

Contrat entre partenaires de responsabilité



Les études supérieures exigent beaucoup d'autonomie. Bien que les personnes étudiantes puissent bénéficier de l'encadrement de leur direction de recherche, celle-ci n'est généralement pas appelée à assurer un suivi régulier des objectifs de travail, de l'organisation quotidienne, de la motivation ou de la persévérance. Ces responsabilités reposent principalement sur la personne étudiante. Or, il n'est pas toujours facile de maintenir ses efforts dans le temps, de planifier son travail de façon réaliste ou de surmonter les obstacles rencontrés en cours de route.

Une partenaire de responsabilité (accountability partner) est une personne avec qui vous convenez mutuellement de vous soutenir dans l'atteinte de vos objectifs de travail, sans nécessairement collaborer sur les mêmes projets de recherche. Il s'agit de créer une structure de soutien et d'engagement mutuel. Cette relation peut contribuer à développer des habitudes de travail plus saines, maintenir la motivation, réduire l'isolement, favoriser la persévérance et accroître le sentiment d'efficacité personnelle.

Comment utiliser cet outil :

Choisissez une personne avec qui vous sentez une bonne complicité et un engagement réciproque — un pair, une collègue, une amie dans un parcours similaire. Ensemble, complétez le contrat ci-dessous pour clarifier vos attentes mutuelles : fréquence des rencontres, format des échanges, et engagements de chacune. Révisez votre contrat au besoin, au fil de votre collaboration.

Ce contrat vise à clarifier les attentes de chaque partenaire dès le début de la démarche.

Nous vous suggérons de prendre un moment pour discuter ensemble :

- ✧ de vos objectifs ;
- ✧ de la fréquence de vos rencontres ;
- ✧ de vos modes de communication ;
- ✧ de vos attentes mutuelles ;
- ✧ de vos limites respectives.

Par exemple, vous pourriez :

- ✧ vous transmettre vos objectifs hebdomadaires afin d'en évaluer le réalisme ;
- ✧ tenir une courte rencontre en début de semaine pour présenter vos objectifs ;
- ✧ tenir une courte rencontre en fin de semaine pour faire le point sur vos progrès ;
- ✧ discuter des obstacles rencontrés ;
- ✧ réfléchir ensemble à certaines décisions liées à votre parcours ;
- ✧ vous encourager mutuellement ;
- ✧ célébrer vos réussites ;
- ✧ vous rappeler vos engagements lorsque la motivation diminue.

Il est recommandé de revoir périodiquement votre entente afin de vous assurer qu'elle répond toujours à vos besoins.

CONTRAT ENTRE PARTENAIRES DE RESPONSABILITÉ

Identification des partenaires:

Partenaire 1: _____

Partenaire 2: _____

Date de début de l'entente: _____

Date de révision prévue: _____

1. Nos objectifs

Quels sont les principaux objectifs que nous souhaitons poursuivre grâce à ce partenariat?

Partenaire 1:

Partenaire 2:

2. Fréquence des suivis

Nous convenons de réaliser un suivi:

☐ Quotidiennement

☐ Une fois par semaine

☐ Deux fois par semaine

☐ Aux deux semaines

☐ Autre: _____

Durée approximative des rencontres:

☐ 15 minutes

☐ 30 minutes

☐ 45 minutes

☐ 60 minutes

☐ Autre: _____

3. Modes de communication privilégiés

- ☐ En personne
 - ☐ Visioconférence
 - ☐ Téléphone
 - ☐ Courriel
 - ☐ Messagerie instantanée
 - ☐ Autre: _____
-

4. Nos engagements

Nous nous engageons à :

- ☐ Respecter les moments de rencontre convenus ;
 - ☐ Définir des objectifs réalistes ;
 - ☐ Faire preuve d'honnêteté concernant nos progrès et nos difficultés ;
 - ☐ Offrir un soutien respectueux et bienveillant ;
 - ☐ Respecter la confidentialité des échanges ;
 - ☐ Éviter les jugements et les comparaisons inutiles ;
 - ☐ Respecter les limites et disponibilités de l'autre personne.
 - ☐ Autres engagements: _____
-
-

5. Ce que nous attendons l'une de l'autre

Je souhaite que ma partenaire m'aide à :

- ☐ Maintenir ma motivation
 - ☐ Respecter mes échéances
 - ☐ Clarifier mes priorités
 - ☐ Réfléchir à certaines décisions
 - ☐ Développer de meilleures habitudes de travail
 - ☐ Réduire ma procrastination
 - ☐ Autre: _____
-

6. Révision de l’entente

Nous convenons de réévaluer cette entente au besoin afin qu’elle demeure utile, réaliste et adaptée à nos besoins respectifs.

Signature du partenaire 1:

Signature du partenaire 2:

Date:

Date:
