MENTAE

V2 · OCTOBRE 2026

DÉROULÉ DE FORMATION

Décider dans l'incertitude

Méthode Signal : décider juste quand la pression monte

Animée par **Renaud Democrate**
Consultant et formateur en santé mentale et leadership · EDHEC Grande École

DURÉE	FORMAT	LIEU	TARIF
18 heures	Présentiel + distanciel	Poitiers	990 € net

SOMMAIRE

Le déroulé, séquence par séquence

03	À propos du formateur et de la méthode
04	Déroulé pédagogique : vue d'ensemble
05	Comprendre et repérer
06	Décider et clarifier
07	Ancrer : J+30 et J+90
08	Fondements : recherche, témoignage, références
09	Objectifs et évaluations
10	Clôture, évaluation et suivi

Cadre de la session

Formation	Décider dans l'incertitude : Méthode Signal
Sessions	Sur demande, en individuel ou en groupe de 6 à 8 dirigeants. Calendrier et inscription sur mentae.fr
Horaires	4 demi-journées 9h00-12h30 (pause de 15 minutes comprise) ; 2 classes à distance de 2 heures
Lieu	70 avenue du 8 Mai 1945, 86000 Poitiers ; visioconférence
Format	Présentiel et distanciel
Formateur	Renaud Democrate · renaud@mentae.fr

À PROPOS DU FORMATEUR

Renaud Democrate

Consultant et formateur en santé mentale et leadership, fondateur de MENTAE.

Formation	EDHEC Grande École (titre RNCP niveau 7, 2004)
Management	20 ans d'encadrement, 120 collaborateurs (LIDL, IN&FI)
Pédagogie	Formateur de cadres certifié (2013-2019), 1 200 stagiaires
Certifications	Intelligence émotionnelle, ACT, TCC (2025) ; Premiers Secours en Santé Mentale (PSSM)



20 ans de direction en environnement exigeant

Renaud Democrate a dirigé des équipes et des centres de profit pendant plus de vingt ans (120 collaborateurs), avant de consacrer son activité à la santé mentale et à la performance durable des dirigeants, des indépendants et des équipes.

Formateur depuis 2013

Formateur de cadres certifié de 2013 à 2019 (1 200 stagiaires), il conçoit des formations fondées sur la psychologie du travail, les neurosciences et la pratique de terrain.

Une expérience vécue de la performance et de l'épuisement

Personnalité neuroatypique (bipolarité, TDAH, HPI), il a connu des pics de performance, des périodes de fatigue profonde, une liquidation et un rebond. Cette expérience fonde son exigence de méthodes concrètes et soutenables.

LA MÉTHODE SIGNAL

Chaque formation MENTAE suit la même méthode, née de ce parcours : les difficultés s'annoncent presque toujours par des signaux faibles, et c'est en apprenant à les lire qu'on garde la main.

1 · Comprendre

Ce qui se passe dans le cerveau sous pression, expliqué simplement et sourcé.

2 · Repérer

Ses propres signaux, déclencheurs et ressources, pour construire un outil personnel.

3 · Ancrer

Deux classes à distance (J+30, J+90) et une mesure de l'évolution à 3 mois.

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Décider dans l'incertitude : 18 heures

OBJECTIF GLOBAL

À l'issue de la formation, le dirigeant sera capable de reconnaître les situations où sa décision se dégrade, d'appliquer un protocole de décision adapté à l'incertitude, et de s'entourer pour les décisions à fort enjeu.

Format

Durée	18 heures
Présentiel	4 demi-journées, 9h00-12h30 (pause de 15 minutes comprise), sur 6 à 8 semaines
Distanciel	2 classes de 2 heures, à J+30 et J+90
Prérequis	Aucun prérequis. Diriger une activité ou une équipe.

Un parcours progressif

1. **Comprendre ce que la pression fait à la décision** (séquences 1 et 2)
2. **Repérer ses signaux de décision dégradée** (séquences 3 et 4)
3. **Appliquer un protocole de décision** (séquences 5 et 6)
4. **Relier ses décisions à sa stratégie** (séquences 7 et 8)
5. **Ancrer à distance et mesurer l'évolution** (séquences 9 et 10)

Chaque séquence alterne apport court, mise en pratique, débriefing et transposition sur la situation réelle du stagiaire.

Vue d'ensemble des séquences

SÉQ.	HORAIRE	SÉQUENCE	MODULE	ÉVALUATION
DJ1 · S1	9h00-10h45	**Ouverture : décider sous pression**	Module 1	Retour sur le positionnement (diagnostique)
DJ1 · S2	11h00-12h30	**Le cerveau qui décide**	Module 1	Quiz de compréhension (formatif)
DJ2 · S3	9h00-10h45	**Signaux de décision dégradée**	Module 2	Exercice corrigé (formatif)
DJ2 · S4	11h00-12h30	**Témoignage et grille personnelle**	Module 2	Grille des signaux de décision dégradée sur grille
DJ3 · S5	9h00-10h45	**Le protocole de décision**	Module 3	Protocole de décision, version 1 vérifiée
DJ3 · S6	11h00-12h30	**Décider en situation**	Module 3	Mises en situation 1 et 2 sur grille
DJ4 · S7	9h00-10h45	**Clarté stratégique**	Module 4	Cas pratique (formatif)
DJ4 · S8	11h00-12h30	**Évaluation finale et clôture**	Module 4	Quiz final ; évaluation finale sur grille ; autoévaluation
J+30 · S9	2 h à distance	**Premier retour d'expérience**	Module 5	Retour d'expérience structuré
J+90 · S10	2 h à distance	**Bilan à 3 mois**	Module 5	Bilan du journal de décisions et test PSS-10 à 3 mois, questionnaire à froid

DEMI-JOURNÉES 1 ET 2 · 7 HEURES

Comprendre et repérer

SÉQUENCE 1 · MODULE 1 — 9h00-10h45

Ouverture : décider sous pression

OBJECTIFS

- Situer sa situation et ses attentes
- Décrire une décision difficile récente

CONTENUS

- Cadre, objectifs, confidentialité, protocole de sécurité
- Retour sur le positionnement et la mesure de départ
- Décider dans l'incertitude : de quoi parle-t-on

MÉTHODES

Tour de table structuré, apport court, échange en binôme

ÉVALUATION

Retour sur le positionnement (diagnostique)

LIVRABLE

Fiche « ma situation de départ »

SÉQUENCE 2 · MODULE 1 — 11h00-12h30

Le cerveau qui décide

OBJECTIFS

- Expliquer l'effet du stress et de la fatigue sur le jugement
- Reconnaître les biais les plus fréquents

CONTENUS

- Cortex préfrontal, stress et manque de sommeil
- Biais : confirmation, ancrage, excès de confiance, aversion à la perte
- Analyse d'une décision vécue

MÉTHODES

Apports courts sourcés, analyse de cas

ÉVALUATION

Quiz de compréhension (formatif)

LIVRABLE

Analyse d'une décision passée

SÉQUENCE 3 · MODULE 2 — 9h00-10h45

Signaux de décision dégradée

OBJECTIFS

- Identifier ses signaux d'impulsivité, de report ou de sur-contrôle
- Repérer ses moments à risque

CONTENUS

- Signaux corporels et cognitifs avant une mauvaise décision
- Moments à risque : fatigue, urgence, euphorie
- Journal de décisions

MÉTHODES

Ligne du temps personnelle, travail en binôme

ÉVALUATION

Exercice corrigé (formatif)

LIVRABLE

Liste de ses signaux de décision dégradée

SÉQUENCE 4 · MODULE 2 — 11h00-12h30

Témoignage et grille personnelle

OBJECTIFS

- Relier contextes et décisions ratées
- Fixer ses règles de vigilance

CONTENUS

- Témoignage du formateur : décider en euphorie ou à bout
- Grille des signaux de décision dégradée
- Règles « je ne décide pas quand… »

MÉTHODES

Témoignage, questions-réponses, atelier guidé

ÉVALUATION

Grille des signaux de décision dégradée sur grille

LIVRABLE

Grille des signaux de décision dégradée

DEMI-JOURNÉES 3 ET 4 · 7 HEURES

Décider et clarifier

SÉQUENCE 5 · MODULE 3 — 9h00-10h45

Le protocole de décision

OBJECTIFS

- Qualifier une décision : enjeu, réversibilité, délai
- Construire des scénarios

CONTENUS

- Décisions réversibles et irréversibles
- Scénarios et pré-mortem
- Avis extérieur : qui consulter, comment

MÉTHODES

Démonstration, application au cas apporté

ÉVALUATION

Protocole de décision, version 1 vérifiée

LIVRABLE

Protocole de décision, version 1

SÉQUENCE 6 · MODULE 3 — 11h00-12h30

Décider en situation

OBJECTIFS

- Appliquer le protocole sous contrainte de temps
- Formuler et assumer sa décision

CONTENUS

- Décider avec des données incomplètes
- Scénario « une décision urgente »
- Scénario « un arbitrage stratégique »

MÉTHODES

Mises en situation en binôme, débriefing

ÉVALUATION

Mises en situation 1 et 2 sur grille

LIVRABLE

Décision réelle traitée avec le protocole

SÉQUENCE 7 · MODULE 4 — 9h00-10h45

Clarté stratégique

OBJECTIFS

- Relier ses décisions à sa vision
- Distinguer ce que l'on contrôle et ce que l'on influence

CONTENUS

- Vision, priorités, renoncements
- Cercle de contrôle et d'influence
- Décisions des 3 prochains mois

MÉTHODES

Atelier individuel, relecture en binôme

ÉVALUATION

Cas pratique (formatif)

LIVRABLE

Carte des décisions à venir

SÉQUENCE 8 · MODULE 4 — 11h00-12h30

Évaluation finale et clôture

OBJECTIFS

- Présenter son protocole de décision
- Évaluer ses acquis

CONTENUS

- Quiz final
- Présentation du protocole de décision devant le groupe
- Préparation des classes à distance, clôture

MÉTHODES

Présentation devant le formateur et le groupe, feedback structuré

ÉVALUATION

Quiz final ; évaluation finale sur grille ; autoévaluation

LIVRABLE

Protocole de décision finalisé et carte des décisions à venir

CLASSES À DISTANCE · 4 HEURES

Ancrer : J+30 et J+90

SÉQUENCE 9 · MODULE 5 — J+30 · 2 h

Premier retour d'expérience

OBJECTIFS

- Analyser l'usage réel de son protocole de décision
- Ajuster ce qui n'a pas fonctionné

CONTENUS

- Ce qui a été appliqué depuis la formation
- Ce qui n'a pas fonctionné, et pourquoi
- Ajustements du protocole de décision

MÉTHODES

Classe à distance en visioconférence, tour d'expérience, travail en sous-groupes

ÉVALUATION

Retour d'expérience structuré

LIVRABLE

Protocole de décision, version 2

SÉQUENCE 10 · MODULE 5 — J+90 · 2 h

Bilan à 3 mois

OBJECTIFS

- Mesurer l'évolution depuis le départ
- Préparer la suite en autonomie

CONTENUS

- Bilan du journal de décisions et test PSS-10, comparés au départ
- Bilan des trois mois, objectifs de consolidation
- Options de suivi : Signal Veille et Bulles de Recul (saison 1), cercle de pairs

MÉTHODES

Classe à distance, bilan guidé, échange collectif

ÉVALUATION

Bilan du journal de décisions et test PSS-10 à 3 mois, questionnaire à froid

LIVRABLE

Bilan à 3 mois et plan de consolidation

FONDEMENTS

La recherche et le vécu qui fondent cette formation

01 · NEUROSCIENCES ET PSYCHOLOGIE

Ce que dit la recherche

Le stress change la décision
Il favorise les réponses automatiques et dégrade les décisions risquées les plus complexes. (Starcke et Brand, 2012)

Le manque de sommeil aussi
Après une nuit blanche, le contrôle préfrontal sur les réactions émotionnelles se relâche. (Yoo et al., 2007)

Nos raccourcis ont des biais prévisibles
Ancrage, confirmation, excès de confiance : utiles pour aller vite, coûteux pour les décisions qui comptent. (Kahneman, 2011)

Imaginer l'échec avant de décider
Le pré-mortem fait émerger les risques qu'on ne voyait pas. (Klein, 2007)

Un tempérament à double tranchant
Confiance élevée et goût du risque, fréquents chez les entrepreneurs, sont aussi liés au risque d'hypomanie. (Johnson et al., 2018)

Ce que la formation ne prétend pas

La formation n'enseigne pas à décider sans erreur : elle aide à repérer les moments où l'on décide moins bien et à structurer les décisions qui comptent. La notion de « fatigue de décision » n'est pas utilisée, faute de preuves solides (Hagger et al., 2016).

02 · EXPERTISE DU VÉCU

Témoignage du formateur : Décider en euphorie ou à bout

ÉPISODE RACONTÉ

Des décisions de dirigeant prises en phase d'euphorie ou d'épuisement, jusqu'à la liquidation de son entreprise et au rebond qui a suivi.

CE QU'IL ILLUSTRE

Ce que l'état du moment fait au jugement, et l'intérêt de règles fixées à froid.

CE QUE VOUS EN RETIREZ

Écrire ses règles « je ne décide pas quand… » et désigner son avis extérieur.

CADRE

10 à 15 minutes, factuelles, sans détail de crise ni récit spectaculaire, toujours reliées à l'outil de la séquence. Les participants ne sont jamais invités à témoigner en retour.

Mesurer l'effet à 3 mois

Journal de décisions tenu de la formation à J+90 : décisions importantes traitées avec le protocole, décisions différées à bon escient, décisions regrettées. Test PSS-10 en complément.

Références

1. Starcke K., Brand M., 2012, « Decision making under stress: a selective review », Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 36(4), 1228-1248.
2. Yoo S.-S., Gujar N., Hu P., Jolesz F. A., Walker M. P., 2007, « The human emotional brain without sleep: a prefrontal amygdala disconnect », Current Biology, 17(20), R877-R878.
3. Kahneman D., 2011, Thinking, Fast and Slow, Farrar, Straus and Giroux (trad. Système 1 / Système 2, Flammarion, 2012).
4. Klein G., 2007, « Performing a project premortem », Harvard Business Review, 85(9), 18-19.
5. Johnson S. L., Madole J. W., Freeman M. A., 2018, « Mania risk and entrepreneurship: overlapping personality traits », Academy of Management Perspectives, 32(2), 207-227.
6. Hagger M. S. et al., 2016, « A multilab preregistered replication of the ego-depletion effect », Perspectives on Psychological Science, 11(4), 546-573.

OBJECTIFS ET ÉVALUATIONS

Où chaque objectif est travaillé et vérifié

OBJECTIF	SÉQUENCES	ÉVALUATION	CRITÈRE D'ATTEINTE
Expliquer l'effet du stress et de la fatigue sur la décision Pédagogique	S1, S2	Quiz de compréhension (S2) ; quiz final	Quiz final ≥ 14/20
Identifier ses biais et ses signaux de décision dégradée Pédagogique	S3, S4	Grille des signaux de décision dégradée vérifiée sur grille (6 critères)	Validée : 12/18, sans 0 aux critères éliminatoires
Appliquer un protocole de décision en situation incertaine Pédagogique	S5, S6	Protocole de décision rédigé, vérifié par le formateur	Protocole complet appliqué à un cas réel : enjeu, réversibilité, scénarios, avis extérieur
Différer une décision lorsque ses signaux de décision dégradée sont présents Opérationnel	S6, S9	Mise en situation 1 (une décision urgente) ; retour d'expérience à J+30	Mise en situation 1 validée : 12/18
Structurer une décision importante en 30 minutes Opérationnel	S6, S10	Mise en situation 2 (un arbitrage stratégique) ; bilan à J+90	Mise en situation 2 validée : 12/18
S'entourer pour les décisions à fort enjeu Opérationnel	S7, S8	Évaluation finale : présentation du protocole de décision sur grille (3 blocs)	24/36, au moins 6/12 par bloc

Calendrier des évaluations

MOMENT	OUTIL	SEUIL
Avant (J-10 à J-3)	Questionnaire de positionnement et test de stress perçu PSS-10	Diagnostique et mesure de départ, sans seuil
DJ1 · S2	Quiz de compréhension (10 questions)	Formatif, repère 7/10
DJ2 · S4	Grille des signaux de décision dégradée sur grille (6 critères)	12/18, sans 0 aux critères éliminatoires
DJ3 · S6	Mises en situation 1 et 2 sur grille d'observation (6 critères)	12/18 chacune, sans 0 aux critères éliminatoires
DJ4 · S8	Quiz final (20 questions, sur 20 points)	Acquis ≥ 14/20
DJ4 · S8	Évaluation finale : protocole de décision sur grille (3 blocs)	24/36, au moins 6/12 par bloc
DJ4 · S8	Autoévaluation de sortie et questionnaire de satisfaction	Sans seuil
J+30 · S9	Retour d'expérience structuré sur l'usage du protocole de décision	Mesure du transfert, sans seuil
J+90 · S10	Bilan du journal de décisions et test PSS-10 à 3 mois, questionnaire à froid	Mesure de l'évolution, sans seuil

Une compétence est acquise lorsque sa preuve principale est atteinte et que le quiz final est d'au moins 10/20. L'autoévaluation, le journal de décisions et le test PSS-10 complètent le dispositif mais ne sont jamais utilisés seuls pour statuer. Toute compétence en cours d'acquisition donne lieu à un objectif de consolidation, repris lors des classes à distance.

CLÔTURE, ÉVALUATION ET SUIVI

La dernière séquence et les 90 jours qui suivent

Demi-journée 4, de 11h00 à 12h30

11h00	**Quiz final**	20 questions sur l'ensemble des modules ; acquis à 14/20.
11h30	**Présentation du protocole de décision**	Évaluée sur grille en trois blocs : 24/36, au moins 6/12 par bloc.
12h15	**Clôture**	Autoévaluation de sortie, questionnaire de satisfaction, émargement, dates des classes à distance.

Après la formation

J+30	Classe à distance de 2 heures : retour d'expérience et protocole de décision, version 2.
J+90	Classe à distance de 2 heures : bilan du journal de décisions et test PSS-10 à 3 mois, questionnaire à froid, bilan et objectifs de consolidation.
Ensuite	En option, hors convention : Signal Veille, avec une Bulle de Recul par semaine (la saison 1 prolonge cette formation), une heure par mois en visio, la météo de la semaine et un cercle de pairs.

Traces conservées

- Feuilles d'émargement signées par demi-journée et par classe à distance
- Grilles de la grille des signaux de décision dégradée, des mises en situation et de l'évaluation finale ; quiz corrigés
- Synthèse du journal de décisions et tests PSS-10, conservés de façon confidentielle
- Fiche de synthèse des acquis par compétence (acquis, en cours, non acquis)
- Attestation de fin de formation et certificat de réalisation
- Questionnaires de satisfaction à chaud et à froid

Nos indicateurs de résultats

Réussite — À venir
Stagiaires ayant validé les acquis, sur le nombre de stagiaires évalués

Satisfaction — À venir
Stagiaires satisfaits ou très satisfaits, sur le nombre de répondants

Assiduité — À venir
Heures suivies, sur le nombre d'heures prévues

Nouvelle formation : les indicateurs seront publiés après la première session, puis mis à jour après chaque session.

Document mis à jour le 26 octobre 2026.
MENTAE – 70 avenue du 8 Mai 1945, 86000 Poitiers – SIRET 992 839 878 00020 – RCS Poitiers – NAF 70.22Z
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75860241186 auprès du préfet de la région Nouvelle-Aquitaine. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.
Formation exonérée de TVA (article 261-4-4° a du CGI) – TVA intracommunautaire FR10992839878
06 10 74 90 78 – contact@mentae.fr – mentae.fr