MENTAE

V2 · OCTOBRE 2026

PROGRAMME DE FORMATION

Entreprendre avec un cerveau atypique

Méthode Signal : faire de son fonctionnement un atout de dirigeant

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	Entreprendre avec un cerveau atypique : 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 s'organiser avec son cerveau, pas contre lui

Cette formation s'adresse aux dirigeants concernés par un TDAH, un HPI ou un trouble de l'humeur, diagnostiqué ou non, et à ceux qui se posent la question. Animée par un formateur lui-même concerné (bipolarité, TDAH, HPI), elle aide chacun à décrire son fonctionnement, à construire une organisation qui s'appuie sur ses forces et à repérer ses signaux de surchauffe ou de chute.

Public

Dirigeants, entrepreneurs et indépendants concernés par un TDAH, un HPI ou un trouble de l'humeur, ou qui se posent la question.

Prérequis

Aucun prérequis. Aucun diagnostic n'est demandé.

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.

Matériel à apporter

Agenda des trois derniers mois ; outils d'organisation utilisés au quotidien ; 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 décrire son fonctionnement, d'organiser son activité autour de ses forces, de s'entourer pour compenser ses fragilités et de repérer ses signaux de surchauffe ou de chute.

01

Objectifs pédagogiques

- Décrire son fonctionnement : attention, énergie, émotions.
- Identifier ses forces, ses fragilités et ses signaux d'alerte.
- Construire son mode d'emploi personnel.

02

Objectifs opérationnels

- Appliquer ses règles de vigilance en surchauffe.
- Parler de son fonctionnement à un associé.
- Organiser sa semaine autour de ses forces.

Compétences développées

Connaissance de soi	Décrire son fonctionnement sans étiquette : attention, hyperfocus, impulsivité, variations d'énergie et d'humeur.
Repérage	Identifier ses signaux de surchauffe, de dispersion et de chute.
Organisation adaptée	Structurer son activité avec des appuis externes : outils, IA, rituels, personnes.
Communication	Choisir à qui parler de son fonctionnement, et comment.

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 son fonctionnement

- TDAH et troubles de l'humeur ; HPI : un profil, pas un trouble
- Attention, hyperfocus, impulsivité
- Ce que dit la recherche, sans clichés ni « super-pouvoir »

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

Repérer ses signaux

- Surchauffe, dispersion, chute d'énergie
- Variations d'humeur et décisions
- Témoignage : bipolarité, TDAH, HPI

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

S'organiser autrement

- Structurer sans se contraindre
- Outils externes et IA en appui
- S'entourer : associé, assistant, pairs

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

Son mode d'emploi

- Forces à exploiter, pièges à éviter
- Dire ou ne pas dire : à qui, comment
- Présentation du mode d'emploi, 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 mode d'emploi personnel
- Ajustements et objectifs de consolidation
- Bilan du journal de veille 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 TDAH de l'adulte est documenté
Trouble du neurodéveloppement qui persiste souvent à l'âge adulte, avec des effets sur l'attention et l'organisation.
(Faraone et al., 2021)

Des traits utiles, s'ils sont encadrés
Hyperfocus, goût de la nouveauté, prise d'initiative : certains traits associés au TDAH servent l'entrepreneuriat.
(Wiklund et al., 2016)

Les entrepreneurs sont plus concernés
Ils déclarent plus souvent des troubles psychiques que les groupes de comparaison, dont TDAH et troubles bipolaires.
(Freeman et al., 2019)

Le HPI n'est pas un trouble
C'est un profil cognitif ; les études ne montrent pas de fragilité psychologique propre aux personnes à haut potentiel.
(Gauvrit, 2014)

Ce que la formation ne prétend pas

Aucun diagnostic n'est posé ni suggéré. Le discours « super-pouvoir » est écarté : on parle de forces et de coûts. La formation ne remplace ni un suivi médical ou psychologique, ni un traitement, et ne conseille jamais de le modifier.

02 · EXPERTISE DU VÉCU

Témoignage du formateur : Bipolarité, TDAH, HPI et entrepreneuriat

ÉPISODE RACONTÉ
Vingt ans de management, la création d'entreprise, les phases hautes et basses, la liquidation, puis le rebond accompagné par l'association 60 000 rebonds.

CE QU'IL ILLUSTRE
Comment un même fonctionnement produit des réussites et des chutes, et ce qui aide à s'organiser avec.

CE QUE VOUS EN RETIREZ
Décrire son fonctionnement sans étiquette et choisir ses appuis.

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 veille de la formation à J+90 : épisodes de surchauffe ou de chute repérés tôt, actions du mode d'emploi appliquées, mode d'emploi partagé avec au moins une personne. Test PSS-10 en complément.

Références

1. Faraone S. V. et al., 2021, « The World Federation of ADHD International Consensus Statement: 208 evidence-based conclusions about the disorder », Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 128, 789-818.
2. Wiklund J., Patzelt H., Dimov D., 2016, « Entrepreneurship and psychological disorders: how ADHD can be productively harnessed », Journal of Business Venturing Insights, 6, 14-20.
3. Freeman M. A., Staudenmaier P. J., Zisser M. R., Andresen L. A., 2019, « The prevalence and co-occurrence of psychiatric conditions among entrepreneurs and their families », Small Business Economics, 53(2), 323-342.
4. 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.
5. Gauvrit N., 2014, Les surdoués ordinaires, Presses universitaires de France.
6. Doyle N., 2020, « Neurodiversity at work: a biopsychosocial model and the impact on working adults », British Medical Bulletin, 135(1), 108-125.

OBJECTIFS ET ÉVALUATIONS

Chaque objectif est travaillé et évalué

OBJECTIF	MODULES · SÉQUENCES	COMMENT IL EST ÉVALUÉ	CRITÈRE D'ATTEINTE
Décrire son fonctionnement : attention, énergie, émotions Pédagogique	M1 S1, S2	Quiz de compréhension (S2) ; quiz final	Quiz final ≥ 14/20
Identifier ses forces, ses fragilités et ses signaux d'alerte Pédagogique	M2 S3, S4	Carte des signaux de surchauffe et de chute vérifiée sur grille (6 critères)	Validée : 12/18, sans 0 aux critères éliminatoires
Construire son mode d'emploi personnel Pédagogique	M3 S5, S6	Mode d'emploi personnel rédigé, vérifié par le formateur	Mode d'emploi complet : forces, fragilités, organisation, plan de veille
Appliquer ses règles de vigilance en surchauffe Opérationnel	M3, M5 S6, S9	Mise en situation 1 (une période d'hyperfocus) ; retour d'expérience à J+30	Mise en situation 1 validée : 12/18
Parler de son fonctionnement à un associé Opérationnel	M3, M5 S6, S10	Mise en situation 2 (parler de son fonctionnement à un associé) ; bilan à J+90	Mise en situation 2 validée : 12/18
Organiser sa semaine autour de ses forces Opérationnel	M4 S7, S8	Évaluation finale : présentation du mode d'emploi personnel 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	Carte des signaux de surchauffe et de chute 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 : mode d'emploi personnel 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 mode d'emploi personnel	Mesure du transfert, sans seuil
J+90 · S10	Bilan du journal de veille 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 veille 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 mode d'emploi personnel, fiches outils, remis en PDF.

Outils : Mode d'emploi personnel, journal de veille, 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 veille 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 4 « Épuisement » et 5 « Résilience », 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 professionnelle : aucun diagnostic, aucun soin, aucun conseil sur un traitement. Le formateur intervient comme formateur et comme personne concernée, pas comme professionnel de santé. 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, carte des signaux de surchauffe et de chute sur grille, deux mises en situation sur grille d'observation.

En fin de présentiel : Quiz final et présentation du mode d'emploi personnel sur grille ; autoévaluation de sortie ; questionnaire de satisfaction.

À J+30 et J+90 : Retour d'expérience structuré ; bilan du journal de veille 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 veille 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