

La transition vers un poste de camionneur de nuit

À un moment ou à un autre de leur carrière, la plupart des camionneurs consacrent un certain nombre d'heures de conduite de nuit, que ce soit à la fin de leur quart de travail de jour ou tôt le matin. Toutefois, la conduite et la livraison de nuit demandent un certain type d'individu responsable. Même si ce travail est dur, la conduite sous les lampadaires et dans une zone où la circulation est faible peut être avantageuse lors d'une livraison peu stressante.



Un jour dans la vie d'un camionneur de nuit

La conduite de nuit chez Groupe Erb offre de nombreux avantages, entre autres : la conduite sur des routes moins congestionnées, davantage de trajets d'un terminal à l'autre et la possibilité de rentrer à la maison à la fin de chaque jour (dépendamment du type de votre poste). « Un jour typique du camionneur de nuit local, c'est un mélange de ramassages et de livraisons ou un certain nombre de déplacements de marchandises d'un terminal à l'autre », dit Scott Misener, directeur du Service aux conducteurs au terminal de Baden. Contrairement au quart de jour dont le début varie d'un jour à l'autre, le quart de nuit de la conduite de nuit commence typiquement à une heure fixe, ce qui représente un avantage pour les camionneurs de nuit.

Par ailleurs, il y a plus de chances que les camionneurs de jour conduisent un camion porteur et qu'ils fassent le déchargement à la main. Le quart de nuit nécessite moins de levage et de déplacement, ce qui est idéal pour certains. En plus, le quart de nuit permet plus facilement de prendre des congés pour se présenter aux rendez-vous personnels ou prendre soin d'un membre de sa famille grâce à la flexibilité possible pendant la journée.

Lorsqu'il s'agit de défis associés à un tel poste, le plus grand défi auquel font face les camionneurs de nuit, c'est la gestion du sommeil. Il est plus difficile de dormir pendant la journée parce qu'il y a de fortes chances que les distractions soient nombreuses, ce qui augmente le risque que vous veniez au travail fatigué. Cela dit, il existe de nombreuses façons d'[améliorer la qualité de votre sommeil](#). Il suffit de se renseigner là-dessus et d'employer les bons outils.

Le candidat idéal

Krystal Satchell, notre agente de recrutement des conducteurs, explique que « soit vous aimez un poste de camionneur de nuit, soit vous le détestez. » Selon elle, il est plus facile de s'adapter à un quart de nuit si on a déjà travaillé des quarts de nuit ou de soir dans le passé. De plus, la conduite de nuit nécessite une plus grande autonomie et d'excellentes compétences en résolution de problèmes. Vos amis vous disent que vous êtes un oiseau de nuit? Une personnalité introvertie et la volonté d'être actif la nuit peuvent aussi vous mettre sur la voie du succès.

En bout de ligne, la transition vers le quart de nuit dépend de vous et de vos préférences en tant que camionneur. Nous offrons une grande variabilité de quarts de travail et de mesures d'adaptation pour convenir aux [styles de vie](#) de nos employés, à leurs besoins ainsi qu'à leurs préférences. Nous prenons très au sérieux la situation où un conducteur souffre d'un manque de sommeil, car la fatigue au volant correspond à la conduite avec les facultés affaiblies. C'est pour cette raison que nous recommandons des outils et des techniques de sommeil à nos camionneurs qui en ont besoin.

Une bonne communication avec l'équipe du Service aux conducteurs va aussi vous permettre d'atteindre le succès! D'ailleurs, Scott souhaite partager les conseils suivants avec quiconque pense effectuer la transition vers un poste de camionneur de nuit.

- Gardez le même quart de travail en fin de semaine. Évitez d'effectuer des quarts de jour en fin de semaine, notamment pour maintenir votre horaire de sommeil.
- Assurez-vous de bien dormir. La privation de sommeil correspond à un affaiblissement des facultés. Veillez à gérer votre temps et à prendre des pauses en cas de besoin.

Un poste de camionneur au sein du groupe d'entreprises Erb vous intéresse? Pour consulter notre site d'emplois, cliquez [ici](#). Veuillez noter que nous demandons un an d'expérience de conduite. Toutefois, une fois que vous avez acquis entre onze mois et un an d'expérience, nous vous invitons à contacter notre équipe de recrutement pour en apprendre plus sur notre processus d'embauche. Lorsque vous êtes prêt à vous joindre à notre formidable équipe, veuillez nous écrire à recruiting@erbgroup.com!