

Mentorat *Actif*

Guide pour la mise en place



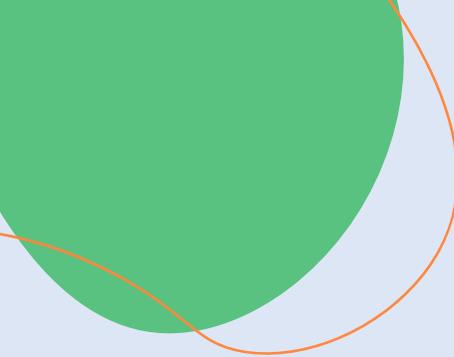
UNIVERSITÉ
LAVAL



Chaire
Autodétermination
et Handicap



Regroupement
québécois du
**PARRAINAGE
CIVIQUE**



Auteures

Élise Milot

Professeure en travail social à l'Université Laval
Chercheure régulière au CIRRIIS et au CREGÉS

Laurence Ouellet

Auxiliaire de recherche à la Chaire Autodétermination et Handicap
Université du Québec à Trois-Rivières

Bertille Marthouret

Étudiante à la maîtrise en travail social à l'Université Laval

Monique Maltais

Représentante du Regroupement québécois du parrainage civique

Avec la précieuse collaboration de :

Francine Ducasse

Intervenante sociale au Centre de parrainage civique de Québec

Catryne Lahaie

Intervenante sociale au Parrainage civique du Trois-Rivières Métropolitain

Julie Durand

Directrice générale au Parrainage civique du Trois-Rivières Métropolitain

Pour citer ce document :

Milot, É., Ouellet, L., Marthouret, B. et Maltais, M. (2025). Mentorat Actif - Guide pour la mise en place (4e édition).

<https://autodetermination.ca/outils/>

Vous avez des questions? Écrivez-nous! elise.milot@tsc.ulaval.ca



Table des matières

Introduction

05 | À propos de ce guide

06 | Remerciements

07 | Mentorat Actif et Parrainage civique

09 | Pourquoi miser sur l'inclusion sociale?

10 | Qu'est-ce que le Mentorat Actif?

12 | Soutien à l'inclusion grâce à l'implication du groupe

Étapes

17 | Étape 1 Identification de la coordonnatrice

19 | Étape 2 Recherche d'activités

22 | Étape 3 Recrutement d'adultes ayant des besoins particuliers

24 | Étape 4 Choix d'une activité

26 | Étape 5 Démarches préparatoires de la coordonnatrice

28 | Étape 6 Accompagnement selon le niveau de soutien requis

29 | Soutien léger

31 | Soutien modéré

36 | Soutien important

41 | Étape 7 Suivis indirects

42 | Étapes en continu

43 | Pratique réflexive

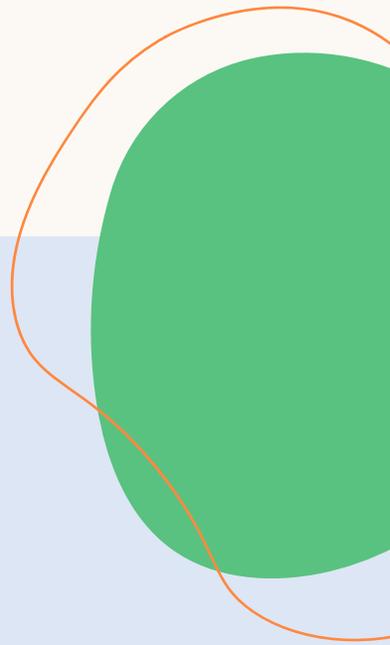
45 | Collaboration avec l'entourage

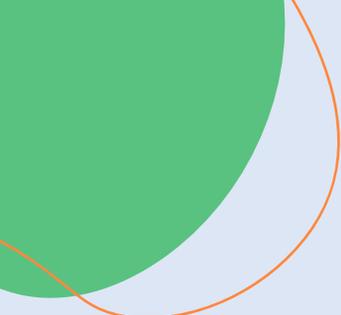
Conclusion

Partenaires



Introduction





À propos de ce guide

À mesure qu'ils avancent en âge, plusieurs adultes ayant une déficience intellectuelle se retrouvent de plus en plus isolés et participent moins à la vie de leur collectivité. Le Mentorat Actif¹ représente une approche prometteuse pour prévenir leur isolement et favoriser leur inclusion sociale.

Ce guide est le fruit d'une recherche-action menée en collaboration avec des organismes de parrainage civique du Québec qui ont expérimenté le Mentorat Actif. Il s'appuie sur les leçons tirées de cette expérience sur le terrain et sur ce que les partenaires ont appris en mettant cette pratique en action. Ce guide porte sur la description des différentes étapes pour mettre en place le Mentorat Actif ainsi que sur le rôle des différentes personnes impliquées.

Le Mentorat Actif a d'abord été pensé pour soutenir les adultes vieillissants ayant une déficience intellectuelle. Toutefois, son utilité dépasse ce contexte. En effet, toute personne ayant besoin d'un coup de pouce pour prendre part à une activité de groupe dans la collectivité et y tisser des liens significatifs peut en profiter.

À qui ce guide est-il destiné ?

Ce guide est conçu pour tous les organismes qui souhaitent renforcer l'inclusion sociale des adultes ayant des besoins particuliers, et pour toutes les personnes concernées par la mise en place du Mentorat Actif, soit :

- Les intervenantes et intervenants;
- Les responsables et les membres d'un groupe pratiquant une activité de loisir ou de bénévolat;
- Les amies et les amis;
- Les adultes ayant des besoins particuliers et leurs proches.

1. Le Mentorat Actif s'inspire d'un programme australien, mais la pratique a beaucoup évolué en fonction des apprentissages réalisés lors de l'implantation.

Remerciements

Un immense merci à toutes les personnes participantes, aux précieuses personnes complices et aux intervenantes engagées qui ont contribué à la mise en place du Mentorat Actif.

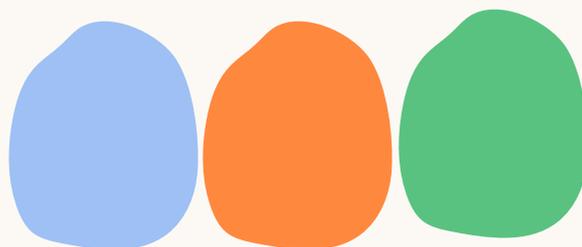
Un merci tout spécial à celles et ceux dont les sourires illuminent les pages de ce guide à travers les photos. Votre présence et votre générosité donnent tout son sens à ce projet.



Mentorat Actif et Parrainage civique

Le Mentorat Actif a été implanté dans le cadre d'une recherche-action menée en partenariat avec des organismes de parrainage civique québécois. Le parrainage civique s'inspire des principes au cœur de la valorisation des rôles sociaux, une approche développée par Wolf Wolfensberger en 1983. La valorisation des rôles sociaux passe par une reconnaissance accrue de la valeur et du potentiel des personnes ayant une déficience intellectuelle en leur permettant de participer pleinement à la vie sociale, d'avoir des rôles valorisés et de développer des compétences. Elle vise à améliorer leur qualité de vie et à promouvoir leur inclusion sociale et leur participation citoyenne.

Au Québec, il y a dix-sept organismes de parrainage civique. Leur mission est de créer des relations de jumelage entre un.e citoyen.ne bénévole et une personne ayant des incapacités sur les plans physique, intellectuel, développemental, sensoriel ou liées à une problématique de santé mentale. L'intention est que ces relations de jumelage se transforment en véritables amitiés misant sur les forces de chacun.e, l'entraide et la richesse de la diversité. Soutenus par le personnel spécialisé en parrainage civique, ces jumelages se construisent autour d'activités partagées liées aux intérêts communs et préférences des deux personnes jumelées.



Au fil du temps, les organismes de parrainage civique ont évolué en harmonie avec les réalités changeantes de la société. Initialement axés sur l'intégration des personnes à besoins particuliers à travers une relation de jumelage de type « un pour un », certains ont progressivement élargi leur approche en cohérence avec les principes au cœur de l'inclusion sociale et de la participation citoyenne. À cette fin, miser sur le développement des capacités des membres de groupes à soutenir la participation active des personnes ayant des besoins particuliers est apparue une avenue fort pertinente. C'est dans cet esprit que s'inscrit le Mentorat Actif qui permet d'élargir la portée du parrainage civique au Québec. Avec cette approche, il ne s'agit pas de connecter deux individus, mais de miser sur la création de groupes bienveillants où chaque individu partage la responsabilité de soutenir la participation d'une personne à une activité commune. Le Mentorat Actif enrichit non seulement la vie des personnes accompagnées, mais aussi celle de chaque membre d'un groupe, en cultivant un espace d'échange, de solidarité et de croissance mutuelle.



Pourquoi miser sur l'inclusion sociale?

Le Mentorat Actif est une pratique qui a été conçue pour soutenir l'accès et la participation des adultes vieillissants ayant une déficience intellectuelle à des activités dans leur collectivité et ainsi soutenir leur inclusion sociale. Pourquoi miser sur l'inclusion sociale?

- 1. Respecter les droits fondamentaux.** Chaque personne a le droit de participer pleinement à la société, peu importe ses capacités. L'inclusion sociale est un droit reconnu par des textes internationaux comme la Convention relative aux droits des personnes handicapées de l'Organisation des Nations Unies (ONU).
- 2. Briser l'isolement social.** De nombreux adultes ayant une déficience intellectuelle vivent de l'isolement, surtout en vieillissant. En favorisant leur inclusion sociale, on leur permet de tisser des liens significatifs, de développer un sentiment d'appartenance et de combattre la solitude.
- 3. Favoriser l'autodétermination.** Participer à la vie de la collectivité permet à l'adulte ayant des besoins particuliers de faire des choix, de s'engager dans des activités qui ont du sens pour lui, et de contribuer à la société. Cela renforce l'estime de soi, le bien-être et la dignité.
- 4. Soutenir le développement de solidarités.** L'inclusion sociale ne bénéficie pas seulement aux adultes ayant une déficience intellectuelle, mais à l'ensemble de la société. Le Mentorat Actif invite à revoir nos pratiques, à devenir des personnes plus ouvertes et à reconnaître la richesse de la diversité humaine.
- 5. Combattre les préjugés.** En rendant visibles et actives les adultes ayant une déficience intellectuelle dans différents environnements sociaux, tels que ceux où des activités de loisir et de bénévolat sont pratiquées, on contribue à changer les perceptions, à combattre les stéréotypes et à valoriser leurs compétences.

Qu'est-ce que le Mentorat Actif?

Le Mentorat Actif est une pratique qui vise à soutenir la participation d'adultes vieillissants ayant besoin d'un soutien particulier pour s'engager dans des activités de groupe dédiées aux personnes âgées. Le niveau de soutien offert est personnalisé selon les besoins de chaque adulte. Au cœur de cette pratique, une coordonnatrice* joue un rôle clé : elle accompagne activement le groupe et le « mentore », pour l'aider à développer les bons réflexes et les compétences nécessaires afin de favoriser la pleine participation de l'adulte à l'activité.

Pour mettre en place le Mentorat Actif, la coordonnatrice commence par approcher différents milieux qui offrent des activités de groupe pour les personnes âgées, que ce soit des loisirs ou du bénévolat. Elle leur parle du Mentorat Actif et vérifie leur ouverture à accueillir une personne qui aurait besoin d'un soutien particulier pour participer pleinement à l'activité. Une fois plusieurs activités repérées, chaque adulte intéressé par le Mentorat Actif peut choisir celle qui lui convient le mieux, selon ses intérêts et ses besoins (p.ex. : un club de dards, une activité de pétanque ou des ateliers de cuisine collective). Ensuite, la coordonnatrice détermine le niveau de soutien à offrir (léger, modéré ou important) en fonction des besoins de l'adulte et du groupe déjà actif dans l'activité choisie. Peu importe le degré de soutien requis, la première étape reste la même : préparer et outiller les membres du groupe pour qu'ils puissent bien accueillir l'adulte et l'aider à participer pleinement, grâce à des gestes simples ou plus formalisés, selon les situations.

*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 communautaire.

Le **niveau de soutien** offert par la coordonnatrice aux membres du groupe et à l'adulte varie selon les besoins, ce qui est illustré dans cette figure.

Démarches préparatoires de la coordonnatrice



Préparer le groupe en expliquant les étapes et l'approche du Mentorat Actif, tout en facilitant l'identification collective de stratégies pour accueillir chaleureusement l'adulte et interagir positivement avec lui.



Préparer l'adulte et son entourage, et mettre en œuvre les mesures requises pour garantir une participation satisfaisante.



Sélection du niveau de soutien adapté à la situation

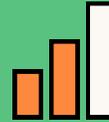
Soutien léger

au groupe et à l'adulte



Soutien modéré

au groupe et à l'adulte



Soutien important

au groupe et à l'adulte



Participation de l'adulte à l'activité

Accompagnement de l'adulte à l'activité

Démarches préparatoires supplémentaires:

☞ Sélection de personnes complices désignées au sein du groupe

☞ Recrutement d'une personne complice externe

☞ Offre de conseils individualisés

☞ Planification d'une rencontre de jumelage

Diminution graduelle du soutien offert

Participation de l'adulte et de la personne complice à l'activité

Suivis indirects

Soutien à l'inclusion grâce à l'implication du groupe

Pour soutenir la réelle participation de l'adulte à une activité, les individus membres des groupes ciblés sont outillés par la coordonnatrice. Ceux-ci offrent leur soutien à l'adulte lors de l'activité réalisée ensemble. Selon leurs besoins, la coordonnatrice peut leur offrir une formation sur l'inclusion sociale et des informations au sujet du profil de l'adulte ayant des besoins particuliers. Ceci doit se faire avant le début de sa participation, afin de bien préparer le groupe à l'arrivée de l'adulte. La coordonnatrice s'assure aussi de parler de l'adulte en mettant en valeur ses forces et intérêts. Elle peut aussi parler des défis qu'il pourrait potentiellement rencontrer tout en demandant au groupe quelles seraient les meilleures stratégies à mettre en place pour aider l'adulte à surmonter ces défis. Puis, lorsque l'adulte participe à l'activité de groupe, la coordonnatrice peut offrir des conseils individualisés aux membres, au besoin.

Pourquoi miser sur les membres du groupe?

Les membres du groupe connaissent bien le milieu où se pratique l'activité ainsi que les autres individus qui y sont engagés. Les membres peuvent donc plus facilement y favoriser la participation d'un adulte ayant des besoins particuliers, tout en réalisant également l'activité. De plus, cela permet à chacun de s'impliquer auprès de l'adulte, tout en multipliant les occasions de participation et d'inclusion sociales qui lui sont proposées.



Quel est le rôle des membres du groupe?

- Les membres du groupe impliqués dans l'expérience d'inclusion sociale de l'adulte ayant des besoins particuliers ont un rôle clé.
- Ceux-ci:
 - encouragent la participation active de l'adulte à l'activité;
 - lui offrent un coup de main, au besoin ;
 - connaissent bien le fonctionnement de l'activité, ses règlements et la dynamique du groupe;
- Il est important de rappeler que les individus membres du groupe ne sont pas des intervenants sociaux. Leur rôle n'est pas d'intervenir, mais plutôt d'être présents de façon bienveillante et d'aider l'adulte à participer pleinement à l'activité.

Clarifier le rôle pour encourager l'engagement

Il est essentiel de porter une attention particulière à la façon de présenter le rôle attendu chez les membres du groupe. En effet, l'impression d'avoir à exercer une responsabilité trop importante, voire d'avoir à "prendre l'adulte à sa charge" pourrait freiner leur envie de s'impliquer. Pour éviter cela, il est suggéré de leur :

- préciser que l'implication attendue est simple et limitée au contexte de l'activité;
- rappeler que ce rôle est partagé entre les membres du groupe;
- souligner que la coordonnatrice reste toujours disponible pour répondre à leurs questions et offrir du soutien, au besoin.



Quel est le rôle des personnes complices?

Quand un soutien plus soutenu est nécessaire

- Si l'adulte a besoin d'un soutien plus important pour participer pleinement à l'activité, certains individus membres du groupe peuvent être désignés de façon plus formelle. On les appelle les « complices ». Leur rôle est de veiller à ce que l'adulte reçoive le soutien nécessaire tout au long de l'activité.
- Dans certains cas, une personne complice peut aussi être recrutée à l'extérieur du groupe. Elle est alors formée, puis jumelée avec l'adulte pour l'accompagner dans l'activité. Ensemble, ils intègrent et participent pleinement à l'activité du groupe.
- Le rôle des personnes complices est d'offrir le soutien requis à l'adulte afin de favoriser sa pleine participation à l'activité et ses interactions avec les autres membres du groupe. Par exemple, elles peuvent attendre l'adulte lors de son arrivée à l'activité en transport adapté et s'assurer qu'il comprenne bien les règles de l'activité réalisée. Les personnes complices demeurent attentives aux besoins de l'adulte tout au long de l'activité.
- Les personnes complices peuvent toujours se référer à la coordonnatrice si elles ont des questions ou si elles ont besoin d'un soutien particulier.



Qualités d'une personne complice :

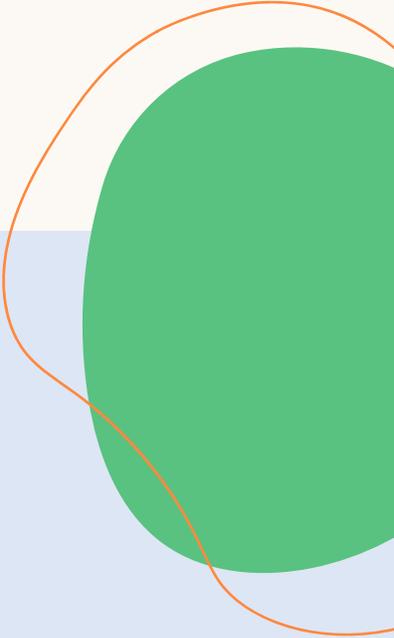
Pour bien jouer son rôle, la personne complice devrait :

- Être à l'aise avec l'activité pratiquée;
- Avoir une facilité à entrer en relation avec les autres;
- Être présente aux mêmes moments que l'adulte lors de l'activité;
- Démontrer une attitude positive face à l'inclusion (p. ex.: accueil chaleureux, ouverture à la différence, respect du rythme et des capacités);
- Partager des intérêts communs avec l'adulte;
- Faire preuve d'une bonne écoute et d'un bon sens de l'observation;
- Avoir l'intention de rester dans le groupe à moyen ou long terme.



Des profils variés pour devenir complice

Même si les personnes extraverties sont souvent les premières à être envisagées pour le rôle de complice, il ne faut pas oublier les individus plus discrets au sein du groupe. Eux aussi peuvent avoir à cœur de soutenir l'inclusion d'un adulte ayant des besoins particuliers, et posséder toutes les qualités nécessaires pour jouer ce rôle avec bienveillance et efficacité.



Étapes

La prochaine section présente les différentes étapes à réaliser afin de mettre en place le Mentorat Actif:

1. Identification de la coordonnatrice
2. Recherche d'activités
3. Recrutement d'adultes ayant des besoins particuliers
4. Choix d'une activité
5. Démarches préparatoires de la coordonnatrice
6. Accompagnement selon le niveau de soutien requis
7. Suivis indirects

1

Identification de la coordonnatrice

La coordonnatrice qui assure la mise en place du Mentorat Actif est une intervenante rémunérée. Son rôle principal est de faire le pont entre les adultes ayant des besoins particuliers, les personnes significatives dans leur vie, les responsables d'activités et les personnes complices désignées. Elle organise, soutient et prépare le terrain avec la personne responsable de chaque activité ciblée avant l'arrivée de l'adulte.

Elle assure aussi la formation des membres des groupes et peut aussi réaliser des activités de sensibilisation lors de la tenue des différentes activités.

Aptitudes à posséder pour assurer la coordination

- Avoir une bonne connaissance du milieu, des ressources disponibles et des activités offertes aux personnes âgées dans la collectivité
- Être à l'aise pour entrer en relation avec les responsables des groupes visés et avec les personnes âgées elles-mêmes
- Bien comprendre la réalité des adultes ayant des besoins particuliers, et adopter des pratiques qui soutiennent leur autodétermination
- Faire preuve d'ouverture, de flexibilité et avoir une bonne capacité à s'adapter aux différentes situations
- Être capable de réfléchir de manière critique à sa propre pratique professionnelle

La pratique réflexive

Avoir une pratique réflexive est une compétence essentielle à maîtriser pour la coordonnatrice responsable du Mentorat Actif, et ce, à toutes les étapes de sa mise en place. En effet, elle doit être en mesure de prendre du recul sur ses actions, de se poser des questions et d'ajuster ses façons de faire. Elle doit être consciente que sa présence dans le groupe, ses gestes et ses décisions peuvent influencer à la fois la personne accompagnée et l'ensemble du groupe. Il est donc important qu'elle reste à l'écoute des besoins, tout en adoptant une posture discrète et respectueuse. Aux pages 42 à 44, plusieurs pistes sont suggérées à la coordonnatrice pour qu'elle s'assure d'avoir une pratique réflexive tout au long de son accompagnement.

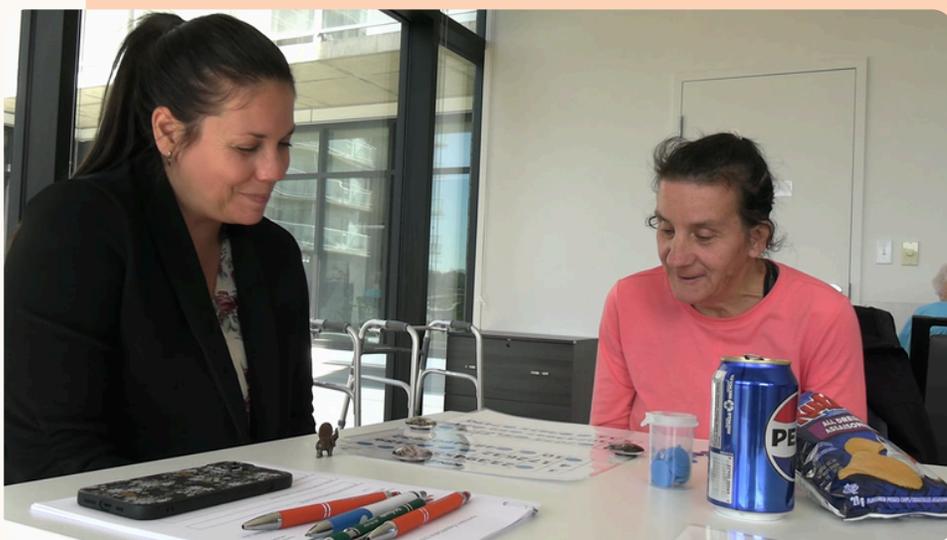


2 Recherche d'activités

Pour commencer, la coordonnatrice entreprend différentes démarches afin de dresser une liste d'activités organisées par des groupes de personnes âgées qui sont ouverts à accueillir un adulte ayant des besoins particuliers. Cette étape facilite ensuite le choix des activités, une fois que les adultes intéressés à y participer ont été identifiés.

Comment ?

La coordonnatrice commence par faire des recherches pour repérer des activités intéressantes, par exemple en consultant les sites Web du 211², de la FADOQ³ ou de la municipalité. Il est suggéré de choisir des activités qui favoriseront des contacts réguliers et offriront une expérience accessible et agréable à l'adulte ayant des besoins particuliers. Cela dit, le plus important est de s'assurer que la personne se sent bien et à sa place dans le groupe. À la page qui suit, des critères de sélection sont proposés pour la sélection d'activités de groupes.



2. Répertoire en ligne d'organismes et d'associations présents dans chaque région du Québec

3. Réseau québécois destiné aux personnes de 50 ans et plus qui compte plusieurs clubs dans toute la province : <https://www.fadoq.ca/reseau/>

Critères de sélection d'activités



Elles ont lieu au moins une fois par semaine, tout au long de l'année.



Elles se tiennent au même endroit et au même moment, chaque semaine.



Elles sont accessibles en transport en commun ou en transport adapté, selon les besoins de l'adulte.



Elles sont gratuites ou à très faible coût.



Elles se déroulent dans un esprit de participation, sans compétition.

Activités à éviter

Les activités basées sur la performance, comme les ligues de quilles avec système de pointage ou les chorales qui exigent une audition, sont à éviter. Elles peuvent créer des situations d'échec pour l'adulte et nuire à son sentiment d'inclusion.



Lors de ses recherches, la coordonnatrice note toutes les informations pertinentes pour permettre à l'adulte de faire un choix d'activité éclairé et correspondant à ses attentes et disponibilités (p. ex.: horaire, coûts, adresse, groupe destiné exclusivement aux hommes ou aux femmes). Un tableau conçu avec Excel ou Word peut faciliter la compilation des informations telles que :

- Le nom de l'organisme
- Sa mission
- L'activité proposée et la description
- Coûts
- Personne contact
- Adresse

Ensuite, la coordonnatrice communique avec les responsables de chaque activité pour leur présenter le Mentorat Actif et vérifier leur ouverture à accueillir un adulte ayant des besoins particuliers dans leur groupe. Elle leur explique les objectifs et les étapes du projet. Elle peut aussi leur proposer d'envoyer des documents explicatifs par courriel ou les diriger vers le [site Web](#) pour plus d'informations. Elle reste disponible pour répondre à leurs questions.

Si nécessaire, la coordonnatrice peut aussi organiser une visite des lieux afin de vérifier l'accessibilité et de prendre contact avec les membres des groupes réalisant une activité ciblée.

À cette étape, il est important de mettre en valeur les retombées positives de l'inclusion sociale pour tous et toutes.

3

Recrutement d'adultes ayant des besoins particuliers

À cette étape, la coordonnatrice doit identifier des adultes intéressés à participer au Mentorat Actif. Plusieurs moyens peuvent être utilisés pour les rejoindre, comme la diffusion d'une affiche de recrutement par courriel auprès de ses contacts dans les milieux publics et communautaires. Pour leur part, les organismes de parrainage civique impliqués dans la mise en place du Mentorat Actif ont recruté des adultes à partir de leur liste d'attente pour des services de jumelage.

Lors de la sélection des adultes, il est suggéré d'avoir en tête certains critères de sélection pour permettre aux adultes recrutés de vivre des réussites à travers l'expérience du Mentorat Actif.

Suggestions de critères

L'accompagnement offert dans le cadre du Mentorat Actif est destiné aux adultes qui :

- Veulent connaître de nouvelles personnes et élargir leur réseau social;
- Veulent participer à une activité sociale de loisirs ou de bénévolat en groupe et qui se déroule à chaque semaine;
- Sont en mesure de se déplacer de manière autonome (transport en commun ou transport adapté).

D'autres critères peuvent être ajoutés au besoin (p. ex.: âge, isolement social perçu).

Puis, la coordonnatrice interpelle chaque adulte qui pourrait être intéressé et leur propose de les rencontrer pour leur parler du Mentorat Actif. Elle vérifie si chacun souhaite que la rencontre soit individuelle ou avec des personnes significatives. Elle pourrait aussi réunir plusieurs adultes lors d'une séance d'information pour présenter les composantes du Mentorat Actif et ses retombées potentielles. Elle peut utiliser le document explicatif prévu à cet effet.

Ensuite, la coordonnatrice planifie une prochaine rencontre avec chaque adulte qui souhaite vivre l'expérience du Mentorat Actif pour amorcer l'étape suivante.

Prendre le temps

Il ne faut pas négliger le temps à investir pour s'assurer que l'adulte, ses proches ou les responsables de la ressource résidentielle où il demeure comprennent bien les différentes étapes du Mentorat Actif et ses implications.



4 Choix d'une activité

Pour faciliter le choix d'une activité accessible et d'intérêt pour chaque adulte, une rencontre est à prévoir. Elle peut se réaliser dans un lieu informel (p.ex.: café, parc) ou au domicile de l'adulte. 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 de l'adulte.

Objectif 2 : Connaître ses intérêts, ses passe-temps, ses forces et ses habiletés afin de cibler une activité adaptée et satisfaisante.

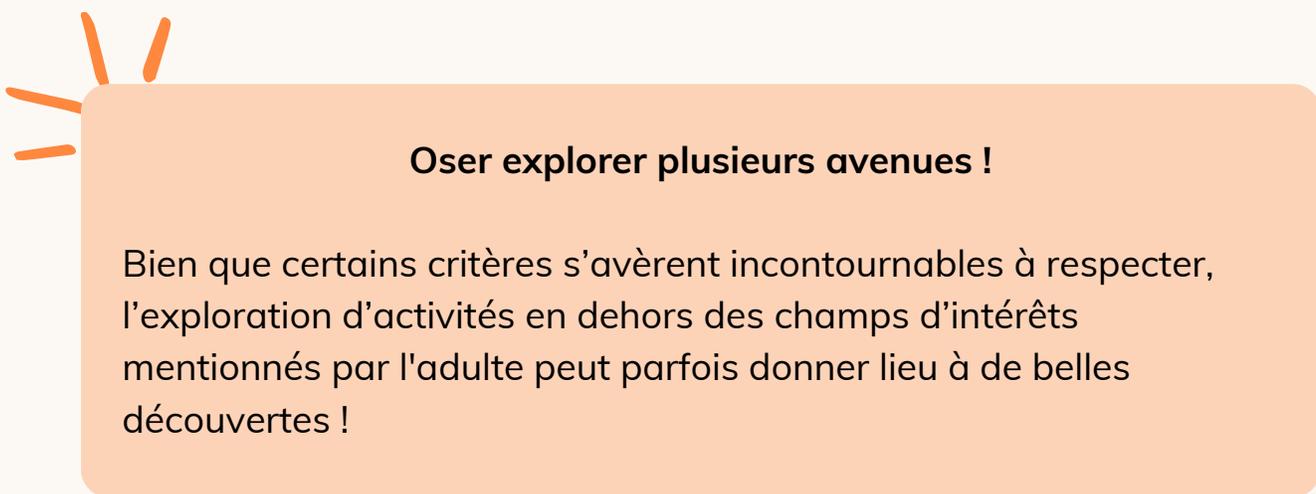
Différents critères doivent être pris en compte pour sélectionner l'activité idéale pour chaque adulte. De plus, il est recommandé de se demander si certains préféreraient participer à des groupes plus homogènes en termes de sexe, d'âge et/ou d'intérêts.

À cette fin, le **formulaire de référence** peut permettre de recueillir plusieurs informations d'intérêt.



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

- Cibler des activités potentielles parmi la liste d'activités préalablement créée en considérant notamment le budget et les disponibilités de l'adulte;
- Présenter ces activités à l'adulte ayant des besoins particuliers, lui fournir les informations nécessaires et répondre à ses questions;
- Accompagner l'adulte dans le processus d'inscription à l'activité choisie.



Oser explorer plusieurs avenues !

Bien que certains critères s'avèrent incontournables à respecter, l'exploration d'activités en dehors des champs d'intérêts mentionnés par l'adulte peut parfois donner lieu à de belles découvertes !

Ensuite, chaque adulte peut :

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

À cette étape, il est important de faire la promotion des retombées potentielles du Mentorat Actif auprès des membres du groupe.

Démarches préparatoires de la coordonnatrice

À cette étape, la coordonnatrice prépare le groupe ciblé et l'adulte ayant des besoins particuliers. Elle sélectionne aussi le niveau de soutien à mettre en place.

Démarches auprès du groupe

Il est suggéré d'organiser une rencontre avec les membres du groupe de l'activité choisie, avant l'arrivée de l'adulte ayant des besoins particuliers. Cette rencontre sert à leur présenter le Mentorat Actif et à leur offrir une courte formation sur l'inclusion sociale. C'est aussi l'occasion de leur parler de l'adulte à venir, en mettant en valeur ses forces et en expliquant quels pourraient être les défis qu'il pourrait rencontrer lors de sa participation à l'activité de groupe.

La formation doit permettre aux membres du groupe de ...

- Comprendre que l'adulte ayant des besoins particuliers doit avoir plusieurs occasions d'entrer en relation avec les autres et de participer activement à l'activité;
- Réfléchir ensemble à des façons concrètes de soutenir sa participation, en s'appuyant au besoin sur le **Guide pour les membres en soutien à l'inclusion**;
- Discuter des préjugés qui peuvent encore exister et qui risquent d'influencer certaines attitudes ou comportements, afin de s'assurer que le groupe offre un environnement inclusif et respectueux;

Un **document de formation** ainsi que des **capsules vidéo** ont été conçus afin d'être utilisés pour la formation.



S'adapter aux besoins des groupes

La formation peut être adaptée en fonction des besoins et de la réalité des membres du groupe. Par exemple, les outils peuvent être simplifiés selon leur niveau de connaissance, et la formation peut se tenir dans un contexte informel, comme autour d'un café.

Au terme de la formation, l'ensemble des personnes membres deviennent ainsi outillées pour soutenir l'inclusion sociale d'un adulte ayant des besoins particuliers.

À ce moment, la coordonnatrice informe aussi les membres du groupe de la première présence de l'adulte à l'activité.

Démarches auprès de l'adulte et de ses proches

- La coordonnatrice valide que l'adulte soit prêt et à l'aise pour débiter l'activité. Elle l'accompagne selon ses besoins et peut aussi solliciter la collaboration de ses proches si nécessaire (p. ex.: compléter les procédures d'inscription, vérifier s'il est en mesure d'assurer son déplacement vers l'activité, s'assurer qu'il a les informations et le matériel nécessaires à sa participation).
- La coordonnatrice rappelle l'arrivée de l'adulte à la personne responsable de l'activité pour s'assurer qu'elle sera bien accueillie.
- Au besoin, elle peut prévoir une première rencontre entre l'adulte et les membres du groupe afin de faire connaissance avant le début de l'activité. La coordonnatrice peut être présente, ou non, à cette rencontre.

6

Accompagnement selon le niveau de soutien requis

Selon les besoins de l'adulte ayant des besoins particuliers et ceux du milieu visé, la coordonnatrice identifie le niveau de soutien à mettre en place pour favoriser une expérience satisfaisante. Il peut s'agir d'un soutien léger, modéré ou important.

Une démarche souple et flexible!

Des lignes directrices sont proposées pour chaque niveau de soutien, mais celles-ci doivent être adaptées en fonction des besoins et de la réalité de chaque adulte et des groupes ciblés.





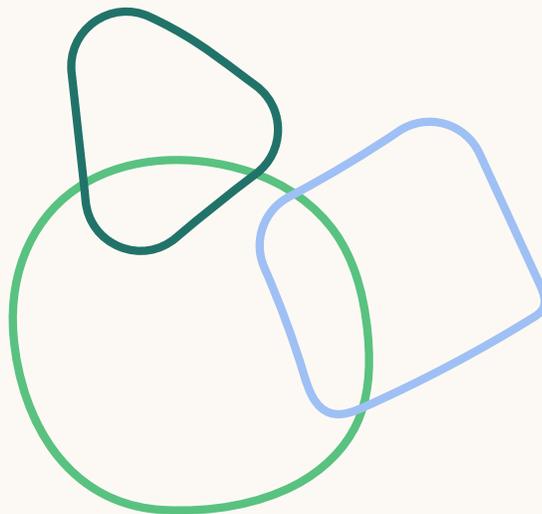
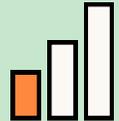
Soutien léger

Les **membres du groupe** peuvent apporter un léger coup de pouce à l'adulte, au besoin, en rappelant une consigne ou les instructions pour faire l'activité. Cette offre de soutien vient naturellement grâce à la préparation préalable du groupe.

L'adulte participe à l'activité **sans** la présence de la coordonnatrice.

Soutien léger

au groupe et à l'adulte



1. Participation de l'adulte à l'activité

- Une fois que le groupe a été préparé et formé, l'adulte débute sa participation à l'activité sans la présence de la coordonnatrice.
- La coordonnatrice reste disponible si l'adulte a besoin d'aide. Elle lui indique clairement à quel numéro de téléphone il peut la joindre et à quels moments elle est disponible. Elle l'aide aussi à savoir vers qui se tourner s'il vit une difficulté pendant l'activité.
- Pour être informée rapidement en cas de problème ou de changement important, et pouvoir intervenir au besoin, la coordonnatrice devrait prévoir des façons simples de rester en contact avec :
 - chaque adulte ayant des besoins particuliers;
 - les personnes significatives impliquées dans sa vie;
 - une personne responsable dans le groupe où se réalise l'activité.





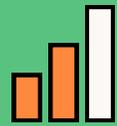
Soutien modéré

L'adulte bénéficie d'un accompagnement de la coordonnatrice lors de ses premières participations aux activités du groupe. La coordonnatrice, qui reste en retrait, observe les interactions et identifie des membres du groupe pour jouer le rôle de complices.

Puis, elle donne des conseils individualisés aux personnes complices désignées, au besoin, pour s'assurer qu'elles remplissent bien leur rôle.

Soutien modéré

au groupe et à l'adulte



1. Accompagnement de l'adulte à l'activité

La coordonnatrice offre son soutien lors des premières séances de l'activité pour :

- Vérifier que l'adulte ayant des besoins particuliers se sent bien dans le groupe et qu'il a toujours envie de participer à l'activité.
- Créer des occasions pour encourager les échanges entre lui et les autres membres du groupe.
- Observer comment se passent les interactions entre l'adulte et les membres.
- Repérer des membres du groupe qui pourraient devenir des complices, soit des personnes de confiance pour lui.

Cette étape doit se faire en respectant le rythme et les besoins de chaque adulte. Elle peut s'étaler sur quelques semaines, selon la situation.



2. Sélection de personnes complices désignées au sein du groupe

Une fois que l'adulte ayant des besoins particuliers a participé à quelques rencontres avec la coordonnatrice et qu'il se sent à l'aise dans le groupe, celle-ci peut commencer à chercher des complices pour l'aider à participer pleinement à l'activité. Le choix des complices se fait en tenant compte des intérêts des membres du groupe et des besoins de l'adulte.



3. Offre de conseils individualisés

La coordonnatrice soutient les complices, mais sans intervenir directement auprès de l'adulte. Elle leur donne des conseils et leur partage des suggestions ou des commentaires sur leurs actions. Elle peut aussi offrir du soutien aux autres membres du groupe, si nécessaire.

Son rôle est surtout d'aider les complices à :

- favoriser les échanges entre l'adulte ayant des besoins particuliers et les autres membres du groupe ;
- adapter certaines activités en fonction des capacités de l'adulte.

Les personnes complices doivent être amenées à tenir compte des forces et du potentiel de l'adulte pour l'accompagner de la bonne façon. À cet égard, la coordonnatrice doit représenter un bon modèle de rôle. Les complices doivent aussi se sentir à l'aise de demander conseil à la coordonnatrice.



4. Diminution graduelle du soutien offert

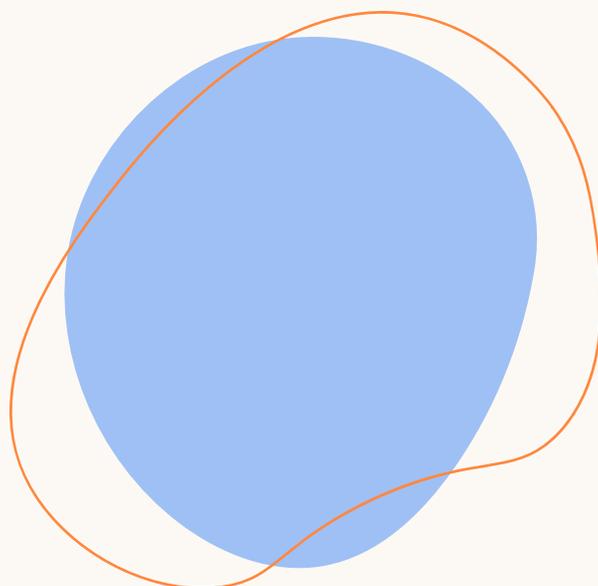
Après quelques séances d'activités, la coordonnatrice commence à se retirer graduellement. L'objectif est que le groupe puisse offrir lui-même le soutien nécessaire à l'adulte ayant des besoins particuliers. Par exemple, la coordonnatrice peut quitter l'activité pendant une vingtaine de minutes, puis revenir ensuite.

Même si sa présence diminue, la coordonnatrice reste disponible en cas de besoin. Elle indique clairement à l'adulte vers qui se tourner s'il vit une difficulté pendant l'activité.

Par la suite, la coordonnatrice maintient un lien régulier avec le milieu où se tient l'activité, par téléphone ou en personne.

Pour être informée rapidement en cas de problème ou de changement important, et pouvoir agir si nécessaire, il est recommandé qu'elle établisse des moyens simples pour rester en contact avec :

- chaque adulte ayant des besoins particuliers ;
- les personnes proches ou significatives ;
- les personnes complices désignées.





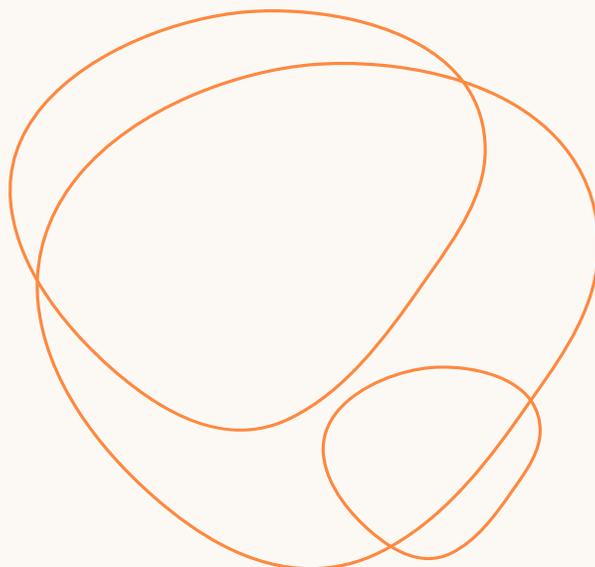
Soutien important

Certains adultes peuvent avoir besoin d'un accompagnement plus soutenu et régulier pour participer activement aux activités d'un groupe. Pour répondre à ce besoin, la coordonnatrice peut identifier une personne complice à l'externe, et donc, qui ne fait pas partie du groupe ciblé, mais qui a un intérêt à participer à l'activité pratiquée.

Ensuite, elle la forme à bien remplir son rôle. Puis, elle organise une rencontre de jumelage avec l'adulte. Par la suite, les deux membres de ce duo participent ensemble aux activités du groupe ciblé, **sans** la présence de la coordonnatrice.

Soutien important

au groupe et à l'adulte



1. Démarches préparatoires supplémentaires

Lorsque l'adulte ayant des besoins particuliers a besoin d'un soutien plus important, la coordonnatrice doit prévoir des étapes de préparation supplémentaires.

Elle commence par trouver une personne complice qui ne fait pas déjà partie du groupe d'activité. Elle lui explique son rôle et l'aide à s'y préparer. Ensuite, elle organise une rencontre pour que cette personne complice et l'adulte puissent faire connaissance et créer un lien.



1A. Recrutement d'une personne complice externe

Pour trouver une personne complice qui n'est pas déjà dans le groupe, la coordonnatrice peut utiliser différentes méthodes. Par exemple, elle peut publier un avis sur les réseaux sociaux de son organisme pour recruter une personne bénévole qui souhaiterait soutenir la participation d'un adulte ayant des besoins particuliers lors d'une activité précise. Elle peut aussi vérifier si des membres bénévoles de son organisme seraient intéressés à jouer ce rôle.

Une fois la personne complice recrutée, la coordonnatrice la rencontre pour lui partager différentes informations. Cette rencontre doit permettre à cette personne de :

- Comprendre que l'adulte doit avoir plusieurs occasions d'échanger avec les autres membres du groupe et de participer à l'activité ;
- Savoir comment bien soutenir l'adulte afin qu'il participe bien et pleinement à l'activité (voir **Guide pour les membres en soutien à l'inclusion**);
- Prendre conscience de préjugés qui pourraient influencer ses comportements;
- Savoir comment agir si les membres du groupe ont des propos qui témoignent de préjugés et pour s'assurer que le groupe soit accueillant et respectueux.

Un **document de formation** et des **capsules vidéos** ont été créés pour soutenir la coordonnatrice lors de cette rencontre.

Comme la personne complice offre un soutien plus étroit, il est conseillé de vérifier ses antécédents judiciaires avant de la recruter.

1B. Planification d'une rencontre de jumelage

Ensuite, la coordonnatrice organise une rencontre entre l'adulte ayant des besoins particuliers et la personne complice avant leur première participation à l'activité.

Les objectifs de cette rencontre sont :

- Permettre aux deux personnes de faire connaissance;
- Expliquer clairement les rôles de chaque personne impliquée ;
- Répondre à leurs questions ;
- Planifier ensemble le début de l'activité par les deux personnes jumelées.

Il pourrait être aussi suggéré aux deux personnes jumelées de se rencontrer à deux avant de participer à l'activité de groupe afin d'apprendre à se connaître davantage et développer un lien de confiance (p.ex.: prendre une marche, aller boire un café).



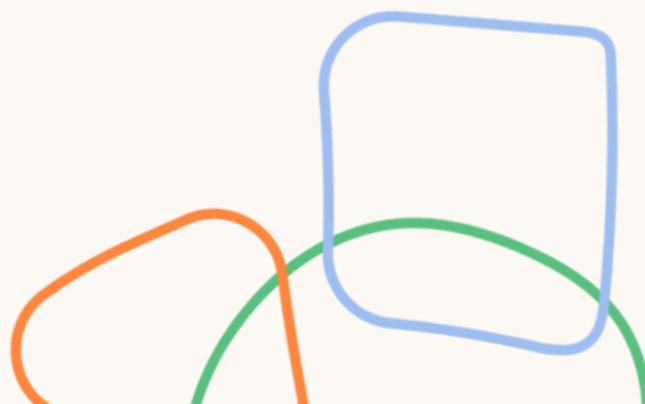
2. Participation de l'adulte et de la personne complice à l'activité

Ensuite, l'adulte et la personne complice participent ensemble à l'activité du groupe, sans la présence de la coordonnatrice.

La coordonnatrice reste disponible si l'adulte a besoin d'aide. Elle lui indique clairement à quel numéro de téléphone il peut la joindre et à quels moments elle est disponible. Elle l'aide aussi à savoir vers qui se tourner s'il vit une difficulté pendant l'activité.

Pour être informée rapidement en cas de problème ou de changement important, et pouvoir intervenir au besoin, la coordonnatrice devrait prévoir des façons simples de rester en contact avec :

- l'adulte ayant des besoins particuliers ;
- les personnes significatives impliquées dans sa vie ;
- la personne complice ;
- la personne responsable du lieu où a lieu l'activité, si jugé pertinent.



7

Suivis indirects

Peu importe le type de soutien mis en place, il est suggéré qu'un suivi régulier soit fait auprès de l'adulte et du groupe de manière ponctuelle ou lorsque demandé. Ce suivi doit viser à valider comment se déroule la participation de l'adulte ainsi que son inclusion au sein du groupe.

Par la suite, un tel suivi est aussi recommandé à intervalle régulier ou lors de moments de transition (p. ex.: fin d'une session, changement d'horaire ou de lieu pour l'activité).

Si des défis ou des situations particulières se présentent, la coordonnatrice doit aussi pouvoir assurer un suivi auprès du groupe ou de l'adulte au besoin.





Étapes en continu

Pour favoriser la pleine participation de l'adulte, il est recommandé d'adopter une pratique réflexive et de miser sur la collaboration avec l'entourage tout au long de l'actualisation de chacune des étapes d'implantation.



Pratique réflexive

Des pistes de réflexion sont proposées ci-bas à la coordonnatrice pour soutenir l'adoption d'une pratique réflexive tout au long des étapes du Mentorat Actif.



Avant la participation de l'adulte à l'activité

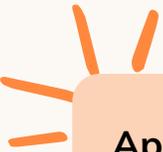
- Est-ce que je possède une bonne connaissance de l'activité ciblée, par exemple le niveau de difficulté, le rythme d'exécution, les attentes explicites et implicites ?
- Est-ce que je possède un bon portrait des forces et des intérêts de l'adulte afin de lui proposer une activité adaptée?
- Est-ce que j'ai identifié certains défis propres à l'adulte, au groupe ou à l'activité pouvant compromettre la participation de l'adulte à l'activité? À ce sujet, est-ce que j'ai identifié des stratégies qui pourraient être mises en place en amont ?



Pendant la participation de l'adulte à l'activité

- Est-ce que ma présence empêche ou freine les interactions entre l'adulte et les autres membres du groupe?
 - Est-ce que l'adulte interagit uniquement avec moi ?
 - Est-ce que les membres cherchent à s'adresser à moi plutôt que directement à l'adulte ?
- Lorsque j'observe les dynamiques de groupes :
 - Est-ce que l'adulte a suffisamment d'occasions d'interagir avec les membres du groupe et de participer aux décisions prises collectivement?
 - Les autres membres s'assurent-ils que l'adulte partage son avis?
 - Est-ce qu'ils écoutent, respectent et tiennent compte de ses points de vue et préférences même s'ils sont différents des leurs?
 - Est-ce qu'ils valorisent les contributions de l'adulte dans le groupe?
 - Est-ce qu'ils permettent à l'adulte de jouer un rôle actif dans l'activité?





Après la participation de l'adulte à l'activité

- Est-ce que je prends le temps de faire un retour avec l'adulte après les activités?
- Est-ce que je suis ouverte à modifier mes façons de faire si je remarque qu'elles ne soutiennent pas pleinement son autodétermination?
- Est-ce que je prends le temps de faire un retour avec le groupe pour être à l'affût de ses besoins ou de conseils que je pourrais leur offrir?



En tout temps

Est-ce que mon attitude, mes paroles et mes gestes envoient un message positif à l'adulte et au reste du groupe?

- Est-ce que j'utilise un langage adapté et non infantilisant?
- Est-ce que je respecte le rythme de l'adulte? Est-ce que je respecte ses besoins spécifiques et son niveau d'énergie?
- Est-ce que je soutiens son autodétermination, par exemple en respectant ses choix et son autonomie?
- Est-ce que j'adapte le soutien que j'offre en montrant que je fais confiance au groupe pour continuer l'activité sans moi et pour trouver ensemble des solutions en cas de difficultés ?



Collaboration avec l'entourage

Dès le début de la participation de l'adulte ayant des besoins particuliers à l'activité, et tout au long de son implication, la coordonnatrice doit aussi :

- Rester en contact avec les personnes importantes dans la vie de l'adulte (comme ses proches ou les responsables de sa résidence) ;
- Leur fournir des documents simples et clairs pour bien expliquer le fonctionnement du Mentorat Actif et les étapes à venir ;
- Encourager les échanges entre ces personnes et la personne responsable de l'activité ou du groupe, si pertinent.

Pour assurer une participation satisfaisante et durable de l'adulte à l'activité, la collaboration avec l'entourage peut être fort précieuse.



L'inclusion sociale : une responsabilité partagée

Toutes les personnes impliquées dans le quotidien de l'adulte ayant des besoins particuliers peuvent jouer un rôle important dans sa participation à l'activité de groupe choisie. Qu'il s'agisse d'une personne responsable du milieu de vie ou d'un proche, chacun peut poser des gestes concrets pour favoriser son inclusion sociale (p.ex.: faire un rappel pour réserver un transport, aider l'adulte à apprendre un trajet d'autobus).



Conclusion

Le Mentorat Actif a été créé pour aider les adultes ayant des besoins particuliers à avoir une vie sociale plus satisfaisante, tout en rendant les collectivités plus accueillantes et inclusives.

Cette pratique vise à leur permettre de participer à la vie de leur quartier, de faire de nouvelles rencontres et de tisser des liens sociaux. Elle utilise les ressources déjà présentes dans la collectivité et aide les groupes à mieux soutenir l'inclusion de ces adultes.

En misant sur les forces des milieux existants, le Mentorat Actif encourage la participation de toutes et tous à des activités enrichissantes. Dans plusieurs villes du Québec, il existe déjà de nombreuses activités de loisirs et de bénévolat qui aident les personnes âgées à rester actives et bien entourées. Le Mentorat Actif peut aussi ouvrir ces espaces aux personnes vieillissantes qui ont besoin d'un petit coup de pouce pour y prendre pleinement part - enrichissant du même coup les activités et les groupes par la richesse de leur présence et la force de la diversité.



Partenaires

Remerciements à notre principal partenaire:



Remerciements à nos partenaires financiers :

**Fonds de recherche
Société et culture**



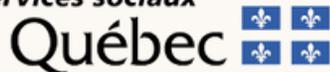
Conseil de recherches
en sciences humaines
du Canada



**Éducation
et Enseignement
supérieur**



**Santé
et Services sociaux**



UNIVERSITÉ
LAVAL

Faculté des sciences sociales
École de travail social
et de criminologie



Centre de recherche et d'expertise
en gérontologie sociale

Cirris

Centre interdisciplinaire
de recherche en réadaptation
et intégration sociale



Chaire
Autodétermination
et Handicap



psvi
Participation sociale
et villes inclusives
Équipe de recherche