

# Mentorat *Actif*



## Guide pour les membres en soutien à l'inclusion



# Table des matières

Le Mentorat Actif .....	<b>1</b>
Membres en soutien à l'inclusion .....	<b>1</b>
Stratégies pour soutenir l'inclusion .....	<b>2</b>
Comment interagir avec l'adulte ? .....	<b>2</b>
Comment favoriser les interactions ? .....	<b>3</b>
Comment soutenir la participation de l'adulte ? ....	<b>4</b>
Ressources supplémentaires .....	<b>5</b>
Remerciements .....	<b>6</b>
Pour citer ce document .....	<b>6</b>

# Le Mentorat Actif

Le Mentorat Actif est une stratégie pour favoriser la participation d'adultes vieillissants ayant besoin d'un soutien particulier pour s'engager dans des activités de groupe dédiées aux personnes âgées.

## Membres en soutien à l'inclusion

→ Comme membre du groupe, votre rôle est de faciliter la participation de l'adulte à l'activité.



Vous avez certainement déjà plusieurs qualités qui contribueront à bien soutenir l'inclusion de l'adulte, soit :

- Une attitude positive envers l'adulte ayant des besoins particuliers;
- Un bon sens de l'observation;
- Une bonne écoute.

Ce guide vise à vous partager quelques stratégies concrètes pour vous outiller dans l'exercice de votre rôle.

Vous y trouverez aussi quelques ressources supplémentaires si vous souhaitez en apprendre encore plus.

# Stratégies pour soutenir l'inclusion

## Comment interagir avec l'adulte ?

-  Saluez l'adulte à son arrivée et à son départ
-  Parlez avec un ton de voix normal- ne parlez pas plus fort!
-  Utilisez des phrases courtes et simples
-  Laissez un délai de réponse à l'adulte
-  Transmettez-lui une information à la fois
-  Utilisez des moyens concrets pour soutenir ce qui est dit (p.ex.: pointer, montrer)
-  Posez lui des questions pour s'assurer de sa compréhension

## → Évitez d'infantiliser l'adulte en :

-  Parlant très lentement comme si vous parliez à un jeune enfant
-  Exagérant vos intonations ou vos expressions faciales
-  Donnant de petits surnoms enfantins



## Comment favoriser les interactions ?

- 👍 Présentez les autres membres du groupe à l'adulte
- 👍 Profitez des moments informels ou de transition (p.ex.: début ou fin d'activité, pause) pour l'inclure dans les échanges
- 👍 Discutez des intérêts pour identifier des points communs sur lesquels échanger
- 👍 Retournez les questions à l'adulte si elles vous sont adressées
  - ✗ Est-ce que [prénom de l'adulte] aimerait avoir une collation ?  
Oui, oui, je suis sûr qu'il va en vouloir une. Je vais aller lui donner.
  - ✓ Est-ce que [prénom de l'adulte] aimerait une collation ?  
On va lui demander. [Prénom de l'adulte] aimerais-tu avoir une collation ?
- 👍 Parlez directement à l'adulte pour qu'il se sente concerné par les échanges
  - ✓ Vous, qu'est-ce que vous aimez le plus quand vous venez à l'activité ?  
Et toi, [prénom de l'adulte], qu'est-ce que tu aimes le plus ?

➔ Évitez de répondre à la place de l'adulte !





## Comment soutenir la participation de l'adulte ?



Respectez son rythme



Observez ses forces et ses défis



Demandez à l'adulte s'il a besoin d'aide avant de l'aider



Proposez lui des façons de l'aider et laissez le choisir ce qui lui convient (p. ex.: rappel des règlements de l'activité, démonstration, alternatives ou façons d'adapter l'activité)



Je vais te répéter les règlements parce que tu t'es trompée.



Aimerais-tu que je te rappelle les règlements ou que je te fasse un exemple ?



Laissez l'adulte faire des essais et erreurs



Laissez l'adulte décider pour elle-même



Encouragez et félicitez l'adulte pour sa participation



Prendre le temps de lui expliquer les changements ou les imprévus



**Évitez de faire à la place de l'adulte !**

# Ressources supplémentaires

Vidéo *Ça ne se demande pas...* à des personnes vivant avec une déficience intellectuelle sur AMI-Télé : [cliquez ici pour regarder](#)

Site Web de la **Chaire Autodétermination et Handicap (CAH)** :  
<https://autodetermination.ca/>

Site Web de la **Société québécoise de la déficience intellectuelle (SQDI)** : <https://www.sqdi.ca/fr/>



# Remerciements

Merci à aux personnes participantes, aux complices et aux intervenantes qui ont participé au projet pilote du Mentorat Actif.



## Pour citer ce document

Milot, É., Ouellet, L., Marthouret, B. et Maltais, M. (2025). Guide pour les membres en soutien à l'inclusion - Mentorat Actif. <https://autodetermination.ca/outils/>

→ Vous avez des questions?  
Écrivez-nous! [elise.milot@tsc.ulaval.ca](mailto:elise.milot@tsc.ulaval.ca)