

On a testé le CD « No stress au volant »

Et si on adoptait la zen attitude, même au volant ? Avec les conseils d'un docteur en psy cognitive sur fond de musique relaxante.

De quoi ça parle ? De toutes les situations qui nous mettent à cran : la conduite en ville, de nuit ou dans le brouillard, les pannes et bouchons, les queues de poisson, insultes ou coups de klaxon agressifs... Une voix féminine (CD1) ou masculine (CD2) nous explique comment réagir en pratique et rester cool en toute circonstance, avec des exos de respiration et de relaxation.

On en pense quoi ? Il faut avoir du temps ! Le texte est très répétitif et quelquefois un peu évident, du style : « La nuit, c'est plus fatigant. » En revanche, les exercices de relaxation sont franchement efficaces.

C'est pour qui ? Ce CD est donc plutôt à conseiller à un conducteur débutant un peu tendu. Bien aussi pour celles qui sont en train de passer le permis, ou les stressées qui veulent vraiment rester cool et s'entraîner à la relaxation, quitte à se taper 1 h 20 de conseils un peu soporifiques (mieux vaut donc éviter en conduisant !). V. K.

« NO STRESS AU VOLANT », 13,90 € + 3,50 € DE FRAIS DE PORT, SUR WWW.AUTOCONTROLSTRESS.COM.