

# Mentorat

## Mon plan de mentorat en recherche

***Une feuille de route pratique pour planifier, établir et maintenir des relations de mentorat significatives***

## Bienvenue

Ce guide vous accompagnera tout au long du **Module 2: Établir des relations de mentorat**

À mesure que vous avancerez dans ce module, vous élaborerez progressivement un plan de mentorat personnalisé qui reflétera **vos objectifs, vos besoins en matière de développement et les relations qui vous aideront à les atteindre.**

Plutôt que de tout remplir d'un seul coup, vous complèterez votre feuille de route au fur et à mesure que vous progresserez dans chaque section du module.

N'oubliez pas qu'il s'agit d'un **document évolutif**. Vos objectifs, vos priorités et vos relations de mentorat évolueront au fur et à mesure que votre carrière progressera. Revenez régulièrement sur votre feuille de route pour faire le point sur vos progrès, célébrer vos réussites et mettre à jour vos projets en vue de la prochaine étape de votre parcours.

## Votre parcours de mentorat

- Étape 1 : Apprendre à se connaître
- Étape 2 : Comprendre ses besoins
- Étape 3 : Se construire un réseau de mentorat
- Étape 4 : Travailler ensemble
- Étape 5 : Passer à l'action.

## Étape 1 : Apprendre à se connaître

*Un bon mentorat commence par une bonne connaissance de soi.*

*Avant de rechercher des mentors ou de nouer des relations de mentorat, il est important de réfléchir à votre situation actuelle et à vos aspirations professionnelles.*

*Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse. Cet exercice n'est qu'un point de départ pour votre propre parcours de mentorat.*

### Ma situation professionnelle actuelle

- ☐ Étudiant en master
- ☐ Doctorant
- ☐ Chercheur postdoctoral
- ☐ Chercheur en début de carrière
- ☐ Chercheur en milieu de carrière
- ☐ Chercheur confirmé
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

### Mon rôle actuel

Institution : \_\_\_\_\_  
Domaine de recherche : \_\_\_\_\_  
Fonction/poste actuel(le) : \_\_\_\_\_

### Mes forces

Quels sont vos atouts professionnels ? (Cochez toutes les cases qui s'appliquent ou ajoutez vos propres éléments.)

- ☐ Compétences en recherche
- ☐ Enseignement
- ☐ Leadership
- ☐ Communication
- ☐ Collaboration
- ☐ Réseautage
- ☐ Rédaction de demandes de subventions
- ☐ Gestion de projet
- ☐ Mentorat
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

### Mes besoins en matière de développement

Quels sont les domaines que vous aimeriez le plus renforcer au cours des 12 prochains mois ?

- ☐ Publication
- ☐ Rédaction de demandes de subventions
- ☐ Méthodes de recherche
- ☐ Planification de carrière
- ☐ Leadership
- ☐ Réseautage
- ☐ Renforcement de la confiance en soi
- ☐ Encadrement d'étudiants
- ☐ Gestion de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée
- ☐ Recherche de collaborateurs
- ☐ Autre : \_\_\_\_\_

## Réflexion

Prenez quelques instants pour compléter les phrases suivantes.

**Une chose que je fais bien, c'est...**

**Un défi pour lequel j'aimerais bénéficier d'un accompagnement, c'est...**

**Si je pouvais changer une chose concernant mon développement professionnel au cours de l'année à venir, ce serait...**

Vous avez franchi la première étape de votre feuille de route de mentorat.

Comprendre où vous en êtes aujourd'hui vous aidera à identifier où vous souhaitez aller — et le type d'accompagnement par le mentorat qui vous aidera à y parvenir.

## Étape 2 : Comprendre ses besoins

*Un mentorat efficace commence par des objectifs clairs.*

*Les mentors peuvent vous guider, vous encourager et vous apporter un regard extérieur, mais ils ne peuvent pas décider à votre place de la direction à prendre. Prendre le temps de réfléchir à vos aspirations vous aidera à nouer des relations de mentorat qui vous permettront de vous concentrer sur ce qui compte le plus pour vous.*

### Mes objectifs professionnels

**Au cours des 12 prochains mois, j'aimerais :**

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

**Au cours des 3 à 5 prochaines années, j'espère :**

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

### Ma vision à long terme

Imaginez-vous dans cinq ans.

**À quoi aimeriez-vous que votre carrière et votre vie professionnelle ressemblent ?**

### Qu'est-ce qui compte le plus pour moi ?

Quels sont les domaines les plus importants pour mon évolution professionnelle ?

- ☐ Excellence en recherche
- ☐ Publication
- ☐ Obtention de subventions
- ☐ Leadership
- ☐ Enseignement
- ☐ Encadrement d'étudiants
- ☐ Mise en place de collaborations

- ☐ Influence sur les politiques ou les pratiques
- ☐ Équilibre entre vie professionnelle et vie privée
- ☐ Transmettre mon savoir par le mentorat
- ☐ Autre \_\_\_\_\_

## Réflexion

### Lequel de ces objectifs tirerait le plus grand bénéfice d'un mentorat ?

Vous avez désormais une idée plus précise de la direction que vous souhaitez prendre.

La prochaine étape consiste à identifier les types de soutien — et les personnes — qui peuvent vous aider à atteindre votre objectif.

## Étape 3 : Se construire un réseau de mentorat

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

*Le mentorat est particulièrement efficace lorsqu'il s'inscrit dans un réseau plus large d'accompagnement au développement. Chaque personne apporte son expertise, ses points de vue et ses opportunités propres. Plutôt que de rechercher une seule personne capable de tout faire, réfléchissez à l'ensemble des formes d'accompagnement qui vous aideront à atteindre vos objectifs.*

### De quel type d'aide ai-je besoin ?

En vous penchant sur les objectifs que vous avez définis à l'étape 2, de quel type de soutien auriez-vous besoin pour les atteindre ?

| Mon objectif | De quel type de soutien ai-je besoin ? | Qui pourrait m'apporter ce soutien ? |
|--------------|----------------------------------------|--------------------------------------|
|              |                                        |                                      |
|              |                                        |                                      |
|              |                                        |                                      |

### Think broadly about your support network

You may need support in different areas, such as:

- ☐ Research expertise
- ☐ Publishing
- ☐ Grant writing
- ☐ Career planning
- ☐ Leadership
- ☐ Networking and collaborations
- ☐ Work-life integration
- ☐ Confidence and encouragement
- ☐ Student supervision
- ☐ Navigating institutional systems
- ☐ Other: \_\_\_\_\_

### Mapping My Support Network

Who currently supports my development?

| Type of support | Name(s) or potential contact(s) |
|-----------------|---------------------------------|
| Mentor          |                                 |
| Peer(s)         |                                 |
| Supervisor      |                                 |
| Collaborator    |                                 |
| Sponsor         |                                 |

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Professional network/association |  |
| Other                            |  |

## Reflection

**Where are the gaps in my support network?**

**Who could I approach over the next few months?**

You've begun to identify the people and relationships that can support your development.

The next step is learning how to build meaningful mentoring relationships with them.

## Étape 4 : Travailler ensemble

*Trust, communication and shared expectations help mentoring relationships thrive.*

Once you've identified potential mentors and sources of support, the next step is to build relationships that are respectful, purposeful and mutually beneficial. Successful mentoring relationships don't happen by chance. They are built through open communication, clear expectations and a commitment from both people to learn and grow together.

### My Mentoring Relationship

Think about one mentoring relationship you would like to strengthen or develop.  
Who is this person?

What do I hope to gain from this relationship?

### Shared Goals

What would I like us to work towards together?

- ☐
- ☐
- ☐

### Building Trust

Trust develops over time.

How will I contribute to building trust?

- ☐ Be prepared for meetings
- ☐ Be honest about my goals and challenges

- ☐ Respect confidentiality
- ☐ Follow through on agreed actions
- ☐ Be open to feedback
- ☐ Respect my mentor's time
- ☐ Other \_\_\_\_\_

### **Communication**

How will we communicate?

- ☐ Email
- ☐ Online meetings
- ☐ Face-to-face
- ☐ Phone
- Other \_\_\_\_\_

How often would I like to connect?

- ☐ Monthly
- ☐ Every 2–3 months
- ☐ As needed
- Other \_\_\_\_\_

### **Feedback**

How will I encourage honest feedback?

How will I respond when I receive feedback?

### **Reflection**

What will I do to make this mentoring relationship successful?

Strong mentoring relationships are built through intention, communication and mutual commitment.

## **Étape 5 : Passer à l'action**

*Mentorship is an ongoing journey of action, reflection and growth.*

You have reflected on your goals, identified your development needs, mapped your support network and considered how to build meaningful mentoring relationships. The next step is to put your plan into action.

Remember, your Roadmap is a living document. Revisit it regularly as your goals, career stage and mentoring relationships evolve.

### **My Next Steps**

#### **Over the next month, I will:**

- ☐ Identify and prioritise one or two potential mentors or supporters.
- ☐ Arrange an introductory conversation.
- ☐ Join a professional network, community of practice or peer group.
- ☐ Complete a Mentoring Partnership Agreement with a mentor (where appropriate).
- ☐ Review and update my Roadmap.
- ☐ Other:

### **Looking Ahead**

**My first mentoring goal is:**

**The first conversation I need to have is with:**

**By (date):**

### **Reviewing My Progress**

I will review my Roadmap:

- ☐ Every 3 months
- ☐ Every 6 months
- ☐ Annually

At each review, I will ask myself:

- What progress have I made?
- What have I learned?
- What challenges have I encountered?
- Has my mentoring network changed?
- What support do I need now?
- How have I supported or mentored others?

### **My Commitment**

The one action I will take after completing this module is:

Congratulations!

You have completed the first version of your **Research Mentorship Roadmap**.

Remember to **Pause. Reflect. Plan.**

*Your mentoring journey continues...*