

MORE WOMEN IN RESEARCH

'Apprendre et guider ensemble'

Mentorat

***Module 2 : Établir des relations
de mentorat***



MODULE 1: RECAP

1. **Le mentorat est une relation de développement** dans laquelle une personne accompagne l'épanouissement personnel, académique ou professionnel d'une autre personne par le biais de conseils, de réflexion, d'encouragements et de partage d'expériences.
2. Le mentorat repose sur la confiance, le respect et le partage des responsabilités.
3. Chaque mentor apporte un soutien différent : aucun mentor ne peut à lui seul répondre à tous les besoins.
4. Vos besoins en matière de mentorat évolueront au fur et à mesure que votre carrière progressera.
5. 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.
6. 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.

COMPRENDRE • **CONSTRUIRE** • PERPÉTUER

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



Introspection



***Réseaux de
soutien***



***Confiance et
communication***



***Une
planification
ciblée***



***Passer à
l'action***

MODULE 2 : OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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

1. Réfléchissez à vos objectifs professionnels et identifiez le type d'accompagnement dont vous avez besoin.
2. Développez un réseau de soutien personnalisé, en adéquation avec vos aspirations professionnelles.
3. Établissez des relations de mentorat fondées sur la confiance, la communication et des attentes communes.
4. Utilisez des outils pratiques — notamment une « feuille de route pour le mentorat en recherche » et un « accord de partenariat de mentorat » — pour planifier et renforcer vos relations de mentorat.
5. Prenez des mesures concrètes pour favoriser votre développement professionnel continu grâce au mentorat.

DES OUTILS POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS VOTRE PARCOURS

À la fin de ce module, vous disposerez de deux outils pratiques pour vous accompagner dans votre parcours de mentorat.

Outil n° 1 : Ma feuille de route pour le mentorat en recherche

Un guide personnalisé pour planifier votre évolution professionnelle et identifier le soutien dont vous avez besoin.

- Rempli par vos soins
- Vous aide à clarifier vos objectifs et vos besoins en matière de mentorat
- Mis à jour au fur et à mesure que votre carrière évolue

Outil n° 2 : Accord de partenariat de mentorat

Un guide pour échanger sur les attentes communes.

- À remplir avec votre mentor
- Permet de définir les objectifs, les modalités de communication et les attentes avec votre mentor
- Contribue à établir une relation de mentorat solide

Ensemble, ces outils contribuent à faire du mentorat une démarche réfléchie.

VOTRE FEUILLE DE ROUTE POUR LE MENTORAT

Tout au long de ce module, vous élaborerez votre propre feuille de route pour le mentorat en recherche en cinq étapes simples.

- **Étape 1 : Apprendre à se connaître**

- Où en suis-je aujourd'hui ?
- Se connaître soi-même permet de déterminer le type de soutien dont on a besoin.

- **Étape 2 : Définir votre orientation**

- Où est-ce que je veux aller ?
- Des objectifs clairs vous aident à établir des relations de mentorat constructives.

- **Étape 3 : Construire votre réseau de mentorat**

- Qui peut m'aider ?
- Comprendre vos besoins vous aide à identifier les sources d'aide adaptées

- **Étape 4 : Établir des relations solides**

- **Comment travaillons-nous ensemble ?**
- La confiance, la communication et des attentes communes contribuent à l'épanouissement des relations de mentorat.

- **Étape 5 : Passer à l'action et se développer**

- **Comment vais-je continuer à aller de l'avant ?**
- Le mentorat est un parcours continu fait d'action, de réflexion et d'épanouissement.

RÉFLEXION

Perspectives d'avenir



Si vous pouviez changer une chose concernant votre évolution professionnelle au cours de l'année à venir, quelle serait-elle ?

ÉTAPE 1 : APPRENDRE À SE CONNAÎTRE

MORE WOMEN
IN RESEARCH 

Où suis-je en ce moment ?

Se connaître soi-même permet de déterminer le type de soutien dont on a besoin.

Avant de choisir des mentors...

- Apprenez à vous connaître.
- Identifiez vos points forts.
- Identifiez vos besoins en matière de développement.
- Déterminez dans quels domaines vous souhaitez évoluer.



ÉTAPE CLÉ DE LA FEUILLE DE ROUTE

Étape 1 : Apprendre à se connaître

ÉTAPE 2 : DÉFINIR VOTRE ORIENTATION

Où est-ce que je veux aller ?

Des objectifs clairs vous aident à établir des relations de mentorat constructives.

Définir votre orientation :

- Aspirations à long terme
- Objectifs à court terme
- Domaines prioritaires
- Objectifs pour lesquels un accompagnement serait utile



ACTIVITÉ DE RÉFLEXION

Imaginez que nous soyons dans cinq ans...
À quoi ressemblerait la réussite pour vous ?

Leadership

Équilibre

Encadrement des
étudiants

Publications

Financement de la
recherche

Épanouissement
personnel

Collaborations

ÉTAPE CLÉ DE LA FEUILLE DE ROUTE

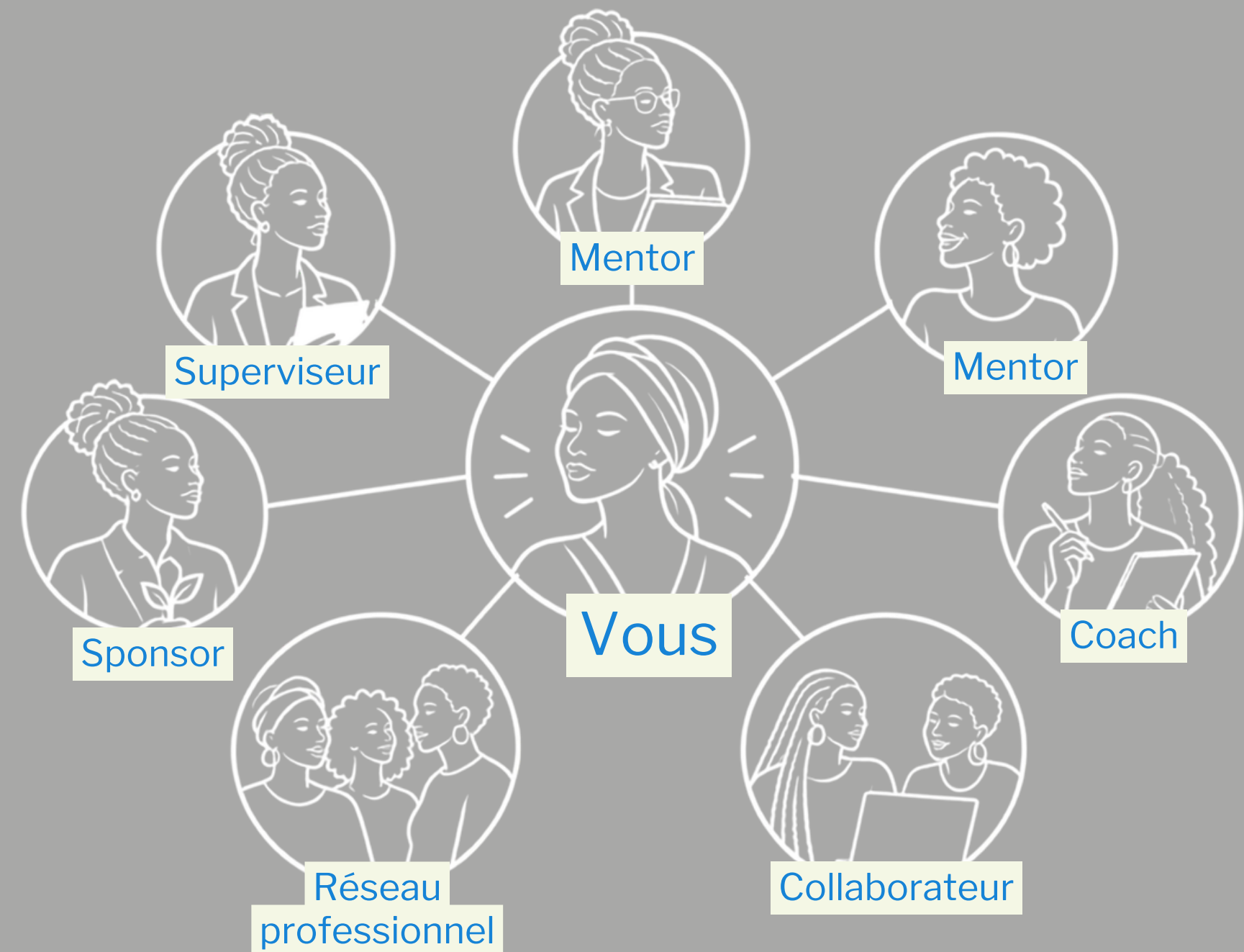
Étape 2 : Comprendre vos besoins

ÉTAPE 3 : CONSTRUIRE VOTRE RÉSEAU DE SOUTIEN

MORE WOMEN
IN RESEARCH 

Qui peut m'aider ?

Comprendre vos besoins vous aide à
identifier les sources d'aide adaptées.



RÉFLEXION

Qui pourrait vous aider à atteindre vos objectifs ?

Réfléchissez aux objectifs que vous avez définis à l'étape 2.



Pour chaque objectif, posez-vous la question suivante :

- De quel type de soutien ai-je besoin ?
- Qui m'apporte déjà ce soutien ?
- Où se situent les lacunes ?
- Qui d'autre pourrait m'aider ?

VOTRE RÉSEAU DE SOUTIEN EST UNIQUE

MORE WOMEN
IN RESEARCH 

Des réseaux de mentorat solides se construisent de manière intentionnelle

Il devrait refléter :

- Votre parcours professionnel
- Vos objectifs
- Vos centres d'intérêt
- Vos valeurs
- L'évolution de vos besoins



Les réseaux de soutien les plus solides sont ceux qui rassemblent des personnes différentes, chacune ayant ses propres atouts.

ÉTAPE CLÉ DE LA FEUILLE DE ROUTE

Étape 3 : Construire votre réseau de soutien

ÉTAPE 4 : ÉTABLIR DES RELATIONS DE MENTORAT SOLIDES

Comment travaillons-nous ensemble ?

La confiance, la communication et des attentes communes contribuent à l'épanouissement des relations de mentorat.



DÉFINIR LES ATTENTES

Les bonnes relations de mentorat commencent par des échanges clairs.

Discutez-en ensemble :

- Quels sont nos objectifs ?
- À quelle fréquence nous réunirons-nous ?
- Comment communiquerons-nous ?
- Quelles sont nos responsabilités respectives ?
- Comment saurons-nous si cette collaboration fonctionne ?



Pensez à consigner vos attentes communes dans un accord de mentorat simple.

INSTAURER LA CONFIANCE

La confiance se construit grâce à des actions cohérentes.

La confiance se renforce lorsque nous :

- Écouter activement
- Respecter la confidentialité
- Tenir ses engagements
- Aller jusqu'au bout des choses
- Communiquer avec honnêteté
- Faire preuve de respect envers le temps et les points de vue de chacun



La confiance se construit au fil du temps : c'est un lien que le mentor et le mentoré tissent ensemble.

DONNER ET RECEVOIR DES RETOURS

Vos commentaires nous aident à progresser.

Lorsque vous donnez votre avis : **Lorsque vous recevez des retours :**

- Soyez précis
 - Soyez respectueux
 - Concentrez-vous sur les comportements, pas sur la personne
- Écoutez avec l'esprit ouvert
 - Posez des questions
 - Réfléchissez avant de répondre
 - Décidez des mesures à prendre

Les retours d'expérience sont un cadeau lorsqu'ils sont formulés et accueillis avec respect.

DE LA RÉFLEXION À LA RELATION



Vous avez désormais identifié :

- Vos objectifs
- Vos besoins en matière de développement
- Votre réseau de soutien
- La manière dont vous aimeriez travailler avec un mentor

Voici les principes fondamentaux de votre accord de partenariat de mentorat

ÉTAPE CLÉ DE LA FEUILLE DE ROUTE

Étape 4 : Travailler ensemble

ÉTAPE 5 : PASSER À L'ACTION ET SE DÉVELOPPER

**MORE WOMEN
IN RESEARCH** 

Comment vais-je continuer à aller de l'avant ?

**Le mentorat est un parcours continu
mêlant action, réflexion et évolution.**

De la planification à l'action.

Les petits gestes mènent à des progrès significatifs.

Posez-vous les questions suivantes :

- Par quoi vais-je commencer ?
- Qui vais-je contacter ?
- Quand vais-je franchir le pas ?
- Comment vais-je m'assurer de tenir mes engagements ?

Un projet n'a de sens que lorsqu'il est mis en œuvre.

RÉFLEXION FINALE

Dans un an...

**Imaginez que vous réexaminiez votre
feuille de route. Que souhaiteriez-vous
pouvoir dire ?**

JE SUIS FIÈRE DE...



Quel engagement vas-tu prendre envers toi-même aujourd'hui ?

ÉTAPE CLÉ DE LA FEUILLE DE ROUTE

Étape 5 : Passer à l'action

FÉLICITATIONS !!

Félicitations ! Vous avez terminé le module 2 de la formation au mentorat.

Vous disposez désormais de :

- Une **feuille de route pour le mentorat en recherche** afin de vous guider dans votre développement.
- Un **modèle d'accord de partenariat** pour faciliter les échanges dans le cadre du mentorat.

RÉSUMÉ DU MODULE

Dans ce module, vous avez :

1. réfléchi à vos points forts actuels et à vos besoins en matière de développement.
2. clarifié vos objectifs et votre orientation professionnels.
3. commencé à constituer votre réseau de soutien personnel.
4. appris à établir des relations de mentorat efficaces, fondées sur la confiance, la communication et des attentes communes.
5. commencé à **Rélaborer votre feuille de route de mentorat en recherche.**
6. pris connaissance de la **convention de partenariat de mentorat** qui servira de base à vos futurs échanges de mentorat.

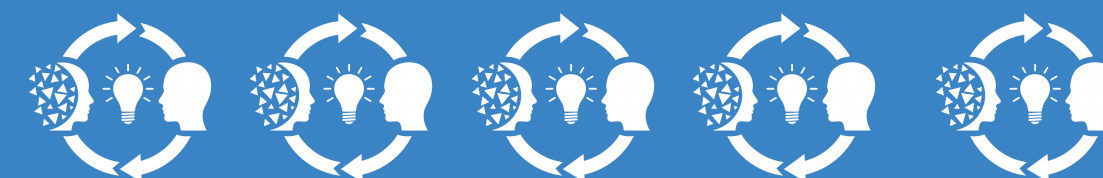
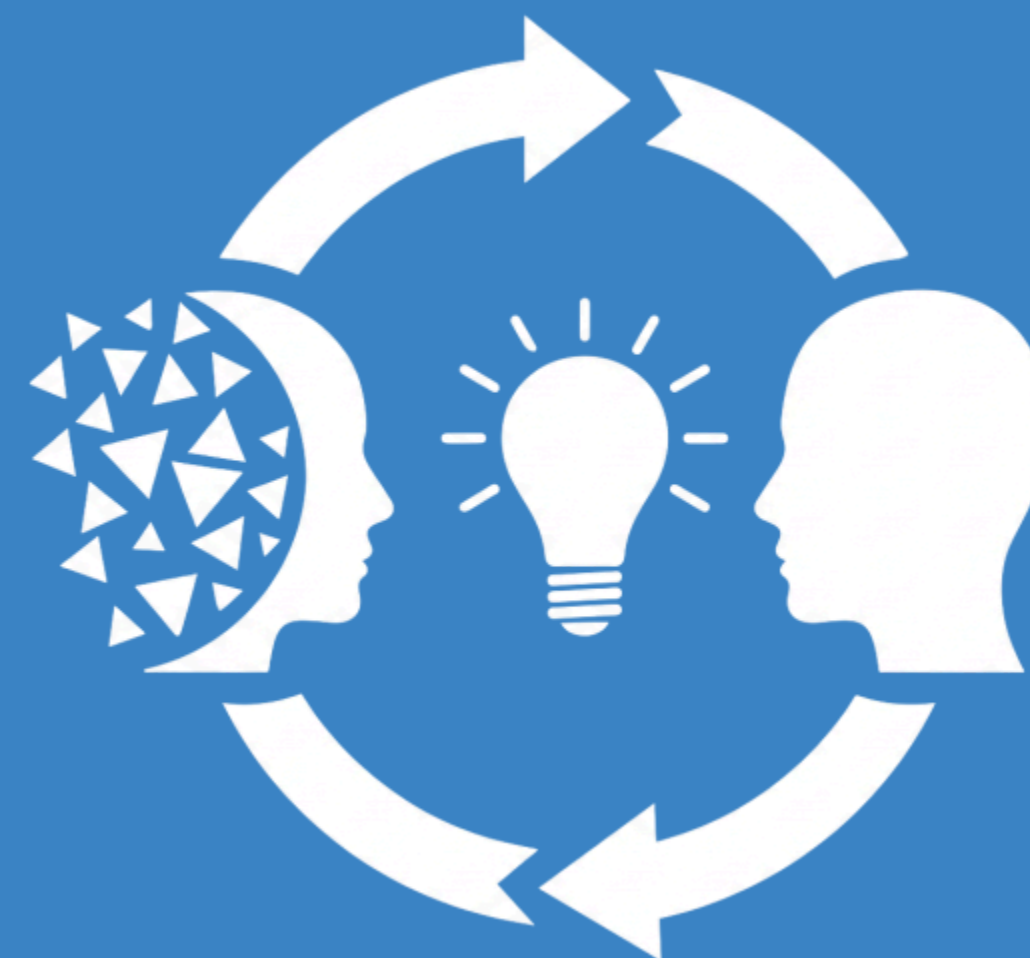
Un mentorat efficace ne se met pas en place par hasard : il repose sur une planification réfléchie, des relations enrichissantes et une réflexion continue.

MODULE SUIVANT

Poursuivre son parcours de mentoré et devenir mentor

Dans le module 3, nous verrons comment :

- Entretenir des relations de mentorat fructueuses au fil du temps
- Surmonter les difficultés courantes liées au mentorat
- Gérer le changement, les transitions et les fins de parcours
- Mener une réflexion sur votre propre évolution
- Développer votre identité en tant que mentor
- Soutenir et autonomiser la prochaine génération de chercheuses



MORE WOMEN IN RESEARCH



©2026