MENTAE

V2 · OCTOBRE 2026

DÉROULÉ DE FORMATION

Organisation du dirigeant

Méthode Signal : organiser son activité sans s'épuiser

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	Prioriser et construire
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	Organisation du dirigeant : 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

Organisation du dirigeant : 18 heures

OBJECTIF GLOBAL

À l'issue de la formation, le dirigeant sera capable d'analyser sa charge réelle, de prioriser selon l'impact et l'énergie disponible, et de tenir une semaine type qui protège sa récupération, testée pendant trois mois.

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 où partent son temps et son énergie** (séquences 1 et 2)
2. **Repérer ses signaux de surcharge** (séquences 3 et 4)
3. **Prioriser et déléguer** (séquences 5 et 6)
4. **Construire sa semaine type** (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 : organiser sans s'épuiser**	Module 1	Retour sur le positionnement (diagnostique)
DJ1 · S2	11h00-12h30	**Où part son temps**	Module 1	Quiz de compréhension (formatif)
DJ2 · S3	9h00-10h45	**Signaux de surcharge**	Module 2	Exercice corrigé (formatif)
DJ2 · S4	11h00-12h30	**Voleurs de temps et témoignage**	Module 2	Carte des signaux de surcharge sur grille
DJ3 · S5	9h00-10h45	**Prioriser selon l'impact et l'énergie**	Module 3	Semaine type, version 1 vérifiée
DJ3 · S6	11h00-12h30	**Déléguer et dire non**	Module 3	Mises en situation 1 et 2 sur grille
DJ4 · S7	9h00-10h45	**Sa semaine type**	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	Indicateurs de semaine 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 : organiser sans s'épuiser

OBJECTIFS

- Situer sa situation et ses attentes
- Décrire sa charge actuelle

CONTENUS

- Cadre, objectifs, confidentialité, protocole de sécurité
- Retour sur le positionnement et la mesure de départ
- Charge mentale : définition et effets

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

Où part son temps

OBJECTIFS

- Mesurer sa charge réelle
- Expliquer le coût des interruptions et des changements de tâche

CONTENUS

- Audit de la semaine réelle à partir de l'agenda apporté
- Interruptions, multitâche et résidu d'attention
- Micro-pauses : ce que montre la recherche

MÉTHODES

Apports courts sourcés, analyse individuelle de l'agenda

ÉVALUATION

Quiz de compréhension (formatif)

LIVRABLE

Audit de sa semaine réelle

SÉQUENCE 3 · MODULE 2 — 9h00-10h45

Signaux de surcharge

OBJECTIFS

- Identifier ses signaux de dispersion
- Repérer le moment où l'urgence prend le dessus

CONTENUS

- Signaux : journées hachées, report des tâches de fond, fatigue du soir
- Voleurs de temps et d'énergie
- Chronologie d'une semaine qui déborde

MÉTHODES

Ligne du temps personnelle, travail en binôme

ÉVALUATION

Exercice corrigé (formatif)

LIVRABLE

Liste personnelle de signaux de surcharge

SÉQUENCE 4 · MODULE 2 — 11h00-12h30

Voleurs de temps et témoignage

OBJECTIFS

- Relier ses déclencheurs de surcharge à ses signaux
- Choisir les leviers à travailler en priorité

CONTENUS

- Déclencheurs fréquents : sollicitations, réunions, perfectionnisme
- Témoignage du formateur : quand tout devient urgent
- Carte signaux × déclencheurs

MÉTHODES

Témoignage, questions-réponses, atelier guidé

ÉVALUATION

Carte des signaux de surcharge sur grille

LIVRABLE

Carte des signaux de surcharge

DEMI-JOURNÉES 3 ET 4 · 7 HEURES

Prioriser et construire

SÉQUENCE 5 · MODULE 3 — 9h00-10h45

Prioriser selon l'impact et l'énergie

OBJECTIFS

- Classer ses tâches selon leur impact et l'énergie demandée
- Choisir ce qu'on arrête

CONTENUS

- Matrice impact / énergie
- Renoncer : critères et formulation
- Outils numériques et IA pour alléger la charge

MÉTHODES

Atelier sur la liste de tâches apportée, démonstration d'outils

ÉVALUATION

Semaine type, version 1 vérifiée

LIVRABLE

Semaine type, version 1

SÉQUENCE 6 · MODULE 3 — 11h00-12h30

Déléguer et dire non

OBJECTIFS

- Déléguer une tâche avec un cadre clair
- Refuser une demande sans culpabilité

CONTENUS

- Quoi déléguer, à qui, avec quel niveau d'autonomie
- Dire non : structure et formulations
- Scénario « une semaine qui déborde »

MÉTHODES

Jeux de rôle, mises en situation en binôme

ÉVALUATION

Mises en situation 1 et 2 sur grille

LIVRABLE

Liste de délégations engagées

SÉQUENCE 7 · MODULE 4 — 9h00-10h45

Sa semaine type

OBJECTIFS

- Construire une semaine type réaliste
- Fixer ses règles anti-surcharge

CONTENUS

- Blocs de travail profond, pauses, temps de récupération
- Rituel de planification hebdomadaire de 30 minutes
- Règles anti-surcharge personnelles

MÉTHODES

Atelier individuel, relecture en binôme

ÉVALUATION

Cas pratique (formatif)

LIVRABLE

Semaine type testable dès la semaine suivante

SÉQUENCE 8 · MODULE 4 — 11h00-12h30

Évaluation finale et clôture

OBJECTIFS

- Présenter sa semaine type
- Évaluer ses acquis

CONTENUS

- Quiz final
- Présentation de la semaine type 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

Semaine type finalisée et règles anti-surcharge

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 sa semaine type
- 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 de la semaine type

MÉTHODES

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

ÉVALUATION

Retour d'expérience structuré

LIVRABLE

Semaine type, 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

- Indicateurs de semaine 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 (saison 2), cercle de pairs

MÉTHODES

Classe à distance, bilan guidé, échange collectif

ÉVALUATION

Indicateurs de semaine 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

Les interruptions coûtent
Interrompu, on compense en travaillant plus vite, au prix d'un stress et d'une frustration plus élevés. (Mark et al., 2008)

Changer de tâche laisse une trace
Une partie de l'attention reste accrochée à la tâche précédente : c'est le « résidu d'attention ». (Leroy, 2009)

Les micro-pauses rechargent
De courtes pauses augmentent la vitalité et réduisent la fatigue. (Albulescu et al., 2022)

Un rituel met du temps à s'installer
66 jours en médiane, avec de fortes variations : d'où les classes à J+30 et J+90. (Lally et al., 2010)

Ce que la formation ne prétend pas

La « fatigue de décision », très citée, n'est pas présentée comme un fait établi : l'effet d'épuisement de la volonté sur lequel elle repose n'a pas été retrouvé dans une réplication menée par 23 laboratoires (Hagger et al., 2016). La formation ne vend pas de méthode de productivité miracle : elle part de la semaine réelle du dirigeant.

02 · EXPERTISE DU VÉCU

Témoignage du formateur : Quand tout devient urgent

ÉPISODE RACONTÉ
Les périodes où tout passait par lui, à la tête d'équipes jusqu'à 120 collaborateurs puis de sa propre entreprise : ce qu'il a tenu, ce qui a lâché.

CE QU'IL ILLUSTRE
Le coût caché de l'urgence permanente et de la délégation refusée.

CE QUE VOUS EN RETIREZ
Choisir une tâche à déléguer ou à abandonner, et une règle anti-surcharge.

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

Indicateurs de semaine relevés au départ (audit d'agenda) et à 3 mois : heures de travail sans interruption protégées, rituel de planification tenu, tâches déléguées ou abandonnées. Test PSS-10 en complément.

Bien choisir

Organisation du dirigeant traite la semaine et la charge (semaine type). Le système d'alerte face au stress relève de Stress du dirigeant ; l'énergie sur l'année, de Rythme durable.

Références

1. Mark G., Gudith D., Klocke U., 2008, « The cost of interrupted work: more speed and stress », Proceedings of CHI 2008, ACM, 107-110.
2. Leroy S., 2009, « Why is it so hard to do my work? The challenge of attention residue when switching between work tasks », Organizational Behavior and Human Decision Processes, 109(2), 168-181.
3. Albulescu P. et al., 2022, « "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance », PLOS ONE, 17(8), e0272460.
4. Lally P., van Jaarsveld C. H. M., Potts H. W. W., Wardle J., 2010, « How are habits formed: modelling habit formation in the real world », European Journal of Social Psychology, 40(6), 998-1009.
5. Hagger M. S. et al., 2016, « A multilab preregistered replication of the ego-depletion effect », Perspectives on Psychological Science, 11(4), 546-573.
6. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R., 1983, « A global measure of perceived stress », Journal of Health and Social Behavior, 24(4), 385-396.

OBJECTIFS ET ÉVALUATIONS

Où chaque objectif est travaillé et vérifié

OBJECTIF	SÉQUENCES	ÉVALUATION	CRITÈRE D'ATTEINTE
Analyser sa charge et ses sources de dispersion Pédagogique	S1, S2	Quiz de compréhension (S2) ; quiz final	Quiz final ≥ 14/20
Identifier ses signaux de surcharge et ses voleurs de temps Pédagogique	S3, S4	Carte des signaux de surcharge vérifiée sur grille (6 critères)	Validée : 12/18, sans 0 aux critères éliminatoires
Construire une semaine type et des règles anti-surcharge Pédagogique	S5, S6	Semaine type rédigé, vérifié par le formateur	Semaine type complète : blocs, pauses, rituels, au moins trois règles anti-surcharge
Planifier sa semaine en 30 minutes Opérationnel	S6, S9	Mise en situation 1 (une semaine qui déborde) ; retour d'expérience à J+30	Mise en situation 1 validée : 12/18
Déléguer ou abandonner une tâche par semaine Opérationnel	S6, S10	Mise en situation 2 (déléguer une tâche) ; bilan à J+90	Mise en situation 2 validée : 12/18
Protéger chaque semaine des blocs de travail sans interruption Opérationnel	S7, S8	Évaluation finale : présentation de la semaine type 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, audit d'agenda (indicateurs de semaine) 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 surcharge 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 : semaine type 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 de la semaine type	Mesure du transfert, sans seuil
J+90 · S10	Indicateurs de semaine 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, les indicateurs de semaine 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 de la semaine type**	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 semaine type, version 2.
J+90	Classe à distance de 2 heures : indicateurs de semaine 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 2 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 carte des signaux de surcharge, des mises en situation et de l'évaluation finale ; quiz corrigés
- Indicateurs de semaine et tests 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
Stagiaires ayant validé les acquis, sur le nombre de stagiaires évalués



Satisfaction
Stagiaires satisfaits ou très satisfaits, sur le nombre de répondants



Assiduité
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