



# Initiation au mentorat :

Guide « Programme, parcours, et paradigme »  
pour les mentors



# Programme

L'objectif de ce programme de mentorat d'orienter le/la mentoré(e) vers un avenir professionnel idéal en lui offrant un encadrement à titre de modèle de rôle et conseiller. Dans le cadre de ce processus, il faut pratiquer l'écoute active, partager des histoires et des expériences personnelles, et amorcer des conversations créatives en vue d'encourager la croissance intellectuelle et personnelle du/de la mentoré(e). Le/la mentoré(e) devrait en sortir motivé(e) et inspiré(e), et confiant(e) dans la poursuite de son propre cheminement professionnel.

# La voie de la réussite au mentorat

Voici 6 étapes pour faciliter une expérience de mentorat réussie avec votre mentoré(e).

4

## Faites preuve d'objectivité, d'authenticité et sincérité

Soyez authentique et démontrez à votre/vos mentoré(e)(s) qu'il est tout à fait acceptable de parler en toute franchise lors de vos interactions de mentorat.

5

## Mettez en pratique vos capacités d'écoute active

Faites preuve d'empathie. Coupez le son des alertes et des notifications, et écartez les autres distractions dans la mesure du possible pour la durée du temps passé avec votre/vos mentoré(e)(s), en vue de lui/leur accorder votre attention complète.

6

## Partagez des ressources et des possibilités

Partagez des ressources et des possibilités qui pourraient intéresser votre mentoré(e)/

3

## Renforcez la confiance et la confidentialité

Indiquez à votre/vos mentoré(e)(s) que vous prenez la confiance, et que les conversations que vous tenez avec lui/elle(s)/eux demeureront confidentielles, sauf indication contraire.

2

## Préparez-vous

En amont de chaque conversation, demandez à votre/vos mentoré(e)(s) de suggérer des thèmes à aborder.

1

## Indiquez votre disponibilité

Précisez votre disponibilité à votre/vos mentoré(e)(s).

# Vous débutez dans notre programme de mentorat d'EPS Canada?

Voici ce que vous pouvez faire pour vous préparer et entrer en contact avec votre/vos mentoré(s) pour la toute première fois.

**1**

## **Il importe de définir un espace sécuritaire**

Les études soulignent que la création d'un espace sécuritaire pour votre mentoré(e) encouragera ce dernier à parler plus franchement, favorisant ainsi une expérience de mentorat d'autant plus enrichissante pour vous deux.

**2**

## **Renseignez-vous sur les objectifs de votre/vos mentoré(s)**

Cela vaut la peine, durant le premier appel, de déterminer ce que votre mentoré(e) cherche à tirer de cette expérience de mentorat.

Voici quelques exemples de questions à poser :

- Est-ce que vous avez des objectifs particuliers?
- Qu'est-ce que vous cherchez à accomplir par le mentorat?
- Quelles sont les choses dont vous avez le plus besoin dans cette expérience de mentorat?

### **Conseil :**

Faites le point sur le bien-être au début de votre premier appel. Posez la question « Comment vous sentez-vous aujourd'hui? » ou « Sur une échelle de 0-5, quelle note donneriez-vous à votre bien-être aujourd'hui? »

**3**

## **Ayez l'esprit ouvert**

Le mentorat est une trajectoire. Si vous apportez un esprit ouvert à votre relation avec votre/vos mentoré(s), l'expérience et les interactions seront d'autant plus enrichissantes, tant pour vous que pour votre/vos mentoré(s).

**4**

## **Offrez quelques détails à votre sujet**

Notre programme de mentorat est conçu de telle sorte que le mentor prend en charge les premiers appels et oriente les conversations initiales, donc nous vous encourageons à être sincère et courageux en démontrant à votre/vos mentoré(s) un leadership vulnérable.

**5**

### **Trouvez un terrain d'entente**

D'une manière ou d'une autre, nous avons tous des points en commun. Demandez à votre/vos mentoré(s) s'ils ont jamais participé à un congrès national d'EPS Canada ou à un autre événement en lien avec l'EPS, où vous auriez peut-être des expériences croisées.

**6**

### **Définissez la fréquence des contacts**

Avant de terminer la conversation avec votre mentoré(e), entendez-vous sur la fréquence des rdv et le moyen de contact.

**7**

### **Demandez à votre/vos mentoré(s) le type de rétroaction souhaité**

Certains mentorés pourraient préférer une approche positiviste, tandis que d'autres cherchent un certain niveau de franchise. Certains pourraient souhaiter une période de réflexion pour ensuite revenir sur la conversation au prochain rdv; d'autres préfèrent aborder les questions directement et sans délais.

**8**

### **Faites preuve de souplesse**

Les rdv de mentorat durent typiquement 30-90 minutes – mais entendez-vous avec votre mentoré(e) pour déterminer la durée idéale pour vous deux.

**9**

### **Ne manquez pas de faire le point**

Au terme de chaque appel, faites la synthèse des points abordés et revenez sur les notions que vous jugez importantes.

**10**

### **Terminez la conversation en prévoyant une suite**

Avant de raccrocher, fixez la date et l'heure du prochain rdv avec votre mentoré(e).

### **Conseil :**

En amont de votre premier appel avec votre mentoré(e), lisez en diagonale ce guide numérique pour vous rappeler les grandes lignes du programme.

# Le mentorat et le transfert du savoir

Comment faciliter une expérience de mentorat de qualité



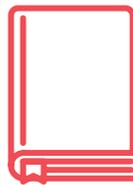
# Idées d'activités de brise-glace virtuel

Voici quelques activités que vous pouvez faire ensemble pour briser la glace lors de votre première session de mentorat.



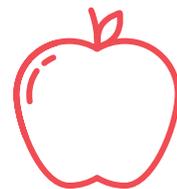
## GIF du jour

Partagez une image GIF qui résume parfaitement comment se passe votre journée/l'année



## Livrer l'aide

Partagez le titre d'un livre favori ou d'un billet de blogue ou un article de recherche que vous venez de lire



## Articles essentiels

Énumérez les articles/ustensiles qui sont incontournables dans votre cuisine



## S'évader en virtuel

Si vous aviez à choisir, depuis quel endroit préféreriez-vous participer à une séance ZOOM : un chalet dans les montagnes ou une petite maison au bord de la mer?



## Histoire de vie en abrégé

Partagez votre histoire de vie en 5 minutes



## Partager 3 photos

Partagez 3 photos de vous-même ou de votre école

Pour d'autres idées et de l'inspiration, consultez les 51 activités de brise-glace au site [teambuilding.com](https://teambuilding.com/blog/virtual-team-building-activities): [51 icebreaker activities \(https://teambuilding.com/blog/virtual-team-building-activities\)](https://teambuilding.com/blog/virtual-team-building-activities)

# À titre de mentor, il est attendu que vous :

Voici les attentes de tous les mentors qui sont inscrits au programme de mentorat.



**1** **Faites un suivi avec votre/vos mentoré(e) (s) dans les 48 heures suivant la réception du courriel initial d'EPS Canada faisant les présentations mentor/mentoré(e) (s).**



**2** **Dédiiez le temps et la disponibilité nécessaires à votre/vos mentoré(e) (s).**

L'attente minime est que le mentor prenne en charge 2 ou 3 conversations informelles par année scolaire, que ce soit en personne ou en virtuel.



**3** **Facilitez des conversations enrichissantes, saines, et intéressantes avec votre/vos mentoré(e) (s).**



**4** **Respectiez en tout temps le Code de conduite d'EPS Canada (<https://eps-canada.ca/connexion/adhesion/Code-of-Conduct>).**



**5** **Participez aux entretiens de bilan éventuels et/ou sondages pour donner vos rétroactions à titre de mentor.**