

FICHE D'INFORMATION POUR MENTOR·E·S

QU'EST-CE QUE LE MENTORAT?

Le mentorat est un échange personnel, par lequel une personne (le·la mentor·e) partage ses connaissances et ses expériences avec une autre personne (le·la mentoré·e), afin de la soutenir dans une étape de son développement ou dans l'accomplissement de tâches à venir. La particularité du mentorat par les pairs réside dans le fait que le·la mentor·e et le·la mentoré·e ont plus ou moins le même âge et la même situation.

COMMENT FONCTIONNE UN MENTORAT?

En tant que mentor·e, tu accompagnes un·e mentoré·e dans le cadre d'un projet d'une haute école pour personnes réfugiées étudiantes. Tu vois ton·ta mentoré·e régulièrement et tu l'aides à s'y retrouver dans le quotidien universitaire, par exemple en lui apportant des clarifications sur le processus d'admission, en l'aidant à tisser des liens avec d'autres étudiant·e·s ou en le·la mettant en relation avec des services d'information et de conseil.

Les mentor·e·s soutiennent les mentoré·e·s :

- en transmettant leurs connaissances et leurs expériences (p.ex. des événements à venir).
- en leur donnant un feedback et des conseils individuels au sujet de questions concrètes.
- en les orientant sur d'autres ressources (p.ex. orientation professionnelle et conseil aux études, conseil juridique pour requérant·e·s d'asile, services psychologiques).

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 en tant que mentor·e :

- Ai-je déjà été moi-même mentoré·e ? Comment mon·ma mentor·e m'a-t-il·elle soutenu·e à l'époque ?
- Quelle est ma motivation ? Pourquoi est-ce que je m'engage en tant que mentor·e ? Que pourrais-je en apprendre ?
- Quelles sont mes attentes concernant mon·ma mentoré·e ? Quels défis pourraient survenir ?
- Qu'est-ce qui ne fait pas partie de mes devoirs ? Comment puis-je placer mes limites ?

Date et lieu : Mettez-vous d'accord sur un moment (jour, heure) et un lieu calme pour votre première rencontre.

Faire connaissance : Gardez à l'esprit que vous ne vous connaissez encore qu'à peine. Prenez votre temps, faites connaissance.

Clarifier les attentes : essayez de clarifier vos attentes mutuelles en définissant par exemple :

- Ce que vous aimeriez faire pendant vos rencontres et ce que vous aimeriez atteindre comme **objectif(s)** concernant le·la mentoré·e.
Exemples d'objectifs : nous avons étudié le système éducatif suisse et connaissons les différentes formations | nous sommes allé·e·s ensemble sur le site Internet « Perspectives – Études » et nous nous sommes renseigné·e·s sur l'accès aux hautes écoles | nous avons organisé ensemble un événement dans le cadre du projet XY de la haute école.
- **Cadre :** mettez-vous d'accord sur la fréquence, le moment et l'endroit de vos rencontres, ainsi que sur les moyens de communication que vous voulez utiliser. Échangez vos informations de contact.
- **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

Vous avez tous des idées et des talents. Renforce et encourage les compétences du·de la mentoré·e. Fais attention en tant que mentor·e à ne pas prendre le contrôle, mais à décider avec le·la mentoré·e de ce que vous ferez. Propositions d'activités communes :

- Un tour du campus permet de lui montrer les services d'accueil importants et de répondre à ses questions de manière décontractée
- 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

Il y a beaucoup d'obstacles contre lesquels tu ne peux pas faire grand-chose en tant que mentor·e (procédure d'asile, admission et financement des études, dépassement d'un traumatisme, etc.). Tu as tes limites et c'est normal. Sois-en conscient·e et va chercher de l'aide et du soutien auprès d'autres institutions (orientation professionnelle et conseil aux études, conseil juridique pour requérant·e·s d'asile, services psychologiques, aide aux victimes et à la fuite).

Comment peux-tu éviter les faux espoirs et les déceptions ?

- Montre clairement quelles sont tes ressources personnelles, ainsi que les possibilités et les limites du projet.
- Informe le·la mentoré·e des possibilités alternatives de formations (voir système éducatif suisse).
- Essayez de clarifier vos attentes mutuelles et vos objectifs communs.

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 ?

Et après ? Si ça ne marche pas ? Construire une relation de mentorat est un processus social. Les désaccords occasionnels dans la relation de mentorat ne représentent rien de grave. Il ne faut toutefois pas les ignorer, mais en discuter ouvertement.

Si des problèmes surviennent :

- 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)

Défis du mentorat (interculturel) : l'accompagnement de personnes réfugiées étudiantes soulève des défis particuliers. Ces informations devraient t'aider à soutenir au mieux un-e mentoré-e.

Malentendus interculturels : Dans une relation de mentorat interculturelle, des malentendus liés à la culture peuvent survenir. Comme dans le cas du mentorat classique, il est important que le-la mentoré-e et le-la mentor-e aient de l'estime l'un-e pour l'autre. Encourage ton-ta mentoré-e à aborder les malentendus et soulève toi aussi les aspects qui te dérangent (p. ex. la définition différente de la ponctualité) afin de trouver une solution ensemble.

Proximité relationnelle : le concept d'une relation de mentorat n'est pas connu de toutes les sociétés, ce qui peut conduire à des malentendus. C'est pourquoi il est important que tu connaisses les limites de ton rôle de mentor-e et que tu les communique clairement. Par exemple, si un-e mentoré-e te contacte trop souvent à ton goût, discutes-en gentiment avec lui-elle afin de trouver un compromis ensemble (p. ex. en dehors des rencontres, pas d'appels, seulement des messages).

Les défis autour du process d'asile : Les mentoré-e-s se trouvent peut-être encore en plein processus d'asile. Cette incertitude peut être très pesante pour eux-elles. Si un-e mentoré-e aborde le sujet lors d'une discussion, tu peux également le-la diriger vers un service de conseil juridique. Par exemple :

- *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 : Le mentorat sert à répondre aux questions qui concernent les études. Le travail sur les expériences traumatiques ne fait pas partie du mentorat. Toutefois, si un-e mentoré-e aborde ce genre d'expériences lors d'une discussion, tu peux également le-la diriger vers un service de conseil.

- *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>

Tu as toi-même besoin d'aide ?

- *Appartenance*: <https://www.appartenances.ch/activites/consultation-psychotherapeutique-pour-migrant-e-s>

Informations supplémentaires:

- *CRS migesplus* <https://traumatismes.migesplus.ch/connaissances>
- *Support for torture victims: Torture, traumatisme, thérapie*: <https://www.torturevictims.ch/fr/torture-traumatisme-therapie>

INFORMATION SUPPLÉMENTAIRES

Le site web offre des informations importantes sur l'accès aux hautes écoles et les droits des personnes réfugiées. Il s'agit d'une ressource importante, aussi bien pour les mentor-e-s que pour les mentoré-e-s. <http://www.perspektiven-studium.ch/fr/>

L'infobox Migration de la Croix-Rouge Suisse est une plateforme pour les bénévoles du domaine de l'asile et de la migration et renvoie vers des événements, des perfectionnements et des services de conseil. <https://www.infobox-migration.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