

# GUIDE « COMMENT TENIR UNE RENCONTRE DE MENTORAT VIRTUELLE RÉUSSIE ? »

Vos rencontres de mentorat ont évolué rapidement vers le mode virtuel dernièrement sans avoir eu l'occasion de vous y habituer. Mais pour continuer d'accompagner vos mentorés dans leurs doutes, leurs questions et leur vision, les rencontres à distance sont maintenant indispensables. Elles amènent certainement des défis et des apprentissages, mais vous gagnerez à adopter cette formule. Comment pouvez-vous créer un environnement propice et apprivoiser la technologie pour faire de ces rencontres des moments privilégiés et authentiques comme si vous y étiez en personnes? Vous trouverez les réponses à vos nombreuses questions dans ce guide !

## 1. QUELLE SOLUTION TECHNOLOGIQUE CHOISIR ?

Avec l'ensemble des outils maintenant disponibles, il est parfois difficile de s'y retrouver. Voici quelques options pour lesquelles vous trouverez des tutoriels en ligne.

- [Zoom](#)
- [Microsoft Teams](#)
- [Skype](#)
- [Messenger](#)
- [Messenger Rooms](#)
- [Facetime](#) (pour les clients *Apple* seulement)
- [Google Meet](#)
- [Jitsi meet](#)
- [WhatsApp](#)

Après avoir testé plusieurs outils, le Réseau Mentorat privilégie l'outil de visioconférence Zoom pour la qualité de l'image, la facilité d'utilisation et la performance des bandes passantes qui assurent une stabilité tout au long de votre rencontre. Il est très facile de se créer un compte personnel, et ce, gratuitement.

- **ATTENTION :** Zoom présente actuellement quelques faiblesses au niveau de la confidentialité. Pour assurer la sécurité de vos données, veuillez suivre les étapes suivantes [en cliquant sur ce lien](#). Également, assurez-vous de faire les mises à jour de l'outil.

## 2. PLANIFIER LA RENCONTRE

N'attendez pas que votre mentoré communique avec vous ! Il est probablement submergé et il n'aura peut-être pas le réflexe de vous appeler ou de vous écrire. Prenez

de ses nouvelles et vérifiez s'il souhaite vous rencontrer. C'est une belle façon de garder le lien de confiance avec lui et lui démontrer qu'il est important pour vous. Vous pouvez ensuite lui envoyer une invitation pour votre rencontre de mentorat.

Voici les éléments clés à inclure à votre courriel d'invitation :

- La date et l'heure de la rencontre ;
- Le lien pour accéder à la rencontre (et la plateforme utilisée pour tenir la rencontre) ;
- Un numéro de téléphone où vous joindre, en cas de problème technique ;
- Des informations supplémentaires pour optimiser la rencontre (voir section 3) : ex. recommandez l'utilisation d'un casque d'écoute.

Important : assurez-vous de ne pas avoir un autre engagement tout de suite après la rencontre au cas où cette dernière se prolongerait.

### 3. TRUCS ET ASTUCES POUR LA PRÉPARATION ET LE DÉROULEMENT DE LA RENCONTRE

Voici quelques trucs et astuces pour recréer les conditions propices à des échanges riches et agréables.

AVANT LA RENCONTRE	
<b>Le choix du lieu</b>  Choisissez un lieu où vous serez seul et au calme. Si vos proches ne peuvent pas quitter la résidence, assurez-vous de vous installer dans une pièce fermée.  Ces conseils sont également valables pour le choix du lieu du mentoré.	<b>Pourquoi est-ce important ?</b>  Vous souhaitez créer une bulle où votre mentoré pourra se sentir à l'aise de se confier et où les échanges seront fluides. Il faut donc éviter d'être constamment déconcentrés par la circulation des proches dans vos environnements respectifs.  De plus, vos échanges demeurent strictement confidentiels et doivent donc être à l'abri d'autres personnes présentes.
<b>L'équipement requis</b>  Essentiellement, à part l'outil que vous utiliserez pour votre rencontre (tablette, ordinateur ou téléphone intelligent), vous avez besoin de deux	<b>Pourquoi est-ce important ?</b>  Pour recréer une rencontre comme si vous y étiez en personnes, vous devez pouvoir vous voir. Le non verbal est tout aussi important en mode virtuel. Comme 93 % de la communication est non

<p>accessoires pour les rendre « humaines ».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Une caméra Web</b> Si vous utilisez une tablette ou un portable, vérifiez qu'une caméra Web est intégrée ou procurez-vous-en une que vous pourrez installer.</li> <li>• <b>Un casque d'écoute avec micro</b></li> </ul>	<p>verbale (Albert Mehrabian), il est important que vous puissiez voir votre mentoré pour capter ses émotions et ses non-dits.</p> <p>Le casque d'écoute vous permet de vous dévouer totalement à la rencontre sans vous laisser déranger par l'environnement ambiant. Cela permet également de garder les propos de votre mentoré entièrement confidentiels. Par ailleurs, le micro augmentera la qualité du son de votre voix.</p>
<p><b>L'importance de la luminosité</b></p> <p>Assurez-vous d'être dans un endroit bien éclairé afin d'améliorer la clarté de votre visage. Évitez également de vous mettre dos à une fenêtre pour les mêmes raisons.</p>	<p><b>Pourquoi est-ce important ?</b></p> <p>Votre mentoré doit bien vous voir tout au long de la rencontre, car, tout comme vous, il a besoin de capter votre non verbal et s'assurer que vous l'écoutez attentivement.</p>
<p><b>L'angle de la caméra</b></p> <p>L'angle de votre caméra est important pour déterminer la vue qu'aura votre mentoré de vous. Pour une rencontre optimale, il est conseillé que votre caméra montre le haut de votre corps (buste) et d'éviter le point de vue en contre-plongée qui peut vous déformer et vous déshumaniser. La caméra doit être à la hauteur de vos yeux.</p> <p>Si vous utilisez un ordinateur, vous aurez peut-être besoin d'une pile de livres ou de tout autre objet stable pour surélever la caméra. Pour les caméras Web, vous devrez déplacer la caméra jusqu'à l'obtention du rendu désiré.</p>	<p><b>Pourquoi est-ce important ?</b></p> <p>Quoi de plus important qu'un regard dans le cadre d'une rencontre de mentorat ? Cela vous permet de dire au mentoré : « je t'écoute vraiment » et de créer une connexion avec lui afin qu'il s'exprime avec confiance.</p>
<p><b>Prévoir le nécessaire</b></p> <p>Prenez le temps de vous installer avec tout ce dont vous aurez besoin :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Breuvage ;</li> <li>• Collations ;</li> <li>• Cahier de notes ou journal de bord ;</li> </ul>	<p><b>Pourquoi est-ce important ?</b></p> <p>L'objectif est de reproduire le plus possible vos rencontres comme si vous étiez dans un café ou un restaurant et que l'ambiance soit décontractée.</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crayons ;</li> <li>• Etc.</li> </ul>	<p>Cela vous permettra également d'éviter de prendre des pauses pour aller récupérer ce dont vous avez besoin et de briser par la même occasion le rythme de vos échanges.</p>
<p><b>Se connecter à l'avance</b></p> <p>Démarrez la rencontre quelques minutes avant l'heure prévue si cela est possible.</p>	<p><b>Pourquoi est-ce important ?</b></p> <p>En arrivant le premier, vous pouvez faire des tests pour vous assurer que tout fonctionne bien et être prêt à accueillir votre mentoré lorsqu'il se connectera.</p>
<p><b>EN DÉBUT DE RENCONTRE</b></p>	
<p><b>Être accueillant</b></p> <p>Saluez votre mentoré et invitez-le à aller se chercher un breuvage.</p>	<p><b>Pourquoi est-ce important ?</b></p> <p>Ce petit geste vous aidera à conserver la convivialité des échanges comme vous l'auriez fait en face à face.</p>
<p><b>Ajuster la fenêtre de visionnement</b></p> <p>Épinglez la vidéo de votre mentoré en mode plein écran.</p>	<p><b>Pourquoi est-ce important ?</b></p> <p>Vous n'aurez pas l'impression de vous parler à vous-même et vous pourrez vous concentrer entièrement à ce que vous dit votre mentoré, mais également à son non verbal.</p> <p>Cela peut également être intimidant de se voir à l'écran. En voyant principalement votre mentoré, vous éviterez de vous regarder et de perdre le focus.</p>
<p><b>Rappeler les éléments clés et les respecter</b></p> <p>Dès le départ, expliquez quelques éléments clés pour le bon déroulement de la rencontre et assurez-vous de les respecter :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ne pas enregistrer et diffuser la conversation.</b></li> <li>• Fermer son téléphone intelligent ou mettre les notifications à muet.</li> </ul>	<p><b>Pourquoi est-ce important ?</b></p> <p>En énonçant ces quelques éléments au mentoré, vous créez un environnement propice aux confidences dès le départ et vous évitez des problèmes par la suite.</p> <p>N'oubliez pas que la politique de confidentialité et le code d'éthique du Réseau Mentorat demeurent les mêmes pour les rencontres de mentorat en mode virtuel. Ainsi, les échanges sont strictement confidentiels et donc, il est</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fermer toutes les applications sur l'appareil utilisé pour la rencontre et tous les onglets du navigateur Web s'il y a lieu.</li> <li>• S'assurer que vous êtes seuls et vous pouvez parler aisément.</li> <li>• Échanger vos numéros de téléphone s'il advenait un problème technique.</li> <li>• Vérifier la durée de la rencontre.</li> </ul>	interdit d'enregistrer et de diffuser ces derniers.
<b>PENDANT LA RENCONTRE</b>	
<p><b>Regarder son mentoré</b></p> <p>Captez l'attention de votre mentoré en le regardant dans les yeux (regarder la caméra).</p>	<p><b>Pourquoi est-ce important ?</b></p> <p>D'une part, votre mentoré se sentira écouté et permettra de créer un lien de confiance. D'autre part, vous pourrez découvrir certains non-dits qui se cachent dans le non verbal de ce dernier.</p>
<p><b>Faire attention à sa « conversation intérieure »</b></p> <p>Pendant la rencontre, vous devez écouter le mentoré et seulement lui !</p>	<p><b>Pourquoi est-ce important ?</b></p> <p>Dans une rencontre virtuelle, le danger d'écouter sa propre conversation intérieure est encore plus présent, puisque vous n'êtes pas physiquement avec votre mentoré.</p> <p>Le piège d'écouter ce qui passe dans sa tête est de tenter de trouver une solution, alors que cela appartient au mentoré d'en découvrir peut-être une éventuellement. Cela peut également vous amener à porter des jugements et interpréter ce que le mentoré est en train de dire.</p> <p>De plus, par les temps qui courent, vous êtes probablement préoccupés et vous pouvez avoir tendance à penser à vos propres défis.</p>
<p><b>Parler avec un débit régulier et avoir un « sourire » dans la voix</b></p>	<p><b>Pourquoi est-ce important ?</b></p> <p>Le contact humain est plus difficile à en virtuel. Vos émotions et vos intentions transparaissent à travers votre voix. Si</p>

	vous parlez trop vite ou au contraire trop lentement, vous risquez de perdre l'attention de votre mentoré.
<b>Interpeller le mentoré par son prénom</b>	<p><b>Pourquoi est-ce important ?</b></p> <p>Quand vous vous adressez à lui, remplacez-le « Tu » par son prénom. Cela vous aidera à instaurer une ambiance d'intimité malgré la distance. Il se sentira davantage interpellé.</p>
<b>EN FIN DE RENCONTRE</b>	
<b>Résumer la rencontre</b>	<p><b>Pourquoi est-ce important ?</b></p> <p>Votre mentoré se sentira écouté et valorisé, malgré la distance et lui permettra de faire le point.</p>
<b>Prévoir la prochaine rencontre</b>	<p><b>Pourquoi est-ce important ?</b></p> <p>Cela démontrera votre engagement et gardera votre relation vivante.</p>
<b>Quitter le dernier</b>	<p><b>Pourquoi est-ce important ?</b></p> <p>Votre mentoré aura l'impression qu'il est véritablement accompagné. En agissant ainsi, vous évitez de donner l'impression que vous lui fermez la porte au nez. Qui sait, peut-être aura-t-il une dernière information à vous partager !</p>

### **Vous avez des questions techniques sur les rencontres de mentorat à distance ?**

L'équipe du Réseau Mentorat est disponible pour vous accompagner dans l'organisation de vos rencontres virtuelles.

Pour de l'assistance technique, communiquez avec Roxanne Tremblay au 1 800 661-2160 ou par courriel au [rtremblay@entrepreneurship.qc.ca](mailto:rtremblay@entrepreneurship.qc.ca).

