

## CIRCUIT PME – FICHE 23

# COMMENT BÂTIR LA CONFIANCE DE LA PERSONNE MENTORÉE

La confiance en soi est une des clés du succès professionnel et le mentorat s'avère souvent un excellent moyen pour les mentoré·es de la développer.

C'est d'ailleurs un des principaux gains mentionnés par les mentoré·es à la fin de leur relation mentorale.

Quelle posture adopter en tant que mentor·e pour bâtir la confiance de la personne mentorée?  
Voici quelques conseils à suivre lors de vos échanges :

### ACCUEILLEZ VOTRE MENTORÉ·E AVEC BIENVEILLANCE, HUMILITÉ ET NON-JUGEMENT

En faisant la démarche de vous contacter, la personne mentorée se met dans une position de vulnérabilité. Dès le début de la relation, votre rôle est de bâtir la confiance avec cette personne afin qu'elle se sente à l'aise de se dévoiler.

Lors de la première rencontre, soyez accueillant·e, ouvert·e, enthousiaste pour créer un climat de confort relationnel et bien démarrer la relation.

Au fil des rencontres, assurez-vous d'avoir une posture de communication égalitaire, des gestes d'ouverture positifs que la personne mentorée pourra considérer comme gage d'affinité.

Faites preuve également d'empathie et de réciprocité. Votre mentoré·e devrait sentir qu'il est entendu·e et compris·e. Cela peut être aussi simple que raconter une histoire personnelle : « J'ai déjà vécu une situation similaire... ».

Enfin, prenez le temps de bien connaître la personne. Basez votre opinion sur des faits. Remettez toujours vos premières impressions en question et ne faites pas de généralisation, ni de stigmatisation.

### RESTEZ CENTRÉ·E SUR LE PROJET DE VOTRE MENTORÉ·E

Ne pas prendre la responsabilité du projet de la personne mentorée est un des principaux défis pour les mentor·es.

Votre rôle est de guider votre mentoré·e vers des pistes de réflexion sans lui donner directement de solutions.

N'oubliez pas de laisser à votre mentoré·e le contrôle de ses propres choix et décisions.

En étant à l'écoute et en posant des questions, identifiez les meilleures actions et stratégies à mettre en place pour l'aider à atteindre ses objectifs. Cela peut être de lui proposer des exercices, des défis ou des mini-missions adaptés à ses besoins et compétences du moment. Tout en maintenant votre soutien de cette manière, votre mentoré·e reste maître de son apprentissage et gagne en assurance!

# COMMENT BÂTIR LA CONFIANCE DE LA PERSONNE MENTORÉE



« L'ÉCOUTE EST UNE COMPÉTENCE SOUVENT NÉGLIGÉE. MAIS QUAND ELLE EST BIEN UTILISÉE, ELLE A LE POUVOIR DE CRÉER UN CLIMAT DE SÉCURITÉ. »

Melissa Daimler,  
Harvard Business Review.

## ÉCOUTEZ ET POSEZ DES QUESTIONS QUI FONT PROGRESSER LA PERSONNE MENTORÉE

L'écoute active se manifeste par des questions ouvertes et utiles.

Votre rôle est d'amener votre mentoré·e à mieux se connaître, à réfléchir lors de situations précises sur les choix qui s'offrent et les actions à entreprendre.

Voici quelques questions sur lesquelles vous appuyer dans une rencontre :

*Questions évocatrices* : Que te sens-tu capable de faire à présent?

*Pour se remémorer les succès passés*: Dans le passé, qu'as-tu réussi à faire?

*Pour faire du remue-méninge* : Quelles idées as-tu à ce sujet?

*Question pour faire un recadrage* : Tu as fait plusieurs tentatives pour changer par le passé. Serais-tu quelqu'un de très persévérant?

*Pour considérer un changement hypothétique* : Si tu décidais de changer, qu'est-ce que tu te sentirais capable d'accomplir dès maintenant?

## RASSUREZ VOTRE MENTORÉ·E, SOUTENEZ ET RECONNAISSEZ SES SUCCÈS

Respectez le rythme d'apprentissage et les limites de la personne mentorée. Par exemple, si elle n'est pas prête à sortir de sa zone de confort, ne la jugez pas et ne montrez pas votre déception ou votre impatience.

De la même façon, valorisez ses efforts, soulignez ses bons coups et félicitez-la pour ses succès. Elle n'en ressortira qu'avec plus d'assurance et de confiance en ses moyens. Vous pourriez par exemple prévoir une rétroaction positive pour chacune de vos rencontres en expliquant à votre mentoré·e ce qui a bien fonctionné selon vous. Il est important de l'aider à développer sa confiance en ses capacités.



## SOURCES

Chouinard, Y. Bâtir la confiance du mentoré, Billets du mentor. Ordre des conseillers en ressources humaines, <https://ordrecrha.org/services/mentorat-CRHA/billets-du-mentor/2020/01/batir-confiance-mentore>

Le rôle du mentor, Elo Mentorat, <https://app.elomentorat.com/fr/nouvelles/le-role-du-mentor/>

