MENTAE

V2 · OCTOBRE 2026

PROGRAMME DE FORMATION

Décider dans l'incertitude

Méthode Signal : décider juste quand la pression monte

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

Ce que contient ce programme

03	À propos du formateur et de la méthode
04	Aperçu : public, prérequis, informations pratiques
05	Objectifs et compétences
06	Programme : cinq modules
07	Fondements : recherche, témoignage, références
08	Objectifs et évaluations
09	Moyens pédagogiques, accessibilité et suivi
10	Résultats, conditions et mentions

En bref

Formation	Décider dans l'incertitude : Méthode Signal
Durée	18 heures : 4 demi-journées de 3 h 30 en présentiel (9h00-12h30, pause de 15 minutes comprise) sur 6 à 8 semaines, puis 2 classes à distance de 2 heures à J+30 et J+90
Sessions	Sur demande, en individuel ou en groupe de 6 à 8 dirigeants. Calendrier et inscription sur mentae.fr
Lieu	70 avenue du 8 Mai 1945, 86000 Poitiers ; classes à distance en visioconférence
Tarif	990 € nets de taxe (exonération de TVA, article 261-4-4° a du CGI)
Contact	Renaud Democrate · 06 10 74 90 78 · contact@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.

APERÇU

Une formation pour décider juste sous pression

Cette formation s'adresse aux dirigeants qui doivent trancher vite, avec des informations incomplètes. Elle explique ce que le stress et la fatigue font à la décision, apprend à reconnaître les moments où l'on décide mal, et donne un protocole de décision testé sur les cas réels des participants pendant trois mois.

Public

Dirigeants de TPE et de PME, chefs d'entreprise, entrepreneurs et indépendants, quel que soit leur secteur d'activité.

Prérequis

Aucun prérequis. Diriger une activité ou une équipe.

Positionnement

Questionnaire de positionnement et test de stress perçu (PSS-10) envoyés à J-10, retournés au plus tard à J-3 : situation, attentes, besoins d'adaptation. Les résultats servent à adapter les exemples et le rythme ; le score PSS-10 sert de mesure de départ. Le journal de décisions est ouvert en formation et tenu jusqu'à J+90.

Matériel à apporter

Une ou deux décisions importantes en cours ou à venir ; de quoi écrire.

Durée

18 heures

4 demi-journées de 3 h 30 (9h00-12h30, pause de 15 minutes comprise) sur 6 à 8 semaines, puis 2 classes à distance de 2 heures à J+30 et J+90

Sessions

Sur demande, en individuel ou en groupe de 6 à 8 dirigeants. Calendrier et inscription sur mentae.fr

Présentiel et classes à distance en visioconférence

Lieu

70 avenue du 8 Mai 1945, 86000 Poitiers

Parking et bus à proximité ; restauration à proximité ; connexion internet et vidéoprojecteur

Tarif

990 € nets de taxe (exonération de TVA, article 261-4-4° a du CGI)

Supports, outils et évaluations compris

Délai d'accès

15 jours entre la demande et le démarrage, positionnement compris.

Le temps de constituer le dossier de financement. Le questionnaire de positionnement est envoyé à J-10 et retourné au plus tard à J-3.

Financement

AGEFICE pour les dirigeants non salariés (selon l'affiliation), OPCO pour les dirigeants salariés, entreprise ou financement personnel.

Formation non éligible au CPF (non inscrite au RNCP ni au répertoire spécifique).

OBJECTIFS

Ce que vous saurez faire à l'issue de la formation

OBJECTIF GLOBAL

À l'issue de la formation, le dirigeant sera capable de reconnaître les situations où sa décision se dégrade, d'appliquer un protocole de décision adapté à l'incertitude, et de s'entourer pour les décisions à fort enjeu.

01

Objectifs pédagogiques

- Expliquer l'effet du stress et de la fatigue sur la décision.
- Identifier ses biais et ses signaux de décision dégradée.
- Appliquer un protocole de décision en situation incertaine.

02

Objectifs opérationnels

- Différer une décision lorsque ses signaux de décision dégradée sont présents.
- Structurer une décision importante en 30 minutes.
- S'entourer pour les décisions à fort enjeu.

Compétences développées

Compréhension de la décision	Expliquer l'effet du stress, de la fatigue et des biais sur le jugement.
Repérage	Reconnaître ses signaux de décision dégradée : impulsivité, report, sur-contrôle.
Méthode de décision	Qualifier l'enjeu et la réversibilité, construire des scénarios, mener un pré-mortem.
Clarté stratégique	Relier ses décisions à sa vision, renoncer, s'entourer.

Chaque objectif est relié aux modules qui le travaillent et aux évaluations qui en vérifient l'atteinte : voir le tableau de la page 8.

PROGRAMME

Cinq modules, dix-huit heures

MODULE 1 — DEMI-JOURNÉE 1 · SÉQUENCES 1 ET 2

Comprendre la décision sous pression

- Stress, sommeil et cortex préfrontal
- Biais fréquents du dirigeant
- Analyse d'une décision vécue

MODULE 2 — DEMI-JOURNÉE 2 · SÉQUENCES 3 ET 4

Repérer la décision dégradée

- Impulsivité, report, sur-contrôle
- Ses moments à risque dans la semaine
- Témoignage : décider sous tension

MODULE 3 — DEMI-JOURNÉE 3 · SÉQUENCES 5 ET 6

Un protocole de décision

- Enjeu, réversibilité, délai
- Scénarios, pré-mortem, avis extérieur
- Décider avec des données incomplètes

MODULE 4 — DEMI-JOURNÉE 4 · SÉQUENCES 7 ET 8

Clarté stratégique

- Vision, priorités, renoncements
- Ce que je contrôle, ce que j'influence
- Présentation du protocole, évaluée sur grille

MODULE 5 — J+30 ET J+90 · SÉQUENCES 9 ET 10

Ancrer : deux classes à distance

- Retour d'expérience sur l'usage réel du protocole de décision
- Ajustements et objectifs de consolidation
- Bilan du journal de décisions à 3 mois

Chaque séquence alterne apport court, mise en pratique, débriefing et transposition sur la situation réelle du stagiaire. Le détail horaire figure dans le déroulé de formation.

FONDEMENTS

La recherche et le vécu qui fondent cette formation

01 · NEUROSCIENCES ET PSYCHOLOGIE

Ce que dit la recherche

Le stress change la décision
Il favorise les réponses automatiques et dégrade les décisions risquées les plus complexes. (Starcke et Brand, 2012)

Le manque de sommeil aussi
Après une nuit blanche, le contrôle préfrontal sur les réactions émotionnelles se relâche. (Yoo et al., 2007)

Nos raccourcis ont des biais prévisibles
Ancrage, confirmation, excès de confiance : utiles pour aller vite, coûteux pour les décisions qui comptent. (Kahneman, 2011)

Imaginer l'échec avant de décider
Le pré-mortem fait émerger les risques qu'on ne voyait pas. (Klein, 2007)

Un tempérament à double tranchant
Confiance élevée et goût du risque, fréquents chez les entrepreneurs, sont aussi liés au risque d'hypomanie. (Johnson et al., 2018)

Ce que la formation ne prétend pas

La formation n'enseigne pas à décider sans erreur : elle aide à repérer les moments où l'on décide moins bien et à structurer les décisions qui comptent. La notion de « fatigue de décision » n'est pas utilisée, faute de preuves solides (Hagger et al., 2016).

02 · EXPERTISE DU VÉCU

Témoignage du formateur : Décider en euphorie ou à bout

ÉPISODE RACONTÉ
Des décisions de dirigeant prises en phase d'euphorie ou d'épuisement, jusqu'à la liquidation de son entreprise et au rebond qui a suivi.

CE QU'IL ILLUSTRE
Ce que l'état du moment fait au jugement, et l'intérêt de règles fixées à froid.

CE QUE VOUS EN RETIREZ
Écrire ses règles « je ne décide pas quand… » et désigner son avis extérieur.

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 décisions tenu de la formation à J+90 : décisions importantes traitées avec le protocole, décisions différées à bon escient, décisions regrettées. Test PSS-10 en complément.

Références

1. Starcke K., Brand M., 2012, « Decision making under stress: a selective review », Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 36(4), 1228-1248.
2. Yoo S.-S., Gujar N., Hu P., Jolesz F. A., Walker M. P., 2007, « The human emotional brain without sleep: a prefrontal amygdala disconnect », Current Biology, 17(20), R877-R878.
3. Kahneman D., 2011, Thinking, Fast and Slow, Farrar, Straus and Giroux (trad. Système 1 / Système 2, Flammarion, 2012).
4. Klein G., 2007, « Performing a project premortem », Harvard Business Review, 85(9), 18-19.
5. 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.
6. Hagger M. S. et al., 2016, « A multilab preregistered replication of the ego-depletion effect », Perspectives on Psychological Science, 11(4), 546-573.

OBJECTIFS ET ÉVALUATIONS

Chaque objectif est travaillé et évalué

OBJECTIF	MODULES · SÉQUENCES	COMMENT IL EST ÉVALUÉ	CRITÈRE D'ATTEINTE
Expliquer l'effet du stress et de la fatigue sur la décision Pédagogique	M1 S1, S2	Quiz de compréhension (S2) ; quiz final	Quiz final ≥ 14/20
Identifier ses biais et ses signaux de décision dégradée Pédagogique	M2 S3, S4	Grille des signaux de décision dégradée vérifiée sur grille (6 critères)	Validée : 12/18, sans 0 aux critères éliminatoires
Appliquer un protocole de décision en situation incertaine Pédagogique	M3 S5, S6	Protocole de décision rédigé, vérifié par le formateur	Protocole complet appliqué à un cas réel : enjeu, réversibilité, scénarios, avis extérieur
Différer une décision lorsque ses signaux de décision dégradée sont présents Opérationnel	M3, M5 S6, S9	Mise en situation 1 (une décision urgente) ; retour d'expérience à J+30	Mise en situation 1 validée : 12/18
Structurer une décision importante en 30 minutes Opérationnel	M3, M5 S6, S10	Mise en situation 2 (un arbitrage stratégique) ; bilan à J+90	Mise en situation 2 validée : 12/18
S'entourer pour les décisions à fort enjeu Opérationnel	M4 S7, S8	Évaluation finale : présentation du protocole de décision sur grille (3 blocs)	24/36, au moins 6/12 par bloc

Les moments d'évaluation

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	Grille des signaux de décision dégradée 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 : protocole de décision 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 protocole de décision	Mesure du transfert, sans seuil
J+90 · S10	Bilan du journal de décisions 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 décisions 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.

MOYENS, ÉVALUATION, ACCESSIBILITÉ

Comment se déroule la formation

Moyens pédagogiques et techniques

Pédagogie active : Apports courts en neurosciences, travail sur les situations réelles des participants, deux mises en situation, ateliers en binôme, témoignage structuré du formateur.

Supports remis : Livret stagiaire, guide de la Méthode Signal, modèle de protocole de décision, fiches outils, remis en PDF.

Outils : Protocole de décision, journal de décisions, test de stress perçu (PSS-10), grilles d'observation, quiz, plateforme e-learning MENTAE.

Encadrement : Renaud Democrate, formateur, présent pendant toute la session et les classes à distance. Contact : renaud@mentae.fr.

Suivi après la formation

Inclus : Signal Essentiel : la météo de la semaine pendant 90 jours, deux classes à distance de 2 heures à J+30 et J+90, bilan du journal de décisions à 3 mois.

En option : Signal Veille (prestation distincte, hors convention, 129 € par mois sur 12 mois) : une Bulle de Recul par semaine, dont la saison 1 « Comprendre et apprivoiser son stress », qui prolonge cette formation ; une heure par mois en visio, la météo de la semaine lue par le formateur, cercle de pairs trimestriel, bilans à 6 et 12 mois.

Cadre et sécurité

Formation et accompagnement professionnels : aucun diagnostic, aucun soin. Un protocole de sécurité et d'orientation est remis avec le livret d'accueil. En cas de détresse : 3114 (prévention du suicide, 24 h/24) ; urgence : 15 ou 112.

Modalités d'évaluation

Avant : Questionnaire de positionnement et test de stress perçu PSS-10.

Pendant : Quiz de compréhension, grille des signaux de décision dégradée sur grille, deux mises en situation sur grille d'observation.

En fin de présentiel : Quiz final et présentation du protocole de décision sur grille ; autoévaluation de sortie ; questionnaire de satisfaction.

À J+30 et J+90 : Retour d'expérience structuré ; bilan du journal de décisions et test PSS-10 à 3 mois, questionnaire à froid.

Sanction : Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature, la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis ; certificat de réalisation remis au financeur.

Accessibilité et handicap

Locaux : Accès, circulation et sanitaires : conditions vérifiées avant la session et précisées dans la convocation.

Adaptations possibles : Supports adaptés (taille de police, compatibilité lecteur d'écran), ajustement du rythme et des exercices, temps supplémentaire, pauses supplémentaires.

Référent handicap : Renaud Democrate, renaud@mentae.fr, 06 10 74 90 78. Un échange préalable permet d'organiser les aménagements ou d'orienter vers un partenaire spécialisé.

RÉSULTATS ET CONDITIONS

Mesurer les acquis et l'effet dans la durée

Les évaluations à chaud, les classes à distance et le bilan du journal de décisions à 3 mois mesurent les acquis, leur mise en pratique et l'effet dans la durée. Ces résultats alimentent l'amélioration continue de la formation.

Nos indicateurs de résultats

Réussite	Satisfaction	Assiduité
À venir	À venir	À venir
Stagiaires ayant validé les acquis, sur le nombre de stagiaires évalués	Stagiaires satisfaits ou très satisfaits, sur le nombre de répondants	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.

Conditions

Inscription : Par convention de formation signée avant le démarrage. Lorsque le stagiaire finance lui-même sa formation à titre personnel, un contrat de formation est conclu : il dispose d'un délai de rétractation de 10 jours (article L. 6353-5 du Code du travail).

Documents remis : Programme, convocation avec le règlement intérieur, le livret d'accueil et le protocole de sécurité, puis attestation de fin de formation et certificat de réalisation.

Réclamation : Par écrit à contact@mentae.fr. Accusé de réception sous 48 heures ouvrées, réponse argumentée sous 15 jours.

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