

**Établissement de limites : guide pratique**

Mentor partenaire :
Daté du :

Au début d’une relation de mentorat, il n’est pas toujours facile de prévoir les situations où vous souhaiterez établir des limites. Ce guide pratique vous facilitera la tâche, en vous aidant à déterminer et à communiquer les limites que vous voulez fixer dans le cadre de votre relation de mentorat.

**Pour commencer :**

L’expérience de nos mentors a démontré que le fait de ne définir que ce qui est acceptable au sein de la relation ne suffit pas. Il est tout aussi important de décrire ce qui est à la limite et ce qui est inacceptable. Pour chacun des facteurs figurant dans le tableau ci‑dessous, réfléchissez à des exemples et à des conditions qui font qu’au sein de la relation de mentorat, une situation est acceptable, limite (ou sur le point d’être inacceptable) ou inacceptable, et inscrivez-les.

Remplissez ce guide pratique individuellement en vue de discuter des résultats avec votre partenaire de mentorat, lors de votre prochaine réunion.

**\*Conseils :**

1) Identifiez les conditions « **acceptables** », en pensant aux exemples/conditions qui contribuent à une saine relation professionnelle.

2) Pour vous aider à déterminer les conditions « **limites** », pensez aux situations où vous avez déjà ressenti un léger malaise, une certaine frustration ou une sorte d’ennui, sans avoir éprouvé le besoin d’aborder la situation. Cela n’a pas eu d’impact sur votre relation professionnelle ou entraîné sa rupture.

3) Pour déterminer les conditions « **inacceptables** », pensez aux situations où quelqu’un a franchi vos limites, entraînant une discussion sérieuse au cours de laquelle vous avez souligné le comportement inacceptable, ou mettant un terme à votre relation professionnelle.

**Établissement de limites : guide pratique**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Facteurs** | **Acceptables** | **Limites** **(s’il y lieu)** | **Inacceptables** |
| Quand? | ex. : réunions en soirée | ex. : réunions en fin de journée | ex. : réunions les fins de semaine |
| Où? |       |       |       |
| Rôles/Attentes |       |       |       |
| Sujets de discussion (entreprise, vie personnelle, famille, finances personnelles, religion, etc.) |       |       |       |
| Renseignements pouvant être divulgués aux autres |       |       |       |
| Modes de communication |       |       |       |
| Fréquence des communications  |       |       |       |
| Accès au réseau de recommandation du mentor |       |       |       |
| Autre : |       |       |       |