# 

# **Outils de soutien pour les mentoré·es – Quoi faire et quoi éviter**

**À faire :**

✅ *Faire preuve de proactivité* : Prenez l’initiative de planifier les rencontres, préparez des questions et proposez des sujets à explorer.

✅ *Définir des objectifs* : Arrivez avec des objectifs clairs ou des domaines que vous souhaitez développer. Cela aidera à orienter la relation*.*

✅ *Être ouvert·e et curieux·se :* Posez des questions, écoutez activement et soyez réceptif·ve à la rétroaction — même si difficile.

✅ *Respecter le temps de votre mentor* : Soyez ponctuel·le, respectez la durée prévue et préparez-vous à l’avance.

✅ *Prendre des notes et assurer le suivi* : Notez les idées clés et donnez suite aux engagements ou actions discutées.

✅ *Rester authentique :* Partagez votre point de vue, vos valeurs et votre vécu. L’authenticité renforce la confiance.

**À éviter:**

❌ *Attendre toutes les réponses :* Votre mentor est un guide, pas une personne qui règle tout ni un décideur à votre place.

❌ *Idéaliser excessivement votre mentor* : Les mentors sont là parce qu’ils le souhaitent, pas pour impressionner.

❌ *Être passif·ve :* Si vous attendez que votre mentor mène chaque conversation ou décision, votre développement sera limité.

❌ *Partager excessivement des enjeux personnels ou dépasser les limites établies*: Restez professionnel·le et respectueux·se des limites de la relation

**Petits gestes à fort impact :**

* *Préparez-vous pour la première rencontre :* Présentez-vous brièvement, partagez vos objectifs et ce que vous espérez tirer du mentorat.
* *Renseignez-vous sur le parcours professionnel de votre mentor*: Les gens aiment souvent raconter leur cheminement et les leçons qu’ils ont tirées.
* Envoyez un court message de remerciement après chaque rencontre, avec un résumé des points clés ou des prochaines étapes.
* *Partagez vos progrès et célébrez les petites réussites*: Les mentors apprécient de voir l’impact de leur accompagnement.