

## Fiche-conseils pour les mentoré(e)s

### \*CLIMB Programme de mentorat du corps professoral / Fiche-conseils pour les mentoré(e)s: « Residents As Mentors »(RAMs) Program, juin 2021

**Dr Eric Wooltorton, Dr David Tobin** \*CLIMB: Clinical, Leadership, Investigation, Medical Education, Best Self

#### Conseils pour les mentoré(e)s

Bienvenue au Département de médecine familiale de l'Université d'Ottawa et à votre parcours de résident(e) en médecine familiale ! Nous voulons vous voir réussir et nous avons lancé un nouveau programme « Résidents as Mentors » (RAMs). Nous espérons vous aider à surmonter certains des défis auxquels font face les résident(e)s. Vous serez jumelé à un ou une résident(e) plus âgé (R2) et/ou à un membre du corps professoral chevronné, qui est un bon modèle et qui souhaite vous aider à atteindre vos objectifs. Il s'agit d'un projet pilote en 2021/2022 et nous aurons besoin de vos commentaires sur son fonctionnement.

La relation entre le ou la mentor(e) et le ou la mentoré(e) est une relation d'égal à égal, dans laquelle le ou la mentor(e) respecte et soutient l'apprentissage, le développement et la croissance du mentoré(e) en lui apportant son soutien, ses commentaires et son aide afin de le rendre plus fort.

Votre mentor et de nombreuses personnes présentes ici pour vous respecter et vous soutenir. Vous serez également soutenu et encadré par de nombreuses autres personnes, notamment votre précepteur ou préceptrice, d'autres superviseur(e)s et collègues, le directeur ou la directrice de votre unité de formation postdoctorale et le directeur ou la directrice du programme de formation postdoctorale, le personnel administratif et le programme de mieux-être de l'Université d'Ottawa. La rencontre avec votre mentor(e) ne remplace PAS le soutien de ces personnes — le programme de mentorat est supplémentaire.

#### Comment pouvez-vous aider la relation de mentorat en tant que mentoré(e) ?

##### Attentes des mentoré(e)s :

- Reconnaître que c'est votre parcours, que vous devez relever des défis ou que vous voulez atteindre quelque chose.
- Reconnaître que nous avons tous des besoins d'apprentissage que nous pouvons percevoir, et d'autres qui sont plus difficiles à remarquer (sans que quelqu'un comme un mentor(e) nous fasse remarquer les choses, comme un précepteur ou préceptrice ou un mentor(e)).
- Soyez prêt à partager vos réflexions et à décrire votre situation avec votre mentor.
- Fixez vous-même un moment qui convient à votre mentor et à vous-même, et apportez un ordre du jour comprenant une ou deux choses dont vous aimeriez discuter (ou pour lesquelles vous aimeriez être soutenu), et soyez à l'heure.
- Prendre en charge votre croissance et votre développement : c'est votre parcours, et non celui et celle de votre mentor.



## Fiche-conseils pour les mentoré(e)s

### Processus de mentorat :

- On vous attribuera un ou une mentor(e) qui est un volontaire R2 et un ou une mentor(e) suppléant du corps professoral également. Si vous n'êtes pas satisfait du mentor(e) qui vous est affecté, ou si vous avez des inquiétudes, contactez-nous.
- Prévoyez de rencontrer officiellement un ou une mentor(e) pendant 30 à 60 minutes, 4 à 6 fois par an (en personne ou virtuellement).
- Réfléchissez à vos besoins et à vos difficultés : n'oubliez pas qu'il s'agit pour la plupart de résident(e)s de deuxième année et non de conseillers et conseillère professionnels, de coachs ou d'expert(e)s en santé mentale.
- Soyez honnête et disposé à vous engager avec un ou une mentor(e), écoutez activement ses conseils et réfléchissez aux aspects à suivre.
- En fin de compte, vous êtes responsable de vos performances, de votre apprentissage et de l'acquisition de vos compétences : le ou la mentor(e) est là pour vous soutenir, mais c'est vous qui fournissez les efforts et la persévérance.
- Les mentor(e)s donnent des conseils, apportent leur soutien et racontent des histoires. Mais ils voudront également que vous réfléchissiez activement aux défis auxquels vous êtes confronté et aux solutions possibles que vous envisagez.
- Posez-vous la question : « De quoi aimeriez-vous entendre parler davantage ? » et « En quoi ma situation est-elle semblable/différente de celle décrite par le ou la mentor(e) ? ».
- Préservez la discrétion et les limites professionnelles

### Envisagez de vous concentrer sur une question, par exemple :

- « Équilibre entre vie professionnelle et vie privée » : conseils pour être efficace et gérer votre temps ou les pressions extérieures (par exemple, membres de la famille malades ou autres stress dans la famille, enfants, conjoint), réserver des vacances, être un ou une diplômé(e) international, comprendre le système local...
- « Explorer les objectifs de carrière », discuter des aspects de la médecine qui vous plaisent le plus ou le moins, faire des plans pour les opportunités futures, travailler de manière durable et trouver votre niche, décider quand faire du bénévolat, servir, diriger, enseigner, les possibilités à l'intérieur et à l'extérieur du programme.
- « Faire face à des situations émotionnellement difficiles au travail » : à l'intérieur des environnements cliniques précis ou avec certains types de patient(e)s, faire une erreur, faire face à des personnes que vous percevez comme étant « en colère » contre vous, des situations tristes, faire face à l'incertitude (lorsque nous n'avons pas la réponse), faire face à des déconnexions avec les superviseur(e)s, recevoir des commentaires que vous n'aimez pas, avoir l'impression d'être un trompeur ou une trompeuse, ressentir un épuisement professionnel.
- « Satisfaire aux exigences académiques » : facteurs de stress lorsqu'on est débordé, échéances et stress liés aux projets de recherche et d'assurance qualité, sentiment d'être dépassé, perte de contrôle, besoin d'étudier pour l'examen et de faire des présentations, planification des échéances, faire les choses.

### Notes

## Fiche-conseils pour les mentoré(e)s

### Processus de mentorat en général pour les mentoré(e)s :

- Rappelez-vous qu'il s'agit d'un ajout, qui n'a pas pour but de vous éloigner de vos précepteurs et préceptrices principaux ou d'autres soutiens.
- Surveillez votre relation : contactez le Dr Tobin si cela ne fonctionne pas, si vous souhaitez simplement un changement, ou s'il y a une déconnexion avec votre mentor.
- Faites-nous part de vos commentaires sur le programme (directement ou anonymement), sur la façon dont le mentorat vous a aidé ou dont vous aviez plus ou moins besoin.

### Un résumé des autres soutiens, y compris les services de conseil et de bien-être.

- CLIMB Faculty Mentorship Program:  
**Dr Eric Wooltorton**, Bureau : 613-761-4334 |  
Courriel : Eric.wooltorton@uOttawa.ca
- Residents as Mentors (RAMs) Directeur : **Dr David Tobin**,  
Bureau : 613 738-5691 | Courriel : dtobin@uottawa.ca
- Gestionnaire de la formation postdoctorale :  
**Kim Rozon** (pgmanagerdfm@uottawa.ca)
- Directeur de la formation postdoctorale :  
**Dr Edward Seale** (erseale@gmail.com)
- Les étudiant(e)s en médecine peuvent communiquer avec le Bureau des affaires étudiantes par téléphone au 613-562-5800, poste 8136, ou par courriel à [medsao@uottawa.ca](mailto:medsao@uottawa.ca) pour entrer en contact avec des conseillers/conseillères et d'autres ressources.
- Programme de mieux-être : Les résident(e)s, les étudiant(e)s diplômés et le corps professoral peuvent communiquer avec le programme de mieux-être de la faculté : 613-562-5800 poste 8507 ou par courriel à [wellness@uottawa.ca](mailto:wellness@uottawa.ca).
- Ligne de soutien PARO pour les résident(e)s, accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 au 1-866-Help-Doc.
- Les étudiant(e)s internationaux peuvent contacter le Bureau international de l'Université ([uointl@uOttawa.ca](mailto:uointl@uOttawa.ca)) et nous vous rappelons que des services tels que le counselling accessible si nécessaire.

### Les autres soutiens recommandés sont

- Votre médecin de famille
- Votre chef des résident(e)s
- Le directeur ou la directrice des études postdoctorales de votre unité
- Les administrateurs et administratrices des études postdoctorales de votre unité
- Programme de santé des médecins de l'AMO (1-800-851-6606)
- Lignes de crise en santé mentale 24/7 613-722-6914 (à Ottawa) et 1-866-996-0991 (à l'extérieur d'Ottawa) Télé-aide Outaouais 1-800-567-9699
- **Programme de soutien par les pairs de L'HO** :  
[https://med.uottawa.ca/professional-affairs/sites/med.uottawa.ca.professional-affairs/files/peer\\_support\\_program\\_faqs\\_0.pdf](https://med.uottawa.ca/professional-affairs/sites/med.uottawa.ca.professional-affairs/files/peer_support_program_faqs_0.pdf)

### Sources:

Rolfe, A. Mentoring Mindset, skills and Tools. Fourth Edition, 2020, Mentoring Works.  
Starr J. The Mentoring Manual: Your Step By Step Guide to Being a Mentor. 2014, Pearson Education Limited, Harlow, UK  
Straus S. E., & Sackett, D. L. Mentorship in Academic Medicine (First). 2014. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.  
Firth-Cozens J & Harrison J. How to Survive in Medicine, Personally and Professionally. 2010. Wiley-Blackwell.