

Chamonix

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

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. Les faits sont incompréhensibles. Le choc est immense. Guillaume Pellet-Bourgeois s'effondre psychologiquement et émotionnellement, au point de développer une maladie coeliaque (auto-immune).

Une question demeure pour ce professionnel aguerri : «Pourquoi même les meilleurs guides se font-ils piéger en montagne ?» L'enseignant décide alors, à 45 ans, de reprendre des études et entre en master 2 de neuropsychologie et neurosciences cliniques, à Grenoble.

Lui, qui a toujours tenté de maîtriser ses émotions, les repoussant face à la performance sportive, a décidé aujourd'hui de complètement les appréhender. «Même quand on pense avoir pris du recul pour éviter de réagir à chaud, nos émotions colorent toujours nos décisions», constate le professionnel.

En 2023, son sujet d'étude est clair : «Les facteurs de la prise de décision face à tous les risques». Guillaume Pellet-Bourgeois trouve un directeur de recherche au CNRS de Dijon et recrute alors 70 sujets pour son



Le sujet d'étude de Guillaume Pellet-Bourgeois a été publié en août dans le journal *Psychology of Sport and Exercise*. Photo Le DL/S.V.

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

« Il faut apprendre à utiliser nos émotions : savoir quand elles nous servent, savoir quand elles nous aveuglent »

Guillaume Pellet-Bourgeois, moniteur de ski, professeur et chercheur en risque et intelligence émotionnelle

Il s'intéresse alors à la régulation cardiaque de chaque individu, en leur installant des capteurs sur l'oreille. Pendant une heure, il enregistre la variabilité de la fréquence cardiaque au repos, avec toutes les micro-variations entre chaque battement cardiaque. «Globalement, je vois la connexion cœur-cerveau, c'est l'aspect physiologique des émotions», explique le chercheur.

L'autre volet de son étude prend en compte les cinq compétences émotionnelles, validées scientifiquement : identifier, comprendre, exprimer,

réguler 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 cobayes en laboratoire à des expériences de prise de décision sous risque, Guillaume Pellet-Bourgeois a mis en évidence ces deux facteurs. «L'association de l'intelligence émotionnelle et de la variabilité de fréquence cardiaque améliore la prédiction de la gestion du risque de 11,8 % au-delà de l'expertise et de l'âge, donc au-delà de l'expérience.»

La découverte est très concrète. Évaluer son état émotionnel chaque matin, avec un simple capteur cardiaque, peut indiquer si l'on est apte à prendre au cours de la journée les bonnes décisions. De manière plus accessible, une application sur un simple smartphone, posé sur soi, peut déterminer «son état décisionnel», confie Guillaume Pellet-Bourgeois. La mesure est en RMSSD (root mean square of successive differences) à l'échelle de la milliseconde. Elle indique les microvariations entre les battements de cœur. Chaque individu à sa propre valeur moyenne, sa propre référence. «L'état de ton système nerveux autonome et l'état de la communication entre ton cœur et ton cerveau, c'est déjà un indicateur pour savoir si tu

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 elles nous aveuglent.»

Son mémoire de recherche issue de son master 2 a été vérifié par des experts, traduit en anglais. Envoyée à une revue scientifique de référence mondiale, son étude «a été publiée le 19 août 2025 dans le journal *Psychology of Sport and Exercise*», raconte Guillaume Pellet-Bourgeois. Cette reconnaissance scientifique salue le résultat atteint.

Aujourd'hui, le professeur de sport entend pousser sa découverte plus loin : «La biqualif», c'est mon terrain d'expérimentation. C'est vraiment mon laboratoire où j'expérimente ce que j'ai découvert. Je suis chercheur en prise de décision tous risques.» Cet hiver, il va également mettre en place un protocole de recherche avec les professionnels de la vallée de Chamonix, entre moniteurs de ski et guides de haute montagne.

Enfin, Guillaume Pellet-Bourgeois interviendra auprès des guides formateurs de la Chamoniarde, l'association de prévention et de secours en montagne basé à Chamonix, pour partager ses découvertes.

● Sébastien Voinot

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



L'obligation s'applique pour la cinquième année.
Photo Le DL/Krystel Bablée

Du 1^{er} 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 1^{er} 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 collimateur des autorités

En juin dernier, plusieurs centaines de coiffeurs avaient manifesté à Paris contre la concurrence jugée déloyale des barbershops. Les coiffeurs, qui avaient manifesté à l'appel du mot d'ordre "Un même métier, des mêmes règles", considèrent que les salons de barbier ne respectent pas le Code du travail et qu'ils tirent les prix vers le bas. Quatre mois après cette charge contre les salons de soins pour homme, le secteur de la coiffure s'organise en Auvergne-Rhône-Alpes, notamment pour lutter contre le travail illégal. Une convention de partenariat a été signée vendredi 17 octobre entre la Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités, les Urssaf d'Auvergne et Rhône-Alpes et l'Union nationale des entreprises de coiffure d'Auvergne Rhône-Alpes. Les services de contrôle s'engagent à étudier les signalements qui leur seront communiqués, tout en continuant les contrôles spontanés.