pourtant, rien que l'idée de prendre le volant vous tétanise. Les mains moites, le cœur qui s'emballe, le cerveau qui imagine le pire : accident, perte de contrôle, malaise au milieu de l'autoroute. Pendant ce temps, votre entourage vous répète que « ce n'est qu'une voiture », comme si votre peur était un caprice.

Ce n'est pas un caprice. C'est ce qu'on appelle la **véhophobie**, ou peur de conduire, une forme de phobie anxieuse qui peut saboter une carrière, un couple, un projet de vie, parfois en silence pendant des années. La bonne nouvelle, c'est que cette peur est loin d'être une fatalité : on sait aujourd'hui la comprendre, la traiter, et surtout la transformer en quelque chose de beaucoup plus précieux qu'un simple « je conduis à nouveau » : un sentiment de **maîtrise** sur soi.

- La véhophobie est une peur **disproportionnée et persistante** liée à la conduite (ou au fait d'être en voiture), souvent accompagnée de symptômes physiques intenses : palpitations, sueurs, vertiges, sensation de perdre le contrôle.
- Elle apparaît fréquemment après un **accident, une frayeur sur la route ou une crise de panique au volant**, mais peut aussi se développer progressivement, sans événement spectaculaire.
- Ce trouble touche une part significative de la population, avec une prévalence plus marquée chez les femmes dans les études sur l'amaxophobie (peur de conduire).
- Les personnes concernées adoptent des **stratégies d'évitement** (éviter les autoroutes, les périphériques, la nuit, la pluie, voire cesser totalement de conduire), ce qui entretient et amplifie la peur.
- Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) avec exposition graduée font partie des approches les plus efficaces, avec des études montrant des **réductions importantes et durables** de la peur de conduire.
- Surmonter cette phobie ne consiste pas à « se forcer » brutalement, mais à **reprogrammer progressivement le cerveau** pour qu'il cesse d'associer conduite et danger imminent.

Comprendre la véhophobie : bien plus qu'« une simple peur de la voiture »

Une phobie spécifique, à la croisée de plusieurs peurs

La véhophobie (ou vehophobia en anglais) désigne une **peur intense et irrationnelle de conduire ou d'être dans un véhicule**, qui déclenche une forte anxiété, des attaques de panique ou un évitement systématique de la conduite. Elle se situe à la frontière de plusieurs dimensions : peur d'un accident, peur de perdre le contrôle, peur de la vitesse, phobie des espaces clos (tunnels, bouchons), voire peur d'avoir une crise de panique au volant.

Contrairement à une simple appréhension, la personne **ne parvient plus à se rassurer avec la logique**. Elle sait parfois que sa réaction est exagérée, mais son corps, lui, se comporte comme si la voiture était un prédateur. Accélération du rythme cardiaque, respiration courte,

transpiration, tremblements, vertiges, nausées : ce sont les mêmes mécanismes que face à un danger vital.

Quand le corps parle plus fort que le permis

Sur le plan clinique, on retrouve très souvent :

- Des **symptômes physiques** : palpitations, sensation d'étouffement, tension musculaire, douleurs thoraciques, sueurs, mains qui tremblent, impression de « jambes en coton ».
- Des **symptômes émotionnels** : peur d'avoir un accident, de faire du mal à autrui, de rester bloqué sur l'autoroute ou dans un tunnel, sentiment d'irréalité, impression de regarder la scène de l'extérieur.
- Des **comportements d'évitement** : différer ses trajets, limiter les distances, refuser certaines routes, conduire uniquement accompagné, finir par arrêter totalement.

Ce cocktail émotionnel ne se limite pas à la conduite. Il déborde sur la vie professionnelle (refus de postes nécessitant des déplacements), la vie personnelle (dépendance au conjoint ou aux proches pour le moindre trajet), l'estime de soi (se sentir « nul », « incapable », « à la traîne par rapport aux autres »).

Pourquoi la peur de conduire s'installe : l'histoire cachée derrière le volant

Le traumatisme évident... et ceux qu'on sous-estime

Dans de nombreux cas, la véhophobie apparaît **après un accident ou un quasi-accident** : collision, tête-à-queue, aquaplaning, frayeur sur l'autoroute, voir un proche blessé ou décédé sur la route. Parfois, la personne n'était même pas au volant, mais simple passager. Le cerveau enregistre alors : « voiture = menace potentiellement mortelle ».

Mais certains récits sont beaucoup plus discrets : une crise de panique sur un périphérique, un embouteillage dans un tunnel, un malaise dans un parking souterrain, un épisode de harcèlement ou de rage au volant d'un autre conducteur. L'événement ne fait peut-être pas la une d'un journal, pourtant il suffit à ancrer l'association entre conduire et danger incontrôlable.

Le rôle de l'anxiété et des croyances internes

La véhophobie n'est pas qu'une histoire d'événements extérieurs, c'est aussi une question de **terrain anxieux**. Les études montrent que la peur de conduire s'entremêle souvent avec des troubles anxieux, des crises de panique ou un trouble de stress post-traumatique. Certaines personnes portent déjà en elles une tendance à anticiper le pire, à se sentir vite débordées, à se juger très durement.

On retrouve alors des pensées typiques :

- « Si je prends l'autoroute, je vais forcément avoir un accident. »
- « Si je fais une crise de panique au volant, je vais tuer quelqu'un. »

- « Je ne suis pas fait(e) pour conduire, je suis dangereux(se). »

Ces croyances deviennent **auto-réalisatrices** : plus on y croit, plus on ressent de la peur, plus on évite, plus la peur reste intacte. L'évitement soulage sur le moment, mais entretient l'idée que « conduire est au-delà de mes capacités ».

Anecdote clinique (inspirée de situations fréquentes). Camille, 32 ans, n'a jamais eu d'accident. Sa peur est née dans un bouchon, dans un tunnel, un soir d'été. Montée de chaleur, sensation d'étouffer, cœur qui s'affole : première crise de panique. Quelques minutes plus tard, tout est passé, mais une phrase s'est installée dans sa tête : « Et si ça recommence quand je suis seule ? ». Trois ans plus tard, elle évite toute voie rapide. Elle n'a pas peur de la voiture. Elle a peur de *sa propre panique*.

Comment la véhophobie sabote le quotidien : ce que les statistiques ne disent pas

Un trouble invisible, mais très coûteux

Les travaux sur la peur de conduire et l'amaxophobie montrent qu'une proportion non négligeable d'adultes, particulièrement de femmes, rapportent une anxiété significative en lien avec la conduite, pouvant aller jusqu'à la phobie. Dans certains échantillons cliniques, la peur de conduire figure parmi les plaintes fréquentes lorsque l'on explore les phobies spécifiques et les séquelles d'accidents de la route.

Mais derrière ces chiffres, il y a des renoncements très concrets :

- Rater un emploi ou une promotion faute de pouvoir se déplacer.
- Vivre loin des transports en commun et se sentir piégé chez soi.
- Dépendre du conjoint, des parents, des amis pour les courses, les sorties, les rendez-vous médicaux.
- Éviter les vacances en voiture, limiter les visites à des proches éloignés.

Au fil du temps, cette dépendance crée un **sentiment de honte** : la personne sait que « tout le monde conduit », qu'elle est techniquement capable, mais quelque chose en elle se fige. Ce décalage entre ce qu'elle « devrait » être capable de faire et ce qu'elle se sent réellement en mesure de faire nourrit une souffrance silencieuse.

Les signaux d'alerte à ne pas banaliser

Signaux fréquents	Ce que vous vous dites	Risque si rien ne change
Vous repoussez systématiquement vos trajets en voiture.	« <i>Je le ferai quand je serai moins fatigué(e).</i> »	Renforcement de l'évitement, montée de l'anxiété à chaque nouvelle occasion.
Vous évitez certaines routes (autoroute, ponts, tunnels, périphériques).	« <i>C'est trop dangereux, je préfère les petites routes.</i> »	Restriction progressive de votre autonomie, sentiment d'être « coincé(e) ».

Signaux fréquents	Ce que vous vous dites	Risque si rien ne change
Vous avez des symptômes physiques dès que vous approchez d'une voiture.	« <i>Mon corps me dit que je suis en danger.</i> »	Anxiété anticipatoire, risque d'attaques de panique associées à la conduite.
Vous ne conduisez plus du tout, malgré votre permis.	« <i>Ce n'est pas pour moi, j'ai renoncé.</i> »	Perte d'autonomie durable, dépendance logistique et émotionnelle.

Ce que disent les recherches : la peur de conduire se traite (et plutôt bien)

Les TCC et l'exposition : le cœur du traitement

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) occupent une place centrale dans le traitement de la véhophobie. Elles combinent **travail sur les pensées** (croyances catastrophistes, auto-jugements, sous-estimation de ses compétences) et **exposition graduée** aux situations redoutées, dans un cadre sécurisé.

Une étude randomisée a montré qu'un protocole de TCC ciblant la peur de conduire permettait une **réduction significative des symptômes** d'anxiété de conduite, avec des effets importants sur les mesures de peur de conduire et sur les pensées anxieuses associées, maintenus plusieurs semaines après la fin de la thérapie. D'autres travaux et retours cliniques convergent : la combinaison restructuration cognitive + exposition progressive est considérée comme une approche de référence pour ce type de phobie.

Une logique simple : apprivoiser, pas forcer

Contrairement à l'idée que « la seule solution est de se jeter directement sur l'autoroute », les approches fondées sur les preuves s'appuient sur un principe très différent : **approcher progressivement** la peur pour permettre au cerveau d'apprendre que la situation est gérable. On construit souvent une hiérarchie de situations, de la moins anxiogène à la plus redoutée.

Exemple de progression possible :

- S'asseoir dans la voiture, moteur éteint, pendant quelques minutes.
- Démarrer le moteur, rester garé, observer ses sensations.
- Faire un très petit trajet dans une rue calme, accompagné(e).
- Allonger progressivement la distance, varier les routes, conduire seul(e) sur des trajets connus.
- Introduire plus tard les portions d'autoroute, les tunnels, la circulation dense, selon les objectifs de vie.

Chaque étape devient une **expérience corrective** : « j'avais peur de perdre le contrôle, mais j'ai tenu », « mon cœur s'est emballé, mais j'ai su gérer ». C'est ainsi que, petit à petit, la peur cesse d'être aux commandes.

Stratégies concrètes pour surmonter la véhophobie : reprendre le volant de sa vie

Nommer la peur : de la honte à la légitimité

Le premier mouvement thérapeutique consiste souvent à **légitimer la peur**. Non, vous n'êtes pas « ridicule ». Vous réagissez comme quelqu'un dont le cerveau a appris à associer conduite et danger, parfois pour de bonnes raisons (un accident, une frayeur, une crise de panique). Reconnaître cette réalité calme déjà une partie du conflit intérieur.

Il peut être très aidant de :

- Mettre des mots précis : véhophobie, peur de conduire, amaxophobie.
- Identifier le scénario qui vous hante le plus (accident, malaise, jugement des autres, être coincé en tunnel...).
- Repérer le moment où votre peur a pris de l'ampleur (événement déclencheur ou progression lente).

Construire un « plan de route » émotionnel

Sur le plan psychologique, un travail structuré ressemble souvent à un **plan de route personnalisé**. Il inclut :

- Un bilan : niveau de peur, contextes les plus difficiles, ressources actuelles.
- Un travail sur les pensées : repérer les distorsions (tout ou rien, surgénéralisation, catastrophisme) pour les remplacer par des formulations plus réalistes et aidantes.
- Des exercices de régulation (respiration lente, ancrage corporel, techniques d'auto-apaisement) à pratiquer *avant*, *pendant* et *après* la conduite.
- Une exposition graduée, conçue comme une expérimentation, pas comme une épreuve à réussir sans faute.

Dans certains cas, des approches complémentaires, comme la réalité virtuelle, sont explorées pour simuler la conduite dans un environnement contrôlé, notamment pour les personnes très évitantes ou fortement traumatisées. L'objectif reste le même : réconcilier le cerveau avec la voiture, étape par étape.

Des pistes pratiques, dès maintenant

Si vous vous reconnaissez dans ces lignes, voici quelques axes de travail que vous pouvez amorcer, idéalement avec un professionnel formé à l'anxiété et aux TCC :

- **Arrêter l'auto-dévalorisation** : remplacer « je suis nul(le) » par « je suis en train d'apprendre à gérer une peur réelle ». La manière dont vous vous parlez compte.
- **Cartographier vos peurs** : lister les situations de conduite de 0 (aucune peur) à 10 (terreur), pour visualiser des étapes intermédiaires possibles.
- **Préparer vos trajets** : choisir des horaires et des lieux moins stressants au début, informer une personne de confiance, prévoir un temps après le trajet pour « redescendre ».

- **Travailler votre corps** : pratiquer régulièrement des exercices de respiration lente, de cohérence cardiaque, ou des techniques de relaxation musculaire, pour que ces outils soient disponibles le jour où vous conduisez.
- **Accepter l'imperfection** : l'objectif n'est pas de ne plus jamais avoir peur, mais de pouvoir conduire *malgré* un certain niveau d'anxiété, de manière suffisamment sécurisée.

Ce chemin demande du temps, parfois des retours en arrière, mais chaque petit trajet réalisé avec une peur un peu moins envahissante est déjà une victoire psychologique. À force, votre cerveau se met à associer la conduite à quelque chose de nouveau : non plus uniquement le risque, mais aussi la liberté retrouvée.

Un paradoxe à retenir. Plus vous évitez de conduire pour ne pas avoir peur, plus votre peur grandit. À l'inverse, chaque exposition progressive, préparée, encadrée, vient envoyer à votre système nerveux un message puissant : « je suis capable ». C'est cette répétition qui reprogramme votre relation à la route.

© <https://psychologie-positive.com/surmonter-veophobia-conduite/>