

## FICHE D'INFORMATION POUR MENTORÉ·E·S

### QU'EST-CE QUE LE MENTORAT?

Dans les situations difficiles de la vie – par exemple le fait d'être étudiant·e réfugié·e dans un pays étranger – il peut être utile d'avoir un·e mentor·e à vos côtés. Un·e mentor·e te soutient sur le chemin d'accès aux études ou pendant les études en partageant avec toi ses expériences, ses connaissances, son réseau et en t'aidant si tu as des questions.

La vidéo t'explique les aspects les plus importants du mentorat : <https://www.perspektiven-studium.ch/fr/mentoring/>

### COMMENT FONCTIONNE UN MENTORAT?

Dans une relation de mentorat, tu vois régulièrement ton·ta mentor·e. C'est vous qui décidez de la forme que prennent vos rencontres. Vous pouvez par exemple vous retrouver à l'université, dans un café, pour une promenade ou en ligne.

#### La première rencontre

La plupart du temps, les mentor·e·s et les mentoré·e·s qui sont mis en relation ne se connaissent pas. Lors de leur première rencontre, il s'agit donc de faire connaissance et de définir des objectifs communs.

Avant la rencontre: Prends le temps de te demander pour chaque point ce qui est important pour toi. Discutez ensuite ensemble de vos attentes:

- **Ma motivation:** Ai-je déjà été mentoré·e ou mentor·e? Quelle est ma motivation? Pourquoi est-ce que j'aimerais un·e mentor·e? Quelles sont mes attentes concernant mon·ma mentoré·e?
  - **Sujet et objectif(s):** Qu'aimeriez-vous faire pendant vos rencontres et quel objectif aimerais-tu atteindre?  
Par exemple: entraîner ton français, apprendre à mieux connaître le système éducatif suisse, préparer ton immatriculation, travailler ta candidature/ton CV...
  - **Cadre:** À quelle fréquence et combien de temps aimeriez-vous vous voir?  
Par exemple: De janvier jusqu'au mois de juillet, chaque jeudi, de 17.00-18.00h
- Règles du jeu:** Qu'est-ce qui est important pour vous? Une participation régulière, l'annulation préalable de rendez-vous, la communication, etc.

**Accord de mentorat:** signez ensemble (volontairement) un accord de mentorat pour consigner vos objectifs et ce dont vous avez convenu.

#### Suggestions d'activités conjointes

Tu apportes des idées et des talents, mets-y du tien! Qu'aimerais-tu faire avec ton·ta mentor·e? Qu'aimerais-tu lui montrer? Propositions d'activités:

- Organisez ensemble un événement pour les autres mentor·e·s et mentoré·e·s, un repas, une soirée cinéma, une journée de randonnée, etc. Apportez vos propres idées et vos propres ressources!
- Faites-vous découvrir votre endroit préféré dans la ville (par exemple, votre café préféré).

#### Limites du mentorat

Les mentor·e·s ne sont ni des coaches professionnel·le·s, ni des thérapeutes. Ils·elles n'ont pas réponse à toutes les questions et ne peuvent pas résoudre tous les problèmes.

### ÉLÉMENTS IMPORTANTS DU MENTORAT :

- **Confiance :** Les deux parties doivent pouvoir être sûres que les informations personnelles ne seront pas divulguées à des tiers.

- **Bien être et respect mutuel:** D'un côté, les demandes du·de la mentoré·e doivent être prises au sérieux et les mentor·e·s doivent vouloir faire avancer leurs mentoré·e·s. De l'autre, les mentoré·e·s doivent respecter les limites de leur mentor·e.
- **Engagement:** Les rendez-vous et ce dont il a été convenu doivent être respectés ou annulés à temps.

### COMMENT CONTINUER SI ÇA NE MARCHE PAS?

- Organisez une rencontre pour vous expliquer. Sur quoi porte le désaccord ? Avez-vous des attentes différentes, y a-t-il des malentendus ? Comment allez-vous continuer ?
- Respecte les règles de feedback : utiliser des messages-je | critiquer le comportement, pas la personne | ne pas attaquer la personne | laisser finir de parler la personne.

Si vous avez besoin d'explications ou de conseils supplémentaires, adressez-vous à l'équipe de mentorat du projet de votre haute école.

### DÉFIS DU MENTORAT (INTERCULTUREL)

**Malentendus interculturels:** Dans une relation de mentorat interculturelle, des malentendus liés à la culture peuvent survenir. Si quelque chose te dérange, que tu ne comprends pas ton·ta mentor·e ou que ton avis diverge du sien, discutes-en avec lui·elle afin de trouver une solution.

**Proximité relationnelle:** Il est important que vous décidiez ensemble de la fréquence à laquelle vous aimeriez vous voir et de la manière dont vous allez communiquer. Par exemple, si ton·ta mentor·e te contacte trop souvent ou que tu aimerais voir ton·ta mentor·e plus souvent, discutes-en avec lui·elle .

**Les défis autour du process d'asile:** Tu te trouves peut-être encore en plein processus d'asile. Cette incertitude peut être très pesante. Il existe des services de conseil qui peuvent te soutenir.

- **AsyLex:** <https://www.asylex.ch/?>
- **Organisation Suisse d'Aide aux Réfugiés:** <https://www.osar.ch>
- **Caritas:** <https://www.caritas.ch/fr/ce-que-nous-faisons/en-suisse/asile-et-migration/consultation-juridique-en-droit-dasile-et-des-etrangers.html>
- **EPER:** <https://www.eper.ch/node/783/prestations-de-conseils-juridiques>

**Sujets de discussion et traumatismes:** Tu as peut-être vécu des choses, dans ton pays d'origine ou pendant ta fuite, qui te préoccupent et dont tu aimerais bien parler avec quelqu'un. Il est possible que ton·ta mentor·e ne sache pas comment gérer tes expériences.

- **Appartenance:** <https://www.appartenances.ch/activites/consultation-psychotherapeutique-pour-migrant-e-s>
- **CRS Service ambulatoire pour victimes de la torture et de la guerre:** <https://www.redcross.ch/fr/service-ambulatoire-pour-victimes-de-la-torture-et-de-la-guerre>

### INFORMATION SUPPLÉMENTAIRES

Le site web offre des informations importantes sur l'accès aux hautes écoles et les droits des personnes réfugiées. <http://www.perspektiven-studium.ch/fr/>

Pour les questions relatives au mentorat, adresse-toi à l'équipe du projet locale ou à l'équipe de Perspectives – études: <http://www.perspektiven-studium.ch/fr/> | [perspektiven-studium@vss-unes.ch](mailto:perspektiven-studium@vss-unes.ch)