L'AUTOPSY

Pour certaines personnes, le permis n'est pas un merveilleux sésame vers la liberté et l'indépendance. C'est au contraire une épreuve redoutée et sans cesse repoussée.

J'ai peur de passer le permis

Par Christine Lamiable
Illustration Éric Giriat

« Quand je m'imagine derrière un volant, je pense à tout ce à quoi il me faudrait être attentive : ce qui se passe devant, derrière, le volant, les pédales… Et là, c'est comme si on m'enlevait de l'air, raconte Sandrine, 44 ans. J'ai l'impression que, si j'avais le permis, je serais une mauvaise conductrice, et un danger pour les autres. » Cette documentaliste, mère de trois enfants, est pourtant compétente dans bien des domaines. Alors pourquoi pense-t-elle, à l'image d'autres personnes, que l'obtention du permis lui est inaccessible ?

J'ai du mal à grandir. Ne pas conduire a quelque chose d'infériorisant puisque cela nous fait dépendre des autres. Selon Virginie Megglé[1], psychanalyste, « c'est souvent le signe d'une difficulté à grandir. La peur de perdre tous les avantages de l'enfance l'emporte sur le désir naturel d'autonomie. Il arrive que les parents, sourds à cet empêchement, insistent pour que leur enfant passe le permis, renforçant ainsi son refus ». Alors, plutôt que de s'autoriser à se conduire tout seul, on préfère devenir dépendant d'une personne qui nous conduit quand nous en avons besoin.

J'ai peur de l'échec. Qui dit permis, dit épreuves à passer : d'abord celle du code de la route, puis celle de la conduite. Pour Virginie Megglé, « ces étapes réactualisent une peur de l'échec liée aux examens. La crainte d'accéder au permis peut aussi passer par ce que l'on projette sur la voiture, fantasmée parce qu'on ne la possède pas encore : un imaginaire où prédominent des idées de mort ». D'où une crainte de ne pas parvenir à contrôler cette voiture. Car la peur de l'échec est souvent combinée à un sens aigu des responsabilités. En effet, prendre la route, c'est endosser le risque de commettre une erreur aux conséquences irréparables.

Je suis gouverné par mes émotions. S'ils restent figés dans cette angoissante perspective, c'est que les abstentionnistes du permis sont dominés par leur cerveau émotionnel. « Ils se laissent envahir par ce que j'appelle des "pensées hamecons", explique le psychiatre Jean-Christophe Seznec[2]. Leur cerveau est rempli de scénarios catastrophe : "Je ne vais pas réussir à contrôler ma voiture", "Je risque de provoquer un accident", etc. Éviter de mordre à ces pensées, c'est donner la possibilité au cerveau cognitif de prendre le pas sur l'émotionnel. » Et s'autoriser, peut-être, à franchir le seuil d'une auto-école…

1. Auteure, notamment, du *Bonheur d'être responsable, vivre sans culpabiliser* (Odile Jacob, 2014).

2. Auteur, notamment, de *J'arrête de lutter avec mon corps, votre thérapie par l'action* (PUF, 2011).

Ma solution

Élisabeth, 34 ans, aide médico-psychologique

« Ma mère, dès qu'elle était énervée, prenait toutes sortes de risques en conduisant alors que mon frère et moi étions à l'arrière. Elle me serinait aussi que j'étais nulle. Il m'a fallu des années pour me décider à affronter cette peur de prendre le volant. J'ai opté pour la conduite supervisée avec mon mari. Sa présence me rassurait plus que celle des moniteurs d'auto-école. Je me suis aussi répété que ma mère avait tort et que je pouvais réussir. Et c'est ce qui est arrivé : après plus de six mois de supervision, j'ai obtenu mon permis du premier coup. »

QUE FAIRE ?

Affirmer ses choix
Selon la psychanalyste Virginie Megglé, « chaque personne dans cette situation peut se demander ce qu'elle cherche à faire entendre en s'entêtant à ne pas passer le permis. S'il s'agit de refuser un monde routier empreint de violence, elle doit prendre conscience que c'est seulement une fois le permis en poche qu'elle pourra définir la façon dont elle se conduira ». Car passer son permis, cela ne veut pas dire conduire comme tout le monde : on peut choisir de rouler de jour seulement, de respecter les limitations de vitesse…

Vivre l'instant présent
« À trop anticiper les risques liés au fait de passer le permis ("Je vais échouer au code", "Je vais perdre les pédales au volant"…), on se retrouve empêché de savourer l'instant présent », prévient le psychiatre Jean-Christophe Seznec. Son conseil : accueillir le ressenti immédiat (« Aucun danger ne me menace dans la salle de cours, ou dans cette voiture immobile »), sans voir plus loin.

Procéder par étapes
Pour Jean-Christophe Seznec, l'obtention du permis doit se faire pas à pas. Il faut couper le chemin en « tranches fines » (se rendre aux cours, obtenir le code…), reproduire ce qui a fonctionné et améliorer ce qui peut l'être par l'entraînement. Roger Zumbrunnen, psychiatre, renchérit : « Il est important d'admettre que l'on continuera d'apprendre, même après avoir obtenu le permis. »

À LIRE
Pas de panique au volant ! de Roger Zumbrunnen. Une fois qu'on a surmonté la peur de passer le permis, reste à prendre la route en toute sérénité, grâce à la méthode pratique proposée dans cet ouvrage (Odile Jacob, 2002).