

DÉCIDER SOUS RISQUE – Les 3 Pièges Émotionnels

Document de Synthèse

Guillaume PELLET-BOURGEOIS – Compte Instagram @avalanche_decision_lab

88% des avalanches sont déclenchées par la victime elle-même ou un membre du groupe. Nous subissons 6 biais cognitifs (McCammon) qui influencent nos décisions, même pour les plus expérimentés. Mais nous n'avons pas conscience de ces biais. La différence avec les pièges émotionnels : ces derniers ont une signature physiologique et neurologique sur laquelle nous pouvons agir.

Comprendre les Émotions

Une émotion se compose de deux dimensions :

1. Valence : agréable ou désagréable
2. Intensité : faible ou forte

Deux versants de l'émotion

- L'activation (versant physiologique) : Votre corps réagit et vous ressentez des sensations spécifiques. C'est corporel, géré par le SNA.
- L'interprétation (versant psychologique) : Ressentir de la peur ou de l'excitation, c'est l'interprétation des sensations. C'est cérébral, géré par le SNC.

Point clé : Rien n'est précâblé ! La même activation physiologique peut être interprétée comme de l'excitation (opportunité) ou de l'anxiété (danger). C'est sur cette interprétation que nous pouvons agir.

Piège n°1 : L'excitation – "Plus c'est bon, plus t'es c..."

Quand le bruit masque l'information émotionnelle

L'outil concret : La réévaluation cognitive de l'activation physiologique

AVANT CHAQUE DÉCISION CLÉ :

1. "Qu'est-ce que mon corps me dit ?" → Cœur qui bat plus vite ? Tension musculaire ? Respiration modifiée ? Prendre conscience de l'ACTIVATION physiologique.
2. "Comment j'étiquette l'arousal ?" → Option A : "Je suis excité, c'est génial !" ou Option B : "Je suis activé, c'est un signal de vigilance". Choisir consciemment l'ÉTIQUETTE cognitive.
3. "Cette étiquette est-elle adaptée au contexte objectif ?" → Vérifier les conditions réelles (neige, météo, terrain), les signaux d'alerte factuels, la cohérence avec le plan initial.

Piège n°2 : L'Habitude – "Plus c'est familier, plus t'es biaisé !"

Quand l'anticipation émotionnelle crée un tunnel attentionnel

L'outil concret : La respiration nasale alternée (RNA) pour améliorer la VFC

AVANT CHAQUE DÉCISION CLÉ : Une minute de RNA en 4/6

Puis demandez-vous : "Quel est le contexte objectif ?" → Chercher activement les signaux périphériques CONTRADICTOIRES

Piège n°3 : L'Expertise – "Plus t'es expérimenté, plus t'es aveuglé"

Quand la mémoire émotionnelle trompe

L'outil concret : Mesure de l'EP² matinale pour évaluer son état décisionnel

LE MATIN avec l'application SPINIE (www.spinie.fr)

1. Mesure physio : au réveil avec ceinture cardiaque, avant café, 5 min allongé, au calme, immobile
2. Mesures subjectives : Etat psycho-cognitif + Récupération nocturne
3. "Quel est le contexte objectif ?"

Conditions réelles (neige, météo, terrain)

Signaux d'alerte factuels

Cohérence avec mon plan initial → Prendre conscience de son ETAT DU JOUR

En Résumé

Les clés pour savoir quand nos émotions nous piègent et quand elles nous servent :

- Variabilité de Fréquence Cardiaque (VFC) : entraînable et mesurable
- Intelligence émotionnelle : améliorable et réévaluable

Étude scientifique : Au-delà de l'âge et de l'expertise, l'intelligence émotionnelle et la VFC prédisent la prise de décision sous risque chez les guides de haute montagne (+11,8%).

Application SPINIE

 Appel à volontaires : Nous recherchons des beta testeurs pour l'application SPINIE.

Rdv sur www.spinie.fr pour candidater (avoir un téléphone sous Android et une ceinture POLAR H9 ou H10).