MENTAE

V2 · OCTOBRE 2026

PROGRAMME DE FORMATION

Émotions sous pression

Méthode Signal : réguler ses émotions et accueillir celles de l'équipe

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

DURÉE	FORMAT	LIEU	TARIF
10 heures	Présentiel + distanciel	Poitiers ou intra	590 € 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	Émotions sous pression : Méthode Signal
Durée	10 heures : 1 jour en présentiel (9h00-12h30 et 13h30-17h00, pauses de 15 minutes comprises), puis 2 classes à distance d'1 h 30 à J+30 et J+90
Sessions	En inter-entreprises (6 à 12 participants) ou en intra. Calendrier et inscription sur mentae.fr
Lieu	70 avenue du 8 Mai 1945, 86000 Poitiers, ou dans les locaux de l'entreprise ; classes à distance en visioconférence
Tarif	590 € nets de taxe par participant en inter-entreprises (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 garder son calme et aider l'équipe à garder le sien

Cette formation s'adresse aux managers qui vivent des échanges tendus et doivent accueillir les émotions de leur équipe sans s'y noyer. Elle explique ce qui se passe quand l'émotion déborde, aide chacun à repérer ses déclencheurs et entraîne à des techniques de régulation utilisables en situation.

Public

Managers de proximité, responsables d'équipe, cadres encadrants, quel que soit leur secteur d'activité.

Prérequis

Aucun prérequis. Encadrer ou coordonner au moins une personne.

Positionnement

Questionnaire de positionnement, questionnaire de régulation émotionnelle ERQ (10 questions) 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 sert de mesure de départ.

Matériel à apporter

Une ou deux situations récentes où l'émotion a pris le dessus (la sienne ou celle d'un collaborateur).

Durée

10 heures

1 jour (9h00-12h30 et 13h30-17h00, pauses de 15 minutes comprises), puis 2 classes à distance d'1 h 30 à J+30 et J+90

Sessions

En inter-entreprises (6 à 12 participants) ou en intra. Calendrier et inscription sur mentae.fr

Présentiel et classes à distance en visioconférence

Lieu

70 avenue du 8 Mai 1945, 86000 Poitiers, ou dans les locaux de l'entreprise

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

Tarif

590 € nets de taxe par participant en inter-entreprises (exonération de TVA, article 261-4-4° a du CGI)

En intra : 1 900 € par groupe, classes à distance comprises, groupe jusqu'à 12 personnes

Délai d'accès

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

Le questionnaire de positionnement est envoyé à J-10 et retourné au plus tard à J-3.

Financement

OPCO de l'entreprise (plan de développement des compétences), 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 manager sera capable de repérer ses déclencheurs émotionnels, de se réguler en situation et d'accueillir les émotions de son équipe sans les absorber.

01

Objectifs pédagogiques

- Expliquer le rôle des émotions dans la décision et la relation.
- Identifier ses déclencheurs émotionnels.
- Appliquer des techniques de régulation.

02

Objectifs opérationnels

- Garder son calme dans un échange tendu.
- Accueillir l'émotion d'un collaborateur.
- Revenir à l'équilibre après un pic de stress.

Compétences développées

Compréhension des émotions	Expliquer le débordement émotionnel et la fenêtre de tolérance.
Repérage	Identifier ses signaux corporels précoces et ses déclencheurs.
Régulation	Appliquer respiration lente, mise en mots, réévaluation et défusion (ACT) en situation.
Accueil de l'émotion	Écouter, reformuler, désamorcer une tension, débriefer après un incident.

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 heures

MODULE 1 — JOUR 1 · SÉQUENCE 1

Comprendre ses émotions

- Débordement émotionnel : ce que montrent les neurosciences
- Fenêtre de tolérance
- Lecture de sa mesure de départ

MODULE 2 — JOUR 1 · SÉQUENCE 2

Repérer ses déclencheurs

- Signaux corporels précoces
- Situations et personnes déclenchantes
- Témoignage : quand l'émotion déborde

MODULE 3 — JOUR 1 · SÉQUENCE 3

Réguler en situation

- Respiration lente, pause, mise en mots
- Défusion (ACT) et réévaluation
- Mises en situation

MODULE 4 — JOUR 1 · SÉQUENCE 4

Les émotions de l'équipe

- Accueillir sans absorber
- Désamorcer une tension
- Présentation du kit, évaluée sur grille

MODULE 5 — J+30 ET J+90 · SÉQUENCES 5 ET 6

Ancrer : deux classes à distance

- Retour d'expérience sur l'usage réel du kit de régulation
- Ajustements et objectifs de consolidation
- Mesure de la régulation émotionnelle et du stress perçu à 3 mois et bilan

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

Nommer l'émotion l'apaise
Mettre des mots sur ce qu'on ressent réduit l'activité de l'amygdale et engage le cortex préfrontal. (Lieberman et al., 2007)

Réévaluer plutôt que réprimer
La réévaluation est associée à un meilleur bien-être ; la suppression a des coûts relationnels. (Gross et John, 2003)

Le stress affaiblit le contrôle
Sous stress aigu, le cortex préfrontal régule moins bien les réactions émotionnelles. (Arnsten, 2009)

La fenêtre de tolérance
La zone où l'on peut ressentir sans être submergé ni éteint, et agir. (Siegel, 1999)

Ce que la formation ne prétend pas

Pas de « détournement amygdalien » présenté comme un mécanisme simple : l'amygdale détecte et oriente, mais l'émotion vécue engage bien d'autres régions (LeDoux et Pine, 2016). L'objectif n'est pas de supprimer les émotions, mais de garder sa capacité d'agir.

02 · EXPERTISE DU VÉCU

Témoignage du formateur : Quand l'émotion déborde

ÉPISODE RACONTÉ
Des échanges professionnels où la colère ou l'abattement ont pris le dessus, et ce qu'ils ont laissé derrière eux.

CE QU'IL ILLUSTRE
Les signaux du corps qui précèdent le débordement.

CE QUE VOUS EN RETIREZ
Choisir ses trois techniques et ses phrases pour revenir sur un échange raté.

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

Questionnaire de régulation émotionnelle ERQ (Gross et John, 2003) au départ et à 3 mois, complété par le relevé des échanges tendus gérés avec le kit. Test PSS-10 en complément.

Références

1. Lieberman M. D. et al., 2007, « Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli », Psychological Science, 18(5), 421-428.
2. Gross J. J., John O. P., 2003, « Individual differences in two emotion regulation processes », Journal of Personality and Social Psychology, 85(2), 348-362.
3. Arnsten A. F. T., 2009, « Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function », Nature Reviews Neuroscience, 10(6), 410-422.
4. Siegel D. J., 1999, The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience, Guilford Press.
5. LeDoux J. E., Pine D. S., 2016, « Using neuroscience to help understand fear and anxiety: a two-system framework », American Journal of Psychiatry, 173(11), 1083-1093.
6. Balban M. Y. et al., 2023, « Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal », Cell Reports Medicine, 4(1), 100895.

OBJECTIFS ET ÉVALUATIONS

Chaque objectif est travaillé et évalué

OBJECTIF	MODULES · SÉQUENCES	COMMENT IL EST ÉVALUÉ	CRITÈRE D'ATTEINTE
Expliquer le rôle des émotions dans la décision et la relation Pédagogique	M1 S1	Quiz de compréhension (S1) ; quiz final	Quiz final ≥ 14/20
Identifier ses déclencheurs émotionnels Pédagogique	M2 S2	Carte des déclencheurs émotionnels vérifiée sur grille (6 critères)	Validée : 12/18, sans 0 aux critères éliminatoires
Appliquer des techniques de régulation Pédagogique	M3 S3	Kit de régulation rédigé, vérifié par le formateur	Kit complet : déclencheurs identifiés, trois techniques choisies, réponses prêtes pour l'équipe
Garder son calme dans un échange tendu Opérationnel	M3, M5 S3, S5	Mise en situation 1 (un échange tendu) ; retour d'expérience à J+30	Mise en situation 1 validée : 12/18
Accueillir l'émotion d'un collaborateur Opérationnel	M3, M5 S3, S6	Mise en situation 2 (un collaborateur en colère) ; bilan à J+90	Mise en situation 2 validée : 12/18
Revenir à l'équilibre après un pic de stress Opérationnel	M4 S4	Évaluation finale : présentation du kit de régulation 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, questionnaire de régulation émotionnelle ERQ et test PSS-10	Diagnostique et mesure de départ, sans seuil
J1 · S1	Quiz de compréhension (10 questions)	Formatif, repère 7/10
J1 · S2	Carte des déclencheurs émotionnels 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 : kit de régulation 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 kit de régulation	Mesure du transfert, sans seuil
J+90 · S6	Questionnaire ERQ 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 questionnaire ERQ 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 kit de régulation, fiches outils, remis en PDF.

Outils : Kit de régulation, questionnaire de régulation émotionnelle (ERQ), test 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 1 heure 30 à J+30 et J+90, mesure de la régulation émotionnelle et du stress perçu à 3 mois.

En option : Signal Veille (prestation distincte, hors convention, 129 € par mois sur 12 mois) : une Bulle de Recul par semaine, dont les saisons 1 « Comprendre et apprivoiser son stress » et 3 « Communication », qui prolongent 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, questionnaire de régulation émotionnelle ERQ et test PSS-10.

Pendant : Quiz de compréhension, carte des déclencheurs émotionnels sur grille, deux mises en situation sur grille d'observation.

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

À J+30 et J+90 : Retour d'expérience structuré ; questionnaire ERQ 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 la mesure de la régulation émotionnelle et du stress perçu 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