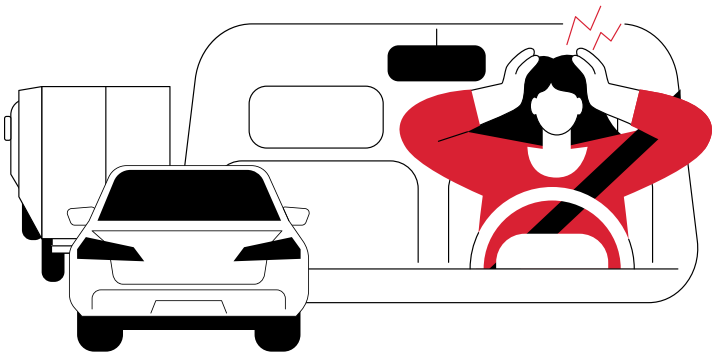
SwissLife

Stress et pression professionnelle

Le stress dégrade l'attention et fausse la prise de décision, transformant chaque trajet en risque supplémentaire.



Stress et émotions

Colère et **peur** influencent directement la conduite :

La **colère** génère impulsivité et **réactions dangereuses**.

La **peur** agit à double tranchant : elle peut renforcer la prudence, mais aussi **paralyser la réaction**.

Sources de stress chez les soignants

Charge de travail élevée, émotions intenses, poids des responsabilités, gestion des urgences... autant de facteurs qui **perturbent la concentration et augmentent la fatigue**.

Prévenir le risque routier

Après une situation tendue : faites une **pause de 5 à 10 minutes**.

Pratiquez la **respiration contrôlée** (4-4-4).

Marchez quelques minutes avant de reprendre la route.

Interrogez-vous : suis-je calme et apte à conduire ?

Calme retrouvé, sécurité assurée.

CODES ROUSSEAU MOBILITÉ

Ensemble, soyons acteurs de notre sécurité sur la route.

#GardonsLeContrôle