

1 septembre 2020

## La pleine conscience au volant

- **Bien que le retour au travail après les vacances puisse être difficile, se rendre au bureau en voiture est une occasion de se détresser**
- **La pleine conscience est une discipline de la conscience de soi qui aide à mieux se sentir et contribue à une conduite efficace et sûre**
- **L'éclairage d'ambiance de la nouvelle SEAT Leon permet de varier l'intensité et la tonalité lumineuse, ce qui augmente le confort et la sécurité**

Avec le retour au travail, le stress devient un compagnon de vie supplémentaire. La précipitation, le retour à la routine... tout cela contribue à notre humeur. Ainsi, loin d'augmenter le niveau d'anxiété, les trajets entre le bureau et la maison sont des moments privilégiés pour apaiser les nerfs, interrompre le régulateur de vitesse de l'esprit et concentrer tous ses efforts sur la conduite. Comment ? Avec la pleine conscience.

**Attention totale.** « La pleine conscience consiste à apprendre au cerveau à se concentrer sur une seule fonction, afin qu'il puisse y consacrer toute son attention », explique Emmy Smit, psychologue et formatrice à la pleine conscience pour ITAE Empresas et collaboratrice du SEAT Healthcare and Rehabilitation Center (CARS). La pleine conscience peut être réalisée tout en accomplissant des tâches quotidiennes, comme la conduite, de sorte qu'elles deviennent moins mécaniques et plus agréables. « **Sur le plan physiologique, elle stimule les zones du système nerveux liées aux émotions positives, augmente la sécrétion de sérotonine et d'endorphine et modifie la carte de l'activité cérébrale** », explique Smit.

**Une efficacité et une sécurité accrues.** En appliquant la pleine conscience, nous sommes en mesure de prêter davantage attention au volant et de réduire ainsi le risque d'accident (30 % des accidents mortels sont causés par des distractions, selon le Spanish Traffic Department). De plus, elle réduit les émissions de CO<sub>2</sub> et se montre économe en carburant et en argent grâce à une conduite plus efficace. Selon Gerhard Lux, responsable de l'Hybrid and Electric Propulsion Development chez SEAT, « **lorsque vous êtes concentré, vous utilisez des rapports élevés et anticipez les freinages en réduisant votre vitesse** ».

**L'environnement idéal.** Un espace harmonieux favorise la sérénité. À cet égard, un bon éclairage est essentiel. La nouvelle SEAT Leon offre un espace harmonieux grâce à sa lumière ambiante enveloppante, dont l'intensité et la tonalité peuvent être personnalisées, et qui court en arc de cercle le long des portes avant et en haut du tableau de bord. De plus, « **sentir sa respiration lorsque l'air entre et sort de son nez aide à ramener l'attention sur le présent et équilibre le système nerveux** », indique Smit. Pour cela, il faut un espace ventilé et frais. La fonction Climatronic détecte l'excès de pollution et purifie l'air grâce à ses systèmes Air Quality Sensor et Air Care.

**L'ergonomie du bonheur. « Votre esprit et votre corps sont étroitement liés. Les pensées et les émotions affectent votre posture qui, à son tour, affecte directement votre façon de penser et de vous sentir »,** souligne Smit. C'est pourquoi l'ergonomie des sièges est essentielle. Chez SEAT, les sièges sont mis à l'épreuve par une machine qui entre et sort de la voiture 20 000 fois de suite.

**Se connecter avec son moi intérieur.** La pleine conscience permet d'approfondir la connexion avec l'environnement en se connectant avec son moi intérieur. En voiture, la technologie SEAT Full link améliore la fusion entre le téléphone portable et la voiture pour que les conducteurs aient accès à leur monde personnel (cartes, musique, messages...) sans être distraits. En ce sens, **« la console de la nouvelle Leon est positionnée en hauteur pour que tout soit en vue ou au bout des doigts de l'utilisateur »** explique Dani Molina, responsable de la conception de l'UI (interface utilisateur) de SEAT. Ainsi, en deux clics maximum, il est possible de surveiller l'état de la voiture, sans se détourner de la conduite.

### **10 exercices de pleine conscience à faire en voiture**

Emmy Smit, collaboratrice de SEAT CARS, propose des exercices de pleine conscience à pratiquer avant, pendant et après la conduite :

1. Avant de monter à bord, notez votre état émotionnel et votre niveau de fatigue et soyez conscient de votre destination et de votre intention de prendre plaisir à conduire, sans vous presser.
2. Une fois assis, prenez quelques respirations profondes, en sentant l'air entrer et sortir par le nez.
3. Après avoir bouclé votre ceinture de sécurité, prenez conscience de votre posture, de vos mains sur le volant et du contact de votre corps avec le siège.
4. Lorsque vous pensez à des sujets non liés à la conduite, ou lorsque vous êtes tenté de regarder votre téléphone, recentrez délibérément votre attention sur la route, sur votre vue et votre ouïe.
5. Faire preuve de gentillesse envers les autres conducteurs pour mieux profiter d'un voyage en toute sécurité.
6. L'arrêt à un feu rouge ou dans un embouteillage est l'occasion de faire une courte pause pour respirer consciemment et se concentrer à nouveau sur l'expérience du moment présent.
7. Lorsque vous arrivez à destination, attendez un moment avant de sortir de la voiture et profitez du silence.
8. Reportez votre attention sur votre corps physique et remarquez les sensations que le voyage a pu produire sur le plan physiologique.

9. Réfléchissez à la question de savoir si vous avez apprécié le voyage ou si vous avez été stressé par celui-ci. Que ferez-vous différemment la prochaine fois que vous conduirez votre voiture ?
  
10. Et, si vous le souhaitez, prenez quelques instants pour être reconnaissant d'être arrivé sain et sauf à votre destination.

**Press contact**  
**Dirk Steyvers**

PR & Content Manager  
M +32 476 88 38 95

[www.seat-mediacycenter.com](http://www.seat-mediacycenter.com)



**SEAT** is the only company that designs, develops, manufactures and markets cars in Spain. A member of the Volkswagen Group, the multinational has its headquarters in Martorell (Barcelona), sells vehicles under the SEAT and CUPRA brands, while SEAT MÓ covers urban mobility products and solutions. SEAT exports 81% of its vehicles, and is present in more than 75 countries. In 2019, SEAT sold 574,100 cars, posted a profit after tax of 346 million euros and a record turnover of more than 11 billion euros.

SEAT employs over 15,000 professionals and has three production centres – Barcelona, El Prat de Llobregat and Martorell, where it manufactures the Ibiza, Arona and Leon. Additionally, the company produces the Ateca in the Czech Republic, the Tarraco in Germany, the Alhambra in Portugal and the Mii electric, SEAT's first 100% electric car, in Slovakia. These plants are joined by SEAT:CODE, the software development centre located in Barcelona.

SEAT will invest 5 billion euros through to 2025 in R&D projects for vehicle development, specially to electrify the range, and to equipment and facilities. The company aims to make Martorell a zero carbon footprint plant by 2050.