



GUIDE DU MENTORAT 101

Comment bien comprendre votre rôle de mentor
et renforcer vos relations mentores

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	1
Academos, c'est...	2
Un impact concret	3
Quelques mots sur notre mentorat virtuel	4
Un algorithme intelligent	6
Le mentorat et le bonheur	7
5 (très) bonnes raisons de devenir mentor virtuel	8
Le cycle de vie de la relation mentorale	9
Trucs et astuces pour optimiser votre mentorat	12
Bonnes pratiques de messagerie	14
Aller plus loin avec les stages d'un jour	16
Nous contacter	17

INTRODUCTION

Fondé en 1999, Academos est un organisme à but non lucratif qui connecte les jeunes de 14 à 30 ans avec la réalité du monde du travail grâce à une application de mentorat virtuel.

Chez Academos, nous croyons que l'important dans la vie, c'est de faire ce que l'on aime. C'est pourquoi nous avons développé une application gratuite et adaptée à la réalité des jeunes, qui les aide à trouver le métier de leurs rêves.

Vous souvenez-vous à quel point il peut être stressant de choisir ce que l'on veut faire dans la vie? Les options sont de plus en plus nombreuses, l'information accessible est très théorique... ce n'est vraiment pas facile.

Imaginez si quelqu'un avait été là pour vous accompagner dans votre processus de réflexion.

C'est exactement ce que nous offrons chez Academos : l'accès à une communauté de professionnels passionnés par leur métier. Des mentors qui prennent quelques minutes de leur temps chaque mois pour répondre de façon concrète aux questions des jeunes au sujet de leur travail, de leurs parcours et de leurs passions.

Après tout, qui de mieux qu'un humain pour répondre à un humain?

Peu importe le métier que vous pratiquez, que vous ayez un parcours atypique ou non, votre expérience va certainement raisonner chez un jeune. Personne ne connaît mieux votre parcours et votre métier que vous!

Ce guide s'adresse à tous les professionnels qui souhaitent redonner au suivant et participer à la construction de la société de demain.

Que vous soyez déjà mentor Academos ou non, vous y trouverez des informations essentielles pour vous guider dans votre pratique mentorale ainsi qu'une sélection de trucs et astuces concrets pour vous accompagner dans le développement de relations mentoriales plus authentiques et impactantes.

ACADEMOS, C'EST...



100 000

jeunes qui cherchent
le métier de leurs rêves



3 000

mentors qui partagent leur
expérience avec la relève



1 000 000

de messages échangés
en 20 ans



20 000

jumelages par année
entre mentors et mentorés



2 300

intervenants jeunesse qui
utilisent l'app avec leurs jeunes



60

organisations présentes sur l'app
pour rejoindre la relève

UN IMPACT CONCRET

Les jeunes ayant eu un mentor Academos affirment* :

- mieux se connaître (valeurs, intérêts, etc.) (73 %)
- être plus motivés à aller à l'école (67 %)
- avoir une meilleure connaissance de la formation requise pour réaliser leur projet professionnel (80 %)
- avoir une vision précise de la profession qu'ils souhaitent exercer (70 %)
- avoir confiance en leur chance de succès professionnel (82 %).

**Selon un sondage mené par Academos auprès de 880 jeunes inscrits depuis le 1er avril 2018 sur Academos.*

« Les discussions que j'ai eues avec ma mentore, animatrice de radio, ont été comme la réalisation d'un rêve pour moi. J'avais enfin accès à quelqu'un qui faisait le métier que je veux faire dans la vie! Academos m'a fait réaliser que j'avais besoin de me trouver un métier que j'aime pour être heureux, et grâce à ma mentore, je suis un peu plus près de ma job de rêve. »

– **Gabriel, 21 ans**



« Plusieurs de mes amis sont malheureux parce qu'ils n'ont pas trouvé ce qu'ils veulent faire, et à cause de ça, ils ne voient pas l'importance de l'école et d'avoir de bonnes notes. Puisque vous étiez là pour moi, je suis motivée à aller plus loin! »

– **Sarah, 14 ans**



« J'ai parlé avec plusieurs mentors, tous étaient vraiment gentils, mais celle que j'ai le plus appréciée était une infirmière spécialisée.

Elle était enthousiaste, ça paraissait qu'elle aimait son milieu et qu'elle voulait transmettre sa passion pour son travail. Elle a répondu à toutes mes questions et elle m'a vraiment aidée à prendre confiance en moi. »

– **Laurel, 16 ans**

QUELQUES MOTS SUR NOTRE MENTORAT VIRTUEL

Chez Academos, nous faisons du mentorat virtuel adapté à la réalité des jeunes.

« Le mentorat désigne une relation interpersonnelle de soutien, d'échanges et d'apprentissage dans laquelle une personne d'expérience investit sa sagesse acquise et son expertise afin de favoriser le développement d'une autre personne qui a des compétences à acquérir et des objectifs professionnels à atteindre (Cuerrier, 2002). »

Nous favorisons la persévérance scolaire en aidant les jeunes à trouver un projet professionnel qui donne du sens à leurs études et les motive à demeurer sur les bancs de l'école.

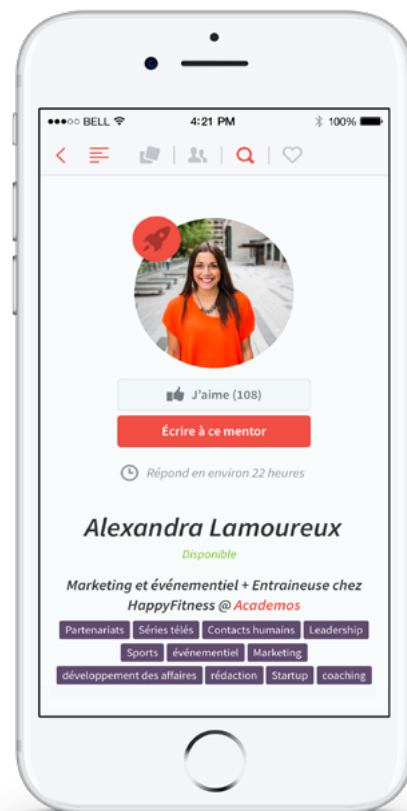
Les mentors d'Academos, ce sont près de 3 000 professionnels qui souhaitent redonner à la société en partageant leur passion pour leur métier avec la relève.

Tous les secteurs d'activité sont représentés, du fleuriste au pilote de chasse en passant par l'ingénieur et le thanatologue! Bon ok, on cherche toujours un astronaute... D'ailleurs, si vous en connaissez un, n'hésitez pas à passer le mot!

Votre profil de mentor sur Academos est la porte d'entrée à partir de laquelle les jeunes peuvent comprendre votre parcours, votre métier et vos passions. De nombreux jeunes passent du temps sur votre profil avant d'avoir le courage de vous contacter (oui, oui, ça fait peur, quand on a 17 ans, de contacter un inconnu au titre intimidant).

D'ailleurs, [vous trouverez ici une sélection de trucs et astuces pour optimiser votre profil de mentor.](#)

Une fois qu'un jeune entre en contact avec vous, sachez que ses attentes peuvent varier en fonction de son âge et d'où il en est dans sa démarche d'orientation. Certains jeunes



s'attendent à ce que vous répondiez seulement à deux ou trois questions qu'ils se posent au sujet de votre profession, alors que d'autres souhaitent développer une relation mentorale plus profonde et à plus long terme.

Maintenant que vous en savez un peu plus sur notre mentorat virtuel, vous vous demandez peut-être qui sont les jeunes qui utilisent Academos.

Sur 100 000 jeunes inscrits...



70 %
sont
au secondaire



19 %
sont au cégep
ou à l'université



2 %
sont en formation
professionnelle



6 %
sont sur le marché du travail



3 %
sont sans emploi



Et lorsqu'on leur demande s'ils savent quel métier ils aimeraient exercer plus tard...



15 %
disent n'avoir
aucune idée



62 %
disent avoir
quelques idées



23 %
disent savoir quel métier
ils souhaitent exercer

Comme vous le verrez dans la rubrique [*Trucs et astuces pour optimiser vos relations mentorales*](#), il est important d'adapter son discours en fonction du profil du jeune avec lequel vous échangez! C'est la clé pour bâtir des relations mentorales durables.

UN ALGORITHME INTELLIGENT

La technologie d'Academos est simple, intelligente et intuitive.

Créez votre profil, entrez vos intérêts personnels et professionnels et notre algorithme se charge de proposer votre profil à des jeunes qui partagent les mêmes passions que vous!

Facile, non?

Parce qu'on sait que votre vie est déjà bien remplie, nous avons également développé un ensemble de fonctionnalités pensées exclusivement pour faciliter votre utilisation d'Academos en tant que mentor :

- **Gestion de votre disponibilité** : vous partez en vacances ou vous manquez de temps? Pas de souci, affichez votre profil indisponible en un seul clic.
- **Limite maximum de conversations** : choisissez le nombre de jeunes que vous souhaitez accompagner simultanément afin que votre implication bénévole convienne à votre horaire.
- **Signalement des messages** : oui, vous parlez à des jeunes, et il peut arriver que certains messages indésirables se glissent dans vos conversations. Signalez-les en un clic et notre équipe de modération s'occupe de tout!

Nous avons également développé des minitutoriels pour expliquer l'ensemble des fonctionnalités mises à votre disposition :

- [Comment ajouter des intérêts à votre profil](#)
- [Comment ajouter une pièce jointe à un message](#)
- [Comment offrir un stage d'un jour sur votre profil](#)
- [Comment passer votre statut à indisponible](#)
- [Comment limiter le nombre de conversations](#)

LE MENTORAT ET LE BONHEUR

Saviez-vous que l'une des façons les plus faciles d'être heureux est d'aider les autres?

En effet, aider son prochain a pour effet de libérer dans notre cerveau de la dopamine, aussi connue sous le nom d'hormone du bonheur. Le neuroscientifique Jordan Grafman a découvert que les structures cérébrales qui sont activées lorsqu'on obtient une récompense sont également activées lorsque l'on donne. En fait, elles le sont même davantage!

De la même manière, un sondage mené en 2009 pour le compte de la Compagnie d'assurance Standard Life du Canada concluait que le mentorat permet de cultiver le bonheur et l'optimisme.

Le sondage visait à comparer l'attitude des bénévoles agissant comme mentors au sein des Grands Frères Grandes Soeurs à celle des Canadiens moyens. Résultat : les bénévoles sont non seulement plus heureux, mais également plus énergiques et plus jeunes d'esprit, en plus d'avoir une perception plus positive du vieillissement que les autres Canadiens adultes.

En tant que mentor Academos, vous ferez l'expérience de tout ça directement. Bien sûr, répondre aux questions de mentorés demande du temps et de l'effort, mais vous en tirerez aussi des bénéfices. Toujours pas convaincu? Fiez-vous aux témoignages de ces mentors Academos :



5 (TRÈS) BONNES RAISONS DE DEVENIR MENTOR VIRTUEL

1. Parce que vous êtes déjà passé par là (et que c'est encore moins évident aujourd'hui)

Rappelez-vous à quel point il est difficile de faire son choix de carrière. Maintenant, imaginez un monde dans lequel 85 % des futurs emplois n'existent pas encore. C'est le monde dans lequel les jeunes d'aujourd'hui vivent. Ils ont donc grandement besoin de vous et de votre expérience, car vous êtes aussi passé par là.

2. Parce que même les plus occupés auront le temps

Academos vous propose une implication bénévole peu prenante mais très valorisante et flexible. Eh oui! Vous pouvez aider un jeune sans quitter le bureau, en étant dans le train ou encore de votre *lazy boy*. Le mentorat virtuel ne nécessite généralement que 15 à 20 minutes par mois.

3. Parce que c'est gratifiant

Allez revisionner les témoignages de nos mentors s'ils ne vous ont pas convaincu la première fois. Comme mentor, vous aurez l'occasion d'avoir un impact réel sur la vie de dizaines de jeunes. D'ailleurs, vos mentorés auront des champs d'intérêt communs avec vous. Fini la vision du choix de carrière en silo, ce sont les intérêts et les passions qui définissent l'algorithme de notre app.

4. Pour améliorer vos compétences de leadership

Faire du bénévolat améliore plusieurs compétences professionnelles qui feront de vous un meilleur leader : la prise de décisions, la résolution de problèmes et la négociation.

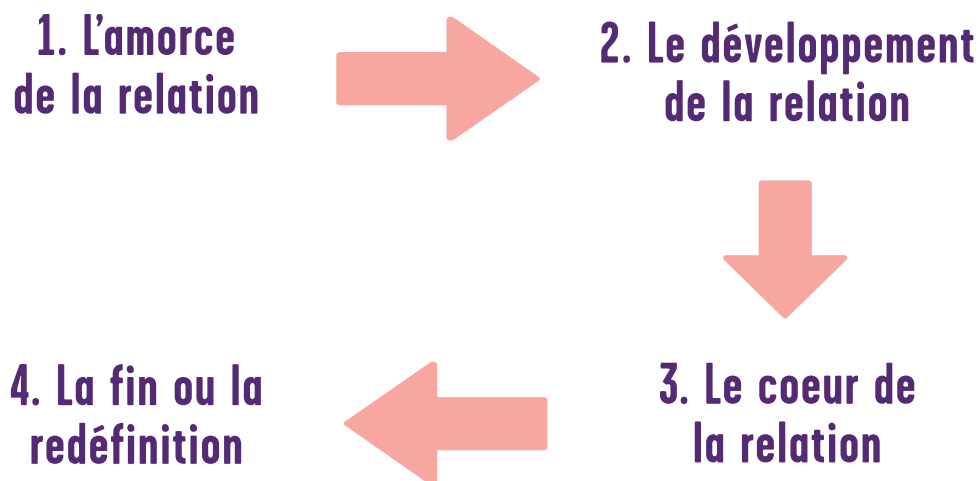
5. Pour aider des jeunes à trouver un métier qui les passionne

La vie est trop courte pour s'ennuyer et c'est pour cette raison qu'on aide les jeunes à trouver un métier qui correspond à leurs champs d'intérêt. Academos est une application gratuite qui contribue à ce que chacun soit heureux au travail.

LE CYCLE DE VIE DE LA RELATION MENTORALE

La théorie

Selon les théoriciens du mentorat (oui oui, ça existe!), la relation mentorale idéale traverse quatre phases distinctes :



Cette relation mentorale idéale permet au mentor et au mentoré de créer les bases d'un lien de confiance, d'apprendre à se connaître et de déterminer des objectifs communs (amorce de la relation). Après quoi le mentor pourra s'intéresser aux compétences particulières à développer en fonction du contexte du mentoré et réfléchir à des défis stimulants à proposer au mentoré (développement de la relation).

Il s'agira ensuite d'amener le mentoré hors de sa zone de confort et d'explorer des scénarios qui vont accélérer son développement (coeur de la relation). Enfin, le mentoré devient plus autonome et mentor et mentoré redéfinissent leur relation sur des bases plus égalitaires (fin ou redéfinition de la relation).

Ce modèle a été pensé à partir de relations de mentorat traditionnel, en personne et échelonné sur une année complète, souvent dans des programmes où les éléments sont très paramétrés.

Sur Academos

Vous vous en doutez sûrement, les choses sont légèrement différentes lorsqu'il s'agit de mentorat virtuel. Chez Academos, on utilise des moyens technologiques afin de faciliter le mentorat, cette pratique vieille comme le monde, et de la rendre accessible aux jeunes de 14 à 30 ans.

Comme avec le modèle ci-haut, notre objectif est d'offrir aux jeunes la possibilité de se développer tout en offrant aux mentors celle d'avoir un tel impact sur leur vie.

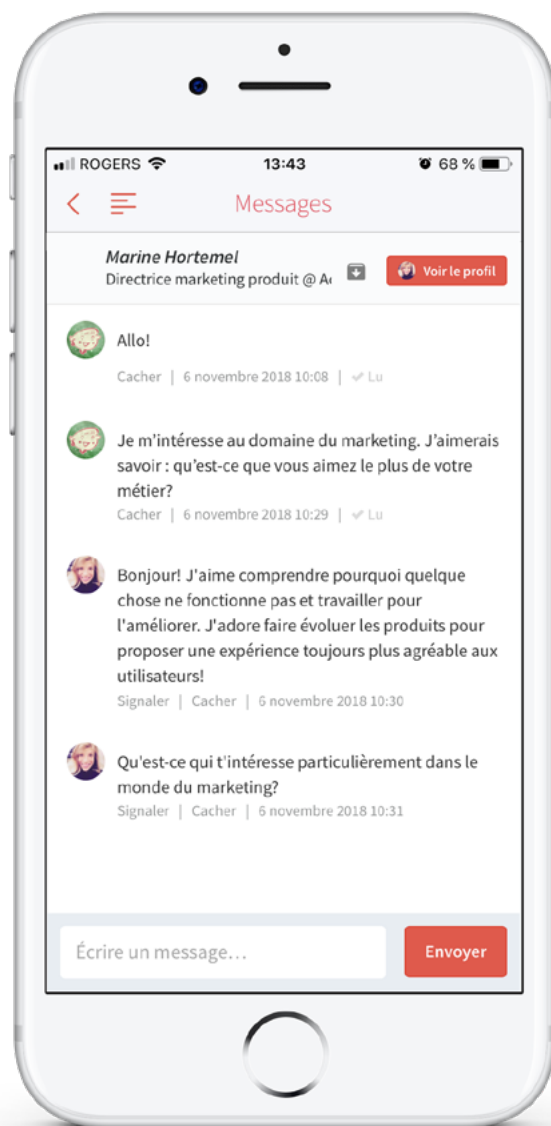
Or, comme les choses se font de manière plus informelle, toutes vos relations mentoriales ne passeront pas par ces quatre phases distinctes et certaines ne dépasseront pas même la première. Les choses se font de manière plus informelle sur Academos et avec raison : peu de jeunes seraient prêts à remplir une grille d'évaluation ou à signer une entente d'engagement mutuel.

Votre rôle en début de relation

Évidemment, l'évolution de la relation mentorale est en partie tributaire de l'âge du jeune et de son niveau scolaire. Il y a de grandes différences entre un jeune de 14 ans au secondaire qui ne sait pas encore quoi faire comme métier et un étudiant au baccalauréat qui hésite entre quelques débouchés. Cela dit, en tant que mentor, vous avez aussi un rôle important à jouer, particulièrement en début de relation.

Lorsque le jeune vous envoie un message, il fait l'effort d'écrire à un inconnu. À partir de là, votre objectif est de lui faciliter la tâche et de s'intéresser à lui.

En effet, c'est surtout sur les épaules du mentor que repose la tâche de créer les bases de la relation de confiance en prenant le temps de répondre aux questions du jeune, bien sûr, mais aussi en lui renvoyant des questions, comme le montre l'exemple ci-contre. C'est ainsi que vous apprendrez à vous connaître mutuellement et qu'une réelle relation mentorale pourra se développer.



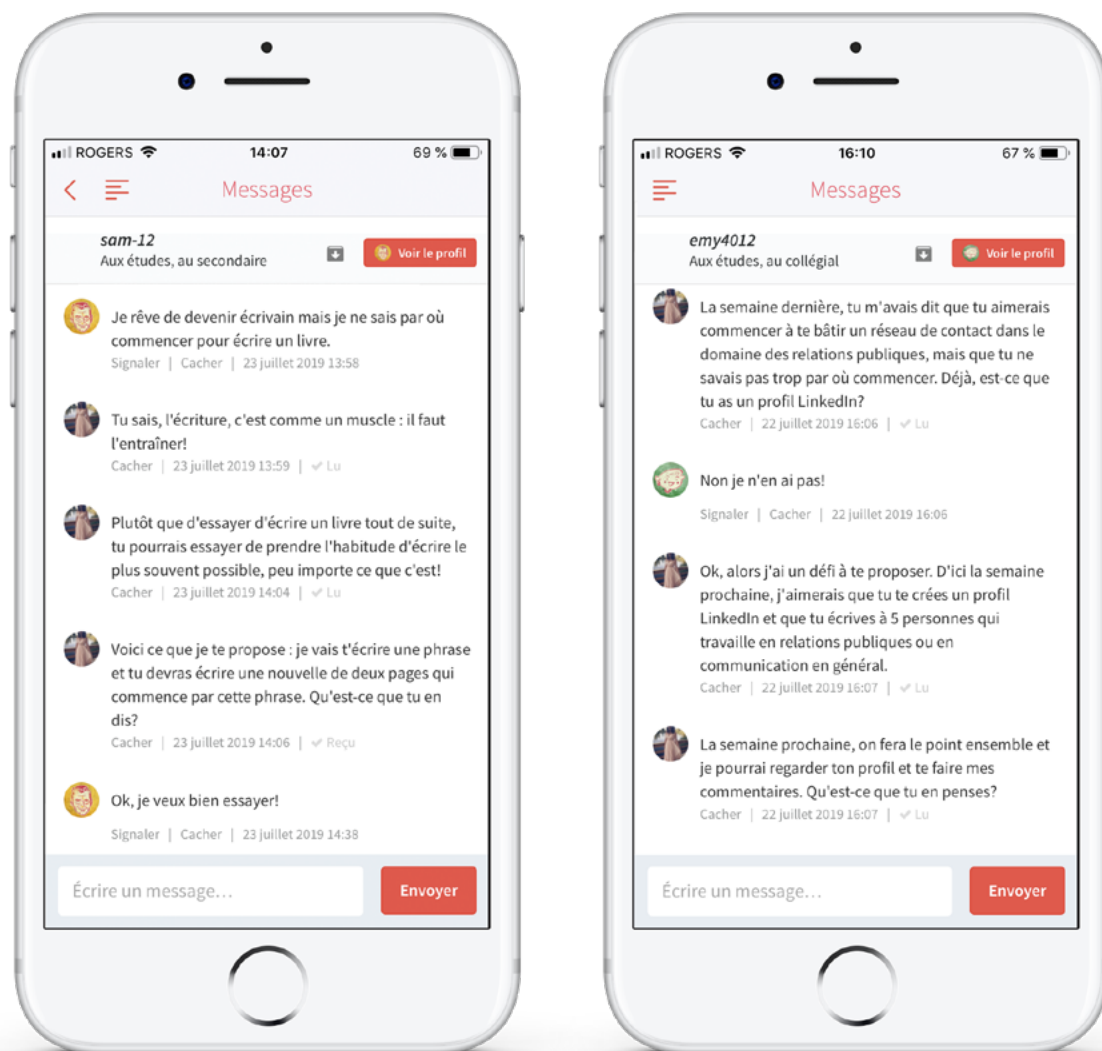
Votre rôle pour entretenir et développer la relation

La conversation dure depuis quelques jours ou semaines déjà, votre profession n'a plus de secret pour le mentoré et vous avez une bonne idée de son projet professionnel ainsi que de sa situation actuelle? Il est maintenant temps de développer la relation.

Le mentorat sur Academos, ce n'est pas qu'un échange de questions et de réponses. C'est aussi un lieu privilégié où les jeunes peuvent apprendre à se développer hors du cadre scolaire ou parental. À ce stade-ci de la relation, la meilleure façon de le faire est de vous fier à votre propre expérience de vie.

Quelles compétences avez-vous eu à développer pour arriver à faire ce métier? Quels sont les défis que vous et la plupart de vos homologues ont eu à surmonter pour en arriver là?

N'hésitez donc pas à proposer des défis stimulants à votre mentoré et à explorer diverses pistes pour qu'il parvienne à développer des compétences particulières, tout en tenant compte de son contexte.



TRUCS ET ASTUCES POUR OPTIMISER VOTRE MENTORAT

Au moment de leur inscription, on demande aux jeunes où ils en sont par rapport à leur choix de carrière. Trois réponses leur sont proposées :

- Aucune idée (environ 15 % des jeunes)
- Quelques idées (environ 62 % des jeunes)
- Prêt à réaliser son choix de carrière (environ 23 % des jeunes)

Le choix du jeune apparaît dans le panneau à droite de la fenêtre de conversation (si vous êtes sur un ordinateur), entre son niveau scolaire ou statut professionnel et son âge (majeur ou mineur). Si vous utilisez l'application mobile, cette information est visible en cliquant sur le bouton *Voir le profil* à droite du nom de votre mentoré(e).

Avant même d'avoir lu le message initial du jeune, ces trois informations devraient vous donner de bonnes indications quant à la façon de lui répondre. Et si vous êtes sans doute déjà en mesure d'adapter vos messages en fonction de l'âge et du niveau scolaire du jeune, il est important de prendre en compte cette troisième information.

Évidemment, un jeune qui n'a aucune idée n'aura pas le même objectif ni les mêmes besoins qu'un mentoré qui est prêt à réaliser son choix de carrière :

- L'objectif premier pour le jeune qui **n'a aucune idée** est d'apprendre à se connaître, et de sonder les diverses possibilités du marché du travail. En répondant aux questions d'un tel jeune, vous devez donc essayer de permettre au jeune de voir si votre profession lui plairait vraiment, sans nécessairement trop entrer dans les détails. Quand vient le temps de s'intéresser à lui, privilégiez les questions sur ses passe-temps, ses forces et ses faiblesses à l'école et ses champs d'intérêt.



- À l'inverse, un jeune qui est **prêt à réaliser son choix de carrière** est généralement avide d'informations sur votre métier, son quotidien ainsi que les traits de personnalité qui y sont généralement associés. N'hésitez pas à entrer dans les détails de votre parcours et à conseiller votre mentoré sur la meilleure façon de rejoindre les rangs de la profession d'après vous. Au moment de vous intéresser à lui, essayez de vérifier s'il a bien compris les principaux tenants et aboutissants de la profession. À cette étape, il est également pertinent d'amener le jeune à parler de ses intentions et de son plan de match. Vous pouvez l'encourager dans ses décisions, mais également challenger celles-ci de temps à autre.
- À mi-chemin entre les deux se trouve la majorité des jeunes inscrits sur Academos, soit ceux qui **ont quelques idées**. C'est dans cette catégorie qu'on retrouve le plus de cas de figure, mais ce sont généralement des jeunes qui commencent à relativement bien se connaître sans toutefois parvenir à identifier la voie qui leur correspond le mieux. Leur principal intérêt résidera souvent dans la comparaison de ces quelques voies, en tenant particulièrement compte de ce que vous aimez le plus et le moins dans votre métier. Ainsi, une fois la discussion bien entamée, il est toujours pertinent de demander à ces jeunes quels autres métiers ils ont en tête et de les aider dans ce choix autant que possible.

Cela dit, ces catégories sont présentées à titre indicatif. Un mentoré ayant répondu qu'il était prêt à réaliser son choix de carrière à l'inscription peut très bien changer d'avis en cours de route et se retrouver à hésiter entre quelques métiers, voire n'avoir plus aucune idée (et ce changement d'état d'esprit ne sera pas nécessairement reflété dans son profil).

BONNES PRATIQUES DE MESSAGERIE

Nul doute que vous connaissez votre métier comme le fond de votre poche. Mais savez-vous comment échanger sur celui-ci avec les jeunes? Academos vous présente cinq bonnes pratiques de messagerie pour mentor.

1. Le plus vite, le mieux

À l'ère de la 5G et des réseaux sociaux, tout se passe vite, et les jeunes s'attendent à ce que leurs échanges suivent la même tendance. C'est pourquoi on conseille aux mentors de répondre à leurs messages dans une fenêtre de 48 heures, mais idéalement dans la journée même. Évidemment, ça ne veut pas dire que vous devez arrêter tout ce que vous faites chaque fois que vous recevez une question d'un mentoré. Cela dit, une réponse rapide sera interprétée comme un signe d'engagement et d'intérêt de la part du jeune, qui risque à son tour de plus s'impliquer dans la relation.

Une situation vous empêche de répondre dans un délai idéal? Dites simplement au mentoré que vous avez lu son message et que vous lui répondrez aussitôt que possible.

2. Gardez ça court

Finis les longs pavés! De nos jours, la tendance est aux messages courts et nombreux. La messagerie d'Academos s'approche bien plus d'une conversation via textos qu'un échange de courriels.

Découpez donc vos réponses en plusieurs messages, en essayant de respecter la bonne vieille règle 1 idée = 1 message. Vos mentorés risquent d'être moins intimidés et vous relanceront avec plus d'aise. Un jeune vous a envoyé une liste d'une douzaine de questions? Répondez à chaque question dans un message distinct.



3. La meilleure réponse? Une question!

Academos, c'est une application de mentorat, pas une foire aux questions. Bien sûr, vous êtes d'abord et avant tout là pour répondre aux questionnements des jeunes. Cela dit, bien souvent la meilleure façon de les guider c'est en leur posant à votre tour des questions. En plus de leur montrer que vous vous intéressez véritablement à eux, cette bonne habitude mènera à des relations mentores durables.

4. Gardez le contact

Vous vous demandez ce que devient un mentoré de qui vous n'avez pas eu de nouvelles depuis des semaines, voire des mois? Demandez-lui! Ce n'est pas parce qu'un jeune ne vous réécrit pas qu'il ne bénéficierait pas de vos conseils. En fait, vous saurez sans aucun doute épauler les jeunes à chaque étape de leur cheminement alors profitez-en pour faire une différence dans leur vie.

5. Discutez de vive voix (avec les majeurs)

On a beau être une application de mentorat, on sait que, parfois, il n'y a rien de mieux qu'un bon vieil appel. N'hésitez donc pas à passer au téléphone pour répondre à certaines questions ou pour approfondir la relation. Attention, toutefois, vous devez vous limiter à la messagerie avec les mentorés mineurs. Envie d'aller encore plus loin dans votre expérience mentorale? Proposez un stage d'un jour!

ALLER PLUS LOIN AVEC LES STAGES D'UN JOUR

Les stages d'un jour, c'est l'opportunité d'amener votre expérience de mentorat à un autre niveau. En offrant un stage dans votre milieu du travail, vous donnerez aux jeunes une opportunité en or d'avoir un aperçu de la réalité du marché du travail et de se projeter dans une profession.

Réservés aux mentorés majeurs, ces stages leur permettent d'avoir une idée encore plus concrète de votre métier et de son quotidien. Que vous soyez travailleur autonome, au sein d'une grande entreprise ou dans une petite équipe, tous les environnements peuvent s'y adonner et satisferont la curiosité des jeunes.

Cette année, nous avons entièrement revu notre interface de stages d'un jour pour y intégrer les premiers pas d'une intelligence artificielle : l'expérience est désormais encore plus facile, agréable et personnalisée.

Si vous souhaitez aller plus loin dans votre pratique mentorale, n'hésitez pas ajouter un stage d'un profil sur votre profil!

[Cliquez ici pour visionner le miniturriel vous expliquant comment offrir un stage d'un jour.](#)

« J'ai adoré mon stage d'un jour dans la peau d'un ingénieur forestier. J'ai beaucoup appris de ce stage : mon mentor m'a fait découvrir son beau métier et a répondu à toutes mes questions. Merci pour la belle journée, j'ai adoré aller sur le terrain! »

- Jérémy, 18 ans



« Ce qu'on apprend sur les bancs de l'école dans le cadre de mon DESS me semble trop théorique. J'avais envie d'être sur le terrain et de découvrir plus précisément comment ça se passe dans le monde du travail et comment je vais intégrer mes études à ma vie professionnelle. Je voulais aussi découvrir ce qui m'intéresse plus particulièrement.

J'ai vraiment apprécié mon stage d'un jour avec l'équipe Culture et Organisation chez GSoft! »

- Alice, 23 ans

NOUS CONTACTER

Pour toute question sur le mentorat d'Academos :

Émilie Dumas
514 332-3006, poste 6273
edumas@academos.qc.ca

Vous êtes déjà mentor et vous avez une question :

Olivier Molino
514 332-3006, poste 6272
omolino@academos.qc.ca

Nos coordonnées

--

ADRESSE

296, rue Saint-Paul Ouest - bureau 400
Montréal (Québec)
H2Y 2A3

--

TÉLÉPHONE

514 332-3006

--

TÉLÉCOPIEUR

514 370-8967



À UN SWIPE
DU MÉTIER DE TES RÊVES

