

Mentor-e



programme de mentorat

Le mentor, la mentore, est un **GUIDE**

Il ou elle accompagne la personne mentorée dans sa quête d'identité personnelle et professionnelle en tant que « modèle ». L'important n'est pas de reproduire l'expérience du mentor, mais de s'en inspirer.

Le mentoré, la mentorée,
est la raison d'être de
la relation mentorale

Le mentor, la mentore, valorise les efforts de la personne mentorée et l'accompagne dans l'atteinte de ses objectifs de vie, sans jugement ni attente.

L'ACCOMPAGNEMENT

Mentor-e et mentoré-e cheminent ensemble, guidés par les besoins

ENGAGEMENT du mentor-e

- Valoriser le potentiel du mentoré-e en fonction de ses compétences et de ses habiletés.
- Respecter le rythme de cheminement du mentoré-e : soyez flexible.
- Distinguer vos exigences et aspirations de celles du mentoré-e.
- S'adapter au mentoré-e.

Yvon Chouinard, Mentorat Québec

Une **ACTIVITÉ DE DÉVELOPPEMENT PROFESSIONNEL CONTINU (DPC)**

Reconnue en médecine de famille.
Une **expérience professionnelle unique** offrant jusqu'à
40 crédits Mainpro+ dans le cadre du programme de
mentorat du Collège québécois des médecins de famille.

Astuces pour le **SUCCÈS** de votre expérience de mentorat

- Se mettre en position d'écoute : poser des questions, avec curiosité, réfléchir avec la personne mentorée dans le but de la soutenir.
- Développer et cultiver une relation de confiance, prendre du temps particulièrement au début de la relation.
- Soutenir moralement de manière adaptée.
- Proposer des défis et donner de la rétroaction afin de stimuler la réflexion.
- Partager son expérience selon les besoins de la personne mentorée.

MENTOR-E EN ACTION

Écoute

Volontariat

Ouverture
d'esprit

Discrétion et
confidentialité

Don de soi



Collège
québécois
des médecins
de famille

Pour plus d'informations sur le mentorat, consultez le [site Web du Collège québécois des médecins de famille](#) ou communiquez avec la coordonnatrice du programme de mentorat à mentorat@cqmf.qc.ca.