Stress du dirigeant

La formation Méthode Signal : repérer ses signaux avant la crise

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

DURÉE	FORMAT	LIEU	TARIF
18 heures	Présentiel ou distanciel	Poitiers ou à distance	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	Agir et tenir
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	Stress du dirigeant : la formation Méthode Signal
Sessions	Sur demande 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, ou classe virtuelle
Format	Présentiel ou distanciel, en individuel ou en petit groupe
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

Stress du dirigeant : 18 heures

OBJECTIF GLOBAL

À l'issue de la formation, le dirigeant sera capable de repérer ses propres signaux de stress avant qu'ils ne deviennent une crise, d'appliquer les actions qu'il a prévues pour chaque niveau d'alerte, et d'anticiper ses situations à risque, à l'aide d'un plan de veille personnel testé pendant trois mois. La formation vise à prévenir l'épuisement et à protéger la continuité de l'activité.

Format

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

Un parcours progressif

1. **Comprendre ce que le stress fait au cerveau du dirigeant** (séquences 1 et 2)
2. **Repérer ses signaux sur les deux pentes et les pressions de son environnement** (séquences 3 et 4)
3. **Construire et tester son plan de veille** (séquences 5 et 6)
4. **Anticiper et s'entourer pour tenir dans la durée** (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 : le stress du dirigeant**	Module 1	Retour sur le positionnement (diagnostique)
DJ1 · S2	11h00-12h30	**Le cerveau sous pression**	Module 1	Quiz de compréhension (formatif)
DJ2 · S3	9h00-10h45	**Les deux pentes : cartographier ses signaux**	Module 2	Exercice corrigé (formatif)
DJ2 · S4	11h00-12h30	**Déclencheurs, pressions et témoignage**	Module 2	Carte des signaux sur grille
DJ3 · S5	9h00-10h45	**Les trois zones du plan de veille**	Module 3	Plan de veille, version 1 vérifiée
DJ3 · S6	11h00-12h30	**Réguler en situation**	Module 3	Mises en situation 1 et 2 sur grille
DJ4 · S7	9h00-10h45	**Anticiper et s'entourer**	Module 4	Cas pratique : plan de 90 jours
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 et mesure à 3 mois**	Module 5	Test PSS-10, carte des pressions, questionnaire à froid

DEMI-JOURNÉES 1 ET 2 · 7 HEURES

Comprendre et repérer

SÉQUENCE 1 · MODULE 1 — 9h00-10h45

Ouverture : le stress du dirigeant

OBJECTIFS

- Situer sa situation de pression et ses attentes
- Distinguer stress aigu et stress chronique

CONTENUS

- Cadre, objectifs, confidentialité, protocole de sécurité
- Retour sur le positionnement et la mesure de départ
- Stress aigu, stress chronique, point de bascule

MÉTHODES

Tour de table structuré, apport court, échange en binôme

ÉVALUATION

Retour sur le questionnaire de positionnement (diagnostique)

LIVRABLE

Fiche « ma situation de départ »

SÉQUENCE 2 · MODULE 1 — 11h00-12h30

Le cerveau sous pression

OBJECTIFS

- Expliquer l'effet du stress sur le cortex préfrontal et la décision
- Situer sa fenêtre de tolérance

CONTENUS

- Circuit du stress : amygdale, cortisol, cortex préfrontal
- Décisions sous tension : biais et erreurs fréquentes
- Fenêtre de tolérance : hyper et hypo-activation

MÉTHODES

Apports courts sourcés, analyse d'une décision vécue par chaque participant

ÉVALUATION

Quiz de compréhension (10 questions, formatif)

LIVRABLE

Analyse d'une décision prise sous pression

SÉQUENCE 3 · MODULE 2 — 9h00-10h45

Les deux pentes : cartographier ses signaux

OBJECTIFS

- Identifier ses signaux d'épuisement et d'emballement
- Repérer les premiers signaux de bascule

CONTENUS

- Par le bas : sommeil écourté, agacement, décisions repoussées, repli
- Par le haut : dormir peu sans fatigue, multiplier les projets, décider dans l'urgence
- Chronologie d'une période difficile vécue

MÉTHODES

Ligne du temps personnelle, travail en binôme, débriefing collectif

ÉVALUATION

Exercice corrigé (formatif)

LIVRABLE

Liste personnelle de signaux

SÉQUENCE 4 · MODULE 2 — 11h00-12h30

Déclencheurs, pressions et témoignage

OBJECTIFS

- Identifier ses déclencheurs professionnels et personnels
- Distinguer ce qui vient de soi et ce qui vient de l'environnement

CONTENUS

- Déclencheurs fréquents : trésorerie, conflits, surcharge, isolement
- Carte des pressions : six familles de facteurs (Gollac, 2011), lecture de son résultat
- Témoignage du formateur : les signaux qu'il n'a pas vus

MÉTHODES

Témoignage, questions-réponses, atelier individuel guidé

ÉVALUATION

Carte des signaux et déclencheurs vérifiée sur grille (6 critères)

LIVRABLE

Carte personnelle des signaux et déclencheurs

DEMI-JOURNÉES 3 ET 4 · 7 HEURES

Agir et tenir

SÉQUENCE 5 · MODULE 3 — 9h00-10h45

Les trois zones du plan de veille

OBJECTIFS

- Classer ses signaux en trois zones : stable, vigilance, alerte
- Définir trois actions et des personnes ressources par zone

CONTENUS

- Logique du plan de veille et exemples commentés
- Actions réalistes : ce que je fais, ce que j'annule, à qui j'en parle
- Ressources : entourage, professionnels, 3114 en zone d'alerte

MÉTHODES

Atelier individuel sur le modèle MENTAE, relecture en binôme

ÉVALUATION

Plan de veille, version 1 vérifiée par le formateur

LIVRABLE

Plan de veille, version 1

SÉQUENCE 6 · MODULE 3 — 11h00-12h30

Réguler en situation

OBJECTIFS

- Appliquer une technique de régulation adaptée
- Repérer ses signaux dans un scénario sous tension

CONTENUS

- Respiration lente à expiration longue (soupir cyclique)
- Défusion (ACT) et recadrage
- Scénario « une semaine qui déraille »

MÉTHODES

Démonstration, entraînement guidé, mises en situation en binôme

ÉVALUATION

Mises en situation 1 et 2 sur grille d'observation (6 critères)

LIVRABLE

Kit de régulation personnel

SÉQUENCE 7 · MODULE 4 — 9h00-10h45

Anticiper et s'entourer

OBJECTIFS

- Anticiper ses situations à risque des trois prochains mois
- Activer ses personnes ressources avant la zone d'alerte

CONTENUS

- Situations à risque des 3 prochains mois
- Personnes ressources : à qui parler, quand, comment le demander
- Allègements en zone de vigilance : ce que j'annule, ce que je reporte

MÉTHODES

Analyse de l'agenda apporté, cas pratique, jeu de rôle « demander de l'aide »

ÉVALUATION

Cas pratique : plan de 90 jours (formatif)

LIVRABLE

Plan de 90 jours : situations à risque, allègements, ressources

SÉQUENCE 8 · MODULE 4 — 11h00-12h30

Évaluation finale et clôture

OBJECTIFS

- Présenter son plan de veille et son plan de 90 jours
- Évaluer ses acquis

CONTENUS

- Quiz final (11h00)
- Présentation du plan de veille et du plan de 90 jours (11h30)
- Préparation des classes à distance, clôture (12h15)

MÉTHODES

Présentation devant le formateur et le groupe, feedback structuré

ÉVALUATION

Quiz final ; évaluation finale sur grille ; autoévaluation de sortie

LIVRABLE

Plan de veille finalisé et plan de 90 jours

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 du plan de veille
- Ajuster signaux, actions et ressources

CONTENUS

- Signaux repérés et actions appliquées depuis la formation
- Ce que montrent les météos de la semaine
- Ce qui n'a pas fonctionné, ajustements du plan

MÉTHODES

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

ÉVALUATION

Retour d'expérience structuré (mesure du transfert)

LIVRABLE

Plan de veille, version 2

SÉQUENCE 10 · MODULE 5 — J+90 · 2 h

Bilan et mesure à 3 mois

OBJECTIFS

- Mesurer l'évolution de son stress perçu
- Préparer la suite en autonomie

CONTENUS

- Test PSS-10 et carte des pressions à 3 mois, comparés au départ
- Bilan des trois mois, objectifs de consolidation
- Options de suivi : Signal Veille (météo, Bulles de Recul), cercle de pairs

MÉTHODES

Classe à distance, bilan individuel guidé, échange collectif

ÉVALUATION

Test PSS-10, carte des pressions, 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 aigu affaiblit le cortex préfrontal
La planification et le contrôle de soi fonctionnent moins bien ; les réponses automatiques prennent le dessus. (Arnsten, 2009)

Le stress chronique use
Sans récupération, les pics répétés laissent une « charge allostatique » qui coûte plus que leur addition. (McEwen, 1998)

Les dirigeants sont exposés
Isolement, incertitude et charge pèsent sur la santé mentale des entrepreneurs, sujet de recherche à part entière. (Stephan, 2018)

Respirer lentement apaise
Quelques minutes de respiration à expiration longue réduisent l'activation physiologique et améliorent l'humeur. (Balban et al., 2023)

Prendre de la distance avec ses pensées
La défusion, processus central de l'ACT, aide à agir malgré l'inconfort. (Hayes et al., 2006)

L'environnement pèse autant que soi
Six familles de facteurs de risque au travail : intensité, émotions, autonomie, relations, valeurs, insécurité. (Gollac et Bodier, 2011)

Ce que la formation ne prétend pas

Pas de « cerveau reptilien » : le modèle des trois cerveaux est abandonné par les neurosciences (Moukheiber, 2019). La cohérence cardiaque n'est pas présentée comme une méthode validée en soi : on retient la respiration lente, mieux étayée. Le test PSS-10 mesure un stress perçu, jamais un diagnostic ; la carte des pressions est un repère de discussion, pas un instrument validé. L'emballement est décrit par des comportements observables, jamais en termes médicaux.

02 · EXPERTISE DU VÉCU

Témoignage du formateur : Les signaux qu'il n'a pas vus

ÉPISODE RACONTÉ
Les mois qui ont précédé une période d'épuisement : les signaux présents, ceux qu'il a minimisés, ce qui aurait pu l'alerter plus tôt.

CE QU'IL ILLUSTRE
La différence entre un signal faible et une crise ; le rôle de l'entourage.

CE QUE VOUS EN RETIREZ
Repérer ses propres signaux de vigilance et décider à l'avance de ce qu'on fera.

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

Test de stress perçu PSS-10 (Cohen et al., 1983) au départ et à 3 mois, complété par le journal de veille : signaux repérés et actions appliquées.

Bien choisir

Stress du dirigeant est la formation socle de la Méthode Signal : elle construit le système d'alerte (plan de veille) sur les deux pentes, épuisement et emballement. Les autres formations dirigeants l'appliquent à un sujet : la semaine (Organisation du dirigeant), l'énergie sur l'année (Rythme durable), la décision (Décider dans l'incertitude), le fonctionnement atypique (Entreprendre avec un cerveau atypique).

Références

1. Arnsten A. F. T., 2009, « Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function », Nature Reviews Neuroscience, 10(6), 410-422.
2. McEwen B. S., 1998, « Protective and damaging effects of stress mediators », New England Journal of Medicine, 338(3), 171-179.
3. Stephan U., 2018, « Entrepreneurs' mental health and well-being: a review and research agenda », Academy of Management Perspectives, 32(3), 290-322.
4. Balban M. Y. et al., 2023, « Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal », Cell Reports Medicine, 4(1), 100895.
5. Hayes S. C., Luoma J. B., Bond F. W., Masuda A., Lillis J., 2006, « Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes », Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1-25.
6. Gollac M., Bodier M. (dir.), 2011, Mesurer les facteurs psychosociaux de risque au travail pour les maîtriser, rapport du Collège d'expertise, ministère du Travail.
7. Siegrist J., 1996, « Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions », Journal of Occupational Health Psychology, 1(1), 27-41.
8. Siegel D. J., 1999, The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience, Guilford Press.
9. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R., 1983, « A global measure of perceived stress », Journal of Health and Social Behavior, 24(4), 385-396.
10. Moukheiber A., 2019, Votre cerveau vous joue des tours, Allary Éditions.

OBJECTIFS ET ÉVALUATIONS

Où chaque objectif est travaillé et vérifié

OBJECTIF	SÉQUENCES	ÉVALUATION	CRITÈRE D'ATTEINTE
Expliquer les effets du stress Pédagogique	S1, S2	Quiz de compréhension (S2) ; quiz final	Quiz final ≥ 14/20
Identifier ses signaux, déclencheurs et pressions Pédagogique	S3, S4	Carte des signaux et déclencheurs vérifiée sur grille (6 critères)	Carte validée : 12/18, sans 0 aux critères éliminatoires
Construire un plan de veille en trois zones Pédagogique	S5, S6	Plan de veille rédigé, vérifié par le formateur	Trois zones renseignées, trois actions par zone, au moins deux personnes ressources
Repérer ses signaux avant la crise Opérationnel	S6, S9	Mise en situation 1 (une semaine qui déraille) ; retour d'expérience à J+30	Mise en situation 1 validée : 12/18 ; au moins un signal repéré et traité avant J+30
Agir dès la zone de vigilance Opérationnel	S6, S10	Mise en situation 2 (régulation en situation) ; bilan à J+90	Mise en situation 2 validée : 12/18
Anticiper ses situations à risque Opérationnel	S7, S8	Évaluation finale : présentation du plan de veille et du plan de 90 jours 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 et déclencheurs 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 : plan de veille et plan de 90 jours 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 plan de veille	Mesure du transfert, sans seuil
J+90 · S10	Test PSS-10 et carte des pressions 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 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 demi-journée 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 plan de veille et du plan de 90 jours**	Évaluée sur grille en trois blocs (signaux, actions, organisation) : 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 plan de veille, version 2.
J+90	Classe à distance de 2 heures : test PSS-10 et carte des pressions 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 carte des signaux, des mises en situation et de l'évaluation finale ; quiz corrigés
- Tests PSS-10 et cartes des pressions 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 18 novembre 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