

# Guide du Mentorat



Réseau



Conseils



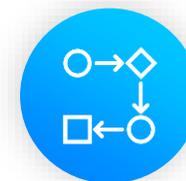
Objectif



Communication  
Assertivité



Motivation  
Soutien



Parcours  
Orientation

# Le Mentorat de Centrale Lyon Alumnis

- C'est une chance !
- C'est stimulant et intergénérationnel
- C'est une relation volontaire entre 2 individus
- C'est un apport mutuel : les 2 apprennent dans la relation
- C'est un moyen de connecter des élèves et des alumnis sur le thème professionnel mais pas que..
- C'est facile à mettre en œuvre !



*"Bonjour à toutes et à tous  
Ce que les élèves-ingénieurs et les alumni ont en commun,  
ce sont les années passées sur le campus de l'Ecole  
Centrale de Lyon.  
Le mentorat leur donne l'occasion d'avoir des échanges  
riches et fructueux.  
Je félicite Delphine (89) et Pauline (14) pour avoir pris  
l'initiative de rendre cela possible.  
Amitiés centraliennes  
Jean-Philippe Lacharme (85), président de l'ACL*



*" Concevoir ce dispositif de Mentorat a été enrichissant.  
Nous sommes convaincues qu'il sera porteur de moments de  
curiosité réciproque, de questionnement, de réponses et  
surtout de passer de moments agréables !"*

Pauline Rougé et Delphine Douroux

# Charte du mentorat : à co-signer avec mon binôme !

- **Engagement** : en rejoignant le programme, je m'engage pour de bon ! Un binôme me sera attribué et la relation de mentorat démarrera.
- **Co-responsabilité** : je prends la responsabilité avec mon mentor ou mentoré(e) de faire en sorte que notre relation de mentorat soit utile, enrichissante, agréable pour nous deux. Je respecte nos RDV et optimise notre temps en préparant au mieux les RDV. Si je souhaite mettre fin à la relation, j'informe mon binôme et nous organisons un échange de clôture.
- **Entraide** : je clarifie ce que j'attends de la relation de mentorat, et l'aide que j'attends de mon/ma mentor. En tant que mentor, j'apporte l'aide qu'il m'est facile et possible d'activer.
- **Bienveillance** : La relation de mentorat se déroule sans jugement envers l'autre, avec respect et bienveillance, tout en étant exigeante sur les objectifs et l'utilité des RDV.

# Moi, Mentoré



1. Qu'est-ce que j'attends de cette relation?
2. Comment je me prépare au mieux?
3. Que puis-je apporter à mon Mentor?



# Moi, Mentoré:

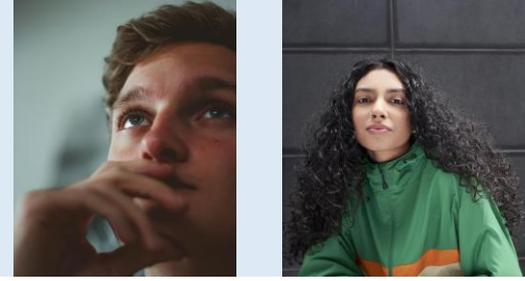
## 1. Qu'est-ce que j'attends de cette relation?



- Apprendre sur l'environnement du monde professionnel
  - Développer mes compétences (surtout comportementales et relationnelles)
  - Me soutenir dans ma recherche d'emploi ou stage
  - M'orienter, m'aider à développer mon réseau professionnel
  - Avoir un espace de confiance et d'écoute pour partager les challenges que je rencontre
  - M'aider à prendre du recul
- 
- Mais pas seulement...

# Moi, Mentoré:

## 2. Comment je me prépare au mieux?



- Je réfléchis à mes attentes
- Je définis mes objectifs : qu'est-ce que je cherche à clarifier ? à élucider ? à solutionner?
- Je suis ponctuel(le)
- Je me prépare à chaque entretien en anticipant mes questions et ainsi optimiser le temps d'échange avec mon mentor
  
- Mais pas seulement...

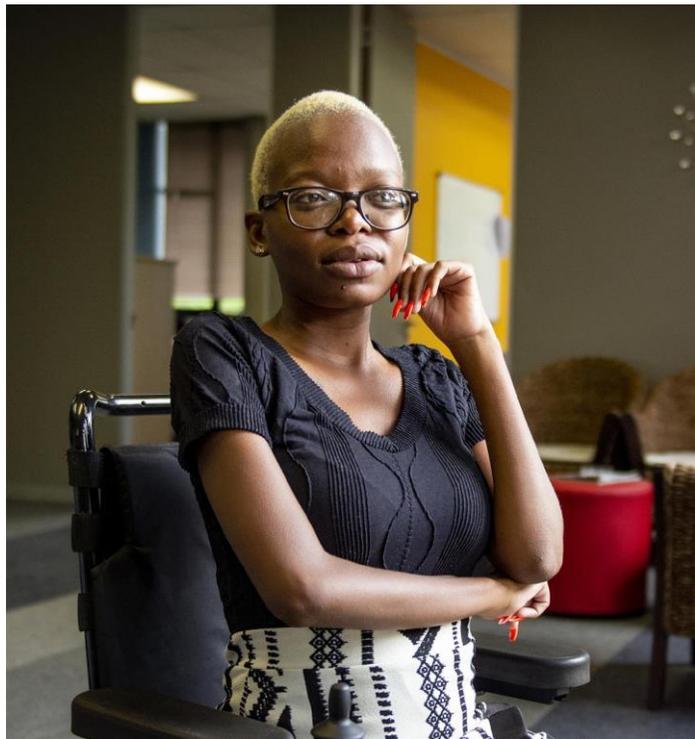
# Moi, Mentoré:

## 3. Que puis-je apporter à mon Mentor?



- Expliquer les attentes des « jeunes générations »
  - Donner du feedback sur les rencontres
  - Partager mes compétences
  - Échanger sur ce qui m'inspire, ma vision du monde
- 
- Mais pas seulement...

# Moi, Mentor



1. Qu'est-ce que j'attends de cette relation?
2. Comment je me prépare au mieux?
3. Qu'est ce que je peux apporter à mon Mentoré?



# Moi, Mentor

## 1. Qu'est-ce que j'attends de cette relation?



- D'avoir une relation humaine riche en échanges
  - D'aider quelqu'un
  - De comprendre les attentes des "jeunes" générations
  - De redonner un peu pour mon école que j'ai tant aimé !
- 
- Mais pas seulement..

# Moi, Mentor

## 2. Comment je me prépare au mieux?



- Je me rends disponible lors de nos échanges
- Je pratique l'écoute active
- Je sollicite l'autonomie de mon mentoré
- J'exerce un rôle de miroir, de catalyseur
  
- Mais pas seulement..

# Moi, Mentor

## 3. Qu'est ce que je peux apporter ?



- Illustrer mon parcours (mes choix, mes succès, mes échecs, mes libertés etc..)
- Aider à la compréhension de la culture d'entreprise(s)
- Développer le réseau et conseiller sur la prise de contacts
- Aider à se poser des questions pour construire son parcours professionnel
- Accompagner et aider à la prise du recul
- Partager ma vision du monde
  
- Mais pas seulement..

# Moi, Mentor

## Cadrage de la relation de mentorat



- Quels sont tes enjeux en ce moment (intégration école, choix d'orientation, recherche de stage, intégration stage, recherche premier emploi ... ) ?
- Quels sont les objectifs que tu souhaites atteindre dans ce programme de mentorat ?
- En quoi puis-je t'aider, t'être utile dans l'atteinte de ces objectifs ?
- Qu'attends-tu de notre relation ? Conseils, réseau, aide à clarifier les objectifs, écoute, entraide ... ?
- Quelles modalités pour nos rencontres ? Fréquence, durée, canal de communication, clarification des besoins à partager en amont ou pas, qui a la main sur le prochain RDV ... ?

# Moi, Mentor

## Cadrage d'un RDV



### Démarrage

- Quel est ton objectif pour ce RDV ?
- A quoi aimerais-tu aboutir à la fin de notre échange aujourd'hui ?
- Comment sauras-tu que cet échange a été utile ?
- En quoi puis-je t'aider, t'être utile aujourd'hui dans l'atteinte de cet objectif ?

### Clôture

- Comment te sens-tu ? Es-tu satisfait(e) de notre échange ?
- Quelles sont tes prochaines actions pour approcher ton objectif ?
- Qu'as-tu appris aujourd'hui ?
- Avec quoi tu repars ?
- Quand se revoit-on ? (si pas de réponse claire) Qui prend l'initiative du prochain RDV ?

# Moi, Mentor

## Des bonnes pratiques



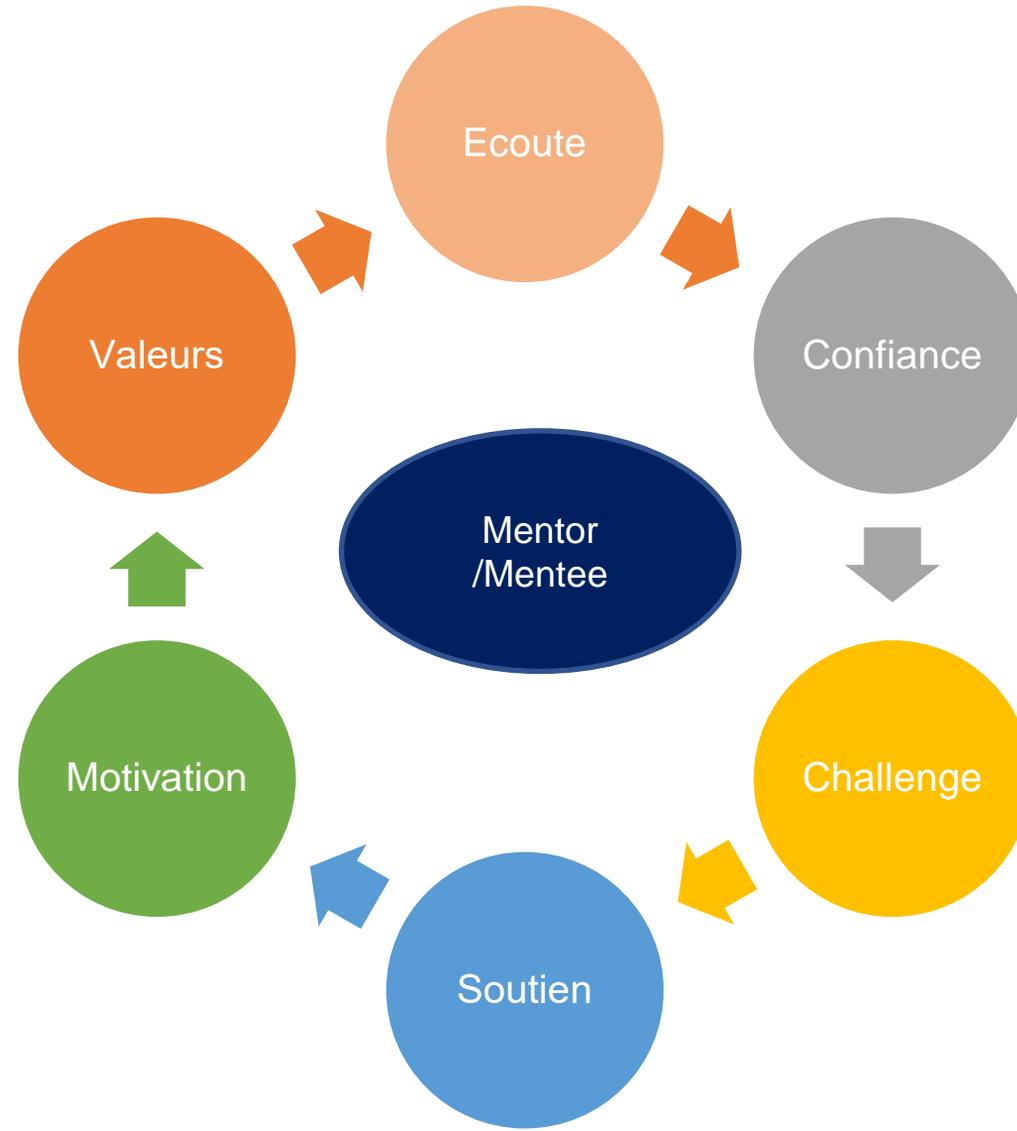
- Co-signer la charte de mentorat
- Formalisation écrite des objectifs par le mentoré au démarrage de la relation
- Prendre des nouvelles de temps en temps, même si le prochain RDV n'est pas encore fixé
- Si je n'ai pas exactement la réponse à un besoin précis de mon mentoré, penser à solliciter mon réseau (ex : mon mentoré cherche qqn dans un secteur ou métier différent du mien)
- Si c'est possible, organiser un échange physique avec mon mentoré
- Prise de notes à la fin du RDV avec les éléments principaux pour le suivi
- Solliciter l'équipe mentorat en cas de problème dans la constitution du binôme ou au cours de la relation
- Posture coach : écoute active, reformulation, cadrage, bienveillance et ouverture d'esprit

# ANNEXES

# Compétences du Mentor/Mentoré



Confidentialité  
des échanges



# Les bienfaits du Mentorat



Issu de “**Supervision des coachs, mentors et superviseurs**” tendances et champs nouveaux. Coordination de **Michel Moral et Gabriel Hannes**. éditions Interéditions. février 2023

page 232

Le mentoring offre de nombreux bienfaits de développement, d'apprentissage et d'évolution.

- Offrir un **espace de co création confidentielle**, enrichissante et inspirante pour les 2 (par exemple, aider mon mentee à réfléchir à son avenir m'aide à penser à ce que je vais faire moi même)
- Être source **d'apprentissage mutuel**
- Ouvrir des **perspectives insoupçonnées** (une simple question peut avoir un effet de levier surprenant)
- Accepter de **montrer sa vulnérabilité** (prendre conscience, verbaliser et partager son vécu, et parfois son sentiment de vulnérabilité, n'est ni facile, ni intuitif)

Ces bienfaits encouragent les mentees à devenir eux mêmes mentors.

Développer des alliances intergénérationnelles “reverse mentoring”

# Les Conseils d'une IA Generative!



- *Établissez une **relation de confiance**, de respect, et de bienveillance, basée sur l'écoute, le dialogue, et le feedback.*
- ***Définissez ensemble vos attentes**, vos objectifs, et vos besoins, et ajustez-les en fonction de l'évolution du mentorat.*
- ***Planifiez régulièrement des rencontres**, en présentiel ou à distance, et préparez-les en amont.*
- ***Partagez** vos expériences, vos connaissances, vos compétences, et vos ressources, et apprenez l'un de l'autre.*
- ***Soyez ouverts**, honnêtes, et constructifs, et évitez les jugements, les critiques, ou les conseils non sollicités.*
- ***Respectez les engagements pris**, les délais fixés, et les règles de confidentialité.*
- *Faites le **bilan de chaque séance**, et évaluez régulièrement le mentorat.*
- *Profitez de l'opportunité d'apprendre, de partager, et de **grandir ensemble**.*

# 5 astuces pour bien démarrer



1. Se mettre d'accord sur les objectifs
2. Construire la confiance
3. Écouter et Challenger
4. Se Soutenir, en toute confidentialité
5. Définir votre mode de fonctionnement (modalité de rencontre par ex)



*N'hésitez à nous contacter (l'équipe organisatrice) ou vos pairs*

# Ce que les élèves-ingénieurs en disent



J'ai aimé Le partage d'expérience et de vécu du mentor  
J'apprécie particulièrement le La disponibilité et la bienveillance des mentors  
Ayman Rachidi , 1A



J'ai une mentor super donc c'est top elle a plein de choses à m'apprendre !  
Amaury Truchetet, 1A



Le proposer aux premières années qui ont du temps à investir dans ce mentorat, le proposer avant les stages, coordonner le lancement aux emplois du temps des élèves (pas en période de partiel)  
Antoine Gouny, 2A



Henri Hunot, 3A  
"ce que j'aime, c'est la liberté de ce format"



Nicolas Nasarre, 3A  
"J'ai une relation privilégiée avec ma mentor, je peux lui poser des questions, parler de sujets qui me tiennent à coeur. Je recommande à tout le monde !"



Axel Faurax, 3A  
"ce programme m'a redonné confiance en moi, j'ai beaucoup apprécié la générosité  
3 mots: Benevolat, Entraide, Richesse"

# Ce que les alumni mentors en disent

Benoit Robert, Alumni

« Il y a des demandes formulées initialement et toutes les autres, c'est ça qui est intéressant. J'ai aimé la simplicité de l'échange ».



Delphine Douroux, Alumni

« je suis fière du parcours de mes 2 mentorés, l'un a repris confiance en lui et a saisi une opportunité rêvée à Singapour, l'autre affine sa réflexion et continue à constituer son réseau »



Brice Jacob, Alumni

“j'aime renforcer ce lien et aider un jeune dans un moment charnière  
L'effet miroir est top!”



Thomas Redares, Alumni

“ce que j'apprécie, c'est me connecter à mon campus”



Laurent Pommier, Alumni

« Aider un jeune et lui faire gagner du temps dans ses interrogations.  
Relation gratifiante permettant de faciliter l'entrée en vie active »



Pauline Rougé, Alumni

« Apporter une écoute attentive, aider à prendre du recul et orienter vers un réseau plus large, tels sont les éléments partagés »

Océane Rey, Alumni  
Ce programme permet de rapprocher les centraliens de générations différentes



## Anna Rohart en Censure, et Francis Parmentier Alumni

Nous sommes d'abord partis de notre point commun, être ECL! Et c'était une vraie prise de conscience de voir que c'est la, c'est fort!!

Nous nous sommes trouvé des opportunités de développement professionnel, et ce de manière réciproque.

Nous avons aimé nous retrouver, partager!

Nous avons créé une relation qui va durer



Nous vous souhaitons un Mentorat fructueux!