

GUIDE DES MENTOR·ES

Cohorte 2026-2027



SOMMAIRE

01	<u>Le programme InitiaSciences</u>	p5
	Notre mission	p6
	Les points forts de notre programme	p6
02	<u>Être mentor·e InitiaSciences</u>	p9
	<u>Qui peut devenir mentor·e ?</u>	p10
	Pourquoi être mentor·e ?	p11
	En quoi consiste le rôle de mentor·e ?	p13
	Les engagements des mentor·es	p15
03	<u>Le projet de mentorat</u>	p17
	Principales étapes du projet	p18
	Déroulement du projet de mentorat	p19
	Le symposium InitiaSciences	p21
	Ressources et soutien InitiaSciences	p23
04	<u>Les clés du succès de la relation mentorale</u>	p25
05	Annexes	p31



LE PROGRAMME INITIASCIENCES

NOTRE MISSION

Avec le projet InitiaSciences, nous souhaitons inspirer les élèves au secondaire et au cégep en leur donnant les moyens de contribuer à des projets à la pointe de la recherche scientifique, aux côtés de jeunes chercheuses et chercheurs passionnés.



LES POINTS FORTS DE NOTRE PROGRAMME

InitiaSciences est la **première plateforme au Québec** à proposer aux jeunes une immersion dans un vrai projet de recherche scientifique universitaire durant toute une année scolaire. Accompagné·e·s par leur mentor·e, les élèves deviendront de véritables assistant·es de recherche. Les mentoré·es bénéficient d'une formation unique à la démarche scientifique, au travail en équipe et à la communication orale grâce au symposium annuel. Notre programme de mentorat leur offre de multiples atouts, utiles quels que soient leurs parcours futurs.

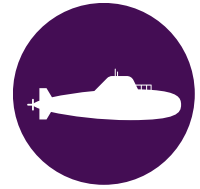


Accomplissement personnel

- Projet de recherche de longue durée
- Développement de l'autonomie
- Confiance dans sa capacité à faire avancer la science
- Découverte de nouveaux champs d'intérêts

Immersion dans la recherche scientifique

- Découverte du quotidien de la recherche
- Exposition à différents profils de scientifiques
- Accès à des ressources uniques et avancées
- Compréhension du contexte scientifique du projet



Travail en équipe

- Travail en équipes de 2 ou 4 sur chaque projet
- Collaboration étroite et soutien du ou de la mentor·e
- Contexte propice à l'entraide et à la persévérance

Développement de compétences uniques

- Initiation à la démarche scientifique
- Techniques d'analyse avancées et outils de pointe
- Lecture d'articles scientifiques en français et en anglais
- Communication scientifique orale et écrite



Relations et carrières

- Développement d'un réseau de contacts en sciences
- Familiarisation avec les carrières en recherche
- Possibilité d'être co-auteur ou co-auteure de publications

Proximité générationnelle

- Mentor·es sensibles aux questionnements des jeunes
- Facilite la communication ouverte et la collaboration



Partage de connaissances

- Présentations par les mentor·es dans les écoles et cégeps
- Symposium annuel - présentations des mentorés



ÊTRE MENTOR·E INTIASCENCES

QUI PEUT DEVENIR MENTOR·E ?

Êtes-vous une jeune chercheuse ou un jeune chercheur universitaire aux **cycles supérieurs** ou au **post-doctorat** ? Aimez-vous partager votre passion pour les sciences ? Alors vous avez le profil !

Le niveau d'études (nombre d'années depuis l'obtention d'un baccalauréat, maîtrise, doctorat) ou le nombre d'articles de revue ou de conférence publiés ne font pas de vous un·e mentor·e plus ou moins qualifié·e ! En revanche, certaines aptitudes personnelles et compétences que vous aurez l'occasion de développer lors de vos formations seront essentielles au succès de la relation de mentorat. Il vous faudra entre autres faire preuve de **patience**, d'**empathie**, guider votre équipe vers une **autonomie** croissante, faire preuve d'enthousiasme, savoir **vulgariser** votre sujet de recherche et le placer dans un contexte scientifique et/ou social plus large.

Depuis 2023, nous acceptons des candidatures de l'entièreté du Québec, et dans toutes les disciplines scientifiques (sciences naturelles, sciences de la santé, sciences humaines et sociales...).



POURQUOI DEVENIR MENTOR·E INITIASCIENCES ?

Faire découvrir la science aux jeunes

Grâce à votre engagement en tant que mentor·e, vous permettrez aux jeunes de s'accomplir personnellement en éveillant leur intérêt pour les sciences, en suscitant des vocations et en contribuant au développement de leur esprit critique et de leur identité scientifique.

Contribuer à l'égalité des chances

L'**équité, la diversité et l'inclusion** sont des valeurs centrales d'InitiaSciences. C'est pourquoi notre programme de mentorat cible en priorité des jeunes appartenant à des groupes sous-représentés dans les études supérieures en général, et dans les sciences en particulier. Nous offrons également des bourses aux mentoré·es issues de milieux défavorisé·es.

Ainsi, parmi les 14 mentoré·es de la cohorte 2024-2025 :

- 12 étaient des étudiant·e·s de première génération universitaire
- 10 s'identifient comme femmes ou non-binaires
- 10 s'identifient comme appartenant à une minorité visible



En vous engageant comme mentor·e avec InitiaSciences, vous contribuez donc activement à l'égalité des chances des jeunes du Québec, et à améliorer la diversité de la relève scientifique.

Plus généralement, les jeunes qui bénéficient du mentorat rapportent une **meilleure santé mentale**, un impact significatif sur leur **confiance en soi** et en l'avenir, et sont beaucoup plus nombreux à **poursuivre des études supérieures** par rapport aux jeunes n'ayant pas eu accès au mentorat (source : Future of Good et Mentor Canada, voir [p.41](#)).

Ajouter une expérience unique à votre parcours

Devenir mentor·e InitiaSciences est également une grande valeur ajoutée à votre parcours académique. Le mentorat est une expérience riche de longue durée, qui développera vos compétences autant en **communication scientifique** qu'en **enseignement-encadrement** et en **gestion de projet**. Vous participerez au rayonnement de la recherche et à la formation de la relève. De plus, avant de rencontrer vos mentoré·es, vous bénéficierez d'une **formation complète** par des expert·es en pédagogie, en communication scientifique et en équité-diversité-inclusion (voir [Annexe 2](#)).

Chaque mentor·e recevra une compensation financière fixe pour son engagement, dont le montant est à la discrétion de l'organisme InitiaSciences.

EN QUOI CONSISTE LE RÔLE DE MENTOR·E ?

Mission des mentor·es InitiaSciences

En tant que mentor·e, vous vous engagez notamment à :

- Éveiller l'intérêt des jeunes pour les sciences ;
- Introduire l'équipe à votre sujet de recherche ;
- Familiariser les jeunes avec la démarche scientifique en action et les activités quotidiennes des chercheuses et chercheurs ;
- Faire connaître votre parcours et la diversité de débouchés de votre domaine d'études ;
- Contribuer à la création d'une identité scientifique chez les jeunes.



En pratique, cette mission s'articule autour de deux axes : le projet de mentorat, et la découverte du monde de la recherche.

Le projet de mentorat

Votre rôle principal sera d'encadrer une **équipe de 2 à 4 jeunes** au secondaire 3, 4 ou 5 ou au cégep, durant une année scolaire (environ 8 mois, d'octobre 2026 à juin 2027), autour d'un projet de recherche **issu de votre propre projet** de maîtrise, doctorat ou post-doctorat (pour plus de détails, voir [p.19](#) et [Annexe 3](#)). L'équipe d'InitiaSciences vous accompagnera pour la conception de ce projet, et vous apportera un soutien au cours du mentorat via des bilans mensuels.

Vous organiserez des **rencontres hebdomadaires** avec vos mentor·ées : en moyenne 3 à 4h par semaine en début de parcours, puis environ 2h par semaine lorsque le projet sera plus avancé et leur autonomie plus grande (voir [p.19](#) et [Annexe 4](#)). Vous les aiderez également à préparer une **présentation orale** de leur projet pour le Symposium InitiaSciences annuel en juin 2027 (voir [p21](#)).

La découverte du monde de la recherche

Au-delà de ce projet, vous serez chargé·e·s de faire découvrir à votre équipe le monde de la recherche. Présentez-les à votre équipe, faites leur visiter votre laboratoire ou terrain d'étude (dans la mesure du possible), proposez-leur de participer à des séminaires... bref, **montrez-leur votre quotidien** de jeune chercheur·euse !

Nous vous encourageons aussi à parler de votre expérience personnelle, des perspectives en sciences et de la diversité des parcours et débouchés de votre domaine d'étude, en particulier si vous percevez l'intérêt d'un·e mentoré·e pour une carrière scientifique.

Pour faire découvrir la recherche à un public plus large de jeunes, vous pourrez également, si vous le souhaitez, venir présenter votre projet de recherche dans des classes au secondaire et au cégep en septembre 2026.



LES ENGAGEMENTS DES MENTOR·ES

Les engagements sont détaillés dans le **Code de conduite des mentor·es** InitiaSciences et la **Convention de mentorat** préalablement établie. Nous rappelons ici quelques uns des points les plus importants.

Nature de la relation mentorale

En tant que mentor·e, vous devez rester en tout temps la **personne référente** privilégiée de vos mentoré·es. Cela implique de ne pas déléguer cette tâche à votre supervision de recherche à d'autres membres de votre laboratoire ou à toute autre personne n'ayant pas de participation officielle dans le projet InitiaSciences et n'ayant pas rempli tous les pré-requis nécessaires (adhésion au code de bonne conduite, signature de la convention de mentorat, vérification des antécédents judiciaires).

Votre relation avec les mentoré·es se doit de rester professionnelle. Pour toute question d'ordre personnel (cadre familial, problèmes psychologiques, etc.), les jeunes doivent être dirigé·es vers des personnes-ressources d'InitiaSciences ou des professionnel·les qualifié·es. En revanche, il est possible (et encouragé !) d'échanger avec les jeunes sur votre parcours académique (ce qui peut inclure, des obstacles que vous avez rencontrés), leurs souhaits de carrière, leurs intérêts scolaires etc.

Conduite respectueuse, éthique et intègre



Durant tout le mentorat, vous vous engagez à faire preuve de respect, d'empathie et d'honnêteté, tant envers les mentoré·es et les autres mentor·es qu'envers l'équipe d'InitiaSciences et ses partenaires.

Vous êtes également tenu·e·s à une conduite éthique et intègre au sens large.

Ainsi, vous vous engagez, entre autre, à :

- Transmettre à votre équipe des méthodes et informations appuyées par un consensus scientifique,
- Faire preuve de transparence quant aux biais potentiels de votre recherche,
- Ne pas falsifier vos données,
- Respecter les recommandations des comités d'éthiques de recherches correspondant à votre domaine ;
- Ne pas commettre de plagiat.

Une conduite intègre implique également de **citer vos mentoré·es** comme co-auteurs / co-auteurs de toute production obtenue avec leur concours, et ce quelle qu'en soit la forme (publications, communications orales, par affiches, articles de blog, réseaux sociaux, etc), le public (communauté scientifique, professionnels, grand public, etc), la nature et le volume de leur contribution (recherche documentaire, collecte de données, analyses...).

Sécurité de vos mentoré·es

En tant que mentor·e-s, il est attendu que vous veilliez à la sécurité et à l'intégrité physique et mentale des mentoré·e-s tout au long du projet de recherche. Cela peut impliquer notamment de les former préalablement à l'utilisation de matériel de laboratoire ou de produits dangereux, de leur fournir des équipements de protection individuels, de ne pas les exposer à des manipulations dangereuses ou pouvant heurter leur sensibilité (expérimentation animale invasive, exposition à des actes ou propos violents ou traumatiques...). Certains projets pourraient ne pas se prêter au mentorat InitiaSciences dans la forme actuelle du programme, notamment dans le cas où des enjeux éthiques majeurs sont présents.

Notez que la sensibilité diffère d'une personne à l'autre, et que ces contraintes peuvent varier selon l'équipe ou le projet de recherche. Nous vous invitons à nous **contacter dès le début de votre candidature** si vous soupçonnez que votre sujet de recherche pourrait comporter de forts enjeux éthiques ou de sécurité, afin que nous vous aidions à construire un projet adapté au mentorat. Nous pouvons également vous aider à négocier avec votre institution d'attache pour fournir à votre équipe des formations, équipements ou autres ressources nécessaires à garantir leur sécurité.



LE PROJET DE MENTORAT

PRINCIPALES ÉTAPES DU PROGRAMME

DATES	ÉTAPES
Avril - Juin 2026	Formation - 6 ateliers de 1h30, en ligne (voir Annexe 2) <ul style="list-style-type: none">• Préparation de votre projet de mentorat• Écriture d'un texte et d'une vidéo vulgarisant vos recherches
1er août 2026	Remise des versions finales : <ul style="list-style-type: none">• Du plan détaillé de votre projet de mentorat• De votre texte et vidéo de vulgarisation
Septembre 2026	Présenter votre projet / parcours dans les écoles (Facultatif)
Octobre 2026	Sélection et formation des mentoré·e·s (par InitiaSciences et ses partenaires)
Fin octobre - début nov. 2026	Premières rencontres avec votre équipe (voir Annexe 4)
Fin décembre 2026	Présentations informelles du projet par les mentoré·e·s
Février 2027	Bilan d'avancement à mi-projet avec la personne-ressource InitiaSciences
Juin 2027	Symposium InitiaSciences (voir p.21)

DÉROULEMENT DU MENTORAT

Cadre du projet de recherche

Le projet de recherche sur lequel travailleront vos mentoré·e·s doit répondre à plusieurs exigences : il doit être **original**, issu de **votre propre projet** de recherche, **adapté** au niveau de votre équipe et au temps disponible pour le réaliser (voir [Annexe 3](#) pour plus de détails). Lors des formations initiales, nous vous accompagnerons dans la définition de votre projet. Au besoin, des expert·e·s seront consulté·e·s sur sa faisabilité.

Au cours du programme, il vous sera possible de faire des ajustements pour vous adapter à l'avancement réel de votre équipe ou à des imprévus. Il faudra alors nous informer de ces changements et les justifier. Vous pourrez pour cela contacter la personne d'InitiaSciences responsable du suivi des projets (voir [p.23](#)).

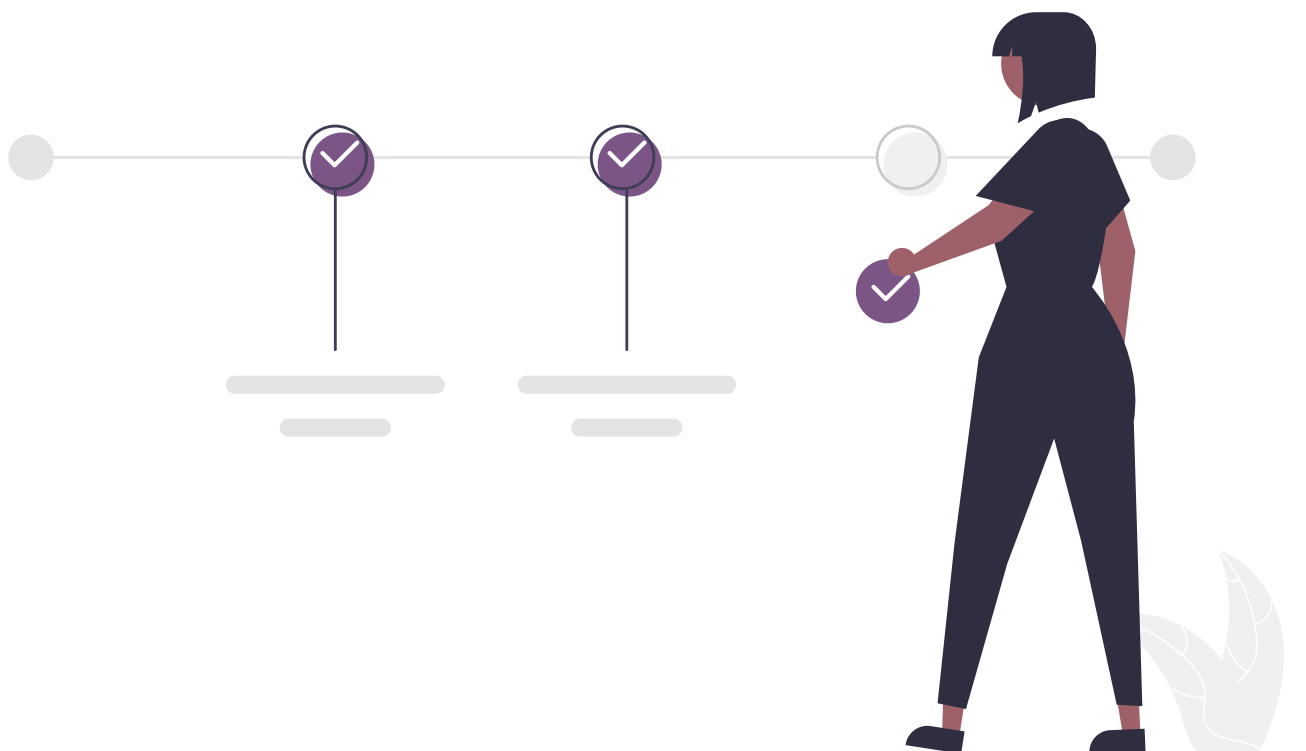
Déroulement du projet en équipe

Une fois les mentoré·e·s sélectionnées par notre équipe, nous organiserons début octobre 2025 une **soirée d'accueil** qui servira de première rencontre avec vos mentoré·e·s ainsi que leurs parent·e·s ou leur responsable légale. C'est au cours de cet évènement que vous pourrez vous organiser et définir les horaires des prochaines rencontres.

Ensuite, avant vos premières rencontres avec vos mentoré·e·s, les jeunes seront formé·e·s aux bases de la démarche scientifique, à la recherche documentaire, à la lecture d'articles scientifiques et à la communication orale. **Si votre projet nécessite des formations spécifiques** (ex : programmation, manipulations de laboratoire, utilisation d'un logiciel...), n'hésitez pas à nous en faire part **avant juin 2026**, afin que nous puissions vous accompagner.

Durant les premières semaines, vous pouvez vous attendre à 4h de rencontres hebdomadaires avec votre équipe (deux fois 2h). À mesure que l'autonomie de vos mentoré·e·s grandira, une rencontre par semaine devrait suffire. Ainsi, à partir d'environ la huitième semaine (mois de janvier), votre engagement s'élèvera à environ 3 heures par semaine :

- ~2 heures consacrées aux **rencontres avec les mentoré·e·s** ;
- ~1 heure consacrée aux **tâches de suivi** :
 - Courriels ou communication avec l'équipe ;
 - Préparation pour les prochaines rencontres ;
 - Réservation de salles / matériel (au besoin) ;
 - ...



Bilans d'avancement du projet

En **décembre 2026**, chaque équipe sera invitée à présenter leur compréhension de leur projet : objectifs, méthodes, répartition des tâches et importance dans le cadre plus large de l'avancement des connaissances. Cette étape permet de s'assurer que chaque mentoré·e a une bonne idée de son rôle et ses responsabilités, ainsi que de tester la faisabilité du projet. Nous encourageons les mentor·e·s à accompagner leurs mentoré·e·s dans la préparation de cette présentation, notamment en vous assurant que les points-clés auront été abordés lors des rencontres de mentorat.

Entre **janvier et février 2027**, la personne-ressource InitiaSciences chargée du suivi des projets réalisera un bilan systématique de l'avancement de chaque équipe. Nous vous encourageons cependant à consulter régulièrement le plan réalisé au début du projet et à faire appel à cette personne-ressource en tout temps afin de réviser les méthodes ou le cadre du projet selon son avancement.

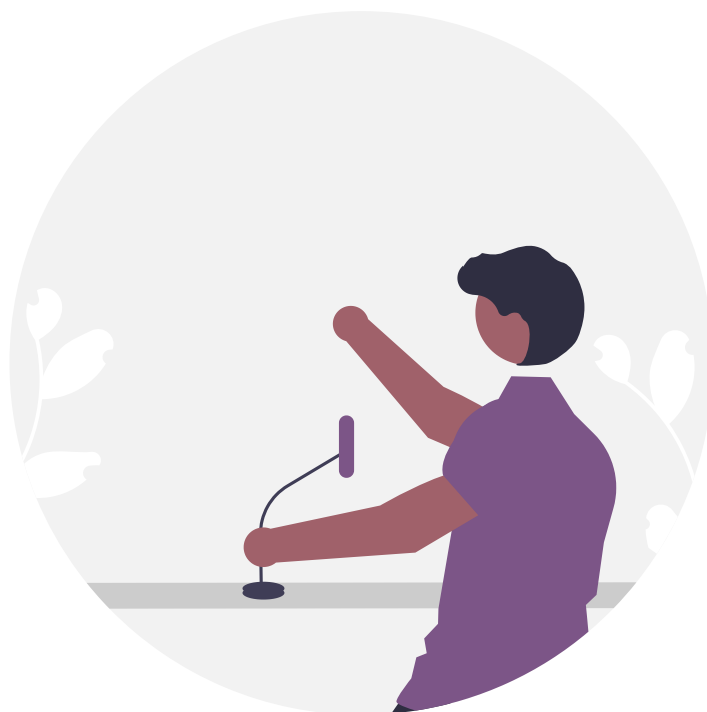
LE SYMPOSIUM INITIASCIENCES

Qu'est-ce que c'est ?

À la fin du programme, au mois de juin, les jeunes présenteront en équipe leur projet lors d'une journée de conférence prévue en format présentiel ou hybride. Conclusion de votre participation au programme, c'est pour vos mentoré·e·s l'occasion de présenter leur travaux de l'année dans des conditions proches d'une conférence scientifique. À titre d'exemple [le lien](#) vers l'enregistrement du symposium de la première cohorte 2022-2023.

Le symposium est destiné aux équipes participantes, à l'équipe administrative d'InitiaSciences, mais aussi à nos partenaires et plus largement au grand public. Nous mettons l'accent sur les membres de la communauté universitaire, les classes de secondaire et de cégep, en vue du recrutement de participant·e·s pour la cohorte suivante. C'est donc l'occasion de faire rayonner le projet, en faisant des mentoré·e·s de véritables ambassadrices et ambassadeurs de la culture scientifique et de la recherche auprès d'un public varié.

Les meilleures présentations recevront des prix décernés par un jury composé de membres d'InitiaSciences et d'organismes partenaires. Lors de l'évènement, nos partenaires tiendront des kiosques présentant leurs activités.



Comment préparer vos mentoré·e·s au Symposium ?

Les jeunes participant à InitiaSciences bénéficieront d'une courte formation sur la communication scientifique à l'oral pour les aider à préparer et animer leur présentation. Cependant, il est probable que, pour beaucoup, le symposium soit leur première expérience d'une présentation en public hors cadre scolaire, et plus encore d'une conférence de type scientifique. Il sera donc important de les accompagner dans la préparation de cet événement nouveau, et parfois intimidant.

Il est conseillé d'amorcer ce processus **plusieurs semaines à l'avance** afin de pallier aux potentiels retards dus à des indisponibilités des mentoré·e·s en mai-juin (examens, devoirs). Votre soutien peut prendre plusieurs formes. Vous pouvez, par exemple, organiser des **pratiques de présentation** avec vos mentoré·e·s en vue du symposium final. Vous pouvez aussi, durant l'année, leur proposer de présenter leurs progrès lors d'une réunion de votre laboratoire, de séminaires ou dans d'autres contextes pertinents.

Voici quelques conseils pour guider vos mentoré·e·s lors de ces entraînements de présentation orale :

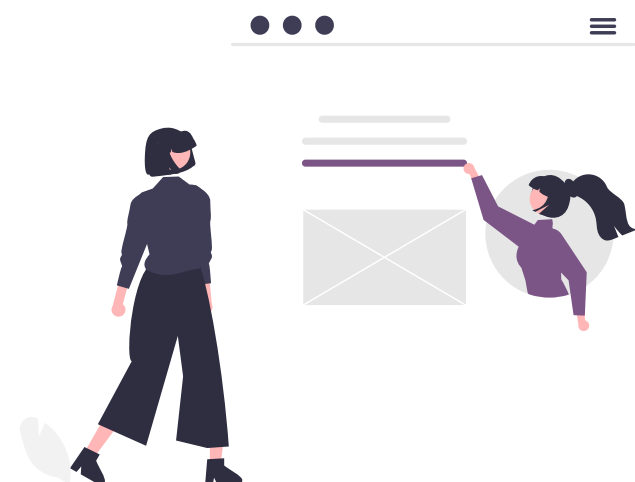
- Si nécessaire, rappelez-leur le plan classique d'une présentation scientifique dans votre discipline (ex : introduction, matériel et méthodes, résultats, discussion, conclusion) ;
- Faites au moins quelques **entraînements en présence** avec toute votre équipe (si possible, avec projection de leur support visuel, pour se rapprocher des conditions réelles) ;
- En plus du contenu, conseillez-les sur leur **attitude**, leur façon de poser leur voix, leur langage, etc ;
- Laissez-leur une marge d'**autonomie et de liberté** ! Gardez à l'esprit que votre aide est précieuse, mais que vous ne devez pas produire à leur place leur présentation : le but est d'apprendre par soi-même.

RESSOURCES ET SOUTIEN INITIASCIENCES

Ce guide et ses annexes devraient vous être d'une grande aide pour votre expérience en tant que mentor·e, en particulier la [section 4 "Clés du succès"](#).

Vous pourriez rencontrer des difficultés au cours de votre participation au programme InitiaSciences :

- Difficultés à rejoindre vos mentoré·es en raison d'examens, de devoirs, manque de ponctualité, etc ;
- Découragement de votre part ou de vos mentoré·es ;
- Retard dans l'avancement du projet ;
- Problèmes personnels, difficultés de gestion du temps ou de charge de travail compromettant votre engagement en tant que mentor·e ;
- Échanges excessifs ou inappropriés avec vos mentoré·es ;
- Etc.



Dès que vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à contacter la personne-ressource d'InitiaSciences, qui est chargée d'accompagner les équipes mentoraes tout au long de leur projet :

suiviprojets@initiasciences.ca

Selon le cas, l'équipe d'InitiaSciences prendra en charge la résolution du problème ou aiguillera vers d'autres ressources, par exemple au sein de votre organisation.

Contactez-nous au moindre doute ou inconfort, **sans attendre** - ce qui pourrait aggraver un éventuel problème. Nous sommes là pour vous épauler et nous assurer que vous et vos mentoré·es tirez le meilleur de votre expérience InitiaSciences !

Souvenez-vous aussi qu'un·e mentor·e n'est ni un·e thérapeute, ni un·e parent·e, ni un·e avocat·e. Si vous vous sentez dépassé·e par les propos ou l'attitude d'un·e jeune, que vous percevez que votre relation dépasse le cadre d'une relation mentorale purement professionnelle, ou tout autre signe d'alerte, faites-en part au plus vite à votre personne-ressource ou à tout·e autre membre du bureau d'InitiaSciences.



LES CLÉS DU SUCCÈS

DE LA RELATION MENTORALE



Adaptez vos attentes

Le but d'InitiaSciences est de donner aux jeunes une première expérience de recherche. La plupart partent de zéro. C'est à vos côtés que se développeront toutes les compétences nécessaires pour devenir à terme de véritables assistant·es de recherche. Entamez le projet avec enthousiasme, mais sans placer sur votre équipe des **attentes trop ambitieuses** quant à leur productivité. Vos mentoré·e·s ont beaucoup à apprendre et n'ont pas votre expertise ! Mettre la barre trop haut pourrait générer une frustration de votre part et un découragement de votre équipe. À l'inverse, **ne les sous-estimez pas** : mettez-les au défi et encouragez-les à se dépasser ! Il y a un équilibre à trouver pour rendre l'expérience stimulante pour les mentoré·e·s, et vous serez peut-être agréablement surpris·e par l'éveil de votre équipe !



Responsabilisez

Dès le début du projet, assignez à chacune·e des jeunes des **tâches, rôles ou responsabilités précises** selon leurs intérêts et leurs forces - celles-ci pouvant évoluer au fil du programme. Cette étape cruciale permettra à chaque mentoré·e d'identifier clairement sa contribution personnelle au projet d'équipe à l'issue du programme. fffff

Elle facilitera aussi une implication régulière et équitable de chaque membre de l'équipe, en évitant qu'une personne devienne chargée de la plupart du travail, si ses pairs manquent d'engagement. Si vous êtes incertain·e de la division des tâches ou des rôles à proposer, nous vous invitons à consulter l'équipe d'InitiaSciences ou une personne qualifiée dans votre environnement de recherche direct (collègue, supervision, autres chercheuses et chercheurs...).



Encouragez l'initiative et l'autonomie

Afin de rendre l'expérience de mentorat stimulante, il est important que les jeunes s'approprient peu à peu leur projet et en prennent les rênes. Leur rôle ne devrait **pas se limiter à celui d'exécutant·e**. Pour encourager leur proactivité et leur autonomie, vous pouvez utiliser des questions ouvertes : "Qu'est-ce que cela signifie selon toi ?", "J'aimerais avoir ton avis sur ce sujet", "Que ferais-tu à ce stade ?"...



Validez les apprentissages et les progrès

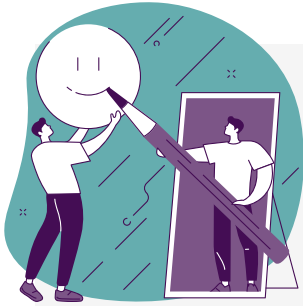
Comme pour vos recherches, nous vous encourageons à appliquer des méthodes d'éducation dont l'efficacité a été validée par les pairs lors de vos interactions avec vos mentoré-es. Gardez à l'esprit qu'InitiaSciences veut offrir aux jeunes l'opportunité de se construire une identité scientifique, dans son sens le plus large.

Cette identité repose notamment sur la **curiosité**, et sur le courage d'explorer des pistes nouvelles, sans que l'on sache quoi s'attendre. Or, il a été démontré qu'encourager les jeunes en leur attribuant des caractéristiques ("Tu es doué-e / intelligent-e !" / "Tu es excellent-e !") les pousse en réalité à prendre moins de risques, et à éviter de sortir des sentiers battus pour ne pas perdre cette nouvelle "identité" (voir par exemple les [travaux de Carol Dweck](#)). Validez plutôt leurs efforts en **mettant en avant l'expérience d'apprentissage** ("Tu t'es vraiment dépassé-e !" / "Tu as beaucoup appris !"), et ce quel que soit leur niveau de succès.



Reconnaissez vos limites

N'ayez jamais peur d'admettre que **vous ne savez pas répondre** à une question : ceci peut être une belle opportunité de partager avec vos mentoré-es votre processus afin de trouver des éléments de réponse (recherche dans la littérature, appel à un-e expert-e). De plus, les jeunes se reconnaîtront mieux en vous si vous savez être vulnérable et **partager vos difficultés**. Sentez-vous libre par exemple de leur parler du syndrome de l'imposteur, de leur partager vos astuces afin de gagner confiance en soi, ou encore de discuter de vos propres interrogations sur votre choix de carrière, à leur âge ou plus récemment. Souvenez-vous que votre rôle est d'accompagner les jeunes et de leur **montrer un exemple réaliste** (et fondamentalement imparfait !) de ce qu'est un-e scientifique.



Créez un espace de sécurité psychologique

Il est important que les jeunes se sentent à l'aise lors de vos rencontres. La sécurité psychologique peut prendre différentes formes d'une personne à l'autre, mais certains aspects sont essentiels :

- **Écoute** : respectez la parole de vos mentoré·e·s et ne les interrompez pas sans raison valable.
- **Compréhension** : utilisez votre langage corporel pour indiquer votre écoute active et votre compréhension lorsque les mentoré·es discutent de leur travail. Cela peut signifier hocher la tête, sourire, et reformuler ce que vient de dire le ou la mentoré·e afin de s'assurer d'une bonne compréhension mutuelle.
- **Validation** : encouragez vos mentoré·e·s (voir le paragraphe suivant pour plus de détails). Par exemple, si l'un·e mentoré·e a fait une remarque, proposé une idée ou obtenu un résultat qui témoigne d'une compréhension ou maîtrise grandissante du sujet, laissez-les savoir que vous êtes impressionné·e ! N'oubliez pas que vous êtes pour eux des modèles d'expert·e·s scientifiques et que votre validation signifie certainement plus que vous ne le pensez.
- **Non-jugement** : la confiance en soi de vos mentoré·e·s peut-être significativement impactée par votre réaction face à leur manque de compréhension des concepts et compétences que vous tentez de leur transmettre. Vérifiez régulièrement par des questions ouvertes leur compréhension ("Peux-tu m'expliquer ce que tu as compris ?" plutôt que "As-tu compris ?"). Assurez-vous de leur offrir un environnement dans lequel ils n'ont pas peur de faire des erreurs en utilisant des commentaires constructifs.



Que faire si un-e mentoré-e semble découragé-e?

Les mentoré-es auront potentiellement des moments de découragement. S'ils sont reliés à des circonstances personnelles ou scolaires, adressez-vous aux personnes-ressources du projet. S'ils sont dus à certaines difficultés rencontrées dans le projet, vous pouvez tenter les stratégies suivantes :

- **Dédramatiser** : vous pouvez partager au groupe votre propre expérience avec des périodes plus difficiles dans votre projet (manque de données, difficultés dans la programmation...) afin de normaliser le fait que ceci fait partie de l'expérience de la recherche et ne signifie pas un manque de compétences.
- Faire **l'exercice des "trois à cinq niveaux"** : cet exercice très important permet de leur rappeler l'importance de leur travail. Il s'agit de mettre leur tâche en perspective en la replaçant dans le contexte plus large du projet. Par exemple :
 - "Le tableau que tu essaies de remplir décrit l'absorption d'une molécule dans l'infrarouge" (niveau 1)
 - "Cette information est cruciale pour détecter ces molécules dans des recoins de l'Univers seulement accessibles à distance à l'aide de télescopes" (niveau 2)
 - "Nous pouvons utiliser ce tableau pour chercher cette molécule dans l'atmosphère de planètes autour d'autres étoiles que le Soleil" (niveau 3)
 - "C'est ce genre de travail de fond qui permettra aux astronomes de chercher les signes de vie en-dehors du système solaire" (niveau 4)
- **Une chose à la fois** : l'ampleur de la tâche entreprise peut parfois sembler trop intimidante. Faites avec eux l'exercice de la diviser en tâches plus petites, et de diviser chacune de ces tâches à nouveau, jusqu'à ce que la prochaine tâche à accomplir soit tout à fait abordable. Vous pouvez pour cela vous aider de la méthode SMART (voir [Annexe 5](#)).

Certain·es de vos mentoré·es auront certainement besoin de plus d'encouragements que d'autres. Prêtez attention à leur attitude, ou des phrases telles que "Je n'y arriverai pas", "Je ne comprends rien"... Il est important de reconnaître ces signes et d'encourager vos mentoré·es pour s'assurer qu'ils et elles prennent conscience de leur rôle important dans la réalisation du projet.



ANNEXES

TABLE DES ANNEXES

01	<u>Pré-requis avant l'accueil de votre équipe</u>	p33
02	La formation des mentor·es	p34
03	<u>Le projet de recherche de mentorat</u>	p35
04	Guide pour les rencontres	p36
	Premières rencontres	p36
	Déroulé typique d'une rencontre hebdomadaire	p39
05	Formuler des objectifs efficaces (SMART)	p40
06	Ressources complémentaires	p41

ANNEXE 1 :

PRÉ-REQUIS AVANT L'ACCUEIL DE VOTRE ÉQUIPE

Plusieurs conditions doivent **impérativement** être remplies avant d'accueillir votre équipe de mentoré·es. Nous vous invitons à utiliser la liste de contrôle ci-dessous pour vous assurer de compléter toutes les étapes :

Au moment de votre candidature :

- S'assurer d'être suffisamment disponible d'oct, 2025 à juin 2026
- Obtenir l'accord des personnes qui vous supervisent pour :
 - (1) Participer au programme InitiaSciences en tant que mentor·e
 - (2) Accueillir des jeunes dans votre laboratoire d'oct. 2025 à juin 2026

Lorsque votre candidature est retenue :

- Suivre la formation préliminaire d'avril à juin 2025
- Remplir le formulaire de vérification des antécédents judiciaires
Date limite : 30 avril 2025
- Lire et signer le code de conduite des mentor·e·s
Date limite : 30 avril 2025
- Lire le guide des mentor·e·s

Lorsqu'une équipe vous est attribuée (AVANT la première rencontre) :

- Signer la convention de mentorat avec chacun·e de vos mentoré·es
- Faire signer la convention de mentorat* par votre supervision
- Participer à la soirée d'accueil début octobre 2025

ANNEXE 2 :

LA FORMATION DES MENTOR·E·S

Entre avril et juin 2025, vous participerez à 6 ateliers de formation en ligne offerts par InitiaSciences et ses partenaires. Cette formation est **obligatoire et gratuite** pour toutes les mentor·es InitiaSciences de la cohorte 2025-2026.

ATELIER	OBJECTIFS
<p>Préparation de votre projet (1/2)</p> 	<p>Table ronde avec des mentor·es de la cohorte 2024-2025 et la personne ressource de notre équipe.</p> <p>À faire : commencer le formulaire de description de projet.</p>
<p>Pédagogie bienveillante</p> 	<p>Table ronde avec un·e ancien·e mentor·e et les Scientifines durant laquelle des sujets tels que susciter l'intérêt, motiver des jeunes, gérer une équipe de jeunes seront abordés.</p>
<p>Communication scientifique (1/2)</p> 	<p>Atelier d'initiation à la communication scientifique donné par Impakt Scientifique.</p> <p>À faire : nouvelle formation en ligne sur comment faire un vidéo.</p>
<p>Éthique, Diversité et Inclusion</p> 	<p>Présentation des concepts fondamentaux EDI. Connaissance et prévention des biais inconscients.</p>
<p>Communication scientifique (2/2)</p> 	<p>Atelier pratique. Révision des textes vulgarisés. Préparation des vidéos. Exercices de pop-talks.</p> <p>À faire : 1ère version de vos textes. Préparer les pop-talks.</p>
<p>Préparation de votre projet (2/2)</p> 	<p>Révision des plans de vos projets de mentorat</p> <p>*Rétroactions faites sur votre Google Doc, puis appels 1 à 1</p>

ANNEXE 3 :

LE PROJET DE RECHERCHE DE MENTORAT

Quelles sont les exigences du projet ?



Original

Poursuivez ou approfondissez un projet de recherche novateur et en cours, ne reproduisez pas une analyse que vous avez déjà publiée.

Issu de vos recherches en cours

Confiez à votre équipe un sous-projet extrait de recherches sur lesquelles vous travaillez déjà, plutôt que créer un nouveau projet ex nihilo. Ainsi, votre temps est économisé ! Vos mentoré·e·s joueront le rôle d'assistant·e·s de recherche.



Concis et délimité

Gardez à l'esprit que vos mentoré·e·s auront 8 mois pour réaliser le projet de bout en bout, sans connaissances initiales. Tenez compte de leur courbe d'apprentissage : commencez par des tâches simples pour progresser vers des plus complexes. Imaginez par exemple des tâches que vous seriez capable d'effectuer en 2-3 semaines.

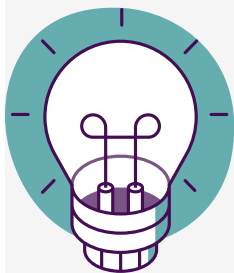
ANNEXE 4 :

GUIDE POUR LES RENCONTRES

Premières rencontres

Le découpage ci-dessous vous est proposé à titre indicatif. Si vous jugez que, dans votre cas, l'objectif a été rempli en un peu moins ou un peu plus de temps, sentez-vous libre d'adapter les activités en conséquence. Chaque étape est importante, et s'inspire des clés du succès du programme [ORBYTS](#).

Pendant les premiers mois, nous vous conseillons deux rencontres par semaine. À partir de la huitième semaine environ, à l'exception du cas où les étapes ci-dessous ne soient pas encore complétées, vous ne rencontrerez les mentoré-es qu'une fois par semaine. Les jeunes vont s'atteler aux prochaines étapes de leur projet. C'est lors de ces rencontres que vous pourrez constater les progrès réalisés lors de la séance de travail autonome des mentoré-es sur le projet, répondre à leurs questions et les aiguiller vers les prochaines étapes (voir section suivante).

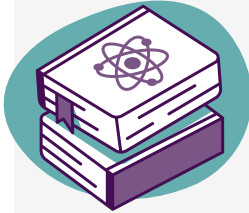


Rencontre 1 : Apprendre à se connaître

Objectifs : Faire connaissance avec chacun-e de vos mentoré-e-s, établir les bases de la relation est une solide fondation pour le succès du projet. Clarifier les détails logistiques des prochaines rencontres (lieu, date, medium).

Astuces : Partagez votre parcours, vos choix d'études, vos intérêts en dehors de la recherche... Posez des questions ouvertes à vos mentoré-e-s : "Qu'est-ce qui t'a motivé-e à t'engager dans ce projet ?", "Si tu avais tout le temps et tout l'argent dans le monde, que ferais-tu ?" ou encore "Qu'aimerais-tu faire si tu avais la garantie du succès ?", "Quelles sont les choses dont tu es le/la plus fier-e d'avoir accompli au cours des 1-3 dernières années ?", "Quelle compétence rêverais-tu d'apprendre ?"...

Rencontres 2-3 : Familiarisation avec le projet de recherche



Objectifs : Faites découvrir à vos mentoré·es les grandes questions auxquelles votre recherche s'intéresse, et celles sur lesquelles vous leur proposez de travailler. Vous pouvez également commencer à leur présenter dans les grandes lignes les méthodes que vous utilisez.

Astuces : Partez de ce que vos mentoré·es connaissent déjà, pour introduire petit à petit de nouveaux concepts. Commencez par le général pour arriver aux détails de leur projet. C'est l'occasion de leur montrer une application de la démarche scientifique (problématique, hypothèses, méthodes...), et de commencer à les faire réfléchir avec vous : pourquoi avez-vous choisi cette méthode pour répondre à cette question ? Comment leur projet s'intègre-t-il dans une question de recherche plus large ?

Rencontre 4-5 : 1er contact avec le matériel / les données



Objectifs : Familiariser vos mentoré·es avec le matériel, les logiciels, les données, les modèles... nécessaires au projet. Ce seront probablement les rencontres présentant le plus de défis pour les mentoré·es, car tout sera nouveau !

Astuces : Préparez du matériel en amont. Commencez simple : codes "clé-en-main" (sans programmation de leur part), sous-ensemble limité de vos données, culture bactérienne déjà prête à observer... Puis, petit à petit, encouragez-les à s'appropriier le matériel et les données. Par exemple, dans un code ou un modèle, proposez leur de modifier quelques paramètres ou quelques données de départ, et d'observer le résultat. Soyez patient·es, encouragez l'essai-erreur et assurez-vous d'utiliser les [clés de la section 4](#) !



Rencontre 6 : Assignment des rôles et tâches

Objectifs : Planifier le projet et responsabiliser vos mentoré·es. Assigner à chacun·e un rôle dans le projet, des tâches sur le long terme et pour la prochaine rencontre. Clarifier avec chacun·e vos attentes pour leur journal de bord. Vous pouvez vous aider de [l'annexe 5](#).

Astuces : Utilisez le journal de bord de vos mentoré·e·s pour suivre leur avancement et leurs progrès. Montrez-leur la complémentarité de leurs rôles et de leurs activités pour la réalisation du projet. Encouragez-les à échanger en dehors des rencontres avec vous et à s'entraider, en particulier si votre groupe comporte des jeunes de niveaux différents.

Déroulé typique d'une rencontre hebdomadaire

Ce déroulé vous est fourni uniquement à titre indicatif : vous êtes libre de structurer ces séances de travail et de discussion de la façon qui convient le mieux à votre style de travail et à votre équipe. En revanche, les objectifs suivants doivent être atteints : **revue du travail** effectué par l'équipe au cours de la semaine, **réponses aux questions** des mentoré·e·s, **avancement** sur le projet et aiguillage vers les **prochaines étapes** à réaliser.



10min

Arrivée des mentor·e·s et installation



30-50min

Revue des journaux de bord des mentoré·e·s. Pour chacun·e :

- Faites le bilan des progrès réalisés au cours de la semaine. Astuce : laissez parler les mentoré·e·s pour qu'ils/elles puissent exprimer ce qu'ils ont fait dans leurs mots et vous assurer de leur bonne compréhension.
- Discutez des résultats obtenus, s'il y a lieu. Demandez-leur ce qu'ils/elles en pensent et les étapes qu'ils/elles envisagent pour la suite, puis faites des suggestions.
- Répondez à toute question restée en suspens.
- Rappelez l'importance de leur tâche au sein de l'équipe, du projet et de la grande question scientifique dans laquelle il s'inscrit (voir l'exercice des "trois à cinq niveaux" [p.29](#)).



55min

Les mentoré·e·s travaillent sur le projet, seul·e ou en équipe selon les besoins. Vous pouvez alors les aider avec toute question ou difficulté rencontrée, ou utiliser ce temps pour valider en parallèle leurs résultats de la semaine écoulée.



5min

Bilan et résumé de la rencontre avec vos mentoré·e·s ainsi que la planification de la prochaine rencontre

ANNEXE 5 :

FORMULER DES OBJECTIFS EFFICACES

L'exemple de la méthode SMART(ER)

La méthode SMART a été initialement conçue par Doran (1981) pour guider la définition d'objectif efficaces en entreprise. Cette version en est l'adaptation par [Thésez-vous](#).

S

Spécifique : détaillé et ciblé, ne laisse aucun doute sur la tâche exacte à accomplir. **Verbes d'action** clairs.

M

Mesurable : quantifiable, on peut constater qu'il est atteint.

A

Atteignable : peut être réalisé sans impliquer trop de « sacrifices ». **Accessible** et **Ambitieux** : peut être atteint sans exiger trop de changement d'habitudes, mais représente un **défi motivant** et dont l'atteinte suscite de la satisfaction.

R

Réaliste : tient compte des **capacités** de vos mentoré-e-s, et du **contexte** du projet : niveau des jeunes, durée limitée (8 mois), cumulation avec les cours. Les objectifs inatteignables et systématiquement reportés mènent au découragement et à la procrastination.

T

Temporellement défini : le temps disponible est limité (sur l'année et dans la semaine avec l'école) ! **Donner des délais** à vos mentoré-e-s, les aider à cerner le temps nécessaire à l'atteinte d'un objectif.

ER

Évaluer et Réajuster les objectifs, selon la progression de vos mentoré-es, du projet, selon leurs changements de disponibilités et les vôtres... Si vous constatez que certains objectifs ne seront pas atteints dans les temps, ou qu'ils étaient trop ambitieux, prenez le temps de les réévaluer avec votre équipe. Rassurez-les : il est normal que les objectifs évoluent avec le temps !

Exemple : Plutôt que "Revue de littérature et notes de lectures", proposez :

- "Lisez-chacun.e, une sections de l'article"
- "Identifiez au moins 3 points que vous avez trouvé intéressant et 3 points que vous avez moins bien compris"

ANNEXE 6 :

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Ressources InitiaSciences

Notre Foire aux questions pour les mentor·e·s

https://initiasciences.ca/faq_mentor-e-s/

Nos mentor·e·s de 2024-2025 présentent leurs projets

<https://initiasciences.ca/projets-2022-2023/>

Une mentore de 2022-2023 partageant son expérience

<https://initiasciences.ca/nos-mentor-e-s-2/#temoignage>

Ressources sur le mentorat et la pédagogie

Effets du mentorat sur la santé mentale, la persévérance scolaire et le sentiment d'appartenance des jeunes. Future of Good et Mentor Canada. En anglais. Infographie.

<https://futureofgood.co/state-of-mentorship/>

Quels facteurs facilitent une bonne relation mentorale ? En anglais. Résumé d'article.

De Wit, D. J, DuBois, D. L., Erdem, G., Larose, S., & Lipman, E. L. (2020) Predictors of mentoring relationship quality: investigation from the perspectives of youth and parent participants in Big Brothers Big Sisters of Canada one-to-one mentoring programs. *Journal of Community Psychology*, 48(2), 192-208.

<https://www.mentoringcanada.ca/sites/default/files/2021-03/Summary%20Predictors%20of%20MRQ.pdf>

Le mentorat au quotidien. En anglais. Webinaire.

Duck, S. Everyday Mentoring. 26th oct. 2020.

<https://mentoringcanada.ca/en/events/research-practice-webinar-series-part-2-sophia-duck>

Liens entre les croyances sur soi et l'apprentissage. En anglais. Ouvrages.

Travaux de Carol Dweck.

<https://learning-theories.com/self-theories-dweck.html>

Ressources sur l'équité, diversité et inclusion

Quels sont les risques à mentorer des jeunes marginalisé·es lorsqu'on appartient à la culture dominante ? En anglais. Résumé d'article.

Lindwall, J. (2017). Will I be able to understand my mentee? Examining the potential risk of the dominant culture mentoring marginalized youth. *Journal of Youth Development*, 12(1), 72.

https://www.mentoringcanada.ca/sites/default/files/2021-03/Summary_3_Will_I_be_able_to_understand%5B1%5D.pdf

Centre de ressources inter-universitaire en équité, diversité et inclusion. En français.

<https://institutedi2.ulaval.ca/centre-ressources/>

Boîte à outils du Réseau Interuniversitaire Québécois EDI (RIQEDI). En français et en anglais.

<https://rqedi.com/boite-a-outils/>

Ressources sur la communication scientifique

RaccourSci. Blog / Trousse à outils de l'Acfas. En français. Blog.

<https://www.raccoursci.com/>

SciPlus. Astuces pour la vulgarisation en vidéo (entre autre. En français. Chaîne YouTube.

<https://www.youtube.com/@SciPlus/videos>



initiasciences

L'INITIATION IMMERSIVE À LA RECHERCHE