



**CONSTEL**

Mentoring

---

# Guide du Mentoré

Tout ce qu'il faut savoir pour tirer le meilleur parti de votre programme de mentorat

## Introduction

Félicitations ! Votre programme de mentorat commence. Nous avons conçu ce guide pour détailler les différents aspects du rôle de mentoré. S'il s'agit d'une première pour vous, les incertitudes peuvent être nombreuses et vous pourriez, par exemple, vous demander :

- Comment construire la relation avec votre mentor et instaurer un climat de confiance ?
- Comment s'organisent les sessions ?
- Comment tirer le meilleur parti des échanges avec votre mentor ?

Bien que ce guide ait vocation à être général, il traite spécifiquement du mentorat interne en entreprise et ne couvre pas d'autres formes telles que le mentorat associatif ou externe. Il propose des conseils qui visent à fournir des pistes de réflexion pour mener à bien cette aventure.

*En cas de besoin pendant le programme au cours des prochains mois, l'équipe Constel Mentorat est à votre disposition à l'adresse : [support@constel-education.com](mailto:support@constel-education.com).*

Commençons !

### SOMMAIRE

- 01 Quel est le but du mentorat ?
- 02 Ce qu'il faut savoir avant de débiter votre mentorat
- 03 Cultiver une relation de mentorat réussie

## Quel est le but du mentorat ?

Un mentor est un professionnel expérimenté qui accompagne le développement et l'évolution du mentoré. Cette relation vise à favoriser la croissance personnelle et professionnelle du mentoré en lui fournissant des orientations et des opportunités d'apprentissage. Pour le mentor, il s'agit de transmettre ses connaissances dans le cadre spécifique du programme, mais aussi de mieux comprendre le contexte et les enjeux actuels de l'organisme.

Pour vous, mentoré, c'est un moyen efficace pour :

- Accélérer l'atteinte de vos objectifs
- Dépasser des obstacles
- Développer de nouvelles compétences
- Étendre votre réseau

En bref, votre mentor est là pour vous inspirer et vous accompagner professionnellement. Explorons maintenant plus en détail les différentes formes que cet accompagnement peut revêtir.

## I Résoudre des problématiques

### A) Dépasser des obstacles

Voici quelques exemples de défis que vous pourriez rencontrer :

- Difficulté à trouver sa posture de manager (légitimité, positionnement vis-à-vis de l'équipe)
- Sentiment d'isolement face aux situations managériales
- Difficulté à s'approprier des pratiques ou retours d'expérience différents de son contexte
- Difficulté à décoder les codes implicites de l'organisation (fonctionnement, réseaux, attentes)
- Besoin d'accompagnement pour monter en compétence sur certains outils ou usages (numérique, IA...)
- Difficulté à se projeter dans un parcours ou des opportunités peu connus (mobilité, interbranche...)

Le mentorat représente une solution efficace pour surmonter les défis professionnels en fournissant une perspective différente et un regard extérieur et expérimenté.

### B) Développer des compétences

Grâce à des conseils et à une orientation personnalisée, votre mentor vous aidera à développer pleinement votre potentiel professionnel. Dans le cadre de l'expérimentation du programme de mentorat 2026-2027 du Régime Général de la Sécurité sociale, deux parcours sont proposés pour répondre à des besoins différents :

Un programme dédié à l'accompagnement des **primo-managers**, destiné à ceux d'entre vous accédant pour la première fois à des fonctions managériales. Ce programme propose un accompagnement par un manager expérimenté issu d'un autre organisme. Il vise à faciliter la prise de poste en vous aidant à structurer votre posture managériale, gagner en aisance et identifier des points d'appui, dans un cadre bienveillant et sans lien hiérarchique.

Un programme centré sur la **transmission de l'expérience**, conçu pour vous permettre de bénéficier du partage de savoir-faire et de mieux vous approprier les repères institutionnels.

Il s'adresse à vous si vous souhaitez développer vos compétences et enrichir votre parcours grâce à l'accompagnement d'un mentor, notamment pour gagner en aisance sur certains sujets (par exemple les outils numériques et l'IA), valoriser un parcours interbranche ou encore mieux comprendre les codes implicites de votre environnement professionnel.

Il ne vous reste plus qu'à trouver le bon mentor pour atteindre vos objectifs.

## I Comprendre la culture d'entreprise

En participant à 1 de ces 2 programmes de mentorat, vous bénéficierez de l'expérience d'un mentor confirmé d'un autre organisme du Régime Général, qui a navigué dans cet environnement professionnel

et peut vous aider à en décoder les codes. Il existe différents types de cultures d'entreprise, chacune ayant ses propres caractéristiques. Comprendre le fonctionnement d'un organisme, ses codes et ses attentes – même lorsqu'ils ne sont pas formalisés – constitue un enjeu clé pour s'y intégrer et y évoluer.

Maîtriser ces codes et s'imprégner de l'esprit de l'organisme permet de mieux s'adapter aux situations et aux personnes. Concrètement, cela peut se traduire par la capacité à identifier la personne appropriée à contacter lorsqu'on rencontre une problématique ou un blocage, ainsi que par l'adoption des bonnes pratiques lors d'échanges ou de négociations avec la hiérarchie.

Par exemple, certaines organisations accordent une grande importance à la tradition et à la conservation de savoir-faire tandis que d'autres sont novatrices et recherchent la modernité en toutes choses. Une autre entreprise peut choisir de cultiver la transparence comme valeur importante et la hiérarchie sera alors disponible et accessible, de manière à ce que les collaborateurs se sentent à l'aise.

Le tout est de saisir ces nuances qui ne sont pas toujours perceptibles au premier abord, et quoi de mieux qu'un mentor expérimenté pour vous en faire part ?

## I Ce qu'il faut savoir avant de débiter votre mentorat

Ce qu'est le mentorat et ce qu'il n'est pas :

CE QU'EST LE MENTORAT	CE QUE LE MENTORAT N'EST PAS
<p><b>Une occasion de...</b></p> <p>Développer ses connaissances, son réseau et sa carrière. Le mentorat permet d'activer son potentiel en atteignant les objectifs auxquels on aspire.</p> <p><b>Une appropriation de la culture d'entreprise</b></p> <p>La relation encourage le partage et facilite la transmission des compétences (soft et hard skills) empreintes de la culture propre de votre entreprise.</p> <p><b>Un processus d'introspection</b></p> <p>Une bonne relation de mentorat permet d'obtenir un retour d'informations et des critiques constructives et franches, offrant ainsi une voie vers l'amélioration.</p>	<p><b>Un coaching</b></p> <p>Le mentorat et le coaching diffèrent par leurs objectifs et leurs moyens d'actions (voir page suivante).</p> <p><b>Une formation</b></p> <p>Le mentorat ne peut pas se substituer à la formation formelle, mais doit plutôt compléter les activités de développement professionnel.</p> <p><b>Une thérapie personnelle</b></p> <p>Vos discussions doivent rester dans le cadre professionnel, et dans le but d'atteindre les objectifs que vous et votre mentor vous êtes fixés.</p>

## I Différence entre mentorat et coaching

Le Mentorat	Le Coaching
-------------	-------------

<p><b>Rôle du mentor</b></p> <p>Le mentor est dans une posture d'expert : il répond au besoin formulé par le mentoré, grâce à sa propre expérience professionnelle et son vécu, afin de lui apporter les clés pour franchir les obstacles qu'il rencontre.</p> <p><b>Quel est le moteur de la relation ?</b></p> <p>La relation de mentorat est menée par le mentoré. C'est lui qui dirige l'échange vers les sujets dont il a besoin, et c'est lui qui sollicite le mentor à la fréquence nécessaire pour son évolution.</p> <p><b>Quel lien entre mentor et mentoré ?</b></p> <p>La plupart du temps, le mentor fait partie de l'organisation interne de l'organisme. Il peut néanmoins aussi être externe et apporter une expertise ciblée.</p>	<p><b>Rôle du coach</b></p> <p>Le coach adopte une position d'observateur et d'analyse comportementale dans les interactions avec son coaché. Son but est de faire émerger du coaché lui-même les solutions qui lui permettront de dépasser les limites qu'il rencontre.</p> <p><b>Quel est le moteur de la relation ?</b></p> <p>Dans le coaching, c'est le coach qui est moteur de la relation. Il mène l'échange, définit avec le coaché ses objectifs ou l'aide à les formuler et à trouver des solutions aux situations présentées.</p> <p><b>Quel lien entre coach et coaché ?</b></p> <p>Le coach est entièrement indépendant de tous liens hiérarchiques et fonctionnels.</p>
--	---

## I Cultiver une relation de mentorat réussie

### Avant le programme, préparez-vous

Quelques pistes de réflexions personnelles avant la première rencontre :

1. Repensez aux grandes étapes de votre parcours professionnel afin de pouvoir vous présenter à votre mentor de manière complète.
2. Quels sont vos objectifs spécifiques pour ce programme de mentorat ?
3. Quels sont vos objectifs professionnels à plus long terme ?
4. Pour aller plus loin : réfléchissez à ce qui vous apporte de l'insatisfaction et établissez une liste des compétences que vous pourriez développer pour y répondre.

### Préparez votre rencontre avec votre mentor

1. Consulter le profil LinkedIn de votre mentor vous permettra de comprendre sa carrière, ses compétences et ses expertises, mais aussi de prendre connaissance de son réseau.
2. À partir de cette observation, tentez de comprendre quelles étapes de sa carrière pourraient être une source d'inspiration pour vous.
3. Évitez d'écouter les rumeurs sur sa personne. Donnez-vous l'opportunité de vous faire votre propre avis.
4. Enfin, si vous avez des doutes sur la mise en relation, contactez l'administrateur pour échanger à ce sujet. Si vous n'êtes pas complètement convaincu, faites un essai pour la première séance.

Une fois cette introspection faite, contactez votre mentor et soyez proactif. En effet, compte tenu de sa fonction, son emploi du temps est probablement chargé. C'est pourquoi il est judicieux d'essayer de convenir d'un moment propice pour discuter dès que possible.

## ■ La première séance

Pour que la relation soit fructueuse, les mentors et les mentorés doivent définir leurs rôles et leurs attentes réciproques. Qu'attendez-vous l'un de l'autre ?

Vous devez en décider à l'avance et nous vous proposons pour cela quelques sujets à aborder avec lui ou elle :

1. Pourquoi a-t-il pris part au programme de mentorat ? Depuis combien de temps est-il mentor ? A-t-il bénéficié d'un mentor dans le passé ?
2. Quel est son parcours professionnel, et depuis combien de temps travaille-t-il pour l'organisme ? Même si vous l'avez lu sur LinkedIn, il est important d'avoir sa version. N'hésitez pas à prendre note des moments clés sur lesquels vous pourrez revenir pendant votre programme de mentorat.
3. En cas de doutes concernant la confidentialité des échanges, n'hésitez pas à les exprimer. Il est essentiel de clarifier ce point avant de débiter.
4. Présentez votre projet de mentorat avec une ambition claire et posez des questions précises. Si vous ne vous sentez pas assez mature sur le sujet, expliquez à votre mentor ce qui constitue un obstacle pour vous.
5. Pour la première séance, si la communication se fait à distance, il serait préférable d'éviter de le faire en fin de journée, lorsque la fatigue est généralement présente.
6. Fixez les dates des séances en amont si possible. Déterminez également le mode et le canal de communication que votre mentor préfère.

## ■ Bonnes pratiques pour faire vivre cette relation

Tout au long de votre programme, vous serez amené à apprendre et évoluer. Pour optimiser cette expérience, il est bon de mettre en place quelques règles à suivre :

### **Soyez entreprenant**

En tant que mentoré, c'est à vous de faire le premier pas. Pour vous servir au mieux des enseignements tirés des expériences de votre mentor, vous pouvez :

- Préparer un ordre du jour de ce que vous souhaitez traiter avant chaque séance
- Lister des exemples concrets que vous avez rencontrés depuis la dernière séance et qui vous questionnent.
- Présenter les actions concrètes que vous avez mises en place pour recueillir l'opinion de votre mentor sur celles-ci.

## Communiquez avec votre mentor

Votre mentor ne peut pas deviner ce que vous attendez de lui. N'hésitez pas à exprimer clairement vos attentes afin de tirer un maximum de profit des échanges. Pour le mentor, c'est aussi en étant focalisé sur vos besoins qu'il sera en mesure d'élaborer la bonne stratégie pour vous accompagner.

Si vous trouvez qu'un conseil n'est pas clair ou ne vous semble pas pertinent, n'hésitez pas à en discuter ouvertement avec votre mentor. Votre objectif n'est pas de lui complaire, mais plutôt de favoriser votre développement. Tentez d'adopter une communication franche en toutes circonstances et ne pas ménager les susceptibilités.

## Faites des points d'étape

Envisagez à minima un point à mi-parcours pour évaluer la progression par rapport aux objectifs que vous avez définis en début de programme. Nous recommandons de faire un point d'étape toutes les 3 séances : si votre programme s'allonge, n'oubliez pas de garder ces points pour toujours challenger l'avancée de vos objectifs.

## Et si la relation ne fonctionne pas ?

Il est possible que, malgré vos meilleurs efforts, la relation de mentorat ne fonctionne pas comme prévu. Cela peut être dû à divers facteurs, tels que des différences de style de communication, des attentes non alignées ou une absence d'alchimie entre vous. Si vous ressentez que la relation n'est pas efficace, il est important d'en parler ouvertement et honnêtement avec votre mentor. Si nécessaire, n'hésitez pas à contacter le responsable du programme pour discuter de vos préoccupations et explorer d'autres options.

## Gardez contact avec votre mentor une fois le programme terminé

Avant tout, le mentorat est une aventure humaine, qui permet de créer des liens avec un salarié inspirant. S'il ne prend pas spontanément de vos nouvelles, n'hésitez aucunement à lui reproposer d'échanger pour lui parler de vos avancées après votre programme. Il sera ravi de savoir que ses conseils vous ont été concrètement utiles.

Une étude du Réseau Mentorat France atteste que 70 % des mentorés ont gardé un contact avec leur mentor après la fin du programme et 75 % des mentorés seraient prêts à devenir eux-mêmes mentors. Ces chiffres prometteurs en disent long sur les bienfaits du mentorat pour les mentorés et les mentors. Alors, peut-être que la réussite de ce programme vous donnera des idées pour devenir à votre tour mentor dans l'avenir ? On compte sur vous !

## Conclusion

Nous espérons que ce guide vous aura apporté les réponses à toutes les questions que vous vous posiez sur cette pratique passionnante du mentorat, et sur le rôle que vous avez à tenir en tant que mentoré. Nous avons essayé de vous livrer les meilleures pratiques que nous avons constatées auprès de nos mentors et mentorés qui pratiquent cette méthode. Il y a évidemment autant de pratiques que de

participants, mais il est toujours bon de s'inspirer de ce qu'ont fait les autres, c'est l'esprit même du mentorat !

### 3 facteurs de succès pour réussir votre mentorat

Communication claire	Transparence	Volonté d'apprendre

## ■ Votre solution de mentorat

### La plateforme Constel

Connectez-vous sur [app.constel-mentoring.com](https://app.constel-mentoring.com)

FONCTIONNALITÉ	DESCRIPTION
Planification Teams & Google Meet	Planifiez vos séances en quelques clics, depuis votre agenda professionnel.
Suivi des objectifs	Suivez votre progression sur vos objectifs tout au long du programme.
Agenda de séances	Centralisez les dates, les ordres du jour et les comptes-rendus.
Ressources	Accédez aux templates, guides et contenus pédagogiques Constel.
Activités mentor / mentoré	Animez vos sessions avec des activités prêtes à l'emploi.
Aide en ligne par chat	Notre équipe support est joignable directement depuis la plateforme.
Prise de notes	Rédigez vos notes de séance et partagez-les avec votre mentor.
Webinars exclusifs	Profitez de formations dédiées aux participants Constel.



**CONSTEL**

Mentoring

# Le Guide du Mentoré

---

Une question sur le programme ?

[support@constel-education.com](mailto:support@constel-education.com)