

## Saison 1, épisode 1

### Mais qu'est-ce que je fais là ?!

Le 22 janvier 2020, notre Administration de la recherche a organisé un midi relatif au « [Devenir des titulaires de doctorat](#) », en partenariat avec le FNRS ([Observatoire de la Recherche et des Carrières Scientifiques](#)). J'ambitionnais de devenir docteur dans les mois suivants, donc je me suis dit qu'il serait bon d'y assister. J'ai bien fait : la partie sur l'épanouissement des doctorant·es était assez encourageante. L'intervenante du FNRS nous a ensuite présenté une analyse relative à l'abandon de thèse, à partir de témoignages de doctorant·es et promoteurs ou promotrices. Le caractère débutant et limité de la recherche a été souligné, compte tenu du nombre réduit d'entretiens, à l'époque. Mais tout de même... Certains témoignages reflétaient une profonde souffrance chez les doctorant·es, face à laquelle plusieurs récits de promoteurs ou promotrices témoignaient d'une incompréhension implacable.



Ce jour-là, j'ai eu l'impression que le sentiment d'illégitimité était largement fondé sur des mythes, auxquels je croyais moi-même dur comme fer : « Si j'étais faite pour être ici, je me lèverais d'un bond à 6h tapantes pour me mettre à ma thèse avec des yeux brillants et je bosserais avec la joie au cœur et la passion au ventre sans jamais voir le temps passer ! » « Si j'étais faite pour ça, les sollicitations pour des conférences, cours ou articles ne me donneraient pas envie de me cacher sous la couette ! » ; en bref, « Si j'étais faite pour l'univ', si j'avais ce "feu sacré" dont j'entends parfois parler, je me sentirais bien et ce serait facile ! »

En réalité, ce « feu sacré » ou sa pote la « passion » ne tombent pas comme le Saint-Esprit sur certain·es scientifiques élu·es un beau matin, pendant qu'ils ou elles broient du noir dans leur café. Je ne nie pas que la recherche peut « procurer des joies subtiles », comme dirait l'un de mes anciens profs, toutefois la béatitude scientifique relève davantage d'un phénomène ponctuel que d'un état de grâce permanent.

Même quand on a de l'intérêt pour son job, le plaisir de travailler dépend de beaucoup d'autres facteurs : l'accueil que l'on a reçu, le suivi dont on bénéficie, l'ambiance du service, voire le cadre matériel, sont autant d'éléments qui peuvent nous aider – ou pas – à développer une routine de travail agréable et porteuse.

La routine, c'est moins sexy que la passion, mais au moins ça dépend de nous, de ce que nous avons à notre disposition pour mettre en place les rituels de travail qui nous conviennent. Dans mon expérience, feu sacré ou pas, m'astreindre à un minimum de régularité est salvateur. Avancer régulièrement, malgré les (gros) doutes, est sans doute le plus sûr moyen d'affiner nos compétences, de gagner en intérêt pour notre travail et donc aussi d'augmenter notre confiance en nous et le plaisir que nous avons à travailler. Bref, si l'on croit à ce cercle vertueux, les idées de « routine » et de « rituels » sont plus utiles que celles de « passion » et « feu sacré ». Après tout, il ne s'agit peut-être que de faire le deuil d'une vision romantique de la recherche académique.

Mais comment ?! Comment mettre en place des routines et rituels permettant ce cercle vertueux ? Des moyens simples (mais pas forcément *faciles*, nuance 😊) permettent de doper son envie de se mettre au travail et d'y rester. À titre d'exemples, voici mes préférés :

- Clarifier ses objectifs (de la journée, de la semaine, du mois, du quadri...) et planifier son travail le plus concrètement possible : « lire tel article », « faire telle manip' », « écrire telle synthèse », « rechercher telle info », etc. Plus c'est précis et petit, mieux on s'y colle !
- Prévoir des plages horaires spécifiquement dédiées au travail de recherche, régulières (idéalement quotidiennes), brèves (deux heures, par exemple), mais sans mails, téléphone ou réseaux, bref en « mode avion » (ou presque, sachant que certaines tâches nécessitent une connexion).
- Organiser des sessions de travail sous surveillance mutuelle, avec des collègues-amis, sous toutes les formes imaginables, en fonction des possibilités du moment : session de deux heures dans un bureau partagé (ou en bibli ou en labo), *blocus* d'une journée selon un horaire commun, mise au vert de quelques jours avec un objectif clair et des pauses obligatoires (surtout le soir et la nuit), ...
- Ajuster ses pensées pour éviter de culpabiliser à l'infini de ne pas pouvoir « tout donner » à tout instant. C'est plus facile de se fixer des missions réalistes et précises quand on se parle gentiment.
- Identifier des personnes de confiance à qui parler de ses difficultés, poser des questions, demander de l'aide.

Justement, des gens formidables ont écrit des recommandations concises et agréables à lire sur ces sujets et d'autres ont pour mission de nous aider à mettre tout ça en musique (*cf.* les « ressources » ci-dessous). Elle est pas belle, la vie !?!

\*

## Ressources

### Ressources internes à l'UNamur

- **Services de soutien et personnes-ressources, en cas de difficultés liées aux travaux de recherche :**
  - Soutien aux doctorant·es en particulier :
    - ✓ Cellule médico-psychologique(<https://www.unamur.be/services/vecu/cmp>) : soutien en cas de stress, de dépression, d'anxiété...  
Contact : [cmp@unamur.be](mailto:cmp@unamur.be)
    - ✓ Service de pédagogie universitaire (<https://www.unamur.be/det/spu/>) : soutien pédagogique et méthodologique  
Contacts :
      - [camille.calicis@unamur.be](mailto:camille.calicis@unamur.be) et [mireille.houart@unamur.be](mailto:mireille.houart@unamur.be) (Facultés des Sciences et de Médecine)
      - [line.fischer@unamur.be](mailto:line.fischer@unamur.be) (Facultés de Droit, de Sciences économiques, sociales et de gestion, d'Informatique et de Philosophie et Lettres)
  - Soutien aux chercheurs·euses et aux membres du personnel en général :
    - ✓ [PhD Welcome pack](#), en particulier la fiche « [Faire face aux difficultés](#) »
    - ✓ Cellule sociale du Service des Ressources Humaines ([virginie.tayzen@unamur.be](mailto:virginie.tayzen@unamur.be)) : soutien personnalisé aux employé·es, identification des besoins, orientation éventuelle
    - ✓ Cellule Euraxess ([euraxess@unamur.be](mailto:euraxess@unamur.be)) : conseil aux chercheurs·euses
    - ✓ Murielle Guillaume ([murielle.guillaume@unamur.be](mailto:murielle.guillaume@unamur.be)) : écoute et conseils relatifs aux parcours de (post-)doctorat
    - ✓ Claudine Habets ([claudine.habets@unamur.be](mailto:claudine.habets@unamur.be) ; 0478/ 041 596) : conseil en prévention des risques psychosociaux
    - ✓ Jean-Paul Léonis ([jean-paul.leonis@unamur.be](mailto:jean-paul.leonis@unamur.be)) : support for international researchers

- ✓ Personnes de confiance :
  - Sabine Henry ([sabine.henry@unamur.be](mailto:sabine.henry@unamur.be) ; 081/72.44.70)
  - Denise Van Dam ([denise.vandam@unamur.be](mailto:denise.vandam@unamur.be) ; 081/72.48.12)
  - Arnaud Lescrenier ([arnaud.lescrenier@unamur.be](mailto:arnaud.lescrenier@unamur.be) ; 081/72.51.87)

- **Formations 2021** : <https://terranostra.unamur.be/sevper/catalogue-formations>

#### Ressources externes (sélection personnelle minimaliste)

Geneviève BELLEVILLE, *Assieds-toi et écris ta thèse, trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, Presses de l'Université Laval, 2014 : 125 pages tout compris, bien écrit, humoristique et décomplexant, la vingtaine d'euros la mieux dépensée de toute ma vie professionnelle – comme l'indique le sous-titre, c'est utile pour toutes celles et ceux qui s'adonnent à la rédaction scientifique, doctorant·es ou scientifiques confirmé·es.

Clotilde DUSOULIER, Podcast *Change ma vie, outils pour l'esprit*, en particulier les épisodes n° 39 (« Se parler gentiment ») et 104 (« Le syndrome de l'imposteur »), disponibles sur YouTube et <https://changemavie.com>

Yaron HERMAN, *Le déclic créatif*, Paris, Fayard, 2020 : avec générosité et authenticité, ce pianiste de jazz explique ses meilleurs trucs pour développer sa créativité, quel que soit son domaine de compétence. La recherche et l'enseignement ne demandent en effet pas moins de créativité que la musique. Les conseils donnés, notamment sur la routine et le contexte de travail, pragmatiques et bienveillants, donnent envie de s'y (re)mettre. Promis à une carrière de basketteur à laquelle une blessure l'a obligé à renoncer, Yaron Herman n'avait pas touché un piano avant l'âge de seize ans... S'il s'était accroché au mythe de l'enfant prodige, c'était fichu.

Greg MCKEOWN, *L'essentialisme*, Paris, Contre-dires, 2018 : l'art de discerner ce qui est essentiel pour soi et d'éliminer tout le reste, pour se donner les moyens d'atteindre sereinement les rares objectifs qui en valent vraiment la peine. Bien qu'inspiré par l'univers du grand entrepreneuriat américain, l'auteur enseigne de façon concrète et didactique des outils pour y voir plus clair dans de nombreux domaines de l'existence.