GUILLAUME PELLET-BOURGEOIS

CONFÉRENCIER



Comprendre vos **émotions**.
Maîtriser vos **décisions**.

brain you up

CHERCHEUR EN **PRISE DE DÉCISION SOUS RISQUE** ET **PSYCHOPHYSIOLOGIE DES ÉMOTIONS**

20 ans d'expérience dans **l'accompagnement mental et sportif de haut niveau**, spécialisé dans la **prise de décision en situation d'incertitude**.

Coach mental - Accompagnement d'athlètes, de champions olympiques (JO, X Games...)

Chercheur - Master 2 Neuropsychologie et Neurosciences Cliniques

Moniteur de ski - Professeur/Formateur de futurs professionnels de la montagne – 400+ pros entraînés à Chamonix Mont-Blanc

Chroniqueur Harvard Business Review

Publication scientifique
dans *Psychology of Sport and Exercise*





En 2010, après avoir perdu son collègue et mentor dans une avalanche, une question obsède Guillaume :
pourquoi, en montagne, les pros se font piéger… sans s'en rendre compte ?

"FACE À L'INCERTITUDE, J'AI TOUT DE SUITE PENSÉ AUX **ÉMOTIONS. NOS MEILLEURES ALLIÉES… MAIS AUSSI NOS PIRES ENNEMIES** AU MOMENT DE DÉCIDER"



LE **PARADOXE** DU **LEADER**

Comme le jour blanc qui déforme la réalité en haute montagne :

Plus vous avez des **compétences** → Plus vous avez des **responsabilités** → Plus votre **intelligence émotionnelle s'asphyxie**

C'EST LE **PIÈGE INVISIBLE**.
Vos **émotions biaisent** déjà vos **décisions**.

UNE **ÉTUDE SCIENTIFIQUE** PUBLIÉE EN **AOÛT 2025**

70 guides testés

Mesures physiologiques

Tâches de laboratoire

Tests psychologiques



ScienceDirect

Journals & Books Help Search My account Sign in

View PDF Download full issue

Outline

Highlights
Abstract
Graphical abstract
Keywords
1. Introduction
2. Method
3. Results
4. Discussion
5. Limitations
6. Conclusion and perspectives
CRediT authorship contribution statement
Author note

ELSEVIER

Psychology of Sport and Exercise

Volume 82, January 2026, 102974

Recommended articles

No articles found.

Beyond age and expertise: Emotional intelligence and heart rate variability predict decision-making under risk in mountain-guide population

Guillaume Pellet-Bourgeois [a], Pierrick Laulan [b c d e], Layan Fessler [f g], Florent Lebon [h i]

Show more

Add to Mendeley Share Cite

FEEDBACK

Que ce soit dans un couloir d'avalanche ou en comité de direction,
le mécanisme émotionnel est le même face au risque.

ILS EN **PARLENT**...



Michael Truluck
CEO La Redoute International

"J'ai eu l'occasion de faire appel à Guillaume pour une session de formation en anglais avec mon équipe de direction sur **l'intelligence émotionnelle** *et la gestion du stress. Guillaume a animé une* **journée de formation très authentique et inspirante**, *qui a été très appréciée et utile tant sur le plan professionnel que personnel."*



Laurent Garet
CEO La Redoute Switzerland

"Guillaume a réalisé pour nous une journée de formation sur l'intelligence émotionnelle. J'ai rarement connu **une journée de formation aussi complète** *et pourtant j'en ai faite quelques-unes : une keynote passionnante pour poser le sujet en partageant son expérience personnelle (...), un workshop en situation et des outils concrets pour finir.* **Absolument must do."**



Estelle Malet
DG Crédit Mutuel – Savoie Mont-Blanc

"J'ai été particulièrement impressionnée par la capacité de Guillaume à **mêler expérience professionnelle et vécu personnel**.
Son **approche scientifique** *d'un domaine encore peu connu dans mon milieu professionnel a été déterminante* **pour nous sensibiliser à ce sujet essentiel dans l'approche moderne du management.**"



Marcela Perrone-Bertolotti
PhD Cognitive Psychology – LPNC, CNRS

"Guillaume a démontré une remarquable **capacité à conjuguer excellence académique et expertise professionnelle**. *Son mémoire de recherche a apporté* **un éclairage pertinent sur les mécanismes psychologiques impliqués dans la gestion du risque**."

DANS LES **MÉDIAS**…



















6 | **Votre région** Politique & Territoires

Le Dauphiné Libéré
Jeudi 30 octobre 2025

Chamonix

Son étude sur le rôle des émotions dans la prise de risque validée par les scientifiques

Pays de Savoie • **Les pneus hivers obligatoires à partir de samedi**

Guillaume Pellet-Bourgeois a travaillé sur la prise de risque en montagne et mis en évidence deux facteurs qui peuvent améliorer nos décisions. L'intelligence émotionnelle et la régulation cardiaque sont des composantes essentielles dans les prises de décision, mieux que la seule expérience.

Rien ne le prédestinait à publier un jour dans une revue scientifique internationale. Guillaume Pellet-Bourgeois est moniteur de ski. Son bureau, c'est la montagne et les pentes enneigées. Sa passion pour la glisse, il la pratique depuis 2007 avec les lycéens de la bi-qualification montagne, pour les préparer aux métiers de moniteur de ski et autres professions de la montagne. Dans ses fonctions de professeur de sport au lycée Frison-Roche de Chamonix, quelque 400 jeunes ont reçu son enseignement, au rythme de 80 skieurs par an.

Dans ce parcours dédié à la pédagogie et à la formation, l'année 2010 vient perturber toutes ses certitudes. Son mentor et ami Jean-Noël Marty perd la vie dans une avalanche. Il a 39 ans. Guillaume Pellet-Bourgeois, qui a déjà vécu plusieurs accidents graves, se remet en question. « Il faut

Le sujet d'étude de Guillaume Pellet-Bourgeois a été publiée en août dans le journal *Physchology of Sport and Exercise*. Photo Le DL/SV.

étude, des jeunes skieurs en formation à des guides très expérimentés de 50 ans en parsemé par des aspirants guides de l'École nationale de ski et d'alpinisme de Chamonix.

régulier et utiliser ses émotions. Cette intelligence émotionnelle devient une donnée objective, dans le champ de la psychologie.

Sur la base de ces deux composantes, physiologique et psychologique, en confrontant ses

es en zone rouge, si tu as une bonne régulation émotionnelle, détaille le scientifique, ça c'est très concret. » Guillaume Pellet-Bourgeois conclut : « Il faut apprendre à utiliser nos émotions : savoir quand elles nous servent, savoir quand el-

4 | **Votre région** Faits divers & Justice

Le Dauphiné Libéré
Lundi 3 novembre 2025

Chamonix (Haute-Savoie)

Moniteur de ski, il publie son étude sur la prise de risque en montagne

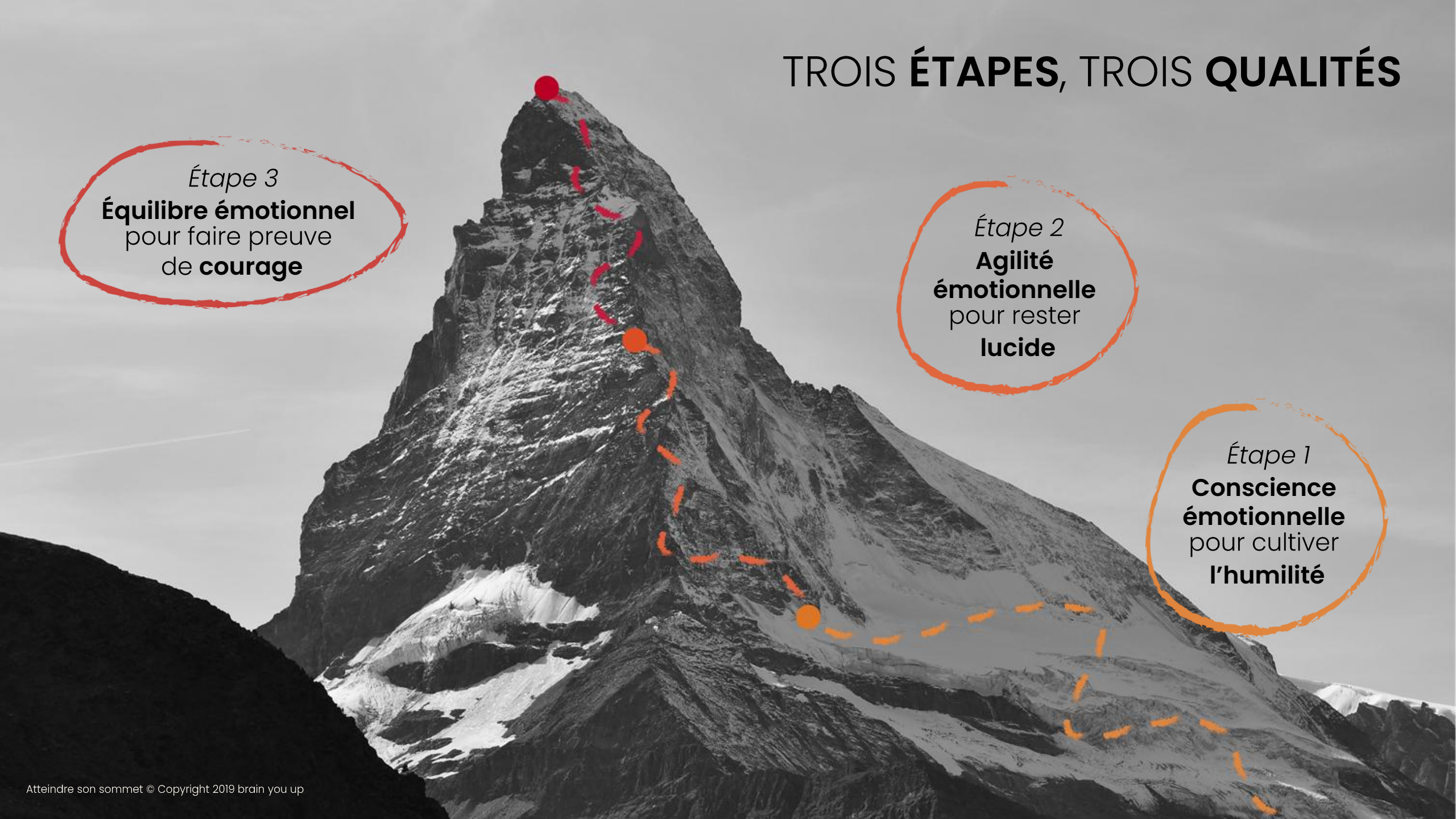
Du 1er novembre au 31 mars prochain, dans l'ensemble des départements de la Savoie et de la Haute-Savoie, il sera obligatoire d'être équipé de pneus hiver ou d'avoir à disposition un dispositif antidérapant (chaînes ou chaussettes à neige). La loi montagne imposant ces mesures est entrée en vigueur le 1er novembre 2021.

L'objectif est de réduire les risques d'accident liés à la conduite sur des sols froids, des routes enneigées ou verglacées. Sont soumis à la réglementation, tous les véhicules de quatre roues ou plus.

Auvergne-Rhône-Alpes •

Travail dissimulé et concurrence déloyale : les barbershops dans le

TROIS **ÉTAPES**, TROIS **QUALITÉS**



Atteindre son sommet © Copyright 2019 brain you up

Dans cette conférence,
vous allez comprendre
pourquoi 90% des accidents en montagne sont liés à l'erreur humaine.

ET VOUS,
EN ENTREPRISE,

COMMENT ÊTES-VOUS SÛR DE VOS CHOIX ?



RESERVEZ VOTRE PROCHAINE CONFERENCE



www.brainyouup.com
guillaume@brainyouup.com
+33 6 18 41 56 45
@decision__lab

brain you up