



Guide pour un mentorat efficace

Le mentorat offre aux deux parties concernées une occasion précieuse de construire une relation mutuellement bénéfique fondée sur le respect, l'humilité, la confiance, l'apprentissage, le soutien et le développement des compétences. Ce document fournit des considérations clés pour cultiver une relation mentorale sûre et efficace, notamment lorsqu'il s'agit de travailler avec des autochtones, noires et de couleur (PANDC).

Faites preuve d'humilité et instaurez la confiance

La confiance prend du temps à se développer et nécessite un certain effort. Une première étape importante pour gagner la confiance de l'autre est d'aborder la relation mentorale avec humilité. Pour cela, il faut reconnaître que l'expérience de chaque sage-femme mentorée est unique et que, même en tant que membre de la communauté PANDC, il se peut que vous ne compreniez pas toute l'étendue de cette expérience. Une relation mentorale fondée sur l'humilité et la confiance peut être extrêmement significative, surtout pour les sages-femmes PANDC qui ont dû se frayer un chemin dans un programme de formation et une profession où elles sont largement sous-représentées à presque tous les égards, notamment en termes de leadership, de cursus et de priorités politiques, ainsi que dans des systèmes de soins de santé et des structures sociétales qui sont souvent source d'oppression et de discrimination envers les communautés PANDC. En établissant la confiance, il faut faire preuve d'authenticité et de compassion et respecter la vie privée, la confidentialité et les limites de l'autre.

Pratiquez l'écoute active et établissez une relation

Prenez le temps de vraiment écouter la sage-femme mentorée et d'apprendre à la connaître. Écoutez et validez son histoire, ses pensées et ses objectifs et faites preuve de patience et de sincérité. Il est également important de lui permettre d'apprendre à vous connaître afin d'établir une relation. Faites-lui part de votre vécu au cours de votre formation et de votre carrière de sage-femme ainsi que d'autres aspects pertinents de votre identité qui ont influencé vos compétences et vos expériences. Le fait de se comprendre et d'apprendre à connaître les communautés auxquelles vous appartenez peut faire ressortir des expériences communes et permettre d'apprécier vos différences, ce qui favorise la création d'une relation mentorale sûre et sans jugement.

Élaborez un plan de mentorat

Lors de votre première rencontre, présentez-vous et discutez de la manière dont vous travaillerez ensemble pour assurer une relation mentorale sûre et efficace. Établissez une entente de mentorat que les deux parties peuvent accepter et s'engager à respecter. (Il faut faire preuve de patience, car cela peut prendre quelques rencontres.) Chacune doit communiquer clairement ses attentes,



ses objectifs, sa disponibilité, ce qu'elle espère retirer de cette expérience, ainsi que la fréquence et la méthode de communication à privilégier et la durée prévue du mentorat (p. ex., 6 à 12 mois). Élaborez un plan de mentorat (voir l'annexe 1) pour orienter votre première discussion et vous assurer que les besoins de la sage-femme mentorée sont satisfaits. Aidez-la à définir ses trois principaux objectifs par ordre de priorité (trois au maximum pour atteindre un nombre réalisable). Ensuite, déterminez l'activité d'apprentissage ou les mesures requises, les éléments facilitateurs à exploiter, les obstacles à surmonter, les ressources nécessaires (p. ex., humaines, financières), l'échéancier pour atteindre l'objectif et la manière dont le succès sera mesuré. En élaborant le plan de mentorat avec la sage-femme mentorée et en la laissant prendre l'initiative, vous contribuez à la responsabiliser et à rendre le mentorat plus efficace.

Accueillez sans réserve les expériences vécues

Nous avons tous vécu des expériences qui ont façonné notre vision de la vie, nos points forts et nos points d'amélioration. Parfois, il peut y avoir un décalage entre qui nous sommes vraiment et ce que la société nous a appris à croire sur nous-mêmes en fonction de notre race, notre origine ethnique, nos capacités physiques ou autres, nos croyances religieuses ou notre orientation sexuelle, entre autres. Sachez reconnaître les façons dont le racisme structurel et les oppressions croisées peuvent amplifier les défis auxquels une sage-femme PANDC peut faire face dans sa carrière. Il peut s'agir, par exemple, d'un déséquilibre de pouvoir au sein du groupe de pratique ou de l'hôpital, de la crise des ressources humaines en santé, de l'épuisement professionnel, de la difficulté à suivre l'horaire de garde, ou encore, de la fatigue liée au fait de servir une communauté qui est marginalisée de façon disproportionnée et à laquelle on s'identifie personnellement. Même s'il existe de nombreux défis « communs » auxquels les sages-femmes sont régulièrement confrontées, il faut faire place à l'individualité, car les expériences uniques sont celles qui façonnent nos perspectives et notre capacité à aller de l'avant pour atteindre nos objectifs.

Explorez les points forts de l'autre et partagez vos idées

Au fur et à mesure que la sage-femme mentorée s'ouvre à vous, aidez-la à reconnaître la valeur de ses propres connaissances, compétences et expériences et la façon de les appliquer pour atteindre ses objectifs. Mettez l'accent sur ses points forts en attirant son attention sur les compétences inestimables que les sages-femmes PANDC apportent à la profession, comme la prestation de soins sensibles à la culture, leurs compétences linguistiques, leur compréhension des pratiques de guérison traditionnelles et leur connaissance des besoins uniques de leur communauté en matière de santé et d'aide sociale. En reconnaissant les points forts et les réalisations d'une personne, on lui permet de se sentir reconnue et valorisée, ce qui peut l'inciter à poursuivre son cheminement. Il peut également être utile d'apprendre par les erreurs des autres. Si vous vous sentez à l'aise pour le faire, réfléchissez à vos propres opportunités, expériences et défis d'apprentissage afin de lui donner un aperçu de la manière dont vous avez



géré des expériences professionnelles difficiles ou éprouvantes. Gardez à l'esprit que la sage-femme mentorée aura des expériences vécues qui lui sont propres et que vous n'avez peut-être pas connues. Il faut donc faire preuve d'humilité en reconnaissant que vous ne comprenez pas forcément tout, et de vulnérabilité en exprimant vos doutes et en posant des questions respectueuses.

Évitez les idées préconçues

Bon nombre de sages-femmes PANDC savent ce que c'est que d'être stéréotypées. Il est important de ne pas avoir d'idées préconçues sur la sage-femme mentorée, notamment sur ce qu'elle sait ou ne sait pas, sur ce qu'elle est capable d'accomplir, sur sa situation familiale/personnelle ou sur les problèmes auxquels elle peut ou non être confrontée. Si vous hésitez sur la manière d'aborder une conversation avec elle, dites-le-lui ouvertement et demandez-lui ce qu'elle espère retirer de l'interaction.

Demandez une rétroaction

L'échange mutuel d'informations constructives favorise le développement personnel et professionnel des deux parties. En consacrant un espace à la rétroaction, chacune peut déterminer ce qui fonctionne bien dans la dynamique ainsi que les changements qui pourraient favoriser une relation mentorale plus fructueuse. Prévoyez des évaluations régulières pour faire le point sur le mentorat (voir l'annexe 2). Formulez des commentaires précis en citant des cas ou des incidents particuliers; assurez-vous qu'ils sont liés aux objectifs de la sage-femme mentorée et recommandez des mesures concrètes pour créer un plan d'action pour l'amélioration.

Profitez du parcours de mentorat

Pour bien profiter du mentorat, la relation mentorale doit être agréable et symbiotique, et les deux parties doivent y trouver un intérêt et un but. Abordez ce parcours avec le cœur et l'esprit ouverts, et surtout, prenez plaisir à faire la connaissance d'une autre sage-femme PANDC et à échanger votre expertise et vos idées en cours de route!



Annexe 1 : Exemple de discussion pour la première rencontre

Objet	Sage-femme	Point de discussion
1. Présentation	Les deux	Faites part de votre expérience professionnelle, de votre formation scolaire, de vos centres d'intérêt ou de toute information personnelle pouvant contribuer à établir votre relation.
2. Examiner les objectifs du mentorat	Mentorée	Faites part de vos objectifs en ce qui concerne votre carrière, votre développement professionnel et la relation mentorale. Quelles sont vos attentes les plus importantes par rapport à cette relation?
	Mentore	Réfléchissez aux objectifs et aux besoins de la sage-femme mentorée. Quels sont ceux pour lesquels vous seriez le plus en mesure de l'aider et de quelle façon? Expliquez-lui en quoi vous ne pouvez pas l'aider et orientez-la vers d'autres sources de soutien, si possible.
3. Méthode, calendrier et horaire de communication	Les deux	Reconnaissez que les modalités de la relation peuvent évoluer au fil du temps, mais que certaines règles de base sont nécessaires au départ. Les deux parties doivent décrire leurs moyens idéaux pour rester en contact et trouver des lignes directrices qui conviennent à chacune.
4. Confidentialité	Les deux	Votre relation mentorale sera-t-elle reconnue publiquement? Quelles sont vos attentes et vos préoccupations en ce qui concerne la confidentialité? Il peut être utile de donner des exemples précis de partage d'informations en dehors de la relation mentorale qui vous mettraient mal à l'aise. Par exemple : « Je n'ai pas d'objection à ce que vous partagiez avec d'autres personnes nos stratégies pour améliorer les relations avec les hôpitaux, mais je n'aimerais pas que vous racontiez mes anecdotes personnelles concernant ces relations. »
5. Établir des limites	Les deux	L'ouverture au partage et à la discussion franche peut être avantageuse dans la relation mentorale. Cependant, il peut aussi y avoir des moments où la discussion devient inconfortable. La relation peut évoluer au fil du temps, mais au départ, il peut être utile de discuter des limites à ne pas dépasser. Y a-t-il des sujets qui sont interdits à l'une ou l'autre des parties? Avez-vous des suggestions sur la manière de remettre la discussion sur la bonne voie si une série de questions ou un sujet inconfortable a été introduit par inadvertance?
6. Conclure la rencontre	Mentorée	La sage-femme mentorée devrait prendre l'initiative de conclure la rencontre et d'indiquer ce qu'elle pense être les prochaines étapes. Y aura-t-il une autre rencontre? Souhaitez-vous déterminer si le mentorat vous convient avant d'organiser une autre rencontre? Avez-vous l'impression que vous n'êtes pas



	Mentore	<p>compatibles? Si vous allez de l'avant, y a-t-il des sujets que vous n'avez pas eu le temps d'aborder ou qui devraient être revus la prochaine fois? Si vous décidez de poursuivre, il est conseillé de fixer la date et l'heure de la prochaine rencontre.</p> <p>La sage-femme mentore souhaite-t-elle organiser d'autres rencontres? Si oui, y a-t-il des sujets qui, selon vous, devraient être abordés ou revus à la prochaine rencontre, ou d'autres préoccupations que vous souhaiteriez soulever?</p>
--	---------	---



Annexe 2 : Gabarit de plan de mentorat

Principale priorité	Objectif à court/moyen/long terme	Mesure à prendre/ Activité d'apprentissage	Personne chargée de faciliter	Obstacle	Ressource	Échéancier	Indicateur de réussite
n° 1							
n° 2							
n° 3							



Annexe 3 : Outil de bilan et d'évaluation du mentorat

Il est recommandé d'utiliser cet outil pour faire le point sur une base régulière ou lorsqu'il y a un défi ou un changement dans le mentorat, selon les besoins.

1	Reformulez les objectifs : qu'essayons-nous d'accomplir?
2	La fréquence ou la méthode de contact fonctionne-t-elle bien?
3	Avons-nous besoin de plus ou de moins de contact? Pourquoi?
4	Qu'est-ce qui a bien fonctionné pour nous jusqu'à présent?
5	Quels ont été les avantages?
6	Quels ont été nos plus grands défis?
7	Avons-nous surmonté nos défis? Sinon, comment pourrions-nous les affronter?
8	Quelles sont les prochaines étapes?
9	Sommes-nous d'accord pour continuer?
10	Si oui, allons-nous changer quelque chose?