

# Guide des usagers du mentorat de l'Académie Pulsar

## Table des matières

<b>Le mentorat, une relation privilégiée.....</b>	<b>2</b>
Préambule .....	2
Qu'est-ce que le mentorat ?.....	2
Et le coaching ?.....	2
Pourquoi mettre en place un mentorat ? .....	3
Comment fonctionne le mentorat ?.....	3
L'expérience de mentorat : le cycle de vie de la relation de mentorat .....	3
<b>Devenir mentoré ?.....</b>	<b>5</b>
Être mentoré, c'est... ..	5
Qui sont les mentorés ?.....	5
En bref.....	5
<b>Devenir mentor ?.....</b>	<b>7</b>
Être mentor, c'est... ..	7
Qui sont les mentors ?.....	7
En bref.....	8

## Le mentorat, une relation privilégiée

### Préambule

Imaginer une personne qui inspire et soutien, impulse une dynamique, révèle le potentiel que l'on porte en soi, en un mot qui permet de croire en soi et de relever des défis, c'est cela **le mentorat : porter plus loin, vers les plus belles réussites...**

Parce que le mentorat est une force qui permet de faire grandir les talents et de repousser les limites, **l'Académie PULSAR** propose un programme de mentorat pour le développement des chercheurs nouvellement recrutés en Pays de la Loire.

Le mentorat mis en place par l'Académie Pulsar est un point de rencontre de chercheurs d'horizons différents, d'expériences variées. La mise en relation mentor – mentoré permet une vision élargie, transversale, **pour augmenter les possibilités de réussites des chercheurs et des laboratoires de recherche ligériens.**

*Remarque : Par souci de lisibilité l'écriture inclusive n'est pas utilisée dans ce guide. Néanmoins, il s'entend que Mentor est utilisé au sens de Mentor-e et Mentoré au sens de Mentoré-e.*

### Qu'est-ce que le mentorat ?

Le « mentorat » repose sur une relation interpersonnelle de soutien, d'échanges et d'apprentissage entre un « mentor », généralement plus expérimenté, et un « mentoré ».

Au travers du mentorat de l'Académie Pulsar, une personne, reconnue pour son parcours de chercheur expérimenté – le mentor – partage son expérience par l'accompagnement d'un chercheur néo-recruté – le mentoré – et met son savoir-être et sa connaissance du milieu de la recherche au service de ce dernier, l'aidant ainsi à faire grandir ses talents, à gagner en autonomie et à se construire une vision.

Le mentorat est source de réseautage avec tous les acteurs de l'Académie Pulsar et au sein de la communauté de recherche & innovation ligérienne.

Centré sur l'individu et le savoir-être, le mentorat est une relation d'accompagnement libre, confidentielle, absente de conflits d'intérêts et de jugement. Elle est basée sur la confiance, la bienveillance et le respect mutuels.

Le mentorat de l'Académie Pulsar est régi par une charte, une entente de confidentialité, quelques règles et outils de perfectionnement encadrant la pratique du mentorat

Le mentorat joue donc un rôle essentiel dans le développement des individus, dans le renforcement de l'excellence, et contribue au rayonnement des laboratoires de recherche ligériens ainsi qu'à l'attractivité de la Région.

### Et le coaching ?

Attention, le mentorat n'est pas du coaching même si les deux s'intéressent à développer le potentiel des personnes accompagnées. Le mentorat implique surtout un transfert de connaissances d'une personne à une autre en l'accompagnant à trouver les réponses elle-même, en écoutant ce qu'elle dit et ce qu'elle ne dit pas, en l'aidant à se déterminer.

Pour ce qui a trait au coaching, habituellement, le coach est directif et rémunéré. Il se concentre sur le rôle du coaché au sein de l'organisation. Il détermine là où il veut aller et s'exerce dans un cadre d'accompagnement à destination, l'objectif est d'arriver au bon port en mobilisant l'ensemble de ses ressources. Le dialogue se situe plus dans le « comment » alors que le mentorat le situe plutôt dans le

« pourquoi » en faisant appel à la mise en mouvement qui amène à trouver le sens général de sa propre action.

Le mentorat, ce n'est donc pas résoudre, ni viser un résultat précis, mais conseiller et éclairer les différentes options possibles pour faire le « bon » choix ou prendre la « bonne » orientation. Il est davantage dans le « savoir-être » et « savoir-devenir » que dans le « savoir-faire ».

## **Pourquoi mettre en place un mentorat ?**

Si le mentorat vise avant tout le développement du mentoré dans la phase de démarrage de sa carrière de chercheur, il peut présenter de nombreux autres impacts positifs :

- Participer au développement personnel du « mentor »,
- Développer le réseau interpersonnel du « mentoré » et du « mentor »,
- Contribuer à la stratégie de carrières des chercheurs,
- Participer au décloisonnement,
- Favoriser le partage d'une culture commune au-delà des différences,
- Développer une culture de l'apprenance et du développement personnel et professionnel,
- Renforcer la solidarité et la coopération intergénérationnelle,
- Contribuer à (re)donner du sens,
- ...

## **Comment fonctionne le mentorat ?**

Les mentors sont jumelés à des mentorés d'abord et avant tout en fonction des affinités respectives, des besoins, attentes du mentoré et du parcours de recherche du mentor.

Le mentor peut entendre et questionner sur ce que vit le mentoré dans son parcours de chercheur, peu importe la discipline concernée. Il a un rôle transversal et accompagne un mentoré qui provient d'une autre discipline que la sienne. En effet l'expérience prouve qu'il est plus facile de mentorer une personne d'un domaine différent du sien. La relation de mentorat porte sur le savoir-être et le savoir-devenir. Être de domaines différents permet d'éviter le piège d'intervenir sur des aspects d'expertise, qui relève de l'équipe d'accueil du chercheur néo-recruté, en somme, pour aider à « voir la forêt... et non l'arbre ! ».

A partir de critères donnés par les mentors et mentorés, l'Académie fera des propositions de binômes compatibles. Les intéressés devront ensuite évaluer le potentiel de la relation à venir lors d'une rencontre à distance ou en présentiel avant de valider la constitution du binôme. La relation de mentorat pourra alors s'amorcer après signature de l'engagement réciproque (charte de mentorat de l'Académie).

## **L'expérience de mentorat : le cycle de vie de la relation de mentorat**

Chaque phase de la relation de mentorat amène à franchir des étapes qui aident à se développer et à apprendre de l'autre et qui constituent la feuille de route de la relation mentor-mentoré. Chaque étape fait appel à des références et à des outils supports fournis dans le package du mentorat remis par l'Académie au lancement de la relation.

Vous êtes convaincu du bien-fondé de la relation de mentorat :  
A quoi pouvez-vous vous attendre ?

- Le guide des usagers du mentorat
- Devenir mentor ?
- Devenir mentoré ?
- La charte de mentorat

**COMMENCER**  
Se documenter

**LE JUMELAGE**

*Entrer en contact et s'engager dans la relation*

Avant la relation, précisez ce que vous attendez du mentorat – chacun depuis son point de vue

- Questionnaire de Lancement : Remplir le questionnaire critérié pour le jumelage
- Proposition de binômes par l'académie Pulsar

La première rencontre – sommes-nous compatibles ?

L'entente de mentorat : signez la charte de mentorat

Durant les premiers mois, c'est la période d'installation de la confiance où l'on apprend à se connaître

- Fiche Accompagnement – recommandations mentoré.e.s
- Fiche Accompagnement – recommandations mentor.e.s
- Fiche accompagnement – bonnes pratiques pour les rencontres

**ETABLIR LA RELATION**  
*Bâtir une relation de confiance*

**MAINTENIR LA RELATION**

*Apprendre en tirant le meilleur parti de votre relation de mentorat*

Vous allez évoluer vers la création d'un lien de confiance et entrer dans une dynamique de co-développement et un process d'autonomisation du mentoré

- Fiche de suivi - Journal de bord des rencontres
- Fiche de suivi - Relation mentorale, à utiliser à chaque fois que vous souhaitez réguler votre relation de mentorat
- Fiche d'évaluation - Relation de mentorat, à remplir à mi-parcours et à chaque fois vous souhaitez discuter et évaluer votre relation

Dans la phase finale de votre relation, c'est la prise d'indépendance progressive vis-à-vis de son mentor, il est alors temps de boucler votre expérience

- Fiche d'évaluation - Relation de mentorat, à remplir à la fin du mentorat
- Fiche d'évaluation - Questionnaire de satisfaction

**METTRE FIN À LA RELATION**  
*Evaluer votre expérience de mentorat*

**RESTER EN LIEN**

*L'esprit réseau se construit pas à pas...*

Bien que le programme prenne fin, la relation que vous entretenez peut se redéfinir et se poursuivre de manière moins formelle.

## Devenir mentoré ?

### Être mentoré, c'est...

Être mentoré au sein de l'Académie Pulsar permet de favoriser son développement en tant que chercheur – son « savoir-être » chercheur - et aide à focaliser sur ses objectifs propres. Être mentoré permet la prise de recul nécessaire pour une meilleure évaluation de ses options de carrière et une prise de décision éclairée et lucide.

Le mentorat s'adresse principalement à la personne, au porteur du projet scientifique et non à son objet de recherche et/ou à sa thématique scientifique - la distinction est fondamentale. Il axe ses actions sur le partage d'expériences, de bonnes pratiques et d'informations plutôt que sur le partage de l'expertise scientifique.

Être mentoré au sein de l'Académie Pulsar, c'est être accompagné en tant qu'individu pour acquérir de meilleurs réflexes, mieux comprendre les enjeux liés à ses décisions, se sentir confiant, clarifier ses besoins les plus fondamentaux et ses valeurs.

C'est étoffer son sens critique et sa capacité à faire des choix, développer ses habilités à être force de proposition... c'est trouver le soutien et les encouragements nécessaires qui donnent l'audace de relever des défis et la persévérance qui fait les grandes réussites.

C'est donc tenir un rôle actif dans la relation, devenir autonome dans la mobilisation de ses propres ressources et solutions, et se construire une vision de son évolution future. En retour, c'est l'ensemble de l'environnement du chercheur qui en bénéficie.

### *Le rôle du mentoré pendant le programme de mentorat, c'est...*

- Adopter une attitude positive face à la relation mentorale
- Être transparent et partager en confiance dans le cadre de la relation mentorale
- Être actif et proactif dans les échanges avec son mentor
- Ecouter et apprendre par l'expérience
- Être animé d'un besoin de se réaliser
- Préciser ses objectifs, ses attentes, ses valeurs
- S'ouvrir au changement et à des perspectives plus larges
- Exprimer ses peurs et ses doutes ouvertement
- Accepter l'aide, les conseils et la critique constructive également

### Qui sont les mentorés ?

Le mentorat s'adresse aux chercheurs et enseignants-chercheurs néo-recrutés dans les laboratoires des Pays de la Loire qui bénéficient d'un soutien renforcé de l'Académie Pulsar.

En effet, le soutien renforcé proposé dans le cadre de l'appel à projet régional Pulsar permet, outre le soutien financier de la région, la mise en place d'une relation mentor – mentoré, dans une vision transversale, pendant les deux années que dure le programme Pulsar.

### En bref...

#### *Pourquoi s'engager dans le mentorat ?*

- Favoriser son développement
- Focaliser sur ses objectifs propres, développer sa vision
- Accroître sa motivation et ses chances de succès
- Développer ses compétences relationnelles

- Muscler sa confiance et repousser ses limites
- Gagner en ouverture d'esprit et libérer son imagination
- Prendre conscience de ses ressources internes
- ...

### *Les bénéfices du Mentorat pour les mentorés ?*

- Faire émerger son potentiel
- Développer sa capacité à prendre du recul et son intelligence émotionnelle
- Développer son sens critique et sa capacité à faire des choix de manière éclairée et lucide
- Trouver soutien et encouragements, mieux gérer son stress
- Se recentrer et mettre son énergie au bon endroit
- Développer sa curiosité, sa créativité et l'esprit d'entreprendre
- Donner l'audace de tenter de nouvelles choses, d'aller sur des chemins inexplorés
- Développer sa capacité de résilience
- Améliorer son sens de l'empathie et du collectif
- Améliorer ses capacités d'apprentissage et d'adaptation

## Devenir mentor ?

### Être mentor, c'est...

Être mentor, c'est s'appuyer sur son expérience, sa connaissance du milieu de la recherche et ses aptitudes personnelles, pour mettre en perspective les représentations, les compétences, les qualités, les pensées limitantes, les réflexions du mentoré afin d'aider celui-ci à les objectiver. C'est l'aider à (re)découvrir son potentiel.

Être mentor, c'est questionner, épauler et accompagner les chercheurs néo-recrutés en région vers la réussite et l'épanouissement grâce à l'expérience et au savoir-être. C'est s'ouvrir à l'autre – le mentoré – pour l'aiguiller dans sa réflexion afin qu'il trouve en lui-même les réponses, c'est l'éveiller et l'éclairer sur son propre chemin.

Être mentor, c'est aussi adhérer à des valeurs de respect, d'écoute, et de partage dont la pratique est encadrée afin de garantir la confidentialité des échanges et l'absence de conflits d'intérêts.

C'est aussi offrir un accompagnement de qualité, enrichi par l'interaction, l'échange de pratiques et le co-développement au sein du réseau des mentors de l'Académie Pulsar.

C'est rejoindre et s'impliquer dans un réseau de chercheurs qui permet d'agir là où cela compte. C'est intervenir au sein de l'Académie Pulsar en ayant à cœur le développement et le succès de la recherche ligérienne. C'est contribuer au rayonnement de la Région des Pays de la Loire.

### *Le rôle du mentor pendant le programme de mentorat, c'est...*

- Offrir un espace de dialogue et d'écoute active
- Savoir s'adapter et partager ses connaissances, son expérience, son réseau
- Se montrer curieux et ouvert, apporter un regard extérieur sur une situation
- Recentrer la discussion, partager son sens critique
- Accepter la remise en question, donner un feedback constructif, faire réfléchir
- Aider à la contextualisation
- Faire émerger des pistes d'orientations, des axes de développement
- Encourager l'autonomie, autoriser la prise de risque
- Accompagner, motiver, encourager
- Épauler, rassurer, soutenir
- Être bienveillant et instaurer une relation de confiance

### *... et bien d'autres choses à découvrir par soi-même*

### Qui sont les mentors ?

Les mentors de l'Académie Pulsar sont des chercheurs de laboratoires ligériens avec une expérience reconnue d'au moins 5 ans. Ils proviennent de toutes les disciplines et accompagnent les jeunes chercheurs quelle que soit leur projet d'évolution de carrière (excellence, innovation, international, partenariat, mobilité...) en mettant leurs capacités d'écoute, d'introspection et d'ouverture au service des mentorés.

Le mentor a un rôle transversal et accompagne un mentoré qui provient d'une autre discipline que la sienne, et ce, surtout afin d'éviter le piège d'intervenir sur des aspects d'expertise.

L'expérience du mentor est inestimable et d'autres chercheurs peuvent en tirer profit : des réussites qui cultivent la confiance en soi comme des échecs qui développent la capacité de résilience.

Devenir mentor c'est aussi continuer à enrichir sa vie et à se nourrir de la passion des autres chercheurs dans un cadre bienveillant où cette action a un impact tangible dans la communauté de la recherche.

## **En bref...**

### *Pourquoi s'engager dans le mentorat ?*

- Partager son expérience et sa connaissance du milieu de la recherche
- Être authentique face à sa propre expérience et à ses pratiques, y donner sens
- Être en contact avec des façons de penser différentes et des perspectives, idées, approches nouvelles
- Se placer en situation d'apprentissage continue et contribuer au développement du mentoré
- Jouer un rôle social positif en accompagnant le mentoré

### *Les bénéfices du Mentorat pour les mentors ?*

- Développer ses compétences d'accompagnement et le sentiment de contribuer au développement du mentoré
- Valoriser son expérience professionnelle et accroître sa confiance
- Améliorer son leadership
- Apprendre du mentoré
- Elargir son champ d'appréciation
- Développer son réseau à travers la communauté de l'Académie Pulsar
- Renforcer ses liens avec les autres laboratoires, établissements, partenaires régionaux