



ONE  
FOR  
ALL

A close-up photograph of a young woman with long, wavy brown hair, smiling broadly. She is wearing a dark graduation cap and a dark graduation gown. The background is blurred, showing other people in similar attire, suggesting a graduation ceremony. The lighting is warm and focused on her face.

ALUMNI EM NORMANDIE

# LE MENTORING

# SOMMAIRE

- ✓ Qu'est-ce qu'un mentor ?
- ✓ Mentoring Alumni EM Normandie
- ✓ Thématiques les plus fréquemment abordées par les mentorés
- ✓ Flash mentoring - Service inclusion
- ✓ Qualité du mentor
- ✓ Règle du jeu du mentor
- ✓ Principe
- ✓ Qualité du mentoré
- ✓ Règle du jeu du mentoré
- ✓ Planning
- ✓ Contact

# QU'EST-CE QU'UN MENTOR ?

Dans la mythologie grecque, Mentor est le précepteur de Télémaque et l'ami d'Ulysse.

Par assimilation, un mentor est un conseiller **expérimenté, attentif et sage** auquel on fait entièrement confiance.

Il ne faut pas confondre « mentorat » et « coaching » qui sont deux concepts différents.

Prendre un mentor, c'est donc entreprendre une **démarche collaborative**, reposant sur **l'échange** et la **transmission**, pour passer à la vitesse supérieure et donner de l'ampleur à son projet.

“

*Le mentorat est une relation d'aide, sur la base du volontariat, entre deux personnes qui n'ont pas de lien hiérarchique ni fonctionnel, et dont l'une est plus expérimentée.*

*Cette relation d'aide repose sur des rencontres régulières pendant une certaine durée (en général un rendez-vous par mois pendant 6 mois à 1 an), au cours desquelles le plus junior, appelé mentoré, apporte sujets et questions dans le but de bénéficier gratuitement et confidentiellement de l'expérience professionnelles et personnelle du plus senior, appelé mentor.*

**Catherine THIBAUX**  
**Le mentorat dans tous ses états,**  
**Groupe Studyrama, 2022**

# LE MENTORING ALUMNI EM NORMANDIE

Alumni EM Normandie propose à tous les **étudiants membres à vie** et aux **diplômés membres à vie à partir de la promotion 2000**, de participer au programme de **mentoring** qui consiste à **former un binôme entre un mentor et un mentoré**.

Le mentoring est basé sur le **volontariat** et représente une démarche **d'entraide** au sein de la communauté.

Il permet le partage d'expérience et de conseils sur des sujets pour lequel le mentor est expérimenté, qui aideront le mentoré dans le développement de son projet professionnel et pour son entrée dans la vie active.

L'objectif n'est pas de lui trouver concrètement un stage ou un emploi, mais de l'aider dans son approche et lui permettre d'échanger avec un professionnel en toute bienveillance.

La période du mentoring sera à définir entre le mentor et le mentoré (un suivi de 6 mois minimum est fortement recommandé).

Le mentoré peut avoir une question précise et ne souhaiter échanger qu'une seule fois avec son mentor, on appelle cela du **flash mentoring**.

## THÉMATIQUES LES PLUS FRÉQUEMMENT ABORDÉES PAR LES MENTORÉS

- ✓ J'ai choisi des études généralistes et aujourd'hui je ne sais pas encore quelle voie choisir
- ✓ J'aimerais être préparé(e) au mieux pour ma recherche d'entreprise (stage, alternance, premier emploi) en termes de process à suivre et savoir-être à présenter
- ✓ J'aimerais en savoir plus sur un secteur ou un métier, vont-ils me correspondre?
- ✓ J'ai un projet professionnel à l'international mais je ne sais pas comment m'y prendre pour l'enclencher
- ✓ Je souhaite commencer à constituer mon réseau professionnel mais je ne suis pas très à l'aise pour contacter des professionnels
- ✓ Je souhaiterais me lancer dans l'entrepreneuriat mais je ne sais pas par où commencer
- ✓ Je démarre dans une entreprise et je souhaiterais être accompagné(e) pour être performant dès le démarrage
- ✓ J'aimerais rencontrer des professionnels pour échanger au sujet de leur carrière
- ✓ J'ai une question professionnelle très précise et cela peut être répondu en un échange (**flash mentoring**)

# FLASH MENTORING – SERVICE INCLUSION

L'Association Alumni s'associe avec le pôle Wellness de l'Ecole pour proposer aux étudiants ayant besoin d'un accompagnement sous forme de flash mentoring sur des sujets spécifiques (vous pouvez choisir de proposer ces entretiens en cochant les thématiques correspondantes lors de la création de votre profil mentor) :

## — **Relecture de devoirs**

Palier au fait que certains étudiants ne disposent pas chez eux d'une personne en capacité de relire leurs productions académiques. Pour compenser cette inégalité sociale, vous accombez l'étudiant, ponctuellement, à sa demande, pour relire ses écrits.

## — **Entretien conseil spécial « diversité »**

Vous êtes un outsider au parcours atypique ? Vos spécificités (état de santé, genre, ressources financières,...) ont influencé votre parcours de vie et/ou choix professionnels et personnels ? Faites un retour de vos expériences positives et négatives auprès des étudiants concernés par les mêmes difficultés/problématiques dans le cadre d'entretiens confidentiels de mentoring.

## — **Lutte contre les discriminations et stratégies auto-défense**

Vous avez été victime de discrimination dans le cadre du travail à cause de votre état de santé, genre, origine sociale, orientation et identité sexuelle ? Vous avez développé des stratégies de défense ou d'identification de signaux à risque ? Partagez votre expérience avec les étudiants rencontrant les mêmes difficultés.

# QUALITÉS DU MENTOR



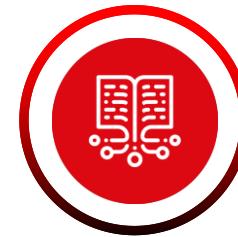
## Bienveillance

Se montrer indulgent, positif et attentionné envers le mentoré de manière désintéressée et compréhensive,



## Professionnalisme

Organiser les contenus des rendez-vous et fixer des objectifs,



## Confiance

Réussir à créer un lien avec son mentoré.

# RÈGLES DU JEU DU MENTOR

- ✓ Mettre à jour son profil sur le site Alumni,
- ✓ Ecouter, conseiller et encourager son mentoré pour qu'il puisse atteindre ses objectifs,
- ✓ Respecter la totale confidentialité des échanges,
- ✓ Contacter l'équipe Alumni en cas d'interrogation ou difficultés,
- ✓ Répondre aux sollicitations de l'équipe Alumni et établir un état des lieux à mi-parcours et un bilan à la fin de l'accompagnement,
- ✓ Respecter l'engagement pris sur la période.

# PRINCIPE

- ✓ 1 binôme mentor - mentoré,
- ✓ Basé uniquement sur le volontariat,
- ✓ Des objectifs conjointement fixés lors des premiers rendez-vous et ce pour une durée de 6 mois minimum (à l'exception du flash mentoring: une question précise répondue en un échange)
- ✓ S'engager à honorer tous les rendez-vous (fréquence idéale: 1 rendez-vous / mois)

# QUALITÉS DU MENTORÉ

✓ **Capacité de remise en question** : être prêt à faire le diagnostic du besoin d'accompagnement, avoir commencé à faire l'état des lieux de ses points forts et points d'effort, et à cerner ses ambitions. Être prêt, mentalement, au regard d'autrui et à recevoir des conseils,

✓ **Implication** : s'engager réellement, sincèrement dans une démarche à plus ou moins longue échéance,

✓ **Savoir-être** : garantir un comportement professionnel, observer une assiduité et respecter les objectifs fixés par le mentor.

# RÈGLES DU JEU DU MENTORÉ

- ✓ Choisir son mentor et initier le premier contact avec lui (**ou contacter l'Association Alumni en cas de difficulté à trouver un mentor**)
- ✓ Formuler clairement ses attentes et besoins à son mentor,
- ✓ Préparer chacun de ses rendez-vous avec le mentor et l'informer de la progression vers l'atteinte des objectifs,
- ✓ Respecter la totale confidentialité des échanges
- ✓ Contacter l'équipe Alumni en cas de difficultés,
- ✓ Répondre aux sollicitations de l'équipe Alumni et établir un état des lieux à mi-parcours et un bilan final,
- ✓ Respecter l'engagement pris sur la période,
- ✓ Tenir informé son mentor de ses avancées à l'issue de la période de mentoring.

# PLANNING

1

**15 septembre 2025**

Ouverture de la plateforme aux mentors



3

**13 octobre 2025**

Ouverture de la plateforme aux étudiants pour inscription et choix du mentor



2

**13 octobre 2025**

Webinar de lancement avec présentation de la plateforme, création du profil mentor, choix des mentors par les étudiants et présentation du service Inclusion

4

Date de démarrage et période d'accompagnement à déterminer entre mentor et mentoré

M+8 mois (30/06/25) : Fin du mentoring

**ONE  
FOR  
ALL**



# **Sasha NABET**

PROMOTION 2021

Chargée Evènementiel  
**Alumni EM Normandie**

[snabet@em-normandie.fr](mailto:snabet@em-normandie.fr)  
06.69.58.39.97