MENTAE

V3 · NOVEMBRE 2026

PROGRAMME DE FORMATION

Stress du dirigeant

La formation Méthode Signal : repérer ses signaux avant la crise

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

DURÉE	FORMAT	LIEU	TARIF
18 heures	Présentiel ou distanciel	Poitiers ou à distance	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	Stress du dirigeant : la formation Méthode Signal
Durée	18 heures : 4 demi-journées de 3 h 30, en présentiel ou en classe virtuelle (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, ou à distance en classe virtuelle ; classes J+30 et J+90 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

La formation socle de la Méthode Signal

Cette formation s'adresse aux dirigeants, entrepreneurs et indépendants qui portent seuls, ou à quelques-uns, la charge d'une entreprise. C'est une formation de prévention : protéger sa capacité à diriger et la continuité de son activité. Elle ne propose pas une technique de relaxation de plus : chaque participant repère ses signaux sur les deux pentes du stress, l'épuisement et l'emballement, distingue ce qui vient de lui et ce qui vient de son environnement, puis construit son plan de veille et le met à l'épreuve pendant trois mois. Elle alterne apports courts en neurosciences, travail sur les situations réelles des participants, témoignage du formateur et classes à distance.

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. Aucune connaissance en psychologie ou en neurosciences n'est nécessaire.

Positionnement

Questionnaire de positionnement, carte des pressions et test de stress perçu (PSS-10) envoyés à J-10, retournés au plus tard à J-3 : situation, sources de pression, 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 (papier ou numérique) ; une ou deux situations récentes de forte pression à travailler ; de quoi écrire.

Durée

18 heures

4 demi-journées de 3 h 30, en présentiel ou en classe virtuelle (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

En présentiel à Poitiers ou entièrement à distance ; classes J+30 et J+90 en visioconférence

Lieu

70 avenue du 8 Mai 1945, 86000 Poitiers, ou à distance

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), FIFPL pour les professions libérales, 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 propres signaux de stress avant qu'ils ne deviennent une crise, d'appliquer les actions qu'il a prévues pour chaque niveau d'alerte, et d'anticiper ses situations à risque, à l'aide d'un plan de veille personnel testé pendant trois mois. La formation vise à prévenir l'épuisement et à protéger la continuité de l'activité.

01

Objectifs pédagogiques

- Expliquer les effets du stress sur la décision et la régulation émotionnelle.
- Identifier ses signaux faibles sur les deux pentes, ses déclencheurs et les pressions de son environnement.
- Construire un plan de veille en trois zones.

02

Objectifs opérationnels

- Repérer ses signaux d'alerte avant la crise.
- Appliquer les actions prévues dès la zone de vigilance.
- Anticiper ses situations à risque des trois prochains mois.

Compétences développées

Compréhension du stress	Distinguer stress aigu et stress chronique, expliquer l'effet du stress sur le cortex préfrontal et la décision, situer sa fenêtre de tolérance.
Repérage	Identifier ses signaux d'épuisement et d'emballement, ses déclencheurs, et les pressions de son environnement de travail (carte des pressions).
Régulation	Choisir et appliquer une technique adaptée à la situation : respiration lente, défusion (ACT), recadrage.
Prévention	Construire et tenir un plan de veille, activer ses personnes ressources, anticiper les périodes à risque.

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 : le cerveau du dirigeant sous pression

- Stress aigu et stress chronique : le point de bascule
- Effets du stress sur le cortex préfrontal, la décision et les émotions
- Fenêtre de tolérance ; lecture de sa mesure de départ

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

Repérer : signaux faibles et déclencheurs

- Les deux pentes : signaux d'épuisement et d'emballement
- Déclencheurs et carte des pressions : ce qui vient de soi, ce qui vient de l'environnement
- Témoignage du formateur : les signaux qu'il n'a pas vus

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

Agir : construire son plan de veille

- Trois zones : stable, vigilance, alerte
- Trois actions par zone et personnes ressources
- Régulation en situation : respiration, défusion (ACT), recadrage

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

Tenir : anticiper et s'entourer

- Situations à risque des trois prochains mois
- Activer ses personnes ressources : à qui, quand, comment
- Présentation du plan de veille, évaluée sur grille

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

Ancrer : deux classes à distance

- Retour d'expérience : plan de veille et météo de la semaine
- Ajustement des signaux, des actions et des ressources
- Stress perçu et carte des pressions à 3 mois, bilan

Chaque séquence alterne apport court, mise en pratique, débriefing et transposition sur la situation réelle du dirigeant. 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 aigu affaiblit le cortex préfrontal
La planification et le contrôle de soi fonctionnent moins bien ; les réponses automatiques prennent le dessus. **(Arnsten, 2009)**

Le stress chronique use
Sans récupération, les pics répétés laissent une « charge allostatique » qui coûte plus que leur addition. **(McEwen, 1998)**

Les dirigeants sont exposés
Isolement, incertitude et charge pèsent sur la santé mentale des entrepreneurs, sujet de recherche à part entière. **(Stephan, 2018)**

Respirer lentement apaise
Quelques minutes de respiration à expiration longue réduisent l'activation physiologique et améliorent l'humeur. **(Balban et al., 2023)**

Prendre de la distance avec ses pensées
La défusion, processus central de l'ACT, aide à agir malgré l'inconfort. **(Hayes et al., 2006)**

L'environnement pèse autant que soi
Six familles de facteurs de risque au travail : intensité, émotions, autonomie, relations, valeurs, insécurité. **(Gollac et Bodier, 2011)**

Ce que la formation ne prétend pas

Pas de « cerveau reptilien » : le modèle des trois cerveaux est abandonné par les neurosciences (Moukheiber, 2019). La cohérence cardiaque n'est pas présentée comme une méthode validée en soi : on retient la respiration lente, mieux étayée. Le test PSS-10 mesure un stress perçu, jamais un diagnostic ; la carte des pressions est un repère de discussion, pas un instrument validé. L'emballement est décrit par des comportements observables, jamais en termes médicaux.

02 · EXPERTISE DU VÉCU

Témoignage du formateur : Les signaux qu'il n'a pas vus

ÉPISODE RACONTÉ
Les mois qui ont précédé une période d'épuisement : les signaux présents, ceux qu'il a minimisés, ce qui aurait pu l'alerter plus tôt.

CE QU'IL ILLUSTRE
La différence entre un signal faible et une crise ; le rôle de l'entourage.

CE QUE VOUS EN RETIREZ
Repérer ses propres signaux de vigilance et décider à l'avance de ce qu'on fera.

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

Test de stress perçu PSS-10 (Cohen et al., 1983) au départ et à 3 mois, complété par le journal de veille : signaux repérés et actions appliquées.

Bien choisir

Stress du dirigeant est la formation socle de la Méthode Signal : elle construit le système d'alerte (plan de veille) sur les deux pentes, épuisement et emballement. Les autres formations dirigeants l'appliquent à un sujet : la semaine (Organisation du dirigeant), l'énergie sur l'année (Rythme durable), la décision (Décider dans l'incertitude), le fonctionnement atypique (Entreprendre avec un cerveau atypique).

Références

1. Arnsten A. F. T., 2009, « Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function », Nature Reviews Neuroscience, 10(6), 410-422.
2. McEwen B. S., 1998, « Protective and damaging effects of stress mediators », New England Journal of Medicine, 338(3), 171-179.
3. Stephan U., 2018, « Entrepreneurs' mental health and well-being: a review and research agenda », Academy of Management Perspectives, 32(3), 290-322.
4. Balban M. Y. et al., 2023, « Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal », Cell Reports Medicine, 4(1), 100895.
5. Hayes S. C., Luoma J. B., Bond F. W., Masuda A., Lillis J., 2006, « Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes », Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1-25.
6. Gollac M., Bodier M. (dir.), 2011, Mesurer les facteurs psychosociaux de risque au travail pour les maîtriser, rapport du Collège d'expertise, ministère du Travail.
7. Siegrist J., 1996, « Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions », Journal of Occupational Health Psychology, 1(1), 27-41.
8. Siegel D. J., 1999, The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience, Guilford Press.
9. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R., 1983, « A global measure of perceived stress », Journal of Health and Social Behavior, 24(4), 385-396.
10. Moukheiber A., 2019, Votre cerveau vous joue des tours, Allary Éditions.

OBJECTIFS ET ÉVALUATIONS

Chaque objectif est travaillé et évalué

OBJECTIF	MODULES · SÉQUENCES	COMMENT IL EST ÉVALUÉ	CRITÈRE D'ATTEINTE
Expliquer les effets du stress Pédagogique	M1 S1, S2	Quiz de compréhension (S2) ; quiz final	Quiz final ≥ 14/20
Identifier ses signaux, déclencheurs et pressions Pédagogique	M2 S3, S4	Carte des signaux et déclencheurs vérifiée sur grille (6 critères)	Carte validée : 12/18, sans 0 aux critères éliminatoires
Construire un plan de veille en trois zones Pédagogique	M3 S5, S6	Plan de veille rédigé, vérifié par le formateur	Trois zones renseignées, trois actions par zone, au moins deux personnes ressources
Repérer ses signaux avant la crise Opérationnel	M3, M5 S6, S9	Mise en situation 1 (une semaine qui déraille) ; retour d'expérience à J+30	Mise en situation 1 validée : 12/18 ; au moins un signal repéré et traité avant J+30
Agir dès la zone de vigilance Opérationnel	M3, M5 S6, S10	Mise en situation 2 (régulation en situation) ; bilan à J+90	Mise en situation 2 validée : 12/18
Anticiper ses situations à risque Opérationnel	M4 S7, S8	Évaluation finale : présentation du plan de veille et du plan de 90 jours 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 et déclencheurs 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 de veille et plan de 90 jours 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 de veille	Mesure du transfert, sans seuil
J+90 · S10	Test PSS-10 et carte des pressions 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 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, plan de veille personnel, carte des pressions, météo de la semaine, test PSS-10, fiches outils, remis en PDF.

Outils : Plan de veille en trois zones, carte des pressions, météo de la 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 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 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, carte des pressions et test de stress perçu (PSS-10).

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

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

À J+30 et J+90 : Retour d'expérience structuré ; test PSS-10 et carte des pressions 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 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 18 novembre 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