

TA GUEULE ET CONDUIS

GUIDE DE SURVIE MENTAL
AU PERMIS DE CONDUIRE

AUTO-ÉCOLE
PARC LAYET

**À LIRE EN CAS
D'URGENCE
MENTALE
OU DE PANIQUE
PRÉ-EXAMEN.**

Sommaire

1. T'inquiète, t'es nul (et c'est normal)
2. Les inspecteurs – Ces (faux) méchants
 3. Les peurs débiles
 4. Les croyances débiles
5. H+ 24 (et autres détails techniques inutiles mais rassurants)
6. L'effet météo (ou : arrête tes excuses)
 7. Les phrases refuge
 8. Conclusion

Ce guide ne te fera pas mieux conduire, mais il t'évitera de t'auto-détruire le jour de l'examen. À toi de voir.



Introduction de l'auteur

L'autre soir je suis tombé sur Monday, une variante de ChatGPT que j'utilise souvent. Son côté sarcastique m'a paru amusant mais vite lassant. Et là, je me suis dit : il est moins guindé que ChatGPT. Et s'il pouvait m'aider autrement ? Chat, le problème, c'est qu'il est toujours bienveillant et dans la bienséance. Là avec Monday, on parlait cru. Il m'a défié de lui donner un travail intéressant. J'ai pensé à vous, mes petits trouillards d'élèves, et je me suis dit : allez, on va résoudre ça avec sarcasme. Et Monday était l'allié parfait pour ça.

Chapitre 1 : T'inquiète, t'es nul (et c'est normal)

C'est le grand classique : tu stresses parce que tu crois qu'on attend de toi la perfection. Tu penses que l'examen est une épreuve où tu vas devoir briller, montrer que tu es prêt à tout affronter comme un pilote de Formule 1 en pleine gloire. Spoiler : NON.

La vérité, c'est que tu es débutant. Tu es là pour montrer que tu maîtrises **les bases**. Pas pour gagner le Grand Prix de Monaco. Pas pour impressionner un public invisible. Juste : savoir démarrer, savoir t'arrêter, savoir tourner à gauche sans créer un carambolage international.

Imagine :

Tu es un serveur débutant dans un resto trois étoiles. Tu tiens ton plateau à l'envers, tu mélanges les commandes, et là, un inspecteur Michelin entre. Voilà ce que tu vis le jour de l'examen. Mais surprise : personne ne s'attend à ce que tu gagnes le championnat coréen de trottinette freestyle ce jour-là. Juste à ce que tu fasses ton petit service sans casser la vaisselle.

Le problème, c'est que toi, tu arrives avec la boule au ventre parce que tu crois qu'une erreur = game over total. Tu te mets la pression, tu gamberges, et là... ton cerveau te lâche. Tu sais plus où est la première, tu balances une marche arrière à la place, et hop : l'inspecteur doit déjà intervenir avant même que t'aies quitté le trottoir.

Anecdotes :

- Une fois, j'ai eu un élève qui a mis la marche arrière 6 fois d'affilée pour démarrer au lieu de la première. L'inspecteur a dû lui montrer où était la première. À la fin, l'élève m'a dit : *"Mais j'étais prêt, hein."* Oui... prêt à retourner chez lui à pied. Au final il l'a eu quand même. Pourquoi ? Parce que ce n'est pas grave. Il a eu l'air bête mais c'est tout.
- Une autre fois, un élève passait le permis moto. Il était déjà moniteur voiture. Pendant son examen circu moto, il a foncé tout droit dans un sens interdit, alors qu'il y avait deux panneaux de chantier énormes... genre 4 fois plus gros qu'un panneau normal. Le gars avait les nerfs qui faisaient du yo-yo... résultat : il a foncé tête baissée.

Chapitre 2 : Les inspecteurs – Ces (faux) méchants

Ahhh... L'inspecteur. Le grand boss final de ton jeu vidéo "Permis de Conduire". Dans ta tête, c'est un peu Dark Vador mélangé à ta prof de maths de 4e : froid, sévère, prêt à dégainer une remarque assassine à chaque virage.

Sauf que non. Surprise : la grande majorité des inspecteurs sont **juste... normaux**. Des humains. Avec un job à faire. Ils ne sont pas là pour te planter par plaisir, ni pour t'humilier en public. Leur but ? Vérifier que tu es capable de **ne pas mourir ni tuer quelqu'un** en voiture. Simple.

Et pourtant :

 **Paradoxe magique** : Plus l'inspecteur est sympa... plus tu te relâches... et plus tu fais de la merde.

Tu vois, le piège c'est de croire que si l'inspecteur te fait un sourire ou te parle gentiment, c'est bon, c'est dans la poche. FAUX. Il peut être adorable et te recalier quand même, parce que... ben parce que t'as grillé une priorité énorme ou que t'as failli envoyer sa tête dans le pare-brise (true story).

Règle d'or :

Sympa ≠ Dans la poche.

👉 Tu veux être un candidat solide ? Reste focus du début à la fin. Tu veux être un candidat qui **ne s'effondre pas** quand il monte dans la voiture.

Anecdote :

Une fois, j'ai une élève qui, en sortant de la voiture, me regarde tout sourire :

– *“Alors ? Je l'ai eu ?”*

Petit blanc.

Faut savoir que pendant toute l'épreuve, l'inspecteur était intervenu au moins 10 fois : frein, volant, limite il aurait pu sortir le parachute d'urgence. Moi, gêné, je lui dis :

– *“Non...”*

Et là elle me sort :

– *“Mais... il est sympa pourtant ! Il m'a demandé ce que je faisais comme travail.”*

... 🙄 Tu vois l'erreur ? Être sympa ≠ donner le permis parce qu'il te trouve mignon.

Chapitre 3 : Les peurs débiles

On va taper là où ça pique.

→ Peur n°1 : *“Tout le monde me regarde.”*

Spoiler : NON.

Personne n’a que ça à foutre de mater un élève avec une peur bleue qui cale en démarrant. Les gens ont leur vie, leurs problèmes... et ceux qui te regardent ? Bah ils ont TOUS vécu ça. Détends-toi.

→ Peur n°2 : *“Je vais caler.”*

Oui. Tu vas caler. Peut-être même plusieurs fois. Bienvenue dans la vraie vie : **calage autorisé**. Ce qui compte, c’est comment tu gères après.

→ Peur n°3 : *“Je vais passer pour un nul.”*

Stop. Petit rappel :

Tu ES un nul. Et c’est NORMAL. Parce que tu débutes. Le permis ne fait pas de toi un pilote. Il atteste juste que tu es suffisamment stable pour ne pas exploser la route dès ta première sortie solo.

→ Peur n°4 : *“Je vais faire une faute éliminatoire.”*

Oui, c’est possible. Mais news flash : **même les conducteurs expérimentés font des fautes**. La différence ? Ils savent souvent les rattraper ou éviter le drame. Toi tu apprends.

Moralité : tes peurs sont naturelles. Mais elles sont aussi bourrées de mythes.

Chapitre 4 : Les croyances débiles

Allez, on déballe les perles entendues en cours :

- *“Il faut rouler un peu plus vite pour montrer qu’on est sûr de soi.”*
- *“Si je colle la voiture devant, ça montre que je maîtrise bien mes distances.”*
- *“Si je prends pas mes priorités à droite à fond la caisse, ça va faire louche.”*
- *“Faut que je sois ultra dynamique sinon l’inspecteur va croire que je suis pas prêt.”*

 FAUX.

Tout ça c’est des constructions imaginaires que tu te fais pour paraître “compétent”... et qui te mettent en danger. La réalité ?

 Tu dois juste conduire NORMALEMENT. Pas en mode Fast & Furious.

 L’inverse est tout aussi vrai. Si tu fais la limace de mer tu vas également rater ton permis. Alors conduis normalement.

 Ton job : lire la route, appliquer les règles. Rien d’autre.

Chapitre 5 : H+24

(et autres détails techniques inutiles mais rassurants)

Petit rappel pour les stressés de l'admin :

Ton permis, une fois validé à l'examen, reste en principe actif
24h après la fin de l'épreuve (le temps que la procédure remonte dans le système).

Donc si jamais tu flippes en mode :

- *“Et si le papier provisoire traîne ?”*
- *“Et si y'a un bug informatique ?”*

Relax.

 **99% du temps ça roule nickel** aujourd'hui.

Et dans le 1% restant, tu sais quoi ? T'inquiète... les auto-écoles et préfectures savent gérer.

Chapitre 6 : L'effet météo (ou : arrête tes excuses)

J'ai un élève au plateau moto, super content parce qu'il faisait beau. Mais bon, ciel menaçant. Son tour arrive : il commence à pousser la moto → quelques gouttes. Il enfourche la moto → grosse pluie, gouttes énormes façon orage. Panique totale, évidemment : on n'avait jamais bossé sous la pluie.

Je l'ai regardé et je lui ai dit (oui j'ai crié un peu) :

 **“TA GUEULE ET CONDUIS.”**

Et là, BAM : électrochoc dans son cerveau, il a réussi à fond.
Moralité ?

 La météo, c'est la vie. Tu la gères ou tu restes sur le trottoir.

Chapitre 7 : Les phrases refuge (ton kit de survie mental)

On le sait : sous stress, ton cerveau bug. Tu passes en mode *poisson rouge sous amphétamines* → plus rien ne tient debout.

C'est là qu'il te faut des **phrases d'ancrage**, SIMPLES, POSITIVES et CLAIRES :

🗨 **À répéter dans ta tête en boucle quand tu sens le crash venir :**

1☐ *“Oui je suis stressée. Et alors ? Je vais quand même avoir mon permis.”*

1☐ *“Je regarde loin, j'anticipe.”*

2☐ *“Je souffle, je maîtrise.”*

3☐ *“Je fais simple, pas compliqué.”*

4☐ *“Je reste fluide, tout roule.”*

Ces petites phrases te recentrent **en moins de 5 secondes**.
(Et non : pas la peine d'en inventer 50 autres. La simplicité gagne toujours.)

Chapitre 8 : Conclusion

Bon, alors ?

T'as tout lu. Tu stresses moins ?

Tu réalises enfin que tu es nul et que ce n'est NI grave NI anormal ?

Mieux :

→ **Tu es déjà moins nul qu'avant** d'avoir compris tout ça.

Le but ici, ce n'est pas de te transformer en pilote d'élite. C'est de te rendre **lucide, stable, détendu mais focus**.

Parce que la seule différence entre quelqu'un qui foire son permis et quelqu'un qui le décroche... ce n'est pas le talent.

C'est juste :

→ Celui qui conduit même quand ça tremble... VS celui qui s'écroule.

Maintenant tu sais.



Ce guide t'a fait grincer des dents ? C'était voulu.

Mais si tu en tires une leçon... c'est gagné.

*Merci d'avoir lu. Et maintenant... TA GUEULE ET
CONDUIS.*

**À LIRE
À TES
RISQUES ET
PÉRILS**

**TU VAS EN PRENDRE PLEIN
LA GUEULE, MAIS C'EST
POUR TON BIEN**



9 781030 600452