

6

# Mentorat : petit guide de dialogue et pistes de réflexion

**Un des éléments pivots dans le développement du leadership, toutes intersectionnalités confondues, est l'importance de s'entourer de personnes inspirantes et de mentor-es. S'il n'y a pas de recette miracle, certains principes et réflexions peuvent engendrer des relations de confiance, saines et bénéfiques pour toutes les parties.**

## Coach ou mentor ?

D'abord, il est important de déterminer si l'on cherche une relation de coaching ou de mentorat. Coach et mentor-e, chaque relation à ses avantages.

Bien que les deux types ne soient pas complètement polarisés, **une relation de coaching est généralement associée à une relation de travail, dans un but précis d'acquisition de compétences professionnelles.** Il s'agit d'un service payant, qui met souvent à profit l'utilisation d'outils précis. Souvent, le coaching peut être très bénéfique pour le renforcement de ses capacités professionnelles.

**Le mentorat est généralement caractérisé par une relation bidirectionnelle entre mentor-e et mentoré-e.** Bien qu'ils puissent être axés sur des facettes précises, les échanges s'intéressent majoritairement à la personne dans son ensemble, pour son humanité, tant personnelle que professionnelle. Avant tout, une bonne relation de mentorat est authentique et réciproque.

## Comment trouver la bonne personne ?

Il existe plusieurs façons de trouver une personne mentor ou mentorée. Un parcours typique est l'inscription à des programmes de mentorat dans des domaines particuliers, offerts par plusieurs entreprises et regroupements. FANB est un bon point de départ!

**Une autre excellente manière de trouver la bonne personne est de faire appel à son réseau. Lors des activités de réseautage, restez à l'affût des possibilités et des personnes inspirantes. Parlez-en aux gens en qui vous avez confiance. N'hésitez pas à demander explicitement une recommandation de mentor-e ou de mentoré-e.**



### ASTUCE DE PRO

**N'hésitez pas à demander de l'aide à une personne qui vous impressionne. Parfois, cette personne est même prête à devenir votre mentor ou se fera un plaisir de vous recommander quelqu'un d'autre.**

## Petit guide de dialogue

Les relations de mentorat sont souvent axées sur des questions appréciatives qui nécessitent de se remettre en question, de réfléchir, et d'améliorer la conscience de soi. Ce petit guide de dialogue peut être utilisé par une mentore, une amie, une sœur ou même de façon individuelle avec l'aide de son journal. Évidemment, les réflexions vont varier selon vos expériences et ce que vous recherchez explicitement d'une relation de mentorat.

**AFIN DE STIMULER DES DISCUSSIONS APPROFONDIES, ON PEUT ABORDER DES SUJETS QUI FONT VIBRER, COMME<sup>1</sup>:**



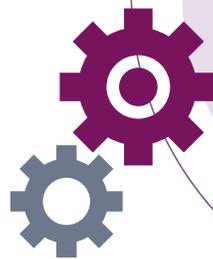
Racontez-moi une occasion qui vous a fait vibrer, où vous vous sentiez épanouie?  
Quelles personnes étaient concernées?  
Quels étaient leurs rôles? Qu'avez-vous ressenti?



Pour vous, à quoi ressemblent les personnes, les femmes, qui ont du succès? Qui sont-elles?  
Qu'est-ce qui décrit cette version de la réussite? Qu'est-ce que vous aimeriez leur demander? Selon vous, qu'est-ce ou qui est-ce qui les entoure et les soutient?



Si on demandait à quelques-unes de vos connaissances proches de décrire le genre de personne que vous êtes et la façon dont vous agissez dans des situations difficiles ou stressantes, que diraient-elles?



Cette description ressemble-t-elle à ce que vous pensez de vous-même?

1. Basé sur Whitney, D. et al., *Thriving women thriving world*, p. 29-30, 2019