

# CONDUITE PRÉVENTIVE ET SÉCURITÉ ROUTIÈRE



**Tout ce que Vous Devez Savoir  
Avant de Prendre la Route**

*Par Ghislain Bonneau - 2005*

Révision 2024-12-27

# **QU'EST-CE QUE LA CONDUITE PRÉVENTIVE ?**

La conduite préventive signifie que lorsque vous conduisez, vous essayez d'anticiper les erreurs des autres et vous adaptez votre conduite en conséquence pour éviter toute situation d'accident éventuelle, PRÉVENANT ainsi que ces accidents ne se produisent. Ainsi, pour pouvoir conduire de manière préventive, vous devez apprendre à reconnaître ces situations et à adapter votre conduite en conséquence à toutes les conditions météorologiques et routières et des erreurs des autres conducteurs.

**Sachez qu'il n'existe pas de priorité sur la route,  
quand il s'agit d'éviter des accidents, des blessures ou des décès.**

Le conducteur préventif partage la route et ne conduit pas avec la priorité de la route à l'esprit et conduit avec patience, courtoisie et compréhension envers tout ce qu'il rencontre sur la route et cela inclut les enfants, les piétons, les cyclistes et les autres conducteurs sur la route également. Un conducteur PRÉVENTIF ne conduit pas avec l'idée qu'il ne doit pas faire preuve de prudence supplémentaire parce qu'il a la priorité ou parce que l'accident qui pourrait se produire ne sera pas de sa faute. Un bon conducteur préventif ne se soucie pas de savoir à qui incombe la faute en cas d'accident, il conduit de manière à PRÉVENIR ces accidents à tout prix.

Par exemple, lorsque je conduis et que j'arrive à un carrefour et que je n'ai pas d'arrêt et que je vois une voiture arriver sur l'autre route en direction de l'intersection, je retire mon pied de la pédale d'accélérateur et je me prépare à m'arrêter, juste au cas où l'autre conducteur qui est censé s'arrêter à ce panneau d'arrêt ou à ce feu rouge ne le ferait pas. J'ai évité pas mal d'accidents en utilisant la conduite PRÉVENTIVE et cela m'a également sauvé la vie à deux reprises. Notez que si vous ralentissez trop, l'autre conducteur pourrait penser que vous allez tourner, alors continuez à conduire mais soyez très prudent et sachez qu'il pourrait vous couper la route à l'intersection.

## **POURQUOI CONDUIRE DE MANIÈRE PRÉVENTIVE ?**

En conduisant de manière préventive et en faisant preuve d'une prudence accrue face aux risques d'accident, vous éviterez les accidents, sauverez des vies et peut-être la vôtre aussi. Conduire de manière préventive vous permettra également de garder l'esprit occupé et sur la route à tout moment et vous ne passerez pas votre temps à RÊVER ou à penser à autre chose qu'à votre conduite.

## **QU'EST-CE QUE LA RÊVERIE ?**

**PAR EXEMPLE...** Dans la plupart des accidents qui se produisent, lorsque le conducteur qui a causé l'accident dit qu'il n'a pas vu la voiture, le cycliste ou le piéton, c'est probablement parce qu'il pensait à autre chose qu'à sa conduite. Il

ne pouvait certainement pas voir ces obstacles parce qu'il ne voyait que dans son esprit ce à quoi il pensait. Il rêvassait donc. Son esprit était ailleurs et il conduisait uniquement avec son subconscient "**COMME BEAUCOUP DE GENS LE FONT**" et son cerveau ne lui montrait que la voie juste devant sa voiture et de chaque côté de la route, donc juste assez pour rester sur la route mais pas assez pour voir ce qui se trouvait plus loin devant lui.

**Savez-vous pourquoi que la plupart des accidents qui se produisent se produisent lorsque les gens sont le plus près de leur domicile ?....  
C'EST PARCE QUE LEUR ESPRIT ÉTAIT DÉJÀ LÀ.**

Soyez conscient du fait que pendant que vous conduisez, d'autres personnes peuvent également être en train de rêver de temps en temps, notamment les autres conducteurs, les cyclistes et les piétons. Personne ne veut admettre que sa rêverie est la véritable cause d'un accident, car tout d'abord, la plupart des gens n'en sont pas conscients et s'ils le savaient, ils se mentiraient probablement à eux-mêmes pour éviter d'être coupables et pour éviter que la culpabilité ne vienne harceler et troubler leur conscience.

**Hey VOUS !** rappelez-vous quand vous étiez à l'école et que vous rêvassiez en classe, et pendant que vous pensiez à autre chose, que le tableau noir et le professeur disparaissaient devant vous et que, avec vos yeux grands ouverts, vous ne pouviez voir que ce à quoi vous pensiez jusqu'à ce que le professeur trouve un moyen de vous ramener à la réalité.

Eh bien, c'est la même chose qui se produit lorsque vous conduisez et que vous pensez à autre chose comme <Que vais-je faire pour le dîner ?, Que vais-je faire quand je rentrerai à la maison ?, Que dois-je acheter pour les enfants ?, Que vais-je porter ce soir à la fête ? Où jouerons-nous aux prochaines parties de cartes ?> Le problème avec l'esprit humain est que lorsque vous pensez à quelque chose (et cela peut être pas mal n'importe quoi), votre esprit vous montre les images de ce à quoi vous pensez et ces images prennent la priorité sur votre vision consciente extérieur devant vous, donc maintenant vous ne pouvez pas voir clairement ce qui se trouve devant vous sur la route parce que votre cerveau chevauche l'image de ce à quoi que vous pensez et votre cerveau la place en plein milieu de votre vision. C'est comme si vous mettiez une assiette à pain devant votre visage, bloquant votre vision consciente et claire qui est principalement au centre et votre cerveau ne vous montre que la partie inconsciente de votre vision autour du centre et donc vous voyez juste assez pour rester sur la route mais vous ne pouvez rien voir de ce qui est devant vous.

Alors soyez honnête avec vous-même et réalisez que la rêverie est une cause majeure d'accidents et qu'elle peut tuer et tuera des gens. Alors NE VOUS FAITES JAMAIS d'illusions à ce sujet et ne prenez pas le risque de PENSER à autre chose qu'à votre conduite lorsque vous êtes dans votre voiture et que vous conduisez. C'est une pratique très dangereuse et tout le monde le fait. Pourquoi

personne ne vous en a parlé avant ? **Eh bien, je suppose qu'ils n'avaient pas mon expérience et mon expertise sur ce sujet... N'EST-CE PAS ?**

### **COMMENT EST-IL POSSIBLE QUE L'IMAGE DE CE À QUOI NOUS PENSONS PUISSE CHEVAUCHER CE QUE NOUS VOYONS AVEC NOS YEUX ET VOIR LES DEUX IMAGES EN MÊME TEMPS ?**

Pour expliquer cela, je dois en premier vous parler un peu de la vision humaine et du cerveau humain. Tout d'abord, sachez que vos yeux ne voient pas les objets que vous regardez, ils ne voient que la lumière qui se reflète sur ces objets et qui entre dans vos yeux. Vos yeux ont 100,000 détecteurs de lumière qui détectent ces faisceaux lumineux réfléchis appelés photons et les envoient au mésencéphale pour le décodage. La pupille au centre de vos yeux deviendra plus petite s'il y a trop de lumière entrant, ou plus grande s'il n'y en a pas assez. L'image formée par ces détecteurs est inversée par la lentille de l'œil, car l'œil est en grande partie comme une lentille dans un appareil photo. Ainsi, votre image est à l'envers lorsqu'elle quitte l'œil et va au mésencéphale pour décoder la lumière et les couleurs. Le cerveau moyen décode ces lumières et ces couleurs et inverse l'image pour que vous ne voyiez pas à l'envers. Le cerveau moyen envoie ensuite cette image décodée à la partie du cerveau appelée CORTEX VISUEL PRIMAIRE, située à l'arrière de votre tête, juste au-dessus de votre cou, et qui agit comme un grand écran de visualisation. C'est dans cette partie du cerveau que se trouvent les véritables cellules de vision. Ces cellules vous permettent de voir ce que vous regardez avec vos yeux et AUSSI ce à quoi vous pensez avec votre esprit. Le cerveau donnera toujours la priorité à votre image mentale plutôt qu'à ce que vous voyez du monde extérieur, car vous êtes le maître de votre propre destin et vous êtes responsable de vos actes. Ce n'est donc pas votre cerveau qui décide si vous pouvez penser à autre chose qu'à ce que vous faites, C'EST VOUS. Donc, si vous vous permettez de penser à autre chose pendant que vous conduisez, vous êtes le seul responsable de l'accident qui pourrait se produire, pas votre cerveau.

Le cerveau humain est un instrument très fascinant et nous ne pouvons contrôler que ce que nous pouvons comprendre et nous n'utilisons que 10 % de sa pleine capacité, nous ne comprenons donc pas pleinement son fonctionnement. La superposition d'images mentales sur votre vision du monde extérieur est un processus appelé IMAGES EN ACTION. C'est de là que vient le mot **IMAGINATION**. Décomposez-le et cela devient IMAGE EN ACTION. Tout ce à quoi vous pensez, vous pouvez le voir en action avec votre esprit, IMAGES APRÈS IMAGES. Ces images vont et viennent comme un diaporama. Ce n'est pas une vidéo mais une image après l'autre qui vous montre ce à quoi vous pensez parce que votre esprit a ces images en mémoire et vous les montre lorsque vous pensez à ces choses afin que vous puissiez prendre une meilleure décision en vous rapportant aux images que vous pouvez voir dans votre esprit qui ont été extrait de votre mémoire. Si vous en aviez pas d'image de ces mémoires vous ne pourriez pas les voir dans votre cerveau.

Ce processus de penser et de voir des images dans votre esprit est très bon pour garder votre esprit actif et pour promouvoir plus d'activité et de créativité dans votre cerveau, et tout cela contribuera également à élever votre Quotient Intellectuel, mais ce n'est pas quelque chose qui devrait être fait pendant que vous êtes dans votre voiture et que vous conduisez. Notez que sans le CORTEX VISUEL PRIMAIRE, vous seriez complètement aveugle. La raison pour laquelle j'explique cela en détail est d'essayer de vous faire comprendre que c'est le cerveau qui compose l'image que vous voyez, mais pas les yeux et lorsque vous pensez à autre chose, le cerveau qui est à votre disposition, superposera toujours votre image pensante au centre de ce que vous voyez avec vos yeux du monde extérieur. Vous devez donc comprendre que c'est le cerveau qui fait tout le travail et que la fonction des yeux est uniquement de traduire les vibrations électromagnétiques des photons lumineux en modèles d'impulsions nerveuses qui sont transmises au mésencéphale. Vous devez également savoir que la partie la plus nette de l'image que vous verrez sera toujours au centre de cette image et cette section de votre vision est appelée la Vision Consciente. (La taille de l'image centrale dépend de votre concentration et de la concentration si vous regardez un objet proche ou lointain) Tout le reste que vous voyez autour du centre sera flou et cela s'appelle la vision inconsciente.

Ainsi, le centre de ce que vous regardez est la partie la plus nette de l'image que vous verrez, mais dans des conditions de faible luminosité, c'est la vision inconsciente autour du centre de votre vision qui est la plus apte à détecter les reflets de faible luminosité, vous verrez donc beaucoup mieux la nuit dans la section autour du centre de votre vision. Notez également que ce sont les combinaisons des deux images vues par votre œil gauche et votre œil droit, qui sont à des angles différents, qui vous donneront la sensation de distance et l'aspect tridimensionnel de ce que vous regardez.

Donc, si vous pensez à autre chose pendant que vous conduisez ou non ou que vous faites autre chose, votre cerveau qui est à votre disposition donnera **TOUJOURS** la priorité à ce à quoi vous pensez et il superposera votre image pensante au centre de ce que vous regardez avec vos yeux du monde extérieur. (**EXACTEMENT, juste par-dessus de votre vision centrale**).

**CECI EST TRÈS EFFRAYANT, N'EST-CE PAS ?** Maintenant, votre vision consciente est tout ce à quoi vous pensez, donc maintenant vous conduisez en **PILOTE AUTOMATIQUE** et seulement avec votre vision inconsciente qui est autour du centre et floue et vous ne pouvez certainement rien voir de ce qui se trouve devant vous sur la route parce que votre cerveau superpose votre vision consciente et claire avec vos images pensantes. Donc la plupart de ce que vous voyez maintenant est ce à quoi vous pensez. Vous êtes maintenant un tueur potentiel sur la route, et vous laissez votre cerveau faire la conduite inconsciente tout seul. RÉVEILLEZ-VOUS.

**Notez également que la plupart des accidents se produisent lorsque les gens conduisent sur une route qu'ils connaissent très bien et qu'ils empruntent tous les jours. Conduire sur une route que vous empruntez souvent peut également devenir mécanique et vous baisserez probablement la garde et vous vous autoriserez à penser à autre chose qu'à votre conduite, et vous penserez probablement à ce que vous allez faire en rentrant chez vous. S'IL VOUS PLAÎT, attendez de sortir de la voiture et de rentrer chez vous avant de laisser votre imagination voyager là où vous n'êtes pas encore.**

**ALORS MAINTENANT VOUS SAVEZ ET NE VOUS FAITES JAMAIS D'ILLUSIONS À CE SUJET ET EN TANT QUE CONDUCTEUR PRÉVENTIF, À QUOI DOIS-JE FAIRE ATTENTION POUR PRÉVENIR LES ACCIDENTS ?**

*Dans le texte suivant, lorsque je dis de rechercher (**QUOI QUE CE SOIT**) venant à votre rencontre, cela signifie de rechercher des enfants, des piétons, des cyclistes, des animaux, des motos et d'autres véhicules, et de toujours s'attendre à l'inattendu et à n'importe quoi.*

**- LORSQUE VOUS ARRIVEZ À UNE INTERSECTION ET QUE VOUS AVEZ LA PRIORITÉ**

Regardez attentivement des deux côtés de l'intersection qui approche et si vous voyez quelque chose arriver vers cette intersection, ralentissez et préparez-vous à vous arrêter au cas où ils réverraient et qu'ils ne se rendent pas compte qu'ils doivent s'arrêter à un panneau d'arrêt. Un indice qui pourrait vous permettre de savoir s'ils s'arrêteront est de les voir ralentir, mais même dans ce cas, ne baissez jamais la garde et ne pensez jamais qu'ils s'arrêteront, attendez-vous toujours à l'inattendu.

**- À L'ARRIVÉE D'UNE INTERSECTION.**

Sachez qu'à chaque intersection, il peut y avoir des arrêts à double, triple ou quadruple sens de circulation. Parfois, cela peut devenir très déroutant si vous traversez de nombreuses intersections et qu'elles sont toutes différentes. Pour plus de sécurité, chaque fois que vous arrivez à une intersection, ralentissez et préparez-vous à vous arrêter. Vérifiez si vous avez un panneau d'arrêt de votre côté et de tous les autres côtés. Vérifiez également si quelque chose se dirige vers l'intersection dans toutes les autres directions avant de continuer et de traverser cette intersection.

**- PASSER AU FEU VERT.**

Vous avez une intersection qui approche et le feu est vert à cette intersection suivante. Vous devez toujours regarder loin devant vous pour voir les intersections suivantes afin de savoir depuis combien de temps que le feu est vert ou rouge. Si le feu est resté vert pendant une longue période (ce feu est maintenant appelé un ancien feu vert), soupçonnez qu'il pourrait changer à tout moment avant d'arriver à cette intersection. Ne brûlez jamais les feux et ne vous

précipitez pas dessus, car vous n'aurez pas le temps de vérifier les autres directions pour savoir si quelque chose se présente à vous..

### **- CONDUIRE LE LONG DE VÉHICULES STATIONNÉS.**

Ceci est très dangereux car vous ne pouvez pas voir s'il y a un enfant entre les voitures et qu'il pourrait décider de traverser la route en courant devant vous. Il se peut aussi que quelqu'un soit dans l'une des voitures et décide d'ouvrir soudainement la porte. Pour conduire de manière préventive le long des voitures garées, vous devez regarder sous les voitures garées lorsque vous êtes loin d'elles. De cette façon, vous verrez des pieds et des ombres ou tout ce qui pourrait se trouver entre les voitures. Si vous voyez quelque chose, avancez très lentement et klaxonnez. Vérifiez également dans le rétroviseur latéral de ces voitures garées et si vous voyez un visage dans le rétroviseur de l'autre voiture, c'est parce qu'il y a quelqu'un assis sur le siège conducteur. Si vous voyez cette personne se déplacer pour sortir de la voiture, assurez-vous qu'elle sache que vous arrivez. Vous pouvez faire clignoter vos feux de route ou klaxonner pour lui faire savoir que vous arrivez.

### **- DÉPASSEMENT DE VOITURES SUR L'AUTOROUTE (Depuis la voie de dépassement).**

Vous êtes sur la voie de dépassement et vous dépassiez une ou plusieurs voitures en même temps. Pensez à leurs ANGLES MORTS et soyez prudent lorsque vous vous trouvez dans l'angle mort de quelqu'un d'autre. Regardez son visage dans le rétroviseur latéral avant de le dépasser, car si vous pouvez voir son visage dans son rétroviseur latéral, cela signifie qu'il peut également vous voir et que vous êtes hors de son angle mort. Assurez-vous donc toujours que les autres conducteurs sont conscients de votre présence et de votre intention de les dépasser.

## **QUE SIGNIFIE <DISTANCE D'ARRÊT> ?**

**La DISTANCE D'ARRÊT** est la distance qu'il faudra à votre véhicule pour s'arrêter complètement à partir du moment où vous réalisez que vous devez vous arrêter. Donc, dans cette distance, le temps dont votre cerveau a besoin pour réaliser que vous devez vous arrêter est également inclus, ainsi que le temps de réagir et de mettre le pied sur le frein pour vous arrêter complètement. Quelle serait alors la distance nécessaire pour suivre d'autres véhicules à une **DISTANCE D'ARRÊT SÉCURITAIRE** ? Cette distance était autrefois calculée en miles par heure par rapport à la longueur de la voiture par temps clair et sur une chaussée sèche, mais pour plus de sécurité, je calcule cette distance en kilomètres par heure. Par exemple, disons que vous conduisez à 40 km/h, alors la distance d'arrêt sécuritaire par temps clair et sur une chaussée sèche serait de quatre voitures par rapport au véhicule qui vous précède. Donc, pour maintenir une distance d'arrêt sécuritaire, vous ne devez pas être à moins de quatre voitures de distance de la voiture qui vous précède si vous conduisez à 40 km/h. Donc si cette voiture, pour une raison quelconque décide soudainement de

s'arrêter brusquement, par le temps que vous vous en rendez compte et que vous appuyez sur le frein et que vous arrêtez complètement, la distance entre vos quatre voitures sera presque épuisée. Si vous étiez plus près que ça, ben bonne chance avec votre assurance.

### **- APPROCHE, COLLINES ET COURBES.**

Utilisez également cette distance d'arrêt lorsque vous montez une colline si vous ne voyez pas assez loin de l'autre côté et lorsque vous conduisez sur une route sinueuse si vous ne voyez pas ce qui se trouve après cette courbe. Il peut y avoir un obstacle sur la route, une voiture arrêtée ou quelqu'un qui sort d'une allée ou un enfant ou un animal qui traverse la route. Cela signifie que vous devez ralentir votre vitesse lorsque vous conduisez sur des collines et des routes sinueuses.

Conduisez donc toujours en gardant à l'esprit la distance d'arrêt sécuritaire et gardez également en tête qu'une distance d'arrêt sécuritaire est basée sur une journée claire et sur une chaussée sèche. Dans d'autres conditions de conduite comme sur des routes mouillées, verglacées ou la nuit, vous voudrez peut-être doubler ou tripler votre distance d'arrêt sécuritaire juste pour être du bon côté.

## **AUTRES BONNES PRATIQUES DE CONDUITE.**

### **- GARDEZ TOUJOURS VOS YEUX OCCUPÉS.**

La meilleure chose à faire pour éviter d'être hypnotisé par la route est de garder les yeux occupés en permanence, ce qui vous aidera à être toujours conscient de ce qui se passe autour de vous. Être hypnotisé par la route est un terme qui fait référence au fait de se mettre en mode de conduite mécanique, ce qui vous amènera probablement à rêver. Mais lorsque vous conduisez pendant une longue période sur une autoroute étroite sans rien faire, ou sur une trajectoire que vous empruntez tous les jours, vous finissez par penser à autre chose qu'à votre conduite. Pour un conducteur préventif, il y a toujours quelque chose à surveiller. Ne regardez pas seulement devant et derrière vous, mais aussi de chaque côté de vous de temps en temps, juste pour détourner les yeux de la route.

Lorsque vous quittez la route des yeux, assurez-vous de ne rien suivre de trop près, et ne le faites que pendant une fraction de seconde. Ne prenez jamais le loisir de regarder le paysage si vous montez une colline ou si vous êtes sur une route sinueuse. Ne le faites toujours que si cela ne présente aucun danger. Quand je conduis, je regarde loin devant moi puis dans mon rétroviseur pour être toujours conscient de ce qui se passe derrière moi et pour m'assurer que personne ne me suit de trop près et ensuite je peux regarder une seconde seulement d'un côté ou de l'autre pour vérifier le paysage, mais pas des deux côtés car cela prendrait trop de temps et les conditions devant moi pourraient avoir changé.

**N'oubliez jamais que les conditions de route changent toujours à chaque tour de roue.**

## **- TOUJOURS AVOIR UNE (SORTIE) EN TÊTE.**

Cela signifie qu'il faut toujours être à l'affût d'une sortie rapide au cas où votre voie serait obstruée de manière inattendue. **PAR EXEMPLE...** Alors que je rentrais chez moi un soir, j'ai vu une voiture arriver dans ma direction. J'ai vérifié s'il y avait quelque chose derrière moi et aussi s'il y avait un autre véhicule derrière celui qui venait vers moi, et il n'y avait aucun autre véhicule qui arrivait. Je me suis alors demandé : si cette voiture qui arrive vers moi décide soudainement de tourner à gauche et de couper ma voie sans aucun signal ni avertissement, où dois-je aller ?

Eh bien, en tant que bon conducteur préventif, je m'attendais à ce que cette voiture me coupe la route et si c'était le cas, je changerai de voie et je la contournerais puisqu'il n'y avait aucun autre véhicule qui arrivait derrière elle, et s'il y avait un autre véhicule derrière elle, le fossé était la deuxième option. Il est bien mieux d'essayer de trouver une issue que de percuter une voiture qui arrive de plein fouet. Additionnez votre vitesse à celle de l'autre voiture si vous voulez connaître la vitesse réelle de votre impact. Je n'étais qu'à 2 km de chez moi et j'avais de la chance d'avoir toute mon attention sur la route et de conduire de manière préventive, car bien sûr, cette voiture a soudainement tourné à gauche juste devant moi sans aucun avertissement ni signal et je n'avais qu'une fraction de seconde pour virer à gauche et la contourner dans l'autre voie.

Je n'ai certainement pas eu le temps de vérifier s'il y avait une sortie après que ce conducteur m'a coupé la route de manière inattendue. J'ai appris plus tard que cet homme avait un problème d'alcool et qu'il tournait dans son allée pour rentrer chez lui. Il était 22 heures et j'étais fatigué parce que j'avais travaillé toute la journée et j'avais hâte de rentrer chez moi. Heureusement pour moi, je n'avais pas baissé ma garde et je n'avais pas déjà l'esprit à la maison. Cela aurait été une autre statistique d'accidents survenant lorsqu'un conducteur est près de chez lui. C'était la recette parfaite pour un accident mortel et ma conduite préventive m'a encore sauvé la vie, et probablement aussi celle de l'autre conducteur.

## **COMMENT CONDUIRE DANS TOUTES SORTES DE CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES :**

**Premièrement sachez que sur une autoroute, si vous roulez à moins de 40 km/h, ou même à moins que la limite de vitesse minimale pour quelque raison que ce soit, vous devez allumer vos feux de détresse pour informer les autres conducteurs de votre Lenteur.**

## **- BROUILLARD.**

Le brouillard est l'une des conditions de conduite les plus dangereuses sur les routes et si vous n'êtes pas obligé de conduire dans ces conditions de route, restez chez vous, mais si vous devez absolument prendre la route, vous devez

avoir des PHARES ANTIBROUILLARD. Ils vous donneront une meilleure vision dans le brouillard et dans des conditions de forte pluie et de neige, alors installez-vous de bons phares antibrouillard sur votre pare-chocs avant. Les feux antibrouillard sont jaunes car cette couleur ne reflète pas autant le brouillard que la lumière blanche. N'allumez pas non plus vos feux de route car la lumière reflétera davantage le brouillard, la pluie ou le soleil et cela vous empêchera d'avoir une vue dégagée devant vous et vous aveuglera au lieu de vous donner une meilleure vue. DANS ces conditions, utilisez toujours vos feux de croisement et allumez vos feux antibrouillard et gardez à l'esprit votre distance d'arrêt. La distance d'arrêt s'applique également si vous ne voyez pas assez loin et ajustez également votre vitesse en conséquence.

#### **- PLUIE.**

La pluie comme le brouillard peuvent être très dangereux, utilisez donc encore une fois vos feux antibrouillard et n'utilisez que vos feux de croisement. Sachez que sur n'importe quelle surface, plus vous allez vite, moins vous avez de traction car moins votre voiture aura de poids sur la route. Sur une surface mouillée, vous perdrez de la traction à cause de votre vitesse puisque l'eau se trouve entre vos roues et la chaussée. Si vos pneus n'évacuent pas l'eau assez vite parce que vous roulez trop vite, alors vous n'êtes plus sur la route, vous êtes seulement sur l'eau. C'est pourquoi vous devez rouler plus lentement si les routes sont mouillées et aussi à cause de la mauvaise visibilité la nuit sur les routes mouillées. De plus, si vos pneus sont en mauvais état et que les fils ne sont pas assez profonds pour évacuer l'eau, alors vous perdrez le contact avec la route et vous risquez de perdre le contrôle de votre voiture car elle deviendra très glissante. Sachez également que les voitures et les camions ont des fuites et laissent toujours s'égoutter de l'huile, de la graisse ou de l'essence sur la chaussée et que lorsqu'il pleut, cette huile, cette graisse et cet essence se répandent sur la route et peuvent rendre la route très glissante, surtout si il pleut, alors gardez cela à en tête et soyez très prudent sur une chaussée mouillée.

#### **- LA GLACE NOIRE ET COMMENT SAVOIR S'IL Y A DE LA GLACE NOIRE SUR LA ROUTE.**

La Glace Noire est un type de glace très fin provoqué par l'humidité et le gel pendant les nuits froides, lorsque la température descend juste en dessous de 0 degré Celsius. Par une matinée froide, avant que le soleil ne réchauffe la route, il peut y avoir de la Glace Noire si la température est proche du point de congélation et ce type de glace est très dangereux car on ne le voit généralement pas. La route est parfois un peu plus sombre là où il y a de cette Glace Noire, mais ce n'est pas toujours le cas, alors soyez très prudent si vous conduisez tôt le matin avant que le soleil ne réchauffe la route et si la température était proche du point de congélation pendant la nuit. Dans ces conditions, attendez-vous toujours à avoir du verglas sur la route. Ralentissez dans les virages et n'appuyez pas trop fort sur les freins ou ne faites pas de mouvements brusques sur le volant et ralentissez avant d'arriver sur une route sinuuse et soyez plus doux avec les pédales d'accélérateur et de frein. La

Glace Noire est pas mal toujours présente sur un pont ou l'air froid passe dessous le pont et la Glace Noire reste toujours plus longtemps sur ce genre de surface. Donc si vous voyez un pont pensez Glace Noire si la température est proche du point de congélation.

#### **- ROUTES VERGLACÉES ET PLUIE VERGLAÇANTE.**

Les routes verglacées sont très dangereuses et si vous n'êtes pas obligé de prendre la route, restez chez vous. Mais si vous devez absolument conduire sur une route verglacée, veillez à réduire votre vitesse, en particulier dans les pentes et les virages. N'appuyez jamais brusquement sur les freins ou ne donnez pas de coup sec sur le volant. Soyez très doux sur les freins et sur le volant si vous ne voulez pas perdre le contrôle de votre voiture et vous retrouver dans le fossé ou sur une trajectoire de collision avec une voiture venant en sens inverse. Prévoyez à l'avance si vous devez vous arrêter et appuyez doucement sur les freins, relâchez-les et appuyez à nouveau doucement. Procédez ainsi, à des intervalles d'une seconde, jusqu'à ce que vous vous arrêtez complètement. Cette méthode s'appelle pomper les freins et elle est également très pratique pour s'arrêter sur la neige. N'appuyez jamais brusquement sur l'accélérateur ou sur la pédale de frein, démarrez et arrêtez toujours lentement sur des routes glissantes.

#### **- SUR LES PASSAGES SUPÉRIEURS ET LES PONTS.**

Comme je l'ai déjà dit plus haut, ces endroits sont plus sujets au verglas ou à d'autres formes de glace car il fait plus froid sur les viaducs et les ponts. Le vent froid souffle en dessous et ils ne sont pas protégés par la terre, donc la glace se formera plus rapidement et restera plus longtemps que sur d'autres routes directement au sol. Gardez toujours cela à en tête lorsque vous passez sur un viaduc ou un pont.

#### **- CONDUITE DE JOUR.**

Gardez toujours vos phares allumés afin que les gens et les autres conducteurs vous voient à une plus grande distance. (Sur les voitures neuves, les phares sont toujours allumés lorsque vous démarrez votre voiture). L'essentiel pour éviter les accidents est de vous rendre TOUJOURS visible à tout moment pour les autres conducteurs autour de vous.

#### **- CONDUITE DE NUIT.**

Réduisez votre vitesse, car vous ne pourrez pas voir plus loin que ce que vos phares vous permettent de voir. Sachez que même en pleins phares, vous ne pouvez pas voir plus loin que quelques centaines de mètres devant vous, et si vous conduisez trop vite, vous n'aurez pas une distance de freinage sécuritaire si quelque chose vous obstrue la route. Lorsque vous vous rendrez compte qu'il y a quelque chose sur la route et que vous devez vous arrêter, il sera trop tard.

## AUTRES CONSEILS DE SÉCURITÉ.

### - LES CHOSES DE BASE DE SECOURS À AVOIR DANS VOTRE VOITURE EN TOUT TEMPS.

-PELLE, BOUGIES, COUVERTURE, GANTS ET BOTTES SUPPLÉMENTAIRES, FUSÉES DE SÉCURITÉ, LAMPE DE POCHE ET TROSSE DE PREMIERS SECOURS.

Avant de prendre la route, pensez toujours à ce dont vous auriez de besoin si vous étiez coincé sur une route secondaire et que vous seriez isolé quelque part, qu'il ferait très froid et qu'il se pourrait que personne ne vous aide pendant longtemps. Ne dites pas que cela ne m'arrivera jamais, j'ai un téléphone portable. Et si cette nuit-là vous oubliez votre téléphone portable ou qu'il fallait beaucoup de temps avant que quelqu'un ne vous trouve, ou que votre téléphone portable tombait en panne, ou que la tour de transmission était trop loin de vous et que vous ne pouviez pas obtenir une bonne connexion ? Ne comptez jamais sur un seul objet pour sauver votre vie, vous devez mettre toutes les chances de votre côté.

Pourquoi les bougies ? Elles peuvent être très utiles pour s'éclairer et se réchauffer si votre voiture tombe en panne d'essence ou si votre moteur cale pour une raison inconnue et que vous devez passer la nuit dans la voiture avant que des secours n'arrivent. Utilisez une petite bougie et placez-la sur la porte ouverte de la boîte à gants. Ne placez pas la bougie trop près de vous ou du pare-brise. Une seule bougie à la fois suffit à vous garder au chaud pendant longtemps.

Ces objets simples dans votre voiture pourraient vous sauver la vie un jour. Gardez également la fenêtre légèrement ouverte pour laisser entrer l'air frais. Si votre voiture fonctionne pendant une longue période et qu'il y a un endroit où les gaz d'échappement peuvent s'infiltrer, vous risquez de mourir par manque d'oxygène, et une simple bougie brûle de l'oxygène à la longue, alors gardez cette fenêtre ouverte pour laisser entrer l'air frais.

### CHOSES À FAIRE AVANT DE PARTIR SUR LA ROUTE. (Et pour un long voyage)

**1- Premièrement,** faites toujours le tour de votre véhicule et regardez en dessous pour vous assurer qu'il n'y a rien en dessous et ni autour.

**2- Deuxièmement,** Vérifiez toujours vos feux, en particulier vos clignotants arrière et vos feux D'arrêt. Si vous êtes seul pour vérifier vos feux, recherchez leur reflet dans vos rétroviseurs latéraux, contre la porte de votre garage, votre maison ou tout autre bâtiment à proximité de la voiture. De même, lorsque vous garez votre voiture dans un centre commercial, utilisez un mur ou un autre objet

pour refléter vos feux afin de voir si vos feux avant et vos feux de signalisation fonctionnent correctement.

**3- Troisièmement**, vérifiez sous la voiture s'il y a des fuites d'huile ou d'essence et vérifiez vos niveaux d'huile si vous partez pour un long voyage.

#### **- PLANIFIEZ VOTRE VOYAGE À L'AVANCE AVANT DE PARTIR.**

Vous devez savoir exactement quel itinéraire vous allez prendre et dans quelle direction vous allez tourner avant de prendre la route afin de ne pas vous laisser distraire pendant que vous conduisez par la réflexion sur l'itinéraire à suivre et la direction à prendre. De cette façon, vous garderez toujours vos pensées concentré sur la route et conduirez de manière préventive.

#### **- DONNEZ-VOUS TOUJOURS PLUS DE TEMPS POUR ARRIVER À VOTRE EMPLACEMENT, CELA SIGNIFIE AJUSTER VOTRE TEMPS DE ROUTE EN FONCTION DES CONDITIONS DE CIRCULATION ET MÉTÉOROLOGIQUES.**

Le problème, c'est que la plupart des gens aujourd'hui ne se donnent pas assez de temps pour arriver à destination et doivent donc rouler plus vite qu'ils ne le devraient. Or, la vitesse est la première cause d'accidents. Quand je conduis pour aller au travail, je me lève plus tôt pour avoir suffisamment de temps pour arriver à destination, afin de ne pas avoir à me dépêcher et à prendre des risques sur la route. Je prends le temps de profiter du paysage et de conduire de manière préventive. J'arrive au travail plus tôt et j'ai le temps de prendre un autre café. De cette façon, je ne suis jamais pressé et je ne suis jamais en retard au travail. Si je dois réfléchir à quelque chose, je le fais avant de monter dans la voiture pour aller au travail ou avant de partir sur la route pour retourner chez moi. Il ne vaut jamais la peine de se dépêcher pour rentrer chez soi, car vous ne gagnerez probablement que quelques minutes et cela ne vaut pas la peine de risquer votre vie ou celle de quelqu'un d'autre juste pour gagner quelques minutes de votre temps de détente. Il est également très stressant de conduire trop vite, mais beaucoup plus relaxant de prendre son temps pour arriver à destination en toute sécurité et en un seul morceau.

#### **AUTRES BONNES PRATIQUES DE CONDUITE POUR RENTRER CHEZ VOUS EN TOUTE SÉCURITÉ, VIVANT ET EN UN SEUL MORCEAU.**

**- Faites toujours preuve de courtoisie**, de patience et de compréhension sur la route avec les piétons, les cyclistes et les autres conducteurs qui partagent la route avec vous.

**- Gardez vos Pensées que sur la route à tout moment** : si vous voulez penser à autre chose qu'à votre conduite, arrêtez-vous et garez votre véhicule sur le bord de la route ou dans un stationnement ou allez prendre un café dans un restaurant.

**- Si vous vous sentez somnolent pendant que vous conduisez :** conduisez avec la fenêtre ouverte et si cela ne fonctionne pas, arrêtez votre voiture sur le bord de la route et faites quelques tours en respirant longuement. Et si cela ne fonctionne pas, allez dans un restaurant et prenez un café ou trouvez un motel et reposez-vous.

---

## **EN CONCLUSION :**

### **COMMENT SAVOIR QUI EST UN BON OU UN MAUVAIS CONDUCTEUR ?**

Je peux facilement déterminer qui est un bon conducteur en fonction de la souplesse de ses freins. Si le conducteur ne peut pas prévoir ce qui va se passer, cela signifie qu'il ne regarde pas assez loin devant lui et qu'il ne conduit pas de manière préventive ou que son esprit n'est tout simplement pas là et vagabonde ailleurs. Je vois des conducteurs freiner tout le temps parce qu'ils ne prévoient pas les erreurs des autres et qu'ils ne peuvent donc pas empêcher ces situations d'accident de se produire, ils conduisent de manière imprudente et freinent comme s'ils ne savaient pas que le feu passerait au rouge ou qu'une voiture allait leur couper la route. Ils ne regardent certainement pas assez loin devant pour éviter ces accidents et il est très probable que leur esprit était occupé à penser à autre chose qu'à la conduite de toute façon.

Ainsi, un bon conducteur peut regarder loin devant et prévoir les erreurs des autres pour éviter les accidents et il peut donc freiner en douceur et offrir à ses passagers un trajet beaucoup plus agréable.

**ILS DISENT : NE CONDUISEZ PAS SOUS L'INFLUENCE DE L'ALCOOL  
VOUS POUVEZ AJOUTER À CELA : NE CONDUISEZ PAS EN PENSANT À  
AUTRE CHOSE.**

**Les téléphones portables représentent peut-être une avancée majeure dans la technologie des communications de nos jours, mais ils ont déjà tué de nombreuses personnes sur la route. La grande nouvelle d'aujourd'hui est que les conducteurs se ruent sur la technologie des téléphones mains libres... WOW.**

**Pensez-vous sincèrement que cela contribuera à éliminer les risques d'accidents sur la route ?  
Ne vous faites pas d'illusions à ce sujet.**

**Le problème est que lorsque vous parlez au téléphone ou à quelqu'un juste à côté de vous, votre cerveau a tendance à vous montrer les images liées à ce dont vous parlez et cela se produit même si vous ne**

**voulez pas que votre cerveau le fasse, il le fera de toute façon. Comme je l'ai dit plus tôt, le cerveau donnera toujours la priorité à ce que vous voyez dans votre esprit et le superposera à ce que vous voyez avec vos yeux. Lorsque vous parlez, vous pensez à ce dont vous parlez, donc parler à des personnes dans votre voiture ou au téléphone est la même distraction, avec les MAINS LIBRES OU NON. Gardez donc cela en tête et éteignez vos téléphones portables avant de monter dans votre voiture et gardez vos pensées que sur la route.**

**Ne pensez à rien d'autre qu'à votre conduite et à toutes les possibilités d'accidents qui seraient causés par les autres autour de vous. Conduire de manière préventive vous aidera à garder vos pensées que sur la route puisque vous êtes toujours à l'affût des erreurs des autres et des situations d'accident qui pourraient survenir.**

### **ALORS POUR UN DERNIER RAFRAÎCHISSEMENT,**

- NE RÉFLÉCHISSEZ PAS ET NE PARLEZ PAS EN CONDUISANT.** Si vous souhaitez appeler quelqu'un, arrêtez-vous sur le bord de la route.
- NE PENSEZ JAMAIS QUE LES ACCIDENTS N'ARRIVENT QU'AUX AUTRES.**
- PRÉVOYEZ TOUJOURS L'INATTENDU.**
- AVOIR TOUJOURS UNE VOIE DE SORTIE EN TÊTE.**
- RENDEZ-VOUS TOUJOURS VISIBLE AUX AUTRES CONDUCTEURS.**
- PLANIFIEZ TOUJOURS LA ROUTE QUE VOUS PRENDREZ AVANT DE PARTIR.**
- DONNEZ-VOUS TOUJOURS BEAUCOUP DE TEMPS POUR ARRIVER À DESTINATION.**

Si vous voulez gagner du temps, la route est le dernier endroit que vous devriez utiliser pour cela. Le soleil se couche toujours à la même heure, que vous soyez pressé ou non de rentrer chez vous et il y a de fortes chances que si vous vous dépêchez pour rentrer chez vous ou pour aller au travail, que vous n'y arriviez jamais à cause d'un accident que vous auriez pu éviter si vous auriez pris votre temps.

### **CONDUISEZ TOUJOURS DE FAÇON PRÉVENTIVE POUR PRÉVENIR LES ACCIDENTS ET DE SAUVER DES VIES.**

**Soyez conscient que lorsque vous allez Divaguer dans vos Pensées, que cela ne doit pas devenir une bombe à retardement et causé votre mort ou celle des autres.**

*N'hésitez pas à copier ce fichier PDF et à le transmettre à tous vos proches et amis ainsi que sur vos plateformes sociales sur Internet.*

**MERCI BEAUCOUP DE PARTAGER CE DOCUMENT,  
VOUS AUSSI ALLEZ POUVOIR SAUVER DES VIES.**

\*\*\*\*\*

**LIBÉRATION DE TOUTE RESPONSABILITÉ CIVILE :**

*Veuillez noter que ce document contient des informations compilées par moi à partir de tous les cours de conduite que j'ai suivis durant ma vie dans l'Armée Canadienne et à Bell Canada et de mes 60 ans d'expérience en tant que conducteur et je ne prétends pas que tous ces faits et conseils de sécurité s'appliquent à tout le monde ou à toutes les situations ou conditions routières et météorologiques que vous pourriez rencontré. Vous devez adapter et ajuster vos compétences de conduite à toutes les situations, car les conditions routières et météorologiques peuvent changer à chaque tour de roue. Je ne peux donc pas être tenu responsable de vos actions ou des accidents que vous pourriez subir ou rencontrer en raison des conseils et des informations tirés de ce document. Soyez votre propre juge dans toutes les situations et conditions météorologiques. Mon seul espoir est qu'en partageant cette méthode de conduite et mon expérience avec vous tous, que cela puisse un jour sauver votre vie et celle d'autres personnes. Cette technique de conduite m'a déjà sauvé la vie à plusieurs reprises et possiblement sauveras la vôtre aussi.*

*Écrit par Ghislain Bonneau à..... <https://gbphotodidactical.ca>*