MENTAE

V2 · OCTOBRE 2026

PROGRAMME DE FORMATION

Organisation du dirigeant

Méthode Signal : organiser son activité sans s'épuiser

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	Organisation du dirigeant : 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 reprendre la main sur sa semaine

Cette formation s'adresse aux dirigeants dont l'agenda déborde et qui ont le sentiment de courir après l'urgence. Elle ne propose pas une méthode de productivité de plus : chaque participant analyse sa semaine réelle, repère ses signaux de surcharge, puis construit une semaine type qui protège sa récupération et la teste 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. L'audit de l'agenda apporté fournit les indicateurs de semaine de départ : heures sans interruption, rituel de planification, tâches déléguées.

Matériel à apporter

Agenda des trois derniers mois (papier ou numérique) ; liste de ses tâches récurrentes ; outils numériques utilisés au quotidien.

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 d'analyser sa charge réelle, de prioriser selon l'impact et l'énergie disponible, et de tenir une semaine type qui protège sa récupération, testée pendant trois mois.

01

Objectifs pédagogiques

- Analyser sa charge et ses sources de dispersion.
- Identifier ses signaux de surcharge et ses voleurs de temps.
- Construire une semaine type et des règles anti-surcharge.

02

Objectifs opérationnels

- Planifier sa semaine en 30 minutes.
- Déléguer ou abandonner une tâche par semaine.
- Protéger chaque semaine des blocs de travail sans interruption.

Compétences développées

Analyse de la charge	Mesurer sa charge réelle, distinguer urgent et important, repérer le coût des interruptions.
Priorisation	Classer ses tâches selon leur impact et l'énergie qu'elles demandent ; renoncer.
Délégation	Choisir quoi déléguer, à qui, avec quel cadre ; dire non avec tact.
Organisation durable	Tenir une semaine type, des rituels de planification et des temps de récupération.

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 sa charge

- Charge mentale et coût des interruptions
- Changements de tâche et résidu d'attention
- Audit de sa semaine réelle

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

Repérer la surcharge

- Signaux de dispersion et d'urgence permanente
- Voleurs de temps et d'énergie
- Témoignage : quand tout devient urgent

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

Prioriser et déléguer

- Matrice impact / énergie
- Déléguer, dire non, abandonner
- Outils numériques et IA utiles

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

Construire sa semaine type

- Blocs de travail profond et pauses
- Rituels de planification
- Présentation de la semaine type, 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 de la semaine type
- Ajustements et objectifs de consolidation
- Mesure des indicateurs de semaine 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

Les interruptions coûtent
Interrompu, on compense en travaillant plus vite, au prix d'un stress et d'une frustration plus élevés. (Mark et al., 2008)

Changer de tâche laisse une trace
Une partie de l'attention reste accrochée à la tâche précédente : c'est le « résidu d'attention ». (Leroy, 2009)

Les micro-pauses rechargent
De courtes pauses augmentent la vitalité et réduisent la fatigue. (Albulescu et al., 2022)

Un rituel met du temps à s'installer
66 jours en médiane, avec de fortes variations : d'où les classes à J+30 et J+90. (Lally et al., 2010)

Ce que la formation ne prétend pas

La « fatigue de décision », très citée, n'est pas présentée comme un fait établi : l'effet d'épuisement de la volonté sur lequel elle repose n'a pas été retrouvé dans une réplication menée par 23 laboratoires (Hagger et al., 2016). La formation ne vend pas de méthode de productivité miracle : elle part de la semaine réelle du dirigeant.

02 · EXPERTISE DU VÉCU

Témoignage du formateur : Quand tout devient urgent

ÉPISODE RACONTÉ
Les périodes où tout passait par lui, à la tête d'équipes jusqu'à 120 collaborateurs puis de sa propre entreprise : ce qu'il a tenu, ce qui a lâché.

CE QU'IL ILLUSTRE
Le coût caché de l'urgence permanente et de la délégation refusée.

CE QUE VOUS EN RETIREZ
Choisir une tâche à déléguer ou à abandonner, et une règle anti-surcharge.

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

Indicateurs de semaine relevés au départ (audit d'agenda) et à 3 mois : heures de travail sans interruption protégées, rituel de planification tenu, tâches déléguées ou abandonnées. Test PSS-10 en complément.

Bien choisir

Organisation du dirigeant traite la semaine et la charge (semaine type). Le système d'alerte face au stress relève de Stress du dirigeant ; l'énergie sur l'année, de Rythme durable.

Références

1. Mark G., Gudith D., Klocke U., 2008, « The cost of interrupted work: more speed and stress », Proceedings of CHI 2008, ACM, 107-110.
2. Leroy S., 2009, « Why is it so hard to do my work? The challenge of attention residue when switching between work tasks », Organizational Behavior and Human Decision Processes, 109(2), 168-181.
3. Albulescu P. et al., 2022, « "Give me a break!" A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks for increasing well-being and performance », PLOS ONE, 17(8), e0272460.
4. Lally P., van Jaarsveld C. H. M., Potts H. W. W., Wardle J., 2010, « How are habits formed: modelling habit formation in the real world », European Journal of Social Psychology, 40(6), 998-1009.
5. Hagger M. S. et al., 2016, « A multilab preregistered replication of the ego-depletion effect », Perspectives on Psychological Science, 11(4), 546-573.
6. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R., 1983, « A global measure of perceived stress », Journal of Health and Social Behavior, 24(4), 385-396.

OBJECTIFS ET ÉVALUATIONS

Chaque objectif est travaillé et évalué

OBJECTIF	MODULES · SÉQUENCES	COMMENT IL EST ÉVALUÉ	CRITÈRE D'ATTEINTE
Analyser sa charge et ses sources de dispersion Pédagogique	M1 S1, S2	Quiz de compréhension (S2) ; quiz final	Quiz final ≥ 14/20
Identifier ses signaux de surcharge et ses voleurs de temps Pédagogique	M2 S3, S4	Carte des signaux de surcharge vérifiée sur grille (6 critères)	Validée : 12/18, sans 0 aux critères éliminatoires
Construire une semaine type et des règles anti-surcharge Pédagogique	M3 S5, S6	Semaine type rédigé, vérifié par le formateur	Semaine type complète : blocs, pauses, rituels, au moins trois règles anti-surcharge
Planifier sa semaine en 30 minutes Opérationnel	M3, M5 S6, S9	Mise en situation 1 (une semaine qui déborde) ; retour d'expérience à J+30	Mise en situation 1 validée : 12/18
Déléguer ou abandonner une tâche par semaine Opérationnel	M3, M5 S6, S10	Mise en situation 2 (déléguer une tâche) ; bilan à J+90	Mise en situation 2 validée : 12/18
Protéger chaque semaine des blocs de travail sans interruption Opérationnel	M4 S7, S8	Évaluation finale : présentation de la semaine type 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, audit d'agenda (indicateurs de semaine) 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 surcharge 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 : semaine type 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 de la semaine type	Mesure du transfert, sans seuil
J+90 · S10	Indicateurs de semaine 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, les indicateurs de semaine 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 semaine type, fiches outils, remis en PDF.

Outils : Semaine type, indicateurs de semaine, 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, mesure des indicateurs de semaine 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 2 « Temps et énergie », 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, audit d'agenda (indicateurs de semaine) et test de stress perçu PSS-10.

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

En fin de présentiel : Quiz final et présentation de la semaine type sur grille ; autoévaluation de sortie ; questionnaire de satisfaction.

À J+30 et J+90 : Retour d'expérience structuré ; indicateurs de semaine 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 des indicateurs de semaine 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