



MENTORAT MENTOR

GUIDE DU MENTOR

”

**J'ai vraiment aimé être un mentor.
Tu te sens vraiment utile.
Tu aides quelqu'un à progresser!**

Mentor, 22 ans, Baccalauréat en biologie

Ce que le guide comprend

LE PROGRAMME DE MENTORAT

Objectifs du programme et droits des mentors [Page 2](#)

Rôle des mentors et soutien aux mentors [Page 3](#)

Attentes envers les mentors dans le cadre du programme [Page 4](#)

Directives pour la planification des rencontres mentoriales [Page 5](#)

Suggestions de contenu à aborder lors des rencontres mentoriales [Page 6](#)

FICHE-INFO : ASTUCES ET CONSEILS POUR LES MENTORS

FICHE-INFO 1 Planifier la première rencontre [Page 7](#)

FICHE-INFO 2A Établir la relation avec le mentoré, identification de ses besoins et soutien à l'autonomie [Page 8](#)

FICHE INFO 2B Apprendre au mentoré à nourrir sa propre résilience [Page 9](#)

FICHE-INFO 3 S'ajuster aux besoins du mentoré [Page 10](#)

FICHE-INFO 4 Besoins courants des mentorés [Page 11](#)

EXEMPLES Cas réels vécus par des mentors-étudiants du programme [Page 12](#)

FICHE-INFO 5 Exemples d'activités à faire avec son mentoré [Page 14](#)

ACTIVITÉS DE RÉFLEXION

ACTIVITÉ 1 Planifier la première rencontre avec mon mentoré [Page 15](#)

ACTIVITÉ 2 Mon parcours scolaire : Réflexion sur les éléments pouvant être inspirants pour le mentoré [Page 16](#)

ACTIVITÉ 3 L'université démystifiée ! [Page 19](#)

OUTILS POUR LES RENCONTRES MENTORALES

OUTIL 1 Je planifie ma prochaine rencontre mentorale [Page 20](#)

OUTIL 2 Mon bilan de la rencontre mentorale [Page 21](#)

OUTIL 3 Entente mutuelle entre le mentor et le mentoré [Page 22](#)

LE PROGRAMME DE MENTORAT

Objectifs du programme et droits des mentors

LES OBJECTIFS DU PROGRAMME DE MENTORAT

Le programme de mentorat vise à ce que le mentoré étudiant puisse bénéficier d'un contact privilégié avec un mentor étudiant dont le parcours et l'expérience sont significatifs. Le mentor, à l'égard de son mentoré :

- l'accompagne dans la construction de son projet personnel d'études en adéquation avec ses aspirations scolaires et professionnelles¹;
- le soutien dans son cheminement d'études au plan de l'engagement, de la motivation et du développement de son autonomie personnelle et comme étudiant au collégial;
- l'expose à des contextes favorables au développement d'une culture académique².

QU'EST-CE QUE LE MENTORAT ?

Une relation interpersonnelle de soutien, d'échanges et d'apprentissage, où une personne plus expérimentée (mentor) permet à une autre personne moins expérimentée (mentoré) de :

- se développer, d'acquérir des compétences et d'atteindre des objectifs en lien avec ses besoins et ses aspirations (scolaires et professionnelles)³.

QU'EST-CE QUE N'EST PAS UN MENTOR⁴ ?

- Une **figure d'autorité** (qui agit comme une mère, un père ou un enseignant...).
- Quelqu'un qui **donne des solutions** et dicte les décisions à prendre.
- Un **thérapeute**.
- Un **conseiller** (qui n'arrête pas de donner des conseils...).
- Une relation à **sens unique**.
- Une relation de **pouvoir**.

LES DROITS DES MENTORS

Vous avez le droit de :

- parler d'un diagnostic qui permet l'accès à un service adapté ou un service d'aide du collège **seulement si l'étudiant vous offre d'en parler**. Vous ne serez pas informé par le service si l'étudiant bénéficie de mesures particulières ;
- aviser le *coordonnateur du programme de mentorat* **lorsqu'il y a lieu d'intervenir auprès d'un mentoré** ou si la communication est impossible ou intolérable ;
- signaler au *coordonnateur* **quand vous sentez qu'une personne est menacée ou qu'elle est une menace pour d'autres**, incluant vous-même ;
- signaler une **problématique particulière** au *coordonnateur* **lorsque vous le jugez nécessaire**.

Vous n'avez pas le droit de :

- demander des informations auprès d'un service adapté ou d'un service d'aide du collège sur le diagnostic d'un étudiant qui bénéficie de telles mesures, à moins d'avoir la permission écrite de l'étudiant ;
- demander la confirmation d'une présence ou absence à un rendez-vous avec un service d'aide psychosociale ou un psychologue du collège ;
- échanger des informations confidentielles avec d'autres personnes ;
- dépasser les limites de votre rôle de mentor (amitié, relation amoureuse, proximité, etc.)⁵.

Voici des exemples de situations problématiques qui nécessitent l'intervention du *coordonnateur* :

- un rendez-vous manqué avec le mentor sans explications ;
- tensions ou conflits entre le mentor et le mentoré ;
- attitude très négative envers l'encadrement qui empêche le mentor de bien communiquer avec l'étudiant ;
- inquiétude en ce qui concerne la santé mentale ou physique du mentoré.

1 HILLION R. (2007). L'analyse de construits au service de la co-construction de sens chez les étudiants mentors. *Éducation et Francophonie*, XXXV(2) : 192-216.

2 CYRENNE, D., LAROSE, S., GARCEAU, O., DESCHÊNES, C., GUAY, F. (2008). Avoir les étudiants de sciences de la nature dans notre MIREs. *Pédagogie collégiale*, 21(3) : 4-8.

3 SERGERIE, M.-A. (2008). *Analyse dyadique des relations cybermentoriales de la ressource academos* (Thèse de doctorat inédit). Université de Montréal.

4 ALBERTA EDUCATION (2012). *Programme de mentorat au secondaire*. Direction de l'éducation française. Alberta.

CLD D'AVIGNON (2009). *Guide de fonctionnement. Cellule de mentorat de la MRC d'Avignon*. Fondation de l'entrepreneuriat – mentorat.

5 DROUIN ET COLL. (2008). *Guide d'intervention destiné à la formation des mentors du Programme MIREs*. Programme de Mentorat pour l'Intégration et la réussite des Étudiants en Sciences (MIREs).

Rôle des mentors et soutien aux mentors

VOTRE RÔLE EN TANT QUE MENTOR DANS LE CADRE DU PROGRAMME

Dans le cadre de rencontres mentoriales structurées, mais informelles, le mentor :

- est à l'écoute des besoins de son mentoré ;
- répond à ses questions ;
- discute de solutions possibles et des actions à poser tout en favorisant l'autonomie du mentoré ;
- partage son parcours et son expérience en tant qu'étudiant ;
- fournit un soutien méthodologique (ses méthodes de travail, ses stratégies de gestion autonome de son temps, de gestion de stress, etc.) ;
- et lui transmet de l'information selon ses besoins (informer, référer et faciliter l'accès aux différentes ressources de l'institution et du milieu)⁶.



NOTE : Il est important que les mentorés comprennent qu'il ne s'agit pas d'une mesure pour les convaincre de s'inscrire dans un programme particulier au cégep ou de poursuivre leurs études à l'université.

LE SOUTIEN AUX MENTORS DANS LE CADRE DU PROGRAMME

Les mentors sont encadrés et suivis par le *coordonnateur du programme de mentorat*. En tant que mentor, n'hésitez pas communiquez avec ce dernier pour toutes questions tout au long du programme.

AUTRES SOUTIENS AUX MENTORS

Des intervenants spécialistes du cégep sont présents lors de la formation des mentors. Ces professionnels sont spécialistes de leur domaine et des problématiques des étudiants au collégial, ils sont donc parfois mieux placés que le mentor pour répondre à certaines questions des mentorés.

Pour ce type de besoin, le mentor peut communiquer avec le *coordonnateur du programme de mentorat* et il évaluera la demande. S'il peut répondre, c'est tant mieux. Sinon, il transmettra la demande à la *personne-ressource du mentorat* qui elle communiquera avec les intervenants spécialistes du collège.

La *personne-ressource du mentorat* pourra aussi, au besoin, référer directement le mentoré à un intervenant spécialiste qui sera alors en soutien direct avec ce dernier.

La présence de ces spécialistes permet la transmission d'informations pertinentes sur le programme et le collège ainsi que la transmission de connaissances et d'outils de référence pour soutenir le mentor. Leur collaboration est importante, car elle permet aussi de renforcer les liens entre les mentors universitaires et l'équipe d'aide du collégial.

⁶ HOUDE, R. (2010). *Des mentors pour la relève*. Québec : Presses de l'Université du Québec.

SERGERIE, M.-A. (2008). *Analyse dyadique des relations cybermentoriales de la ressource academos* (Thèse de doctorat inédit). Université de Montréal.

Attentes du programme envers les mentors

LE CALENDRIER DU PROGRAMME

Le programme de mentorat se déroule à l'intérieur du calendrier scolaire sans empiéter sur la semaine de lectures de l'université, la semaine de mise à jour (maj) du cégep, les congés et les fêtes prévus.

Il respecte le calendrier scolaire des étudiants du collégial ainsi que le calendrier scolaire des étudiants universitaires.

Il s'étend sur une session. Il dure approximativement 12 semaines (session d'automne ou session d'hiver).

LES ATTENTES ENVERS LES MENTORS

- Participer à la formation des mentors et aux rencontres de codéveloppement (rencontres entre mentors animées par le *coordonnateur*).
- S'appropriier le présent *Guide du mentor* et réaliser les activités proposées dans ce dernier.
- Faire le premier contact avec le mentoré à l'aide des coordonnées indiquées dans sa **FICHE SIGNALITIQUE** afin de prendre rendez-vous pour la première rencontre mentorale.
 - Le programme comporte de 6 à 8 rencontres mentales d'une durée de 60 minutes.
 - Les deux premières rencontres de mentorat sont réalisées à une semaine d'intervalle.
 - La première rencontre se déroule au cégep (par exemple au local de la bibliothèque, à la cafétéria, au café, etc.).
 - Les autres rencontres (4 à 6 rencontres) se dérouleront aux deux semaines ou aux semaines selon les besoins du mentoré (flexibilité des rencontres).
 - Ces rencontres peuvent se dérouler au cégep ou à un autre moment dans la semaine et dans un autre lieu (lieu public et calme) toujours selon les besoins du mentoré.
 - La durée de la rencontre est de 60 minutes, mais elle peut durer plus longtemps (en moyenne de 60 à 90 minutes).
 - Bref, l'intervalle entre les rencontres, la durée de la rencontre et le lieu de la rencontre est à la discrétion des dyades. Le mentor et le mentoré doivent discuter de comment ils veulent procéder durant la session lors de la première rencontre.
 - Planifier les rencontres mentales à l'aide de l'**OUTIL 1 : JE PLANIFIE MA PROCHAINE RENCONTRE MENTORALE** page 20
 - À chacune des rencontres mentales, l'étudiant réalisera avec le mentor un petit bilan de la rencontre (message retenu de la rencontre : thèmes abordés, défis, besoins, satisfaction) à l'aide de l'**OUTIL 2 : BILAN DE LA RENCONTRE MENTORALE** page 21
- Planifier une activité avec le mentoré selon ses besoins :
 - L'activité jumelée avec le mentoré est optionnelle et planifiée au cours de la session par le mentor et son mentoré, selon les besoins de ce dernier (visite de l'université ou d'une autre institution d'enseignement supérieur; préparation à un entretien pour un stage; visite d'un milieu de travail, etc.).
- Participation à la *Rencontre de clôture*.
- Participation à l'évaluation du programme.

Directives pour la préparation des rencontres mentales

VOTRE RÔLE DANS L'ACCOMPAGNEMENT DU MENTORÉ



DIRECTIVES POUR LA PRÉPARATION DES RENCONTRES DE MENTORALES

- Le contenu suggéré à la page suivante sert à établir un cadre et une structure aux rencontres dans le but de faciliter la préparation et le déroulement des rencontres⁷.
- La planification est donc proposée à titre indicatif. L'ordre et le contenu des thèmes abordés peuvent changer et être adaptés selon les besoins du mentoré⁸.
- Il est donc important de se préparer et de planifier le contenu avant chacune des rencontres⁹.

Pour chacune des rencontres :

- Vous pouvez utiliser l'**OUTIL 1 : JE PLANIFIE MA PROCHAINE RENCONTRE MENTORALE** [page 20](#) pour vous aider à structurer et planifier votre suivi.
- Pour faciliter cette planification, utiliser vos bilans (**OUTIL 2 : BILAN DE LA RENCONTRE MENTORALE** [page 21](#)) que vous complétez à la fin de chaque rencontre avec le mentoré.

⁷ DROUIN ET COLL. (2008). *Guide d'intervention destiné à la formation des mentors du Programme MIREs*. Programme de Mentorat pour l'Intégration et la réussite des Étudiants en Sciences (MIREs).

⁸ *Ibid.*

⁹ *Ibid.*

Suggestions de contenu à aborder lors des rencontres mentoriales selon les besoins du mentoré

LA PREMIÈRE RENCONTRE : SE CONNAÎTRE

Il est important de bien PLANIFIER LA PREMIÈRE RENCONTRE.

Nous vous invitons à :

- Réaliser **L'ACTIVITÉ 1 : PLANIFIER LA PREMIÈRE RENCONTRE AVEC MON MENTORÉ** page 15
- Lire la **FICHE-INFO 1 : PLANIFIER LA PREMIÈRE RENCONTRE** page 7

ÉTABLIR LA RELATION MENTORALE, IDENTIFIER LES BESOINS DU MENTORÉ ET SOUTENIR SON AUTONOMIE

Le mentor soutient le mentoré par le biais d'une relation mentorale positive. De plus, au fil des rencontres, le mentor peut favoriser le développement progressif de l'autonomie du mentoré en l'aidant dans l'identification de ses besoins et des solutions possibles.

Nous vous invitons à :

- Lire la **FICHE-INFO 2A : ÉTABLIR LA RELATION AVEC LE MENTORÉ, IDENTIFICATION DE SES BESOINS ET SOUTIEN À L'AUTONOMIE** page 8
- Lire la **FICHE-INFO 3 : S'AJUSTER AUX BESOINS DU MENTORÉ** page 10

SURMONTER SES DIFFICULTÉS ET APPRENDRE NOURRIR SA RÉSILIENCE

Le mentor peut soutenir le mentoré en se référant à son expérience personnelle.

En discutant avec votre mentoré vous pouvez vous référer et partager des éléments de votre cheminement scolaire, de vos expériences académiques ainsi que vos moyens pour surmonter vos difficultés.

Pour vous aider à réfléchir à votre parcours et vos expériences, nous vous invitons à :

- Réaliser **L'ACTIVITÉ 2 : MON PARCOURS SCOLAIRE : RÉFLEXION SUR LES ÉLÉMENTS POUVANT ÊTRE INSPIRANTS POUR LE MENTORÉ** page 16
- Lire la **FICHE-INFO 2B : APPRENDRE AU MENTORÉ À NOURRIR SA PROPRE RÉSILIENCE** page 9

SOUTIEN MÉTHODOLOGIQUE ET RÉFÉRENCES VERS DES RESSOURCES ET SERVICES UTILES

Le mentor peut également soutenir le mentoré en se référant à ses méthodes de travail et d'étude efficaces en tant qu'étudiant qui peuvent être utiles au mentoré et lui suggérer quelques stratégies.

Au besoin, le mentor peut aussi guider son mentoré vers les ressources et les services appropriés¹⁰.

Pour des exemples de besoins fréquents chez les mentorés, nous vous invitons à :

- Lire la **FICHE-INFO 4 : BESOINS COURANTS DES MENTORÉS** page 11
- Lire les **EXEMPLES DE CAS RÉELS VÉCUS PAR DES MENTORS-ÉTUDIANTS DU PROGRAMME** page 12

EXEMPLES D'ACTIVITÉS À PROPOSER SELON LES BESOINS DE MON MENTORÉ

Réaliser une activité lors d'une rencontre mentorale peut être enrichissante pour le mentoré.

S'il y a un intérêt de la part du mentoré, discuter ensemble de l'activité à réaliser selon ses besoins.

Pour consulter des exemples d'activités, nous vous invitons à :

- Lire la **FICHE-INFO 5 : EXEMPLES D'ACTIVITÉS À FAIRE AVEC SON MENTORÉ** page 14
- Par exemple, vous pouvez parler de votre expérience universitaire et visiter une université. S'il y a lieu, nous vous invitons à réaliser **L'ACTIVITÉ 3 : L'UNIVERSITÉ DÉMYSTIFIÉE !** page 19

LA DERNIÈRE RENCONTRE : CLORE LA RELATION MENTORALE

POUR LA DERNIÈRE RENCONTRE, il est normal de l'anticiper, car c'est la fin et après on ne se verra plus. Pour bien terminer et finaliser la relation mentorale, vous pouvez :

- Avec le mentoré, prioriser des actions qu'il devrait faire afin de réussir les évaluations de fin de trimestre.
- Encourager le mentoré à persévérer malgré les difficultés ou les possibilités d'échec.
- Faire un petit bilan et réfléchir avec votre mentoré sur *qu'est-ce que la relation mentorale vous a apporté ?* Ou nommer un bon moment pour vous en tant que mentor et demander à votre mentoré un moment qui a été significatif pour lui. Par exemple, vous pouvez demander : *Je suis curieux de savoir s'il y a eu un moment significatif pour toi lors de nos rencontres ?*

¹⁰ Ibid.



SE PRÉPARER À L'ÉVENTUALITÉ DE DEVOIR COMBLER DES « BLANCS » DANS UNE CONVERSATION AVEC LE MENTORÉ

À la première rencontre, il y a souvent une réserve chez le mentoré et c'est tout à fait normal. Il y a des mentorés plus introvertis (timides, réservés, discrets, retenus) ou des mentorés plus extravertis, et ce dépendamment de leur personnalité. Il est donc nécessaire de bien se préparer afin d'avoir des sujets de discussion en poche !

Les silences dans une conversation sont tout à fait normaux et parfois profitables. Néanmoins, certains silences pourront vous sembler inconfortables. Si cela se produit, restez détendu. Pour combler un silence, vous pouvez changer le sujet de la conversation en enchaînant avec quelque chose qui vous passionne (voyage, sport, film, série, jeux vidéo, etc.). Vous pouvez aussi rebondir en approfondissant un sujet dont le mentoré a évoqué précédemment ou noté dans sa fiche signalétique. Enfin vous pouvez également proposer au mentoré de bouger et de discuter en mouvement (par exemple en marchant dans le cégep).



UTILISER DES QUESTIONS OUVERTES POUR FACILITER LE DIALOGUE AVEC LE MENTORÉ

L'utilisation de questions ouvertes lors des rencontres mentoriales de type *Pourquoi ? Comment ? Quand ? Quoi ? Quel ?* peut faciliter le dialogue et mener à des échanges plus riches tout en donnant l'autonomie du contenu des réponses au mentoré !¹¹

Exemples pour vous aider à préparer vos questions :

Parle-moi de... Raconte-moi ton... De quelle façon tu as... ? Que ferais-tu si... ? Crois-tu que... ? Quelle est ta perception de... ? Comment vis-tu cette situation... ? Quels sont tes objectifs... ? Qu'est-ce qui pourrait... ? Qu'est-ce que tu aimerais changer... ? Quel serait le meilleur moyen... ? Selon toi, quelles sont... Comment je pourrais... ? Que puis-je faire pour... ? Que devrions-nous faire pour... ?



BRISER LA GLACE AVEC LE MENTORÉ

À la première rencontre, vous pouvez avoir le sentiment que « ça ne clique pas » avec votre mentoré. Il est normal que deux ou trois rencontres soient nécessaires pour briser la glace ou faire tomber le mur invisible. Au début, comme mentor, vous allez davantage faire les démarches sur le plan de la rétention de l'attention et de l'engagement du mentoré.

Ne désespérez pas, au fil des rencontres, vous allez constater que le mentoré sera de plus en plus à l'aise. Vous allez également remarquer un changement sur le plan de son ouverture, son engagement et de son implication dans les rencontres (le mur invisible s'estompe tranquillement).



ÉTABLIR UNE RELATION AVEC LE MENTORÉ

Pour établir une relation avec votre mentoré :

- Restez vous-même tout en adoptant une attitude positive et d'ouverture.
- Créer un climat au sein duquel le mentoré se sentira écouté et respecté en tant qu'étudiant (pair) et où il pourra s'exprimer sans se sentir jugé (climat de collaboration, de partage d'expériences et de réciprocité).
- Encourager et valoriser ses progrès et ses accomplissements (ex. *Tu es déterminé dans tel aspect de ta vie..., Tu es organisé pour cet aspect..., etc.*).
- Pour certaines rencontres, vous pouvez suggérer à votre mentoré de prendre une marche dans le cégep ou dans un lieu public. En effet, pour certaines personnes, il est parfois plus facile de parler en marchant, car il n'y a pas de contact visuel direct (face à face).



IDENTIFICATION DES BESOINS DU MENTORÉ ET SOUTIEN À L'AUTONOMIE

Soutenir le mentoré dans la mesure de vos capacités. Amener progressivement le mentoré à parler de ses difficultés scolaires et discuter des solutions possibles et des actions à poser. Ces échanges pourront lui permettre d'identifier ses besoins de soutien.

Par exemple :

- Discuter avec le mentoré de sa motivation pour son programme et ses objectifs de vie.
Qu'est-ce qui compte pour toi ? Comment vois-tu ta vie dans 2 ou 3 ans ?
- Écouter les impressions de l'étudiant sur ses cours, surtout selon ses intérêts et les difficultés rencontrées.
- Discuter du dernier trimestre avec le mentoré : l'aider à déterminer les causes de ses difficultés.
- Vérifier l'efficacité des méthodes de travail et d'étude et offrir de l'aide au besoin (gestion du temps, gestion de stress, etc.).
- L'aider à détecter ses forces et ses faiblesses au plan académique peut vous permettre de l'amener à se fixer des objectifs (améliorer ma présence au cours, être mieux organisé, gérer mon stress, etc.) :
*Quelle pourrait être ta prochaine étape réaliste et concrète vers ce changement ou cet objectif ?
Quel serait un bon premier pas ?
Qu'est-ce qui pourrait t'aider à aller de l'avant ?*



APPRENDRE AU MENTORÉ À NOURRIR SA PROPRE RÉSILIENCE

En tant que mentor vous pouvez nourrir la résilience des mentorés :

- L'écoute, le respect et l'accueil dans le non-jugement (être écouté, entendu et reconnu dans sa propre histoire).
- La reconnaissance de la volonté et du goût d'apprendre en dépit de difficultés.
- La valorisation et la reconnaissance des compétences pour renforcer la confiance en soi et le sentiment de fierté.
- La non-banalisation des problèmes ou des questionnements (stress, anxiété).

Être mentor, c'est une relation privilégiée, cela n'arrive pas souvent que deux étrangers échangent et se soutiennent. C'est un plaisir de connaître quelqu'un et de le soutenir.

Mentor, 25 ans
Maîtrise en gestion de projet avec mémoire

Vous pouvez aussi apprendre au mentoré à nourrir eux-mêmes leur résilience, et ce, pour que cela devienne un réflexe et une action qu'ils font par eux-mêmes :

- En leur apprenant à prendre du recul, à regarder le AVANT pour reconnaître le chemin parcouru et à identifier les petites réussites, les obstacles surmontés, les forces utilisées et l'aide obtenue. En leur apprenant à se servir du AVANT comme point de repère, ils pourront constater et reconnaître leur capacité de résilience et ainsi la nourrir.
- En leur apprenant à essayer de rester dans le moment présent et à identifier les choses sur lesquelles ils ont le contrôle, à gérer ce qui est contrôlable et à accepter qu'il y ait des choses qui ne sont pas contrôlables.

Exemples

- Raconte-moi un moment où tu as été fier d'avoir réussi quelque chose (facile ou difficile) ?
- Je remarque que tu as... de la volonté, du courage, un goût d'apprendre, une facilité dans ce domaine, etc.
- Raconte-moi un moment où tu as surmonté un défi ? Tu vois, tu es capable de trouver des moyens et des solutions pour résoudre un problème... Tu te rends compte de tout le chemin que tu as parcouru depuis... ?
- Parle-moi d'un moment où ça allait bien dans tes cours ou tes examens ? Pourquoi, selon toi, ça allait bien cette fois-là, etc.
- Quand ça va moins bien ou que tu es devant un défi, n'oublie pas de te référer à ton AVANT pour aller chercher :
 - tes forces intérieures que nous avons identifiées ;
 - tes expériences où tu as été capable de résoudre un problème (chemin parcouru, progrès, accomplissements, réussite, défis ou obstacles surmontés).
- Et n'oublie pas de te rappeler que tu as le droit de demander de l'aide et d'aller chercher du soutien auprès de ressources extérieures.



AJUSTER LE TYPE DE SOUTIEN ET D'ACCOMPAGNEMENT SELON LES BESOINS DE VOTRE MENTORÉ

Les besoins des mentorés sont tous différents. Il est donc important de penser à ajuster votre approche ou votre accompagnement selon ces derniers. Il y a des mentorés qui souhaiteront être davantage soutenus par l'écoute et les échanges avec le mentor (ventiler, décharge de la pression académique ou personnelle). D'autres mentoré souhaiteront, et ce, dès la première rencontre, des échanges pratico-pratiques liés à leurs besoins (répondre à des mini objectifs précis, outils, astuces, etc.). Enfin, certains préféreront un mélange des deux: écoute et échanges d'expériences et d'outils.

Le guide m'a aidé pour prévoir mes rencontres, surtout les trois premières, et après, étant donné que c'était plus naturel, il n'y avait plus de filtres, j'y allais au feeling, comment la discussion va, où cela nous amène...

Mentor, 22 ans, EPG, Baccalauréat en biologie



MON MENTORÉ SEMBLE AVOIR PEU DE BESOINS

Certains mentorés ont des besoins moins grands que d'autres ou perçoivent qu'ils ont peu de besoins. Par exemple, ils sont organisés, matures, bons académiquement, savent où ils s'en vont, etc.

Toutefois, au fil des rencontres lorsque le mentoré s'ouvrira davantage, « en dépilant les pelures », vous allez vous rendre compte que vous pouvez les aider à différents niveaux (gestion de stress, gestion de temps, difficultés jouant sur la motivation, exigences académiques des parents, choc culturel).

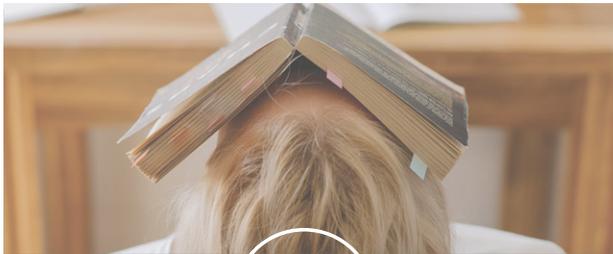
Également, parfois, certains mentorés peuvent affirmer ne pas avoir de besoins et avoir des objectifs précis. Dans ce cas, vous pouvez les aider dans leur réflexion sur les meilleurs moyens pour atteindre ces objectifs.



JE NE SAIS PAS SI JE RÉPONDS AUX BESOINS DE MON MENTORÉ ?

Il peut vous arriver de vous demander si vous êtes utile à votre mentoré ou si vous l'aidez vraiment. L'impact que vous avez sur le mentoré n'est pas mesurable à court terme. Le but est de le soutenir dans la mesure de vos capacités et à l'intérieur des balises de votre rôle de mentor. Ne chercher pas la perfection, ce n'est pas une performance.

Les échecs des mentorés et leurs ambivalences ou contradictions face à leurs besoins et difficultés leurs appartient. Vous êtes là pour les soutenir, mais s'ils ne veulent pas ou ne sont pas prêts, il faut laisser aller et le laisser assumer ses responsabilités.



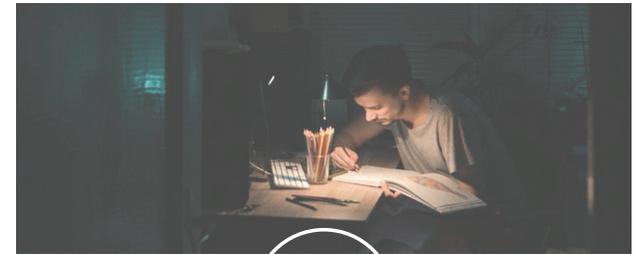
MOTIVATION ET GESTION DU STRESS

- Difficultés à gérer le stress (grande charge mentale, stress lié à la performance lors d'évaluation, émotion face aux échecs).
- Procrastination et manque de motivation liés à la peur de l'échec.
- Manque de motivation pour les cours de base ou de tronc commun (français, philosophie, etc.).
- N'a pas d'objectifs d'études ou bien un projet scolaire ou professionnel bien définis (aspirations scolaires et professionnelles).
- Peu d'engagement dans les études car le cégep est un passage obligé (par les parents) et ne sait pas quoi faire dans la vie.
- Gêné de travailler en équipe ou de prendre la parole en classe.



PLANIFICATION ET GESTION DU TEMPS

- N'assiste pas à ses cours.
- N'utilise pas d'outils de planification (agenda, liste, grille).
- Difficultés à planifier son horaire et à évaluer la charge de travail.
- Problématiques liées au *gaming* (procrastination et manque de sommeil).
- Difficulté à concilier les études et le travail.



ORGANISATION, MÉTHODES DE TRAVAIL ET STRATÉGIES D'ÉTUDE

- Est désorganisé dans son matériel (cartables, cahiers et feuilles en lien avec ses cours).
- Réalise ses travaux et son étude à la dernière minute.
- Utilise peu de stratégies ou de techniques pour mieux étudier, réviser ou faire ses travaux.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR SOUTENIR LE MENTORÉ DANS SON MÉTIER D'ÉTUDIANT :

1. Commencer par transmettre vos propres expériences et vos propres méthodes efficaces de planification, de travail et d'étude.
2. Vous pouvez aussi vous inspirer en explorant les exemples de cas réels vécus par des mentors-étudiants du programme à la page suivante.
3. Si vous voulez aller plus loin, vous pouvez utiliser les outils présentés lors de la formation et ceux fournis par le programme de mentorat. Souvent, dans les établissements collégiaux et universitaires, des boîtes à outils méthodologiques sont aussi mises à votre disposition. Vous pouvez les consulter, si vous en ressentez le besoin.
4. Exemple de types d'outils à consulter, si vous le souhaitez :

- La motivation scolaire.
- La motivation intrinsèque.
- Gestion de stress scolaire.
- Gestion du stress et passation des examens.

- Gestion du temps.
- Technique de planification (utilisation efficace de l'agenda, grille de planification de la semaine ou du mois, liste de choses à faire (« to do list »).

- Organisation de son matériel.
- Planification de l'étude et préparation aux examens.
- Techniques d'étude (lecture efficace, prise de notes en cours, compréhension des questions et des consignes, processus de mémorisation en apprentissage, l'exposé oral, etc.).

Exemples de cas réels vécus par des mentors-étudiants du programme

MOTIVATION ET GESTION DU STRESS

Mon mentoré avait beaucoup reçu d'outils dans les autres sessions alors je me suis davantage concentré sur la charge mentale qui brimait sa motivation.

Nous avons discuté comment il pouvait aborder un problème à la fois et comment placer le reste à travers tout ça. Quand la marche est trop haute, tu dois la diviser. Faire trois petites marches ça va mieux et tu es plus motivé à les faire.

Également, nous avons travaillé sur l'importance d'être capable de communiquer avec les autres si on a des besoins ou si on a des problèmes. Et même, des fois, juste le fait d'en parler et de le partager, ça fait du bien.



Ma mentoré me disait que juste de savoir qu'il y avait quelqu'un derrière elle, ça lui permettait de garder sa motivation. Elle voulait demeurer constante. Cette session-ci, ça allait bien et sentait que ça allait mieux juste par le fait de ma présence comme mentore. Elle disait : « Juste le fait que tu sois là m'aide ».



Pour la motivation, j'ai tenté qu'il essaye de mieux se projeter dans le futur. Je lui disais : « Travail à te projeter. Imagine-toi où tu veux te voir. Ça peut aider à te motiver dans un moment charnière comme faire le choix entre « gamer », écouter ta série ou étudier ».

MÉTHODES DE TRAVAIL ET D'ÉTUDE

Selon moi, il ne faut vraiment pas que t'arrives avec le mentoré et sortir ta trousse et dire : Aie, j'ai des outils pour toi ! Il faut vraiment y aller comme si c'était « un truc de grand-mère » ou un truc de la vie de tous les jours. Dans ce cas-là, ils sont ouverts et disent : « O.K. Je vais l'essayer, pourquoi pas ! ».



Des fois, si c'est trop formel au plan méthodologique ou scolaire, ça ne leur tente pas d'essayer. Ça rentre par une oreille et sort par l'autre.

En ce qui a trait à la responsabilisation du mentoré, il ne faut pas dire : « Tu dois faire telle chose », il est préférable de lui proposer.



Un truc que j'ai suggéré à mon mentoré c'est : « Vas-y vraiment un travail à la fois. Essaie de tout divisé en petits bouts. Mettons que tu le sais que ton travail est à remettre dans un mois, commence-le tout de suite en petits bouts. Si tu le termines en une semaine, c'est cool, c'est fini. Tu n'as plus à t'en occuper, c'est un point de moins sur tes épaules. Sinon, tu continues tes petits bouts. Juste en faire 15 à 20 minutes tous les soirs. Par exemple, commence à lire les consignes, après tu te couches et après ton cerveau travaille tout seul pis le lendemain tu as des idées qui te viennent ».

Et je suis certain que les professeurs ou les tuteurs lui avaient déjà donné ces conseils, mais juste parce que je suis un pair qui a vécu ou vit les mêmes choses que lui, il le reçoit mieux, car tu lui parles de ta méthode qui fonctionne, tu lui dis : « Essaie-le et dis-moi ce que tu en penses ».

Bref, ils reçoivent mieux la méthodologie d'étude et les conseils par un pair étudiant.

PLANIFICATION ET GESTION DE TEMPS

Avec mon agenda, j'ai raconté à mon mentoré comment, moi, je planifiais ma session (mes travaux et mes examens) et comment je pouvais avoir une vie sociale aussi. Ça lui a démontré l'utilité et l'importance de la gestion de temps.



J'ai exploré différents types de calendriers de gestion du temps avec mon mentoré pour qu'ils apprennent et comprennent à comment maximiser le temps dans une journée tout en ayant une vie heureuse. Certains mentorés ont de la difficulté à évaluer les moments où ils veulent relaxer et les moments où ils veulent étudier. Certains n'ont même pas d'agenda. Quand tu veux voir tes amis ? Quand tu veux faire tes activités de loisirs (poker, gamer, sport, etc.) ? As-tu une structure d'étude ? Ton sommeil ? Difficultés à se lever le matin ? Comment tu t'organises ? La grille de planification hebdomadaire permet au mentoré de prendre conscience de son mode de vie. Ça leur donne une manière de gérer sa vie en ayant un mode de vie plus sain (comme faire du sport ou dormir). Ça aide à sa capacité à se trouver des objectifs de vie. C'est comme si l'amélioration de son autonomie personnelle et de mieux gérer sa vie viennent améliorer sa vie académique dont les bénéfices viennent à leur tour améliorer sa vie personnelle.



En parlant avec mon mentoré, je me suis rendu compte qu'il coulait ses cours avec des notes de genre 55%. Il n'accordait pas d'importance aux travaux de 5% ou 10%. Je lui ai aussi fait prendre conscience que si tu coules tes cours tu rallonges ta vie au cégep... Il s'est plus investi dans ses petits travaux et ils se sentaient fiers.

Exemples de cas réels vécus par des mentors-étudiants du programme-suite

MOTIVATION ET GESTION DU STRESS

Moi je lui ai dit : « Plus tu assistes au cours, plus tu travailles dans tes cours, plus tes cours deviennent intéressants ». Moi, je m'en suis rendu compte au cégep et à l'université. Et cela a fonctionné, car après, mon mentoré mettait plus de temps et d'énergie dans ses cours, même dans ses cours de base comme de français et de philosophie. Il trouvait ça plus intéressant étant donné qu'il comprenait mieux. Les notes après c'est comme une petite récompense.



Mon mentoré avait de la misère à se lever le matin pour aller à ses cours, donc le matin de ses cours j'envoyais un texto avec comme message : « Hey ! Bonne journée, n'oublie pas de te lever pour ton cours avec un smiley ». Ça marchait pour mon mentoré.



Moi, il faut que je performe. C'est de la pression qu'on se met nous-mêmes. C'est comme si ma vie en dépendait. Si je n'ai pas des bonnes notes, c'est comme si toute ma vie allait s'effondrer (bourse, bon diplôme, bon emploi, etc.). Ça m'a fait du bien d'entendre que ce n'est pas fatal d'avoir des échecs et un parcours atypique.

Mentorée, 20 ans

Techniques d'éducation spécialisée

GESTION DE STRESS

Je lui ai donné mes trucs de préparation et de présentation pour les oraux.



Nous avons travaillé à comment il peut prendre du pouvoir sur sa situation, soit travailler sur sa capacité à identifier et à mieux répondre à ses propres besoins et à faire des choix et trouver des solutions.



Au fil des rencontres, nos conversations s'approfondissaient. On pouvait aller davantage approfondir plus les causes de la procrastination et de l'anxiété. Je lui disais d'y réfléchir et reviens moi dans deux semaines. Et elle revenait avec des causes. Je la questionnais ensuite sur des pistes de solutions tout en faisant attention que ça vienne d'elle.

C'est de soutenir le bien-être du mentoré en nourrissant sa réflexion. Souvent, juste d'en parler à quelqu'un et réfléchir à haute voix permet de débloquer soi-même une situation.



J'ai donné des trucs à mon mentoré pour décompresser et se vider l'esprit comme la marche, la course ou jouer au hockey. Nous sommes allés marcher ensemble. Il a bien apprécié.

VISITE À L'UNIVERSITÉ

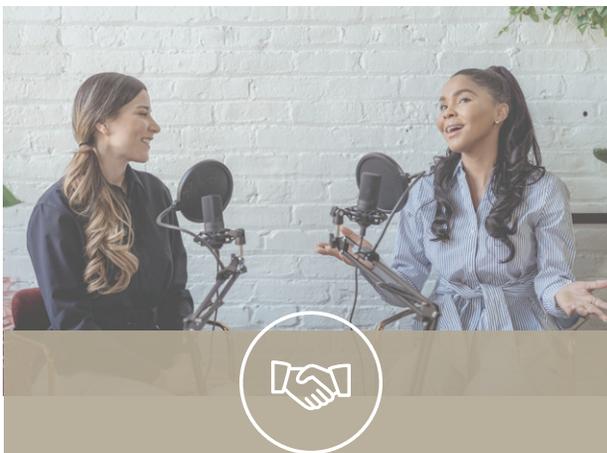
Comme prévu, j'ai fait visiter l'université à mon mentoré en lui montrant les points importants. Nous avons discuté du format de l'horaire-type à l'université, du ratio d'heures de travail suggéré par heure de cours et des différents types d'universités. La visite a été complétée avec un étudiant en génie électrique de l'UQAR qui nous a fait visiter les lieux de travaux et les laboratoires en Génie. Il nous a expliqué les différentes concentrations en Génie. Nous avons aussi parlé de la gestion de temps et de l'organisation pour les travaux universitaires, du rôle des professeurs et des cycles supérieurs. Mon mentoré a affirmé que cette visite a renforcé son désir de poursuivre vers un cheminement universitaire.



VISITER UNE UNIVERSITÉ, UN INSTITUT OU AUTRES ÉCOLES

Créer un lien avec l'université peut aider l'étudiant à confirmer son choix, à diminuer l'anxiété face à une éventuelle rentrée (sentiment de sécurité) et même créer un lien d'attachement envers l'institution (objectifs et projet d'études plus concrets et perceptions plus proches de la réalité). La visite permet de démontrer que l'université est accessible et que c'est en continuité avec le cégep.

- Visite générale de l'université: climat sur le campus, bibliothèque, centre sportif, aires de repos, recoins d'étude préférés (rencontres informelles et jaser avec professeurs ou d'autres étudiants).
- Visite du département, des laboratoires ou des équipements en lien avec le domaine ou le programme préuniversitaire ou technique du mentoré.
- Rencontre et entretien plus formel avec un coordonnateur de programme, un professeur-chercheur ou un étudiant du domaine du mentoré
- Visite d'un Institut de recherche.
- Visioconférence avec un responsable de programme d'une École nationale ou d'une université à l'extérieur de la région.



SOUTENIR LE MENTORÉ DANS LES DÉMARCHES POUR UN STAGE

Parler et échanger sur vos expériences de stages et de préparation pour vos stages (qu'est-ce que je faisais dans mon stage? Les clientèles? Mes expériences avec mes superviseurs?).

Le soutenir en partageant des stratégies ou des conseils pratiques pour l'aider à :

- Structurer et bonifier son curriculum vitæ.
- Rédiger sa lettre de présentation ou de motivation.
- Comment faire des recherches pour un stage.
- La préparation de ses entrevues pour les stages (simulation d'entretien/entrevue).



EXPLORER LE MONDE DU TRAVAIL

- Explorer le monde du travail via l'emploi du mentor. *Je te montre mon monde professionnel, ce qu'est le monde du travail et c'est quoi qui vient après l'école. C'est accessible pour toi aussi.*
- Visite d'une usine, d'une entreprise et/ou une rencontre avec un professionnel dans le domaine du mentoré. Les entreprises et les industries sont très ouvertes à encourager les étudiants (en personne ou en visioconférence).
- Explorer avec le mentoré, les employeurs qui favorisent la conciliation études-emploi dans la région.

Planifier la première rencontre avec mon mentoré¹²



La première rencontre a pour but de faire connaissance et de devenir plus à l'aise dans la nouvelle relation mentorale.

Avant la première rencontre mentorale, il est essentiel de planifier le premier contact que vous aurez avec votre mentoré.

Il vous sera donc bénéfique de prendre le temps de réfléchir à quelques sujets de discussion qui permettront de donner le coup d'envoi à vos échanges et d'engager une conversation.

Pour réfléchir à des sujets de discussion, nous vous invitons, entre autres, à utiliser la **FICHE SIGNALÉTIQUE** de votre mentoré qui contient des informations précieuses sur son profil et son parcours.

1

D'abord, pour engager la conversation et pour mieux connaître votre mentoré, pensez à quelques questions ouvertes à lui poser (vous pouvez constituer une liste de thèmes ou de questions)

EXEMPLES : *Il est originaire de quelle région ? Est-ce qu'il travaille ? Quels sont ses passe-temps (sports, loisirs, activités) ? Quel est son parcours académique ?*

2

Il est aussi utile de réfléchir aux éléments que vous voulez partager avec le mentoré et qui pourraient être significatifs :

- Certains mentors présentent, entre autres, dès la première rencontre, leur parcours atypique ou comportant des éléments auxquels le mentoré peut s'identifier (obstacles, difficultés, changement de programme, etc.). Cet échange d'expériences peut permettre d'établir un climat de réciprocité, de collaboration et de complicité avec le mentoré.

Veillez vous référer à **l'ACTIVITÉ 2 : MON PARCOURS SCOLAIRE : RÉFLEXION SUR LES ÉLÉMENTS POUVANT ÊTRE INSPIRANTS POUR LE MENTORÉ** page 16 pour vous aider à réfléchir aux éléments à partager.

CONTENU DE LA PREMIÈRE RENCONTRE

- Établir un climat positif et une relation d'ouverture face aux besoins exprimés.
- Présenter le calendrier et les activités du programme de mentorat ainsi que les modalités des rencontres. Voir avec le mentoré : le nombre et la durée des rencontres et l'intérêt pour l'activité jumelée (ex. visite de l'université). Évidemment, vous ajusterez l'horaire de vos rendez-vous au besoin et au fil des rencontres (moment, durée et endroit où elles auront lieu).
- Lire ensemble **l'OUTIL 3 : ENTENTE MUTUELLE ENTRE LE MENTOR ET LE MENTORÉ** page 22
- Discuter des besoins du mentoré.

Nous vous invitons aussi à lire la FICHE-INFO 1 page 7 **pour des astuces et conseils pour préparer votre première rencontre!**

¹² Adaptation de l'Activité d'intégration Planifier notre première rencontre du Fascicule 9 — *Le contenu des rencontres en mentorat* de Drouin et coll. (2008). *Guide d'intervention destiné à la formation des mentors du Programme MIREs*. Programme de Mentorat pour l'Intégration et la réussite des Étudiants en Sciences (MIREs), p. 119 à 122.

MON PARCOURS SCOLAIRE: Réflexion sur les éléments pouvant être inspirants pour le mentoré



L'exercice consiste en une réflexion sur votre parcours scolaire.

La présence d'un mentor (modèles positifs) permet au mentoré d'être exposé à des contextes favorables au développement d'une culture académique¹³. Elle permet également au mentor de partager son histoire, son parcours ou ses anecdotes qui peuvent être inspirantes pour le mentoré.

Lorsqu'on échange sur ses propres expériences et sur ses propres obstacles, cela peut permettre au mentoré d'accepter les leurs, de se sentir moins seuls et de se projeter eux aussi. Ces partages permettent aussi de démystifier les parcours d'études, la persévérance scolaire et la réussite.

Également, raconter son parcours et ses défis permet de démontrer au mentoré qu'il n'y a rien de définitif ou d'irréversible dans le choix d'un parcours scolaire et professionnel, ce qui peut calmer l'angoisse des étudiants liés à la peur de se tromper. Ce partage permet également la valorisation du mentoré par un pair (valorisation de ses intérêts, de ses efforts, de ses compétences, etc.).

CONSIGNES POUR L'ACTIVITÉ DE RÉFLEXION

Dans le cadre de cette activité de réflexion, vous êtes invité à lire la section ÉLÉMENTS QUI PEUVENT ÊTRE INSPIRANTS POUR LE MENTORÉ (section suivante). Toutefois, avant de commencer votre lecture, veuillez lire les consignes suivantes :

1 Lors de la lecture des ÉLÉMENTS QUI PEUVENT ÊTRE INSPIRANTS POUR LE MENTORÉ vous pouvez vous adonner à une réflexion pour identifier les éléments qui vous interpellent ou qui font sens par rapport à votre parcours scolaire et professionnel ou votre parcours de vie.

Également lors de la réflexion, il est important de miser sur les possibilités d'identification afin que le mentoré puisse se reconnaître (ex. : un mentor qui a vécu plusieurs embûches au cours de son parcours académique et qui est tout de même rendu à l'université). Le partage de parcours sinueux et des différents obstacles vécus permet aussi d'aider le mentoré à ne pas penser qu'il est seul à vivre ce type de problématique (sortir de l'isolement, démystification des parcours).

2 Voici quelques questions qui peuvent vous aider dans votre réflexion :

- Qu'est-ce que vous aimeriez partager avec le mentoré sur votre parcours de vie, scolaire ou professionnel ?
- Quand vous pensez à votre parcours, qu'est-ce que vous auriez aimé qu'on vous dise ou qu'est-ce que vous auriez aimé vous dire à vous l'étudiant au collégial ou universitaire ? Par exemple, par rapport à votre perception :
 - de l'école ?
 - de vous et de vos capacités d'apprentissage ?
 - des études supérieures (cégep ou université) ?
- Quand vous étiez jeunes, face à vos défis, quelles auraient été les attentions ou réactions des adultes que vous auriez aimé recevoir ?
- Lorsque je pense à mon histoire et comment j'aurais aimé être traité et considéré, je peux alors mieux me positionner pour projeter l'écoute, le respect et la bienveillance que j'aurais souhaité recevoir à mon égard.

3 Selon votre méthode préférée, mettez vos éléments significatifs sur papier (idées, réflexions ou mots clefs).

Il est important de spécifier que vous devez vous sentir à l'aise de partager certains éléments de votre parcours de vie, scolaire ou professionnel et que vous avez tout à fait le droit de ne pas consentir à les partager.

¹³ CYRENNE, D., LAROSE, S., GARCEAU, O., DESCHÊNES, C., GUAY, F. (2008). Avoir les étudiants de sciences de la nature dans notre MIREs. *Pédagogie collégiale*, 21(3) : 4-8.
Réunir Réussir (R2). (2013). *Pour agir efficacement sur les déterminants de la persévérance scolaire et de la réussite éducative : Fiches pratiques*. Montréal : Réunir Réussir.

1

Partager votre histoire...

SI VOUS FAITES PARTIE D'UN GROUPE SOUS-REPRÉSENTÉ AUX ÉTUDES SUPÉRIEURES :

GROUPE SOUS-REPRÉSENTÉS AUX ÉTUDES SUPÉRIEURES



PAR EXEMPLE :

Si vous êtes la première personne de votre famille à fréquenter le collège ou l'université

(Ex. : Mes parents ne sont pas allés au cégep ou à l'université... J'étais le premier de ma famille à fréquenter le cégep... Mes parents étaient fiers que je sois le premier de ma génération à faire des études à l'université).

Si vous venez d'un petit village ou d'une région éloignée

Si vous avez vécu un choc ou autres défis en arrivant au cégep ou à l'université

VOUS POUVEZ PARLER :

De vos transitions secondaire/cégep ; cégep/université ; du sentiment d'insécurité lié au nouveau milieu d'enseignement (cégep ou université), du syndrome de l'imposteur (perception de ne pas appartenir à ce monde), des facteurs facilitants pour surmonter ces défis (pour démystifier ces milieux d'enseignements).

Si vous avez vécu un sentiment de déloyauté ou une histoire d'émancipation par les études supérieures

VOUS POUVEZ PARLER :

Du conflit identitaire ou du sentiment de déloyauté envers la famille (hésite à montrer une trop grande ambition, craintes de réaction négative de l'entourage), de votre histoire d'émancipation par les études, des facteurs facilitants pour surmonter ces défis (pour démystifier ces milieux d'enseignements).

2

Partager votre parcours...

Si vous avez eu un parcours atypique ou non-linéaire

VOUS POUVEZ PARLER DE :

Vos interruptions d'études ou vos retours aux études.

Si vous avez remis en question vos aspirations scolaires

VOUS POUVEZ PARLER DE :

Votre changement de programme d'études ou votre changement de carrière.

Si vous avez vécu des difficultés d'apprentissage ou autres défis

Vous pouvez aussi valoriser vos efforts et comment vous avez surmonté les obstacles

3

Partager vos passions...

Qu'est-ce qui a éveillé votre intérêt pour l'école, votre discipline d'études ou votre emploi¹⁴

Ce peut être un événement, un film, un voyage, un reportage, un livre, un personnage ou un objet, etc.

4

Quelles sont les personnes inspirantes dans votre parcours scolaire et professionnel

Qui a eu un impact positif dans le cadre de votre parcours ?

VOUS POUVEZ :

- Réfléchir à une personne significative qui a eu un impact positif dans le cadre de votre parcours scolaire ou professionnel (un enseignant au primaire, secondaire ou au collégial, un professeur à l'université, un chercheur, un employeur, un membre de votre famille ou de votre entourage comme un grand-père, une marraine, un ami de la famille).
- Réfléchir à qui a éveillé votre intérêt pour l'école, votre discipline d'études ou votre emploi¹⁵.
- Comment cette personne vous a-t-elle influencé ?

¹⁴ PARLONS SCIENCES. (2014). *Être un modèle et la « science » de poser des questions*. Ontario.

¹⁵ *Ibid.*

L'université démystifiée!

Lors d'une rencontre mentorale ou lors de la visite à l'université (s'il y a lieu), vous pouvez parler de votre expérience universitaire.

Vous partagez alors avec le mentoré, la vie et la réalité vécue par un étudiant universitaire¹⁶.

VOUS ÉCHANGEZ SUR :

- votre programme d'études ;
- ce que les études vous apportent au plan personnel ;
- ce que vous aimez du campus universitaire (climat, services, vie étudiante, etc.) ;
- ce que vous aimez des études universitaires ;
- les études de 2^e cycle et de 3^e cycle (s'il y a lieu) ;
- votre première année universitaire ;
- vos difficultés et vos réussites ;
- les ressources utilisées ;
- le niveau de difficulté des cours, double seuil, note de passage, etc. ;
- une expérience ou une anecdote drôle et intéressante à raconter au cours de vos études (« catastrophe » lors d'expériences scientifiques, de stages ou de travaux pratiques, etc.)¹⁷.



Nous vous invitons aussi à lire la FICHE-INFO 5 page 14
pour des exemples d'activités à faire à l'université avec le mentoré

¹⁶ DROUIN ET COLL. (2008). *Guide d'intervention destiné à la formation des mentors du Programme MIRES*. Programme de Mentorat pour l'Intégration et la réussite des Étudiants en Sciences (MIRES).

¹⁷ PARLONS SCIENCES. (2014). *Être un modèle et la « science » de poser des questions*. Ontario.

Je planifie ma prochaine rencontre mentorale



- Quel est le but de notre rencontre ?
- Quels sont les sujets de la dernière rencontre avec le mentoré qui apparaissent importants (atouts et faiblesses, progression, problématique particulière, solutions possibles, actions à poser, outils, ressources ou références à suggérer).
- Est-ce qu'il y a des sujets ou des éléments dont nous avons discuté et sur lesquels j'aimerais travailler, réaborder ou faire un suivi.
- Planifier deux sujets sur lesquels j'aimerais travailler à la prochaine rencontre.
- Suggérer au mentoré une « mini mission » ou un « mini objectif » à réaliser entre les rencontres (s'il y a lieu).
- Proposer ses deux choix au mentoré (donner du pouvoir au mentoré, laisser le mentoré aller vers ce qu'il préfère, choix selon son humeur ou selon ses besoins du moment, etc.).

SUJETS QUI APPARAISSENT IMPORTANTS (notes évolutives)

ÉLÉMENT(S) SUR LESQUELS J'AIMERAIS FAIRE UN SUIVI

DEUX SUJETS À SUGGÉRER AU MENTORÉ POUR LA PROCHAINE RENCONTRE

MINI OBJECTIF POUR LE MENTORÉ (s'il y a lieu)

Mon bilan de la rencontre mentorale



À la fin de chacune des rencontres mentorales, le mentoré réalise avec le mentor un bilan de la rencontre (message retenu de la rencontre, thèmes abordés, défis, besoins, satisfaction, etc.). Le mentor complète ensuite ce mémo post-rencontre (bilans de rencontre des mentors).

1- No	2- Date	3- Lieu	4- Durée
5- L'ambiance et le climat de la rencontre			
6- Les besoins en matière de soutien du mentoré à ce stade-ci des rencontres et de la session (sujets abordés par le mentoré : défis, besoins, éléments positifs)			
7- Sujets et thèmes abordés au cours de la rencontre			
8- Message retenu de la rencontre			
9- Perception de l'appréciation générale de la rencontre par le mentoré <i>Ex. Qu'est-ce que tu as appris aujourd'hui? Qu'est-ce que la rencontre t'a apporté aujourd'hui? Qu'est-ce que tu as le plus aimé? Qu'est-ce qui a été plus difficile pour toi?</i>			
10- Appréciation générale de la rencontre par le mentor			
11- Autres commentaires			

Entente mutuelle entre le mentor et le mentoré¹⁸

1 COMME MENTOR JE M'ENGAGE À :

- me présenter aux rencontres prévues et participer pleinement aux rencontres ;
- soutenir le mentoré dans son cheminement d'études ;
- être à l'écoute des besoins du mentoré ;
- partager mon parcours et mon expérience en tant qu'étudiant ;
- répondre aux questions du mentoré (dans la mesure de mes connaissances) ;
- transmettre de l'information selon les besoins du mentoré ;
- respecter la confidentialité des échanges en tout temps.

2 COMME MENTORÉ JE M'ENGAGE À :

- répondre aux correspondances du mentor (message texte, courriel, téléphonique) dans un délai raisonnable ;
- me présenter à l'heure convenue aux rencontres prévues (ponctualité) ;
- le cas échéant, prévenir le mentor, d'une absence, d'un imprévu ou d'un retard, et ce, dans un délai raisonnable ;
- participer pleinement aux rencontres :
 - préparer mes rencontres en réfléchissant au(x) sujet(s) dont j'aimerais aborder avec le mentor ;
 - verbaliser mes besoins, attentes et questionnements pour aider à l'encadrement et au suivi offert par le mentor ;
 - réaliser, s'il y a lieu, les « minis objectifs », pour lesquels le mentor et moi nous sommes entendus ;
 - apporter les documents prévus, s'il y a lieu ;
 - réaliser le bilan de la rencontre avec le mentor ;
- tenter de communiquer mes besoins, mes préoccupations et mes aspirations tout en me respectant et en partageant seulement les éléments dont je me sens à l'aise, et le cas échéant, le signifier poliment au mentor ;
- faire preuve d'ouverture et à recevoir les rétroactions du mentor dans une perspective de développement académique et personnel ;
- respecter la confidentialité des échanges en tout temps.

3 Déterminer ensemble un moyen de communication (message texte, courriel, téléphonique) qui vous convient le mieux (prise de rendez-vous, rappel, etc.).

4 Discuter des besoins du mentoré.

¹⁸ Adaptation du *Protocole d'entente (copie de l'étudiant)* du Fascicule 9 — Le contenu des rencontres en mentorat de Drouin et coll. (2008). *Guide d'intervention destiné à la formation des mentors du Programme MIREs*. Programme de Mentorat pour l'Intégration et la réussite des Étudiants en Sciences (MIREs), p. 123.



TROUSSE DE MENTORAT INTERORDRES PAR LES PAIRS ÉTUDIANTS (COLLÉGIAL-UNIVERSITÉ)



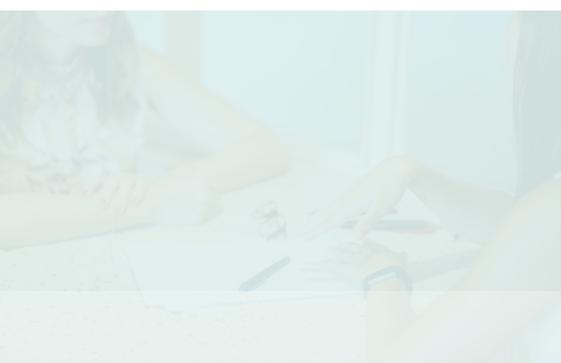
GUIDE D'IMPLANTATION



GUIDE DE MISE EN ŒUVRE



GUIDE DU MENTOR



GUIDE DU MENTORÉ