MENTAE

V2 · OCTOBRE 2026

DÉROULÉ DE FORMATION

Inclusion et neuroatypie

Méthode Signal : inclure et maintenir en emploi les profils neuroatypiques

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

DURÉE	FORMAT	LIEU	TARIF
10 heures	Intra + distanciel	En entreprise	1 900 € net

SOMMAIRE

Le déroulé, séquence par séquence

03	À propos du formateur et de la méthode
04	Déroulé pédagogique : vue d'ensemble
05	Comprendre, aménager, maintenir
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	Inclusion et neuroatypie : Méthode Signal
Sessions	En intra, pour un groupe jusqu'à 12 personnes. Dates fixées avec l'entreprise
Horaires	1 jour, 9h00-12h30 et 13h30-17h00 ; 2 classes à distance d'1 h 30
Lieu	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

Inclusion et neuroatypie : 10 heures

OBJECTIF GLOBAL

À l'issue de la formation, l'équipe sera capable de parler de neuroatypie sans stigmatiser, de proposer des aménagements concrets et de préparer le retour d'un collègue après un arrêt.

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.

Un parcours progressif

1. **Comprendre sans clichés** (séquence 1)
2. **Repérer les difficultés** (séquence 2)
3. **Aménager le poste** (séquence 3)
4. **Maintenir en emploi** (séquence 4)
5. **Ancrer à distance et faire le bilan** (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 sans clichés**	Module 1	Quiz de compréhension (formatif)
J1 · S2	11h00-12h30	**Repérer les difficultés**	Module 2	Carte des signaux de difficulté au poste sur grille
J1 · S3	13h30-15h15	**Aménager le poste**	Module 3	Mises en situation 1 et 2 sur grille
J1 · S4	15h30-17h00	**Maintenir en emploi 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 à froid et bilan des aménagements

JOUR 1 · 7 HEURES

Comprendre, aménager, maintenir

SÉQUENCE 1 · MODULE 1 — 9h00-10h45

Comprendre sans clichés

OBJECTIFS

- Décrire TDAH, HPI et bipolarité au travail
- Repérer les idées reçues

CONTENUS

- Cadre, objectifs, confidentialité ; retour sur le positionnement
- Repères issus de la recherche
- Idées reçues et stigmatisation

MÉTHODES

Apports courts sourcés, quiz d'idées reçues

ÉVALUATION

Quiz de compréhension (formatif)

LIVRABLE

Repères communs

SÉQUENCE 2 · MODULE 2 — 11h00-12h30

Repérer les difficultés

OBJECTIFS

- Identifier les signaux de difficulté au poste
- Comprendre ce qui freine la demande d'aide

CONTENUS

- Signaux de difficulté, de surcharge, de retrait
- Peur du jugement, peur pour son poste
- Témoignage du formateur : travailler avec une bipolarité

MÉTHODES

Témoignage, études de cas

ÉVALUATION

Carte des signaux de difficulté au poste sur grille

LIVRABLE

Carte des signaux de difficulté au poste

SÉQUENCE 3 · MODULE 3 — 13h30-15h15

Aménager le poste

OBJECTIFS

- Proposer des aménagements concrets
- Situer RQTH, OETH et les relais

CONTENUS

- Aménagements simples : horaires, environnement, consignes, outils
- RQTH, OETH, Cap emploi, Agefiph
- Scénarios « proposer un aménagement » et « préparer un retour »

MÉTHODES

Mises en situation en sous-groupes, débriefing

ÉVALUATION

Mises en situation 1 et 2 sur grille

LIVRABLE

Plan d'inclusion, version 1

SÉQUENCE 4 · MODULE 4 — 15h30-17h00

Maintenir en emploi et évaluation

OBJECTIFS

- Préparer un retour après un arrêt
- Évaluer ses acquis

CONTENUS

- Prévenir la désinsertion, trame de retour
- Quiz final, présentation du plan
- Préparation des classes à distance, clôture

MÉTHODES

Atelier, présentation devant le groupe

ÉVALUATION

Quiz final ; évaluation finale sur grille ; autoévaluation

LIVRABLE

Plan d'inclusion et trame de retour

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 plan d'inclusion
- 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 plan d'inclusion

MÉTHODES

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

ÉVALUATION

Retour d'expérience structuré

LIVRABLE

Plan d'inclusion, 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 à froid et bilan des aménagements
- Bilan des trois mois, objectifs de consolidation
- Suite : Bulles de Recul pour l'équipe, contrat annuel de prévention

MÉTHODES

Classe à distance, bilan guidé, échange collectif

ÉVALUATION

Questionnaire à froid et bilan des aménagements

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

Adapter l'environnement
La neurodiversité au travail s'analyse comme une interaction entre un fonctionnement et un environnement. (Doyle, 2020)

La peur du jugement freine
Stigmatisation et peur pour son poste retardent la demande d'aide. (Brohan et Thornicroft, 2010)

Soin et travail, ensemble
Après une dépression, associer soin et adaptations du travail réduit probablement la durée des arrêts. (Nieuwenhuijsen et al., 2020)

Le HPI n'est pas un trouble
Un profil cognitif, à distinguer du TDAH et des troubles de l'humeur. (Gauvrit, 2014 ; Faraone et al., 2021)

02 · EXPERTISE DU VÉCU

Témoignage du formateur : Travailler avec une bipolarité

ÉPISODE RACONTÉ
Ses périodes de difficulté au travail liées à la bipolarité : ce qui a freiné la demande d'aide, ce qui a facilité le maintien ou le retour.

CE QU'IL ILLUSTRE
Le poids de la peur d'être jugé, et ce qu'un aménagement simple change.

CE QUE VOUS EN RETIREZ
Proposer un aménagement concret et préparer un retour.

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.

Ce que la formation ne prétend pas

La formation ne remplace pas l'accompagnement de la médecine du travail, de Cap emploi ou de l'Agefiph : elle aide à les mobiliser. Aucun diagnostic n'est évoqué à propos d'une personne réelle ; les situations travaillées sont anonymisées.

Mesurer l'effet à 3 mois

Bilan à 3 mois : aménagements proposés et mis en place, retours préparés avec la trame, questionnaire à froid.

Références

1. Doyle N., 2020, « Neurodiversity at work: a biopsychosocial model and the impact on working adults », British Medical Bulletin, 135(1), 108-125.
2. Brohan E., Thornicroft G., 2010, « Stigma and discrimination of mental health problems: workplace implications », Occupational Medicine, 60(6), 414-415.
3. Nieuwenhuijsen K. et al., 2020, « Interventions to improve return to work in depressed people », Cochrane Database of Systematic Reviews, 10, CD006237.
4. Gauvrit N., 2014, Les surdoués ordinaires, Presses universitaires de France.
5. 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.

OBJECTIFS ET ÉVALUATIONS

Où chaque objectif est travaillé et vérifié

OBJECTIF	SÉQUENCES	ÉVALUATION	CRITÈRE D'ATTEINTE
Décrire neuroatypie et troubles psychiques au travail Pédagogique	S1	Quiz de compréhension (S1) ; quiz final	Quiz final ≥ 14/20
Identifier les aménagements et les dispositifs (RQTH, OETH) Pédagogique	S2	Carte des signaux de difficulté au poste vérifiée sur grille (6 critères)	Validée : 12/18, sans 0 aux critères éliminatoires
Expliquer les étapes du maintien en emploi et du retour après un arrêt Pédagogique	S3	Plan d'inclusion rédigé, vérifié par le formateur	Plan complet : aménagements proposés, trame de retour après un arrêt, relais identifiés
Proposer des aménagements concrets Opérationnel	S3, S5	Mise en situation 1 (proposer un aménagement) ; retour d'expérience à J+30	Mise en situation 1 validée : 12/18
Préparer un retour après un arrêt Opérationnel	S3, S6	Mise en situation 2 (préparer un retour après arrêt) ; bilan à J+90	Mise en situation 2 validée : 12/18
Parler de neuroatypie sans stigmatiser Opérationnel	S4	Évaluation finale : présentation du plan d'inclusion 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	Diagnostique et mesure de départ, sans seuil
J1 · S1	Quiz de compréhension (10 questions)	Formatif, repère 7/10
J1 · S2	Carte des signaux de difficulté au poste 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 : plan d'inclusion 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 plan d'inclusion	Mesure du transfert, sans seuil
J+90 · S6	Questionnaire à froid et bilan des aménagements	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 complète le dispositif mais n'est jamais utilisé seul 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 plan d'inclusion**	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 plan d'inclusion, version 2.
J+90	Classe à distance de 1 heure 30 : questionnaire à froid et bilan des aménagements, bilan et objectifs de consolidation.
Ensuite	En option : Bulles de Recul pour l'équipe et permanence pour les managers.

Traces conservées

- Feuilles d'émargement signées par demi-journée et par classe à distance
- Grilles de la carte des signaux de difficulté au poste, des mises en situation et de l'évaluation finale ; quiz corrigés
- Questionnaires de positionnement et à froid
- 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