



Alex Staniforth

AUTEUR/AUTRICE · AVENTURIER/EXPLORATEUR/EXPLORATRICE

Les organisations demandent à leurs dirigeants d'obtenir des résultats dans un contexte de bouleversements tout en veillant à la santé mentale de leurs équipes, et la plupart tentent de concilier ces deux objectifs en les traitant séparément. C'est précisément cette séparation qui pose problème. Lorsque le bien-être est considéré comme un risque à gérer plutôt que comme une ressource à développer, le coût s'accumule de manière invisible jusqu'à ce qu'il se manifeste par l'épuisement professionnel, la démotivation et des équipes qui ne sont plus performantes. La question n'est pas de savoir si les dirigeants accordent de l'importance au bien-être mental de leurs collaborateurs, mais s'ils savent comment le développer parallèlement à la performance, et non à sa place.

Lorsque les cultures axées sur la performance commencent à briser les individus, c'est qu'elles ont mal compris ce qu'est la performance. Alex Staniforth, aventurier et cofondateur de Mind Over Mountains, fournit aux dirigeants les outils et les arguments nécessaires pour concilier les deux.

biographie de Alex Staniforth 2026

Pourquoi les entreprises font appel à Alex Staniforth

- Les deux tentatives d'Alex Staniforth pour gravir l'Everest (2014, 2015) se sont soldées par un échec cuisant, ce qui signifie que son discours sur la résilience, l'échec et la redéfinition du succès ne repose pas sur un triomphe. Cette crédibilité est difficile à égaler.
- Il a rendu publique sa situation personnelle en matière de santé mentale : dépression, anxiété, troubles alimentaires, épilepsie et bégaiement de longue date. Cela lui permet d'atteindre des segments d'un public de dirigeants que les conférenciers axés uniquement sur la performance ne peuvent pas toucher, notamment les personnes qui luttent en privé.
- Le « Resilience Rucksack » offre au public un cadre concret et bien défini à emporter : pas seulement une histoire inspirante, mais un ensemble d'outils adaptés aux pressions réelles du monde du travail.
- En tant que cofondateur de Mind Over Mountains, une association caritative nationale britannique combinant expérience en plein air et soutien professionnel en santé mentale, il apporte une expérience institutionnelle aux discussions sur la sécurité psychologique qui s'étend bien au-delà de la scène.
- Son doctorat honorifique (DLitt) de l'université de Chester, décerné en 2025 pour sa contribution à la santé mentale des jeunes, lui confère une crédibilité tant sur le plan de la performance que sur le plan clinique dans le débat sur le bien-être.

DISPONIBLE POUR

- Engagement après le dîner
- Intervention

LES THÈMES D'INTERVENTION DE ALEX

- Développement des cadres
- Gestion du changement
- Santé mentale au travail

LANGUES: Anglais, Espagnol

Faits marquants de sa biographie

- A survécu à l'avalanche de la cascade de glace du Khumbu en 2014 et au tremblement de terre au Népal en 2015, les deux catastrophes les plus importantes de l'histoire de l'Everest, lors de tentatives consécutives, alors qu'il était adolescent
- Première personne et la plus rapide à avoir gravi les 446 sommets Nuttall d'Angleterre et du Pays de Galles à la force des bras en 45 jours ; ascension la plus rapide jamais réalisée des 100 sommets des comtés du Royaume-Uni (72 jours)
- Auteur de *Icefall* (Coventry House Publishing, 2016) et *Another Peak* (2019)
- Co-fondateur de Mind Over Mountains : association caritative nationale britannique visant à rétablir la santé mentale grâce à des programmes thérapeutiques en plein air (fondée en 2020)
- Doctorat honoris causa (DLitt), Université de Chester, 2025 : pour sa contribution exceptionnelle aux services de santé mentale destinés aux jeunes
- Prix « Points of Light » du Premier ministre, 2023 ; « Pride of Britain Granada Reports » - Collecteur de fonds de l'année, 2017 ; plus de 150 000 £ récoltés pour des œuvres caritatives à travers des défis d'endurance

Biographie

L'Everest a le don de mettre en lumière ce que signifie réellement la résilience. Alex Staniforth a tenté deux fois l'ascension du sommet : la saison 2014 s'est terminée par l'avalanche de la cascade de glace du Khumbu, et la tentative de 2015 a été interrompue par le tremblement de terre au Népal. Il est revenu des deux expéditions sans avoir atteint le sommet. Ces deux expériences constituent le fondement de son argumentation auprès des organisations : la préparation la plus utile n'est pas celle qui vise la réussite, mais celle qui anticipe ce qui se passe lorsque les choses tournent mal.

Depuis ces expéditions, Staniforth a établi une série de records d'endurance documentés. Il est la première personne, et la plus rapide, à avoir parcouru à pied et à vélo les 446 sommets Nuttall d'Angleterre et du Pays de Galles en 45 jours, et détient le record de l'ascension la plus rapide des 100 sommets des comtés du Royaume-Uni. Il est l'auteur de *Icefall* et *Another Peak*, et a cofondé en 2020 Mind Over Mountains, une association caritative nationale britannique qui combine l'expérience en plein air avec un soutien professionnel en santé mentale.

Ce qui distingue sa contribution de la plupart des discours axés sur l'aventure, c'est qu'elle va au-delà de la métaphore du sommet. Staniforth a parlé publiquement de la dépression, de l'anxiété et des troubles alimentaires dont il a souffert en tant qu'athlète d'endurance, parallèlement à son épilepsie et à un bégaiement dont il souffre depuis toujours. Cette spécificité lui permet d'intervenir avec crédibilité dans les débats sur la santé mentale, là où la plupart des conférenciers spécialisés dans la performance ne peuvent s'aventurer. Son cadre pratique, le « Resilience Rucksack », traduit cette expérience en outils que les publics de dirigeants peuvent identifier et mettre en œuvre.

Il a prononcé des discours devant Rolls-Royce Submarines, Samsung, Bank of America, Accenture, FedEx et le NHS, entre autres. Il a reçu un doctorat honorifique (DLitt) de l'université de Chester en 2025 pour sa

contribution à la santé mentale des jeunes, et a reçu le prix « Points of Light » du Premier ministre en 2023. Il est coach formé par l'ICF et praticien certifié Gazing Red2Blue.

Principaux thèmes de ses interventions

- La résilience sous pression
- Santé mentale et performance durable
- Le leadership face à l'adversité et au changement
- Prévention du burn-out et sécurité psychologique
- Définition d'objectifs et redéfinition de la réussite
- Performance d'équipe dans l'incertitude
- Le bien-être comme fondement de la performance

Idéal pour

- Les équipes de direction chargées de gérer le changement organisationnel ou la reprise après une crise
- Les DRH et responsables des ressources humaines qui mettent en place des programmes de santé mentale ou de bien-être avec l'adhésion de la direction
- Les programmes de développement du leadership et de gestion des hauts potentiels nécessitant un ancrage en matière de résilience
- Les conférences d'entreprise où la performance et le bien-être constituent un point commun à l'ordre du jour

Résultats attendus

- Un cadre pratique et concret (le « sac à dos de la résilience ») pour maintenir la performance face aux revers, aux changements et à la pression
- Une compréhension plus précise de la relation entre la santé mentale et la performance durable – non pas comme un compromis, mais comme un investissement commun
- Une confiance accrue chez les dirigeants pour montrer l'exemple en matière d'ouverture sur la santé mentale et pour reconnaître les signes avant-coureurs au sein de leurs équipes
- Un changement dans la manière dont l'échec et les revers sont perçus – non plus comme des preuves d'insuffisance, mais comme des éléments propices à la croissance
- Des repères issus de conditions extrêmes qui se transposent directement aux pressions d'environnements professionnels exigeants

Alex Staniforth's 2026 talks & topics

Aider les équipes à s'épanouir face aux revers et au changement

Une conférence explorant comment les équipes peuvent aller au-delà de la simple gestion des défis pour tirer parti des revers et du changement comme tremplin de croissance, avec un contenu adapté aux besoins spécifiques du public.

Points clés à retenir :

- Des perspectives pratiques pour réagir de manière constructive aux revers et au changement
 - Des approches qui permettent aux équipes de passer de la résilience à une dynamique d'avenir
 - Des idées adaptées aux défis et au contexte propres à l'auditoire
-

Redéfinir la résilience : comment accepter l'imprévu

S'inspirant de l'ultra-endurance et des conditions extrêmes, cette intervention-clé redéfinit la résilience comme une discipline axée sur la préparation et le rétablissement – et non comme une simple capacité d'endurance – et présente la boîte à outils « Resilience Rucksack ».

Points clés à retenir :

- Une définition pratique de la résilience axée sur la préparation, la récupération et la dynamique d'avancement
 - Des outils pratiques pour maintenir la performance face à la pression, à l'échec et à l'incertitude
 - Des stratégies pour maintenir la dynamique des équipes lorsque les objectifs semblent lointains
-

Atteindre l'extraordinaire : transformer les revers en succès

Une conférence sur la haute performance durable et le rôle du bien-être, s'appuyant sur le parcours personnel de Staniforth en matière de santé mentale pour ouvrir le débat et lutter contre la stigmatisation.

Points clés à retenir :

- Le lien entre le bien-être mental et la haute performance durable
 - Mesures concrètes pour développer la santé mentale et gérer le stress de manière proactive
 - Comment les dirigeants peuvent montrer l'exemple en matière d'ouverture et créer les conditions propices au soutien de l'équipe
-

Les montagnes dans l'esprit : développer sa résilience mentale pour vaincre l'épuisement professionnel

Une conférence axée sur le développement de la résilience mentale pour préserver les performances et prévenir l'épuisement professionnel, accompagnée d'une boîte à outils pratique permettant de reconnaître les signes avant-coureurs et de soutenir ses collègues.

Points clés à retenir :

- Des outils pratiques pour renforcer la santé mentale dans les postes à forte pression
- Une confiance accrue dans la reconnaissance des premiers signes de détérioration de la santé mentale
- Des étapes claires pour gérer le stress, soutenir les autres et éviter le burn-out

Alex Staniforth's Videos



Ce que disent les clients de Alex Staniforth

L'histoire d'Alex, marquée par la résilience, le courage et la capacité à surmonter l'adversité, est tout simplement extraordinaire. Son discours nous a rappelé à tous que le succès ne réside pas seulement dans l'atteinte du sommet, mais aussi dans le parcours et dans l'esprit inébranlable qui l'anime. Son authenticité et sa passion ont trouvé un écho dans toute la salle, suscitant des discussions qui se sont poursuivies bien après la fin de la session. Merci, Alex, d'avoir rendu la conférence de l'APA de cette année inoubliable.

Jamie Radford

PDG, Association des services de comptabilité fournisseurs

Quel plaisir rafraîchissant que cet Alex ! Authentique, drôle, passionné et tout simplement sincère dans chaque mot de son parcours inspirant. Si vous cherchez un véritable exemple de résilience et de victoire face à l'adversité, Alex est l'homme qu'il vous faut. Vous serez heureux de l'avoir rencontré et vous lui souhaiterez tout le succès possible dans tout ce qu'il entreprend. De plus, il saura inspirer les membres de votre équipe avec une humilité et une simplicité extrêmement puissantes.

Marcella Kain

Directeur commercial pour le Royaume-Uni, Kellanova

Alex s'est récemment joint à nous en tant qu'orateur principal lors de l'événement de lancement de notre programme « High Potential ». Il a su parfaitement associer son parcours et ses expériences au thème « Réaliser son potentiel ». Il a captivé l'auditoire grâce à sa capacité à exprimer avec authenticité sa motivation et sa détermination, à surmonter les nombreux obstacles qui se sont dressés sur son chemin, ainsi qu'à trouver de la beauté et des leçons à tirer de ses « échecs ». Alex a collaboré avec mon équipe pour préparer l'événement avec un grand souci du détail, s'assurant que son discours ne se contenterait pas de trouver un écho, mais qu'il inspirerait véritablement le public. Et ce fut le cas ! Les retours des participants ont été exceptionnels : beaucoup se sont sentis inspirés à sortir de leur zone de confort et à découvrir les opportunités qui s'offrent à eux. Moi y compris !

Natalie Prempeh

Responsable des ressources humaines, Samsung Royaume-Uni

Alex a récemment animé une réunion d'équipe afin d'encourager les participants à envisager les défis sous différents angles, tant au travail qu'en dehors. Sa capacité à saisir rapidement les enjeux propres à l'équipe et à notre entreprise, puis à intégrer ces éléments dans son intervention, a été impressionnante. Grâce à son approche authentique et humble, chacun a pu trouver dans son message un élément qui lui parlait, ce qui a été très apprécié. Merci encore, Alex.

Jonathan Ford

Directeur des ventes hors établissement, Heineken Royaume-Uni

L'équipe a été époustoufflée et est repartie avec une immense source d'inspiration. Merci pour tout ce que vous faites. Je sais que pour certains membres de mon équipe qui traversent une période difficile en ce moment, cela a dû les toucher encore plus. Continuez comme ça et MERCI ! Je sais aussi que grâce à vous, tout le monde est reparti avec un regard et une façon de penser différents, dans le sens le plus positif du terme.

Sue Harries

Directeur du numérique, Screwfix

Parfois, dans des organisations aussi grandes et lourdes que la nôtre, l'approche de la santé mentale peut donner l'impression d'être une simple formalité, un exercice superficiel ; mais vos séances m'ont semblé très différentes, très authentiques, empreintes d'une grande humilité et d'une grande sincérité. À mon sens, vous avez eu un impact bien plus important que vous ne le pensez ou ne le saurez jamais.

Chris Mead

commissaire principal, Police du Cambridgeshire

Nous étions nombreux à avoir lu ton histoire sur Internet, mais t'entendre la raconter toi-même hier m'a inspirée bien plus que je ne l'aurais jamais imaginé. Ton talent de conteuse est sans égal et je pense que tu as profondément marqué beaucoup de participants à la visioconférence en te montrant vulnérable, en partageant tes difficultés et en nous faisant entrer dans ton univers.

Alix Wright

Internet Fusion Group

Alex a prononcé un discours de motivation en ligne via Skype devant environ 150 dirigeants de notre entreprise. L'événement a été très bien accueilli ; de nombreux dirigeants ont souligné la pertinence du parcours d'Alex par rapport à nos défis. Depuis, plusieurs d'entre eux ont fait référence au contenu présenté par Alex : l'expression « sac à dos de résilience » et la question « tirez-vous sur la corde ? » font désormais partie de notre vocabulaire.

J'ai été particulièrement impressionné par la préparation et l'adaptation qu'Alex a su mettre en œuvre pour rendre le message encore plus pertinent pour notre entreprise – ce fut une session véritablement inspirante, résumée par un commentaire : « Je n'arrive pas à croire que vous veniez de nous payer pour écouter ça ! »

Robert Neale

Directeur général, Fabrication de noyaux, Rolls-Royce Submarines

Merci beaucoup d'être venu discuter avec l'équipe. Tu as parfaitement répondu à nos attentes – tout le monde n'a cessé d'en parler depuis. Cela a également encouragé une ou deux personnes à s'ouvrir sur leurs propres inquiétudes et à partager leur histoire plus tard dans la journée. Et nous avons eu des échanges vraiment constructifs.

Paul Kiddle

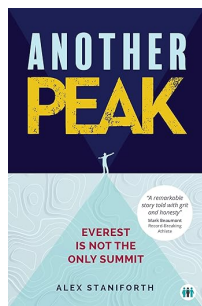
Responsable des contrats, Réseau national

Votre présentation était captivante, passionnante et inspirante. Nous avons reçu de nombreux retours positifs soulignant à quel point votre histoire a touché l'équipe et combien elle répondait à un besoin précis à un moment particulièrement opportun.

Seema Hallon

Responsable du bureau de Dubaï, Deriv.com

LES DERNIERS LIVRES DE ALEX



Un autre sommet : l'Everest n'est pas le seul sommet

Alex Staniforth's 2026 speaking fees

Les frais spécifiques sont compris dans les fourchettes indiquées. Celles-ci sont présentées à titre indicatif et peuvent être modifiées sans préavis.

	EUR	GBP	USD
Pays d'origine	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Asie-Pacifique	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Europe	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Moyen-Orient et Afrique	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Amérique du Sud	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Royaume-Uni	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Côte Est des Etats-Unis	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Côte ouest des États-Unis	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000
Virtuel	Under €12000	Under £10,000	Under \$15000