

ÊTES-VOUS UN CONDUCTEUR DISTRAIT?

FAITES LE TEST!



1. Répondez à chaque question.
2. Faites le compte de vos réponses.
3. Faites votre évaluation.

1. Sur la route, vous avez l'habitude de :

- A. Rentabiliser votre temps en effectuant toutes sortes de tâches, comme manger, faire des appels, plier une brassée de serviettes ou corder du bois.
- B. Profiter de ce moment pour écouter votre musique préférée à tue-tête.
- C. Conduire. Seulement conduire.

2. Lorsque votre téléphone sonne, vous avez l'habitude de :

- A. Répondre immédiatement à l'appel ou au texto, car la tentation est trop forte. Après tout, ça vous permet de vous distraire afin de ne pas être dans la lune.
- B. Prendre l'appel en mode mains libres ou attendre d'être à un feu rouge pour lire le message texte et y répondre.
- C. Conduire. Seulement conduire. À vrai dire, vous n'entendez pas la sonnerie puisque votre téléphone est éteint ou l'application mobile Mode conduite est activée.

3. En route vers le travail le matin, vous avez l'habitude de :

- A. Manger, vous maquiller, vous raser et faire votre manucure pour gagner du temps. Chaque minute de sommeil supplémentaire est si importante.
- B. Terminer votre café dans l'auto et finir de vous préparer, mais seulement les cheveux. Ça demande moins de précision que se maquiller ou s'épiler les narines.
- C. Conduire. Seulement conduire. Vous avez pris le temps de déjeuner et de vous brosser les dents avant de quitter la maison. C'est sécuritaire et ça vous assure de ne pas avoir de graines de rôties entre les dents à votre arrivée au travail.

4. Pour vous guider lorsque l'itinéraire vous est inconnu, vous avez l'habitude de :

- A. De faire une recherche sur le GPS ou de lire la carte routière en conduisant.
- B. De téléphoner à un ami en conduisant pour qu'il vous indique le chemin à suivre.
- C. D'étudier la carte et les indications routières à suivre ou encore de programmer le GPS avant de prendre la route. Vous aimez partir sans inquiétude.

5. Lorsque vous écoutez de la musique dans votre auto, vous avez l'habitude :

- A. D'être à la recherche des meilleures chansons en changeant constamment de station de radio, de CD ou de liste d'écoute. Vous avez tellement l'âme d'un D.J.
- B. D'écouter la radio seulement, mais vous changez souvent de station.
- C. D'être bien concentré sur la route puisque vous avez pris soin d'insérer le CD à écouter ou de définir votre liste d'écoute avant le départ.

6. En revenant du boulot, vous avez l'habitude :

- A. De prendre vos messages, de consulter vos courriels et de chercher une recette sur votre téléphone. Vous êtes si occupé!
- B. D'avoir la tête ailleurs, à planifier votre journée du lendemain et à réfléchir à ce que vous allez manger pour le souper.
- C. De conduire. Seulement conduire. Il faut savoir décrocher du travail lorsqu'on n'y est pas, surtout en conduisant.

ÉVALUATION

Une majorité de A. Alerté! Vous jouez avec votre vie et celle des autres. Utilisez plutôt les transports en commun ou embauchez un conducteur privé pour vos déplacements.

Une majorité de B. Attention! Vous êtes un conducteur distrait et peu attentif. Quelques secondes de distraction suffisent pour créer les conditions propices à une collision. Gardez les yeux sur la route et les mains sur le volant en tout temps.

Une majorité de C. Bravo! Vous êtes un conducteur attentif et vigilant. Songez à offrir vos services comme conducteur privé à vos connaissances qui ont une majorité de réponses A.



LA DISTRACTION AU VOLANT

La distraction est l'une des principales causes d'accidents sur les routes. Les sources de distraction sont variées et elles sont maintenant plus nombreuses en raison de l'omniprésence de la technologie dans notre quotidien. Ainsi, l'attention du conducteur est-elle constamment susceptible d'être détournée vers des tâches ou des activités liées à notre mode de vie actuel.

Les principales sources de distraction sont :

- Utiliser son cellulaire pour téléphoner, texter ou naviguer sur le Web
- Fumer
- Boire ou manger
- Manipuler sa radio, son GPS, ses CD
- Interagir avec ses passagers

**CONDUIRE EST UNE TÂCHE COMPLEXE
QUI EXIGE TOUTE VOTRE ATTENTION.**

**ÉVITEZ LES SOURCES
DE DISTRACTION.**

Pour en savoir plus :
www.saaq.gouv.qc.ca/distraction

Société de l'assurance
automobile

Québec