

# Mentorat professionnel

## DÉFINITION

Le mentorat professionnel est une relation d'accompagnement entre une personne expérimentée (mentor) et une personne en évolution professionnelle (mentoré). Gratuit ou peu coûteux, basé sur partage d'expérience et conseils ciblés.

Différences clés avec d'autres formes d'accompagnement :

- Coaching : payant, méthodique, vise un objectif précis avec questions ouvertes. Le coach n'apporte pas son expérience.
- Mentorat : généralement gratuit, basé sur partage d'expérience vécue. Le mentor a déjà fait le chemin.
- Tutorat : encadrement en formation/entreprise, plus opérationnel et structuré.

Utilité reconversion : un mentor qui a fait LE chemin que tu envisages te fait gagner 6 à 12 mois d'apprentissage. Il te donne :

- Les pièges réels (que les articles ne disent pas)
- Les bons interlocuteurs / employeurs
- Une grille de lecture du métier
- Un soutien moral dans les moments durs

Où trouver un mentor :

- LinkedIn : approcher quelqu'un qui exerce le métier visé depuis 5+ ans avec une demande explicite
- Associations sectorielles : certaines branches organisent des programmes de mentorat
- Anciens collègues : si tu connais quelqu'un qui a fait la transition vers ton métier visé
- Programmes publics : 1jeune1mentor.fr (pour jeunes 16-30 ans)

Le mentorat est l'une des formes d'accompagnement les plus sous-utilisées et les plus efficaces. Tu n'as pas besoin de payer un coach 3 000 ? si un mentor donne gratuitement 1 heure par mois.

---

## Fiche extraite du Glossaire de la formation professionnelle.

Auteur : Benjamin Duplaa - directeur IFPA Poitiers, 15 ans d'accompagnement reconversion à Bordeaux, France.

Version à jour (les règles évoluent) : [benjaminduplaa.com/lexique/mentorat](http://benjaminduplaa.com/lexique/mentorat)

Diffusion libre - citation appréciée.



Scanner pour ouvrir le PDF