MENTAE

V2 · OCTOBRE 2026

DÉROULÉ DE FORMATION

Émotions sous pression

Méthode Signal : réguler ses émotions et accueillir celles de l'équipe

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

DURÉE	FORMAT	LIEU	TARIF
10 heures	Présentiel + distanciel	Poitiers ou intra	590 € net

SOMMAIRE

Le déroulé, séquence par séquence

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

Cadre de la session

Formation	Émotions sous pression : Méthode Signal
Sessions	En inter-entreprises (6 à 12 participants) ou en intra. Calendrier et inscription sur mentae.fr
Horaires	1 jour, 9h00-12h30 et 13h30-17h00 ; 2 classes à distance d'1 h 30
Lieu	70 avenue du 8 Mai 1945, 86000 Poitiers, ou dans les locaux de l'entreprise ; 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

Émotions sous pression : 10 heures

OBJECTIF GLOBAL

À l'issue de la formation, le manager sera capable de repérer ses déclencheurs émotionnels, de se réguler en situation et d'accueillir les émotions de son équipe sans les absorber.

Format

Durée	10 heures
Présentiel	1 jour, 9h00-12h30 et 13h30-17h00 (pauses de 15 minutes comprises)
Distanciel	2 classes d'1 h 30, à J+30 et J+90
Prérequis	Aucun prérequis. Encadrer ou coordonner au moins une personne.

Un parcours progressif

1. **Comprendre le débordement émotionnel** (séquence 1)
2. **Repérer ses déclencheurs** (séquence 2)
3. **Se réguler en situation** (séquence 3)
4. **Accueillir les émotions de l'équipe** (séquence 4)
5. **Ancrer à distance et mesurer l'évolution** (séquences 5 et 6)

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
J1 · S1	9h00-10h45	**Comprendre ses émotions**	Module 1	Quiz de compréhension (formatif)
J1 · S2	11h00-12h30	**Ses déclencheurs**	Module 2	Carte des déclencheurs émotionnels sur grille
J1 · S3	13h30-15h15	**Réguler en situation**	Module 3	Mises en situation 1 et 2 sur grille
J1 · S4	15h30-17h00	**Les émotions de l'équipe et évaluation**	Module 4	Quiz final ; évaluation finale sur grille ; autoévaluation
J+30 · S5	1 h 30 à distance	**Premier retour d'expérience**	Module 5	Retour d'expérience structuré
J+90 · S6	1 h 30 à distance	**Bilan à 3 mois**	Module 5	Questionnaire ERQ et test PSS-10 à 3 mois, questionnaire à froid

JOUR 1 · 7 HEURES

Comprendre, repérer, réguler

SÉQUENCE 1 · MODULE 1 — 9h00-10h45

Comprendre ses émotions

OBJECTIFS

- Expliquer le débordement émotionnel
- Situer sa fenêtre de tolérance

CONTENUS

- Cadre, objectifs, confidentialité ; retour sur le positionnement
- Amygdale, cortex préfrontal et débordement : le modèle et ses limites
- Fenêtre de tolérance

MÉTHODES

Apports courts sourcés, autodiagnostic

ÉVALUATION

Quiz de compréhension (formatif)

LIVRABLE

Repères sur sa fenêtre de tolérance

SÉQUENCE 2 · MODULE 2 — 11h00-12h30

Ses déclencheurs

OBJECTIFS

- Identifier ses signaux corporels précoces
- Repérer ses situations et personnes déclenchantes

CONTENUS

- Signaux du corps avant le débordement
- Déclencheurs fréquents au travail
- Témoignage du formateur : quand l'émotion déborde

MÉTHODES

Témoignage, ligne du temps, travail en binôme

ÉVALUATION

Carte des déclencheurs émotionnels sur grille

LIVRABLE

Carte des déclencheurs émotionnels

SÉQUENCE 3 · MODULE 3 — 13h30-15h15

Réguler en situation

OBJECTIFS

- Choisir une technique adaptée à la situation
- L'appliquer sous tension

CONTENUS

- Respiration lente, pause, mise en mots de l'émotion
- Défusion (ACT) et réévaluation
- Scénarios « un échange tendu » et « un collaborateur en colère »

MÉTHODES

Démonstration, mises en situation en binôme

ÉVALUATION

Mises en situation 1 et 2 sur grille

LIVRABLE

Kit de régulation, version 1

SÉQUENCE 4 · MODULE 4 — 15h30-17h00

Les émotions de l'équipe et évaluation

OBJECTIFS

- Accueillir une émotion sans l'absorber
- Évaluer ses acquis

CONTENUS

- Écouter, reformuler, désamorcer, débriefer
- Quiz final, présentation du kit
- Préparation des classes à distance, clôture

MÉTHODES

Jeu de rôle, présentation devant le groupe

ÉVALUATION

Quiz final ; évaluation finale sur grille ; autoévaluation

LIVRABLE

Kit de régulation finalisé

CLASSES À DISTANCE · 3 HEURES

Ancrer : J+30 et J+90

SÉQUENCE 5 · MODULE 5 — J+30 · 1 h 30

Premier retour d'expérience

OBJECTIFS

- Analyser l'usage réel de son kit de régulation
- 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 kit de régulation

MÉTHODES

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

ÉVALUATION

Retour d'expérience structuré

LIVRABLE

Kit de régulation, version 2

SÉQUENCE 6 · MODULE 5 — J+90 · 1 h 30

Bilan à 3 mois

OBJECTIFS

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

CONTENUS

- Questionnaire ERQ et test PSS-10 à 3 mois, comparés au départ
- Bilan des trois mois, objectifs de consolidation
- Options de suivi : Signal Veille et Bulles de Recul (saisons 1 et 3), cercle de pairs

MÉTHODES

Classe à distance, bilan guidé, échange collectif

ÉVALUATION

Questionnaire ERQ 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

Nommer l'émotion l'apaise
Mettre des mots sur ce qu'on ressent réduit l'activité de l'amygdale et engage le cortex préfrontal. (Lieberman et al., 2007)

Réévaluer plutôt que réprimer
La réévaluation est associée à un meilleur bien-être ; la suppression a des coûts relationnels. (Gross et John, 2003)

Le stress affaiblit le contrôle
Sous stress aigu, le cortex préfrontal régule moins bien les réactions émotionnelles. (Arnsten, 2009)

La fenêtre de tolérance
La zone où l'on peut ressentir sans être submergé ni éteint, et agir. (Siegel, 1999)

Ce que la formation ne prétend pas

Pas de « détournement amygdalien » présenté comme un mécanisme simple : l'amygdale détecte et oriente, mais l'émotion vécue engage bien d'autres régions (LeDoux et Pine, 2016). L'objectif n'est pas de supprimer les émotions, mais de garder sa capacité d'agir.

02 · EXPERTISE DU VÉCU

Témoignage du formateur : Quand l'émotion déborde

ÉPISODE RACONTÉ
Des échanges professionnels où la colère ou l'abattement ont pris le dessus, et ce qu'ils ont laissé derrière eux.

CE QU'IL ILLUSTRE
Les signaux du corps qui précèdent le débordement.

CE QUE VOUS EN RETIREZ
Choisir ses trois techniques et ses phrases pour revenir sur un échange raté.

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

Questionnaire de régulation émotionnelle ERQ (Gross et John, 2003) au départ et à 3 mois, complété par le relevé des échanges tendus gérés avec le kit. Test PSS-10 en complément.

Références

1. Lieberman M. D. et al., 2007, « Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli », Psychological Science, 18(5), 421-428.
2. Gross J. J., John O. P., 2003, « Individual differences in two emotion regulation processes », Journal of Personality and Social Psychology, 85(2), 348-362.
3. Arnsten A. F. T., 2009, « Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function », Nature Reviews Neuroscience, 10(6), 410-422.
4. Siegel D. J., 1999, The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience, Guilford Press.
5. LeDoux J. E., Pine D. S., 2016, « Using neuroscience to help understand fear and anxiety: a two-system framework », American Journal of Psychiatry, 173(11), 1083-1093.
6. Balban M. Y. et al., 2023, « Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal », Cell Reports Medicine, 4(1), 100895.

OBJECTIFS ET ÉVALUATIONS

Où chaque objectif est travaillé et vérifié

OBJECTIF	SÉQUENCES	ÉVALUATION	CRITÈRE D'ATTEINTE
Expliquer le rôle des émotions dans la décision et la relation Pédagogique	S1	Quiz de compréhension (S1) ; quiz final	Quiz final ≥ 14/20
Identifier ses déclencheurs émotionnels Pédagogique	S2	Carte des déclencheurs émotionnels vérifiée sur grille (6 critères)	Validée : 12/18, sans 0 aux critères éliminatoires
Appliquer des techniques de régulation Pédagogique	S3	Kit de régulation rédigé, vérifié par le formateur	Kit complet : déclencheurs identifiés, trois techniques choisies, réponses prêtes pour l'équipe
Garder son calme dans un échange tendu Opérationnel	S3, S5	Mise en situation 1 (un échange tendu) ; retour d'expérience à J+30	Mise en situation 1 validée : 12/18
Accueillir l'émotion d'un collaborateur Opérationnel	S3, S6	Mise en situation 2 (un collaborateur en colère) ; bilan à J+90	Mise en situation 2 validée : 12/18
Revenir à l'équilibre après un pic de stress Opérationnel	S4	Évaluation finale : présentation du kit de régulation 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, questionnaire de régulation émotionnelle ERQ et test PSS-10	Diagnostique et mesure de départ, sans seuil
J1 · S1	Quiz de compréhension (10 questions)	Formatif, repère 7/10
J1 · S2	Carte des déclencheurs émotionnels sur grille (6 critères)	12/18, sans 0 aux critères éliminatoires
J1 · S3	Mises en situation 1 et 2 sur grille d'observation (6 critères)	12/18 chacune, sans 0 aux critères éliminatoires
J1 · S4	Quiz final (20 questions, sur 20 points)	Acquis ≥ 14/20
J1 · S4	Évaluation finale : kit de régulation sur grille (3 blocs)	24/36, au moins 6/12 par bloc
J1 · S4	Autoévaluation de sortie et questionnaire de satisfaction	Sans seuil
J+30 · S5	Retour d'expérience structuré sur l'usage du kit de régulation	Mesure du transfert, sans seuil
J+90 · S6	Questionnaire ERQ 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 questionnaire ERQ 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

Jour 1, de 15h30 à 17h00

15h30	**Quiz final**	20 questions sur l'ensemble des modules ; acquis à 14/20.
16h00	**Présentation du kit de régulation**	Évaluée sur grille en trois blocs : 24/36, au moins 6/12 par bloc.
16h45	**Clôture**	Autoévaluation de sortie, questionnaire de satisfaction, émargement, dates des classes à distance.

Après la formation

J+30	Classe à distance de 1 heure 30 : retour d'expérience et kit de régulation, version 2.
J+90	Classe à distance de 1 heure 30 : questionnaire ERQ 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 (les saisons 1 et 3 prolongent 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 carte des déclencheurs émotionnels, des mises en situation et de l'évaluation finale ; quiz corrigés
- Questionnaires ERQ et PSS-10 de départ et à 3 mois, 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