

1 **Analyse des stratégies de coping chez les conducteurs professionnels de bus à** 2 **Casablanca: Comparaison de la conduite pendant et hors du mois de Ramadan**

3 **Résumé**

4 Le mois de Ramadan représente une période de pratique spirituelle, où les musulmans
5 croyants s'abstiennent de manger et de boire de l'aube au coucher du soleil. La pratique ne
6 se limite pas seulement à une abstinence physique mais cela implique également un
7 engagement moral et éthique. Ainsi, le Ramadan s'impose comme un moment propice
8 pour observer et étudier les changements notables dans la conduite individuelle et
9 collective. Le travail présent permet d'explorer les dynamiques comportementales des
10 conducteurs professionnels de bus de Casablanca en dehors et pendant le mois de
11 Ramadan, en situation de routes congestionnées. Autrement dit, l'étude suivante permet
12 de comparer l'impact de la congestion routière sur la tâche de conduite des conducteurs
13 professionnels sur leurs stratégies d'adaptation pendant et en dehors du mois de
14 Ramadan. Pour cela, on a procédé par une observation directe du comportement de
15 100 conducteurs professionnels, dont 50 en dehors du mois de Ramadan et 50 pendant le
16 mois de Ramadan. Une analyse thématique comparative entre les deux groupes est
17 ensuite réalisée pour déterminer la relation entre pratique religieuse et comportement
18 professionnel. En d'autres termes, on essaye d'expliquer comment le jeûne influence-t-il
19 la perception du stress de la congestion routière et de déterminer les stratégies qui sont
20 mises en œuvre par ces conducteurs. L'objectif principal de cette étude est de comprendre
21 l'enjeu majeur de ce phénomène pendant le mois de Ramadan, pour pouvoir déterminer
22 les stratégies les plus adaptatives des conducteurs professionnels face à la situation de
23 congestion routière pour y faire face. Les résultats de cette recherche indiquent qu'en
24 comparaison avec la conduite en dehors du mois de Ramadan, la conduite durant ce
25 dernier est plus concurrentielle, agressive et impulsive. Cela se manifeste par une
26 augmentation de la fréquence de ce genre de comportements chez ces professionnels
27 pendant le mois de Ramadan.

28 **Mots clés :** Stress, Stratégies de Coping, Congestion Routière, Conducteurs
29 professionnels, Étude comparative, Ramadan.

30

31 **Introduction**

32 Le Ramadan trouve ses origines dans l'histoire islamique. L'institution du mois de
33 après J.-C. Indéniablement, le jeûne est un acte de dévotion dans les trois religions
34 monothéiste : Judaïsme, Christianisme et Islam. À travers les siècles, le Ramadan a
35 évolué et a été influencé par beaucoup de facteurs. En effet, durant le mois du Ramadan,
36 période propice à la réflexion sur la conduite individuelle, le conflit entre les exigences
37 spirituelles et les contraintes du quotidien se manifeste particulièrement de manière
38 apparente. Cette recherche permet de déterminer en quoi le contexte du ramadan
39 influence-t-il la perception de la congestion routière comme situation stressante et
40 comment affecte-t-il les stratégies d'adaptation mises en œuvre par les conducteurs

41 professionnels de bus de Casablanca. Pour cela, l'étude est réalisée sur deux groupes de
42 50 conducteurs professionnels chacun, un groupe où l'étude a été faite en dehors du mois
43 de Ramadan et un autre groupe où elle était réalisée pendant le mois de Ramadan.

44 Cette étude comparative se base sur le modèle théorique de Florence Gélie-Cousson
45 et ses collaborateurs (2010), qui à son tour s'appuie sur le modèle transactionnel du stress
46 élaboré par Richard Lazarus et Susan Folkman (1984), qui ont mis en lumière les
47 processus d'évaluation cognitive et de gestion du stress. Effectivement, le modèle de
48 Lazarus et Folkman nous procure principalement deux types de stratégies d'adaptation
49 face au stress, celles centrées sur la résolution du problème et celles centrées sur
50 l'émotion. Pour Florence Gélie-Cousson, elle nous a fourni de plus, une stratégie
51 supplémentaire qui est la recherche du soutien social.

52 Le défi majeur réside dans l'adaptation des conducteurs professionnels face à la
53 congestion routière pendant le mois de Ramadan, étant donné que le jeûne affecte
54 significativement les stratégies d'adaptation employées ainsi que leurs fréquences. On a
55 observé des modifications émotionnelles et comportementales nettes au cours de cette
56 période du Ramadan, ce qui a permis une analyse approfondie des perceptions du stress et
57 des réponses qui lui sont associées. L'étude vise ainsi à identifier ces variations de
58 comportements, accentués pendant le mois du Ramadan, en intégrant les dimensions
59 cognitives, émotionnelles et sociales. En explorant les stratégies d'adaptation utilisées,
60 elle apporte une compréhension approfondie de l'impact du Ramadan sur l'état
61 psychologique du conducteur professionnel de bus, déduit à partir de ces comportements
62 observable à l'œil nu. En l'occurrence, l'examen des réactions face aux contraintes du
63 jeûne enrichit la compréhension de la gestion du stress, engendré par la situation de
64 congestion routière chez le conducteur professionnel, dans un contexte religieux. Cette
65 enquête ne se limite pas à la simple observation des effets, mais révèle la complexité des
66 expériences individuelles, tout en s'appuyant sur le cadre théorique de Lazarus et
67 Folkman, et en complément celui de Florence Gélie-Cousson, pour formuler des
68 recommandations visant à concilier obligations religieuses et exigences quotidiennes.

69 **CADRE THÉORIQUE**

70 *Thèmes principaux*

71 Les thèmes principaux de cette étude se manifestent à travers les concepts suivants :
72 stress, stratégies de coping et Ramadan. Cette étude, à travers ces derniers
73 thèmes, permet une meilleure compréhension des stratégies de coping observées chez les
74 individus en situation perçue comme stressante. L'analyse s'appuie sur le modèle
75 théorique transactionnel de Lazarus et Folkman (1984), qui place la perception du stress
76 et les stratégies d'adaptation au centre de la recherche. Durant le mois de Ramadan, le
77 stress peut être intensifié par les changements des habitudes des conducteurs
78 professionnels, ainsi que par des contraintes environnementales telles que l'augmentation
79 de la congestion routière lors de la tâche de conduite. Cette période de jeûne pose des
80 défis supplémentaires, influençant la perception du stress et l'aptitude à faire face à des
81 situations stressantes comme celle de la congestion routière. Par conséquent, il est
82 primordial d'examiner comment faire face au stress engendré par ce genre de situation

83 amplifiée par les changements habituels lors du mois de Ramadan, en l'occurrence le
84 changement des habitudes alimentaires ainsi que le sommeil. L'objectif recherché est de
85 mieux appréhender les stratégies d'adaptation mises en œuvre par les individus face à des
86 situations stressantes.

87 *Stress et stratégies de coping chez les conducteurs pendant et en dehors du mois de*
88 *Ramadan*

89 Le stress constitue une réponse humaine complexe, avec des ramifications tant
90 biologiques que physiologiques et psychologiques. Il se manifeste lorsque les ressources
91 de l'individu sont mises à l'épreuve par des stressseurs (Selye, 1956). D'après Lazarus et
92 Folkman (1984), après une évaluation primaire du stress puis une évaluation secondaire,
93 et suite à des évaluations et des réévaluations de la situation et des ressources
94 personnelles là où l'individu évalue ses ressources, la situation peut être perçue comme
95 contrôlable ou non, si oui des stratégies d'adaptation sont appliquées. Selon Bruchon et
96 Boujut (2021, p. 437) dans « Psychologie de la santé : Concepts, méthodes et modèles » :
97 « Le stress est une transaction entre la personne et l'environnement, dans laquelle la
98 situation est évaluée par l'individu comme taxant ou excédant ses ressources et pouvant
99 menacer son bien-être ». Dans le cadre de la conduite professionnelle, ce stress peut avoir
100 des effets notables sur la performance des conducteurs, leur bien-être psychologique en
101 particulier, et sur la sécurité routière en général. Concernant les stratégies d'adaptation,
102 également connues sous le nom de stratégies de coping, ils représentent les réponses que
103 les individus adoptent face à des situations stressantes. Selon le modèle de Lazarus et
104 Folkman (1984), le stress émerge lorsque l'individu perçoit une situation comme une
105 menace qui excède ses capacités de gestion. Cette perception peut engendrer un état de
106 stress. Ainsi, la réponse au stress est une réaction à des stimuli qui dépassent les
107 ressources de l'individu.

108 Au cours du mois de Ramadan, la congestion routière peut amplifier les facteurs de
109 stress chez les conducteurs professionnels de bus, en raison de l'augmentation des
110 déplacements liés aux horaires de jeûne et aux activités religieuses, en particulier quand
111 le repas de la rupture du jeûne approche. Les stressseurs externes, tels que des passagers
112 turbulents ou une circulation dense, peuvent nuire à la performance des conducteurs,
113 aboutissant à des comportements de conduite encore plus agressifs. Néanmoins,
114 l'évaluation de la situation de congestion routière en tant que stressseur joue un rôle
115 déterminant dans leurs stratégies pour y faire face (Lazarus et Folkman, 1984). Ces
116 derniers classent les stratégies d'adaptation, appelées stratégies de coping, en trois
117 catégories : celles centrées sur le problème, celles centrées sur l'émotion, et celles axées
118 sur le soutien social. Les stratégies centrées sur le problème visent à modifier la source du
119 stress, comme le fait d'emprunter des voies alternatives pour éviter la congestion routière.
120 Les stratégies centrées sur l'émotion peuvent inclure des techniques de divertissement,
121 telles que l'écoute de récitations du Coran, ou des comportements plus agressifs en
122 réponse à la frustration. Enfin, les stratégies de soutien social peuvent se manifester par
123 des échanges verbaux entre conducteurs et passagers sur divers sujets, permettant de
124 détourner l'attention de la situation stressante. Les conducteurs professionnels emploient
125 ainsi une variété de stratégies pour gérer le stress associé à la congestion routière, en

126 particulier durant le mois de Ramadan, où les défis peuvent être exacerbés par les
127 exigences du jeûne et les déplacements liés aux activités religieuses.

128 Par ailleurs, un stress chronique, intensifié par les conditions de circulation
129 observées durant le Ramadan, est susceptible d'engendrer divers problèmes de santé,
130 d'où la nécessité d'une approche proactive en matière de gestion du stress. Les stratégies
131 d'adaptation mises en œuvre par les conducteurs peuvent être influencées par plusieurs
132 facteurs, notamment des facteurs contextuels tels que l'état des infrastructures routières,
133 les conditions météorologiques et le niveau de la congestion, ainsi que des facteurs
134 dispositionnels qui dépendent des expériences antérieures et des traits de personnalité
135 propres à chaque conducteur (Bruchon, 2021).

136 **Modèle théorique**

137 Dans le cadre de cette recherche, on se base sur le modèle transactionnel du stress
138 développé par Lazarus et Folkman (1984), qui souligne l'interaction dynamique entre
139 l'individu et son environnement. Ce modèle postule que le stress dépend de la perception
140 qu'a l'individu d'une situation dont les exigences dépassent ses ressources (Lazarus,
141 1984). Le coping, ou stratégies d'adaptation, est une notion centrale de ce modèle. Selon
142 Lazarus et Folkman, il se divise en coping centré sur le problème, visant à modifier la
143 situation, et coping centré sur l'émotion, axé sur la gestion des émotions. En ce sens, les
144 travaux de Florence Gélie-Cousson sur la validation française de la Ways of Coping
145 Checklist (W.C.C.) (2010) fournissent une compréhension approfondie permettant
146 d'évaluer les stratégies de coping des individus face au stress. Sa recherche a mis la
147 lumière sur trois dimensions principales du coping : celles orientées vers la résolution de
148 problèmes, la gestion des émotions, et la recherche de soutien social. Cette combinaison
149 de ces deux modèles répond aux critiques adressées au modèle de Lazarus et Folkman
150 seul, en apportant une dimension sociocognitive et multifactorielle qui améliore la
151 compréhension des stratégies d'adaptation face au stress. Cette approche est
152 particulièrement pertinente pour les conducteurs professionnels, qui font face à des
153 situations de stress récurrentes dans leur environnement routier complexe. La W.C.C. de
154 Gélie-Cousson, permet de cerner les stratégies d'adaptation spécifiques adoptées par les
155 conducteurs, qu'elles soient orientées vers la résolution de problème, l'émotion ou la
156 recherche de soutien social. Ainsi, en se basant sur ce type de modèle, on peut observer
157 les stratégies de coping utilisées par les conducteurs professionnels dans le cas de notre
158 recherche.

159 **Études antérieures sur l'impact du Ramadan sur la conduite**

160 Les études antérieures sur la tâche de conduite pendant le Ramadan sont
161 relativement limitées. Néanmoins, certaines recherches et observations soulignent les
162 impacts du jeûne sur les capacités cognitives, la vigilance et la sécurité routière. En effet,
163 la NARSA (L'Agence Nationale de la Sécurité Routière) a soulevé dans un article
164 certaines recommandations. Premièrement, elle conseille des pauses pendant les longs
165 trajets durant le mois de Ramadan notamment toutes les deux heures, ceci à cause de leur
166 importance dans la sécurité routière. Elle ajoute que de longs trajets sans pause peuvent
167 accentuer la sensation de fatigue et la baisse de vigilance déjà induites chez les

168 conducteurs par les restrictions alimentaires et hydriques ainsi que les modifications des
169 habitudes de sommeil pendant le mois du Ramadan. De plus, la NARSA recommande
170 d'éviter de conduire juste après l'« iftar » (rupture du jeûne) en raison de la somnolence
171 induite par la sensation de satiété, et d'attendre un certain temps avant de reprendre la
172 route pour assurer une meilleure vigilance et donc éviter des accidents routiers. (NARSA,
173 2025).

174 Une menée par Alsofayan et ses collaborateurs (2022), réalisée en Arabie Saoudite,
175 a révélé que les blessures dues aux accidents de la route surviennent plus fréquemment au
176 coucher du soleil pendant le Ramadan que le reste de l'année, avec des variations selon
177 les régions. Les taux d'accidents étaient plus élevés avant le coucher du soleil dans
178 plusieurs régions du Royaume. En addition, les taux de mortalité liés aux accidents
179 étaient légèrement plus élevés pendant le Ramadan que durant le reste de l'année.

180 L'étude d'Ali et ses collaborateurs (2015) ont observé que le jeûne du Ramadan
181 peut influencer les capacités cognitives, la vigilance et donc la sécurité routière, à cause
182 des changements des habitudes de sommeil et de l'alimentation. On a constaté une baisse
183 des performances dans des tâches de mémoire et d'attention chez des étudiants pendant le
184 Ramadan, particulièrement l'après-midi, quoique, l'effet du jeûne sur la cognition n'est
185 pas uniforme. Les performances dans les tâches nécessitant des réponses rapides et
186 soutenues sont meilleures le matin et déclinent significativement en fin d'après-midi. En
187 général, cette diminution de ces fonctions cognitives en fin de journée peut avoir des
188 répercussions sur la sécurité routière, notamment un risque accru d'accidents chez les
189 conducteurs à jeûn, surtout l'après-midi et en soirée. D'où, l'importance d'une bonne
190 gestion du sommeil et de l'alimentation pendant le Ramadan.

191 Une autre étude, celle de Bahammam et ses collaborateurs (2010), a examiné
192 l'effet du jeûne du Ramadan sur la structure du sommeil (la répartition, la durée et la
193 succession des différents stades du sommeil) et la somnolence diurne chez des adultes en
194 bonne santé. Les résultats montrent que le jeûne pendant le Ramadan entraîne une
195 modification significative de la structure du sommeil, caractérisée par une réduction de la
196 durée totale du sommeil nocturne, une augmentation des éveils nocturnes et une
197 diminution du sommeil paradoxal. Comme conséquence, une somnolence diurne est
198 observée, particulièrement en fin de journée, ce qui peut avoir un impact négatif sur la
199 vigilance et les performances cognitives. Les auteurs soulignent l'importance de prendre
200 en compte ces modifications pour limiter les risques liés à la baisse de la vigilance,
201 notamment en matière de sécurité routière.

202 Une autre recherche aux Emirats arabes unis (EAU), réalisée par Bener et ses
203 collaborateurs (1992), a montré que les blessures dues aux accidents de la route sont la
204 deuxième cause majeure de décès aux Émirats arabes unis (EAU). Une étude
205 rétrospective sur une période d'un an a été menée à l'hôpital de Jimi. Au total, 1197
206 blessures ont été enregistrées au service des urgences de l'hôpital. Pendant le Ramadan,
207 le nombre de personnes blessées dans des accidents de la route était légèrement plus
208 élevé par rapport aux autres mois de l'année. La vitesse excessive était étroitement liée
209 aux accidents de la route et aux blessures. La plupart des accidents et des blessures sont
210 survenus entre 8h00 et 14h00.

211 **Impact du Ramadan sur le Comportement des Conducteurs**

212 Le mois de Ramadan entraîne des changements notables dans le comportement des
213 conducteurs en raison de la culture du jeûne. Les habitudes quotidiennes sont modifiées,
214 ce qui affecte la conduite. En particulier, la fatigue due au sommeil peut être un facteur
215 influençant la perception du stress. Effectivement, cette situation peut mener à une
216 diminution de l'attention et de la concentration pendant la tâche de conduite, augmentant
217 ainsi le risque d'accidents. De plus, les trajets vers les rassemblements familiaux, souvent
218 précipités à l'heure de l'« iftar » (rupture du jeûne), intensifient la circulation, d'où une
219 certaine congestion routière. Par ailleurs, une hausse de la fréquence d'utilisation des
220 klaxons et une prolongation des temps de trajet durant un voyage illustrent l'aggravation
221 de la congestion routière. Cette densité de trafic et l'impatience accrue des conducteurs
222 peuvent favoriser des comportements inadaptés comme les insultes, l'agressivité,
223 l'impatience etc. En résumé, les impacts du jeûne sur la conduite nécessitent une
224 attention particulière pour assurer la sécurité routière durant le mois de ramadan.

225 **CADRE MÉTHODOLOGIQUE**

226 L'étude a été réalisée pendant les moments de congestion routière élevée, surtout
227 les après-midi quand le « iftar » (rupture du jeûne) approchait.

228 **Question problématique**

229 Le contexte de Ramadan exacerbe et amplifie la perception de la congestion
230 routière comme situation stressante, ce qui aboutit à différentes stratégies par les
231 conducteurs professionnels de bus: "En quoi la perception de la congestion routière
232 comme situation stressante et les stratégies d'adaptation des conducteurs professionnels
233 diffèrent-elles avant et pendant le ramadan ?"

234 **Méthode utilisée**

235 Une étude comparative représente une approche méthodologique visant à analyser
236 et à comparer deux ou plusieurs éléments, groupes, variables ou phénomènes, dans le but
237 d'identifier leurs similitudes et leurs différences. Cette méthode facilite une
238 compréhension approfondie des relations, des interactions ou des divergences existant
239 entre ces éléments, permettant ainsi d'en tirer des conclusions éclairées et pertinentes
240 concernant le sujet de recherche. L'Étude comparative sur la conduite avant et durant le
241 mois de Ramadan a été réalisée en adoptant une approche qualitative, visant à fournir
242 une compréhension globale des comportements des conducteurs professionnels, en
243 particulier ceux des conducteurs de bus, avant et pendant la période du mois de Ramadan.
244 Cette méthode s'appuie sur des grilles d'observation qui facilitent une analyse thématique
245 comparative. En effet, les grilles d'observation incluent des comportements tels que le
246 nombre de klaxons, la conduite agressive, concurrentielle ou impulsive, des moyens de
247 divertissement comme l'écoute de la radio, la résolution du problème, comme le passage
248 à l'extrême droite, ainsi que l'appel de soutien social des collègues ou des passagers ou
249 bien l'utilisation du téléphone. Ces comportements sont comparés et analysés pour

250 déterminer les stratégies de coping utilisées par cette catégorie de travailleurs ainsi que
251 leurs fréquences en calculant les nombres d'occurrences et leurs pourcentages.

252 **L'échantillon**

253 L'étude a été réalisée sur un groupe représentatif de 100 conducteurs professionnels
254 de transport public de bus, composé de 50 participants observés pendant le mois de
255 Ramadan et 50 autres en dehors de cette période. Concernant l'étude en dehors du mois
256 de ramadan, l'échantillon représentatif est de 94 % d'hommes et 6 % de femmes alors
257 que l'étude réalisée pendant le mois de Ramadan présente un pourcentage de 92 %
258 d'hommes et de 8% de femmes.

259 **Résultats de étude**

260 Cette étude met en lumière la comparaison des expériences des conducteurs
261 professionnels de bus face à une situation qui peut être stressante, celle de la congestion
262 routière, en dehors et pendant le mois de Ramadan. Le tableau illustré ci-dessous contient
263 les différents comportements observés concernant cette recherche (Annexe 1). D'abord,
264 les participants de l'étude sont principalement des hommes, avec 46 conducteurs hommes
265 par 50 en total avant le Ramadan et 47 conducteurs hommes par 50 en total pendant le
266 Ramadan, et représentant des pourcentages respectifs de 92% et 94%, il s'agit
267 principalement d'un métier d'hommes dans les bus de Casablanca.

268 En général, plusieurs études ont montré que les conducteurs montrent une
269 augmentation notable de l'irritabilité, de l'anxiété en réponse à de telles situations.
270 Concernant la perception de la congestion routière comme situation plus stressante
271 pendant le mois du Ramadan, plusieurs sous-thèmes le confirment. Premièrement, le
272 nombre de klaxons est de 22 en moyenne par conducteur et par voyage en dehors du
273 mois de Ramadan, avec un total de 1109 klaxons en dehors du mois de Ramadan, alors
274 que pendant ce dernier la moyenne est de 64 klaxons avec un nombre total de 2702
275 klaxons. Pour les conducteurs, ayant moins de 15 klaxons, le résultat révèle un nombre
276 d'occurrence de 13 avec un pourcentage de 26% hors ramadan et un nombre
277 d'occurrence de 8 avec un pourcentage de 16% pendant ce dernier . Alors que, pour les
278 conducteurs, ayant un nombre de klaxons compris entre 15 et 29, le résultat révèle un
279 nombre d'occurrence de 28 avec un pourcentage de 56% hors ramadan et un nombre
280 d'occurrence de 9 avec un pourcentage de 18% pendant ce dernier. Tandis que, pour les
281 conducteurs, ayant 30 et plus de klaxons, le résultat révèle un nombre d'occurrence de 9
282 avec un pourcentage de 18% hors ramadan et un nombre d'occurrence de 33 avec un
283 pourcentage de 66% pendant ce dernier (Annexe 2, Annexe 3). Deuxièmement, le
284 nombre d'occurrence concernant la conduite concurrentielle est de 25 avec un
285 pourcentage de 50% hors Ramadan et un nombre d'occurrence de 33 avec un
286 pourcentage de 66% pendant ce dernier, et le nombre d'occurrence de la conduite
287 agressive est de 7 avec un pourcentage de 14% hors Ramadan et un nombre d'occurrence
288 de 23 avec un pourcentage de 46% pendant ce dernier. Enfin, le nombre d'occurrence de
289 la conduite impulsive est de 10 avec un pourcentage de 20% hors Ramadan et un nombre
290 d'occurrence de 18 avec un pourcentage de 36% pendant ce dernier (Annexe 4, Annexe
291 5). Troisièmement, le nombre d'occurrence concernant les conducteurs qui suivent de

292 trop près est de 36 avec un pourcentage de 72% hors Ramadan et un nombre
293 d'occurrence de 38 avec un pourcentage de 76% pendant ce dernier. Quatrièmement, le
294 nombre d'occurrence concernant les insultes et les gestes obscènes est de 16 avec un
295 pourcentage de 32% hors Ramadan et un nombre d'occurrence de 21 avec un
296 pourcentage de 42% pendant ce dernier (Annexe 6). Cinquièmement, 31% de
297 conducteurs présentent des bouffées de chaleur avec un nombre d'occurrence de 13 hors
298 Ramadan et un nombre d'occurrence de 7 avec un pourcentage de 14% pour ce dernier
299 sous-thème, peut-être à cause du jeûne et le manque d'énergie.

300 En ce qui concerne les stratégies d'adaptation, les conducteurs utilisent des
301 techniques de gestion du stress. Certains passent par le divertissement via la radio
302 (émissions, musique etc.) avec un nombre d'occurrence de 26 et un pourcentage de 52%
303 hors Ramadan et un nombre d'occurrence de 29 avec un pourcentage de 58% pendant ce
304 dernier. En revanche, quelques-uns passent par une relaxation spirituelle en écoutant le
305 coran, ceci avec un nombre d'occurrence de et un pourcentage de 8% hors Ramadan et un
306 nombre d'occurrence de 15 avec un pourcentage de 30% pendant ce dernier. Alors que
307 d'autres conducteurs discutent avec les passagers au moment des congestions, avec un
308 nombre d'occurrence de 41 et un pourcentage de 82% hors Ramadan et un nombre
309 d'occurrence de 39 avec un pourcentage de 78% pendant ce dernier. Des conducteurs
310 parlent au téléphone avec un nombre d'occurrence de 13 et un pourcentage de 26% hors
311 Ramadan et un nombre d'occurrence de 14 avec un pourcentage de 28% pendant ce
312 dernier. Certains parlent aux collègues à la fin de la tournée, avec un nombre
313 d'occurrence de 20 et un pourcentage de 40% hors Ramadan et un nombre d'occurrence
314 de 4 avec un pourcentage de 8% pendant ce dernier. Enfin, 66% des conducteurs, dont
315 un nombre d'occurrence de 33, passent à l'extrême droite pour doubler et sortir de la
316 congestion routière hors Ramadan et un nombre d'occurrence de 34 avec un pourcentage
317 de 68% pendant ce dernier. En addition, la violation du code de la route s'est produite
318 avec un nombre d'occurrence de 2 avec un pourcentage de 4% hors Ramadan et un
319 nombre d'occurrence de 6 avec un pourcentage de 12% pendant ce dernier. Concernant
320 les violations, comme le non-respect de la signalisation ou bien la priorité des autres
321 conducteurs, le nombre d'occurrence est de 2 hors Ramadan et est de 6 pendant le
322 Ramadan, ce qui représente respectivement des pourcentages de 4% et 12%. Alors que, le
323 mode de conduite « Go slow » présente des nombres d'occurrences similaires de 3 et
324 donc de pourcentages similaires de 6% hors et pendant le mois de Ramadan (Annexe 1).

325 À travers une grille d'observation, une étude comparative hors et pendant le mois
326 de Ramadan, des expériences des conducteurs face à la congestion routière, a été faite.
327 Les résultats de l'étude, montrent qu'effectivement cette situation de congestion routière
328 est un stresser pour les conducteurs professionnels de bus de Casablanca, et elle s'avère
329 plus marquée pendant le mois de Ramadan. En addition, d'autres facteurs stresser ont
330 été plus nuancés en mois de Ramadan comparativement avec celui hors du Ramadan,
331 comme le fait qu'il y a plus de passagers turbulents ou bien au moins la perception du
332 stress par rapport à cette variable est augmenté chez les conducteurs professionnels et se
333 traduit par l'augmentation des insultes parfois entre les deux part. De plus, à cause de la
334 congestion routière encore plus complexe pendant le mois de Ramadan, les conducteurs
335 professionnels ressentent la pression temporelle et donc ne se reposent pas après le
336 voyage. L'étude a montré que le conducteur professionnel perçoit un stress se traduisant

337 par des manifestations émotionnelles, physiques et comportementales visibles à l'œil nu,
338 qui s'accroissent nettement au cours du mois de Ramadan. Plusieurs déclencheurs
339 interagissent entre eux, notamment le jeûne, la pression temporelle quand le « ftour »
340 (rupture du jeûne) approche, l'augmentation de la manifestation de certaines émotions
341 apparaissent, comme la colère traduite par des insultes ou par de l'agressivité. En général,
342 les conducteurs vivent une grande irritabilité pendant le mois de Ramadan au cours de
343 leur tâche de conduite et perçoivent la situation de congestion routière comme un élément
344 encore plus stressant pendant ce mois, ce qui les pousse à adopter certaines stratégies
345 pour y faire face.

346 Pour résumer, l'analyse comparative des résultats hors et pendant le mois de
347 Ramadan révèle des différences significatives et quelques similitudes chez les
348 conducteurs professionnels concernant leurs stratégies d'adaptation face à la situation de
349 congestion routière. Durant Ramadan, les émotions fluctuent largement, avec une
350 augmentation du stress fort probablement due à l'absence de nourriture et d'eau. Cette
351 situation incite à une gestion émotionnelle essentielle chez les conducteurs professionnels
352 pour leur bien-être et une bonne sécurité routière.

353 Néanmoins, au-delà des différences, certaines similarités sont également observées
354 dans les stratégies utilisées. Que ce soit hors ou pendant le mois de Ramadan, les
355 conducteurs professionnels ont tendance à utiliser des stratégies d'adaptation centrées sur
356 le problème, notamment le passage par l'extrême droite pour dépasser la situation de
357 congestion routière, surtout dans les ronds-points. Cette dernière stratégie est utilisée
358 presque de la même fréquence que ce soit pendant ou en dehors du mois de Ramadan. De
359 plus, quoique le mode « Go slow » n'est pas vraiment significatif avec un pourcentage de
360 6%, c'est un mode utilisé de la même fréquence chez les conducteurs pendant et hors du
361 mois de Ramadan.

362 **Analyse des Données**

363 Les comportements observés avant le Ramadan révèlent une approche standardisée
364 du stress, où les individus utilisent des stratégies de coping basées sur la résolution de
365 problème, l'émotion ou la recherche de soutien social. Avec le jeûne, ces mêmes
366 stratégies sont utilisées, mais elles s'accroissent de manière générale et la restriction
367 alimentaire interfère avec les émotions. La nécessité d'équilibrer obligations religieuses,
368 comportements alimentaires et exigences professionnelles génère un stress particulier,
369 souvent réduit grâce à des mécanismes de coping, principalement émotionnelles.

370 La période du Ramadan entraîne des variations culturelles et religieuses, ce qui
371 modifie de manière significative les habitudes de vie, surtout en alimentation et sommeil.
372 En effet, la fatigue liée au jeûne, qui exige abstinence de nourriture et boisson de l'aube
373 au coucher du soleil, se fait sentir. Les nouveaux horaires, avec des réveils pour le
374 « suhoor » (dernier repas du Ramadan avant la rupture pris avant l'aube) et des veilles
375 après l'« iftar » (rupture du jeûne), exacerbent cette fatigue. De plus, la restriction
376 alimentaire et hydrique peut entraîner des fluctuations d'humeur, aggravées par la fatigue,
377 ce qui augmente le stress et favorise des comportements impulsifs ou agressifs. En outre,
378 ces facteurs influencent les niveaux d'énergie et d'humeur, ce qui a des répercussions

379 négatives sur la vigilance et la concentration des conducteurs professionnels de bus. Il est
380 donc important de comprendre ces fluctuations pour appréhender les comportements de
381 conduite et promouvoir des stratégies pour la sécurité routière.

382 Le jeûne incite à une conduite plus sereine, encourageant l'altruisme et une attitude
383 pacifique, réduisant ainsi l'agressivité au volant. Cependant, la réalité pratique révèle le
384 contraire. En effet, l'étude a montré une hausse de l'agressivité et de la concurrence chez
385 les conducteurs professionnels de bus au volant, surtout juste avant le moment de
386 l'« iftar » (rupture du jeûne), en raison de leur impatience élevée. Effectivement, les
387 heures précédant le coucher du soleil sont critiques, avec des comportements imprudents
388 durant la tâche de conduite, comme les insultes. Cette situation met en lumière la
389 contradiction entre l'intention spirituelle du Ramadan et les exigences du travail. En
390 outre, l'esprit communautaire qui favorise les rassemblements sociaux augmente
391 également les déplacements, soulevant des préoccupations sur la sécurité routière. Il est
392 donc crucial d'équilibrer l'expérience spirituelle et la responsabilité professionnelle pour
393 assurer la sécurité au travail en particulier et la sécurité routière en général, d'où
394 l'importance de campagnes préventives durant ce mois.

395 Pour résumer, cette analyse révèle que les stratégies d'adaptation des conducteurs
396 professionnels de bus durant le mois de ramadan face au stress changent
397 significativement durant ce mois de Ramadan, ou du moins s'accroissent.

398 **Discussion et interprétation des résultats**

399 La NARSA (2025) insiste sur l'importance du repos lors de la conduite, en effet ces
400 conducteurs professionnels, à cause de la pression temporelle et des retards suite à la
401 congestion routière exacerbée, peuvent conduire sans repos, ce qui peut amplifier des
402 stratégies mal adaptatives face au stress induit par cette situation.

403 L'étude de Alsofayan et ses collaborateurs (2022), réalisée en Arabie Saoudite, a
404 analysé la fréquence des accidents routiers durant le mois de Ramadan, en se concentrant
405 sur les périodes de crépuscule. Les résultats montrent que les taux d'accidents étaient plus
406 élevés lors du coucher de soleil pendant le Ramadan. Ceci peut expliquer l'influence du
407 jeûne, surtout en fin de journée, sur les performances des conducteurs et donc sur la
408 sécurité routière.

409 De plus, la recherche d'ALI et ses collaborateurs (2015) montre une baisse des
410 capacités mnésiques et attentionnelles chez les étudiants pendant le mois de Ramadan,
411 surtout les après-midi, suite aux changements d'habitudes de sommeil et de
412 l'alimentation. Ceci permet d'expliquer les comportements des conducteurs
413 professionnels, en l'occurrence, l'agressivité, l'impatience etc. peut-être ceci est dû à
414 leurs fonctions cognitives qui se voient dégradées à cause de la restriction alimentaire et
415 hydrique, surtout quand l'« iftar » (rupture du jeûne) approche.

416 Enfin, concernant une recherche relativement ancienne réalisée par Bener et ses
417 collaborateurs (1992) en Emirats arabes unis (EAU) se portant sur la structure du
418 sommeil pendant le mois de Ramadan, les résultats ont montré que la durée totale du

419 sommeil nocturne diminue, le nombre d'éveils s'élèvent et le sommeil paradoxal se voit
420 diminué comparativement aux périodes hors Ramadan. Par conséquent, une somnolence
421 diurne apparaît, spécialement en fin de journée, ce qui a un effet sur la vigilance et les
422 performances cognitives en général. Cette étude confirme les causes des stratégies mal
423 adaptatives pendant le Ramadan. En effet, une somnolence diurne peut diminuer les
424 fonctions cognitives et donc montrer une irritabilité chez le conducteur professionnel, se
425 traduisant par une impulsivité, une agressivité etc.

426 En résumé, le jeûne comme pratique religieuse a un impact sur la perception du
427 stress résultant de la conduite dans une route congestionnée chez les conducteurs
428 professionnels de bus, ce qui affecte leurs fonctions cognitives, leurs habitudes
429 alimentaires et hygiène de vie influençant fortement la qualité du sommeil. En plus, le
430 jeûne a également un impact sur l'intensification de l'expression des stratégies mal
431 adaptatives chez ces travailleurs.

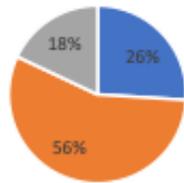
432 **Conclusion**

433 Pour conclure, l'exploration des comportements, face à la situation de congestion
434 routière hors et pendant le Ramadan, met en évidence l'impact significatif sur la
435 fréquence des stratégies de coping mal adaptées face à la situation de congestion routière,
436 chez les conducteurs professionnels de bus lors de leur tâche de conduite pendant le mois
437 de Ramadan. En plus, la conduite pendant le Ramadan est influencée par divers facteurs
438 de sécurité. En l'occurrence, la fatigue et la somnolence constituent des enjeux majeurs,
439 car le jeûne réduit l'énergie en raison des restrictions alimentaires et hydriques, ce qui
440 réduit les fonctions cognitives en général. De plus, la perturbation du sommeil, dûe aux
441 rythme des repas d'une part et la réduction des pauses après chaque voyage d'autre part,
442 accentue le stress. Il est donc crucial de sensibiliser les conducteurs sur l'importance du
443 repos durant cette période. Pour assurer une sécurité routière optimale et face aux
444 contraintes temporelles, les risques d'accidents et un environnement routier complexe et
445 congestionné, il est impératif de mettre en place des campagnes de sensibilisation
446 proactives. L'objectif principal est une bonne gestion du stress face aux congestions
447 routières, pour assurer une conduite responsable parmi les conducteurs professionnels de
448 bus, en particulier durant le mois de Ramadan, période où les habitudes de conduite
449 changent et les accidents augmentent. En effet, il est indispensable de sensibiliser les
450 conducteurs sur la nécessité de maintenir un rythme de vie équilibré pendant le mois de
451 Ramadan. En outre, un suivi régulier des comportements de cette catégorie de travailleurs
452 est primordial. Des recherches scientifiques sur les effets psychologiques et sociaux de
453 cette période particulière, chez les conducteurs professionnels, permettent de comprendre
454 d'une manière plus approfondie ce secteur pour un environnement routier plus sûr,
455 contribuant ainsi à la réduction des accidents.

456 **Références**

- 457 • Ali, T., et al. (2015). "Effects of Ramadan fasting on cognitive function in healthy
458 adults: A systematic review." *Journal of Nutrition & Intermediary & Metabolism*.

Graphique illustratif des pourcentages de la fréquence de l'utilisation des klaxons selon les plages prédéfinis hors du mois de Ramadan.



486

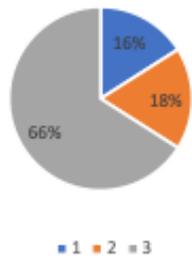
487

1: %tage F. KL <15
2: 15 >= %tage F.KL >30
3: %tage F.KL >=30
%tage F.KL: pourcentage de la fréquence des klaxons

488

489 Annexe 3 :

Graphique illustartif des pourcentages de la fréquence de l'utilisation des klaxons selon les plages prédéfinis pendant le mois de Ramadan.



490

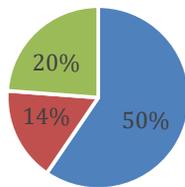
491

1: %tage F. KL <15
2: 15 >= %tage F.KL >30
3: %tage F.KL >=30
%tage F.KL: pourcentage de la fréquence des klaxons

492

493 Annexe 4 :

Graphique illustratif des pourcentages des comportements des différents types de conduite hors Ramadan: Conduite concurrentielle, conduite agressive et conduite impulsive.



■ 1 ■ 2 ■ 3

494

495

1 : Conduite concurrentielle

2 : Conduite agressive

3 : Conduite impulsive

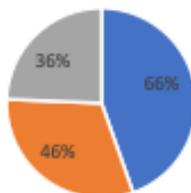
496

497

498

Annexe 5 :

Graphique illustratif des pourcentages des comportements de conduite pendant le mois de Ramadan: Conduite concurrentielle, conduite agressive et conduite impulsive.



■ 1 ■ 2 ■ 3

499

500

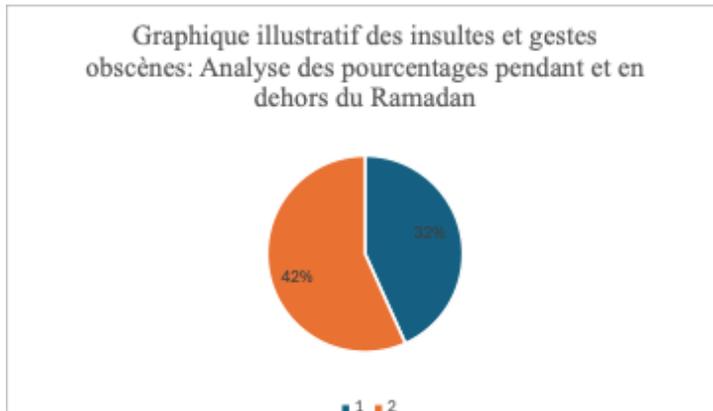
1 : Conduite concurrentielle

2 : Conduite agressive

3 : Conduite impulsive

501

502 Annexe 6 :



503

1: Pourcentages des insultes hors Ramadan
2: Pourcentage des insultes durant Ramadan

504

UNDER PEER REVIEW IN IJAR