

Les distractions

LE GSM

DISTRACTION AUDITIVE

Quand tu passes un appel, que tu écoutes de la musique ou des messages vocaux sur ton téléphone.

DISTRACTION VISUELLE

Quand tu lis un message, que tu ouvres une app' ou que tu regardes ton chemin sur ton téléphone...



DISTRACTION PHYSIQUE

Quand tu le prends en main pour l'utiliser ou que tu pianotes dessus pour chercher une info ou régler quelque chose.

DISTRACTION COGNITIVE

Quand tu as envie de le prendre pour voir si tu as des notifications, que tu te dis que tu devrais répondre à telle ou telle sollicitation via ton téléphone. Quand tu es plus attentif-tive à ta conversation téléphonique qu'à la route.

QUELQUES BONS RÉFLEXES AVEC LE TÉLÉPHONE EN VOITURE

- Mets ton téléphone en mode silencieux, en mode avion ou active le mode « ne pas déranger ». Range-le loin de toi.
- Confie ton téléphone à ton passager ou ta passagère ou fixe-le sur le socle prévu si tu t'en sers comme GPS.
- Programme un SMS de réponse automatique et personnalisée.
- Gare-toi dans un endroit sécurisé pour répondre à tes messages.
- Ton interlocuteur-trice t'indique être au volant ? Arrête la conversation et convenez d'un moment pour vous appeler plus tard.