

Communiquer et écouter avec bienveillance.

À faire :

- Poser des questions ouvertes
- Reformuler avec des phrases simples
- Accueillir sans juger les émotions
- Être présent, même en silence
- Valoriser les efforts et la sincérité

À éviter :

- Couper la parole ou répondre à la place du jeune
- Donner des leçons ou comparer avec d'autres
- Minimiser ce qu'il vit
- Se focaliser sur la performance
- Forcer à parler quand le jeune ne veut pas

Attitude du mentor	Effet chez le jeune
Reformuler avec bienveillance	Il se sent écouté et compris
Écouter sans interrompre	Se sentir respecté
Poser une question ouverte	Il peut explorer ses idées. Il se sent encouragé à s'exprimer
Valider l'émotion exprimée	Il se sent légitime dans ses ressentis
Eviter les jugements ou critiques	Il ose s'exprimer sans crainte
Maintenir une posture ouverte	Il sent votre disponibilité

Mentorat en lycée professionnel

Développer les compétences psychosociales dans la relation mentorale.

Garder le silence quand nécessaire	Il trouve son propre rythme d'expression
------------------------------------	--