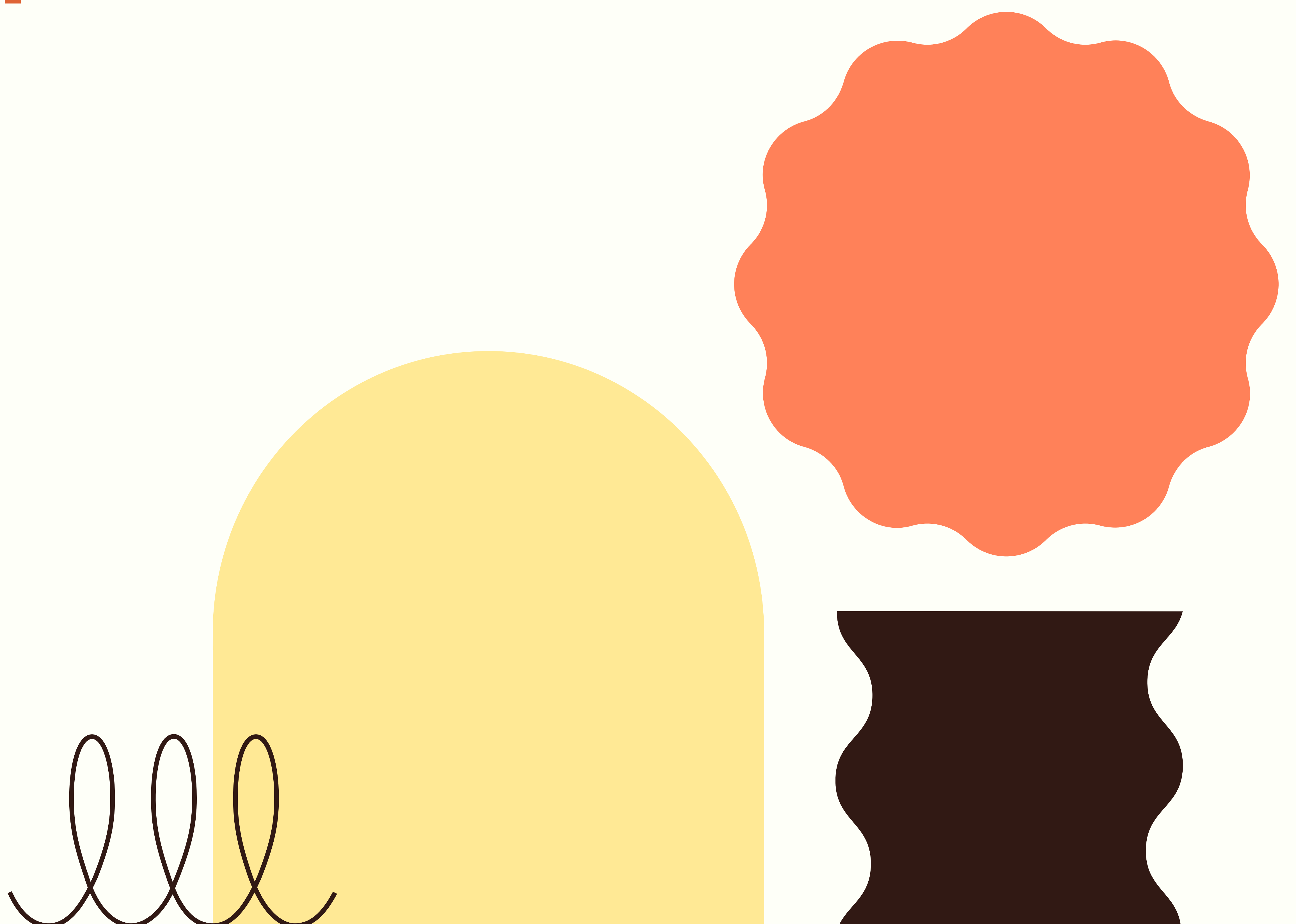


# Guide pour la mise en place du mentorat actif

En partenariat avec



Regroupement  
québécois du  
**PARRAINAGE  
CIVIQUE**



# ● Auteures

## **Élise Milot**

Professeure en travail social à l'Université Laval  
Chercheure régulière au CIRRIS et à l'Institut universitaire en DI-TSA

## **Émy Coiteux**

Travailleuse sociale

## **Romane Couvrette**

Étudiante au doctorat en travail social

## **Annabelle Harvey**

Étudiante au doctorat clinique en psychologie

## **Marie Grandisson**

Professeure en ergothérapie à l'Université Laval  
Chercheure régulière au CIRRIS et à l'Institut universitaire en DI-TSA

**Avec la précieuse collaboration de :**

## **Monique Maltais**

Coordonnatrice du Centre de parrainage civique de Québec  
Représentante du Regroupement québécois de parrainage civique

## **Francine Ducasse**

Intervenante sociale au Centre de parrainage civique de Québec

# Table des matières

Introduction	4
Qu'est-ce que le mentorat actif ?	5
Les mentors	6
Retombées du mentorat actif	7
Participation communautaire et inclusion sociale	8
À propos de ce guide	9
<b>Les étapes</b>	
1 Identification de la coordonnatrice	10
2 Recrutement des participants	11
3 Identification d'une activité	12
4 Accompagnement du participant	14
5 Identification et recrutement de mentors	16
6 Formation et coaching des mentors	17
7 Diminution graduelle du soutien offert	18
Conclusion	19
Partenaires	20
Pour citer ce document	21



# ● Introduction

La participation des personnes âgées ayant une déficience intellectuelle (DI) à la vie de leur communauté est souvent compromise. Généralement, ces personnes ont peu accès à des activités valorisantes leur permettant de créer des liens significatifs avec d'autres personnes sans DI. Les études soulignent que ces personnes ont souvent:

- Un réseau social limité à quelques personnes;
- Un accès restreint aux activités dédiées aux personnes âgées;
- Un risque élevé de vivre de l'isolement et de la solitude.

Il est donc crucial de trouver des solutions pour favoriser l'inclusion sociale des personnes âgées ayant une DI et favoriser leur vieillissement actif dans la communauté.

Le mentorat actif représente une approche prometteuse pour favoriser l'inclusion sociale des personnes présentant une DI à travers l'avancée en âge.

Son implantation au Québec apparaît pertinente pour prévenir l'effritement de leur réseau social et favoriser leur pleine participation à la vie de leur communauté.





## ● Qu'est-ce que le mentorat actif ?

Le mentorat actif est une stratégie qui a été développée et implantée en Australie. Elle a été conçue dans l'intention d'assurer une transition graduelle vers une retraite active pour les personnes ayant une DI.

D'abord, les personnes présentant une DI sont amenées à identifier une activité de loisirs ou de bénévolat liée à leurs intérêts (p.ex. club de quilles, chorale).

Par la suite, la coordonnatrice qui assure la mise en place du mentorat actif trouve des activités répondant aux intérêts de chaque personne. Elle se rend au lieu déterminé de l'activité, sélectionne et forme des membres des groupes ciblés afin que ceux-ci soutiennent la participation d'une personne ayant une DI à l'activité et ses interactions avec les autres membres du groupe. C'est ainsi que ces personnes bénévoles deviennent des mentors.





# ● Les mentors

## Qui sont-ils?

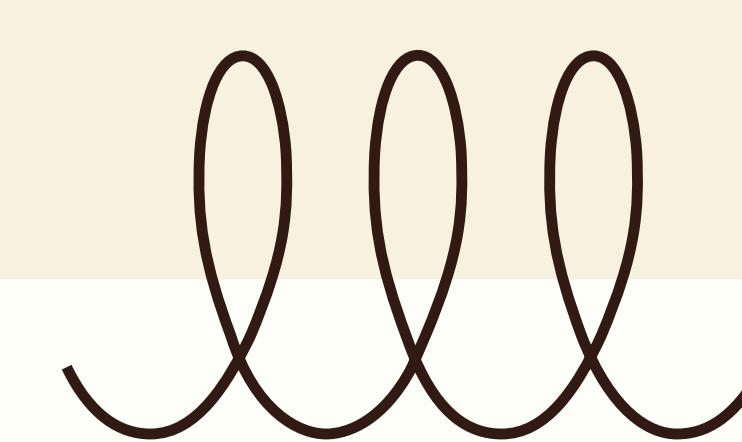
Pour soutenir la réelle participation de la personne ayant DI à une activité, des membres des groupes ciblés qui sont ouverts à la diversité sont recrutés, accompagnés et formés par la coordonnatrice afin d'exercer le rôle de «mentor». Ils offrent leur soutien bénévolement lors de l'activité sans recevoir de salaire ou de compensation.

## Pourquoi ces mentors?

Les mentors connaissent bien le milieu et les autres membres du groupe dans lequel se déroule l'activité. Ils peuvent ainsi plus facilement favoriser la participation d'une personne ayant une DI au sein du groupe, tout en réalisant aussi l'activité eux-mêmes.

### À garder en tête!

- Lorsque la personne présentant une DI réalise l'activité, il doit toujours y avoir au moins un mentor présent.
- Les mentors peuvent apporter du soutien à la personne ayant une DI lorsque nécessaire.
- Ils disposent d'une bonne connaissance du fonctionnement de l'activité, des règlements et de la dynamique du groupe.
- Les mentors font la promotion de la participation active de la personne présentant une DI.





# ● Retombées du mentorat actif

En 2011, la mise en place du programme du mentorat actif s'est déployée en Australie auprès de 27 personnes ayant une DI participant à une activité différente à raison d'une fois par semaine (durée moyenne de 3h).

Dans chacun des groupes, 1 à 6 mentors ont été impliqués. Au total, 73 mentors ont été recrutés. Voici un résumé des retombées de l'implantation de ce programme après six mois.

## Retombées pour les mentors

Les mentors ont rapporté avoir vécu une expérience valorisante leur procurant un sentiment d'accomplissement. Ils ont développé une plus grande ouverture à l'égard des personnes présentant une DI. Ils avaient aussi l'impression d'avoir réalisé des apprentissages mutuels et d'avoir créé des relations réciproques.

## Retombées pour les personnes ayant une DI

Parmi les personnes ayant une DI impliquées, 86% ont maintenu leur participation aux activités ciblées à raison d'une fois par semaine. De plus, elles avaient établi, en moyenne, 4 nouvelles relations sociales. Elles rapportaient avoir plus d'amis et de connaissances pouvant les écouter et leur offrir du soutien. De plus, elles participaient davantage aux prises de décisions les concernant.





# ● Participation communautaire et inclusion sociale

Le mentorat actif vise à favoriser la participation communautaire et l'inclusion sociale des personnes ayant une DI.

La **participation communautaire** s'actualise lorsqu'une personne exerce un rôle valorisé dans un groupe ou lors d'activités organisées ou spontanées dans des espaces publics et privés de la communauté.

L'**inclusion sociale** prend forme lorsqu'une personne ayant une DI participe à la vie de sa communauté et qu'elle bénéficie d'un réseau social satisfaisant et diversifié.

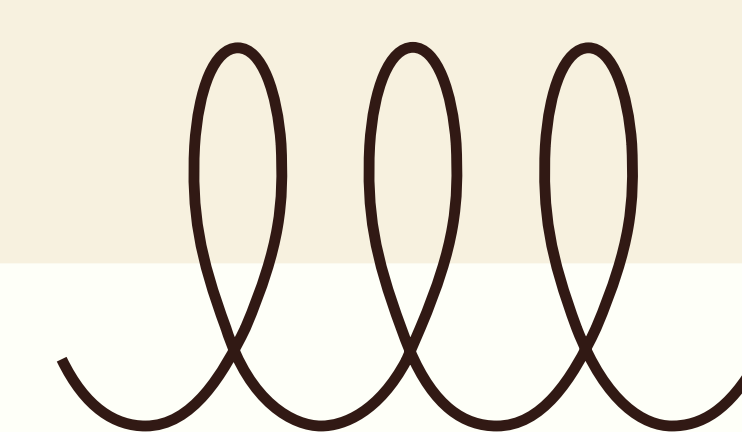
## Pourquoi favoriser la participation communautaire et l'inclusion sociale?

### Meilleur réseau social

La présence d'une personne dans des milieux « pour tous » qui sont accueillants et ouverts à la diversité peut favoriser le développement de relations sociales significatives et satisfaisantes. Participer à la vie de sa communauté permet de diversifier et de consolider son réseau social.

### Sentiment d'appartenance accru

Une participation communautaire accrue peut aussi contribuer au développement du sentiment d'appartenance grâce au développement d'une nouvelle identité partagée avec les membres d'un groupe (p. ex. comme sportif, artiste, bénévole).





# ● À propos de ce guide

## Objectif du guide

Ce guide vise à décrire les différentes étapes pour mettre en place le mentorat actif et guider les organismes de parrainage civique qui souhaitent l'implanter dans leur région.



## À qui ce guide est-il destiné?

Ce guide a été conçu pour toutes les personnes impliquées dans les services des organismes de parrainage civique, soit :

- Les intervenants sociaux;
- Les bénévoles et mentors;
- Les amis;
- Les personnes ayant une DI et ses proches.



## Que contient ce guide?

Ce guide contient les étapes et les lignes directrices pour la mise en place du mentorat actif. Vous y retrouverez aussi la description des rôles des différents acteurs impliqués.



# Les étapes

## 1 Identification de la coordonnatrice\*

La coordonnatrice assure la mise en place du mentorat actif. Son rôle principal est de faire le pont entre les participants qui présentent une DI, les personnes significatives dans leur vie, les responsables des milieux communautaires et les mentors. Elle organise, soutient et prépare le terrain avec les responsables des activités ciblées avant l'arrivée du participant présentant une DI. Elle assure aussi la formation des mentors et peut aussi réaliser des activités de sensibilisation lors de la tenue des différentes activités.

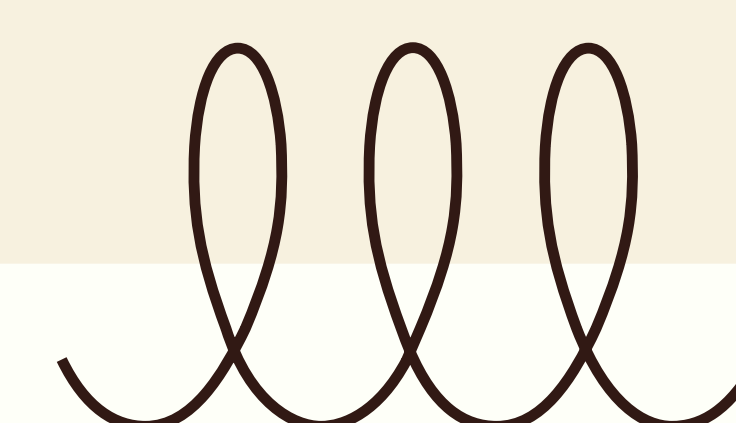
La coordonnatrice est une intervenante rémunérée qui consacre plusieurs heures à l'accompagnement de chaque participant présentant une DI dans sa participation à l'activité ciblée.

\*Nous avons fait le choix d'utiliser le féminin pour référer à la personne qui assure la coordination du mentorat actif, sans discrimination en vertu du genre, étant donné la surreprésentation des femmes en intervention dans les organismes de parrainage civique.



## Aptitudes requises

- Avoir des connaissances éprouvées sur son milieu, les ressources et les activités qui sont proposées sur le territoire;
- Avoir de la facilité à créer des liens;
- Posséder une connaissance de la réalité des personnes ayant une DI et de l'expérience auprès de celles-ci et/ou de leurs proches;
- Faire preuve d'ouverture d'esprit, de flexibilité et disposer d'une bonne capacité d'adaptation.
- Aimer être en contact avec les personnes âgées.





## 2 Recrutement des participants

À cette étape, la coordonnatrice donne de l'information aux personnes ayant une DI, à leurs proches ainsi qu'aux intervenants concernés au sujet du mentorat actif et de ses retombées potentielles. En d'autres termes, il s'agit de promouvoir la participation à des activités dans la communauté, avec le soutien de « mentors ». Différents moyens peuvent être utilisés pour recruter des personnes ayant une DI (p.ex. affiche de recrutement envoyée par courriel, personne déjà inscrite dans l'organisme, liste d'attente, etc.).

### Objectif du guide

La coordonnatrice réalise une rencontre individuelle avec chaque personne présentant une DI intéressée (avec ou sans la présence de personnes significatives). Ensuite, elle offre une séance d'information de groupe pour présenter les composantes du programme aux proches et aux intervenants intéressés.

À cette étape, il faut également faire la promotion des retombées potentielles en matière d'inclusion sociale pour les personnes présentant une DI.





# Suggestions de critères\*

Le mentorat actif est une stratégie développée pour les personnes âgées présentant une DI et qui :

- Désirent aller vers des membres de la communauté qui ne présentent pas une DI et élargir leur réseau social;
- Veulent participer à une activité chaque semaine d'une durée d'au moins deux heures;
- Sont engagées dans la démarche;
- Sont en mesure de se déplacer de manière autonome (transport en commun ou transport adapté).

\* Vous pouvez aussi ajouter d'autres critères selon la réalité de votre organisme (p. ex. âge, genre, degré d'isolement social perçu).

Une fois l'étape 2 terminée, les participants présentant une DI recrutés sont invités à parcourir un formulaire d'engagement avec la coordonnatrice pour s'assurer qu'ils comprennent ce que leur implication suppose. La coordonnatrice planifie alors une prochaine rencontre avec chaque participant qui pourra être accompagné de ses proches pour entamer la prochaine étape.

## 3 Identification d'une activité

Pour faciliter l'identification d'une activité accessible et significative pour chaque participant, une rencontre est à prévoir. Elle peut se réaliser dans un lieu informel (p.ex. café, parc) ou au domicile du participant. Si ce dernier le souhaite, une personne significative peut aussi être présente. Cette rencontre a deux objectifs, soit:

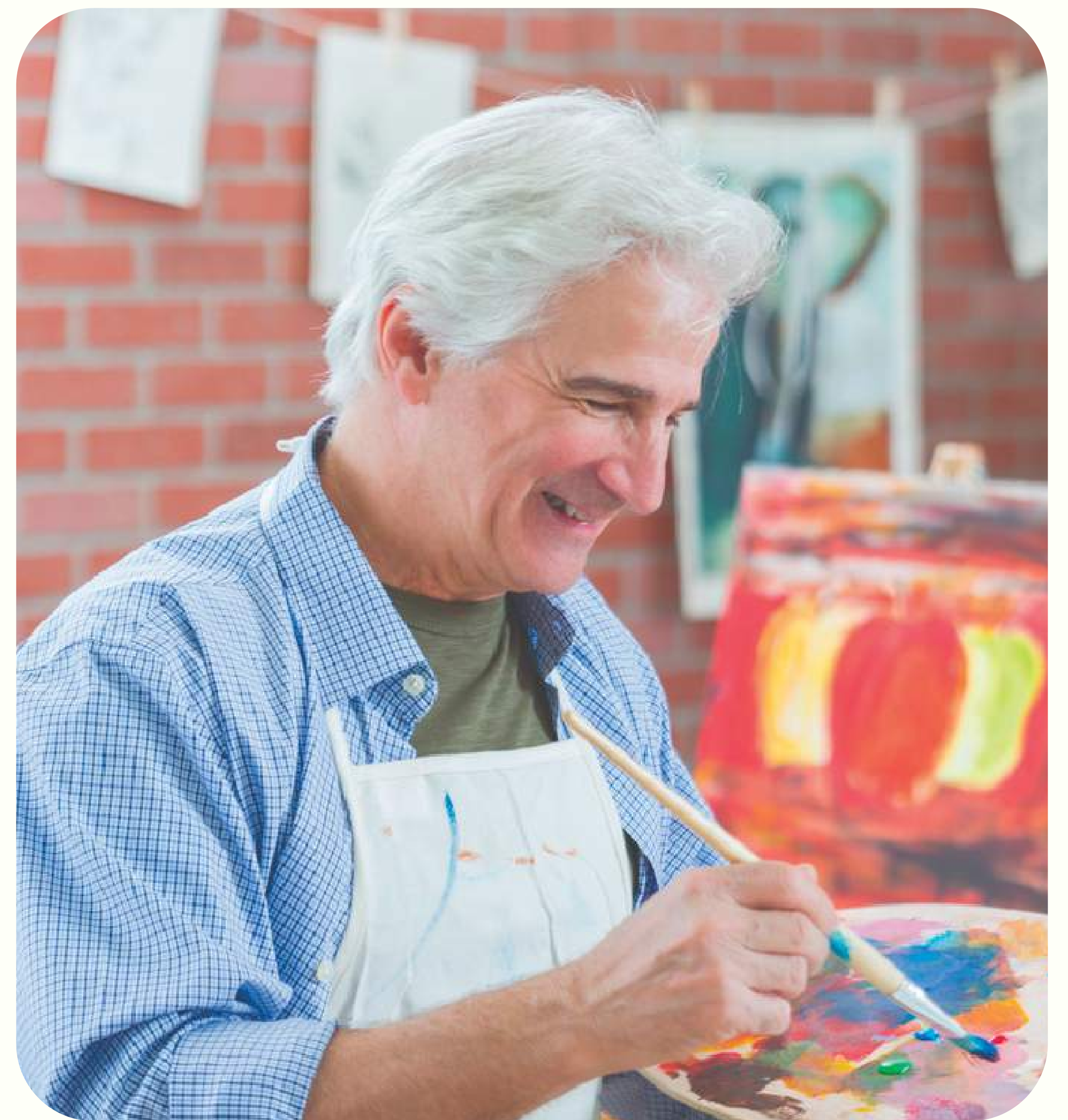
**Objectif 1:** Faire un retour sur les composantes du mentorat actif et de sa visée tout en s'assurant de répondre à toutes les questions du participant.

**Objectif 2:** Connaître ses intérêts, ses passe-temps, ses forces et ses habiletés.



## Une fois que la coordonnatrice a fait un bon portrait de chaque participant, elle doit :

- Faire preuve de créativité pour répertorier des lieux correspondant aux activités ciblées par la personne; appels, visites des lieux, etc.
- Visiter les milieux identifiés avant d'y introduire la personne ayant une DI. Ces visites permettent de vérifier le potentiel des milieux en matière d'inclusion.



## Ensuite, chaque participant peut:

- Faire une première visite de l'activité ciblée avec la coordonnatrice et se présenter aux membres présents du groupe ;
- Essayer plusieurs activités afin de déterminer ce qui lui plaît. Il est possible de proposer à la personne de participer au moins deux fois à l'activité avant de déterminer si celle-ci correspond ou non à ses intérêts.





Différents critères doivent être considérés pour sélectionner l'activité idéale pour chaque participant. De plus, il est recommandé de se questionner si certains participants pouvaient préférer la participation à des groupes plus homogènes sur le plan du sexe, de l'âge et/ou des intérêts.

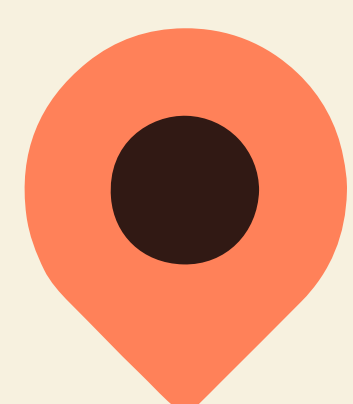
## Critères dans la sélection des activités



Elles doivent se dérouler sur une base régulière durant l'année.



Elles ont lieu à la même heure, la même journée, chaque semaine.



Elles doivent se tenir au même endroit.



Elles sont faciles d'accès en transport en commun et/ou en transport adapté, selon la préférence du participant.



Elles sont gratuites ou à très faible coût.

## 4 Accompagnement du participant

Par la suite, la coordonnatrice offre du soutien au participant. Ce soutien peut s'actualiser pendant l'activité et à l'extérieur de celle-ci.

Le soutien offert à l'extérieur de l'activité peut permettre au participant de développer les apprentissages nécessaires à sa participation (p. ex. apprendre le trajet d'autobus pour s'y rendre, faire une liste de ce qui sera pertinent à apporter).



## La coordonnatrice doit aussi offrir son soutien lors des premières séances de l'activité pour :

- S'assurer que le participant se sent bien dans le groupe et soit toujours intéressé par l'activité;
- Favoriser la création d'occasions pour que les membres du groupe puissent entrer en relation avec le participant;
- Observer les interactions entre le participant et les membres;
- Identifier les membres qui pourraient agir à titre de mentors.

### À cette étape, la coordonnatrice doit aussi:

- Maintenir la communication avec les personnes significatives impliquées dans le quotidien des participants (proches, responsable de ressource résidentielle);
- Favoriser la communication entre les personnes significatives et une personne responsable du groupe ou de l'activité.



Cette étape doit se faire de manière à respecter le rythme et les besoins de chaque participant ayant une DI. Elle peut s'actualiser à travers quelques semaines.



## 5 Identification et recrutement de mentors

Lorsque la personne ayant une DI a participé au groupe accompagnée de la coordonnatrice et qu'elle s'y sent confortable, le recrutement des mentors débute.

Le rôle de mentor est d'offrir une aide simple lorsque le participant est présent.

Il est suggéré de recruter plus d'un mentor par activité afin d'assurer une présence pour la personne ayant une DI lorsque l'un d'eux doit s'absenter. Ainsi, cela permet à chaque mentor de ne pas se sentir comme étant le seul sur qui repose la participation de la personne à l'activité.

Le mentor n'est pas un intervenant social. Ainsi, son rôle n'est pas d'intervenir auprès de la personne, mais bien de l'accompagner dans la réalisation de l'activité et de faciliter sa participation.

### Comme mentor il faut

- Être présent aux mêmes moments que le participant ayant une DI lors de la tenue de l'activité;
- Avoir une attitude positive envers le participant;
- Partager des intérêts avec ce participant;
- Ne pas planifier quitter le groupe.





## 6 Formation et coaching des mentors

### Volet 1: Formation sur l'inclusion sociale et la DI

Le volet 1 comprend une session d'une durée d'environ 1 heure impliquant tous les mentors d'un groupe ciblé (avant, pendant ou après le moment où les activités régulières ont lieu). Le participant présentant une DI peut être présent. Cela dépend de leur préférence et motivation.

**But:** Permettre aux mentors de comprendre que le participant doit avoir plusieurs possibilités d'interactions sociales et de participation à l'activité du groupe. Le participant peut avoir de la difficulté à prendre des initiatives. Il faut alors lui offrir du soutien et de l'encouragement à participer activement.

Il est recommandé d'identifier collectivement, lors de cette rencontre, des exemples de modalités de soutien qui pourraient être offertes au participant présentant une DI pour lui permettre de participer de manière adéquate et optimale à l'activité.

### Volet 2: Coaching dans l'action

Le volet 2 comprend plusieurs sessions de coaching dans l'action avec les mentors lorsque l'activité se déroule naturellement.

**But:** Permettre aux mentors de saisir (1) comment offrir du soutien pour favoriser les interactions sociales et (2) comment adapter certaines activités du groupe aux capacités du participant ayant une DI. Ce dernier prend part aux activités avec le soutien d'un ou de quelques mentors ayant participé au volet 1.

La coordonnatrice offre son soutien aux mentors sans toutefois intervenir directement auprès du participant ayant une DI. Sa présence est nécessaire pour donner des conseils aux mentors, des suggestions et des rétroactions.

Il importe de s'assurer que les rôles de chacun soient clairs pour tout le monde.

Il importe aussi que chaque mentor prenne en considération les forces et difficultés du participant pour offrir un soutien adapté. À cet égard, la coordonnatrice peut être consultée.



## 7 Diminution graduelle du soutien offert

Après la participation à quelques séances d'activités au sein du groupe, la présence et le soutien de la coordonnatrice diminuent graduellement. Par exemple, elle peut s'absenter pendant 20 minutes lors d'une activité, puis revenir après.

Or, elle demeure disponible en cas de besoin. Elle doit préciser à chaque participant à quels moments elle peut être rejointe. Elle doit aussi aider chaque participant à identifier qui il peut rejoindre si un défi est rencontré lors de l'activité.

Par la suite, la coordonnatrice établit des contacts téléphoniques et en personne dans le milieu où se tient l'activité (minimum suggéré: 1x / 2 mois).

**Il est suggéré de définir des modalités de communication entre les personnes impliquées (participant, mentors, proches, responsable, etc.) pour faciliter les contacts s'il survient une problématique particulière exigeant une intervention rapide avec:**

- Chaque participant présentant une DI;
- Les personnes significatives impliquées;
- Les mentors;
- Le responsable du milieu où se réalise l'activité.





## ● Conclusion

La mise en place du mentorat actif a pour but de permettre à des personnes présentant une DI d'accéder à un mode de vie plus actif tout en contribuant au développement de communautés plus inclusives.

Cette approche favorise leur participation à la vie communautaire et l'enrichissement de leur réseau social. Elle tire profit des ressources communautaires déjà existantes et favorise le développement des capacités des communautés à soutenir l'inclusion sociale des personnes ayant une DI. Elle mise sur les forces des collectivités tout en permettant la participation de tous à des activités stimulantes.

Les municipalités du Québec regorgent de milieux participatifs proposant des activités de loisirs et de bénévolat variées en soutien au vieillissement actif des personnes âgées. Le mentorat actif peut favoriser l'accès à de tels milieux pour les personnes issues de la diversité capacitaire. Cette stratégie nous apparaît prometteuse et porteuse de changement pour un Québec inclusif.



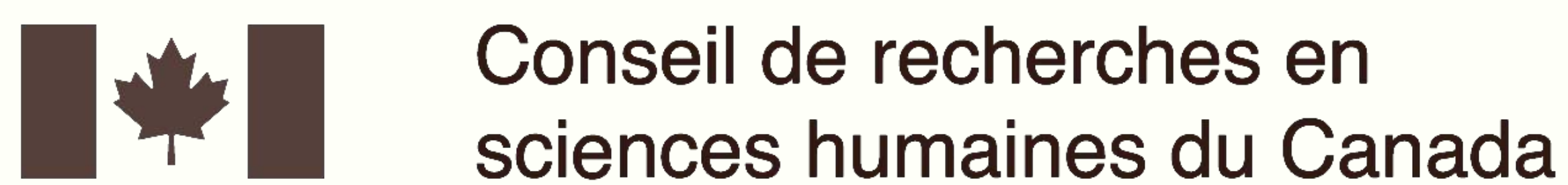


# ● Partenaires

Remerciements à nos principaux partenaires :



Et à ces organismes pour le soutien financier :





## ● Pour citer ce document

Milot, É., Coiteux, É., Couvrette, R., Harvey, A., Grandisson, M., Maltais, M. et Ducasse, F. (2022). Le mentorat actif: guide pour la mise en place.

<https://communautesinclusives.com/projets/mentorat-actif/>



**Vous avez des questions ?**

**Écrivez-nous !** [elise.milot@tsc.ulaval.ca](mailto:elise.milot@tsc.ulaval.ca)