LA MÉTHODE MENTAE

Méthode Signal

Repérer tôt, agir juste, tenir dans la durée.

La plupart des formations au stress s'arrêtent le soir du dernier jour. La Méthode Signal commence là. La Méthode Signal est une méthode de prévention de l'épuisement créée par MENTAE, organisme de formation certifié Qualiopi à Poitiers. Elle apprend aux dirigeants, managers et équipes à repérer leurs signaux faibles de stress, puis ancre les pratiques avec 90 jours de suivi inclus et une mesure du stress perçu à 3 et 12 mois.

Pourquoi « Signal »

L'épuisement arrive rarement d'un coup. Il s'annonce : on dort moins bien, on s'agace plus vite, on reporte des décisions, on s'isole, on veut tout contrôler. Ces signaux faibles sont presque toujours là des semaines avant la crise. Mais quand on est dedans, on ne les voit pas, ou on les met de côté.

La Méthode Signal ne vous apprend pas une technique de relaxation de plus. Elle vous donne un système personnel de vigilance, et un suivi de 90 jours, puis jusqu'à 12 mois si vous le souhaitez.

Les deux faces du stress

Sous pression, on sort de sa zone de deux façons. Par le bas : la fatigue, le repli, l'épuisement. Ou par le haut : l'anxiété, et parfois l'emballement, quand on dort peu sans être fatigué et qu'on décide tout dans l'urgence. La Méthode Signal apprend à repérer les deux.

AU-DESSUS	anxiété, emballement
VOTRE ZONE	**je dors, je décide, je reste en lien**
EN DESSOUS	fatigue, repli, épuisement

D'après la fenêtre de tolérance (Siegel, 1999). Ce n'est pas un diagnostic.

Une méthode née d'un parcours

Renaud Democrate a dirigé des équipes pendant 20 ans, jusqu'à 120 collaborateurs. Il a connu de belles réussites, puis une liquidation et un rebond, accompagné par l'association 60 000 rebonds. Il vit avec une bipolarité, un TDAH et un HPI.

La méthode s'appuie sur ce que ce parcours lui a appris : les difficultés s'annoncent presque toujours par des signaux faibles, et c'est en apprenant à les lire qu'on garde la main. Il la transmet en pair qui l'a vécue, en s'appuyant sur les neurosciences et sur sa formation aux Premiers Secours en Santé Mentale.

Ce qui la distingue

Formation

JOUR 1 — 90 JOURS INCLUS · J+30 ET J+90 — JUSQU'À 12 MOIS

Plan de veille ou de prévention · Vos outils · 2 classes en direct, J+30 et J+90 · Stress mesuré à 3 et 12 mois · Puis Signal Veille ou Premium

	UNE FORMATION CLASSIQUE	LA MÉTHODE SIGNAL
Le formateur	Un spécialiste qui transmet un savoir	Un ancien dirigeant qui a mis ce savoir à l'épreuve de sa propre vie
Ce que vous emportez	Des repères généraux	Vos propres outils : votre plan de veille, votre carte, votre boîte à outils
Le stress traité	L'épuisement, une fois installé	L'épuisement et l'emballement, repérés avant la crise
Après la formation	Parfois un questionnaire à froid	90 jours de suivi inclus, deux classes en direct, puis jusqu'à 12 mois
La preuve	La satisfaction des participants	Votre stress perçu mesuré au départ, à 3 mois et à 12 mois

Les trois temps

Chaque formation et chaque accompagnement MENTAE suit ces trois temps.

1

Comprendre

Ce qui se passe dans votre cerveau sous pression.

Un stress intense mobilise les circuits d'alerte et réduit l'efficacité du cortex préfrontal, la zone qui planifie, décide et régule les émotions (Arnsten, 2009). C'est pourquoi on décide moins bien quand on est sous tension.

Outil : des apports courts et concrets, sans jargon.

2

Repérer

Vos signaux, vos déclencheurs, vos ressources.

Chacun a ses propres signaux d'alerte. Vous les identifiez, vous les classez en trois zones (stable, vigilance, alerte) et vous décidez à l'avance quoi faire dans chacune.

Outil : votre plan de veille et votre carte Signal.

3

Ancrer

Tenir dans le temps, pas seulement le jour de la formation.

Le suivi est là pour les semaines qui suivent, et pour les moments où le stress revient.

Outils : points de suivi, Bulles de Recul, mesure, cercle de pairs.

Les trois zones du plan de veille

Le plan de veille classe vos propres signaux en trois zones, et décide à l'avance de ce que vous ferez dans chacune. Il se construit avec vous, en formation, à partir de votre situation : aucun plan ne ressemble à un autre.

ZONE STABLE

Je me reconnais. Ce qui vous fait du bien, et que vous entretenez.

ZONE DE VIGILANCE

Les signaux faibles apparaissent. Vous agissez tôt, avec ce que vous avez prévu, avant que la situation ne s'installe.

ZONE D'ALERTE

Les signaux s'accumulent. Vous vous faites aider, et vous consultez un professionnel de santé.

Vos outils

Le plan de veille et la carte Signal

Vos signaux, vos actions pour chaque zone, vos personnes de confiance. La carte tient dans le portefeuille.

La boîte à outils Signal

Quinze exercices courts pour réguler le stress : respirer, mettre des mots sur ce que l'on ressent, couper le soir, protéger sa concentration, faire des pauses, sortir de l'autocritique, savoir d'où vient un signal, couper le flux des notifications, s'accorder du temps sans but. Chacun s'appuie sur une étude publiée.

Les Bulles de Recul

Avec Signal Veille ou le contrat entreprise

Des capsules de 15 minutes par semaine pour prolonger la formation : revenir sur un outil, le pratiquer, le répéter jusqu'à ce qu'il devienne un réflexe.

Pour aller plus loin

Signal Premium

Pour les décisions lourdes et les périodes où vous devriez vous arrêter : deux outils de plus, construits avec vous en accompagnement individuel.

Le suivi : 90 jours inclus, puis jusqu'à 12 mois

Dans l'étude de Lally et al. (2010), il a fallu en médiane 66 jours pour qu'un nouveau comportement devienne automatique. Les 90 jours qui suivent la formation sont inclus.

JOUR 1

Démarrer

Votre kit et votre premier score de stress perçu.

JUSQU'À J+90

Ancrer

Des rappels réguliers, deux classes à distance, la mesure à 3 mois.

JUSQU'À 12 MOIS

Tenir

Avec Signal Veille ou Premium, et la mesure à 12 mois.

Votre stress perçu est mesuré avec l'échelle PSS-10 (Cohen et al., 1983). Pour les équipes, le questionnaire de Karasek mesure la charge de travail, l'autonomie et le soutien, et donne à la direction une photographie collective et anonyme.

Trois façons de suivre la méthode

INCLUS DANS TOUTES LES FORMATIONS

Signal Essentiel

- La formation de votre choix
- Votre kit d'outils
- 90 jours de suivi, avec deux classes à distance et la mesure à 3 mois
- Finançable par l'AGEFICE ou votre OPCO, sous réserve d'accord

Inclus dans le prix de la formation

ABONNEMENT

Signal Veille

- Un point mensuel de 30 minutes
- Une Bulle de Recul par semaine
- Un cercle de pairs chaque trimestre
- Des bilans à 6 et 12 mois, avec mesure du stress perçu

99 € par mois · 12 mois

ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Signal Premium

- Une cartographie d'entrée de 2 heures
- La règle des 48 heures et le plan de continuité, construits ensemble
- Une séance avec votre personne de confiance
- Un point de 2 heures chaque trimestre
- Une ligne directe entre les rendez-vous
- Tout Signal Veille

400 € par mois · 12 mois

Tarifs nets de taxe. La ligne directe n'est pas un service d'urgence : en cas de détresse, appelez le 3114, 24 h/24. Pour les entreprises : prévention en équipe et contrat annuel, sur mentae.fr.

Pour commencer

Le premier pas est gratuit : un Premier Signal de 20 minutes pour faire le point. Si vous voulez aller plus loin, le Diagnostic Signal mesure votre point de départ et fixe vos priorités.

POUR DÉCOUVRIR
Masterclass
45 à 60 minutes, gratuites, dans votre réseau d'entreprises.

20 MIN, GRATUIT
Premier Signal
En visio ou par téléphone, pour faire le point.

1 H 30
Diagnostic Signal
Stress perçu, signaux, priorités. 250 €, déduits si vous poursuivez.

FORMATION
Signal Essentiel
Vos outils et 90 jours de suivi inclus.

JUSQU'À 12 MOIS
Veille ou Premium
Si vous le souhaitez.

Renaud Democrate · MENTAE
06 10 74 90 78 · renaud@mentae.fr
Réserver un Premier Signal : mentae.fr/premier-signal.html · un Diagnostic Signal : mentae.fr/diagnostic-signal.html

Le cadre

Formation et accompagnement, pas soin. MENTAE ne pose aucun diagnostic médical ou psychologique et ne remplace pas un suivi médical ou psychologique. Si une situation le demande, vous êtes orienté vers votre médecin traitant, le médecin du travail ou un professionnel de santé mentale.

Confidentialité

Ce qui se dit en session reste dans le groupe. Vos résultats individuels ne sont communiqués qu'à vous. Une entreprise ne reçoit que des résultats de groupe anonymes, et seulement à partir de cinq répondants.

Vos données

Questionnaires et plans de veille sont traités avec votre accord explicite, conservés de façon sécurisée, et supprimés au plus tard 12 mois après la fin de l'accompagnement, ou plus tôt à votre demande.

En cas de détresse ou d'idées suicidaires, appelez le **3114** (numéro national de prévention du suicide, gratuit, 24 h/24, 7 j/7). En cas de danger immédiat : le **15** ou le **112**.

Les sources

Effet du stress sur le cortex préfrontal : Arnsten A. F. T., 2009, « Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function », *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 410-422.

Formation des habitudes : Lally P. et al., 2010, « How are habits formed: modelling habit formation in the real world », *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998-1009.

Stress perçu : Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R., 1983, « A global measure of perceived stress », *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.

Charge et autonomie au travail : Karasek R. A., 1979, « Job demands, job decision latitude, and mental strain », *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285-308.

Fenêtre de tolérance : Siegel D. J., 1999, *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience*, Guilford Press.

MENTAE, nom commercial de Renaud DEMOCRATE · SIREN 992839878 · NDA 75860241186 · MENTAE est un organisme de formation certifié Qualiopi au titre des actions de formation (certificat CERT_S0526_0672, CEVA Solution, valable jusqu'au 09/07/2029) · contact@mentae.fr