

## CIRCUIT PME – FICHE 31

# COMMENT PRÉPARER LES RENCONTRES AVEC VOTRE MENTOR·E

Bob Knight, le fameux entraîneur de basketball a dit : « La volonté de réussir est importante, mais la volonté de se préparer est encore plus importante. » Sa philosophie de coaching était d'instiller à son équipe la discipline de se « **préparer** à gagner » au lieu « **d'espérer** gagner ». Ce qui, selon lui, produit des résultats plus positifs autant dans le monde du sport que dans la vie en général.

Les mentor·es adorent accompagner les mentoré·es qui sont bien préparé·es, car iels ont alors l'impression d'être vraiment utiles en répondant précisément à leurs besoins. Ce guide de préparation a pour but de vous aider à tirer le maximum de bénéfices de chacune de vos rencontres mentales.

SUJETS DE RÉFLEXION	NOTES PERSONNELLES
<b>Retour sur la rencontre précédente</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Faites un bilan de ce qui est arrivé depuis votre dernière rencontre.</li><li>• Quelles actions deviez-vous entreprendre à la suite de votre dernière rencontre?</li><li>• Qu'avez-vous entrepris ou appris ?</li><li>• Qu'avez-vous trouvé difficile ? Intéressant? Formateur?</li><li>• Que reste-t-il à faire ? À essayer?</li></ul>	
<b>Préparation de la prochaine rencontre</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Quelles sont les choses qui ont bien fonctionné ou moins bien fonctionné pour vous récemment ?</li><li>• Sur quels aspects votre mentor·e pourrait-il ou elle vous aider ?</li></ul>	

# COMMENT PRÉPARER LES RENCONTRES AVEC VOTRE MENTOR·E



SUJETS DE RÉFLEXION	NOTES PERSONNELLES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Avez-vous des questions spécifiques à poser à votre mentor·e afin de bénéficier de son expérience ?</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Y a-t-il un point en particulier sur lequel vous aimeriez obtenir une rétroaction de votre mentor·e ?</li><li>• Est-ce que vous êtes à l'aise de dire les « vraies affaires » à votre mentor·e ? Sinon, qu'est-ce qui vous retient de le faire?</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• De votre côté, avez-vous de la rétroaction à donner à votre mentor·e à propos de votre relation, de l'évolution de vos attentes, de vos apprentissages, etc. ?</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Si vous aimez le lien de confiance qui existe entre vous et que vous commencez à mieux connaître votre mentor·e, avez-vous pensé d'aborder avec lui ou elle de sujets susceptibles de l'intéresser personnellement (hobby, article, livre, film, sport, gestion, etc.)?</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Allez-vous transmettre à votre mentor·e les points particuliers que vous désirez discuter avec lui ou elle lors de votre prochaine rencontre ?</li><li>• Il est très utile de les transmettre environ 24-48 heures avant votre rencontre, afin d'aider votre mentor·e à se préparer.</li></ul>	

## Bonnes pratiques

- Votre mentor·e peut vous poser des questions pour approfondir certains sujets. Soyez à l'aise de vous confier et de partager vos réflexions, vos motivations, vos défis et vos émotions, dans la mesure où vous êtes confortable de le faire.
- Votre mentor·e vous demandera peut-être ce que la rencontre vous a apporté. S'il ne le fait pas, vous pouvez le faire vous-même en lui disant ce que vous avez retenu de votre rencontre qui vous sera utile.
- N'oubliez pas de confirmer la date de la prochaine rencontre avec votre mentor·e .