



Journal Homepage: - [www.journalijar.com](http://www.journalijar.com)

## INTERNATIONAL JOURNAL OF ADVANCED RESEARCH (IJAR)

Article DOI: 10.21474/IJAR01/20878

DOI URL: <http://dx.doi.org/10.21474/IJAR01/20878>



### RESEARCH ARTICLE

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

Bouchra El Alaoui<sup>1</sup>, Fadoua Bousalama<sup>1</sup> and Adil Ghazali<sup>2</sup>

1. Doctorante en psychologie, FLSH Mohammedia- Université Hassan II Casablanca.
2. Professeur de Psychologie, FLSH Mohammedia- Université Hassan II Casablanca.

### Manuscript Info

#### Manuscript History

Received: 22 February 2025

Final Accepted: 25 March 2025

Published: April 2025

#### Key words:-

Stress, Stratégies de Coping, Congestion Routière, Conducteurs professionnels, Étude comparative, Ramadan

### Abstract

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

"© 2025 by the Author(s). Published by IJAR under CC BY 4.0. Unrestricted use allowed with credit to the author."

**Corresponding Author:- Bouchra El Alaoui**

Address:- Doctorante en psychologie, FLSH Mohammedia- Université Hassan II Casablanca.

## **Introduction:-**

Le Ramadan trouve ses origines dans l'histoire islamique. L'institution du mois de après J.-C. Indéniablement, le jeûne est un acte de dévotion dans les trois religions monothéiste : Judaïsme, Christianisme et Islam. À travers les siècles, le Ramadan a évolué et a été influencé par beaucoup de facteurs. En effet, durant le mois du Ramadan, période propice à la réflexion sur la conduite individuelle, le conflit entre les exigences spirituelles et les contraintes du quotidien se manifeste particulièrement de manière apparente. Cette recherche permet de déterminer en quoi le contexte du ramadan influence-t-il la perception de la congestion routière comme situation stressante et comment affecte-t-il les stratégies d'adaptation mises en œuvre par les conducteurs professionnels de bus de Casablanca. Pour cela, l'étude est réalisée sur deux groupes de 50 conducteurs professionnels chacun, un groupe où l'étude a été faite en dehors du mois de Ramadan et un autre groupe où elle était réalisée pendant le mois de Ramadan.

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

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

## **CADRE THÉORIQUE**

### **Thèmes principaux**

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

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

Le stress constitue une réponse humaine complexe, avec des ramifications tant biologiques que physiologiques et psychologiques. Il se manifeste lorsque les ressources de l'individu sont mises à l'épreuve par des stressors (Selye, 1956). D'après Lazarus et Folkman (1984), après une évaluation primaire du stress puis une évaluation secondaire, et suite à des évaluations et des réévaluations de la situation et des ressources personnelles là où l'individu évalue ses ressources, la situation peut être perçue comme contrôlable ou non, si oui des stratégies d'adaptation sont appliquées. Selon Bruchon et Boujut (2021, p. 437) dans « Psychologie de la santé : Concepts, méthodes et modèles » : « Le stress est une transaction entre la personne et l'environnement, dans laquelle la situation est évaluée par l'individu comme taxant ou excédant ses ressources et pouvant menacer son bien-être ». Dans le cadre de la conduite professionnelle, ce stress peut avoir des effets notables sur la performance des conducteurs, leur bien-être psychologique en particulier, et sur la sécurité routière en général. Concernant les stratégies d'adaptation, également connues sous le nom de stratégies de coping, ils représentent les réponses que les individus adoptent face

à des situations stressantes. Selon le modèle de Lazarus et Folkman (1984), le stress émerge lorsque l'individu perçoit une situation comme une menace qui excède ses capacités de gestion. Cette perception peut engendrer un état de stress. Ainsi, la réponse au stress est une réaction à des stimuli qui dépassent les ressources de l'individu.

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

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

### **Modèle théorique**

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

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

Les études antérieures sur la tâche de conduite pendant le Ramadan sont relativement limitées. Néanmoins, certaines recherches et observations soulignent les impacts du jeûne sur les capacités cognitives, la vigilance et la sécurité routière. En effet, la NARSA (L'Agence Nationale de la Sécurité Routière) a soulevé dans un article certaines recommandations. Premièrement, elle conseille des pauses pendant les longs trajets durant le mois de Ramadan notamment toutes les deux heures, ceci à cause de leur importance dans la sécurité routière. Elle ajoute que de longs trajets sans pause peuvent accentuer la sensation de fatigue et la baisse de vigilance déjà induites chez les conducteurs par les restrictions alimentaires et hydriques ainsi que les modifications des habitudes de sommeil pendant le mois du Ramadan. De plus, la NARSA recommande d'éviter de conduire juste après l'« iftar » (rupture du jeûne) en raison de la somnolence induite par la sensation de satiété, et d'attendre un certain temps avant de reprendre la route pour assurer une meilleure vigilance et donc éviter des accidents routiers. (NARSA, 2025).

Une menée par Alsafayan et ses collaborateurs (2022), réalisée en Arabie Saoudite, a révélé que les blessures dues aux accidents de la route surviennent plus fréquemment au coucher du soleil pendant le Ramadan que le reste de

l'année, avec des variations selon les régions. Les taux d'accidents étaient plus élevés avant le coucher du soleil dans plusieurs régions du Royaume. En addition, les taux de mortalité liés aux accidents étaient légèrement plus élevés pendant le Ramadan que durant le reste de l'année.

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

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

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

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

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

### **Cadre Méthodologique**

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

Question problématique

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

### **Méthode utilisée:**

Une étude comparative représente une approche méthodologique visant à analyser et à comparer deux ou plusieurs éléments, groupes, variables ou phénomènes, dans le but d'identifier leurs similitudes et leurs différences. Cette méthode facilite une compréhension approfondie des relations, des interactions ou des divergences existant entre ces éléments, permettant ainsi d'en tirer des conclusions éclairées et pertinentes concernant le sujet de recherche. L'étude comparative sur la conduite avant et durant le mois de Ramadan a été réalisée en adoptant une approche qualitative, visant à fournir une compréhension globale des comportements des conducteurs professionnels, en particulier ceux des conducteurs de bus, avant et pendant la période du mois de Ramadan. Cette méthode s'appuie

sur des grilles d'observation qui facilitent une analyse thématique comparative. En effet, les grilles d'observation incluent des comportements tels que le nombre de klaxons, la conduite agressive, concurrentielle ou impulsive, des moyens de divertissement comme l'écoute de la radio, la résolution du problème, comme le passage à l'extrême droite, ainsi que l'appel de soutien social des collègues ou des passagers ou bien l'utilisation du téléphone. Ces comportements sont comparés et analysés pour déterminer les stratégies de coping utilisées par cette catégorie de travailleurs ainsi que leurs fréquences en calculant les nombres d'occurrences et leurs pourcentages.

L'échantillon

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

### Résultats de étude

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

En général, plusieurs études ont montré que les conducteurs montrent une augmentation notable de l'irritabilité, de l'anxiété en réponse à de telles situations. Concernant la perception de la congestion routière comme situation plus stressante pendant le mois du Ramadan, plusieurs sous-thèmes le confirment. Premièrement, le nombre de klaxons est de 22 en moyenne par conducteur et par voyage en dehors du mois de Ramadan, avec un total de 1109 klaxons en dehors du mois de Ramadan, alors que pendant ce dernier la moyenne est de 64 klaxons avec un nombre total de 2702 klaxons. Pour les conducteurs, ayant moins de 15 klaxons, le résultat révèle un nombre d'occurrence de 13 avec un pourcentage de 26% hors ramadan et un nombre d'occurrence de 8 avec un pourcentage de 16% pendant ce dernier. Alors que, pour les conducteurs, ayant un nombre de klaxons compris entre 15 et 29, le résultat révèle un nombre d'occurrence de 28 avec un pourcentage de 56% hors ramadan et un nombre d'occurrence de 9 avec un pourcentage de 18% pendant ce dernier. Tandis que, pour les conducteurs, ayant 30 et plus de klaxons, le résultat révèle un nombre d'occurrence de 9 avec un pourcentage de 18% hors ramadan et un nombre d'occurrence de 33 avec un pourcentage de 66% pendant ce dernier (Annexe 2, Annexe 3). Deuxièmement, le nombre d'occurrence concernant la conduite concurrentielle est de 25 avec un pourcentage de 50% hors Ramadan et un nombre d'occurrence de 33 avec un pourcentage de 66% pendant ce dernier, et le nombre d'occurrence de la conduite agressive est de 7 avec un pourcentage de 14% hors Ramadan et un nombre d'occurrence de 23 avec un pourcentage de 46% pendant ce dernier. Enfin, le nombre d'occurrence de la conduite impulsive est de 10 avec un pourcentage de 20% hors Ramadan et un nombre d'occurrence de 18 avec un pourcentage de 36% pendant ce dernier (Annexe 4, Annexe 5). Troisièmement, le nombre d'occurrence concernant les conducteurs qui suivent de trop près est de 36 avec un pourcentage de 72% hors Ramadan et un nombre d'occurrence de 38 avec un pourcentage de 76% pendant ce dernier. Quatrièmement, le nombre d'occurrence concernant les insultes et les gestes obscènes est de 16 avec un pourcentage de 32% hors Ramadan et un nombre d'occurrence de 21 avec un pourcentage de 42% pendant ce dernier (Annexe 6). Cinquièmement, 31% de conducteurs présentent des bouffées de chaleur avec un nombre d'occurrence de 13 hors Ramadan et un nombre d'occurrence de 7 avec un pourcentage de 14% pour ce dernier sous-thème, peut-être à cause du jeûne et le manque d'énergie.

En ce qui concerne les stratégies d'adaptation, les conducteurs utilisent des techniques de gestion du stress. Certains passent par le divertissement via la radio (émissions, musique etc.) avec un nombre d'occurrence de 26 et un pourcentage de 52% hors Ramadan et un nombre d'occurrence de 29 avec un pourcentage de 58% pendant ce dernier. En revanche, quelques-uns passent par une relaxation spirituelle en écoutant le coran, ceci avec un nombre d'occurrence de 15 et un pourcentage de 8% hors Ramadan et un nombre d'occurrence de 15 avec un pourcentage de 30% pendant ce dernier. Alors que d'autres conducteurs discutent avec les passagers au moment des congestions, avec un nombre d'occurrence de 41 et un pourcentage de 82% hors Ramadan et un nombre d'occurrence de 39 avec un pourcentage de 78% pendant ce dernier. Des conducteurs parlent au téléphone avec un nombre d'occurrence de 13 et un pourcentage de 26% hors Ramadan et un nombre d'occurrence de 14 avec un pourcentage de 28% pendant ce dernier. Certains parlent aux collègues à la fin de la tournée, avec un nombre d'occurrence de 20 et un pourcentage de 40% hors Ramadan et un nombre d'occurrence de 4 avec un pourcentage de 8% pendant ce dernier. Enfin, 66% des conducteurs, dont un nombre d'occurrence de 33, passent à l'extrême droite pour doubler et sortir de

la congestion routière hors Ramadan et un nombre d'occurrence de 34 avec un pourcentage de 68% pendant ce dernier. En addition, la violation du code de la route s'est produite avec un nombre d'occurrence de 2 avec un pourcentage de 4% hors Ramadan et un nombre d'occurrence de 6 avec un pourcentage de 12% pendant ce dernier. Concernant les violations, comme le non-respect de la signalisation ou bien la priorité des autres conducteurs, le nombre d'occurrence est de 2 hors Ramadan et est de 6 pendant le Ramadan, ce qui représente respectivement des pourcentages de 4% et 12%. Alors que, le mode de conduite « Go slow » présente des nombres d'occurrences similaires de 3 et donc de pourcentages similaires de 6% hors et pendant le mois de Ramadan (Annexe 1).

À travers une grille d'observation, une étude comparative hors et pendant le mois de Ramadan, des expériences des conducteurs face à la congestion routière, a été faite. Les résultats de l'étude, montrent qu'effectivement cette situation de congestion routière est un stresser pour les conducteurs professionnels de bus de Casablanca, et elle s'avère plus marquée pendant le mois de Ramadan. En addition, d'autres facteurs stresser ont été plus nuancés en mois de Ramadan comparativement avec celui hors du Ramadan, comme le fait qu'il y a plus de passagers turbulents ou bien au moins la perception du stress par rapport à cette variable est augmenté chez les conducteurs professionnels et se traduit par l'augmentation des insultes parfois entre les deux part. De plus, à cause de la congestion routière encore plus complexe pendant le mois de Ramadan, les conducteurs professionnels ressentent la pression temporelle et donc ne se reposent pas après le voyage. L'étude a montré que le conducteur professionnel perçoit un stress se traduisant par des manifestations émotionnelles, physiques et comportementales visibles à l'œil nu, qui s'accroissent nettement au cours du mois de Ramadan. Plusieurs déclencheurs interagissent entre eux, notamment le jeûne, la pression temporelle quand le « ftour » (rupture du jeûne) approche, l'augmentation de la manifestation de certaines émotions apparaissent, comme la colère traduite par des insultes ou par de l'agressivité. En général, les conducteurs vivent une grande irritabilité pendant le mois de Ramadan au cours de leur tâche de conduite et perçoivent la situation de congestion routière comme un élément encore plus stressant pendant ce mois, ce qui les pousse à adopter certaines stratégies pour y faire face.

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

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

### **Analyse des Données**

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

La période du Ramadan entraîne des variations culturelles et religieuses, ce qui modifie de manière significative les habitudes de vie, surtout en alimentation et sommeil. En effet, la fatigue liée au jeûne, qui exige abstinence de nourriture et boisson de l'aube au coucher du soleil, se fait sentir. Les nouveaux horaires, avec des réveils pour le « suhoor » (dernier repas du Ramadan avant la rupture pris avant l'aube) et des veilles après l'« iftar » (rupture du jeûne), exacerbent cette fatigue. De plus, la restriction alimentaire et hydrique peut entraîner des fluctuations d'humeur, aggravées par la fatigue, ce qui augmente le stress et favorise des comportements impulsifs ou agressifs. En outre, ces facteurs influencent les niveaux d'énergie et d'humeur, ce qui a des répercussions négatives sur la vigilance et la concentration des conducteurs professionnels de bus. Il est donc important de comprendre ces fluctuations pour appréhender les comportements de conduite et promouvoir des stratégies pour la sécurité routière.

Le jeûne incite à une conduite plus sereine, encourageant l'altruisme et une attitude pacifique, réduisant ainsi l'agressivité au volant. Cependant, la réalité pratique révèle le contraire. En effet, l'étude a montré une hausse de l'agressivité et de la concurrence chez les conducteurs professionnels de bus au volant, surtout juste avant le moment de l'« iftar » (rupture du jeûne), en raison de leur impatience élevée. Effectivement, les heures précédant le coucher

du soleil sont critiques, avec des comportements imprudents durant la tâche de conduite, comme les insultes. Cette situation met en lumière la contradiction entre l'intention spirituelle du Ramadan et les exigences du travail. En outre, l'esprit communautaire qui favorise les rassemblements sociaux augmente également les déplacements, soulevant des préoccupations sur la sécurité routière. Il est donc crucial d'équilibrer l'expérience spirituelle et la responsabilité professionnelle pour assurer la sécurité au travail en particulier et la sécurité routière en général, d'où l'importance de campagnes préventives durant ce mois.

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

### **Discussion et interprétation des résultats**

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

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

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

Enfin, concernant une recherche relativement ancienne réalisée par Bener et ses collaborateurs (1992) en Emirats arabes unis (EAU) se portant sur la structure du sommeil pendant le mois de Ramadan, les résultats ont montré que la durée totale du sommeil nocturne diminue, le nombre d'éveils s'élèvent et le sommeil paradoxal se voit diminué comparativement aux périodes hors Ramadan. Par conséquent, une somnolence diurne apparaît, spécialement en fin de journée, ce qui a un effet sur la vigilance et les performances cognitives en général. Cette étude confirme les causes des stratégies mal adaptatives pendant le Ramadan. En effet, une somnolence diurne peut diminuer les fonctions cognitives et donc montrer une irritabilité chez le conducteur professionnel, se traduisant par une impulsivité, une agressivité etc.

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

### **Conclusion :**

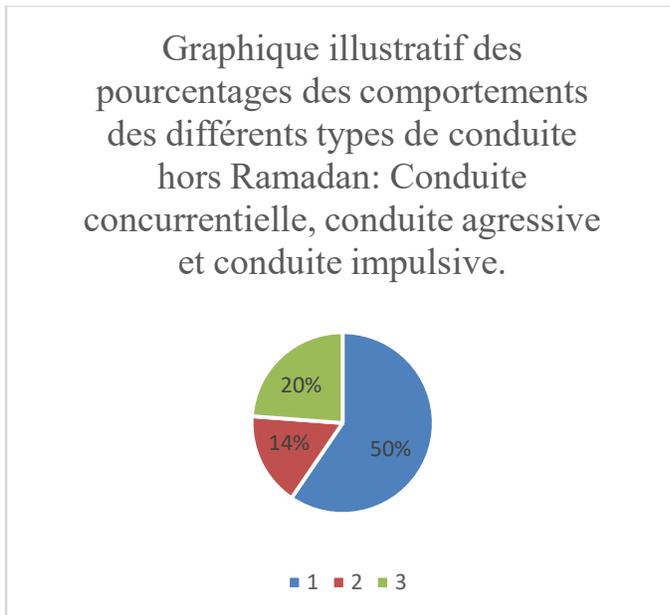
Pour conclure, l'exploration des comportements, face à la situation de congestion routière hors et pendant le Ramadan, met en évidence l'impact significatif sur la fréquence des stratégies de coping mal adaptées face à la situation de congestion routière, chez les conducteurs professionnels de bus lors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





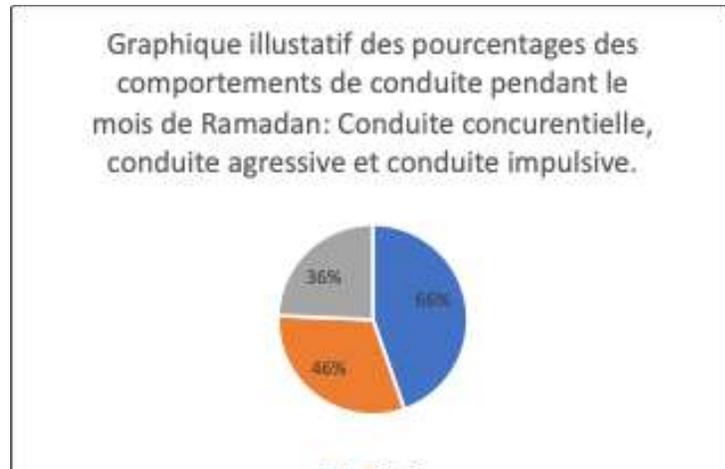
1: %tage F.KL.<15
2: 15>—%tage F.KL>30
3: %tage F.KL>—30
%tage F.KL: pourcentage de la fréquence des klaxons

Annexe 4 :



1 : Conduite concurrentielle
2 : Conduite agressive
3 : Conduite impulsive

Annexe 5 :

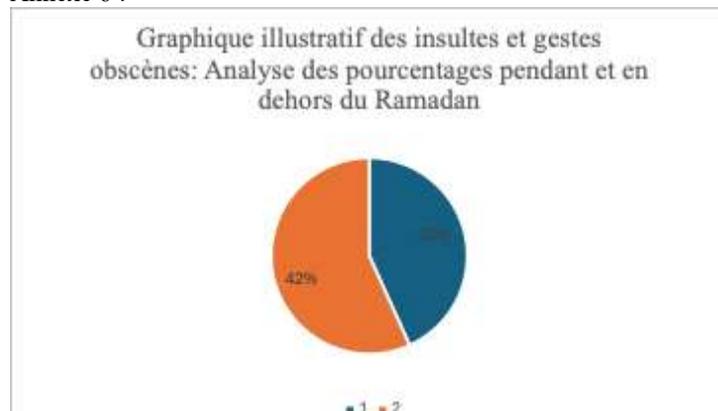


1 : Conduite concurrentielle

2 : Conduite agressive

3 : Conduite impulsive

Annexe 6 :



## Références :

1. Ali, T., et al. (2015). "Effects of Ramadan fasting on cognitive function in healthy adults: A systematic review." *Journal of Nutrition & Intermediary & Metabolism*.
2. Alsofayan, Y. M., Alghnam, S. A., Alshahrani, S. M., Hajjam, R. M., AlJardan, B. A., Alhajjaj, F. S., & Alowais, J. M. (2022). Do crashes happen more frequently at sunset in Ramadan than the rest of the year? *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 17(6), 1031–1038. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2022.06.002>
3. Bahammam, A. S., et al. (2010). "Sleep architecture and daytime sleepiness during Ramadan intermittent fasting." *Journal of Research in Medical Sciences*.
4. Bener, A., Absood, G. H., Achan, N. V., & Sankaran-Kutty, M. (1992). Road traffic injuries in Al-Ain City, United Arab Emirates. *Journal of the Royal Society of Health*, 112(6), 273–276. <https://doi.org/10.1177/146642409211200613>
5. Bruchon-Schweitzer, M., & Boujut, É. (2021). *Psychologie de la santé : Concepts, méthodes et modèles* (2e éd.). Dunod.
6. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, évaluation et adaptation*. New York, NY: Springer.
7. NARSA Sécurité Routière. (2025, 14 mars). L'importance des pauses pendant les longs trajets durant le mois de Ramadan. <https://www.narsa-securiteroutiere.ma/fr/limportance-des-pauses-pendant-les-longs-trajets-durant-le-mois-de-ramadan/>
8. Selye, H. (1956). *Le stress de la vie*. New York, NY : McGraw-Hill.