



MENTORAT MENTORÉ

GUIDE DU MENTORÉ



Ce qui est cool avec le mentor c'est qu'il est totalement à l'écoute. Il est là pour nous guider et trouver une solution avec nous et non pas pour essayer de nous juger ou nous dire quoi faire.

**Mentoré, 21 ans,
Technique en génie mécanique**

Ce que le guide comprend

LE PROGRAMME DE MENTORAT

Objectifs du programme et rôle du mentor [Page 2](#)

Modalités du programme de mentorat et attentes envers les mentorés [Page 3](#)

ACTIVITÉ DE RÉFLEXION

ACTIVITÉ 1 Me préparer à la première rencontre avec mon mentor [Page 4](#)

FICHE-INFO : ASTUCES ET CONSEILS POUR LES MENTORÉS

FICHE-INFO 1 Les besoins courants des mentorés [Page 5](#)

FICHE-INFO 2 Exemples d'activités à faire avec le mentoré [Page 6](#)

OUTIL POUR LA PREMIÈRE RENCONTRE MENTORALE

OUTIL 1 Entente mutuelle entre le mentor et le mentoré [Page 7](#)

LE PROGRAMME DE MENTORAT

Objectifs du programme et rôle du mentor

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 MENTOR⁵?

- 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**.

LE RÔLE DU MENTOR DANS LE CADRE DU PROGRAMME

- 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, gestion autonome de son temps, 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)⁴.



1 PHILLION 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 HOUDE, R. (2010). *Des mentors pour la relève*. Québec : Presses de l'Université du Québec.
5 SERGERIE, M.-A. (2008). *Analyse dyadique des relations cybermentoriales de la ressource academos* (Thèse de doctorat inédit). Université de Montréal.
6 ALBERTA EDUCATION (2012). *Programme de mentorat au secondaire*. Direction de l'éducation française. Alberta.
7 CLD D'AVIGNON (2009). *Guide de fonctionnement. Cellule de mentorat de la MRC d'Avignon*. Fondation de l'entrepreneurship – mentorat.

Modalités du programme de mentorat et attentes envers les mentorés

LES MODALITÉS DU PROGRAMME DE MENTORAT

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 fériés 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).

Le programme comporte de 6 à 8 rencontres mentoriales 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.

LES ATTENTES ENVERS LES MENTORÉS

- Lire le présent Guide du mentoré.
- Réaliser l'**ACTIVITÉ 1 : ME PRÉPARER À LA PREMIÈRE RENCONTRE AVEC MON MENTOR** [Page 4](#)
- 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 lesquelles 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 (message retenu de la rencontre : thèmes abordés, défis, besoins, satisfaction).
- Planifier une activité jumelée avec le mentor selon mes besoins (optionnel).
- Participer à la *Rencontre de clôture*.
- Participer à l'évaluation du programme.

Me préparer à la première rencontre avec mon mentor



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 utile de se préparer un peu.

1

D'abord, pour mieux connaître le profil de votre mentor, lire sa FICHE SIGNALÉTIQUE qui vous a été remis en préparation de la première rencontre.

Il vous sera aussi bénéfique de prendre le temps de :

- Réfléchir aux éléments que vous aimeriez partager avec le mentor pour qu'il vous connaisse mieux (provenance, emploi, passe-temps, voyage, parcours académique ou professionnelle, etc.);
- Pensez également à quelques questions que vous aimeriez poser à votre mentor pour mieux le connaître :

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?*

3

Le mentor et vous échangerons probablement sur vos besoins de soutien. Il est certain qu'il n'est pas facile d'identifier et de nommer ses besoins. Nous vous invitons simplement à y réfléchir. Pour vous donner quelques pistes, lire la **FICHE-INFO 1 : LES BESOINS COURANTS DES MENTORÉS** Page 5

Il est à noter que la FICHE-INFO 1 propose que des exemples, ceux-ci peuvent ne pas vous correspondre.

Ne pensez pas qu'étant donné que vous ne ressentez pas de besoins précis que vous faites une rencontre pour rien avec votre mentor. Juste de parler, d'échanger et d'avoir quelqu'un qui vous soutien peut être aussi gratifiant.

2

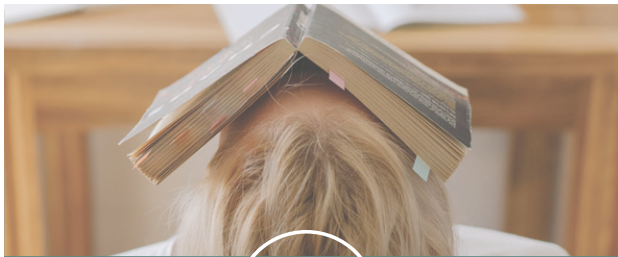
Au cours de la rencontre, le mentor regardera aussi avec vous le calendrier et les activités du programme de mentorat. Vous allez aussi discuter et convenir ensemble des modalités des rencontres (moment de la semaine propice pour vous rencontrer selon vos horaires, durée, lieux, mode de communication pour se rejoindre (message texte, téléphone, courriel, etc.)).

Évidemment, vous ajusterez l'horaire de vos rendez-vous au besoin et au fil des rencontres (moment, durée et endroit où elles auront lieu).

Vous lirez également ensemble l'**OUTIL 1 : ENTENTE MUTUELLE ENTRE LE MENTOR ET LE MENTORÉ** Page 7 que vous trouverez à la fin du présent guide. Nous vous invitons également à le lire individuellement avant la première rencontre pour en connaître le contenu.

4

Enfin, il vous parlera sûrement de votre intérêt pour réaliser une activité jumelée (ex. visite de l'université). Pour vous donner une idée de ces activités à faire avec votre mentor et explorer les possibilités, nous vous invitons à lire la **FICHE-INFO 2 : EXEMPLES D'ACTIVITÉS À FAIRE AVEC LE MENTOR** Page 6



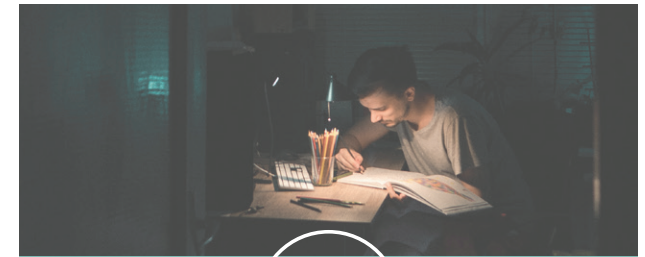
MOTIVATION ET GESTION DU STRESS

- 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 sais 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

- 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 (lecture efficace, prise de notes en cours, code de couleurs, compréhension des questions et des consignes, processus de mémorisation en apprentissage, exposé oral, etc.).



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).

„C'est cool, le mentor te fait voir le backstage (les coulisses) de l'université !

Mentoré, 21 ans, DEC en Sciences humaines
(Éducation et société québécoise)



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.

Entente mutuelle entre le mentor et le mentoré⁶

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.

⁶ 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)



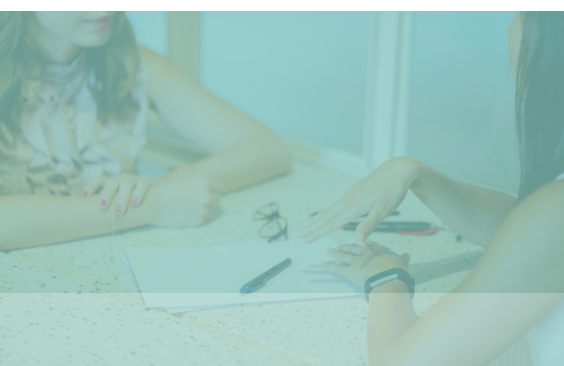
GUIDE D'IMPLANTATION



GUIDE DE MISE EN ŒUVRE



GUIDE DU MENTOR



GUIDE DU MENTORÉ