MENTAE

V2 · OCTOBRE 2026

DÉROULÉ DE FORMATION

Entreprendre avec un cerveau atypique

Méthode Signal : faire de son fonctionnement un atout de dirigeant

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	S'organiser et se dire
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	Entreprendre avec un cerveau atypique : 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

Entreprendre avec un cerveau atypique : 18 heures

OBJECTIF GLOBAL

À l'issue de la formation, le dirigeant sera capable de décrire son fonctionnement, d'organiser son activité autour de ses forces, de s'entourer pour compenser ses fragilités et de repérer ses signaux de surchauffe ou de chute.

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. Aucun diagnostic n'est demandé.

Un parcours progressif

1. **Comprendre son fonctionnement** (séquences 1 et 2)
2. **Repérer ses signaux de surchauffe ou de chute** (séquences 3 et 4)
3. **Construire une organisation adaptée** (séquences 5 et 6)
4. **Rédiger son mode d'emploi** (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 : entreprendre avec un cerveau atypique**	Module 1	Retour sur le positionnement (diagnostique)
DJ1 · S2	11h00-12h30	**Fonctionnements atypiques : repères**	Module 1	Quiz de compréhension (formatif)
DJ2 · S3	9h00-10h45	**Ses signaux de surchauffe et de chute**	Module 2	Exercice corrigé (formatif)
DJ2 · S4	11h00-12h30	**Témoignage de l'intérieur**	Module 2	Carte des signaux de surchauffe et de chute sur grille
DJ3 · S5	9h00-10h45	**Structurer sans se contraindre**	Module 3	Mode d'emploi personnel, version 1 vérifiée
DJ3 · S6	11h00-12h30	**S'entourer et se dire**	Module 3	Mises en situation 1 et 2 sur grille
DJ4 · S7	9h00-10h45	**Son mode d'emploi**	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 veille 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 : entreprendre avec un cerveau atypique

OBJECTIFS

- Situer sa situation et ses attentes
- Décrire ce qui le fait se sentir différent au travail

CONTENUS

- Cadre, objectifs, confidentialité, protocole de sécurité
- Retour sur le positionnement et la mesure de départ
- Neurodiversité : vocabulaire et limites de la formation (aucun diagnostic, aucun soin, traitement inchangé)

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

Fonctionnements atypiques : repères

OBJECTIFS

- Décrire attention, hyperfocus et impulsivité
- Distinguer traits, troubles et diagnostic

CONTENUS

- TDAH, troubles de l'humeur, HPI : ce qui est un trouble, ce qui ne l'est pas
- Forces et coûts de ces fonctionnements chez le dirigeant
- Idées reçues, dont le « super-pouvoir »

MÉTHODES

Apports courts sourcés, échange en petit groupe

ÉVALUATION

Quiz de compréhension (formatif)

LIVRABLE

Portrait de son fonctionnement

SÉQUENCE 3 · MODULE 2 — 9h00-10h45

Ses signaux de surchauffe et de chute

OBJECTIFS

- Identifier ses signaux de surchauffe et de dispersion
- Repérer les signes avant une chute d'énergie ou d'humeur

CONTENUS

- Signaux d'hyperfocus, d'agitation, de dispersion
- Signaux de fatigue, de repli, de baisse d'humeur
- Chronologie d'une période difficile

MÉTHODES

Ligne du temps personnelle, travail en binôme

ÉVALUATION

Exercice corrigé (formatif)

LIVRABLE

Liste personnelle de signaux

SÉQUENCE 4 · MODULE 2 — 11h00-12h30

Témoignage de l'intérieur

OBJECTIFS

- Relier ses signaux à ses décisions de dirigeant
- Choisir ses règles de vigilance

CONTENUS

- Témoignage du formateur : bipolarité, TDAH, HPI et entrepreneuriat
- Décisions prises en surchauffe ou en chute
- Carte des signaux et règles de vigilance

MÉTHODES

Témoignage, questions-réponses, atelier guidé

ÉVALUATION

Carte des signaux de surchauffe et de chute sur grille

LIVRABLE

Carte des signaux de surchauffe et de chute

DEMI-JOURNÉES 3 ET 4 · 7 HEURES

S'organiser et se dire

SÉQUENCE 5 · MODULE 3 — 9h00-10h45

Structurer sans se contraindre

OBJECTIFS

- Construire une organisation qui s'appuie sur ses forces
- Choisir ses appuis externes

CONTENUS

- Organisation par blocs, rituels courts, échéances visibles
- Outils numériques et IA comme appuis
- Plan de veille en trois zones

MÉTHODES

Atelier individuel, démonstration d'outils

ÉVALUATION

Mode d'emploi personnel, version 1 vérifiée

LIVRABLE

Mode d'emploi, version 1

SÉQUENCE 6 · MODULE 3 — 11h00-12h30

S'entourer et se dire

OBJECTIFS

- Identifier les personnes qui compensent ses fragilités
- Préparer une conversation sur son fonctionnement

CONTENUS

- Associé, assistant, pairs, professionnels
- Dire ou ne pas dire : à qui, comment, quand
- Scénarios « hyperfocus » et « parler à un associé »

MÉTHODES

Mises en situation en binôme, débriefing

ÉVALUATION

Mises en situation 1 et 2 sur grille

LIVRABLE

Liste de ses appuis et trame de conversation

SÉQUENCE 7 · MODULE 4 — 9h00-10h45

Son mode d'emploi

OBJECTIFS

- Rédiger son mode d'emploi personnel
- Prévoir les actions en cas de surchauffe ou de chute

CONTENUS

- Forces à exploiter, pièges à éviter
- Ce qui m'aide, ce qui me gêne, comment me le dire
- Plan de veille et personnes ressources

MÉTHODES

Atelier individuel, relecture en binôme

ÉVALUATION

Cas pratique (formatif)

LIVRABLE

Mode d'emploi, version testable

SÉQUENCE 8 · MODULE 4 — 11h00-12h30

Évaluation finale et clôture

OBJECTIFS

- Présenter son mode d'emploi personnel
- Évaluer ses acquis

CONTENUS

- Quiz final
- Présentation du mode d'emploi personnel 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

Mode d'emploi personnel finalisé

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 mode d'emploi personnel
- 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 mode d'emploi personnel

MÉTHODES

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

ÉVALUATION

Retour d'expérience structuré

LIVRABLE

Mode d'emploi personnel, 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 veille et test PSS-10, comparés au départ
- Bilan des trois mois, objectifs de consolidation
- Options de suivi : Signal Veille et Bulles de Recul (saisons 4 et 5), cercle de pairs

MÉTHODES

Classe à distance, bilan guidé, échange collectif

ÉVALUATION

Bilan du journal de veille 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 TDAH de l'adulte est documenté
Trouble du neurodéveloppement qui persiste souvent à l'âge adulte, avec des effets sur l'attention et l'organisation.
(Faraone et al., 2021)

Des traits utiles, s'ils sont encadrés
Hyperfocus, goût de la nouveauté, prise d'initiative : certains traits associés au TDAH servent l'entrepreneuriat.
(Wiklund et al., 2016)

Les entrepreneurs sont plus concernés
Ils déclarent plus souvent des troubles psychiques que les groupes de comparaison, dont TDAH et troubles bipolaires.
(Freeman et al., 2019)

Le HPI n'est pas un trouble
C'est un profil cognitif ; les études ne montrent pas de fragilité psychologique propre aux personnes à haut potentiel.
(Gauvrit, 2014)

Ce que la formation ne prétend pas

Aucun diagnostic n'est posé ni suggéré. Le discours « super-pouvoir » est écarté : on parle de forces et de coûts. La formation ne remplace ni un suivi médical ou psychologique, ni un traitement, et ne conseille jamais de le modifier.

02 · EXPERTISE DU VÉCU

Témoignage du formateur : Bipolarité, TDAH, HPI et entrepreneuriat

ÉPISODE RACONTÉ
Vingt ans de management, la création d'entreprise, les phases hautes et basses, la liquidation, puis le rebond accompagné par l'association 60 000 rebonds.

CE QU'IL ILLUSTRE
Comment un même fonctionnement produit des réussites et des chutes, et ce qui aide à s'organiser avec.

CE QUE VOUS EN RETIREZ
Décrire son fonctionnement sans étiquette et choisir ses appuis.

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 veille de la formation à J+90 : épisodes de surchauffe ou de chute repérés tôt, actions du mode d'emploi appliquées, mode d'emploi partagé avec au moins une personne. Test PSS-10 en complément.

Références

1. Faraone S. V. et al., 2021, « The World Federation of ADHD International Consensus Statement: 208 evidence-based conclusions about the disorder », Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 128, 789-818.
2. Wiklund J., Patzelt H., Dimov D., 2016, « Entrepreneurship and psychological disorders: how ADHD can be productively harnessed », Journal of Business Venturing Insights, 6, 14-20.
3. Freeman M. A., Staudenmaier P. J., Zisser M. R., Andresen L. A., 2019, « The prevalence and co-occurrence of psychiatric conditions among entrepreneurs and their families », Small Business Economics, 53(2), 323-342.
4. 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.
5. Gauvrit N., 2014, Les surdoués ordinaires, Presses universitaires de France.
6. Doyle N., 2020, « Neurodiversity at work: a biopsychosocial model and the impact on working adults », British Medical Bulletin, 135(1), 108-125.

OBJECTIFS ET ÉVALUATIONS

Où chaque objectif est travaillé et vérifié

OBJECTIF	SÉQUENCES	ÉVALUATION	CRITÈRE D'ATTEINTE
Décrire son fonctionnement : attention, énergie, émotions Pédagogique	S1, S2	Quiz de compréhension (S2) ; quiz final	Quiz final ≥ 14/20
Identifier ses forces, ses fragilités et ses signaux d'alerte Pédagogique	S3, S4	Carte des signaux de surchauffe et de chute vérifiée sur grille (6 critères)	Validée : 12/18, sans 0 aux critères éliminatoires
Construire son mode d'emploi personnel Pédagogique	S5, S6	Mode d'emploi personnel rédigé, vérifié par le formateur	Mode d'emploi complet : forces, fragilités, organisation, plan de veille
Appliquer ses règles de vigilance en surchauffe Opérationnel	S6, S9	Mise en situation 1 (une période d'hyperfocus) ; retour d'expérience à J+30	Mise en situation 1 validée : 12/18
Parler de son fonctionnement à un associé Opérationnel	S6, S10	Mise en situation 2 (parler de son fonctionnement à un associé) ; bilan à J+90	Mise en situation 2 validée : 12/18
Organiser sa semaine autour de ses forces Opérationnel	S7, S8	Évaluation finale : présentation du mode d'emploi personnel 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	Carte des signaux de surchauffe et de chute 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 : mode d'emploi personnel 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 mode d'emploi personnel	Mesure du transfert, sans seuil
J+90 · S10	Bilan du journal de veille 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 veille 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 mode d'emploi personnel**	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 mode d'emploi personnel, version 2.
J+90	Classe à distance de 2 heures : bilan du journal de veille 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 4 et 5 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 signaux de surchauffe et de chute, des mises en situation et de l'évaluation finale ; quiz corrigés
- Synthèse du journal de veille 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