

# COMMENT DEVENIR UN MENTOR

FORMATION

**MENTOR**



Co-funded by  
the European Union



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- **Renforcer les futurs mentors+**  
Fournir les connaissances et compétences essentielles pour un mentorat efficace.
- **Améliorer la préparation**  
Préparer les mentors+ avant de les associer à un participant à la mobilité internationale.
- **Optimiser le soutien**  
Encourager les mentors+ à affiner leur soutien grâce à des thèmes ciblés.



# PLAN DE FORMATION



## MODULE 1

Contexte et rôle  
des mentors



## MODULE 2

Préparer la relation  
mentor+-mentoré



## MODULE 3

Ce qu'il faut pour  
être un grand  
mentor+.



## MODULE 4

Comment  
assumer vos  
responsabilités  
en tant que  
mentor+.

**QUI EST QUI ?**



## Présentations individuelles

- Nom
- Situation
- Expérience en mentorat (le cas échéant)
- Ce que j'espère retirer de la formation
- Un fait amusant ou intéressant sur moi

## L'objet qui me représente

- Pensez à un objet (réel ou imaginaire) qui vous symbolise.
- Expliquez brièvement pourquoi cet objet représente ce que vous êtes.
- Exemple : " Je choisirais un livre parce que j'aime apprendre et partager des connaissances : " Je choisirais un livre parce que j'aime apprendre et partager des connaissances, et qu'un livre ouvre de nouvelles idées et perspectives ".

# CONTEXTE ET RÔLE DES MENTORS

MODULE 1





Anciens participants à la  
mobilité internationale

Professionnels

Voyageurs expérimentés  
(+3 de mois à l'étranger)

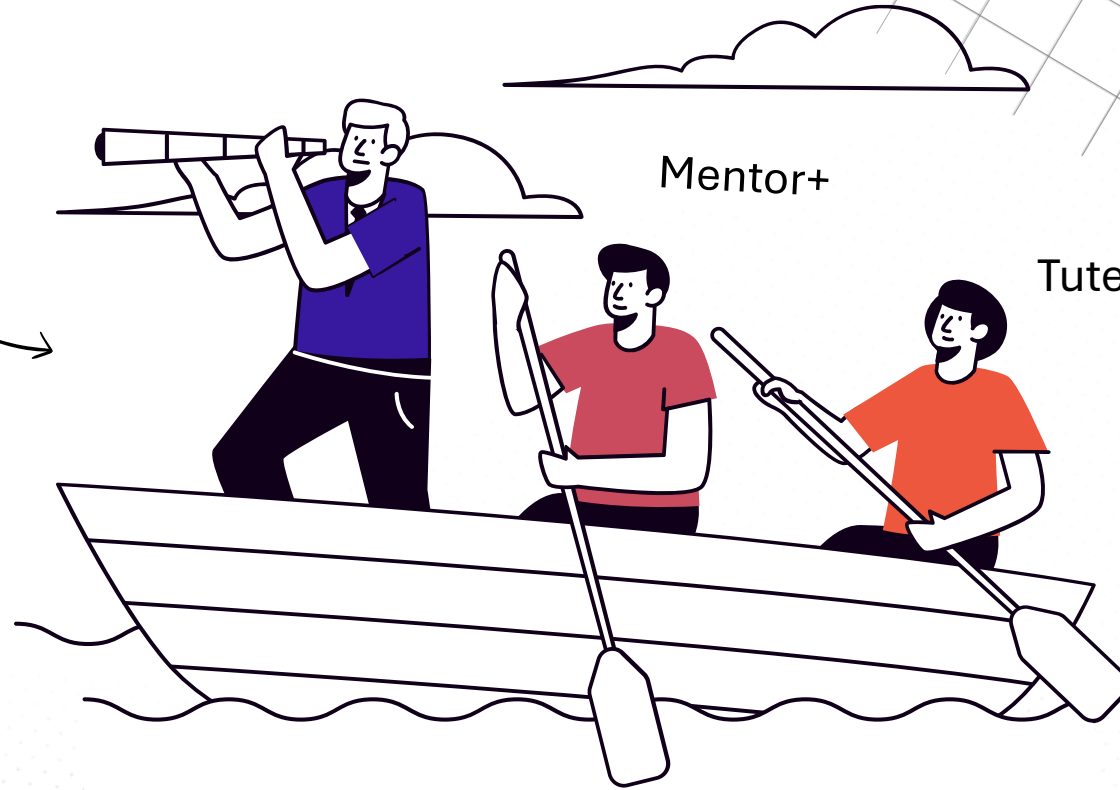
Activité 2

# WORLD CAFÉ





Mentoré



Mentor+

Tuteur

*Compléter les conseils du tuteur*

## RÔLES DES MENTORS

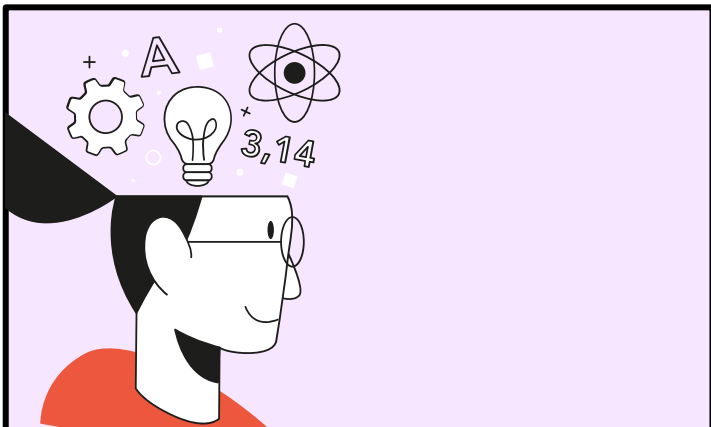
- **Offrir un soutien émotionnel**  
Écouter et répondre aux préoccupations des participants.
- **Partager des expériences**  
Discuter des apprentissages issus de voyages personnels ou de projets internationaux.
- **Fournir des conseils contextuels et culturels**  
Aider les participants à comprendre la culture, les coutumes et les normes du pays d'accueil.



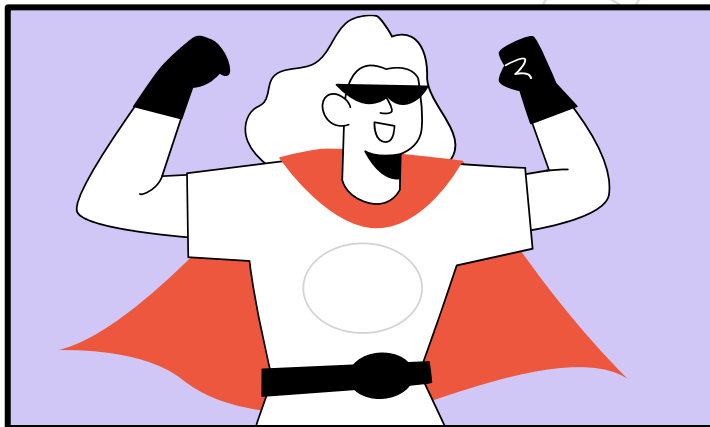


## RESPONSABILITÉS DU MENTOR

## AVANTAGES DU MENTOR+



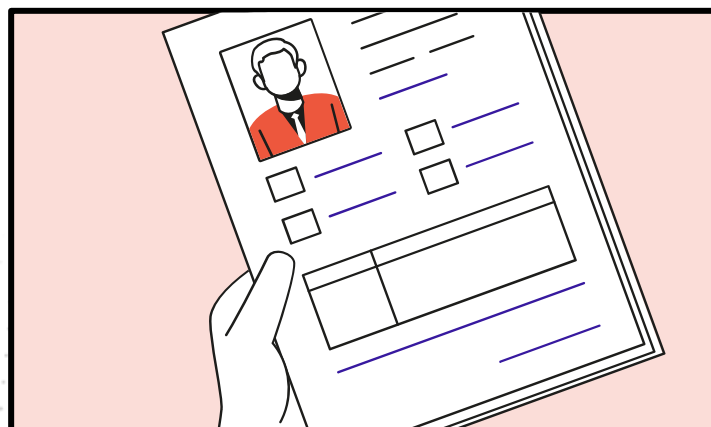
Montée en compétences



Confiance



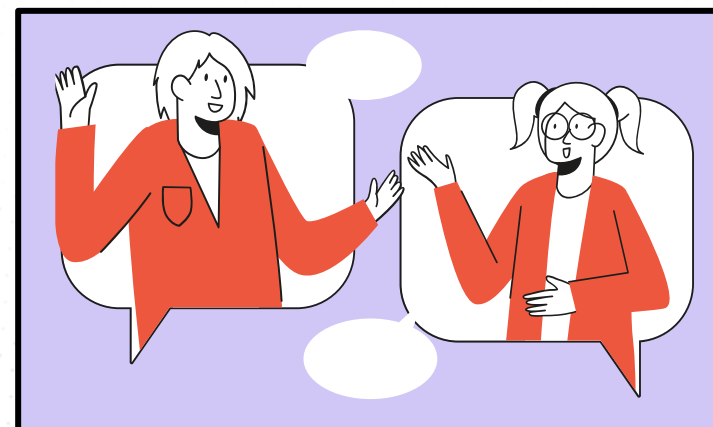
Mise en réseau



Valeur ajoutée



Une contribution impactante

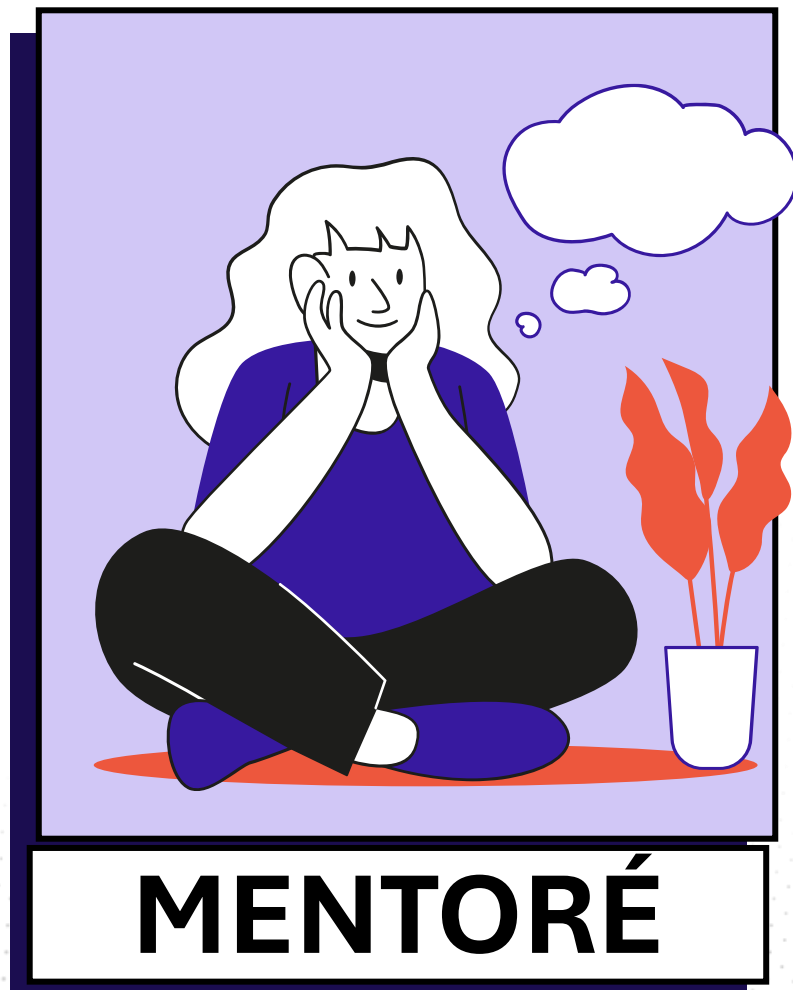


Apprentissage mutuel

# PRÉPARER LA RELATION MENTOR+MENTORÉ

MODULE 2





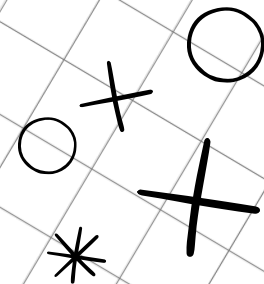
Futur participant à la mobilité

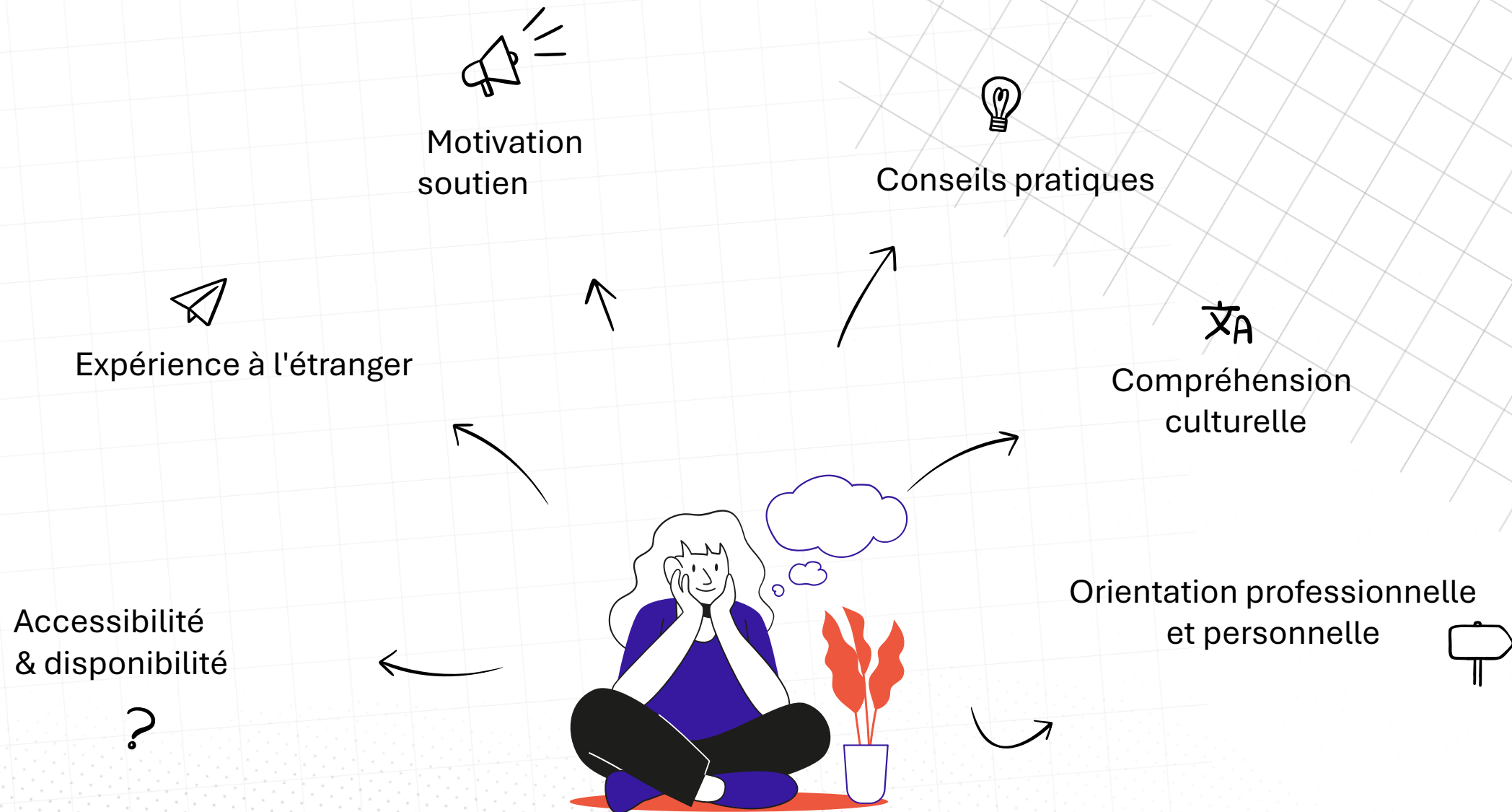


Jeune professionnel



Étudiant et/ou  
demandeur d'emploi

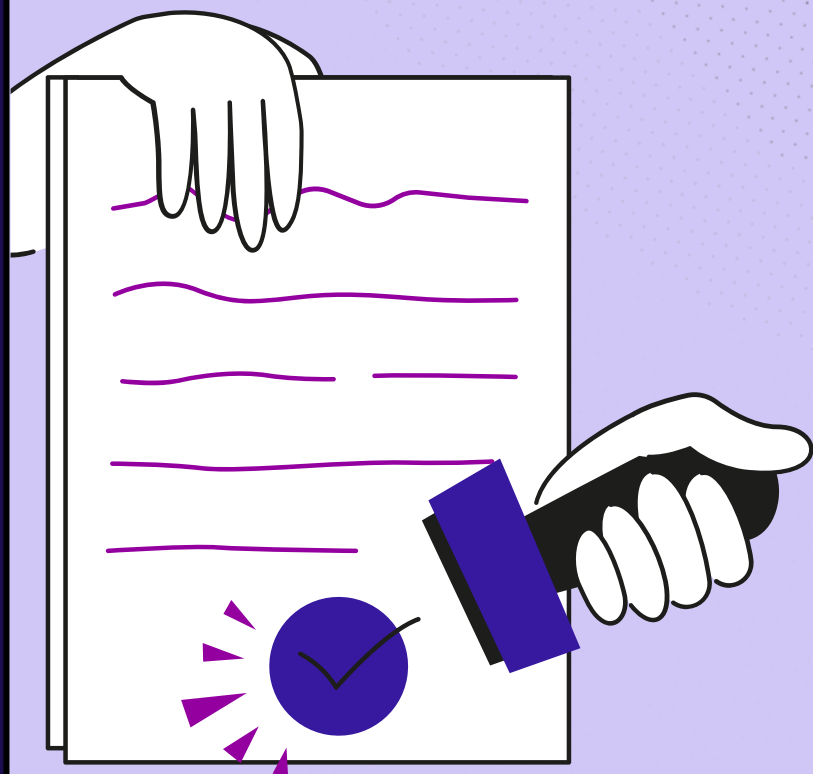




**ATTENTES DES MENTORÉS**



## RESPONSABILITÉS DES MENTORÉS

An empty rectangular box with a black border, intended for notes or additional information.An empty rectangular box with a black border, intended for notes or additional information.An empty rectangular box with a black border, intended for notes or additional information.An empty rectangular box with a black border, intended for notes or additional information.

## LE MENTORÉ DEVRAIT

### **Communiquer**

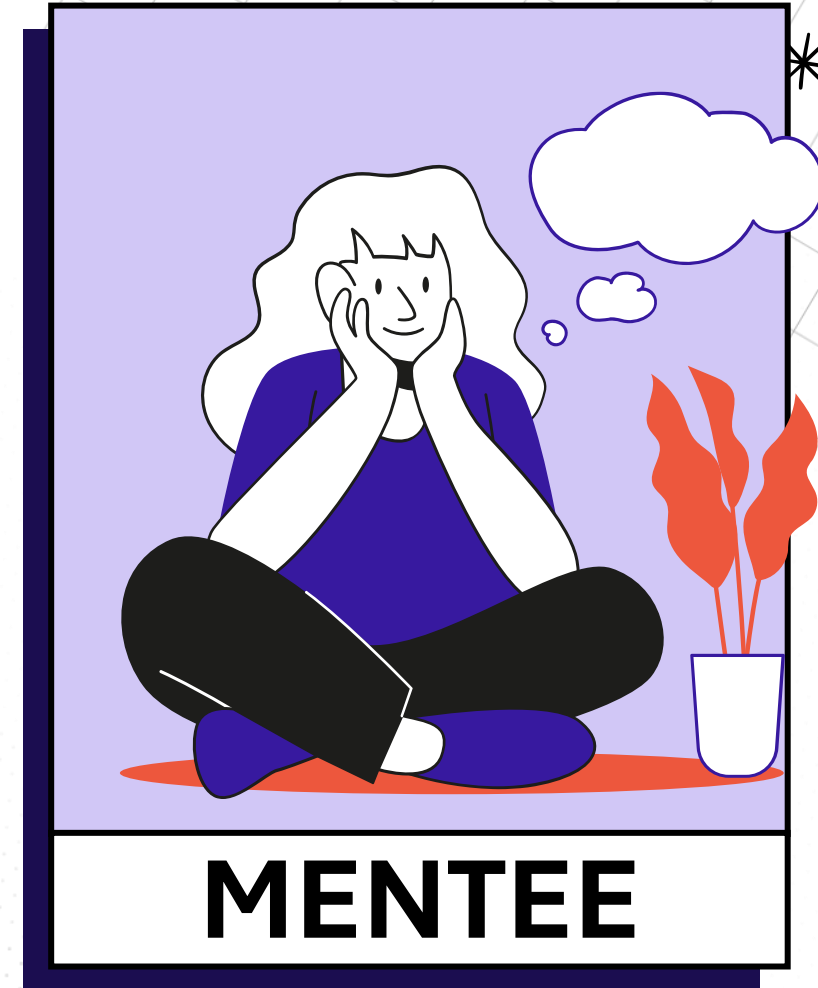
ouvertement et régulièrement avec leur mentor+.

### **Etre proactif et réceptif**

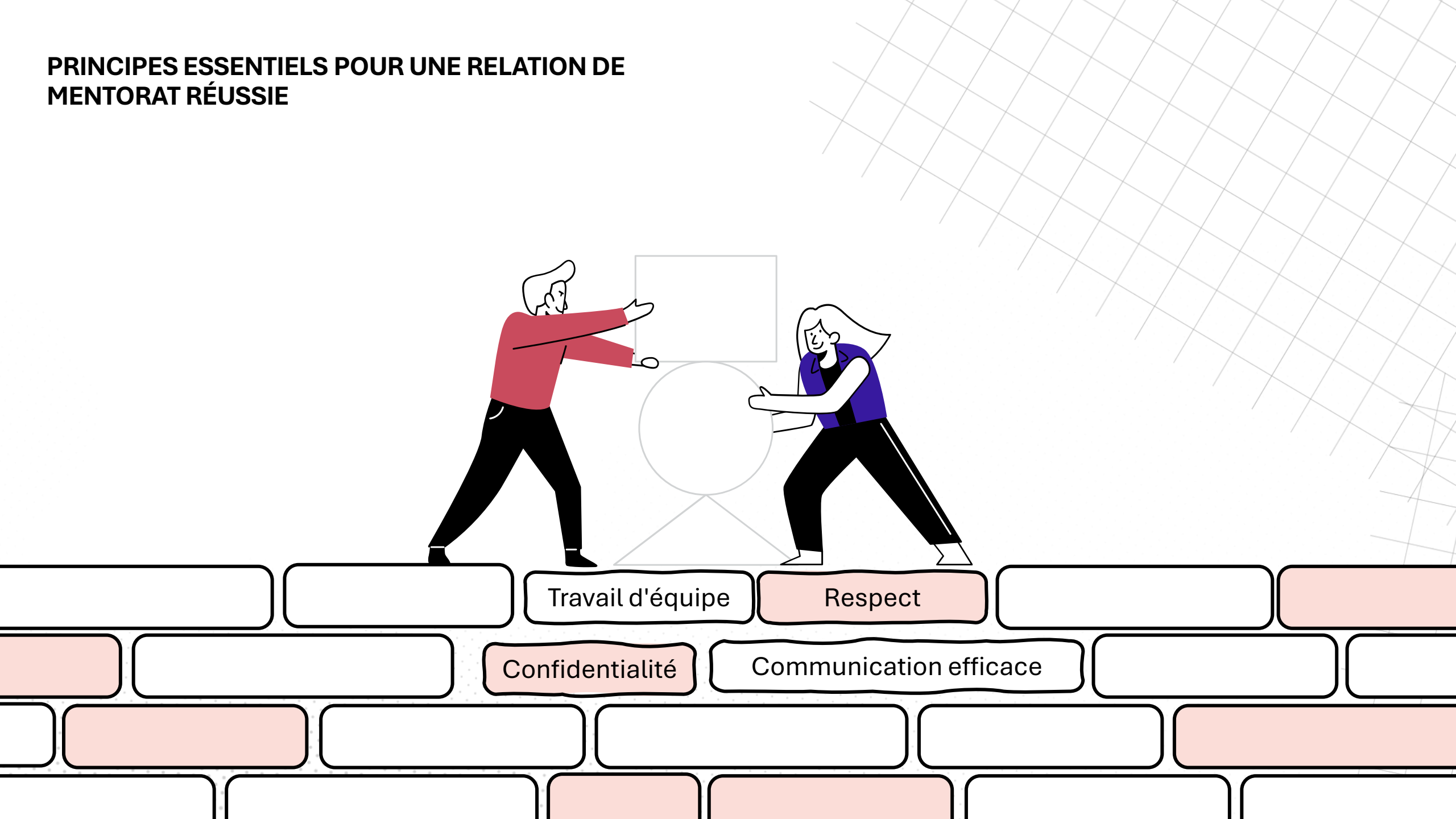
au retour d'information et aux nouvelles perspectives.

### **Utiliser les conseils de mentor+**

pour relever les défis et améliorer la croissance personnelle et professionnelle.



PRINCIPES ESSENTIELS POUR UNE RELATION DE MENTORAT RÉUSSIE



E  
P  
I  
C

Chargée de projets - ADICE ASSO

**Maïlys JOUBERT**

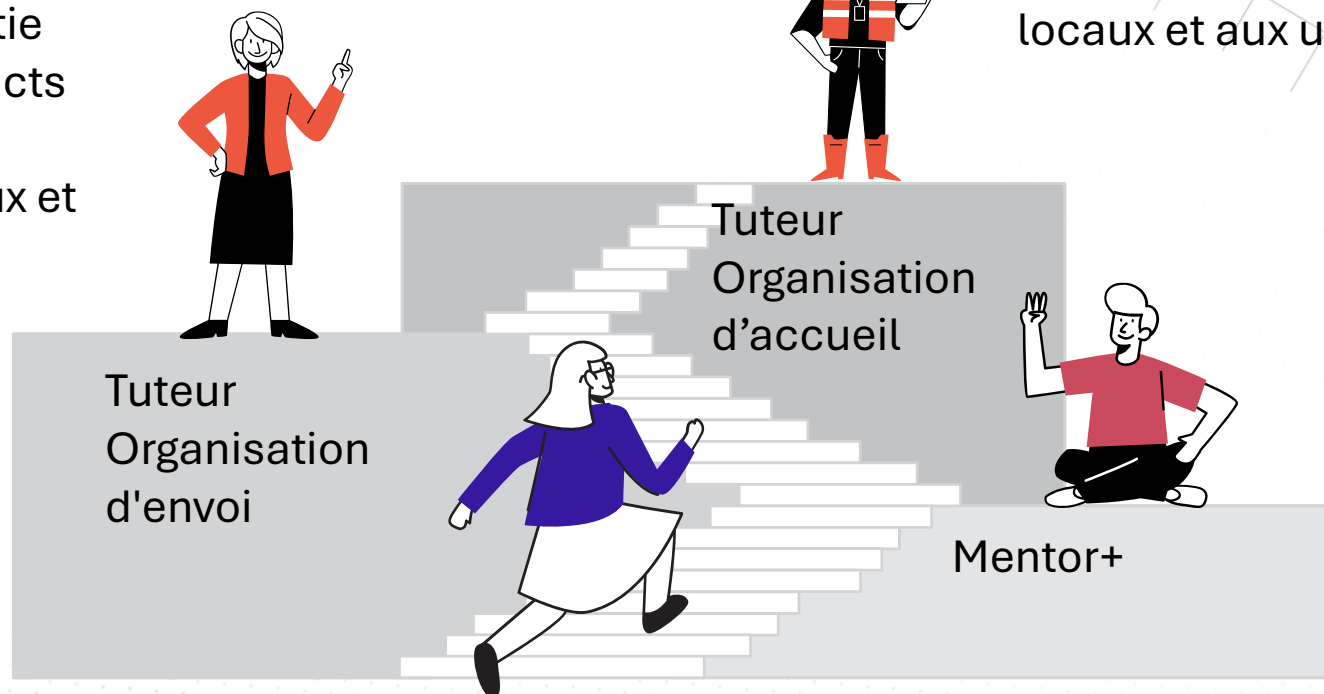






→ **Agit comme référence dans le pays d'origine.**

Gérer la bureaucratie du projet, les contacts avec le mentor, les problèmes familiaux et les transitions du volontariat.



→ **Superviser la logistique et le soutien sur place –**  
Traiter les questions relatives aux congés, à l'hébergement, au soutien des tâches, aux services locaux et aux urgences.

→ **Contact principal pour le mentoré -** Il apporte un soutien personnel en cas de difficultés (par exemple, problèmes de colocation, adaptation culturelle, gestion du temps libre, mal du pays).

Activité 4

# ÉTUDE DE CAS





## SCENARIOS

- ⇒ Vous êtes le mentor+ d'un mentoré vivant dans un autre pays. Il est 23 heures et vous recevez un message urgent de votre mentoré qui vous demande de l'aide pour un problème de machine à laver. Il n'a pas fermé la porte correctement et le tambour est coincé.
- ⇒ Votre mentoré vous envoie régulièrement ses idées d'activités avec les jeunes de l'organisation d'accueil, en vous demandant de l'aider à structurer et à planifier les activités hebdomadaires. Vous avez fait du bénévolat dans la même organisation.
- ⇒ Votre mentoré a des problèmes avec ses colocataires concernant le nettoyage de la maison, et il ne se sent pas à l'aise pour leur parler directement. Il vous demande de l'aider en vous envoyant un message, un dimanche à 2h30 du matin. Vous lisez le message à votre réveil.



## SOUTIEN PERSONNEL ET ÉMOTIONNEL



**Mal du pays, isolement ou incertitude ?**

**OUI**

*Apporter un soutien émotionnel (écoute active, expériences personnelles, autoréflexion).*

**NON**

*Encourager un engagement social continu et vérifiez périodiquement.*



**Difficultés d'adaptation culturelle ou d'intégration sociale ?**

**OUI**

*Offrir des conseils pour naviguer dans les différences culturelles (activités locales, patience dans l'adaptation)*

**NON**

*Poser des questions ouvertes pour susciter une réflexion plus approfondie ; le mentoré ne se rend peut-être pas encore compte des luttes qu'il mène.*



**Besoin de motivation ou de confiance en soi ?**

**OUI**

*Fixer des objectifs, donner des conseils pour renforcer la confiance en soi et des moyens de surmonter le doute.*

**NON**

*Poursuivre l'observation de l'engagement. Discuter de manière proactive des défis potentiels à venir.*

# DÉFIS PRATIQUES



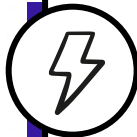
**Difficultés de la vie  
quotidienne** (transport,  
alimentation, activités sociales) ?

OUI	NON
Offrir des conseils pratiques, réfléchir à des solutions, suggérer des ressources.	Encourager la planification proactive (soins de santé, contacts en cas d'urgence).



**Obstacles à la  
communication ?**

OUI	NON
Recommander des stratégies d'apprentissage de la langue, des jeux de rôle sur les interactions sociales.	Encourager la pratique de la langue et les échanges culturels à long terme.



**Des conflits mineurs ?**

OUI	NON
Guider la résolution des conflits (réflexion sur la situation, communication constructive).	Partager les stratégies de prévention (communication ouverte, résolution rapide des problèmes).

## SITUATIONS NÉCESSITANT UNE ORIENTATION



### Problème grave lié au travail ?

OUI	NON
<i>Renvoyer le mentoré au tuteur HO pour qu'il trouve une solution.</i>	<i>Encourager une communication proactive ; s'assurer qu'ils connaissent leur rôle et qu'ils savent qui contacter en cas de problème ultérieur.</i>



### Problèmes financiers, juridiques ou de visa ?

OUI	NON
<i>Les orienter vers le tuteur de l'OS pour un soutien administratif</i>	<i>Promouvoir la planification financière et la sensibilisation (suivi des dépenses, conditions d'obtention des visas, contacts en cas d'urgence)</i>



### Perte de documents importants (passeport, carte d'identité, permis) ?

OUI	NON
<i>Se référer au tuteur HO pour obtenir une assistance locale et des conseils juridiques.</i>	<i>Mettre l'accent sur la sécurité des documents (copies numériques, stockage sécurisé).</i>



### Situation d'urgence en matière de sécurité ?

OUI	NON
<i>Contacter immédiatement les services d'urgence et informer la structure d'encadrement (SO ou tuteur HO).</i>	<i>Encourager la sensibilisation au bien-être (santé mentale/physique, ressources médicales locales).</i>

## SITUATIONS DE CRISE OU D'URGENCE



**Harcèlement,  
discrimination ou abus ?**

**OUI**

*Informer immédiatement la structure de mentorat, assurer la sécurité du mentoré et lui offrir un soutien émotionnel. Ne pas s'en occuper seul.*



**Graves troubles de la santé  
mentale**

**OUI**

*Encourager l'aide professionnelle (conseils, services de santé mentale) et informer la structure de mentorat pour un soutien supplémentaire.*



**Questions juridiques  
(arrestation, intervention de  
la police)**

**OUI**

*Orienter le mentoré vers le tuteur de l'OS et les représentants légaux pour qu'ils lui apportent l'aide nécessaire.*

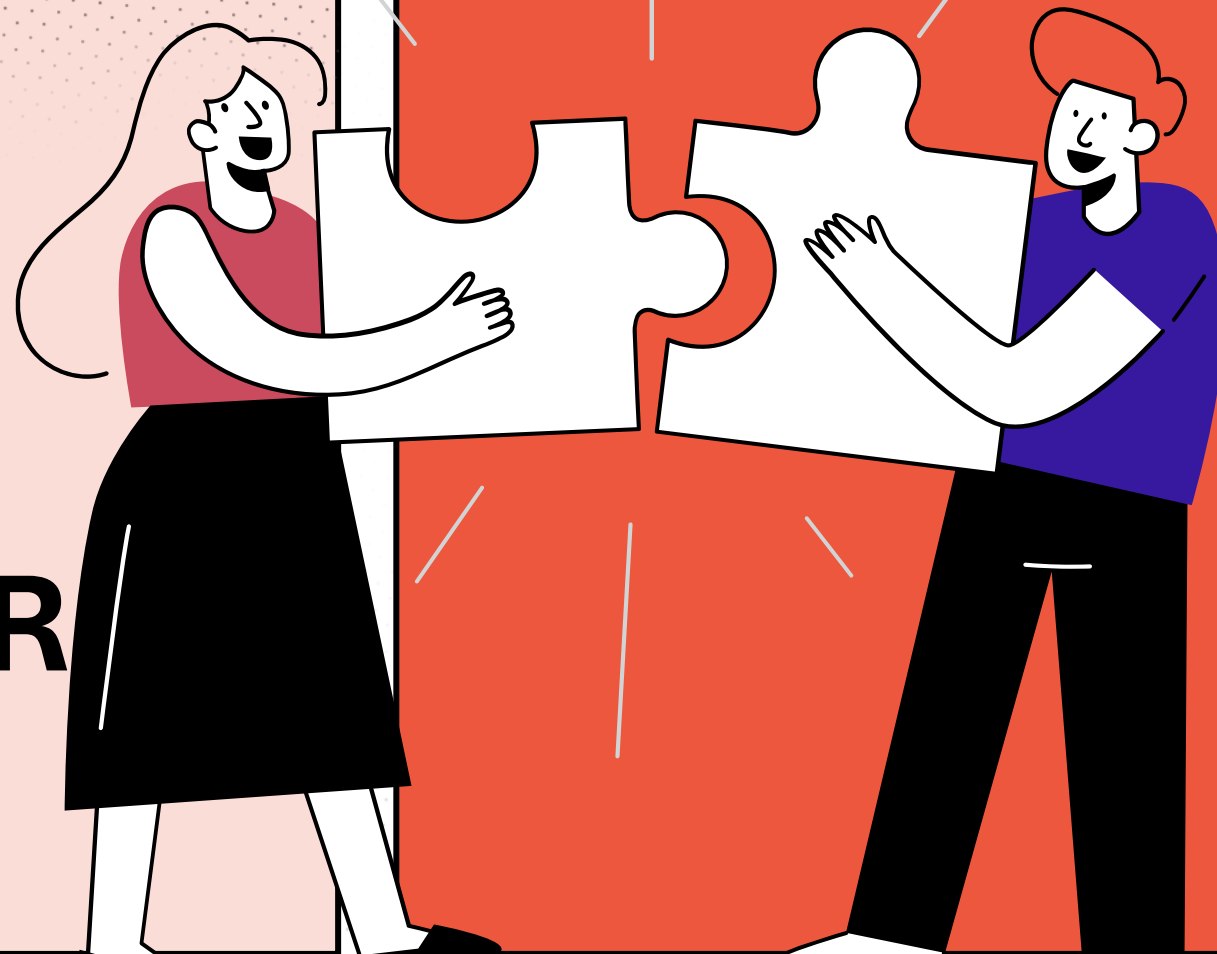


# CE QU'IL FAUT POUR ÊTRE UN BON MENTOR+.

MODULE 3

Activité 5

# **MATCH & MASTER LE PUZZLE DES COMPÉTENCES**





## **L'ÉCOUTE ACTIVE**

*(compétence essentielle)*

Aller au-delà de la simple écoute des mots pour comprendre véritablement les pensées et les sentiments de l'orateur, créant ainsi une interaction dynamique et non compétitive.

## L'ÉCOUTE ACTIVE : ASPECTS

### ASPECT COGNITIF

- > Prêter attention à toutes les informations (explicites et implicites).
- > Intégrer et comprendre le message de l'orateur.



### L'ÉCOUTE ACTIVE (compétence essentielle)

### ASPECT ÉMOTIONNEL

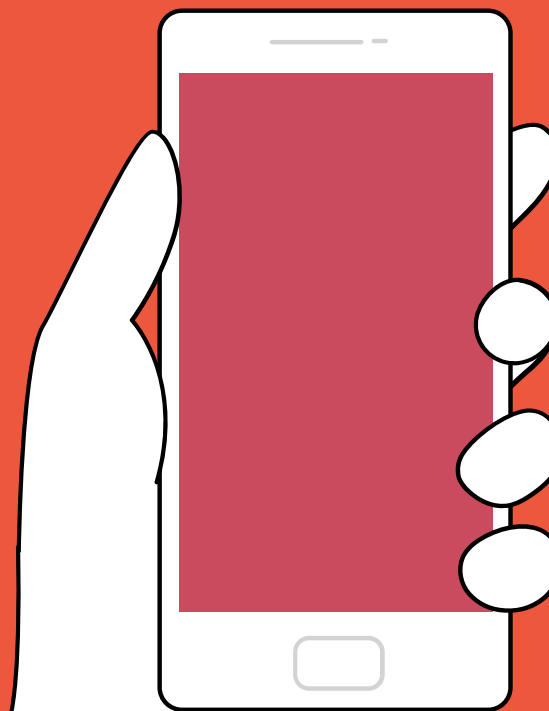
- > Rester calme et compatissant.
- > Gérer les réactions personnelles (par exemple, l'agacement, l'ennui).

### ASPECT COMPORTEMENTAL

- > Démontrer son intérêt par des signaux verbaux et non verbaux.
- > Utiliser le langage corporel, le contact visuel et les gestes affirmatifs.

Activité 5

# TÉLÉPHONE CASSÉ / DÉFI DE LA CLARTÉ



Être attentif

Ne pas juger

Réfléchir,  
analyser

Oser poser des  
questions, clarifier

Résumer,  
reformuler

Partager

Ecoute active

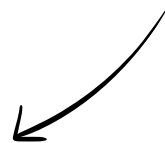
Être attentif



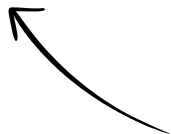
Ne pas juger



Réfléchir,  
analyser



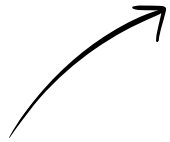
Oser poser des  
questions, clarifier



Résumer,  
reformuler



Partager



Ecoute active

## ETRE ATTENTIF



Éliminer les distractions



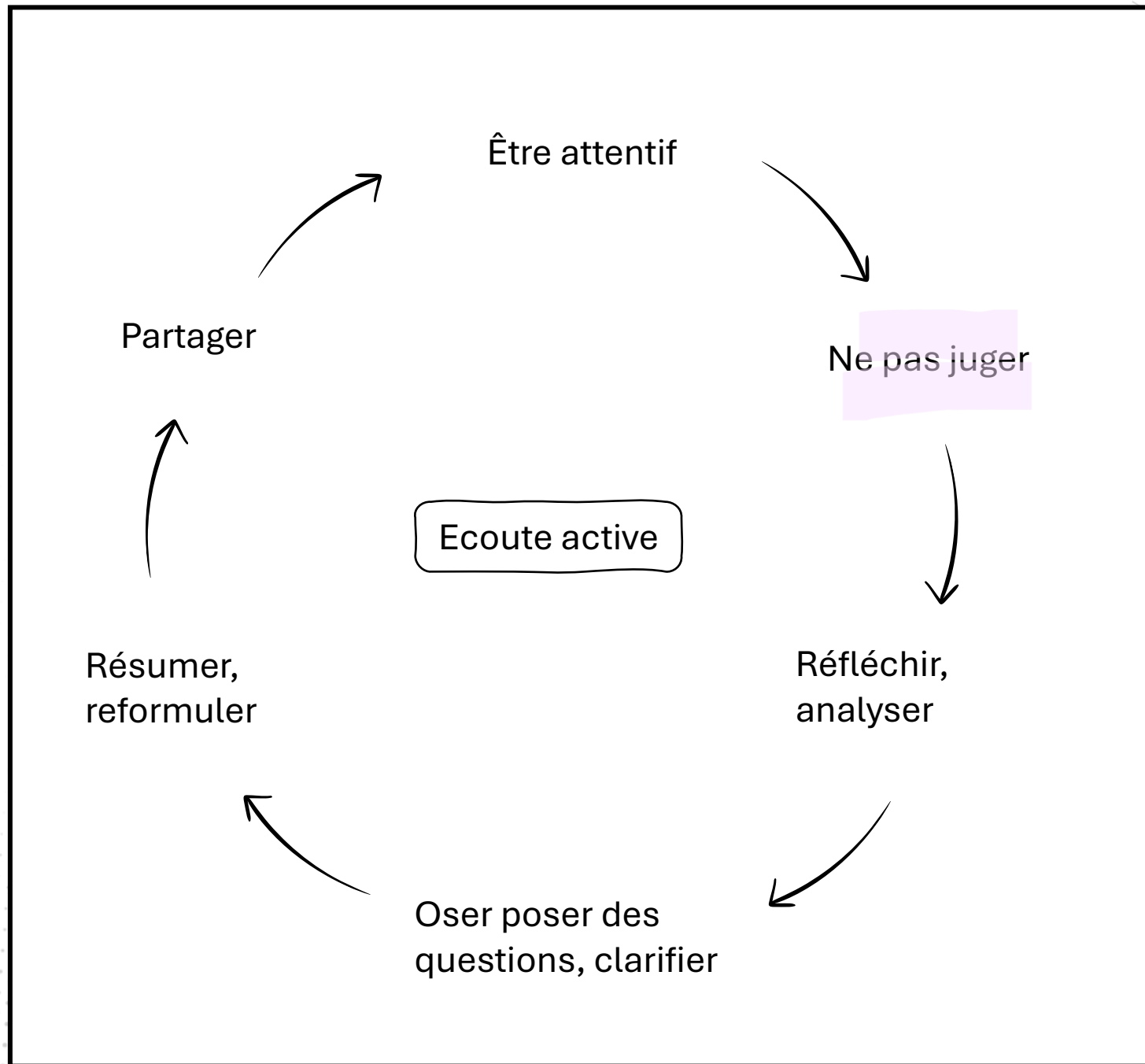
Établir un contact visuel



Être attentif aux signaux  
non verbaux



Écouter avec tout son  
corps



## NE PAS JUGER



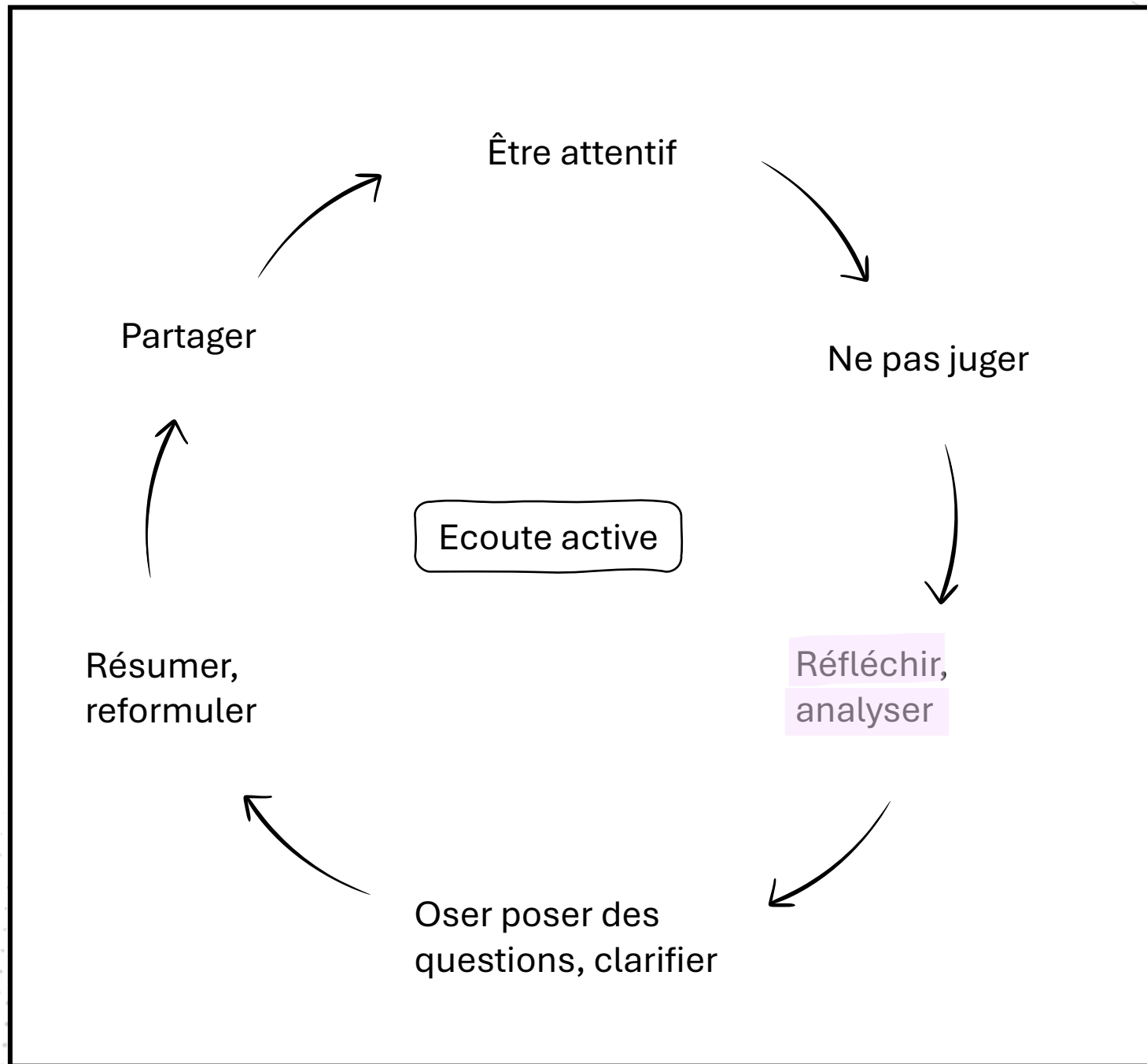
Éviter d'interrompre ou de minimiser



Faire attention aux préjugés personnels



Rester neutre



## RÉFLÉCHIR, ANALYSER



Paraphraser

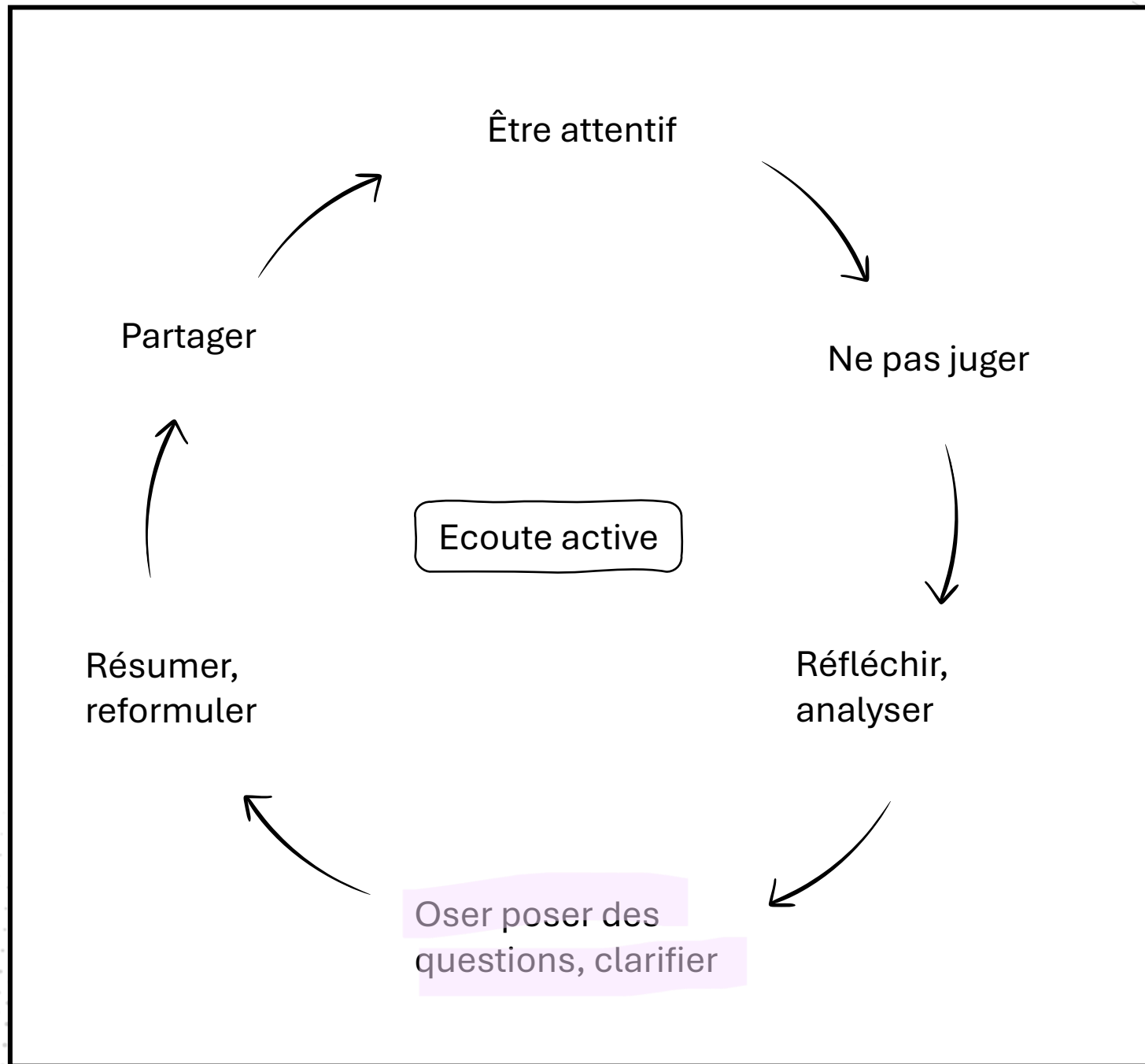


Mettre en évidence les émotions



Vérifier la compréhension





## DATE POUR POSER LA QUESTION



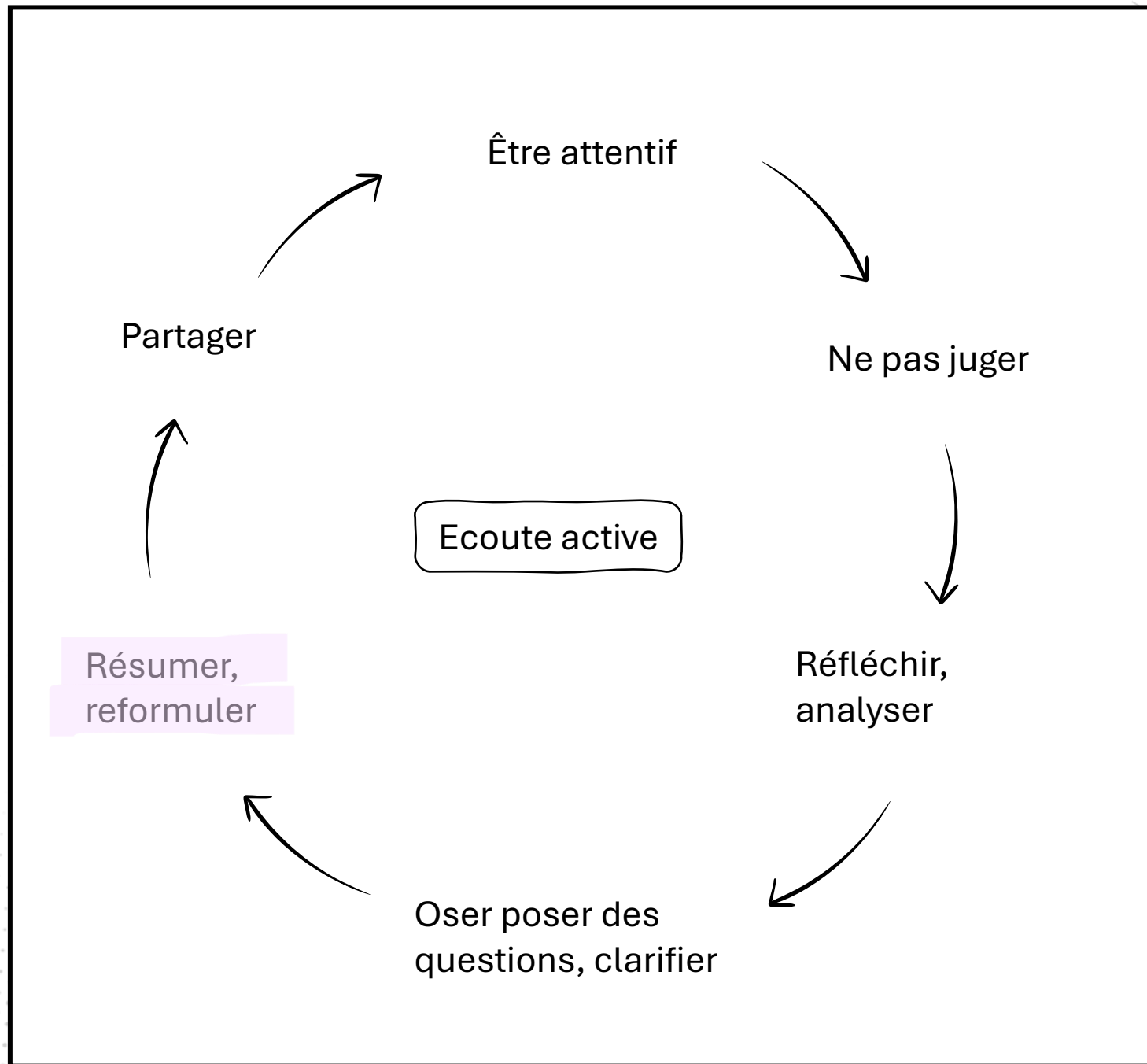
Poser des questions  
ouvertes



Clarifier les points  
obsurs



Encourager une réflexion  
plus approfondie



## RÉSUMER, REFORMULER



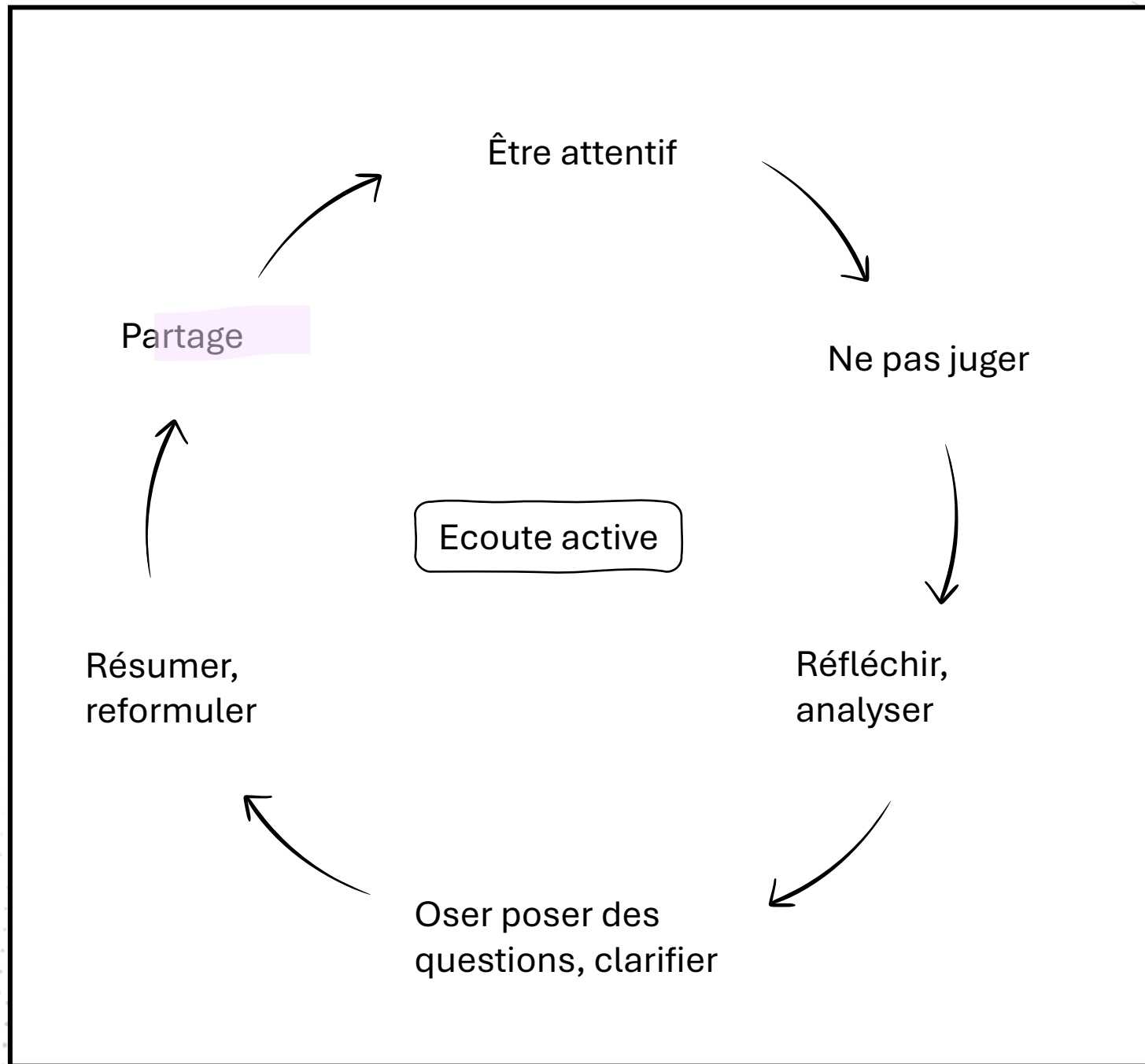
Résumer les points clés



Reformuler les idées clés



Clarifier les objectifs



## PARTAGE



Partager des expériences personnelles



Proposer des ressources utiles



Encourager le mentoré à partager ses propres ressources

Activité 6

# VIDÉO SUR L'ÉCOUTE ACTIVE



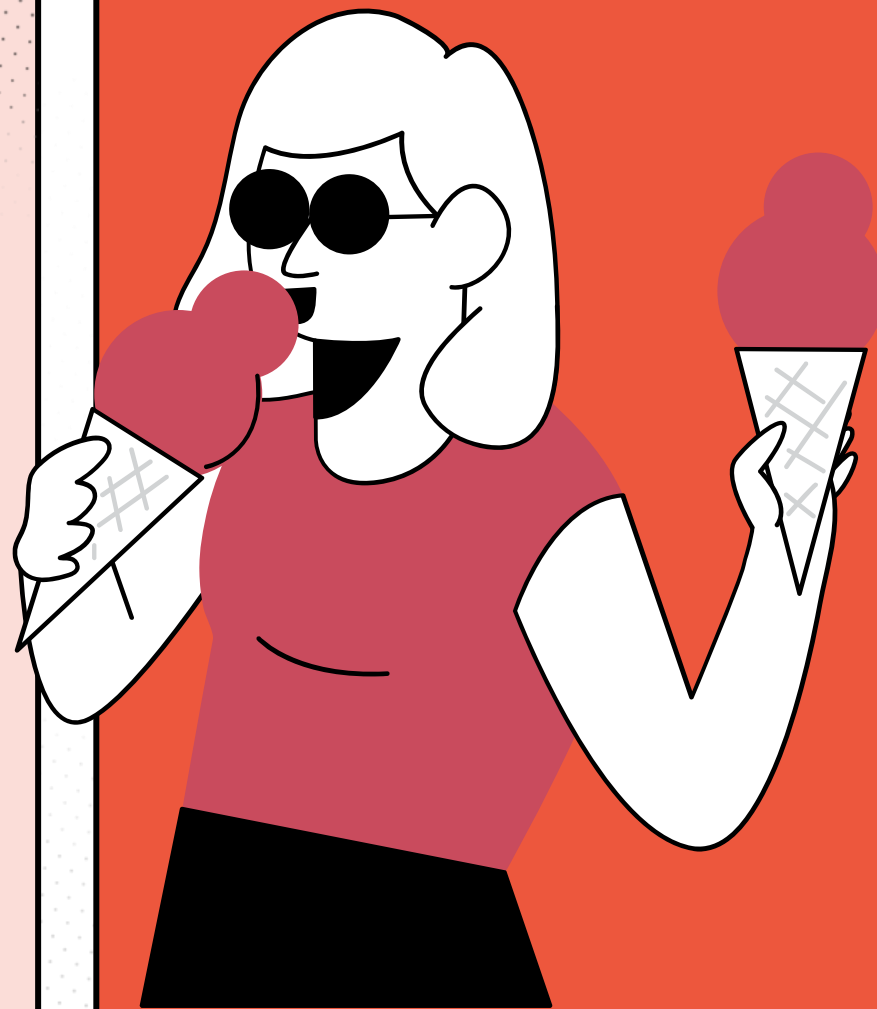
# L'ÉCOUTE ACTIVE

- *Comment Tristesse fait-elle preuve d'une écoute active auprès de Bing Bong ?*
- *Que fait Tristesse lorsque Bing Bong exprime sa tristesse ?  
Comment pouvez-vous, en tant que mentor+, faire de même avec votre mentoré ?*
- *Pourquoi le silence est-il important dans une conversation de mentorat ?*

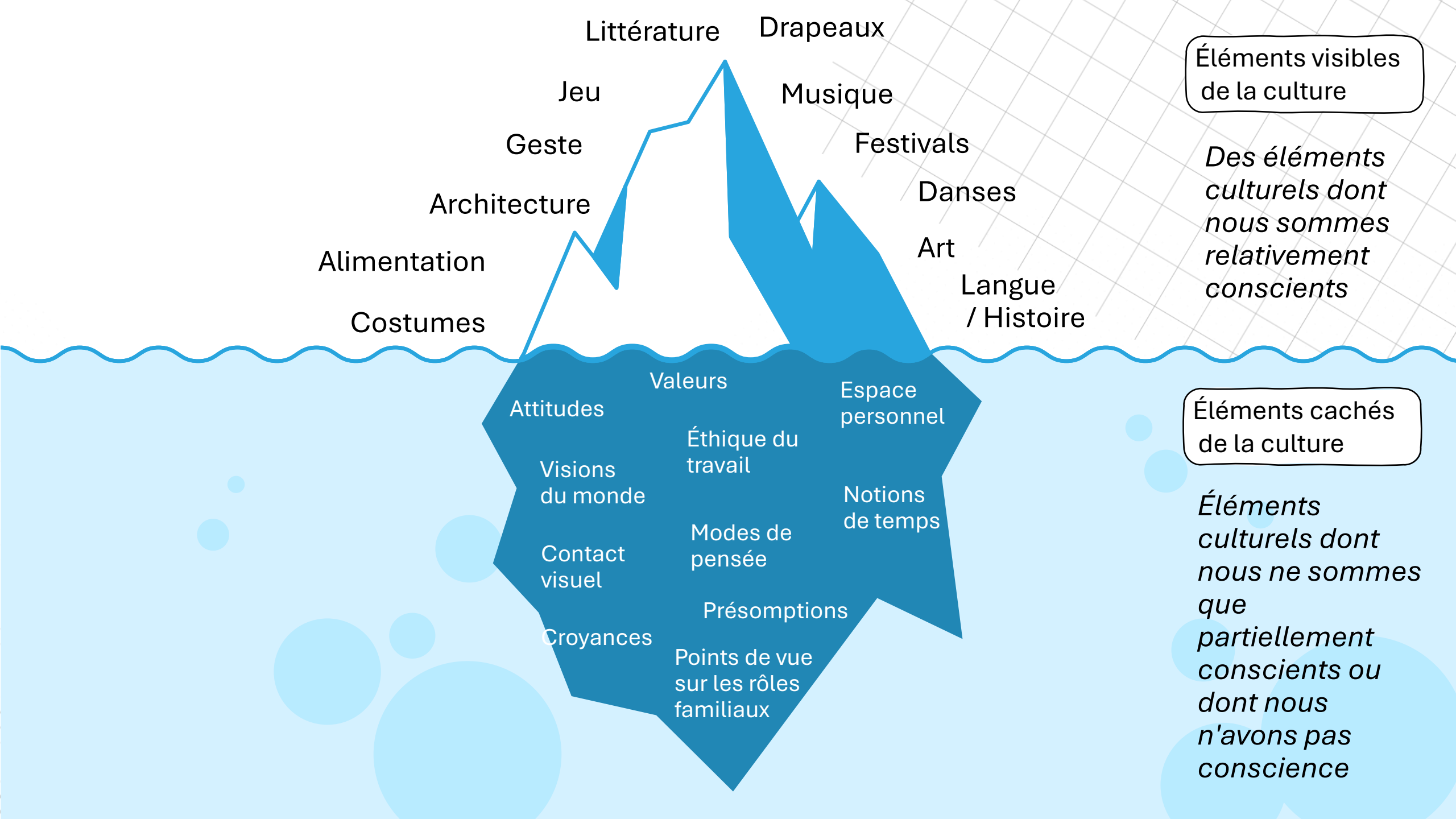


Activité 7

# L'ICEBERG CULTUREL

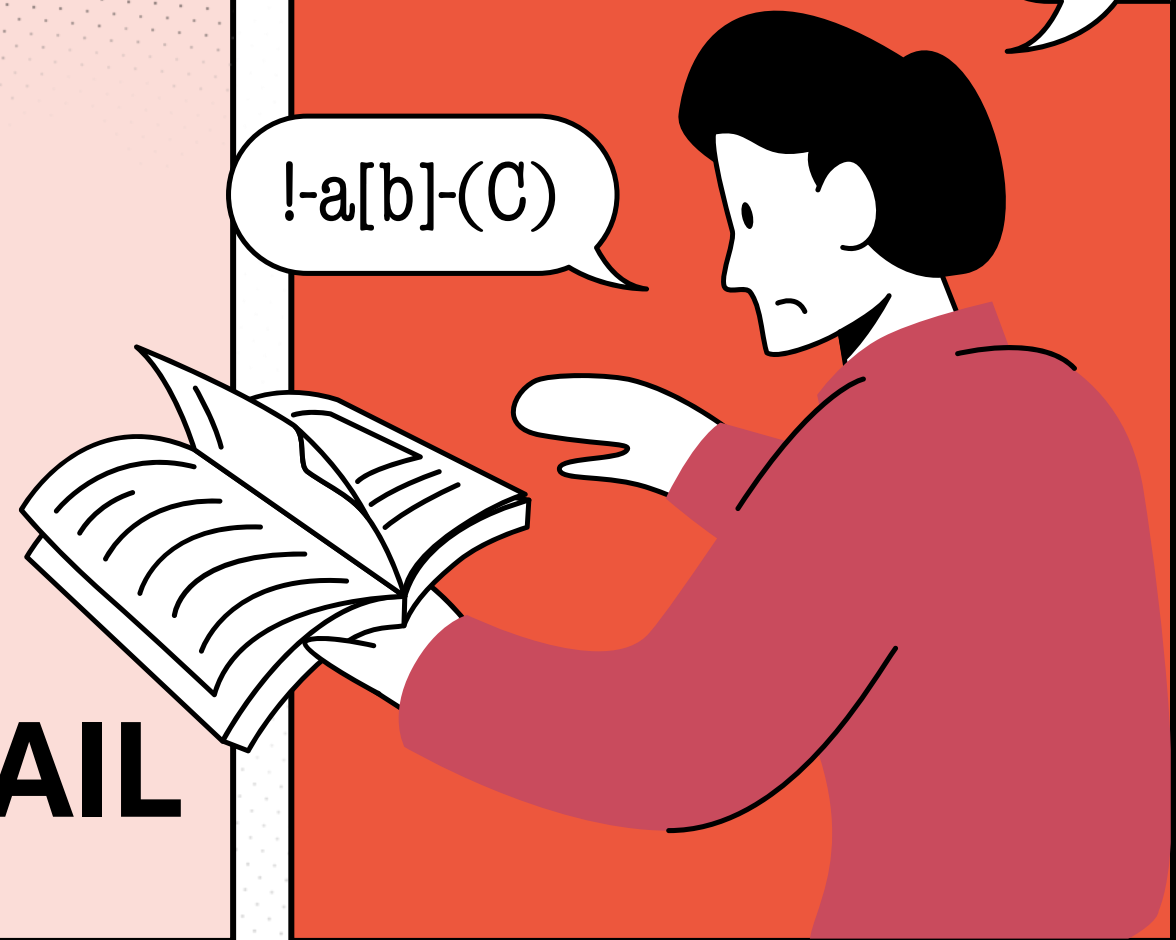






Activité 8

# L'HISTOIRE D'ABIGAIL



Sentiment de bien-être

Lune de miel

Choc culturel

Adaptation

Maîtrise



Dépression /  
Tristesse et  
nostalgie

Durée du séjour

**LES PHASES DU CHOC CULTUREL**



Sentiment de bien-être

Lune de miel

Déni

Choc culturel

Colère

Adaptation

Négociation

Maîtrise

Acceptation



Enthousiasme,  
optimisme,  
émerveillement



Frustration,  
solitude, colère



Dépression /  
Tristesse et  
nostalgie



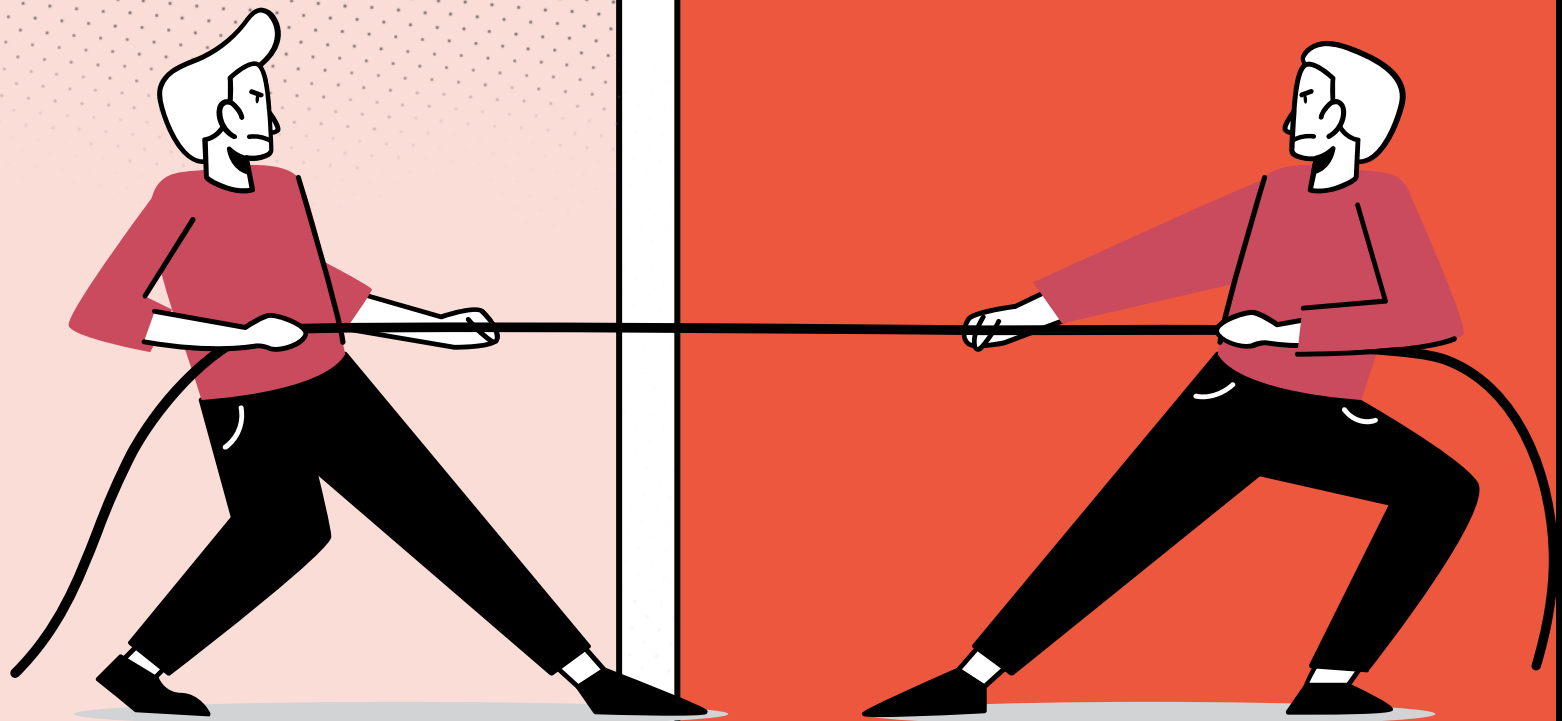
Durée du séjour



## LES PHASES DU CHOC CULTUREL

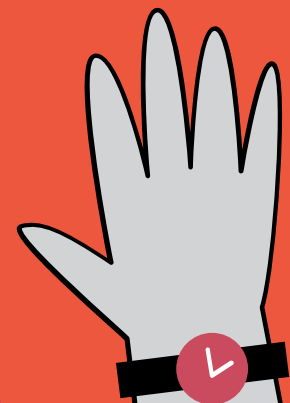
Activité 9

# LIGNE DE VALEUR



Activité 10

# J'AI JAMAIS J'AI DÉJÀ





Activité 11

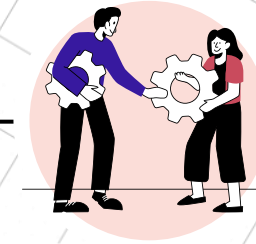
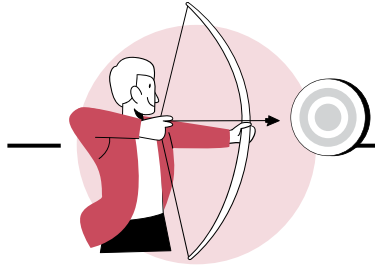
# JEU DE DÉS



- 1 : une situation inconfortable.
- 2 : une rencontre intéressante.
- 3 : une expérience interculturelle.
- 4 : une caractéristique socioprofessionnelle du pays d'accueil.
- 5 : un objectif inattendu.
- 6 : une prise d'initiative.



# PARTAGER LES EXPÉRIENCES ET FOURNIR DES CONSEILS



## ASSURER LA PERTINENCE

- ⇒ Partager des expériences qui répondent directement aux objectifs et aux défis du mentoré.
- ⇒ Adapter les informations à leur contexte spécifique pour un impact significatif.

## DONNER LA PRIORITÉ À LA COMPRÉHENSION

- ⇒ Écouter activement les antécédents, les objectifs et les préoccupations du mentoré.
- ⇒ Aligner les expériences partagées avec leurs besoins pour un soutien efficace.

## PARTAGER AVEC DÉTERMINATION

- ⇒ Se concentrer sur l'apport d'informations utiles plutôt que de raconter des anecdotes.
- ⇒ Offrir des conseils concrets, des leçons ou des perspectives pour aider les mentorés à progresser.

## CONSEILS

### ORIENTATION CONTINUE

- ⇒ Fournir des conseils avant, pendant et après l'expérience de mobilité afin d'aider les mentorés à s'adapter et à s'épanouir.

### SOUTENIR, NE PAS DÉCIDER

- ⇒ Proposer des suggestions éclairées basées sur votre expérience sans prendre de décisions à la place de votre mentoré.

« Qu'est-ce que j'aurais aimé qu'on me dise avant de partir pour mon expérience de mobilité internationale ? »



**COMMENT POUVEZ-VOUS SOUTENIR  
VOS MENTORÉS AVANT LE DÉBUT DE LA  
MOBILITÉ ?**





**COMMENT POUVEZ-VOUS SOUTENIR  
VOS MENTORÉS PENDANT LE PROJET DE  
MOBILITÉ ?**



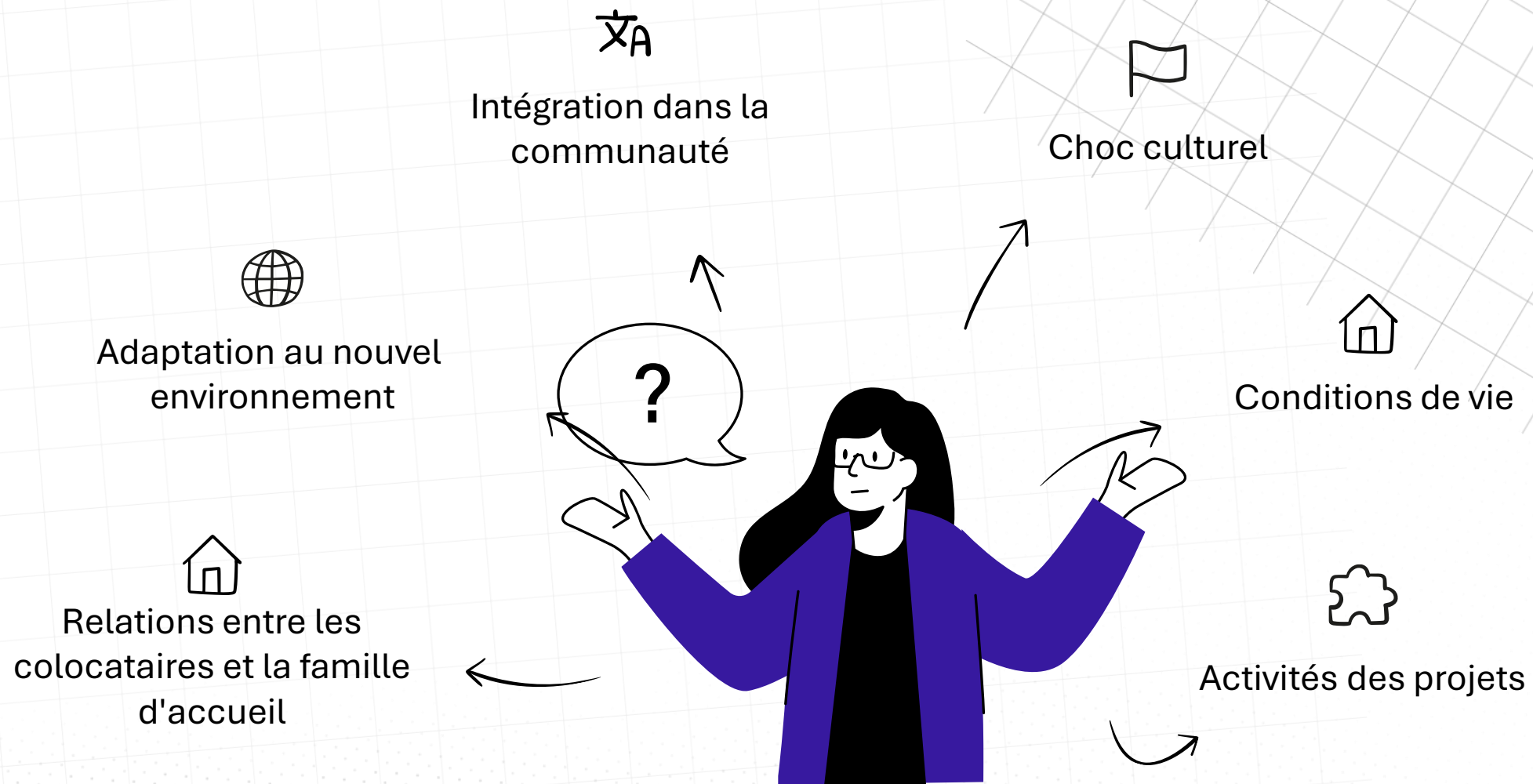
**COMMENT POUVEZ-VOUS SOUTENIR  
VOS MENTORÉS APRÈS LE PROJET DE  
MOBILITÉ ?**



## QUAND DEMANDER DE L'AIDE

- ➞ **Reconnaître ses limites**  
Reconnaissez que vous n'avez pas toutes les réponses.
- ➞ **Tendre la main**  
Consultez l'organisation de jeunesse ou d'autres mentors+ lorsque vous rencontrez des sujets qui ne vous sont pas familiers.
- ➞ **Assurer un soutien précis**  
Cette approche permet aux mentorés de recevoir des informations correctes et de se sentir pleinement soutenus.

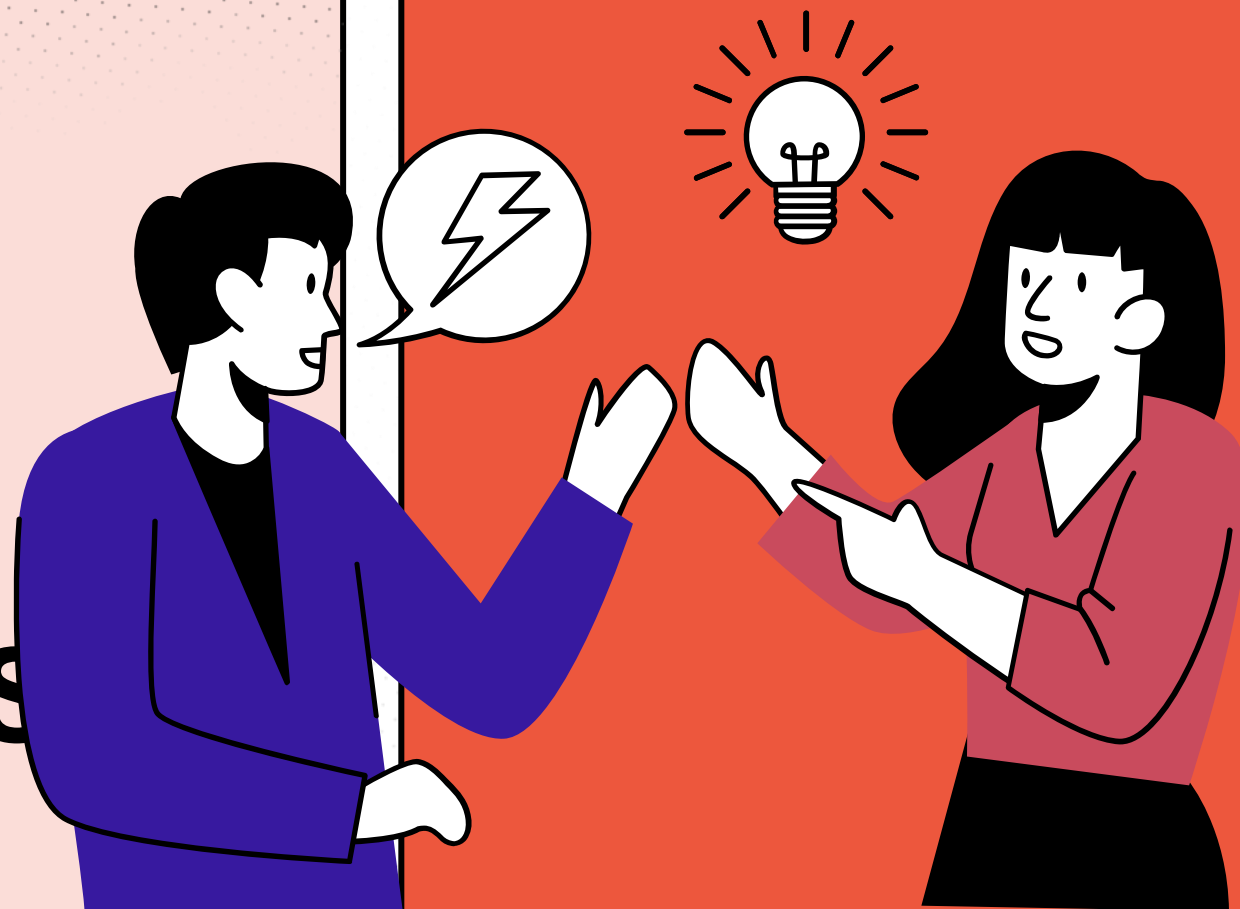




**QUESTIONS DIVERSES**

Activité 12

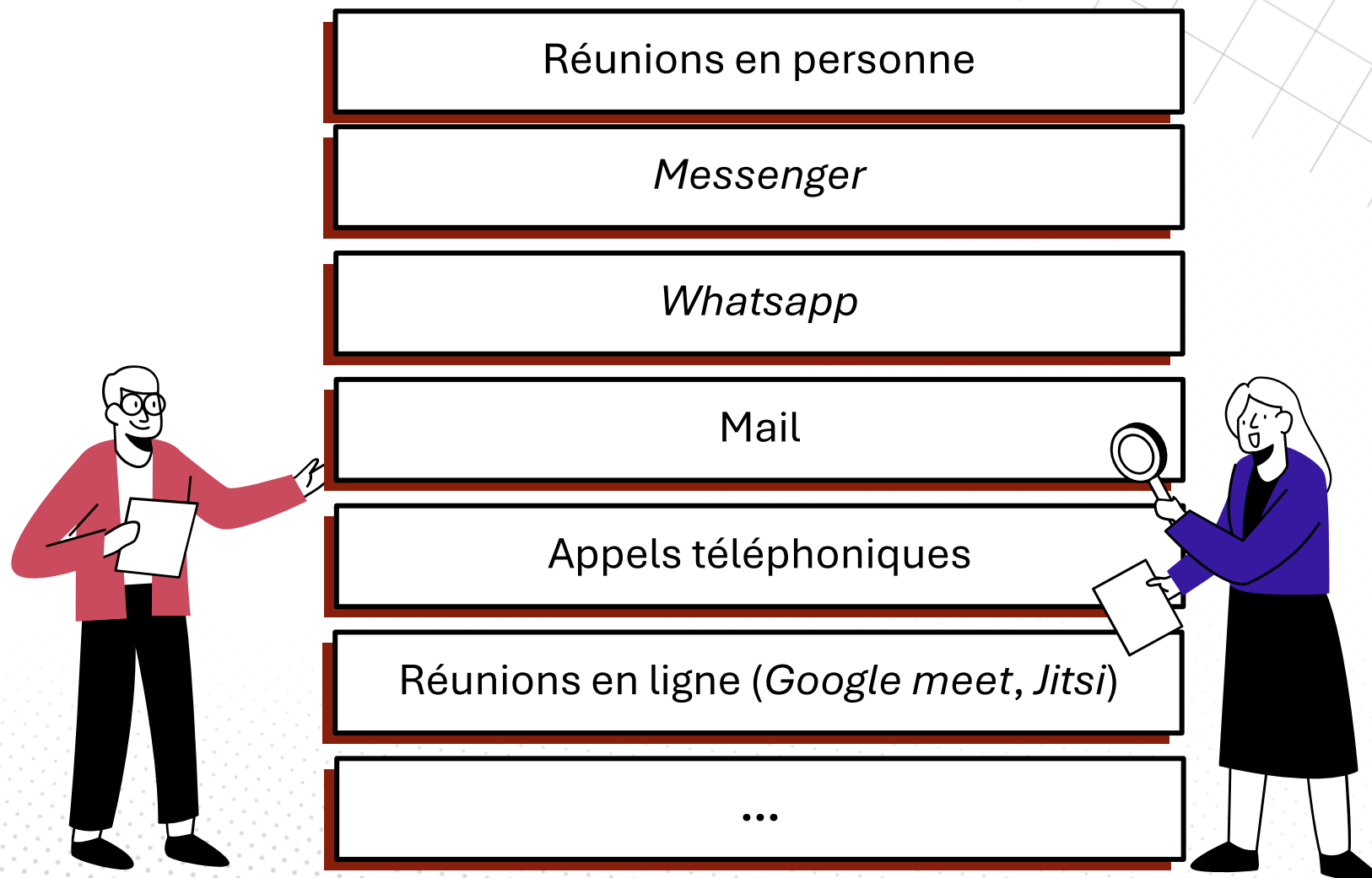
# RÉSOLUTION DES PROBLÈMES



# COMMENT ASSUMER VOS RESPONSABILITÉS EN TANT QUE MENTOR+.

MODULE 4

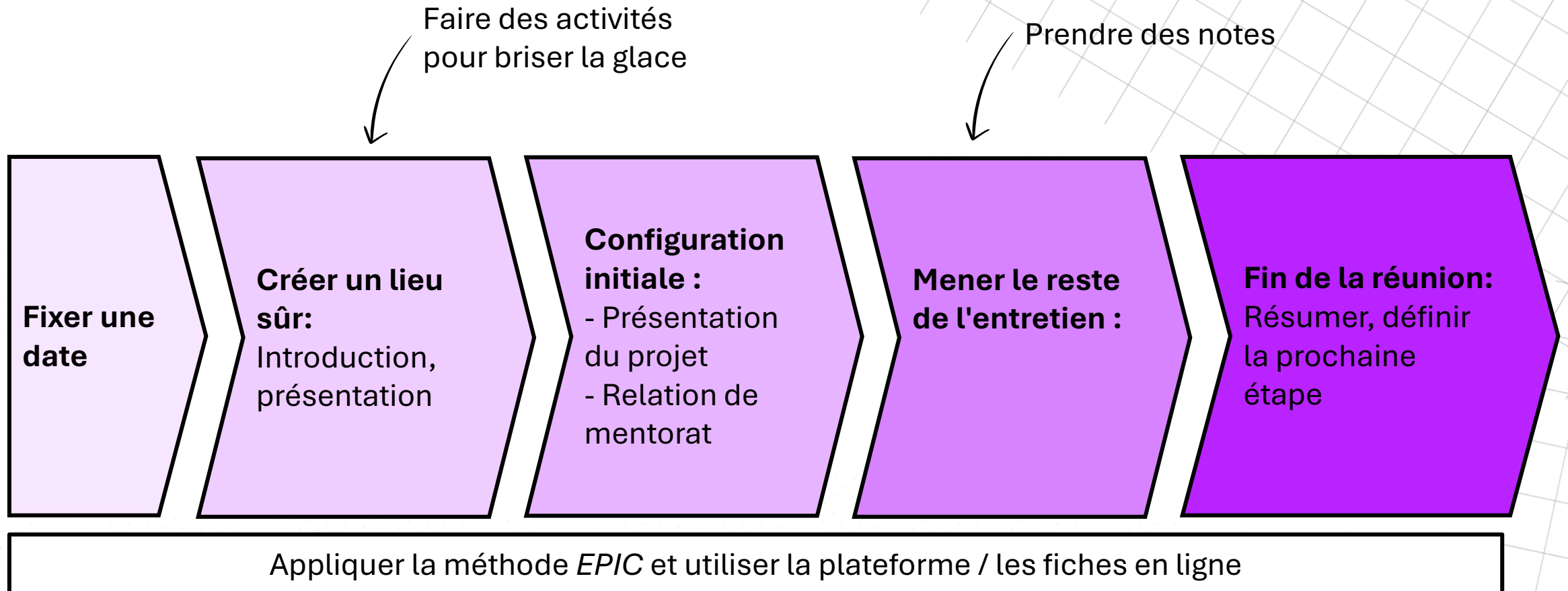
# CONTACTER LE MENTORÉ



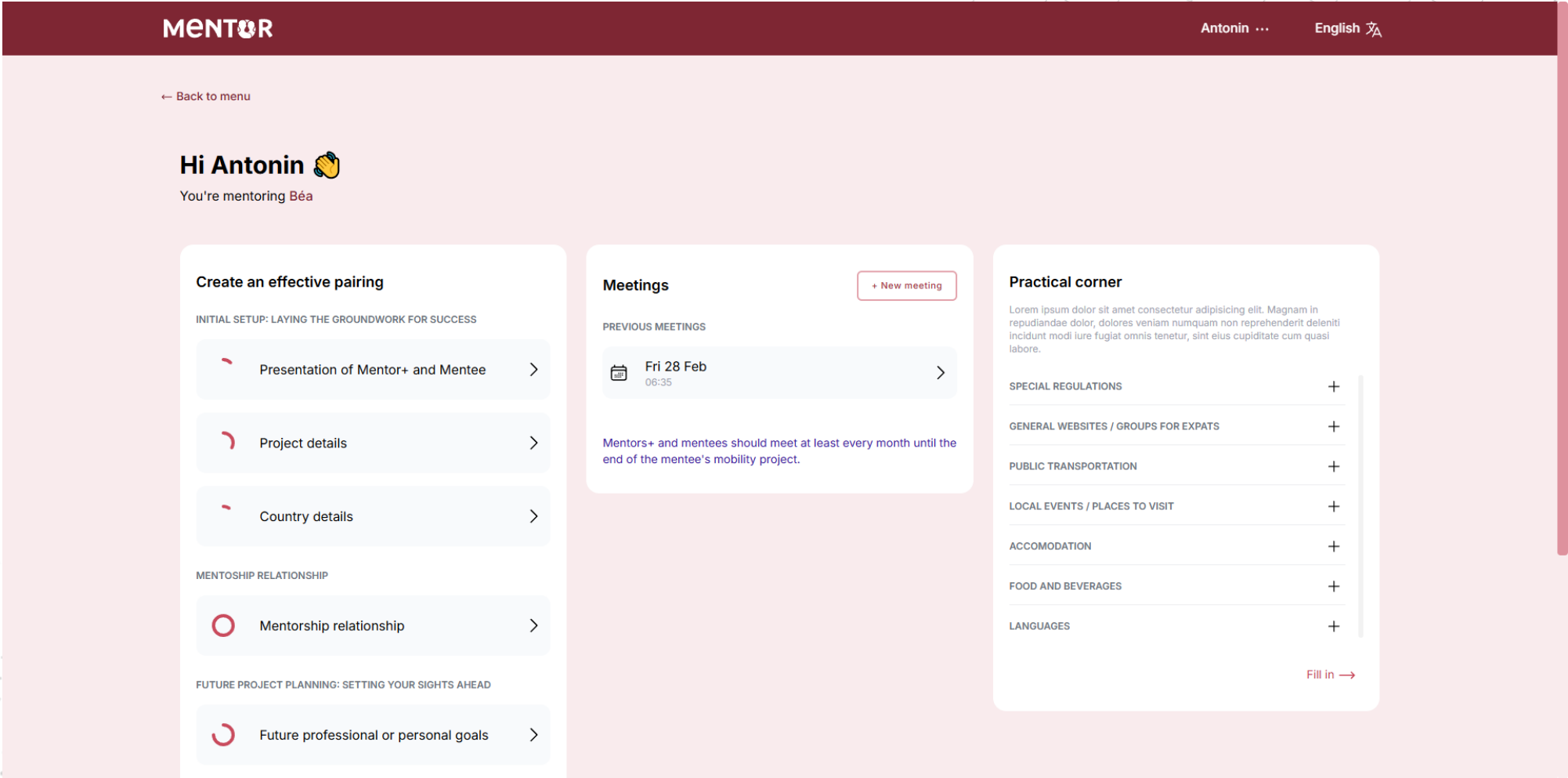
**SE METTRE D'ACCORD SUR  
DES "RÈGLES" CLAIRES POUR  
SE CONTACTER :**

- Heures d'appel spécifiques
- Limites des messages (pas de textos tard dans la nuit ou tôt le matin)
- Canaux préférés (urgents ou non)





# PLATEFORME DE SUIVI DES MENTORS ET DES MENTORÉS



# PLATEFORME DE SUIVI DES MENTORS ET DES MENTORÉS

MENTOR

Antonin ...English

Hi Antonin

You're logged as Mentor

Matching

CURRENT MATCHING

Béa Bravo

Started on: 2025-02-11 08:41:36

The data remains private and will not be consulted. Do not share sensitive personal information and respect

Add a mentee

Enter the mentee's e-mail address. An invitation to create an account will be sent by e-mail.

Mentee email

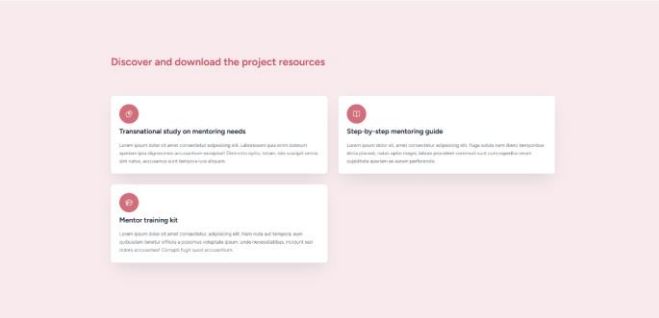
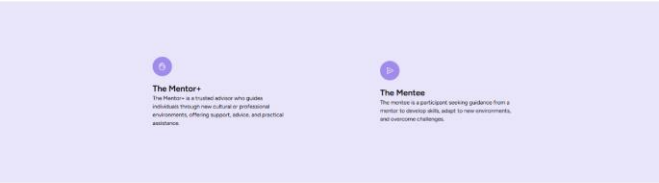
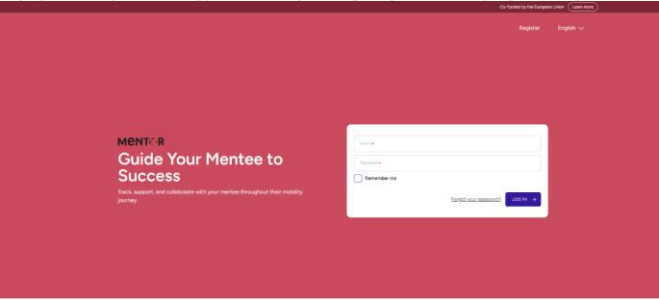
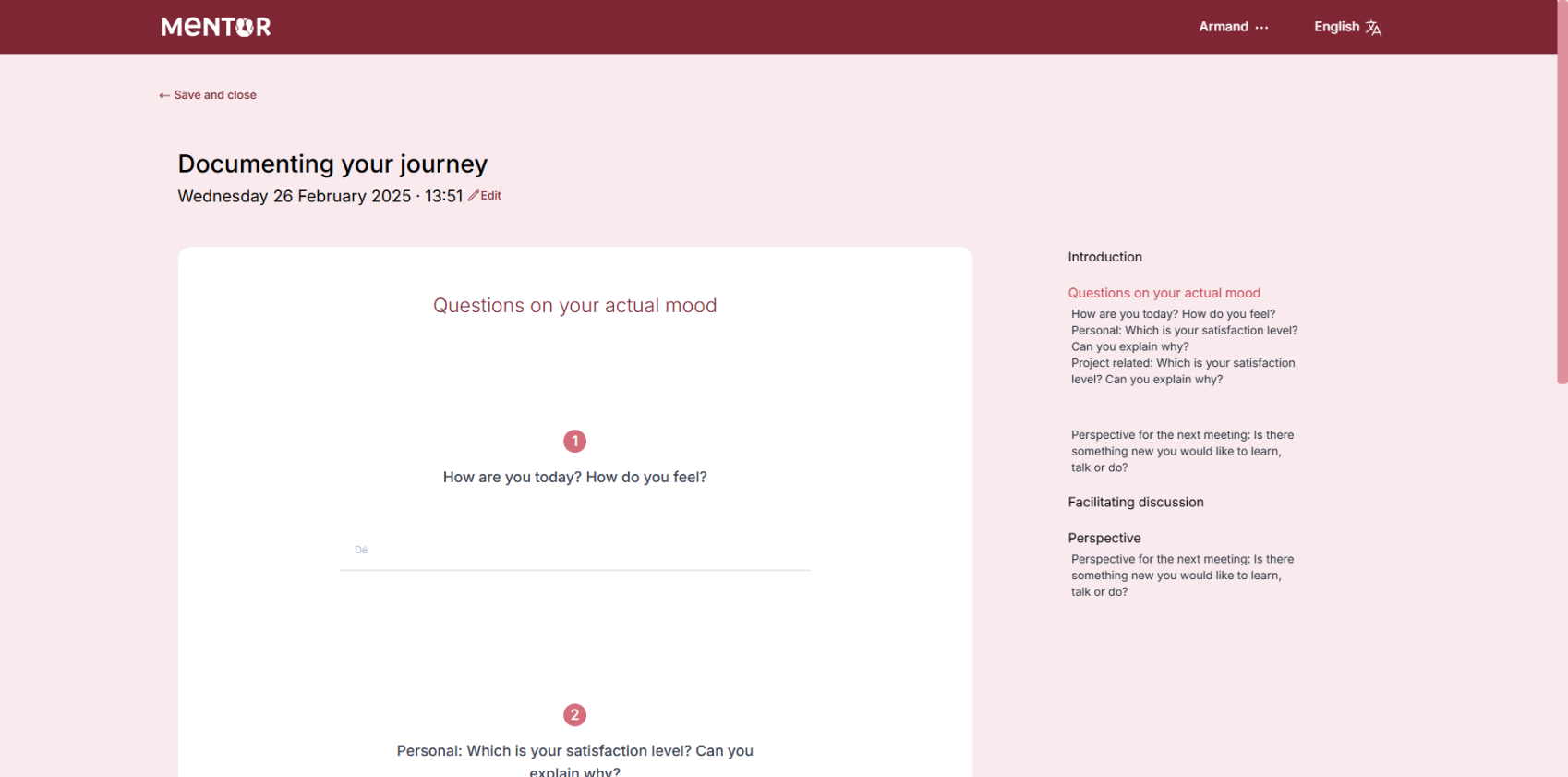
Invite

Practical corner

Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipisicing elit. Magnam in repudiandae dolor, dolores veniam numquam non reprehenderit deleniti. Incidunt modi iure fugiat omnis tenetur, sint eius cupiditate cum quasi labore.

Legal information | Privacy policy | CGU

# PLATEFORME DE SUIVI DES MENTORS ET DES MENTORÉS



**AVEZ-VOUS UTILISÉ DES BRISE-GLACE ?  
LEQUEL A LE MIEUX FONCTIONNÉ POUR  
VOUS, ET POURQUOI ?**



## ÉTABLIR DES LIGNES DIRECTRICES COMMUNES

### 2 PRIORITÉS ESSENTIELLES

1. Définir les objectifs

2. Planifier les sessions de  
mantoring

*"Des objectifs clairs et des  
échanges structurés sont  
la base d'un mentorat  
efficace".*

On dirait un podcast  
de motivation



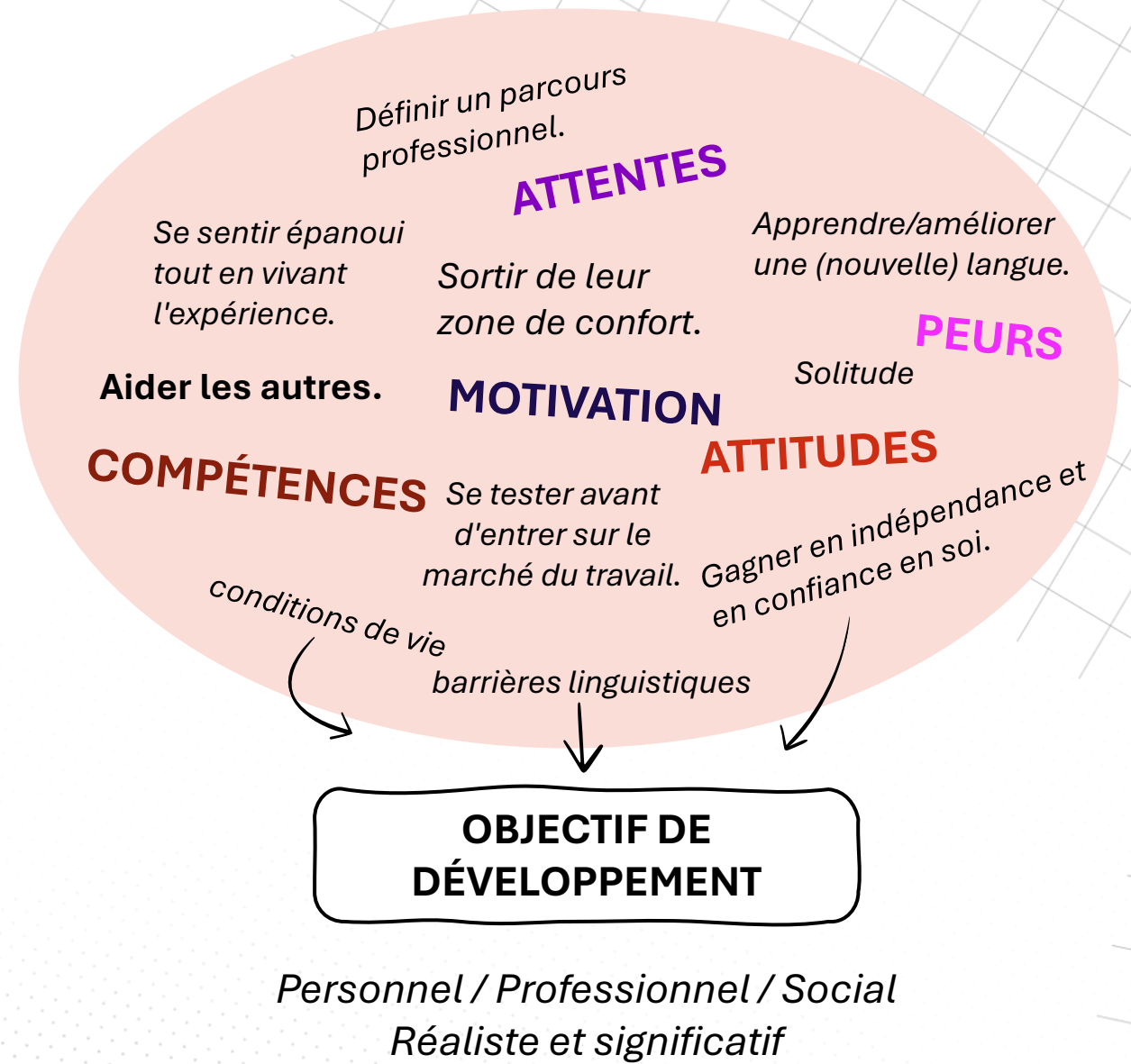


## ÉTABLIR DES LIGNES DIRECTRICES COMMUNES

### 2 PRIORITÉS ESSENTIELLES

1. Définir les objectifs

2. Planifier les sessions de mentoring



## ÉTABLIR DES LIGNES DIRECTRICES COMMUNES

### 2 PRIORITÉS ESSENTIELLES

1. Définir les objectifs

**2. Planifier les sessions  
de mentorat**



Fixer la fréquence des réunions

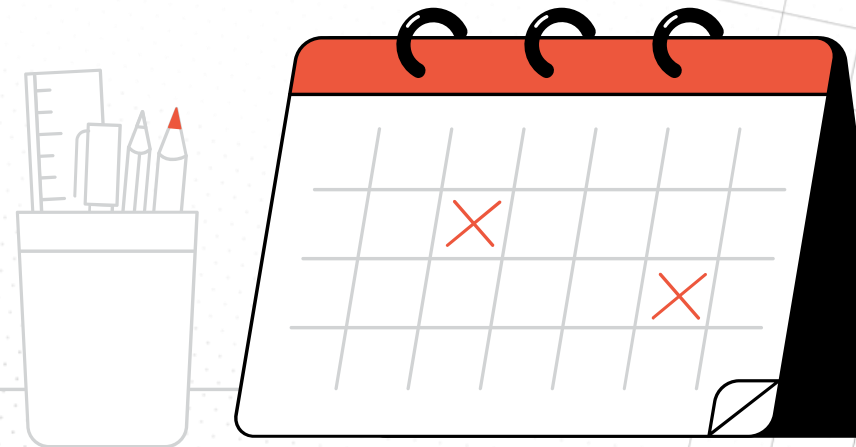


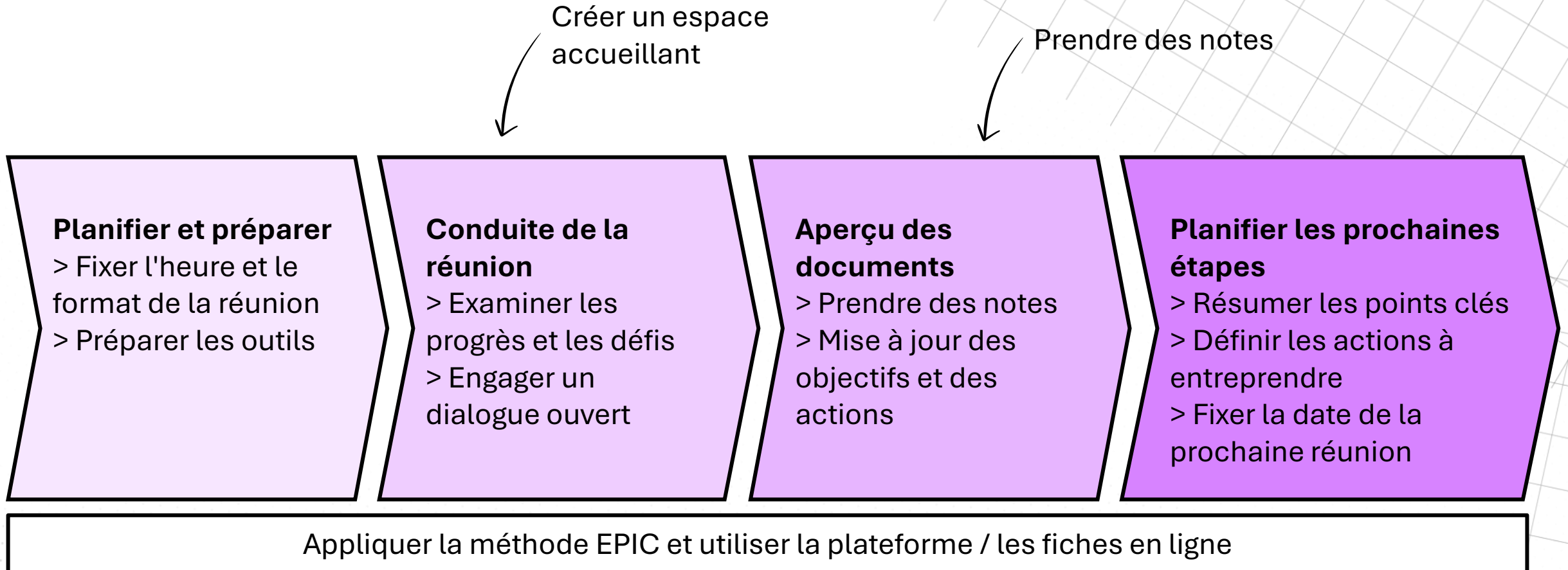
Respecter les engagements en matière de temps



Choisir les bons canaux de communication

Une réunion  
mensuelle est  
recommandée





Calendrier

**Bilan de l'expérience**

- > Noter les réalisations, les défis, la croissance
- > Comparer les objectifs initiaux et finaux

**Discuter de l'avenir et de la transition**

- > Compléter la section "Objectifs professionnels ou personnels futurs".
- > Esquisser les prochains projets

**Évaluer**

- > Remplir le questionnaire d'évaluation

**Clôture**

- > Exprimer sa reconnaissance
- > Encourager l'auto-réflexion et le maintien du contact

Appliquer la méthode EPIC et utiliser la plateforme / les fiches en ligne



www.salto-youth.net



**SALTO**

**About SALTO**  
Why? What? Where? When?  
Who?

**Resource Centres**  
Our activities and resources  
for you

**Tools**  
For European youth work  
and training

**MySALTO**  
Login to your personal  
SALTO dashboard

Mentoring in European Solidarity Corps



## Mentoring under construction

Mentoring under Construction is a community for mentoring practitioners within the European Solidarity Corps programme. Mentoring under Construction aims to identify, share and implement good practices on mentoring volunteers within European Solidarity Corps programme.



Mentoring under  
Construction

Be part of a  
vibrant  
community

Join us building up a  
solidaire society

### Elsewhere

- [Join the Mentoring under construction community! \(Facebook group\)](#)
- [MuC \(Host Romanian National agency\)](#)
- [MuC Podcast](#)
- [How space E-learning and community platform](#)

Mentoring under Construction is all about building a strong, sustainable community around mentoring volunteers.

## COMMUNAUTÉS DE MENTORS

Les communautés Mentor+, dans le domaine du volontariat et de la mobilité, leur offrent des plateformes pour se connecter, partager les bonnes pratiques et collaborer. Elles facilitent l'échange d'expériences et de ressources, créant un environnement propice à l'apprentissage et au développement des compétences. Les mentors+ utilisent également ces communautés pour planifier des activités et des ateliers conjoints afin de soutenir la croissance et le succès des mentors+ et des mentorés dans les initiatives de volontariat et de mobilité.

Si les mentors+ sont intéressés, ils peuvent faire partie de communautés de mentors.



**CONCLUSION**



## RÉCAPITULATION - SUGGESTIONS FINALES POUR LES MENTOR+



### STRUCTUR ET CONFIANCE

Fixer des attentes claires et assurer un suivi régulier.

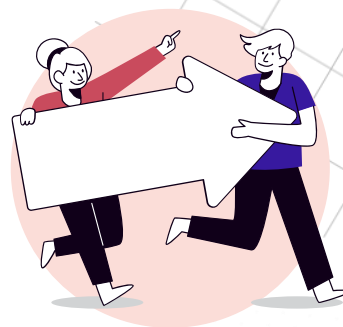
Créer un espace sûr pour une communication ouverte.



### APPROCHE ADAPTATIVE

Faire preuve de souplesse et de sensibilité culturelle.

Adapter le soutien à l'évolution des besoins du mentoré.



### FAVORISER L'AUTONOMIE

Guider la fixation d'objectifs et la résolution de problèmes.

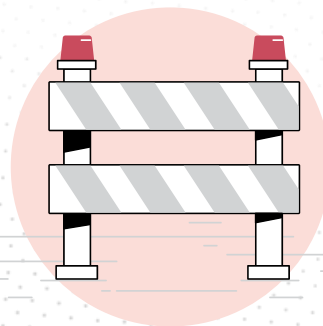
Encourager les solutions basées sur les mentorés.



### UTILISATION EFFICACE DES OUTILS

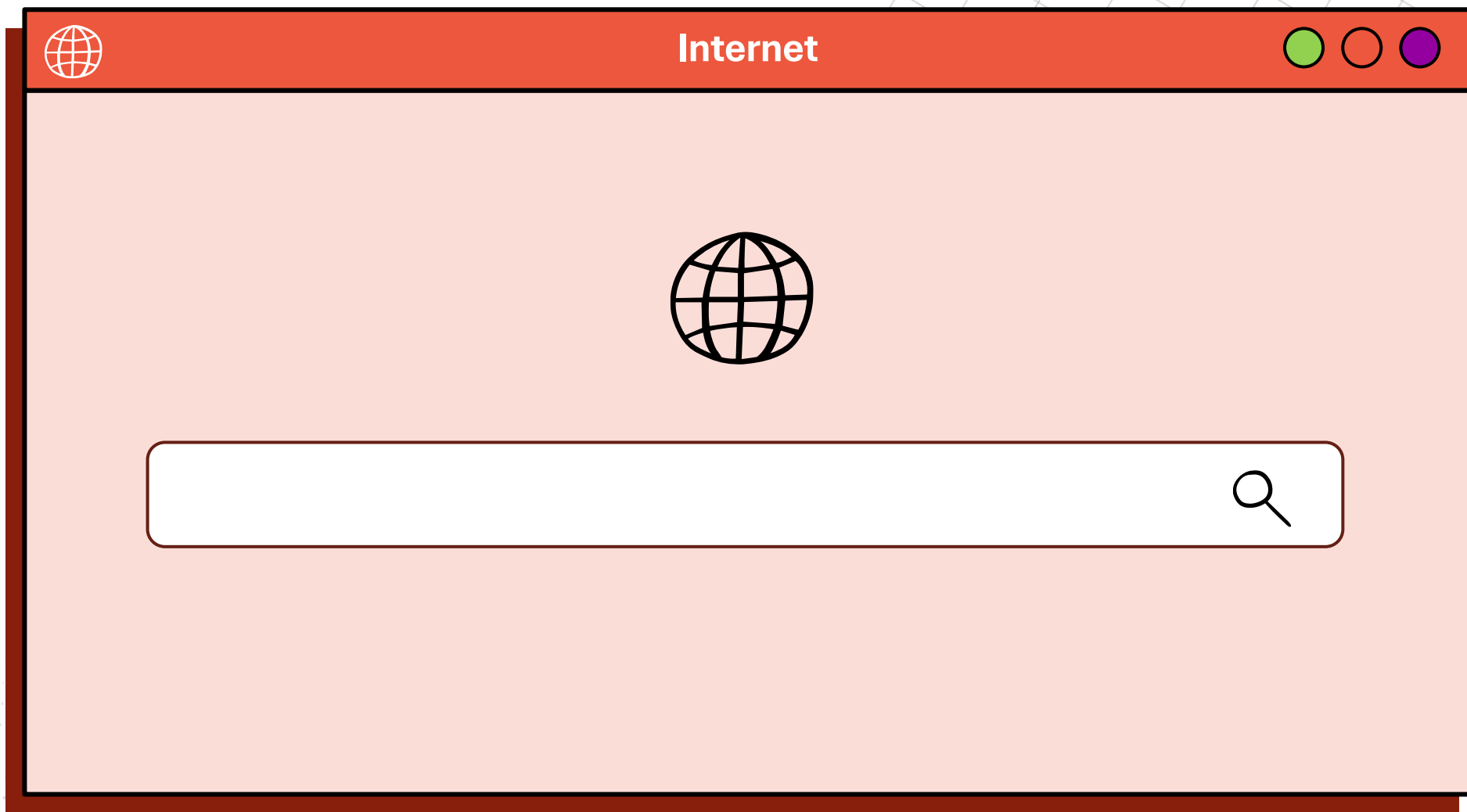
Suivre les échanges sur la plateforme en ligne.

Suivre les étapes et les ressources d'un mentorat structuré.



### CONNAÎTRE SES LIMITES

Réorienter vers SO si nécessaire.



# ÉVALUATION



# MENTOR



**Co-funded by  
the European Union**

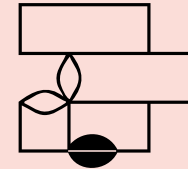
*Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenus responsables.*

## CONCEPTION PÉDAGOGIQUE



**ADICE**  
*France*

[adice.asso.fr](http://adice.asso.fr)



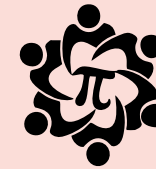
**ASPEm**  
*Italie*

[aspem.org](http://aspem.org)



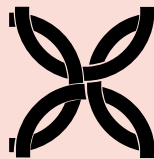
**VCS**  
*Macédoine du Nord*

[vcs.org.mk](http://vcs.org.mk)



**PiYA**  
*Turquie*

[pigenclikdernegi.org](http://pigenclikdernegi.org)



**Curba de Cultura**  
*Roumanie*

[evs.curbadecultura.ro](http://evs.curbadecultura.ro)

**Illustrations :** *pixels.market*

**Packs d'icônes :**