

Fiche-conseils pour les mentor(e)s

*CLIMB Faculty Mentorship Program / Residents As Mentors (RAMs) PROGRAM, June 2021

Dr. Eric Wooltorton, Dr. David Tobin *CLIMB: Clinical, Leadership, Investigation, Medical Education, Best Self

La **relation** entre le ou la mentor(e) et la personne guidée est une relation d'égal à égal, dans laquelle le ou la mentor(e) respecte et soutient l'apprentissage, le développement et la croissance de la personne guidée en lui offrant du soutien, un retour d'information et une assistance afin de la rendre autonome.

Qu'est-ce que le mentorat ?

« Un processus par lequel une personne expérimentée, hautement considérée et empathique [le mentor(e)] guide un autre individu [le mentoré(e)] dans le développement et le réexamen de ses propres idées, de son apprentissage et de son développement personnel et professionnel. Le mentor(e), qui travaille souvent (mais pas nécessairement) dans la même organisation ou le même domaine que le mentoré(e), y parvient en écoutant ou en parlant en toute confiance au mentoré(e). »

[Adapté du Standing Committee on Postgraduate Medical And Dental Education. Supporting Doctors and Dentists at Work: An Enquiry into Mentoring. 1998.]

En quoi consiste un bon mentor ?

- Ils ou elles possèdent des connaissances, une expérience, un aperçu, une sagesse et/ou des compétences dans un domaine utile pour le mentoré(e), et ils ou elles sont disposés à les partager.
- Ils ou elles sont souvent des modèles d'intégrité et de force de caractère.
- Un âge plus avancé n'est pas un prérequis : la sagesse et la maturité autour des sujets permettent au mentor(e) d'offrir des points de vue et des opinions basés sur sa compréhension et son expérience personnelles.
- Respecte l'expérience et les connaissances du mentoré(e).
- Il ou elle se souvient qu'il s'agit du mentoré(e), de son parcours et de ses besoins.



Questions? Contactez Roslyn Ahrens à rahrens@uOttawa.ca

Fiche-conseils pour les mentor(e)s

Points à retenir

- Soyez honnête, mais mettez les participant(e)s à l'aise, établissez des rapports, favorisez l'ouverture et la confiance — créez un climat de sécurité pour partager et réfléchir.
- Maintenir la confidentialité et les limites professionnelles avec les personnes guidées (amical, pas ami en soi).
- Écoutez activement, facilitez le processus de réflexion du mentoré(e), par exemple les objectifs et les solutions.
- Normalisez les expériences de la personne guidée — et validez ses expériences et ses défis tout en donnant une rétroaction constructive en direct.
- Faire preuve de souplesse et répondre à l'évolution des besoins de la personne guidée.
- Trouvez un équilibre entre le rôle de GUIDE AVISÉ (donner des conseils, des avis, un retour d'information, raconter des anecdotes) et celui d'ÉCOUTEUR/FACILITATEUR et FACILITATRICE (faciliter la réflexion, aider le ou la mentoré(e) à penser par lui-même ou elle-même).
- Rappelez-vous qu'il ne s'agit pas de « coaching » (axé sur la performance) : ne donnez pas de « devoirs » : les mentor(e)s donnent aux personnes guidées les moyens de se développer (c'est leur responsabilité).
- Respecter les autres et ne pas chercher à perturber les relations avec les autres superviseur(e)s/précepteurs et préceptrices, le département, et ne pas profiter du mentoré(e).
- Partagez l'opportunité, le pouvoir, l'influence et les contacts en tant que mentor(e), si nécessaire.
- Ne sont pas les conseillers en santé mentale ou les médecins des mentoré(e)s et ils ou elles reconnaissent quand les mentoré(e)s doivent être conseillé(e)s de chercher d'autres soutiens (ci-dessous).
- N'oubliez pas de surveiller la relation et de demander de l'aide à d'autres personnes, y compris les responsables de ce programme et la « communauté des mentor(e)s ».

MY CAVES MENTORING TIP+

Mirroring - "I notice you said"
Y - "Why do you think that is?"

Clarifying
Analyze what you heard
Validating
Empathy, Exploration
mentees plans for next steps
Summarizing



Fiche-conseils pour les mentor(e)s

Un résumé des autres soutiens, y compris les services de conseil et de bien-être.

- CLIMB Faculty Mentorship Program:
Dr Eric Wooltorton, Bureau : 613-761-4334 |
Courriel : Eric.wooltorton@uOttawa.ca
- Residents as Mentors (RAMs) Directeur : **Dr David Tobin**,
Bureau : 613 738-5691 | Courriel : dtobin@uottawa.ca
- Gestionnaire de la formation postdoctorale :
Kim Rozon (pgmanagerdfm@uottawa.ca)
- Directeur de la formation postdoctorale :
Dr Edward Seale (erseale@gmail.com)
- Les étudiant(e)s en médecine peuvent communiquer avec le Bureau des affaires étudiantes par téléphone au 613-562-5800, poste 8136, ou par courriel à medsao@uottawa.ca pour entrer en contact avec des conseillers/conseillères et d'autres ressources.
- Programme de mieux-être : Les résident(e)s, les étudiant(e)s diplômés et le corps professoral peuvent communiquer avec le programme de mieux-être de la faculté : 613-562-5800 poste 8507 ou par courriel à wellness@uottawa.ca.
- Ligne de soutien PARO pour les résident(e)s, accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 au 1-866-Help-Doc.
- Les étudiant(e)s internationaux peuvent contacter le Bureau international de l'Université (uointl@uOttawa.ca) et nous vous rappelons que des services tels que le counselling accessible si nécessaire.

Les autres soutiens recommandés sont

- Programme de santé des médecins de l'AMO (1-800-851-6606)
- Lignes de crise en santé mentale 24/7
613-722-6914 (à Ottawa) et
1-866-996-0991 (à l'extérieur d'Ottawa)
Télé-aide Outaouais 1-800-567-9699
- Programme de soutien par les pairs de L'HO : https://med.uottawa.ca/professional-affairs/sites/med.uottawa.ca.professional-affairs/files/peer_support_program_faqs_0.pdf

Sources:

Oxley, J. Supporting doctors and dentists at work: an enquiry into mentoring. 1998. SCOPME, London, UK
 Rolfe, A. Mentoring Mindset, skills and Tools. Fourth Edition, 2020, Mentoring Works.
 Starr J. The Mentoring Manual: Your Step By Step Guide to Being a Mentor. 2014, Pearson Education Limited, Harlow, UK
 Straus S. E., & Sackett, D. L. Mentorship in Academic Medicine (First). 2014. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.
 Firth-Cozens J & Harrison J. How to Survive in Medicine, Personally and Professionally. 2010. Wiley-Blackwell.

Questions? Contactez Roslyn Ahrens à rahrens@uOttawa.ca