MENTAE

V2 · OCTOBRE 2026

PROGRAMME DE FORMATION

Rythme durable

Méthode Signal : énergie, récupération et charge pour durer comme 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	Rythme durable : 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 durer sans s'user

Cette formation s'adresse aux dirigeants qui tiennent à l'énergie et sentent que le rythme n'est plus tenable. Elle s'attache à préserver la capacité à diriger dans la durée : chaque participant repère ses rythmes et ses signaux d'épuisement, choisit des routines de récupération réalistes et ajuste sa charge sur 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, échelle d'épuisement personnel du Copenhagen Burnout Inventory (6 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

Agenda des trois derniers mois ; idée des périodes chargées de l'année à venir.

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 repérer ses rythmes et ses signaux d'épuisement, de protéger ses temps de récupération et d'ajuster sa charge à son niveau d'énergie, à l'aide d'un plan d'énergie testé pendant trois mois.

01

Objectifs pédagogiques

- Expliquer les mécanismes de la fatigue et de la récupération.
- Identifier ses rythmes et ses signaux d'épuisement.
- Construire un plan d'énergie hebdomadaire.

02

Objectifs opérationnels

- Protéger son sommeil et ses temps de coupure.
- Ajuster sa charge à son niveau d'énergie.
- Planifier ses temps de récupération autour des pics de l'année.

Compétences développées

Compréhension de la fatigue	Expliquer stress chronique, épuisement et récupération.
Repérage	Identifier ses pics et creux d'énergie et ses signaux précoces d'épuisement.
Récupération	Choisir des pauses, coupures, routines de sommeil et de détachement adaptées à son activité.
Ajustement de la charge	Anticiper les pics de l'année, renégocier, planifier sur trois mois.

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

Fatigue et récupération

- Stress chronique et épuisement
- Sommeil, activité physique, pauses
- Lecture de sa mesure de départ

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

Repérer ses rythmes

- Pics et creux d'énergie
- Signaux précoces d'épuisement
- Témoignage : de l'hyperactivité à la chute

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

Récupérer vraiment

- Micro-pauses et vraies coupures
- Détachement psychologique et déconnexion
- Sommeil : ce qui aide, ce qui nuit

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

Ajuster sa charge

- Saisons et pics de l'activité
- Renégocier délais et engagements
- Présentation du plan d'énergie, 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 plan d'énergie
- Ajustements et objectifs de consolidation
- Mesure de l'épuisement 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

Récupérer n'est pas optionnel
Quand les phases de récupération manquent, le stress répété use l'organisme (charge allostatique). (McEwen, 1998)

Couper mentalement
Se détacher du travail pendant ses temps libres est l'un des leviers de récupération les mieux établis. (Sonnentag, 2012)

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

Le sommeil protège les émotions
Après une nuit sans sommeil, la réactivité de l'amygdale aux images négatives augmente d'environ 60 %. (Yoo et al., 2007)

Ce que la formation ne prétend pas

La formation ne diagnostique pas le burn-out et ne remplace pas un avis médical. Le Copenhagen Burnout Inventory sert à suivre une évolution, pas à poser un diagnostic. Aucune règle universelle d'hygiène de vie n'est imposée : chacun part de son rythme réel.

02 · EXPERTISE DU VÉCU

Témoignage du formateur : De l'hyperactivité à la chute

ÉPISODE RACONTÉ
Des périodes de très forte activité et de performance, suivies de phases de fatigue profonde : ce que ce rythme en dents de scie lui a coûté.

CE QU'IL ILLUSTRE
Pourquoi l'énergie se pilote sur l'année, pas seulement sur la journée.

CE QUE VOUS EN RETIREZ
Repérer ses saisons et protéger ses vraies coupures avant les périodes de rush.

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

Copenhagen Burnout Inventory, échelle d'épuisement personnel (Kristensen et al., 2005), au départ et à 3 mois, complétée par le suivi des vraies coupures tenues. Test PSS-10 en complément, commun à la Méthode Signal.

Bien choisir

Rythme durable porte sur l'énergie et la récupération sur l'année (plan d'énergie). Le repérage des signaux de stress relève de Stress du dirigeant ; l'organisation de la semaine, d'Organisation du dirigeant.

Références

1. McEwen B. S., 1998, « Protective and damaging effects of stress mediators », New England Journal of Medicine, 338(3), 171-179.
2. Sonnentag S., 2012, « Psychological detachment from work during leisure time: the benefits of mentally disengaging from work », Current Directions in Psychological Science, 21(2), 114-118.
3. Sonnentag S., Fritz C., 2007, « The Recovery Experience Questionnaire », Journal of Occupational Health Psychology, 12(3), 204-221.
4. 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.
5. 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.
6. Kristensen T. S., Borritz M., Villadsen E., Christensen K. B., 2005, « The Copenhagen Burnout Inventory: a new tool for the assessment of burnout », Work & Stress, 19(3), 192-207.

OBJECTIFS ET ÉVALUATIONS

Chaque objectif est travaillé et évalué

OBJECTIF	MODULES · SÉQUENCES	COMMENT IL EST ÉVALUÉ	CRITÈRE D'ATTEINTE
Expliquer les mécanismes de la fatigue et de la récupération Pédagogique	M1 S1, S2	Quiz de compréhension (S2) ; quiz final	Quiz final ≥ 14/20
Identifier ses rythmes et ses signaux d'épuisement Pédagogique	M2 S3, S4	Carte de ses rythmes et signaux d'épuisement vérifiée sur grille (6 critères)	Validée : 12/18, sans 0 aux critères éliminatoires
Construire un plan d'énergie hebdomadaire Pédagogique	M3 S5, S6	Plan d'énergie rédigé, vérifié par le formateur	Plan d'énergie complet : rythmes, routines de récupération, ajustements de charge sur 3 mois
Protéger son sommeil et ses temps de coupure Opérationnel	M3, M5 S6, S9	Mise en situation 1 (une période de rush) ; retour d'expérience à J+30	Mise en situation 1 validée : 12/18
Ajuster sa charge à son niveau d'énergie Opérationnel	M3, M5 S6, S10	Mise en situation 2 (renégocier une échéance) ; bilan à J+90	Mise en situation 2 validée : 12/18
Planifier ses temps de récupération autour des pics de l'année Opérationnel	M4 S7, S8	Évaluation finale : présentation du plan d'énergie 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, échelle d'épuisement personnel du Copenhagen Burnout Inventory et test PSS-10	Diagnostique et mesure de départ, sans seuil
DJ1 · S2	Quiz de compréhension (10 questions)	Formatif, repère 7/10
DJ2 · S4	Carte de ses rythmes et signaux d'épuisement 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 : plan d'énergie 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 plan d'énergie	Mesure du transfert, sans seuil
J+90 · S10	Copenhagen Burnout Inventory 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 Copenhagen Burnout Inventory 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 plan d'énergie, fiches outils, remis en PDF.

Outils : Plan d'énergie, Copenhagen Burnout Inventory (épuisement personnel), 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 de l'épuisement 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 2 « Temps et énergie » et 4 « Épuisement », 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, échelle d'épuisement personnel du Copenhagen Burnout Inventory et test PSS-10.

Pendant : Quiz de compréhension, carte de ses rythmes et signaux d'épuisement sur grille, deux mises en situation sur grille d'observation.

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

À J+30 et J+90 : Retour d'expérience structuré ; copenhagen Burnout Inventory 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 l'épuisement 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