

Annexe 3 : Textes libres des mentees ¹

1	<p>J'ai eu la chance d'avoir une mentore très présente, qui m'a donné des tas de conseils, à la fois généraux, parfois très "terre à terre", et concrets. Elle tout de suite vu mes défauts mais m'a très gentiment conseillé pour les corriger. Très concrètement, ma mentore a relu et corrigé mon dossier pour le FNS, qui a d'ailleurs été accepté! Pour les rencontres, j'ai beaucoup apprécié de pouvoir échanger avec des femmes dans la même situation que la mienne. J'ai aussi beaucoup aimé les ateliers "prise de parole", présentation et CV. Je trouve que l'atelier "Developing a comprehensive skills' profile as a researcher" (et un peu aussi celui sur la relation avec notre mentor!) n'est pas hyper nécessaire, en tout cas un peu long : ça dépend tellement de son domaine, de sa situation, que soit on ne se sent pas concerné, soit il faudrait faire du cas par cas personnalisé!</p>
2	<p>une écoute, des conseils</p>
3	<p>De la relation de mentorat: des conseils très précis et personnalisé au niveau personnel et professionnel, de la réassurance, un nouveau réseau avec une personne de confiance.</p> <p>Des rencontres larges: de la réassurance, des échanges très enrichissant, de chouettes rencontres, beaucoup d'échange, différents parcours sont possibles, différentes personnalités.</p> <p>Des ateliers: beaucoup d'information utiles, des conseils concrets, une guidance, l'acquisition de nouvelles connaissances et stratégies.</p>
4	<p>Beaucoup d'échanges qui offrent des informations, de la confiance en soi et en général et une dynamique de solidarité et d'encouragement qui fait qu'on se sent "empowered" après le programme, et notamment après chaque rencontre large.</p>
5	<p>From the meetings I appreciated the exchange and networking with women in science, in different disciplines. The meetings helped me developing strategies towards networking with researchers at different levels and sharing everyday life and work experiences and issues. The seminars and the material provided were VERY helpful and I go through the proposed material every time I have to update my CV, for example, or prepare a presentation etc...</p> <p>The mentoring activity allowed me staying in contact with my mentor on a fairly regular basis and get feedback when applying for prizes, funds, for example, or to effectively direct my focus of scientific research.</p>
6	<p>Le programme de mentoring m'a énormément apporté sur ces 18 mois, tant dans la relation de mentoring que lors des rencontre larges, sous la forme d'un soutien, mais aussi et surtout en tant qu'espace de discussion et de réflexion sur la femme et la carrière dans un monde aux codes malgré tout encore masculins.</p> <p>Ma mentee a fait preuve d'honnêteté, d'impartialité et de pragmatisme lors de notre première rencontre puis lors de nos échange par téléphone ou par mail pour me conforter dans la vision que j'avais et que j'ai de ma situation (points forts et points faibles de mon cursus), et des étapes à franchir (en cours).</p> <p>Les ateliers donnent des "outils" pour évoluer et se perfectionner dans les différents domaines de la carrière académique (candidatures, publication, enseignement, leadership/relation de</p>

¹ Les mentees ont été invité à répondre à la question suivante : Nous vous prions de préciser de manière différenciée ce que vous avez retiré de la relation avec votre mentor-e, des rencontres larges et finalement des ateliers.

	<p>travail), et les rencontres au sens larges sont riches et d'une absolue nécessité pour élargir notre "horizon" et notre vision de la femme dans une carrière à notre époque.</p> <p>A mon sens, la situation des femmes évoluera avec leur nombre grandissant aux postes de cadres, afin qu'elles ne soient plus "des exemples", mais la "normalité", et que cela permette une évolution des valeurs et des codes du travail (et par extension de la société en générale). C'est pour cela que ce programme doit continuer à exister, et que nous devons toutes absolument continuer à faire ce que nous faisons, quel que soit notre "degré" d'excellence ("excellence", un terme très utilisé par nos facultés et départements, mais certainement réducteur et limitant de par sa définition et son utilisation imprécises).</p>
7	<p>J'ai acquis un aperçu plus réaliste de la carrière académique (ses étapes) ainsi que des stratégies pour la réussir. J'ai compris l'importance de développer un réseau.</p>
8	<p>Ce programme a été très bénéfique pour moi. Je pense que le mentorat n'est pas un luxe mais une nécessité pour une carrière académique réussie. A mon avis, la mission du programme ne serait remplie que partiellement sans les rencontres et les ateliers. La relation avec les autres doctorantes étaient une belle expérience. Même si très utile, je trouve que la relation avec le/la mentor/e est secondaire comparée aux rencontres collectives.</p> <p>Dans tous les cas, je remercie les organisatrices, les mentor-e-s, les Professeur-e-s qui ont témoigné et les speakers pour cette expérience unique. Je serais ravie de participer à d'autres rencontres.</p>
9	<p>Les rencontres larges ont été une des choses que j'ai le plus apprécié. Avec notamment:</p> <ul style="list-style-type: none"> - la rencontre des autres mentees dans une ambiance totalement décontractée et sans les barrières que l'on trouve habituellement - des ateliers très intéressants, bien que parfois un peu trop court par rapport à l'immensité de la matière qui aurait dû y être traitée. Je pense notamment au management. Quelques ateliers étaient décevants (CV, la carrière académique et ses étapes), mais je crois qu'il y avait plusieurs intervenants absents à Montézillon. <p>Rapport avec la mentore:</p> <p>Après une première rencontre un peu décevante parce que très "technique" et pas assez humaine à mon goût, ma mentore a été géniale quand ma demande au FNS a été refusée pour remettre les choses en perspectives, me permettre de prendre du recul et me motiver à soumettre une nouvelle demande. Elle a d'ailleurs donné son feedback sur ma demande, ce que j'ai grandement apprécié.</p>
10	<p>Malgré le peu de rencontres avec ma mentore, celles-ci ont été de qualité. J'ai trouvé une personne de confiance, tout à fait à même de comprendre mes questions et mes doutes, non jugeant et encourageante. Son aide a été au-delà de mes attentes puisqu'elle m'a conseillé concrètement sur mon projet de recherche et suggéré des stratégies pour optimiser mes chances de succès. Elle a été un vrai "role model" pour moi et m'a redonné espoir en mes capacités à concilier recherche, clinique, enseignement et vie familiale bien remplie. Elle m'a également aidé à prendre des décisions sur la pertinence d'entreprendre de nouveaux projets par la suite.</p> <p>Les rencontres larges et les ateliers ont été tout aussi enrichissants. La mise en réseau et le partage avec les autres mentees a été ultra enrichissant et m'a permis de gagner en assurance et réaliser que d'autres ont les mêmes doutes ou soucis que moi. Les ateliers étaient tous pertinents et utiles et ont vraiment contribué à améliorer mes compétences et adopter une vision stratégique pour la suite de ma carrière académique. Je suis quelqu'un qui doute beaucoup de moi et avant de débiter ce programme j'étais à deux doigts de tout lâcher. En relisant ma lettre de motivation pour le programme de mentoring, j'étais à un stade de ma carrière déjà bien lancée (de retour d'un post-doc aux Etats-Unis, je venais de déposer une demande de fonds FNS Ambitionne) et pourtant avec l'impression de "concilier l'inconciliable, de nager à contre-courant" bref un sentiment de frustration et de découragement. Moins de 2 ans plus tard, je suis beaucoup plus sereine, je n'ai pas (encore) trouvé l'équilibre entre recherche-clinique-famille (le trouverais-je un jour?) mais je suis davantage maître de mon organisation et j'ai trouvé des solutions et je réalise que mes efforts ne sont pas vains. J'ai obtenu ma bourse Ambitionne et je</p>

	<p>me présente après demain devant la commission de la relève pour un titre de MER/Privat-docents. J'ai vraiment l'impression de construire quelque chose et ceci avec beaucoup de plaisir. Tout n'est pas gagné mais j'ai l'impression de pouvoir jouer le "jeu de la carrière académique" en ayant cette fois-ci davantage de cartes en main et surtout en connaissant bien les règles du jeu.</p> <p>Merci à toute l'équipe du réseau romand et en particulier à Claudia et Murielle pour avoir porté ce projet et y avoir mis votre empreinte personnelle.</p>
11	<p>1) Importance of networking 2) How to present and manage my work properly 3) Importance of mentor</p>
12	<p>1) Relation avec mentor: confiance en moi, des conseils très précis qui m'ont permis d'avancer (elle m'a montré comment demander des choses à mes supérieurs, à négocier). J'ai par exemple obtenu du temps protégé pour la recherche et la garantie d'être dernier auteur sur 2 publications. Elle m'a poussée à postuler pour des bourses très compétitives et pour lesquelles je ne pensais pas être qualifiée.</p> <p>2) Rencontres larges: j'ai fait la connaissance de personnes dans mon institution que j'apprécie beaucoup, nous nous revoyons en dehors des rencontres et nous donnons des conseils très utiles. Je me sens beaucoup moins 'seule' dans mon parcours.</p>
13	<p>J'avais le plaisir de rencontrer des femmes très motivées dans leurs domaines. J'ai bien profité de nos rencontres, surtout au niveau personnel.</p> <p>Vue que j'ai dû changer la mentore presque à la fin du programme, la relation de mentorat est une peut mitigée. Avec ma deuxième mentore je suis très contente, car c'est une femme très motivée à m'aider.</p>
14	<p>J'ai particulièrement apprécié les rencontres larges et les ateliers, surtout les discussions avec les autres participantes et les membres du réseau. En effet, ce partage permet de se rendre compte que les difficultés que l'on peut rencontrer sont identiques et/ou similaires à celles des autres, au-delà des disciplines. De plus, les discussions permettent également de retrouver de la motivation voire même d'envisager des collaborations futures.</p> <p>En ce qui concerne ma relation avec mon mentor, elle n'a pas complètement répondu à mes attentes. J'ai eu deux contact avec ma mentor (un rencontre, un échange e-mail) lors desquels j'ai pu bénéficier de son expérience, de ses conseils et de son écoute. Toutefois, la communication n'a pas été évidente, je n'ai pas su exprimer correctement mes attentes à son égard, ou me faire comprendre, et j'ai l'impression d'avoir reçu en retour des réponses types généralistes. Finalement de n'avoir pas pu profiter pleinement de cette relation.</p> <p>Des raisons géographiques rendent également les rencontres physiques plus compliquées. Merci en tout cas pour votre soutien!</p>
15	<p>Le mentor ne m'a pas suivi. Il a répondu hier à un e-mail que je lui ai envoyé le 17 septembre avec la demande d'une lettre de présentation pour une candidature dont on avait parlé lors d'un entretien.</p>
16	<p>J'ai apprécié les rencontres larges pour les échanges qu'elles ont suscité et le sentiment d'appartenir à une communauté partageant les mêmes questions, doutes, craintes, etc. Ces échanges m'ont apporté du soutien dans un parcours sinon solitaire. J'ai trouvé les ateliers auxquels j'ai participé utiles en général, même si j'avais déjà participé à certains d'entre eux dans le cadre du programme REGARD. L'atelier "Prise de parole en public" en particulier m'a apporté des stratégies et outils que j'utilise désormais. Malheureusement la relation avec ma mentore ne m'a pas apporté grand-chose, parce que je n'ai pu la voir qu'une seule fois pour des raisons de maladie et puis d'agenda. Mais elle m'a dit être disposée à me rencontrer au-delà du programme.</p>
17	<p>Relation avec mentor : plus de confiance en moi: ça m'a permis de mieux me connaître grâce à un regard extérieur. Acquérir une meilleure vue d'ensemble du fonctionnement de la recherche</p>

	<p>dans mon domaine - utile pour me positionner pour la suite. Profiter d'une ouverture scientifique sur des thématiques de recherche assez nouvelles pour moi - mon mentor travaille dans le même domaine que moi, mais sur des thématique très différentes. C'était donc enrichissant d'un point de vue scientifique et je crois que c'était réciproque d'ailleurs. Mon mentor m'a fait partager son réseau, il m'a donné des conseils sur des personnes à contacter, importantes dans le domaine; des conseils aussi sur des lieux où aller faire un séjour à l'étranger par exemple. On a discuté de ma thèse qu'il a lue et je lui ai fait relire un article qui va être publié. Dans les deux cas, il m'a fait des commentaires très utiles. Mais surtout, ce que je retire de très précieux de cette relation, c'est d'avoir pu nouer une relation de confiance, dans un cadre professionnel, avec quelqu'un que je ne connaissais que de nom. Dans les faits, si le réseau mentorat n'avait pas existé, cette relation de confiance - avec quelqu'un qui est à l'écoute, qui donne son avis, qui fait part de ses expériences personnelles, qui démystifie la carrière académique tout en étant sincère - je n'aurais probablement pas pu la mettre en place de façon aussi utile.</p> <p>Les rencontres et ateliers : de rencontrer d'autres femmes qui font des carrières académique et de relativiser sur ce qu'est une carrière académique, en parlant avec des professeures. De comprendre les fonctionnements (voire les coulisses) de la carrière académique. J'ai beaucoup appris pendant ces ateliers, notamment sur des questions que je ne m'étais jamais posées - évaluation des compétences personnelles, comment on traite un dossier de candidature de prof, réfléchir à la façon dont les autres nous perçoivent dans le champ, sur la base d'un cv, d'un dossier de candidature... J'ai appris plein de choses qui ne sont pas thématiques dans le milieu académique où beaucoup de choses sont présentées comme allant de soi et où il y a beaucoup de non-dits. J'en ai aussi retiré une dimension "réalisation personnelle" - je pense notamment aux ateliers sur la prise de parole en public ou les skills competences - ce sont des choses qui sont utiles pour avancer dans la vie en général et pas seulement pour une carrière académique.</p>
	Les ateliers étaient très utiles mais ma relation avec ma mentore n'était pas satisfaisante
	J'ai particulièrement apprécié les rencontres larges, qui ont été l'occasion de partager des expériences avec toutes ces jeunes chercheuses brillantes. Ces rencontres m'ont apporté quand il le fallait des coups de boost; voir les participantes progresser et avancer dans leur carrière a été très stimulant. Le programme a permis la création de liens forts et d'un sentiment de communauté transcendant les disciplines et les universités.
	Claudia Möri has provided the possibility to get into contact with Blanka Vincze, the best coach I have ever faced with, it would have been best for me to get to know her much earlier, she offered me the help I really needed, I really appreciate the support she gave me and she is still supporting me.
	Je n'avais pas conscience de l'impact émotionnel que la relation de mentoring aurait sur moi. Les rencontres avec ma mentore ont toujours été très riches, car j'ai eu la chance d'être accompagnée par une scientifique accomplie. Par contre, je n'avais pas prévu de me laisser déstabiliser à ce point par ces rencontres, par les changements que je devais apporter à ma vie. Les larmes ont parfois coulé, plutôt en signe de découragement en vue de l'énorme chemin qu'il me restait à parcourir. Aujourd'hui, je me rends compte que ces larmes étaient la preuve que j'étais prête au changement. Je n'ai pas bouleversé complètement ma vie, j'y apporte quelques modifications par-ci, par-là, et regarde les impacts positifs qui m'encouragent à persévérer. Je recommande vivement le mentoring.
	Identifier les obstacles à mon évolution professionnelle de manière à pouvoir avancer
	<p>Le programme de mentorat m'a permis de me rendre compte que la difficulté perçue d'être une femme dans ce milieu, n'était pas le fruit de mon imagination. Ainsi, j'ai pu rencontrer d'autres femmes avec des parcours brillants qui ont ressenti ou ressentent des difficultés semblables aux miennes.</p> <p>Ma mentore m'a aidé à me rendre compte qu'elle aussi avait douté de ces compétences et de ses capacités à avoir une carrière dans le milieu académique.</p> <p>De manière générale, je dirais que j'ai rencontré des femmes qui n'avaient pas peur de montrer leurs craintes et leurs peurs.</p>

Relation avec votre mentor-e

La relation m'a ouvert les yeux sur bien de choses, par exemple sur l'importance de s'affirmer plus en tant que chercheur autonome grâce à ses propres projets de recherche FNS (postuler non seulement pour des bourses, mais conduire son propre projet FNS tôt après le doctorat). Aussi, sur l'importance d'aller chercher des opportunités ailleurs sans se limiter à la Suisse, car c'est prestigieux d'être sélectionné, même si on n'ira pas passer le reste de sa vie loin de la Suisse. Ou encore, sur l'importance de distinguer entre publications qui compte vraiment (indexées dans le Web of Science) et publications qui comptent moins.

Rencontres larges

Les participantes au programme ont toutes un niveau extraordinaire. Les échanges ont été très stimulants. Le cadre propice aux discussions ouvertes, convivial, et agréable. J'en retiens des conseils très spécifiques quant à la rédaction des lettres de motivation, qui venaient de la part d'une participante expérimentée dans l'évaluation des dossiers. Cette question n'a pas été dans le cadre des rencontres larges, mais dans celui d'une rencontre informelle, ce qui montre également l'intérêt du réseautage informel.

Ateliers

Mis à part une certaine redondance entre ces ateliers et les ateliers (REGARD ou autre) offerts en dehors du programme de mentoring, toutes les expériences étaient très utiles, tout particulièrement celui sur la Prise de parole en public, donné par un professionnel. (Par contre, la présentation très basique sur Les moyens de communication, je la suivais pour la 4ème fois... Heureusement il y a eu beaucoup d'interaction entre les participantes, c'est là j'estime le point fort du programme, les discussions et l'échange d'expérience).

Malheureusement, je n'ai pas pu développer de relation particulière avec ma mentore.