

MORE WOMEN IN RESEARCH

'Apprendre et guider ensemble'

Mentorat

***Module 1 : Comprendre les
relations de mentorat***



COMPRENDRE • CONSTRUIRE • PERPÉTUER

Des relations de mentorat constructives au service de
l'excellence en recherche



***Objectif &
potentiel***



***Types de
mentorat***



***Trouver la
solution qui
convient***



***Rôles &
responsabilités***



***Les bases de la
réussite***

MODULE 1 : OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À la fin de ce module, vous serez capable de :

1. Définir le mentorat et le distinguer des autres formes d'accompagnement au développement
2. Décrire les différents types de relations de mentorat
3. Expliquer les rôles et les responsabilités des mentors et des mentorés
4. Identifier les situations dans lesquelles le mentorat peut être bénéfique et les qualités à rechercher chez un mentor
5. Reconnaître les caractéristiques d'un mentorat efficace
6. Évaluer si une relation de mentorat atteint ses objectifs

RÉFLEXION

Qui a influencé votre parcours ?

Pensez à une personne qui a eu une influence significative sur votre évolution scolaire, professionnelle ou personnelle.

- En quoi leur aide vous a-t-elle été utile ?
- Comment ont-ils contribué à votre épanouissement ?
- Quel impact ont-ils eu sur votre carrière ou sur votre confiance en vous ?

LES PERSONNES QUI VOUS ONT INFLUENCÉ(E)

S'agissait-il d'un supérieur hiérarchique, d'un parrain, d'un coach, d'un mentor, d'un collègue, ou d'autre chose ?



QU'EST-CE QUE LE MENTORAT ?

Le mentorat est une relation axée sur le développement, dans laquelle une personne accompagne l'épanouissement personnel, scolaire ou professionnel d'une autre personne par le biais de conseils, de réflexion, d'encouragements et du partage d'expériences.

Un bon mentorat est :

- **Volontaire** – les deux personnes ont choisi de s'engager dans cette relation ;
- **Développemental** – il met l'accent sur l'épanouissement à long terme, et pas seulement sur les tâches immédiates ;
- **Collaboratif** – le mentor et le mentoré y contribuent tous les deux ;
- **Fondé sur la confiance** – une communication honnête et le respect mutuel sont essentiels.

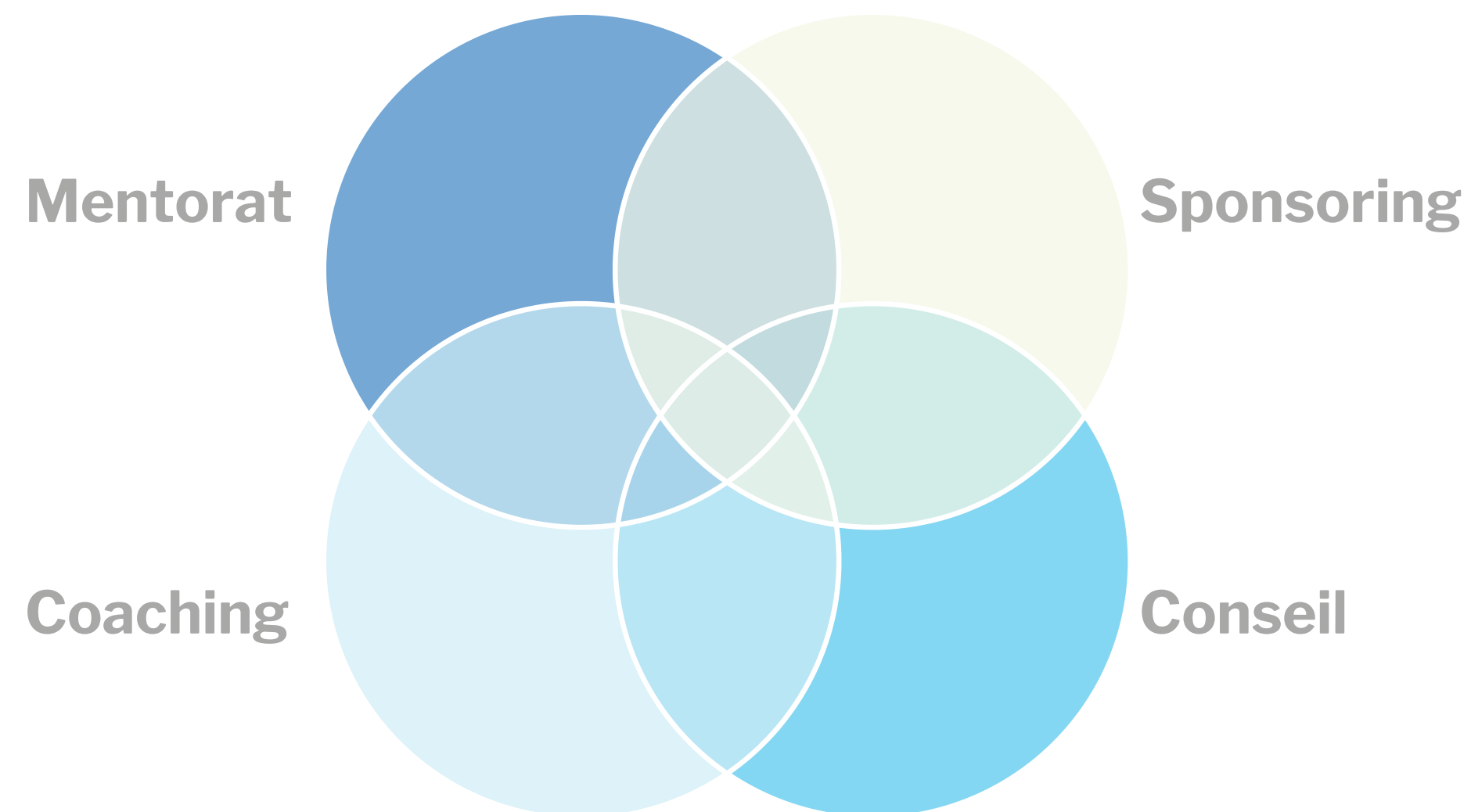
Le mentorat est une relation qui favorise le développement à long terme.

DIFFÉRENTS TYPES DE SOUTIEN AU DÉVELOPPEMENT

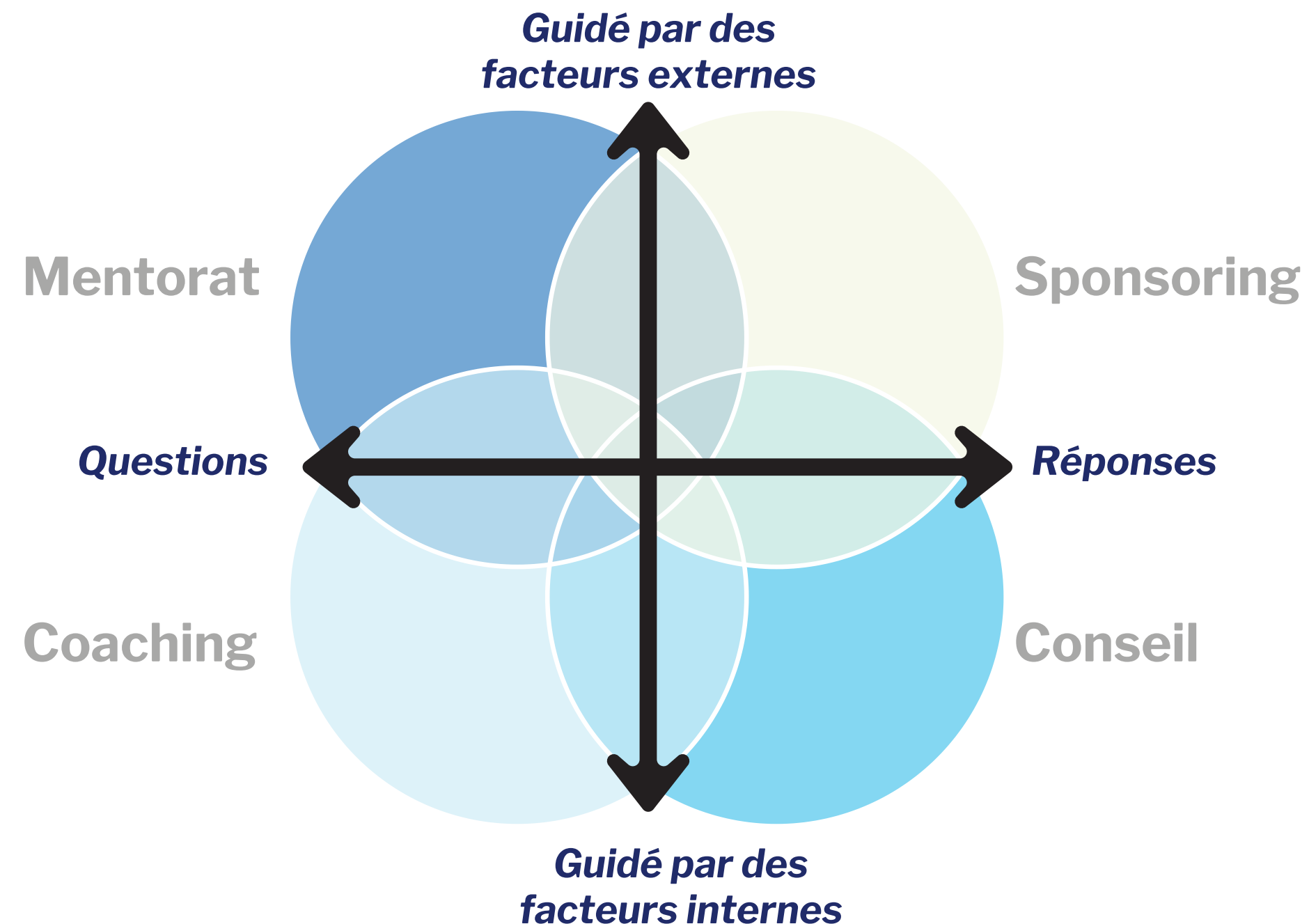


	Superviseur/Conseiller	Sponsor	Coach	Mentor
Objectif principal	Formation à la recherche, progression académique et production scientifique	Évolution de carrière, visibilité et accès à des opportunités	Amélioration des performances, atteinte des objectifs et changement de comportement	Développement personnel, professionnel et de carrière à long terme
Approche principale	Fournit une orientation, des instructions et une évaluation	Défend vos intérêts et crée des opportunités	Vous aide à trouver vos propres solutions grâce au questionnement, au retour d'expérience et à la responsabilisation.	Partage son expérience, son point de vue et ses conseils pour soutenir votre développement à long terme.
Expertise	Oui, expert dans le domaine	Généralement expérimenté & influent	Pas nécessairement	Expérience similaire
Résultats types	Recherches fructueuses, diplômes, publications et compétences académiques	Une visibilité accrue, une évolution professionnelle et un accès à des réseaux influents	Une amélioration des performances, des compétences et de la réalisation d'objectifs spécifiques	Une confiance en soi renforcée, une identité professionnelle affirmée et une évolution de carrière
En résumé	Vous forme et vous évalue	Vous accompagne vers l'excellence	Vous met au défi	Vous guide

DIFFÉRENTS TYPES DE SOUTIEN AU DÉVELOPPEMENT



DIFFÉRENTS TYPES DE SOUTIEN AU DÉVELOPPEMENT



“Je songe à postuler à un poste de direction qui vient de se libérer. Qu'en penses-tu ?”

Guidé par des
facteurs externes

Mentorat

Sponsoring

Questions

Réponses

Coaching

Conseil

Guidé par des
facteurs internes

“J’ai dû prendre une décision de ce genre au début de ma carrière. Cela m’a poussé à mieux cerner mes objectifs professionnels. Comment envisages-tu tes objectifs aujourd’hui ?”

“Je connais quelqu’un à qui tu devrais parler, cette personne pourrait peut-être te donner des conseils.”

“Parlez-moi du rôle du leadership administratif dans votre parcours professionnel.”

“Savoir mener des discussions difficiles est une compétence indispensable pour occuper ce poste.”

POURQUOI LE MENTORAT EST-IL IMPORTANT ?

Le mentorat ne consiste pas à ce que quelqu'un vous dise quoi faire, mais à ce que quelqu'un vous aide à apprendre, à évoluer et à orienter votre carrière avec davantage d'assurance.

- Un bon mentorat vient compléter —et non se substituer— à l'encadrement et à la formation formels.
- Un excellent mentor vous aide à surmonter vos propres freins et à exploiter pleinement votre potentiel.
- Le partage d'expertise, de ressources et de réseaux peut lever les obstacles à l'accès.
- Entrer en contact avec un excellent mentor peut vous ouvrir la voie vers d'autres personnes exceptionnelles, créant ainsi un effet d'entraînement qui facilite l'accès aux connaissances et aux ressources.

Le mentorat aide les chercheurs à aborder les opportunités, les défis et leur évolution professionnelle avec davantage d'assurance.

MENTORAT POUR LES CHERCHEUSES

Les chercheuses peuvent tirer profit de l'accompagnement de mentors capables de les aider à :

- Gérer les transitions professionnelles et la conciliation des différentes responsabilités.
- Renforcer la confiance en soi et l'identité professionnelle.
- Élargir ses réseaux professionnels et multiplier les collaborations.
- Découvrir des stratégies pour surmonter les obstacles et les revers.
- Identifier les opportunités en matière de leadership, de financement et d'évolution de carrière.

Le mentorat ne peut pas éliminer les obstacles systémiques, mais il peut aider les chercheuses à les surmonter en leur apportant davantage de confiance, de soutien et d'opportunités.

LES AVANTAGES ET LES LIMITES DU MENTORAT

Le mentorat peut...	Le mentorat ne peut pas...
Renforcer la confiance en soi et la résilience	Garantir des promotions ou des financements
Apporter des conseils et une vision d'ensemble	Résoudre les problèmes organisationnels
Élargir ses réseaux et multiplier les opportunités	Remplacer l'encadrement ou la formation
Encourager la réflexion et le développement personnel	Éliminer les obstacles systémiques
Soutenir la planification de carrière	Prendre des décisions à votre place

Le mentorat est une ressource précieuse — mais il donne les meilleurs résultats lorsqu'il est associé à votre propre initiative et à d'autres sources de soutien.

QUEL EST LE RÔLE D'UN MENTOR ?

- Partager son expérience, son point de vue et les enseignements tirés
- Écouter, poser des questions et encourager la réflexion
- Accompagner la planification de carrière et l'épanouissement professionnel
- Donner un retour d'expérience honnête et constructif
- Mettre les mentorés en relation avec des opportunités et des réseaux
- Encourager l'autonomie — non la dépendance

Un mentor accompagne le parcours, mais n'en détermine pas le cap

CE QUE LES MENTORS NE DOIVENT PAS FAIRE

Un mentor n'est pas responsable de :

- Résoudre tous les problèmes
- Prendre des décisions concernant le comportement du mentoré
- Apporter toutes les réponses
- Jouer le rôle de superviseur, de conseiller ou de responsable
- Garantir des promotions, des bourses ou des emplois
- Être disponible à tout moment



Le mentorat, c'est guider, pas sauver.

ÊTRE UNE MENTORÉE ACTIVE

Une mentorée efficace :

- Prend en main son propre développement
- Vient préparée avec des questions et des objectifs
- Est ouverte aux retours et disposée à réfléchir
- Mène à bien les actions convenues
- Respecte le temps et les limites du mentor
- Apprécie et reconnaît le soutien du mentor

Un bon mentorat commence par un mentoré impliqué.

IDÉES REÇUES SUR LE RÔLE DE MENTORÉE

Mythe	Réalité
Mon mentor va résoudre mes problèmes.	Mon mentor m'aide à réfléchir à toutes les possibilités qui s'offrent à moi.
Je devrais attendre que mon mentor me contacte.	C'est moi qui prends l'initiative dans notre relation.
Les bons mentorés sont toujours d'accord avec leur mentor.	Un débat respectueux et la diversité des points de vue sont des éléments positifs.
Un seul mentor suffit pour répondre à tous mes besoins.	Différents mentors peuvent répondre à différents besoins.
Demander de l'aide, c'est faire preuve de faiblesse.	Demander de l'aide est un signe d'évolution professionnelle.

Le mentorat est une ressource précieuse, mais il donne les meilleurs résultats lorsqu'il est associé à votre propre initiative et à d'autres sources de soutien.

RESPONSABILITÉ PARTAGÉE

Mentor

- Expérience
- Point de vue
- Retour d'expérience
- Encouragement

Confiance
Respect
Communication ouverte
Engagement

Mentorée

- Esprit d'initiative
- Curiosité
- Préparation
- Suivi

Un bon mentorat repose sur la contribution active des deux parties

RÉFLEXION

De quoi as-tu le plus besoin en ce moment ?

**JE SOUHAITE
DEVENIR UNE
CHERCHEURSE
PLUS
COMPÉTENTE**

**JE RÉFLÉCHIS
À LA PROCHAINE
ETAPE DE MA
CARRIÈRE**

**J'AIMERAI AVOIR
DES COLLEGUES QUI
COMPRENENT CE
QUE JE VIS**

**JE SOUHAITE
ÉLARGIR MON
RESEAU ET
MULTIPLIER MES
OPPORTUNITÉS**

TROUVER LE PROGRAMME DE MENTORAT ADAPTÉ À VOS BESOINS

Mentorat académique

Une personne ayant une expérience de la recherche ou une expertise dans votre domaine

- Renforcer vos compétences en recherche et vos aptitudes techniques
- Maîtriser le processus de recherche et surmonter les difficultés
- Améliorer votre productivité académique
- Renforcer votre crédibilité dans votre discipline

Mentorat professionnel

Une personne qui vous aide à réfléchir de manière stratégique à votre parcours professionnel

- Clarifier ses objectifs et ses options de carrière
- Se préparer à évoluer vers des postes à responsabilités
- Gérer une transition professionnelle
- Renforcer sa confiance dans la prise de décision

Mentorat par les pairs

Une personne se trouvant à un stade similaire de sa carrière et confrontée à des défis similaires

- Partager des idées et des ressources
- Résoudre les problèmes ensemble
- Se soutenir mutuellement et se responsabiliser
- Réduire l'isolement et créer un esprit de communauté

Group or Network Mentorship **Mentorat en groupe ou en réseau**
Plusieurs mentors et une communauté professionnelle plus large

- Accédez à des points de vue et à des expertises variés
- Développez des réseaux professionnels
- Découvrez des opportunités et des possibilités de collaboration
- Apprenez au sein d'une communauté solidaire

LE MENTORAT TOUT AU LONG DE VOTRE CARRIÈRE

MORE WOMEN
IN RESEARCH

Redonner à la communauté



Apprentissage



DOCTORANT

Indépendance



DÉBUT
DE CARRIÈRE

Leadership

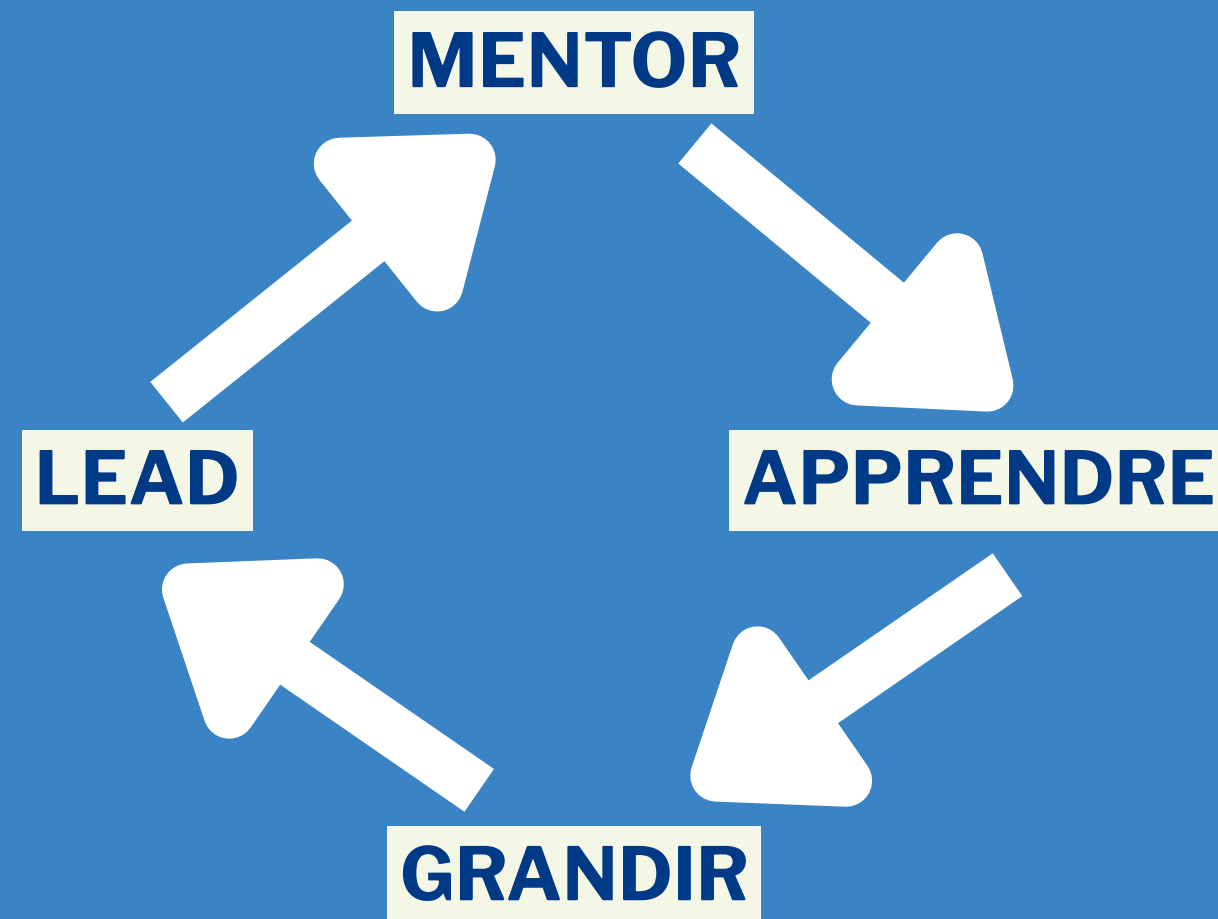


MILIEU
DE CARRIÈRE



CADRE
SUPÉRIEUR

LE MENTORAT BOUCLE LA BOUCLE



Pourquoi être mentor ?

- S'investir
- Développer ses compétences en leadership
- Renforcer la communauté des chercheurs
- Soutenir la prochaine génération
- Continuer à apprendre soi-même

Le mentorat n'est pas la fin de votre parcours, mais la prochaine étape de votre évolution.

TROUVER LE BON MENTOR

Pensez à vous trouver un mentor lorsque vous...	Cherchez quelqu'un qui...
Relevez un nouveau défi	Possède une expérience pertinente
avez envie de développer de nouvelles compétences	Est prêt à investir dans votre développement
Faites un choix important pour votre carrière	Sait bien écouter
vous sentez coincé ou isolé	Vous met en situation de manière constructive
souhaitez élargir vos perspectives	Partage vos valeurs

Le meilleur mentor est celui qui vous convient, pas forcément celui qui a le plus d'ancienneté.

ÊTES-VOUS PRÊT À DEVENIR MENTOR ?

Posez-vous la question

1. Ai-je tiré des leçons qui pourraient aider quelqu'un d'autre ?
2. Suis-je capable d'écouter sans chercher à résoudre tous les problèmes ?
3. Suis-je prêt à consacrer du temps au développement personnel d'autrui ?
4. Suis-je capable d'encourager plutôt que de diriger ?
5. Ai-je toujours envie d'apprendre ?

COMMENT SAVOIR SI LE MENTORAT EST EFFICACE ?

Le mentorat est couronné de succès lorsque

- Vous vous sentez en sécurité et avez confiance dans cette relation
- Vous avez des conversations sincères
- Vous sentez que vous gagnez en confiance et en autonomie
- Vous vous sentez à la fois stimulée et soutenue
- Vous prenez conscience de l'évolution de vos besoins et de vos objectifs au fil du temps

Un bon mentorat vous aide à devenir plus autonome, et non plus dépendant.

RÉFLEXION FINALE

Perspectives d'avenir

Prenez un moment pour réfléchir à ce que vous avez appris.

Complétez ces trois phrases :

1. Le type de mentor dont j'ai le plus besoin en ce moment est quelqu'un qui...
2. Une mesure que je vais prendre au cours du mois prochain pour renforcer mon réseau de mentorat est...
3. Au fur et à mesure que ma carrière évolue, j'espère aider les autres en...

RÉSUMÉ DU MODULE

Points clés à retenir

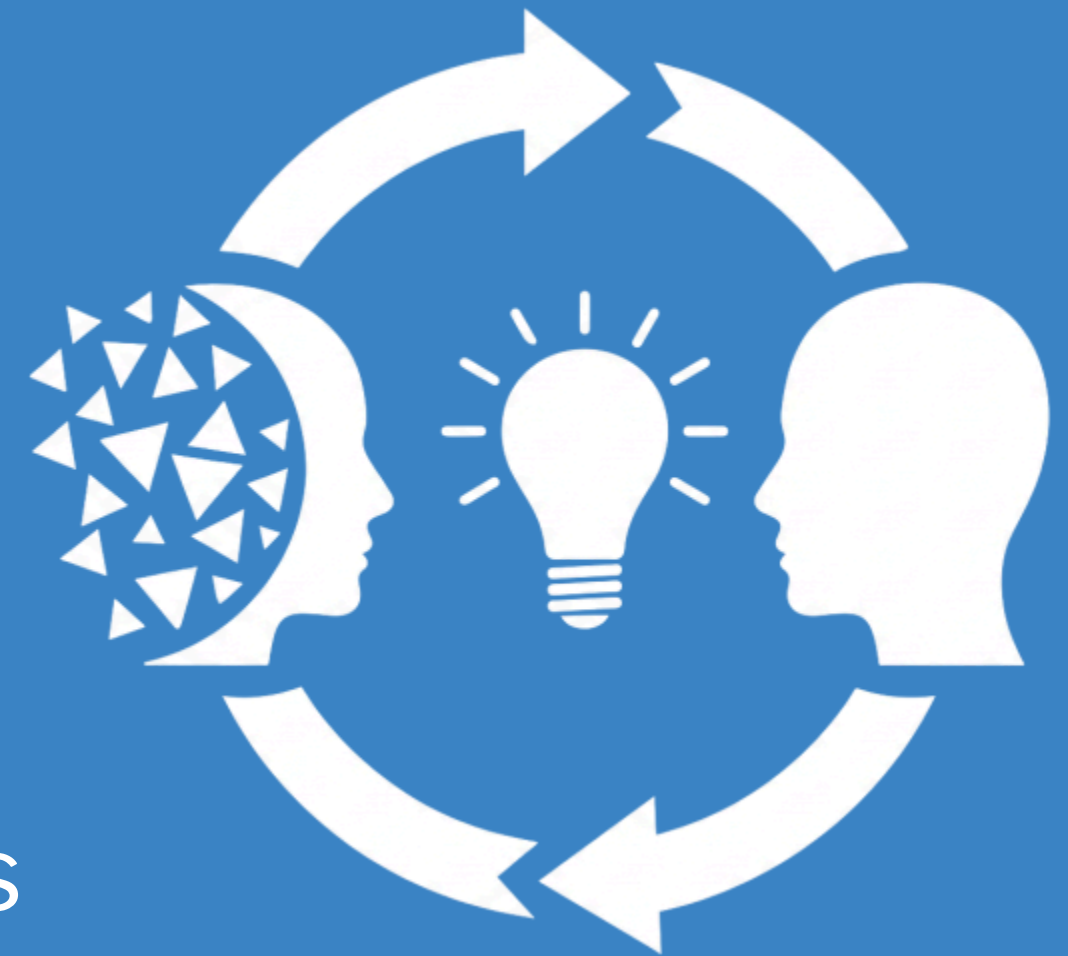
1. **Le mentorat est un partenariat de développement** basé sur la confiance, le respect et le partage des responsabilités.
2. Différents mentors apportent différents types de soutien : aucun mentor ne peut à lui seul répondre à tous les besoins.
3. Vos besoins en matière de mentorat évolueront au fur et à mesure que votre carrière progressera.
4. Les relations de mentorat fructueuses sont le fruit d'une démarche délibérée et nécessitent une participation active tant de la part du mentor que du mentoré.
5. Le mentorat est un cycle : vous bénéficierez aujourd'hui de l'aide de mentors et aurez l'occasion, à l'avenir, d'accompagner à votre tour d'autres personnes.

MODULE SUIVANT

Établir des relations de mentorat efficaces

Nous verrons comment :

- Identifier et aborder des mentors potentiels
- Définir des attentes et des objectifs
- Communiquer efficacement
- Instaurer un climat de confiance et surmonter les difficultés



**MORE WOMEN
IN RESEARCH**



©2026