



UNIVERSITE
BERNADETTE MULEKA
Excellence et Distinction

LES 10 CLÉS D'UN MENTORAT RÉUSSI



POUR LES JEUNES QUI
VISENT L'EXCELLENCE



AVANT-PROPOS DU RÉDACTEUR



Chers lecteurs,

Bienvenue dans ce guide, votre compagnon sur le chemin passionnant du mentorat ! Vous avez entre les mains un outil précieux, conçu spécialement pour vous qui aspirez à grandir, à apprendre et à réaliser vos rêves.

Ce guide est votre allié pour réussir votre expérience de mentorat.

Le mentorat est une opportunité formidable, mais comme toute nouvelle aventure, il faut en connaître les secrets pour en tirer le maximum. Ce guide est là pour vous donner des clés pratiques et concrètes.

Nous savons que les concepts de mentorat peuvent parfois sembler nouveaux ou complexes. C'est pourquoi nous avons voulu créer un guide simple, facile à comprendre, qui utilise des exemples de votre quotidien. Il est conçu pour vous aider à transformer une bonne opportunité en une expérience extraordinaire, quelle que soit votre situation – que vous cherchiez un mentor ou que vous soyez déjà dans une relation de mentorat.

Préparez-vous à découvrir comment rendre votre parcours de mentoré plus efficace, plus enrichissant et surtout, plus réussi !



QU'EST-CE QUE LE MENTORAT ?



Imaginez un peu : vous êtes en voyage, sur un chemin que vous n'avez jamais emprunté. Parfois, le chemin est clair, parfois il y a des obstacles, et parfois, vous ne savez pas quelle direction prendre. Le mentorat, c'est un peu comme avoir un guide expérimenté à vos côtés sur ce chemin !

Le mentorat est une relation d'apprentissage et de soutien où une personne plus expérimentée (le mentor) partage ses connaissances et son vécu pour aider une autre personne (le mentoré) à se développer.

- **Le Mentor** : C'est une personne qui a déjà parcouru un bout du chemin que vous voulez prendre. Elle a des connaissances, des compétences et une sagesse qu'elle est prête à partager avec vous. Pensez à un ancien d'un village qui partage son savoir avec les jeunes, ou un artisan expérimenté qui enseigne son métier à son apprenti.
- **Le Mentoré** : C'est vous ! Une personne motivée, désireuse d'apprendre, de grandir et de progresser dans un domaine particulier (études, carrière, vie personnelle). Contrairement au "coaching" où un coach vous aide à trouver vos propres réponses par des questions, le mentorat est plus direct. Votre mentor vous donnera des conseils basés sur son expérience, vous racontera comment il a fait face à des situations similaires et vous ouvrira peut-être même des portes. C'est une relation de "transmission" de savoir et d'expérience.



AVANTAGES DU MENTORAT POUR UN JEUNE

- **Apprendre Vite et Bien** : Vous bénéficiez de l'expérience de quelqu'un qui est déjà passé par là. Cela vous aide à éviter des erreurs et à progresser plus rapidement.
- **Développer de Nouvelles Compétences** : Votre mentor peut vous apprendre des savoir-faire que vous n'auriez pas découverts seul.
- **Élargir Votre Réseau** : Votre mentor peut vous présenter à d'autres personnes importantes dans votre domaine. C'est comme avoir un accès privilégié à un cercle d'experts !
- **Gagner en Confiance** : Avoir quelqu'un qui croit en vous et vous encourage peut faire des merveilles pour votre estime de soi.
- **Trouver des Orientations** : Si vous êtes un peu perdu sur votre chemin, votre mentor peut vous aider à y voir plus clair et à fixer des objectifs.

TROUVER LE BON MENTOR : TES PREMIERS PAS

- Trouver le bon mentor, c'est un peu comme chercher un trésor : il faut savoir ce que l'on cherche et où regarder ! Ne t'inquiète pas, ce n'est pas si compliqué si tu suis quelques étapes simples.
- Pour trouver le bon mentor, commence par bien te connaître et ensuite, explore les lieux où tu pourrais le rencontrer. Un bon mentor est quelqu'un qui correspond à tes besoins et tes objectifs. Si tu ne sais pas ce que tu veux, il sera difficile de trouver la bonne personne.

1

ÉTAPE 1 : IDENTIFIE TES BESOINS ET TES OBJECTIFS

Avant de chercher un mentor, pose-toi ces questions simples :

- Dans quel domaine as-tu besoin d'aide ? (Ex : réussir tes études, trouver un emploi, développer une compétence spécifique comme parler en public, lancer un petit commerce, améliorer ta confiance en toi).
- Quel est ton objectif principal avec ce mentorat ? (Ex : Obtenir un stage, comprendre un secteur d'activité, avoir des conseils pour ta carrière, apprendre à mieux gérer ton temps).
- Quel type de personne recherches-tu ? (Ex : Quelqu'un qui a réussi dans un domaine précis, quelqu'un qui a surmonté des défis similaires aux tiens, quelqu'un qui a beaucoup d'expérience dans une certaine entreprise).

ÉTAPE 2 : OÙ CHERCHER UN MENTOR ? (LES LIEUX INSOUPÇONNÉS)

2

Un mentor peut se trouver partout autour de toi !

Voici quelques pistes :

- **Ton Réseau Familial et Amical** : Parle de ton projet à tes parents, tes oncles, tantes, grands frères, grandes sœurs. Ils connaissent peut-être des personnes qui pourraient t'aider ou te conseiller.
- **Ton Environnement Scolaire ou Universitaire** : Tes professeurs, anciens élèves de ton école, responsables de filière, conseillers d'orientation. Ils ont souvent des contacts dans le monde professionnel.
- **Ton Environnement Professionnel (si tu travailles)** : Des collègues plus expérimentés, des managers, des personnes dans d'autres services de ton entreprise.
- **Associations et Groupements de Jeunes** : Beaucoup d'associations proposent des programmes de mentorat ou peuvent te mettre en contact avec des professionnels. Renseigne-toi dans ta ville !
- **Événements et Conférences** : Participe à des salons d'orientation, des ateliers, des conférences. C'est l'occasion de rencontrer des experts et de discuter avec eux.
- **En Ligne (avec Prudence)** : Des plateformes comme LinkedIn peuvent t'aider à identifier des professionnels dans des domaines qui t'intéressent. Cependant, sois très prudent et privilégie toujours les contacts physiques ou via des structures reconnues.

APPROCHER UN MENTOR POTENTIEL : SOIS RESPECTUEUX ET CLAIR !

Une fois que tu as identifié une personne qui pourrait être un bon mentor, l'étape suivante est de l'approcher. Cela peut sembler intimidant, mais avec de la politesse et de la clarté, tu augmentes tes chances de succès.

Quand tu approches un mentor, sois poli, explique clairement qui tu es et pourquoi tu le contactes, et montre que tu as réfléchi à ta demande. Les mentors sont souvent des personnes occupées. Une demande claire et respectueuse leur montre que tu es sérieux et que tu valorises leur temps.

CONSEILS PRATIQUES POUR APPROCHER UN MENTOR :

1. **Fais Tes Devoirs** : Renseigne-toi sur la personne. Que fait-elle ? Quel est son parcours ? Cela montrera ton intérêt sincère.
2. **Sois Poli et Respectueux** : Commence toujours par un bonjour respectueux. Le respect est très important dans notre culture africaine.
3. **Présente-Toi Clairement** : Qui es-tu ? Quel est ton parcours (études, petit travail, etc.) ?
4. **Explique Pourquoi Tu le Contactes** : Pourquoi cette personne en particulier ? Qu'est-ce qui t'attire dans son parcours ou son expertise ? Par exemple : "J'admire votre parcours en X et je cherche à apprendre dans ce domaine."
5. **Expose Tes Besoins (Brièvement)** : Explique en quelques phrases ce que tu recherches comme aide ou conseil. Ne demande pas de "devenir ton mentor" tout de suite, propose plutôt une discussion. Par exemple : "J'aimerais beaucoup avoir votre avis sur un projet..." ou "Auriez-vous quelques minutes pour me donner des conseils sur ma recherche d'emploi ?".
6. **Sois Flexible** : Propose des créneaux qui conviennent à la personne, ou laisse-la te proposer un moment.
7. **Termine avec Gratitude** : Remercie toujours la personne pour son temps et sa considération.



Exemple de ce que tu pourrais dire (ou écrire si c'est un message) :

"Bonjour Monsieur/Madame [Nom du Mentor],

Je m'appelle [Ton Nom], je suis [ton statut : étudiant en X, jeune diplômé en Y, etc.]. J'ai eu l'occasion [comment tu as entendu parler de lui/elle : de lire sur votre travail / de vous voir à la conférence Z / votre cousin M'X m'a parlé de vous] et j'admire beaucoup votre parcours dans [son domaine d'expertise].

Je suis actuellement [ton objectif ou ta situation : à la recherche d'un stage en... / je voudrais me lancer dans... / j'ai des questions sur le métier de...]. J'aimerais beaucoup bénéficier de vos conseils éclairés si votre emploi du temps le permet. Seriez-vous disponible pour un court échange téléphonique ou une brève rencontre un de ces jours ?

Je vous remercie vivement pour votre temps et votre considération.

Cordialement, [Ton Nom] [Ton Numéro de Téléphone / Email]"

COMPRENDRE TON RÔLE DE MENTORÉ ACTIF

Une relation de mentorat, c'est comme une danse : pour que ça marche bien, les deux partenaires doivent être actifs ! Ton mentor est là pour te guider, mais toi aussi, tu as un rôle très important à jouer. Ce n'est pas une relation où tu es juste un spectateur. Au contraire, plus tu es actif, plus tu en tireras profit !

Pour maximiser les bénéfices de ton mentorat, tu dois être un "mentoré proactif", c'est-à-dire prendre des initiatives et t'engager pleinement dans la relation.

Les recherches scientifiques montrent bien que le succès du mentorat dépend beaucoup des comportements du mentoré. Un mentoré qui attend que tout lui soit donné ne progressera pas autant qu'un mentoré qui cherche activement à apprendre et à s'améliorer.

POURQUOI ÊTRE UN MENTORÉ PROACTIF ?

- **Tu Montres Ton Sérieux** : Ton mentor est une personne occupée qui te donne de son temps précieux. En étant proactif, tu lui montres que tu prends la relation au sérieux et que tu valorises son aide. Cela l'encouragera à s'investir davantage pour toi.
- **Tu Apprends Plus Vite** : Quand tu poses des questions, que tu cherches des informations et que tu passes à l'action, tu retiens mieux les leçons et tu progresses plus rapidement vers tes objectifs.
- **Tu Développes Ton Autonomie** : Le but du mentorat est de te rendre plus capable et indépendant. Être proactif te permet de développer tes propres capacités à résoudre des problèmes et à prendre des décisions.
- **Tu Bâtis une Relation Plus Forte** : Une relation où les deux parties sont engagées est toujours plus solide et plus agréable. Ton mentor verra ton enthousiasme et cela renforcera votre lien.

LES PILIERS DE LA PROACTIVITÉ DU MENTORÉ :

1. **Être Curieux et Poser des Questions** : N'aie pas peur de demander ! Si tu ne comprends pas quelque chose, si tu veux en savoir plus, ou si tu as une idée, exprime-le. Tes questions sont la preuve de ton intérêt et de ton désir d'apprendre.
2. **Prendre des Notes et Suivre les Conseils** : Quand ton mentor te donne un conseil ou une ressource, note-le ! Et surtout, essaie de l'appliquer. Rien ne décourage plus un mentor que de voir ses conseils ignorés.
3. **Faire le Suivi** : Si ton mentor te demande de faire quelque chose (lire un article, contacter une personne, réfléchir à un point), fais-le et informe-le de tes progrès. C'est le signe de ton engagement.
4. **Préparer les Rencontres** : Ne te présente pas à une discussion sans savoir ce que tu veux aborder. Prépare tes questions et tes sujets de discussion à l'avance. Cela montre ton respect pour le temps de ton mentor.
5. **Être Curieux et Poser les Bonnes Questions**

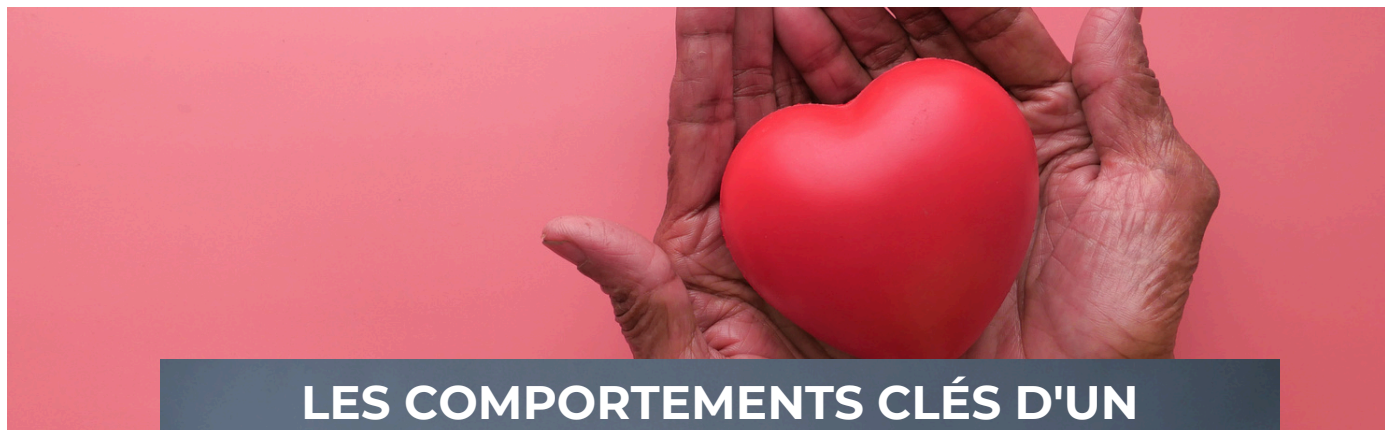
La curiosité est le moteur de l'apprentissage ! En mentorat, tes questions sont des clés qui ouvrent les portes de la connaissance et de l'expérience de ton mentor. Mais toutes les questions ne se valent pas. Poser les "bonnes questions" peut transformer une simple conversation en une leçon précieuse.

1. Pose des questions ouvertes et réfléchies pour stimuler la discussion et obtenir des informations plus riches de ton mentor.
2. Un bon mentoré est celui qui recherche activement des informations et des clarifications, ce qui passe par un questionnement efficace. Cela montre une soif d'apprendre et une capacité d'analyse.



QUAND POSER DES QUESTIONS ?

- **Pendant vos rencontres** : C'est le moment idéal pour discuter.
- **Entre les rencontres** : Si une question importante te vient à l'esprit, n'hésite pas à envoyer un message ou un email (selon ce que vous avez convenu). Mais regroupe tes questions pour ne pas déranger ton mentor trop souvent.



LES COMPORTEMENTS CLÉS D'UN MENTORÉ EFFICACE

Pour que ton mentorat soit un succès, il ne suffit pas d'avoir un bon mentor. Ton comportement en tant que mentoré est crucial ! Les chercheurs ont même étudié les attitudes des mentorés qui réussissent le mieux. Voici les comportements essentiels qui feront de toi un mentoré précieux et apprécié.

Les comportements que tu adoptes influencent directement la qualité de ta relation de mentorat et l'efficacité de ton apprentissage.

Les recherches montrent que certains comportements du mentoré sont reconnus par les mentors et les mentorés eux-mêmes comme étant essentiels pour un partenariat de travail réussi. Ces comportements sont la clé de ta progression.

COMPORTEMENT CLÉ 1 : LA PRÉPARATION AUX RENCONTRES

- Arriver préparé à chaque rencontre avec ton mentor montre ton sérieux, ton respect pour son temps, et te permet de tirer le maximum de chaque échange.
- Un mentor est souvent une personne très occupée. Si tu arrives sans savoir ce que tu veux aborder, ou sans avoir fait ce qui avait été convenu la fois précédente, tu perds votre temps à tous les deux. Le mentor peut se sentir sous-estimé et moins motivé à t'aider.
- La préparation ne prend pas beaucoup de temps mais change tout. Avant chaque rencontre, pense à ce que tu veux apprendre, à ce que tu dois clarifier, ou aux défis que tu rencontres. Note tes questions et les points que tu veux discuter. C'est aussi une occasion de montrer que tu as bien suivi les conseils précédents.
- "La préparation n'est pas une contrainte, c'est ta première étape vers le succès !"

Conseil Pratique :

Crée une petite liste de points à discuter avant chaque rencontre. Si tu as essayé quelque chose suite à un conseil de ton mentor, sois prêt à en parler (les succès comme les difficultés).





COMPORTEMENT CLÉ 2 : LA CAPACITÉ À ÉCOUTER ACTIVEMENT

- Écouter activement signifie prêter toute ton attention à ton mentor, non seulement à ses mots, mais aussi à ce qu'il ne dit pas directement.
- L'écoute et l'attention sont des aspects fondamentaux du comportement du mentoré. Si tu écoutes à moitié, tu risques de mal comprendre les conseils, de passer à côté d'informations importantes ou de donner l'impression que tu n'es pas intéressé.
- L'écoute active va au-delà du simple fait d'entendre. C'est comprendre, assimiler et montrer à ton mentor que tu es pleinement présent. Cela inclut le contact visuel, hocher la tête, poser des questions de clarification et ne pas l'interrompre. C'est une forme de respect et la base d'un bon apprentissage.
- "Une oreille attentive est la porte d'entrée de la sagesse."

Conseil Pratique : Mets ton téléphone de côté. Regarde ton mentor quand il parle. N'hésite pas à reformuler ce que tu as compris pour t'assurer d'avoir bien saisi.

Poursuivons notre exploration des attitudes qui feront de toi un mentoré exceptionnel. Après la préparation et l'écoute, voici deux autres comportements indispensables.

COMPORTEMENT CLÉ 3 : POSER DES QUESTIONS PERTINENTES

- Poser des questions pertinentes, c'est aller au-delà de la surface, chercher à comprendre les "pourquoi" et les "comment", et orienter la conversation vers ce qui t'est le plus utile.
- Un mentoré qui pose des questions intelligentes montre qu'il réfléchit, qu'il est curieux et qu'il veut vraiment apprendre. Cela pousse aussi le mentor à partager des informations plus profondes et plus utiles.
- Les questions pertinentes sont celles qui t'aident à développer une compréhension complète. Elles ne sont pas là pour tester le mentor, mais pour éclaircir tes propres doutes et approfondir ta connaissance. N'aie pas peur de poser des questions sur les échecs de ton mentor aussi, car on apprend beaucoup de ses erreurs.
- "Tes questions sont les phares qui éclairent ton chemin d'apprentissage."

Conseil Pratique : Prépare des questions "ouvertes" qui invitent ton mentor à développer (ex : "Comment avez-vous géré cette situation difficile ?" plutôt que "C'était difficile ?").



COMPORTEMENT CLÉ 4 : **L'OUVERTURE AU FEEDBACK**

- Être ouvert au feedback signifie que tu es prêt à recevoir des avis constructifs sur tes performances ou tes attitudes, même si cela peut être difficile à entendre parfois.
- La capacité du mentoré à accepter et à utiliser le feedback est un élément clé pour son développement, et un indicateur fort d'un mentorat réussi. Un mentor donne du feedback pour t'aider à t'améliorer, pas pour te critiquer.
- **Le feedback est un cadeau.** C'est une information précieuse qui t'aide à voir tes points forts et les domaines où tu peux t'améliorer. Un mentor qui ne te donne jamais de feedback ne t'aide pas vraiment à progresser. Sois réceptif, pose des questions pour comprendre, et montre que tu vas y réfléchir. Ne te mets pas sur la défensive.
- "**Le feedback est le miroir de ta croissance** : regarde-le, apprends, et avance."

Conseil Pratique : Quand ton mentor te donne un feedback, remercie-le. Écoute sans l'interrompre. Si tu ne comprends pas, demande des clarifications : "Pouvez-vous me donner un exemple de ce que vous voulez dire ?"

Deux autres comportements essentiels pour un mentorat fructueux. L'engagement et l'initiative sont des moteurs puissants pour ton développement.

COMPORTEMENT CLÉ 5 : **L'ENGAGEMENT ET LE SUIVI**

- L'engagement signifie que tu t'investis pleinement dans le processus de mentorat, et le suivi montre que tu prends au sérieux les conseils et les tâches que vous avez définis ensemble.
- **L'engagement et le suivi des actions** sont des indicateurs majeurs de la motivation du mentoré et de son potentiel de développement. Quand un mentor te donne un conseil ou te demande de faire une recherche, il s'attend à ce que tu agisses.
- **Le mentorat n'est pas juste des discussions, c'est aussi l'action.** Chaque conseil reçu est une opportunité d'essayer, de pratiquer, ou de chercher plus loin. Si tu ne mets pas en pratique ce que tu apprends, le mentorat perd de son sens. Ton mentor a besoin de voir que son temps et ses efforts portent leurs fruits.
- "**L'action transforme le conseil en compétence.**"

Conseil Pratique : Après chaque rencontre, rédige un petit plan d'action avec les étapes à suivre. Tiens ton mentor informé de tes progrès (même si tu n'as pas réussi, tu as au moins essayé et appris).

COMPORTEMENT CLÉ 6 : L'AUTONOMIE ET L'INITIATIVE

- **Développe ton autonomie en cherchant des solutions par toi-même** avant de solliciter ton mentor, et prends des initiatives pour explorer de nouvelles pistes.
- **Bien que le mentor soit là pour te guider**, le but ultime est que tu deviennes capable de naviguer par toi-même. Cela montre que tu n'es pas dépendant, mais que tu es un apprenant actif.
- **Ton mentor n'est pas là pour faire le travail à ta place.** Avant de poser une question, demande-toi si tu peux trouver la réponse toi-même en faisant une recherche ou en réfléchissant. Si tu as déjà cherché, explique ce que tu as trouvé et où tu bloques. Cela montre que tu es un problème-solver, et non juste quelqu'un qui attend des réponses.
- **"L'autonomie est le signe d'un mentoré qui grandit et s'épanouit."**

Conseil Pratique : Si tu as un problème, essaie de trouver deux ou trois solutions possibles avant d'en parler à ton mentor. Demande-lui : "J'ai pensé à ces options, qu'en pensez-vous ?"



COMPORTEMENT CLÉ 7 : LA GRATITUDE ET LE RESPECT

- Montre toujours de la gratitude pour le temps et les efforts que ton mentor t'accorde, et traite-le avec le plus grand respect.
- Le respect mutuel est une fondation invisible mais essentielle pour toute relation interpersonnelle réussie, y compris le mentorat. La reconnaissance que le mentoré montre pour l'aide reçue renforce la relation. Un mentor qui se sent apprécié est plus motivé à continuer de t'aider.
- La gratitude ne coûte rien mais vaut beaucoup. Remercier ton mentor à la fin de chaque rencontre, lui envoyer un petit message de temps en temps pour le tenir informé ou pour le remercier pour un conseil qui a été utile, sont des gestes simples mais puissants. Le respect se manifeste aussi par la ponctualité, l'honnêteté et la considération de son avis, même si tu ne le suis pas toujours à la lettre (tu peux ne pas être d'accord, mais exprime-le avec respect).

"La gratitude n'est pas seulement la plus grande des vertus, c'est la mère de toutes les autres."

Conseil Pratique : Un simple "Merci beaucoup pour votre temps et vos précieux conseils" à la fin d'une rencontre est toujours apprécié. Pense aussi à un petit message de temps en temps pour lui faire part d'un succès que vous avez discuté.



GÉRER LES ATTENTES ET LA FRUSTRATION

Le mentorat est une aventure incroyable, mais comme toute aventure humaine, elle peut parfois rencontrer des défis. Il est important de comprendre que ton mentor n'est pas une baguette magique, et que le succès demande de la patience et de la persévérance. Parfois, les choses ne se passent pas exactement comme prévu, et c'est normal.

Avoir des attentes réalistes et savoir comment réagir face aux imprévus et aux frustrations sont essentiels pour maintenir une relation de mentorat saine et productive.

Une des raisons pour lesquelles un mentorat peut échouer est la déception liée à des attentes non satisfaites, ou une mauvaise gestion des défis relationnels. Comprendre que le mentorat est un processus, pas une solution instantanée, est fondamental.



LE MENTORAT N'EST PAS UNE BAGUETTE MAGIQUE

- **Patience et Persévérance** : Le développement personnel et professionnel prend du temps. Ne t'attends pas à des résultats immédiats après une ou deux rencontres. La progression est souvent lente et demande des efforts continus de ta part.
- **Ton Mentor est un Guide, Pas un Exécuteur** : Ton mentor est là pour te conseiller, t'orienter, te partager son expérience. Il n'est pas là pour faire les choses à ta place (écrire ton CV, trouver ton stage, résoudre tes problèmes). C'est à toi d'agir sur ses conseils.
- **Le Mentor a Aussi une Vie** : Ton mentor est une personne avec son propre travail, sa famille, ses responsabilités. Sa disponibilité n'est pas illimitée. Sois compréhensif si son emploi du temps ne lui permet pas toujours d'être disponible immédiatement.

QUE FAIRE SI LA RELATION NE SE PASSE PAS COMME PRÉVU ?

Il peut arriver que tu te sentes frustré, que tu aies l'impression de ne pas avancer, ou que la communication soit difficile. C'est le moment de mettre en pratique l'un des comportements clés : la communication ouverte !

1. **Identifie le Problème** : Essaie de comprendre ce qui te frustre. Est-ce un manque de disponibilité du mentor ? Un sentiment que les conseils ne sont pas adaptés ? Une incompréhension ?
2. **Parles-en avec Ton Mentor** : N'aie pas peur d'exprimer tes sentiments et tes observations, mais fais-le avec respect et tact. Choisi le bon moment et aborde le sujet calmement.
 - **Exemple** : "J'apprécie beaucoup notre relation, mais je me sens un peu perdu sur [ce point précis]. Auriez-vous des conseils sur la manière dont je pourrais mieux avancer ?"
 - **Exemple** : "Je comprends que vous soyez très occupé(e), et j'apprécie votre temps. Pourriez-vous me dire quelle est la meilleure façon de vous contacter si j'ai une question urgente ?"
3. **Ajuste Tes Attentes** : Parfois, il suffit de réaligner vos attentes mutuelles. Peut-être que tu en demandes trop, ou que le mentor ne comprend pas exactement ce que tu attends de lui. Une discussion ouverte permet de clarifier les choses.

L'IMPORTANCE DE LA COMMUNICATION OUVERTE ET HONNÊTE

La communication est le ciment de toute relation, et le mentorat ne fait pas exception. Une communication honnête et régulière est la clé pour surmonter les difficultés et renforcer votre lien avec votre mentor.

Une communication claire, honnête et bidirectionnelle est fondamentale pour la réussite de la relation de mentorat, permettant d'adapter la relation à tes besoins et de résoudre les problèmes.

Les relations de mentorat les plus fructueuses sont celles où il y a un échange régulier et sincère. Ne pas communiquer, c'est laisser les malentendus et les frustrations s'installer, ce qui peut mener à la rupture du mentorat. La capacité à exprimer ses besoins et ses défis est un comportement positif du mentoré.



COMMENT COMMUNIQUER EFFICACEMENT AVEC TON MENTOR

1. **Sois Honnête sur Tes Difficultés** : N'hésite pas à partager tes doutes, tes échecs ou les défis que tu rencontres. Ton mentor est là pour t'aider à les surmonter. Cacher tes difficultés l'empêche de te donner les meilleurs conseils.
2. **Exprime Tes Besoins** : Si tes objectifs ou tes besoins évoluent, dis-le à ton mentor. Peut-être as-tu besoin de conseils sur un nouveau sujet ? Ou tu as besoin de plus de soutien sur un point précis ?
3. **Choisis le Bon Moment et le Bon Canal** : Respecte les préférences de ton mentor pour la communication (téléphone, e-mail, rencontre). Évite les appels à des heures tardives ou les messages trop fréquents.
4. **Donne des Nouvelles Régulièrement** : N'attends pas toujours que ton mentor te contacte. Prends l'initiative de donner des nouvelles sur tes progrès, même si ce sont de petits succès. Cela montre ton engagement.
5. **Écoute les Conseils, Même si tu n'es Pas d'Accord** : Ton mentor te donnera des conseils basés sur son expérience. Tu n'es pas obligé de les suivre aveuglément, mais écoute-les attentivement et réfléchis-y. Si tu as une autre opinion, explique-la avec respect. Le dialogue est important.

TIRER LE MEILLEUR DE CHAQUE RENCONTRE

Chaque rencontre avec ton mentor est une opportunité en or ! Pour que ces moments soient vraiment utiles et productifs, il est important de bien les préparer, d'être attentif pendant la discussion et de faire un suivi efficace après. C'est en tirant le maximum de chaque échange que tu progresseras le plus.

Une rencontre de mentorat réussie est le fruit d'une bonne préparation, d'une participation active et d'un suivi diligent.

Les comportements de proactivité, de préparation et d'engagement du mentoré, mis en évidence par les chercheurs, sont cruciaux pour que les sessions de mentorat soient efficaces et que l'apprentissage soit maximisé.

AVANT LA RENCONTRE : PRÉPARE TON ORDRE DU JOUR !

La préparation est la clé. Ne te présente pas à une rencontre sans savoir ce que tu veux en retirer.

1. **Fais le Point sur tes Objectifs** : Où en es-tu par rapport à tes objectifs initiaux ? As-tu avancé sur les points discutés lors de la dernière rencontre ?
2. **Prépare Tes Questions** : Note les questions spécifiques que tu souhaites poser. Réfléchis aux défis que tu as rencontrés ou aux réussites que tu aimerais partager. Classe-les par ordre d'importance.

- 1. Partage tes Sujets (si possible)** : Si votre mentorat est organisé, tu peux envoyer un court e-mail à ton mentor quelques jours avant pour lui donner un aperçu des sujets que tu aimerais aborder. Cela lui permettra de se préparer également.
- 2. Réfléchis aux Conseils Précédents** : Si ton mentor t'a donné des "devoirs" ou des points à explorer, sois prêt à discuter de ce que tu as fait, de ce que tu as appris, et des difficultés rencontrées.

PENDANT LA RENCONTRE : SOIS ENGAGÉ ET ATTENTIF !

Une fois la rencontre commencée, c'est le moment de briller par ton engagement.

- 1. Sois Ponctuel** : Arrive à l'heure, voire quelques minutes en avance. Le temps de ton mentor est précieux.
- 2. Sois Attentif et Concentré** : Mets ton téléphone en mode silencieux, évite les distractions. Regarde ton mentor quand il parle, hoche la tête pour montrer que tu suis.
- 3. Prends des Notes** : Note les points importants, les conseils clés, les noms de personnes ou de ressources mentionnés. Ces notes te seront très utiles après la rencontre.
- 4. Participe Activement** : Pose tes questions, partage tes réflexions, tes expériences. N'aie pas peur de prendre la parole. Le dialogue est ce qui rend le mentorat vivant.
- 5. Demande des Clarifications** : Si tu ne comprends pas quelque chose, demande à ton mentor de répéter ou d'expliquer différemment. Mieux vaut demander tout de suite que de rester dans le flou.
- 6. Fixez les Prochaines Étapes** : Avant de terminer la rencontre, discutez des actions à entreprendre de ton côté et de la date de votre prochaine rencontre.



APRÈS LA RENCONTRE : LE SUIVI EST ESSENTIEL !

La rencontre ne s'arrête pas quand tu dis au revoir à ton mentor. Le travail le plus important commence après ! C'est le moment d'assimiler ce que tu as appris et de passer à l'action.

Un suivi efficace après chaque rencontre permet de consolider tes apprentissages, de mettre en pratique les conseils et de montrer à ton mentor ton engagement.

Le suivi des actions et la mise en œuvre des conseils sont des comportements de mentoré qui ont un impact direct sur les résultats du mentorat et la satisfaction du mentor.



QUE FAIRE APRÈS LA RENCONTRE ?

- 1. Revois Tes Notes** : Dès que possible après la rencontre, relis tes notes. Organise-les, ajoute des détails si nécessaire. Cela t'aidera à mieux retenir les informations.
- 2. Passe à l'Action** : C'est l'étape la plus importante ! Mets en pratique les conseils que ton mentor t'a donnés. Si tu devais contacter quelqu'un, faire une recherche, ou réfléchir à un sujet, fais-le sans tarder.
 - Exemple : Si ton mentor t'a conseillé de postuler à une formation, fais les démarches.
 - Exemple : Si ton mentor t'a suggéré de lire un livre, commence à le lire.
- 3. Fais un Bilan Rapide** : Qu'as-tu appris de cette rencontre ? Quels ont été les points clés ? Quelles actions as-tu décidé d'entreprendre ?
- 4. Remercie Ton Mentor** : Envoie un court e-mail ou un message à ton mentor dans les 24 à 48 heures qui suivent la rencontre pour le remercier. Tu peux aussi y mentionner un point précis qui t'a particulièrement marqué ou l'action que tu as déjà entamée.
 - Exemple de message de remerciement : "Cher Monsieur/Madame [Nom du Mentor], je tenais à vous remercier encore une fois pour notre échange d'hier. J'ai particulièrement apprécié vos conseils sur [le point X] et j'ai déjà commencé à [faire l'action Y]."
- 5. Prépare la Prochaine Rencontre (en avance)** : Dès que tu le peux, commence à penser aux sujets que tu souhaiterais aborder lors de votre prochaine discussion. Cela t'aidera à rester organisé et à maximiser chaque futur échange.

MESURER TES PROGRÈS ET CÉLÉBRER TES SUCCÈS

Le mentorat est un voyage de croissance. Pour bien évaluer ce voyage, il est important de regarder derrière toi de temps en temps pour voir le chemin parcouru. Mesurer tes progrès et reconnaître tes succès, même les plus petits, te donnera de l'énergie et de la motivation pour continuer.

Évaluer régulièrement tes progrès te permet de constater concrètement l'impact du mentorat et de rester motivé, tandis que célébrer tes réussites renforce ta confiance en toi.

Un mentorat réussi se caractérise par des progrès tangibles du mentoré. Le fait de pouvoir constater ces avancées, comme le permet l'évaluation des comportements du mentoré, est un facteur de satisfaction et de maintien de l'engagement pour les deux parties.



COMMENT ÉVALUER TES PROGRÈS ?



1. Au début de ton mentorat, tu as probablement défini des objectifs (ex: "Trouver un stage en X", "Améliorer mes compétences en Y", "Être plus confiant en public"). Maintenant, regarde en arrière et pose-toi ces questions :
2. **Objectifs Atteints** : Quels objectifs as-tu déjà atteints grâce aux conseils de ton mentor ?
3. **Exemple** : "J'ai réussi à obtenir mon stage grâce aux conseils de mon mentor pour mon CV et mon entretien."
4. **Exemple** : "Je parle maintenant plus facilement en public, ce qui était un de mes objectifs."
5. **Compétences Développées** : Quelles nouvelles compétences as-tu acquises ou améliorées ?
6. **Exemple** : "J'ai appris à mieux organiser mon temps."
7. **Exemple** : "Mon mentor m'a aidé à développer mes capacités de résolution de problèmes."
8. **Connaissances Acquises** : Qu'as-tu appris de nouveau sur ton domaine d'intérêt, le monde du travail, ou même sur toi-même ?
9. **Exemple** : "Je comprends mieux les exigences du métier de [X]."
10. **Exemple** : "J'ai découvert mes forces et mes faiblesses."
11. **Changements de Comportement** : As-tu remarqué des changements positifs dans tes attitudes ou tes habitudes, inspirés par ton mentor ou les conseils reçus ?
12. **Exemple** : "Je suis devenu plus proactif dans ma recherche d'informations."
13. **Exemple** : "Je suis plus ouvert au feedback qu'avant."
14. **Feedback du Mentor** : Demande à ton mentor ce qu'il pense de tes progrès. Son point de vue est très important.
15. **Exemple** : "Comment trouvez-vous ma progression jusqu'à présent ? Y a-t-il des points sur lesquels je pourrais encore m'améliorer ?"

CÉLÉBRER TES SUCCÈS (PETITS ET GRANDS) ET LES PARTAGER

1. Chaque pas en avant, petit ou grand, est une victoire ! Il est essentiel de reconnaître ces succès, de t'en féliciter et de les partager avec ton mentor.
2. Célébrer tes réussites renforce ta motivation, valide les efforts de ton mentor, et consolide votre relation.
3. La reconnaissance des progrès est un facteur de motivation puissant. Partager les succès avec le mentor est un moyen concret de lui montrer que son investissement porte ses fruits, ce qui le motive à continuer.

POURQUOI CÉLÉBRER ?

- **Motivation** : Voir tes réussites te donne l'envie de continuer et de te fixer de nouveaux défis.
- **Confiance en Soi** : Chaque succès, même minime, construit ton estime de toi et te prouve que tu es capable.
- **Reconnaissance** : C'est une façon de reconnaître le rôle de ton mentor dans ton parcours.

COMMENT CÉLÉBRER ET PARTAGER TES SUCCÈS ?

- **Note Tes Réussites** : Tiens un petit carnet ou un document sur ton téléphone où tu notes tes victoires, même les plus petites (ex: "J'ai eu le courage de poser une question difficile", "J'ai postulé à 3 offres d'emploi", "J'ai compris un concept compliqué").
- **Partage avec Ton Mentor** : C'est très important ! Ton mentor est investi dans ta réussite. Quand tu as une bonne nouvelle, partage-la avec lui. Cela lui montrera que son aide a eu un impact concret et le remplira de fierté.
- **Exemple** : "Je voulais vous dire que grâce à vos conseils, j'ai eu une excellente note à mon examen de [matière] !"
- **Exemple** : "Je suis ravi de vous annoncer que j'ai décroché ce stage dont nous avons parlé !"
- **Réfléchis à Ce Qui a Marché** : Après un succès, prends un moment pour penser à ce qui t'a permis de l'atteindre. Était-ce un conseil précis de ton mentor ? Ta propre persévérance ?
- **Remercie Spécifiquement** : Quand tu partages un succès, n'oublie pas de mentionner comment le conseil ou le soutien de ton mentor y a contribué. Cela renforce votre lien.

LES ERREURS À ÉVITER EN TANT QUE MENTORÉ

- Maintenant que tu connais les clés d'un mentorat réussi, il est tout aussi important de savoir ce qu'il ne faut pas faire. Éviter ces erreurs te permettra de maintenir une relation positive et productive avec ton mentor.
- Certaines erreurs peuvent nuire à la relation de mentorat et limiter ton apprentissage ; les éviter te permettra de tirer pleinement parti de cette opportunité.
- Les comportements non constructifs du mentoré peuvent décourager le mentor et affaiblir le partenariat, réduisant ainsi les bénéfices mutuels. Un mentorat est une relation à double sens, et les actions négatives d'une partie impactent l'autre.

VOICI LES PIÈGES À ÉVITER ABSOLUMENT



1. Ne Pas Être Préparé (ou Montrer de l'Indifférence) :

- L'erreur : Arriver aux rencontres sans questions, sans avoir réfléchi aux sujets, ou sans avoir fait ce qui avait été convenu.
- Pourquoi c'est un problème : Cela montre un manque de respect pour le temps de ton mentor et son investissement. Il peut avoir l'impression que tu ne prends pas le mentorat au sérieux.
- Solution : Toujours préparer tes rencontres, même si ce n'est que 15 minutes avant.

2. Ne Pas Suivre les Conseils (ou Ne Pas Agir) :

- L'erreur : Ton mentor te donne des conseils, des pistes de réflexion ou des actions à mener, mais tu ne les mets jamais en pratique.
- Pourquoi c'est un problème : Le mentorat n'est pas une conversation passive. Le but est de te faire progresser. Si tu n'agis pas, ton mentor verra que ses efforts ne servent à rien, et il perdra sa motivation.
- Solution : Applique les conseils, même si tu doutes. Si ça ne marche pas, tu auras au moins essayé et tu pourras en discuter avec lui.

3. Manquer de Respect ou de Gratitude :

- L'erreur : Ne pas remercier ton mentor, être en retard sans prévenir, l'interrompre, le critiquer de façon non constructive, ou ne pas lui donner de nouvelles après des conseils importants.
- Pourquoi c'est un problème : Le respect et la gratitude sont les fondations de toute relation saine. Ton mentor te donne de son temps et de son énergie gratuitement. Ne pas reconnaître cela peut blesser et décourager.
- Solution : Sois toujours courtois, remercie systématiquement, et montre que tu apprécies son aide.

4. Ne Pas Communiquer Ses Difficultés (ou Cacher des Choses) :

- L'erreur : Ne pas oser dire quand tu rencontres un problème, quand tu es bloqué, ou quand tu n'es pas d'accord avec un conseil.
- Pourquoi c'est un problème : Ton mentor ne peut pas t'aider s'il ne connaît pas la vérité. Il n'est pas là pour te juger, mais pour te guider. Cacher des difficultés peut mener à des malentendus ou à des solutions inadaptées.
- Solution : Sois honnête et ouvert. Discute de tes blocages avec respect et cherche des solutions avec lui.

5. Être Trop Dépendant (ou Attendre Que Tout Vienne du Mentor) :

- L'erreur : Solliciter ton mentor pour des problèmes que tu pourrais résoudre toi-même, ou attendre qu'il prenne toutes les initiatives pour les rencontres ou les sujets à aborder.
- Pourquoi c'est un problème : Le but du mentorat est de te rendre plus autonome. Si tu es trop dépendant, tu n'apprends pas à te débrouiller et tu peux épuiser ton mentor.
- Solution : Prends des initiatives, fais tes recherches, et propose des solutions avant de demander de l'aide.

QUELQUES MOTS DE FIN ET D'ENCOURAGEMENT

Chers mentorés,

Vous avez maintenant entre les mains les clés pour faire de votre expérience de mentorat une réussite éclatante. Le chemin vers l'excellence n'est jamais simple, mais avec un guide à vos côtés et une attitude proactive, vous êtes armés pour relever tous les défis.

Le mentorat est une opportunité transformative qui dépend de votre engagement, et ce guide vous donne les outils pour réussir.

Les conseils de ce guide, basés sur l'expérience et la recherche, vous permettront de naviguer efficacement dans votre relation de mentorat et de maximiser votre apprentissage.

Rappelez-vous ces points essentiels :

- **Soyez curieux** : Posez des questions, explorez.
- **Soyez proactifs** : Prenez l'initiative, ne restez pas passifs.
- **Soyez réceptifs** : Écoutez les conseils et le feedback.
- **Soyez engagés** : Mettez en pratique ce que vous apprenez.
- **Soyez reconnaissants** : Le respect et la gratitude sont le cœur de la relation.

Le mentorat est une voie royale pour votre développement personnel et professionnel. Il vous ouvre des portes, vous donne de nouvelles perspectives et vous aide à grandir. Profitez-en pleinement, car c'est une chance que beaucoup n'ont pas.

Et qui sait ? Un jour, avec l'expérience et la sagesse que vous aurez acquises, ce sera peut-être à votre tour de devenir un mentor. Ce sera alors votre rôle de guider d'autres jeunes qui, comme vous aujourd'hui, sont à la recherche de leur tremplin. La roue tourne, et la transmission est un don précieux !

Nous sommes convaincus que vous avez le potentiel pour accomplir de grandes choses.

Croyez en vous, faites preuve de détermination, et laissez le mentorat éclairer votre chemin.



Ressources Utiles pour les Jeunes en Afrique Francophone

Voici quelques pistes pour trouver des informations supplémentaires ou des programmes de mentorat dans votre région :

- **Associations de Jeunesse et d'Entrepreneuriat** : Renseignez-vous sur les associations locales ou nationales qui soutiennent les jeunes. Beaucoup proposent des ateliers, des formations et parfois même des programmes de mentorat. En République Démocratique du Congo, l'Association Congolaise de Coachs et Mentors offre des opportunités et des ressources pour mentorés et mentors. En devenant membre de l'ACCM, vous avez la possibilité de trouver un mentor ou devenir mentor selon votre cas. <https://coachsmentorsrdc.org/>
- **Chambres de Commerce et d'Industrie** : Dans certains pays, les Chambres de Commerce ont des initiatives pour aider les jeunes entrepreneurs ou professionnels à trouver des mentors.
- **Plateformes en Ligne** : (À utiliser avec prudence et sous la supervision d'un adulte si vous êtes très jeune) : Certaines plateformes dédiées au mentorat existent, mais assurez-vous toujours de leur sérieux et de leur sécurité.
- **Centres de Carrière Universitaires** : Si vous êtes étudiant, votre université ou école peut avoir un centre de carrière qui offre des services de mentorat ou des contacts avec des anciens élèves. L'Université Bernadette Muleka par exemple, offre un programme de mentorat qui permet aux étudiants d'être accompagnés en fonction de leurs besoins en vue d'avancer dans leurs études et préparer leur intégration professionnelle. <https://www.ubm.ac.cd/fr>
- **Programmes de Volontariat** : S'engager dans le volontariat peut aussi vous mettre en contact avec des professionnels expérimentés qui pourraient devenir des mentors.

ALLEZ AU-DELÀ DU MENTORAT : DEVENEZ UN LEADER ÉPANOUI AVEC LE COACHING POSITIF !

Passez de Mentoré à Architecte de Votre Succès : Développez Votre Potentiel avec Notre Programme de Coaching Positif !

Vous avez parcouru notre guide et vous avez appris à maximiser votre expérience de mentoré. Vous êtes prêt à aller au-delà des conseils et à cultiver un état d'esprit qui vous propulsera vers l'excellence ?

L'UBM vous offre l'opportunité unique de libérer votre plein potentiel grâce à notre programme de pointe en Coaching Positif (<https://ubm.ac.cd/fr/program/coaching-positif>).

Notre guide vous a donné un aperçu des concepts clés pour un mentorat réussi :

- Comprendre votre rôle de mentoré actif et proactif.
- L'art de poser les bonnes questions et d'écouter.
- Gérer les attentes et les frustrations avec résilience.
- Mesurer vos progrès et célébrer chaque réussite.

Imaginez maintenant pouvoir aller plus loin et développer les fondations internes qui soutiennent non seulement votre réussite en mentorat, mais aussi votre bien-être général, votre confiance en vous et votre capacité à affronter n'importe quel défi.

Notre programme de Coaching Positif vous offre :

- **Une approche centrée sur vos forces** : Découvrez et amplifiez vos qualités et talents uniques pour atteindre vos objectifs avec plus de facilité et de joie.
- **Des outils pratiques pour la résilience** : Apprenez à transformer les défis en opportunités de croissance, à gérer le stress et à maintenir une attitude positive en toutes circonstances.
- **Un accompagnement personnalisé** : Bénéficiez du soutien de coachs certifiés qui vous aideront à définir vos aspirations, à surmonter vos blocages et à créer un plan d'action concret pour votre épanouissement.
- **Développement de l'intelligence émotionnelle** : Renforcez votre capacité à comprendre et à gérer vos émotions, ainsi que celles des autres, pour des relations plus harmonieuses et un leadership authentique.
- **Clarté et Direction** : Obtenez une vision claire de votre avenir et les étapes précises pour y parvenir, avec une motivation renouvelée.



Ne vous contentez pas de recevoir des conseils, devenez le moteur de votre propre succès. Investissez dans votre avenir et cultivez une vie épanouie et significative ! Découvrez notre programme de Coaching Positif dès aujourd'hui !

[JE M'INFORME SUR LE PROGRAMME](#) 





POUR NOUS CONTACTER:

Université Bernadette Muleka (UBM)

Adresse: 22, Route Kimwenza, Q. Sebo
C. Mont Ngafula
Kinshasa, RDC

Tél.: +243 898 931 706
+1 (203) 892-7730

Web: UBM.AC.CD

Email: SUPPORT@UBM.AC.CD

Réseaux Sociaux:

