



*Du mentorat à l'introspection*  
retour illustré sur une semaine marquante  
Raconté à ma façon — Alitzel López Sánchez

# Griffonner pour mieux réfléchir

chroniques d'une école d'été

Ce carnet est né d'un devoir exigé lors de l'école d'été l'école d'été sur le mentorat scientifique. Chaque jour, il fallait prendre un moment pour réfléchir à ce que l'on avait vécu : certaines et certains l'ont écrit, d'autres l'ont enregistré... Moi, j'ai choisi de le dessiner à la main.

C'est ma façon de réfléchir, de faire le tri, de donner forme à ce que j'ai appris. Et peut-être, chère lectrice ou cher lecteur, cela te donnera un aperçu sincère et illustré de ce qui t'attend dans cette belle aventure.

# Jour 1

## INTRODUCTION AU MENTORAT: CONNAISSANCE DE SOI ET DES AUTRES

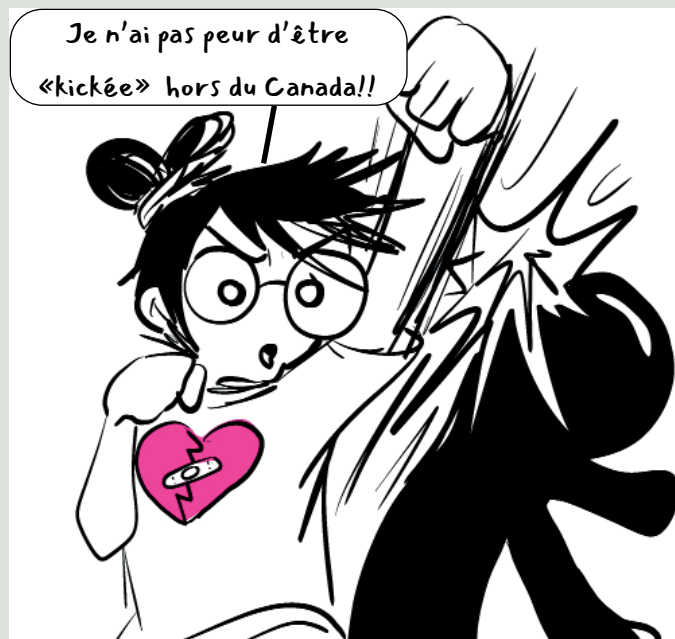
Est-ce que j'ai vraiment besoin de ce mentorat? Bon, l'état actuel de ma vie ressemble à cette image. Un peu comme ça:



J'ai appris que le mentorat, c'est une double voie : on apprend ensemble. Mais c'est aussi une relation de confiance mutuelle.



Mes peurs peuvent être battues. Ça prend du courage et quelques coups de ma part pour les enlever.



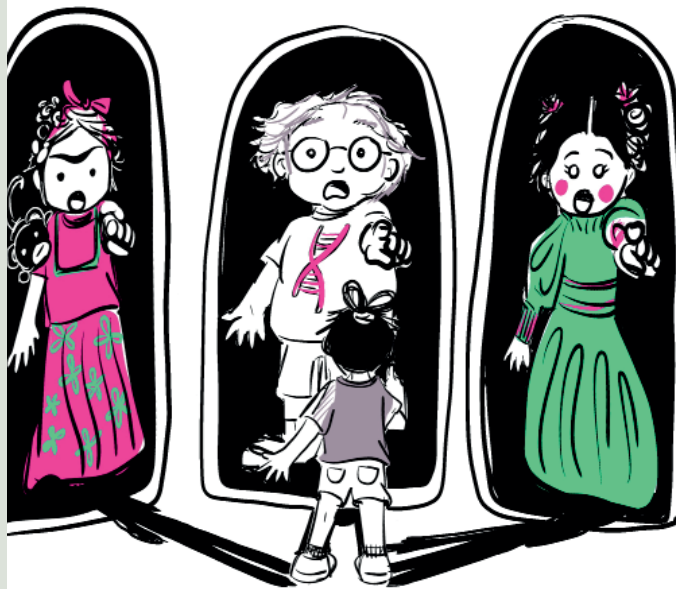
J'avais oublié que j'aimais danser. Même si je ne suis pas bonne, le partager avec les autres, c'était une bonne expérience.



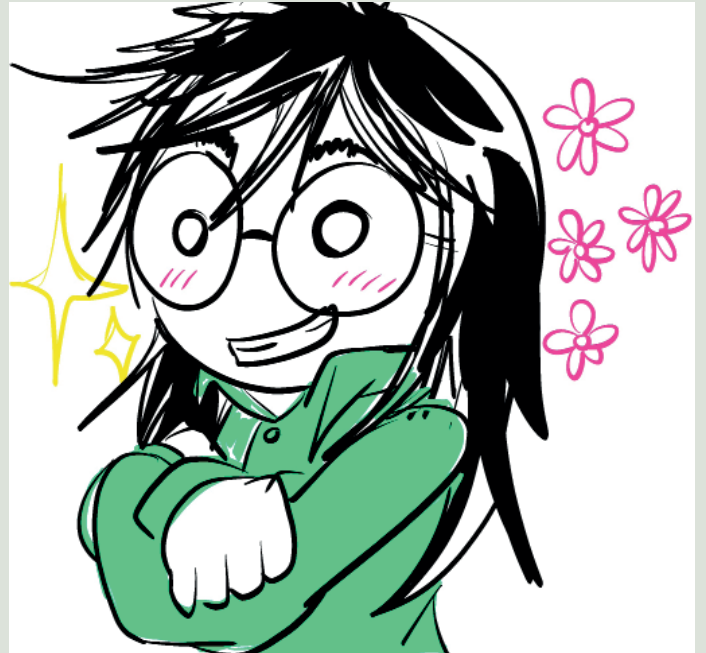
## Jour 2

# L'ART DU RÉSEAUTAGE : L'ACADÉMIQUE À L'ÈRE NUMÉRIQUE

Pour bien réseauter, il faut d'abord se connaître. Et puis, en pensant aux qualités de ceux qu'on admire, on réalise — «plot twist» — qu'on parle souvent de soi-même.



L'intelligence émotionnelle et le langage corporel sont les bases. Dans un océan de sourires forcés et de relations intéressées, ton authenticité est ce qui te distinguera.



Ton profil LinkedIn, ce n'est pas à prendre à la légère. Il faut faire un bon ménage, et s'en occuper un peu comme aller à la salle de sport : avec discipline, régularité, et l'envie de toujours s'améliorer.



On avance souvent dans le doctorat comme dans une grotte sombre, cherchant l'or sans voir qu'il était déjà là, tout près. Parfois, il suffit que les autres agissent comme une lumière pour reconnaître les trésors (compétences) que l'on a déjà en main.



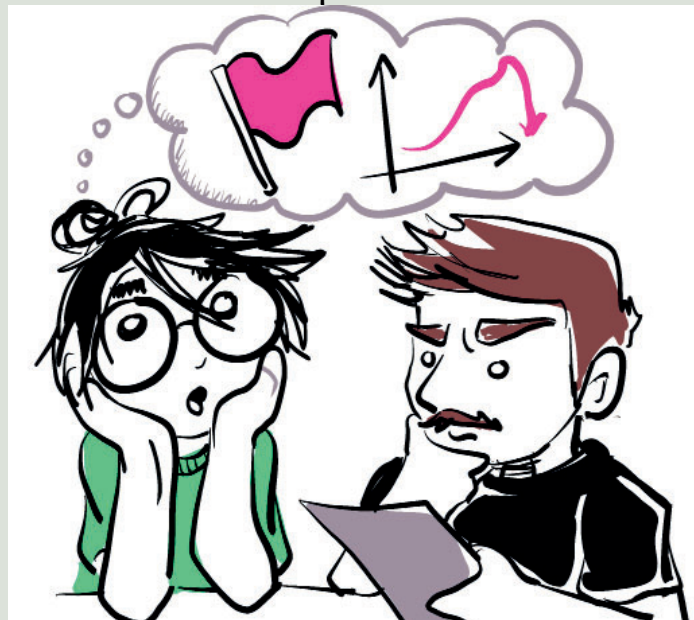
## Jour 3

# VALORISATION DES COMPÉTENCES & LEADERSHIP DANS LE MONDE ACADÉMIQUE

On porte toutes et tous un.e leader en nous — pas forcément ce type extraverti aux allures de super-héroïne ou de super-héros qu'on idéalise parfois, mais un.e leader à notre manière.

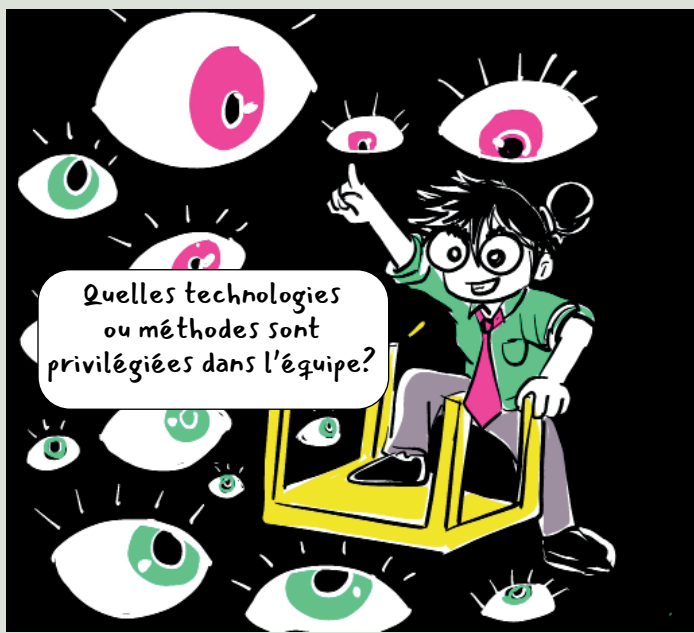


Il n'existe pas un seul type de leader idéal — tout dépend du contexte. Parfois, celle ou celui qu'on imagine parfait.e pour une situation donnée n'est pas forcément la personne qui nous mènera à bon port.



Une phrase qui m'a vraiment marquée :  
«le travail ne vient après la réussite que dans le dictionnaire...»  
et ça, ça fait réfléchir.

On oublie souvent qu'un entretien, ça va dans les deux sens : même si on répond aux questions, on peut nous aussi en poser. C'est là qu'on reprend un peu du pouvoir.



## Jour 4

# PERSPECTIVES SUR L'ENTREPRENEURIAT SCIENTIFIQUE ET LE DÉVELOPPEMENT DE CARRIÈRE

L'entrepreneuriat scientifique, c'est un peu comme faire du vélo : on tombe, on apprend, et petit à petit, on sait mieux éviter la chute. C'est en pratiquant qu'on progresse.



L'ikigai, ce n'est pas juste un exercice à faire sur papier. C'est une vraie réflexion, profonde, qu'on ne réussit pas forcément du premier coup.



Pour garder un esprit créatif, il faut savoir s'émerveiller encore. Redécouvrir son domaine de recherche, c'est ouvrir la porte à de nouvelles idées.



L'impact d'une ou d'un mentor peut changer notre monde. Elle ou il prend différentes formes, agit à sa façon, et peut marquer plusieurs aspects de notre vie.



## Jour 5

# PROJECTION VERS L'AVENIR : MENTORAT ET IMPACT

Un.e mentor.e grandit avec nous. On ne peut qu'être reconnaissant.e du temps qu'elle ou il nous consacre. Quand sa directrice ou son directeur de thèse est aussi notre mentor, on peut se dire qu'on a eu de la chance.

Se fixer des objectifs, ça aide à dépasser les obstacles, ça rassure, et ça nous rappelle qu'on sait résoudre des problèmes — pas seulement dans les articles. Alors, pourquoi ne pas appliquer ça à nos vies aussi ?



Je ne suis plus la même personne qu'au début de cette école d'été. À chaque ligne tracée dans ce carnet, mon chemin devenait un peu plus clair. Je suis reconnaissante pour les rires, mais aussi pour les larmes.

Un merci tout particulier à Audrey Anne. Merci de nous avoir offert une si belle expérience.



Ceci est un petit hommage à celles et ceux avec qui j'ai partagé cette aventure.



Fin ? Ou peut-être un nouveau début...

# Où sont les mentor.e.s ?

Si tu lis ceci, tu es probablement dedans :P

Merci à toutes celles et ceux qui ont fait de cette semaine un moment unique. Vous êtes devenu.e.s des personnages de mon carnet — à vous de vous retrouver !

## Conférencier.ères

AUDREY ANNE BLANCHET

chargée de cours de l'école d'été en mentorat scientifique et  
Coordonnatrice en équité, diversité et inclusion aux Facultés de génie et des sciences, Université de Sherbrooke

KHAOULA ALAOU  
MAMOUN

directrice adjointe au CR+

LINA DONNARD

entrepreneure et présidente du Réseau des femmes d'affaires du Québec — Estrie

VALÉRIE GRANDBOIS

professeure adjointe au département de génie mécanique, Université de Sherbrooke

HÉLÈNE LAUZIER

directrice administrative, Faculté de médecine et des sciences de la santé, Université de Sherbrooke

IBRAHIM DIARRA

fondateur de Quantum Talent

## Panélistes

FABRICE JEAN-PIERRE

professeur adjoint au département de biologie, Faculté des sciences, Université de Sherbrooke

LEMLA AMIRI

professeure adjointe au département de génie mécanique, Faculté de génie, Université de Sherbrooke

CATHERINE FRIZZLE

spécialiste en gestion des risques climatiques dans le domaine de l'eau au ministère de l'Environnement, de la Lutte contre les Changements climatiques, de la Faune et des Parcs

## Merci spécial

AMR KHATER

photographe, étudiant à la faculté de génie, Université de Sherbrooke

MANUEL LAFOND

(mon directeur de thèse)  
professeur au département d'informatique, Faculté des sciences, Université de Sherbrooke

