

PhD Welcome pack





Les atouts du doctorat



1

Avant tout, l'obtention d'un doctorat est une condition incontournable pour exercer des activités de recherche au plus haut niveau. Dans le monde académique, la période doctorale est considérée comme la première étape de la carrière de chercheur. Au niveau européen, les doctorant-e-s sont d'ailleurs appelé-e-s « early stage researchers ». En dehors du monde académique, ce titre peut également s'avérer utile pour décrocher un poste de cadre (1). Le taux d'employabilité des jeunes docteur-e-s est d'ailleurs élevé (voir figure 2 ci-dessous). Ils-elles font de belles carrières, pour la plupart en dehors de l'université.

D'un point de vue personnel, entamer une thèse est une expérience de vie unique qui vous permettra de vous plonger dans un projet de recherche sur un sujet qui vous passionne. C'est un défi qui vous permettra de développer votre confiance en vous, un sentiment de fierté personnelle, ainsi que de nombreuses compétences professionnelles.

1/ Les atouts du doctorat : au-delà des « hard skills »

Parmi les plus-values évidentes que peut apporter le doctorat, il y a les compétences scientifiques et techniques du domaine d'expertise choisi, la méthodologie scientifique de la recherche, les capacités d'analyse et l'aptitude à gérer des problématiques complexes. Toutefois, faire un doctorat ne se résume pas à acquérir des connaissances scientifiques dans son domaine de recherche. En effet, au-delà de ces « hard skills », la thèse offre également la possibilité de développer de nombreuses compétences transversales et transférables à d'autres domaines.

Parmi ces compétences transversales, le doctorat vous permettra de développer les capacités suivantes :

- vous intégrer et travailler en équipe ainsi que favoriser l'intelligence collective,
- surmonter le défi personnel qu'est le doctorat et donc développer la persévérance,
- "think outside the box", ouvrir des champs nouveaux, et aller au-delà des limites. Le-la chercheur-e est créatif-ve et innovant-e,
- gérer un projet : de la gestion financière à l'organisation du travail et à la gestion du temps,
- travailler dans un milieu incertain, s'adapter et vivre avec le changement,
- analyser des problématiques complexes et avoir une vision à long terme,
- aller chercher et analyser une information et intégrer les flux d'informations (2),
- développer votre autonomie et la prise en charge de responsabilités importantes,
- argumenter et négocier,
- apprendre à communiquer et à vulgariser (par la présentation orale et écrite des travaux de recherche),
- travailler dans un milieu interculturel,
- créer un réseau international,
- développer votre concentration et votre capacité à gérer de grandes quantités de travail.



Découvrez [l'arbre de compétences](#) des docteur-e-s et plus d'information sur le [site d'Adoc Management](#) !

« L'expérience professionnelle acquise grâce au doctorat conduit donc à une grande variété d'emplois »

Un doctorat vous permettra donc de développer des méthodes et des compétences au-delà de votre sujet de thèse. Ainsi, il ne faut pas assimiler les docteur-e-s uniquement à la recherche, leur apport ne se limite pas à leur expertise. Par contre, vous ne développerez pas automatiquement ces compétences transversales par votre recherche proprement dite. Il vous reviendra de développer ces compétences en organisant des séminaires, en participant à des activités de médiation scientifique, en collaborant avec des entreprises externes, en communiquant avec la presse, en participant à des formations aux compétences transversales, etc. Une fois votre grade de doctorat en poche, ces compétences pourront être reconnues sur le marché du travail à condition que vous sachiez les identifier et les faire valoir auprès de votre futur employeur. Pour plus d'information sur les différents moyens de valorisation du doctorat, consulter la fiche « les compétences transversales » du « PhD Welcome Pack ».

2

2/Une plus-value lors du recrutement

Ces compétences transversales que vous développerez pendant la thèse sont précieuses et recherchées sur le marché de l'emploi. L'entreprise, en particulier technologique, et l'administration apprécient de plus en plus les compétences des docteur-e-s et leurs capacités à s'adapter, à innover et à trouver des nouvelles idées et solutions (3). D'ailleurs dans certains secteurs professionnels, le titre de docteur peut même se révéler décisif pour l'obtention d'un poste à responsabilités, comme dans les secteurs Recherche et Développement des grandes entreprises ou encore dans certaines institutions publiques telles que les Archives de l'Etat.

L'expérience professionnelle acquise grâce au doctorat conduit donc à une grande variété d'emplois : services publics, entreprises, ONG, asbl, création d'entreprise, l'enseignement, la consultation, etc. Dans le tableau ci-dessous, vous pouvez voir les différents secteurs d'emplois des docteur-e-s selon la dernière étude de l'Observatoire de la Recherche et de la Carrière Scientifiques (ORCS) sur la situation professionnelle des titulaires de doctorat de la Fédération Wallonie-Bruxelles (Juin 2019).

TABLEAU 1 : SECTEUR D'EMPLOI (PROPORTION DU TOTAL EN POURCENTAGES) PAR GRAND DOMAINE DE RECHERCHE (4)

POURCENTAGES	ENSEIGNEMENT HORS ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR	ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR HORS UNIVERSITÉ	GOVERNEMENT	HÔPITAL	INDUSTRIE	SERVICE	PRIVÉ NON LUCRATIF	UNIVERSITÉ	CENTRE DE RECHERCHE
Total	3,7	5,6	9,6	5,8	14,5	9,0	5,5	44,4	2,6
Sciences humaines et sociales	3,9	7,7	12,5	2,0	1,4	8,0	8,8	55,6	1,6
Sciences Exactes et Naturelles	4,3	4,9	8,9	0,6	21,0	11,9	4,3	38,6	3,3
Sciences de la Vie et de la Santé	2,3	4,2	6,9	21,0	18,9	4,4	3,6	40,8	2,7



En ce qui concerne le taux d'employabilité des jeunes docteur-e-s, d'après cette même étude de l'ORCS, celui-ci est élevé et une grande majorité des docteur-e-s trouvent un nouvel emploi moins de 4 mois après l'obtention de leur diplôme de doctorat (voir figures 1 et 2). D'ailleurs, toujours selon l'étude du ORCS, le taux de chômage des docteurs est inférieur au taux de chômage national en Belgique - 3,8% contre 6,2% (2018). Par ailleurs, ce taux de chômage des titulaires de doctorat de la Fédération Wallonie-Bruxelles est comparable aux taux observés en Europe et aux États-Unis pour une population similaire en termes de diplôme (5).



FIGURE 1 : TEMPS MIS POUR TROUVER UN NOUVEL EMPLOI APRÈS L'OBTENTION DU DOCTORAT, PAR DOMAINE DE RECHERCHE (6)

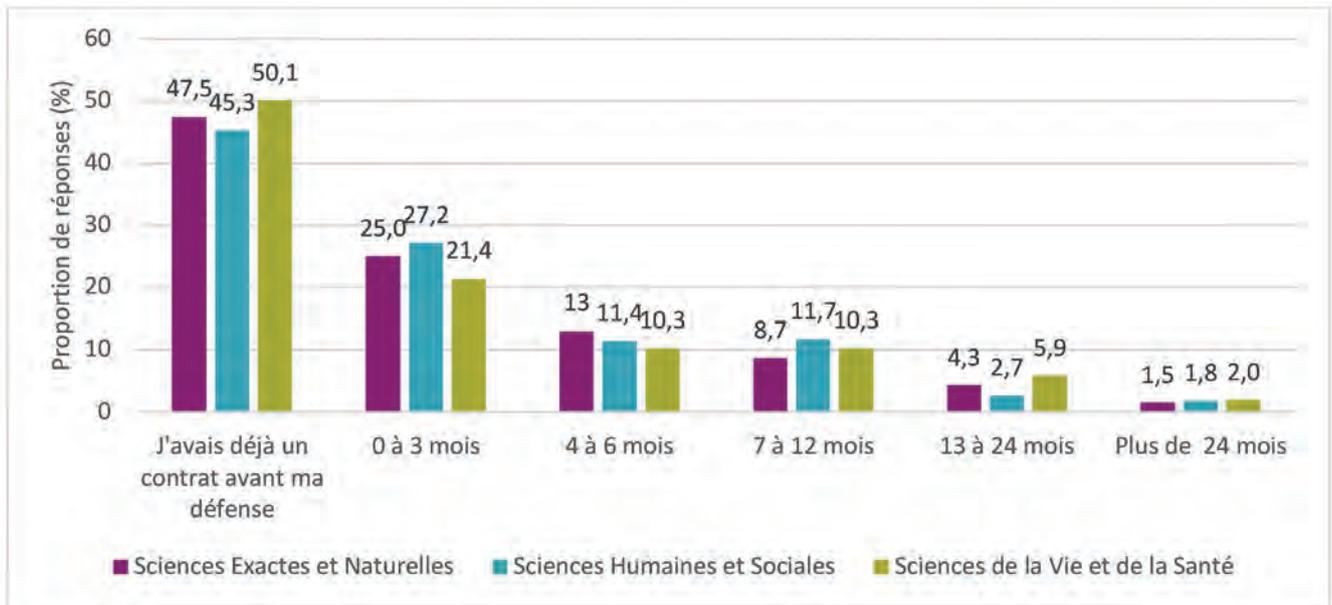
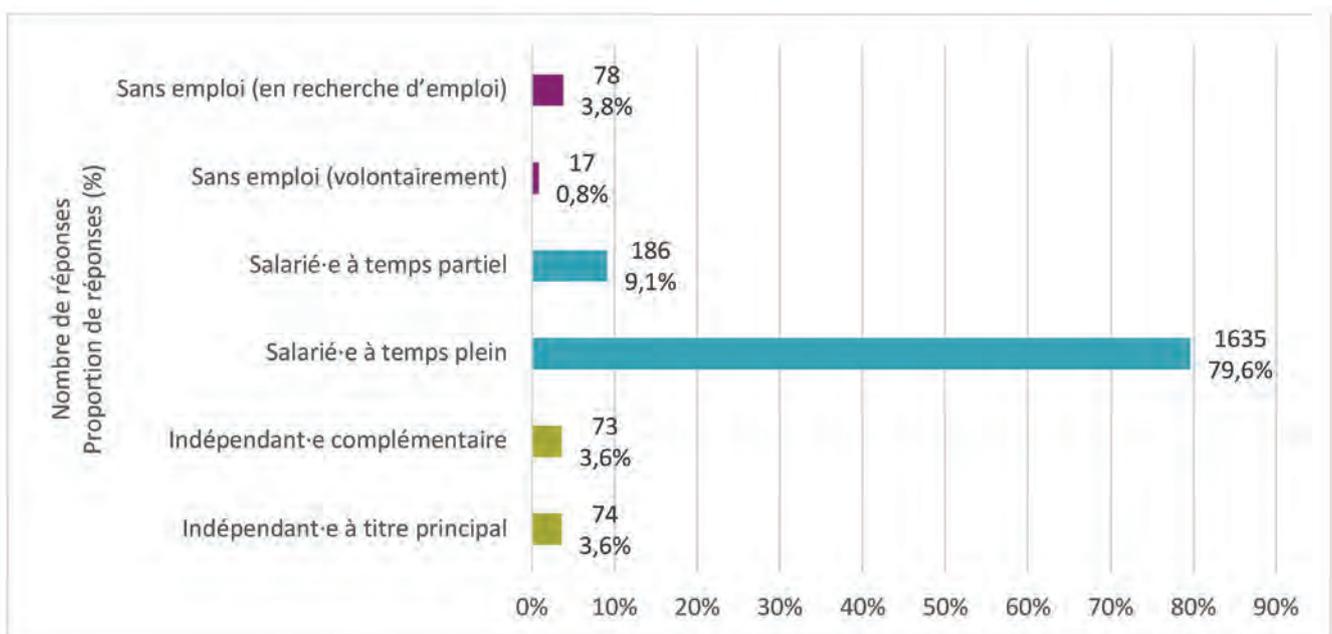


FIGURE 2 : SITUATION PROFESSIONNELLE DES TITULAIRE DE DOCTORAT AU MOMENT DE RÉPONDRE À L'ENQUÊTE (7)





3/Une opportunité unique dans un parcours professionnel

D'un point de vue personnel, la thèse est une aventure passionnante dans un parcours professionnel. Elle vous offrira (8):

- une occasion unique d'approfondir une thématique que vous avez choisie,
- une occasion de travailler dans un environnement intellectuellement stimulant et motivant,
- l'ouverture à d'autres horizons par exemple au travers de séjours dans d'autres universités et en participant à des colloques,
- une grande souplesse dans l'organisation de votre travail, tant temporellement que géographiquement,
- l'opportunité de développer votre confiance en vous et un sentiment de fierté personnelle grâce au fait de vous être surpassé-e dans les moments difficiles.

4

Afin de saisir concrètement ce que représente le doctorat, lisez les témoignages de doctorant.e.s sur le [parcours du doctorant](#)

RÉFÉRENCES

- (1) Bureau de l'égalité des universités de Suisse latine (Eds.), Bien démarrer sa thèse. Guide pour doctorant.e.s, Lausanne, BuLa, 2013.
- (2) BUGNICOURT Amandine, CHAMBON Catherine, MORIZUR Marie-Françoise, "Et si les chercheurs d'aujourd'hui étaient les dirigeants de demain ?", sur le blog Chercheurs Manageurs de demain.
- (3) POULAIN Sébastien, [Bilan de compétences : valorisation professionnelle du doctorat](#), Université Paris 1 Panthéon-Sorbonne, Paris, Mars 2011.
- (4) Neda Bebiroglu, Baptiste Dethier et Christel Ameryckx, [Situation Professionnelle des Titulaires de Doctorat de la Fédération Wallonie-Bruxelles](#), ORCS Série de Rapports Thématiques #1, Observatoire de la Recherche et des Carrières Scientifiques, Bruxelles, Belgique, 2019.
- (5) Ibid.
- (6) Ibid.
- (7) Ibid.
- (8) Bureau de l'égalité des universités de Suisse latine (Eds.), Bien démarrer sa thèse. Guide pour doctorant.e.s, Lausanne, BuLa, 2013.

INFORMATIONS & CONTACT

Université de Namur, Cellule Euraxess

euraxess@unamur.be,
<https://www.unamur.be/services/euraxess>

Université libre de Bruxelles, Cellule Doctorat

doctorat@ulb.be, www.ulb.be/doctorat

Université de Mons, Cellule Doctorat

phd@umons.ac.be

Université catholique de Louvain, Cellule Doctorat

doctorat-adre@uclouvain.be

Université de Liège, Cellule Doctorat

doctorat@uliege.be, www.recherche.uliege.be/doctorat

USaint-Louis Bruxelles, Cellule Doctorat

doctorat@usaintlouis.be



Le projet PhD@Work financé par la Région wallonne, a pour objectif de renforcer et valoriser les compétences transversales des chercheurs. Il s'agit d'un projet intégré et interuniversitaire qui se décline à travers plusieurs sous-objectifs : poursuivre l'effort déjà mené pour renforcer les compétences transversales des doctorants et docteurs, et ce en meilleure adéquation avec les besoins du monde socio-économique ; valoriser ces compétences auprès des recruteurs pour améliorer l'employabilité des docteurs et soutenir l'innovation ; développer des supports, des outils et un accompagnement en vue de l'insertion professionnelle ; et organiser une communication et des événements s'adressant tant aux doctorants et docteurs qu'aux académiques et entreprises. Le leader du projet est l'ASBL Objectif Recherche et les universités partenaires sont l'UMONS, l'UCLouvain, l'Université Saint-Louis Bruxelles, l'ULB, l'UNamur et l'ULiège.



Le PhD Welcome Pack à été rédigé par l'UNamur en collaboration avec les partenaires du projet PhDs@Work.



PhD Welcome pack





Préparer son doctorat



1

1/UN DOCTORAT C'EST QUOI ?

En Belgique francophone, le doctorat, ou le « PhD » en anglais, est défini par le décret du 7 novembre 2013 de la Communauté française définissant le paysage de l'enseignement supérieur et l'organisation académique des études (Décret 'paysage') comme étant les études de troisième cycle sanctionnées par le grade académique de Docteur, délivré par une université et obtenu après soutenance d'une thèse. Le grade de Docteur représente la plus haute qualification d'un domaine d'étude particulier et ce dans tous les pays du monde **(1)**.

L'objectif premier du doctorat est de se former par la recherche au travail de chercheur-e ainsi que d'accroître une expertise dans un domaine et d'acquérir des compétences transversales. Au fur et à mesure de votre parcours, en tant que doctorant-e vous allez acquérir les connaissances et les compétences indispensables à l'exercice du métier de chercheur-e. Vous serez amené-e à analyser, interpréter et discuter vos résultats. Vous discuterez avec d'autres chercheur-e-s plus expérimenté-e-s dans un contexte international ou intersectoriel. Vous vous investirez dans la société en transmettant votre connaissance à des étudiant-e-s et au grand public.

L'épreuve du doctorat consiste en la rédaction d'une dissertation originale et la présentation publique de ce travail mettant en évidence ses qualités, son originalité, ainsi que les capacités de vulgarisation scientifique du doctorant **(2)**. La durée du doctorat dépend en grande partie du financement. En général, il faut 4 années si vous vous y consacrez à temps plein (grâce à une bourse FNRS par exemple) et 6 ans si vous exercez d'autres activités, tel que l'assistantat par exemple. Il peut parfois durer plus longtemps que prévu en fonction d'autres facteurs extérieurs (congé maternité, congé de maladie, etc.).

En image, regardez : « [Entre thèse](#) » « [What is a PhD ?](#) »

D'un point de vue formel, le doctorat peut être décrit en 5 étapes :



Si chaque parcours doctoral est unique, il a été démontré que l'aventure doctorale évolue en **trois phases (3)** :

- **1. La phase de découverte** : la première année constitue bien souvent une phase de découverte et d'appropriation du sujet de recherche, mais également d'acquisition d'une méthode de travail et de gestion des échanges avec le-la promoteur-riche, le comité d'accompagnement et l'entourage professionnel. Ne vous inquiétez donc pas trop si vous n'avez pas d'idée précise, à ce stade, de la direction dans laquelle votre recherche va évoluer ; votre première année de thèse permet justement d'affiner votre projet **(4)**.
- **2. La phase d'autonomie** : C'est la période où vous trouvez vos repères ; vous vous appropriez votre sujet, vous parcourez la littérature et vous gérez les relations avec votre promoteur-riche et votre entourage professionnel. Vous prenez également en charge une série d'autres activités liées au travail du-de la chercheur-e (administratif, gestion d'équipe au laboratoire, colloques, formations en compétences transversales, etc.). C'est le moment où vous en profitez pour entamer la rédaction d'articles scientifiques et/ou de nouvelles collaborations.
- **3. La phase d'aboutissement et de préparation de l'après-thèse** : Vous entrez dans la phase de rédaction de votre manuscrit de thèse ; c'est aussi le moment de préparer l'après doctorat (activer votre réseau, préparer votre post-doctorat si vous souhaitez en réaliser un, vous préparer au marché de l'emploi, etc.).



Un.e doctorant.e c'est quoi ?

À la fois étudiant.e et chercheur.e, le-la doctorant.e n'a pas toujours une vision très claire de son statut. Un.e doctorant.e est, par la loi, étudiant.e de plein exercice. En tant que doctorant.e, vous aurez donc un statut similaire à celui que vous aviez en faisant votre Master. Par adhésion aux prescriptions européennes, vous serez aussi un.e chercheur.e débutant.e (« First stage researcher »)(5).

Le-la doctorant.e peut avoir une bourse de doctorat ou un contrat d'emploi avec l'université. Il-elle bénéficie toujours de la sécurité sociale en Belgique. Si un.e étudiant.e obtient une bourse de son pays d'origine ou un subside d'une fondation extérieure, il-elle bénéficie du statut que ce subside lui confère. Il-elle est plus rarement assujéti à la sécurité sociale (6).

Cette situation hybride de chercheur.e-étudiant.e ne facilite pas la clarté et la gestion des parcours au sein des universités, d'autant que plusieurs universités, voire même des entreprises, peuvent être acteurs de la formation ou des activités de recherche. C'est la raison pour laquelle le suivi proche du-de la doctorant.e est important ; elle n'est possible que par l'efficacité de la coordination des services de l'université (7).

2

Comprendre les spécificités d'une recherche doctorale, les exigences, votre statut de travail, les tâches au quotidien, etc. est INDISPENSABLE !

Besoin de conseils ou de plus amples informations sur ce qu'est un doctorat ? Voici quelques personnes à qui vous pouvez poser ces questions :

- Allez à la rencontre des professeur.e-s, doctorant.e-s, et docteur.e-s de votre futur potentiel laboratoire ou centre de recherche ou de votre domaine.
- Vous ne connaissez pas de doctorant.e-s et désirez en rencontrer ? Participez au différents événements des réseaux des doctorants des Universités de la Fédération Wallonie-Bruxelles.
- Renseignez-vous aussi auprès de votre futur faculté/département/institut ainsi qu'auprès des différents services prévus pour accompagner les chercheurs au sein des différentes universités.



SERVICES PRÉVUS AU SEIN DE VOTRE UNIVERSITÉ :

Université de Namur, Cellule Euraxess	euraxess@unamur.be, https://www.unamur.be/services/euraxess
Université Libre de Bruxelles, Cellule Doctorat	doctorat@ulb.be, www.ulb.be/doctorat
Université de Mons, Cellule Doctorat	phd@umons.ac.be
Université catholique de Louvain	doctorat-adre@uclouvain.be
Université de Liège	doctorat@uliege.be, www.recherche.uliege/doctorat
USaint-Louis Bruxelles, Cellule Doctorat	doctorat@usaintlouis.be, https://www2.usaintlouis.be/public/recherche/vademecum_doctorant.pdf



2/LES CONDITIONS D'ADMISSION AU DOCTORAT

2.1/Conditions liées au diplôme

Pour pouvoir accéder au doctorat, le-la candidat-e doit démontrer qu'il-elle est détenteur-riche de l'un des diplômes suivants:

- A. un grade académique de master de 120 crédits au moins
- B. un grade académique similaire délivré par un établissement d'enseignement supérieur, en Communauté française ou extérieur à celle-ci, en vertu d'une décision des autorités académiques et aux conditions complémentaires qu'elles fixent
- C. un grade académique étranger reconnu équivalent à ceux mentionnés aux deux premiers points. Les conditions complémentaires d'accès visées au deuxième point sont destinées à s'assurer que l'étudiant a acquis les matières et compétences requises pour les études visées

Outre les conditions liées aux diplômes, dans certaines institutions une exigence supplémentaire consiste à s'être distingué-e (entendu au sens large) au cours de ses études. Par exemple, certains bailleurs de fonds tiennent compte, lors de leur sélection, des grades obtenus ainsi que du classement du candidat au sein de sa promotion.

Pour plus d'informations consultez le règlement doctoral de l'université ou contactez le service d'inscription de celle-ci.

3

SERVICE D'INSCRIPTION DES UNIVERSITÉS :

Université de Namur

<https://www.unamur.be/etudes/inscription/service-inscriptions>

Université Libre de Bruxelles

doctorat@ulb.be, www.ulb.be/doctorat

Université de Mons

Service des Inscriptions : Service.inscriptions@umons.ac.be

Cellule Doctorat : phd@umons.ac.be

Université catholique de Louvain

La prise de contact se fait en ligne en fonction du site :

<https://uclouvain.be/fr/etudier/inscriptions/contacts.html> – pour plus d'informations concernant la démarche spécifique pour le doctorat : <https://uclouvain.be/fr/etudier/inscriptions/doctorat.html> - contact : doctorat-adre@uclouvain.be

Université de Liège

doctorat@uliege.be

Université Saint-Louis Bruxelles

doctorat@usaintlouis.be et inscriptions@usaintlouis.be

2.2/Réglementation visa

Pour accéder et s'installer sur le territoire belge, les ressortissant.e.s des pays hors Espace Économique Européen (EEE) doivent présenter un visa étudiant voir un permis de travail. En raison de délais parfois longs, il convient de s'y prendre relativement tôt pour obtenir ces documents. Comptez minimum deux mois pour la régularisation de votre séjour en Belgique.



Pour plus d'information visitez :

https://diplomatie.belgium.be/fr/Services/venir_en_belgique

<https://emploi.wallonie.be/home/travailleurs-etrangeurs/permis-de-travail.html>





3/FINANCER VOTRE THÈSE

Une fois que vous aurez identifié un-e professeur-e de votre institution qui acceptera d'être votre promoteur-riche et de vous guider tout au long de votre thèse, vous pourrez ensuite réfléchir, en concertation avec lui-elle, et vous informer sur les différents moyens de financement qui vous permettront de mener à bien votre thèse de doctorat. Il existe différents types de financement pour un doctorat :

› **Contrat d'assistant**

Si vous souhaitez combiner la recherche doctorale avec des charges d'enseignement (travaux dirigés et travaux pratiques), vous pouvez vous lancer dans une carrière d'assistant (6 ans temps plein, par mandat de 2 ans, renouvelable 2 fois) sous réserve d'être engagé-e pour un poste d'assistant vacant. Pour ce faire, consultez les offres d'emplois sur les sites des universités pressenties et postulez.

› **Thèse de doctorat effectuée dans le cadre d'un projet de recherche (sous contrat ou avec une bourse)**

Vous pouvez également être engagé-e par une université, en étant financé-e indirectement par une source extérieure (organisme privé, comme par exemple une entreprise, ou organisme public, comme par exemple, la Région Wallonne,) qui verse de l'argent à l'université dans le cadre d'une convention de recherche. Les sources de financement sont variées et non exhaustives, aussi bien du côté public que privé :

- au niveau de la Région Wallonne : doctorat en entreprise, appels à projets des pôles de compétitivité, programme Win2wal, ...
- au niveau de la Fédération Wallonie Bruxelles : programme ARC (Actions de Recherche Concertées), financements FNRS (Outils PDR-projets de recherche, Télévie, ...),
- au niveau du fédéral : programmes BRAIN, ...
- au niveau européen et international : programme H2020, ...
- fondations, entreprises, mécénat, ...

› **Bourse de doctorat via l'obtention d'un mandat**

En externe, vous pouvez postuler entre autres au FNRS, pour un mandat d'aspirant FNRS, FRIA ou FRESH (4 ans de thèse - bourse doctorale de 2 ans, renouvelable une fois). Vous trouverez tous les renseignements utiles (règlements, appels, date de dépôt des dossiers, ...) à l'adresse : <http://www.fnrs.be> .

De manière générale, les soumissions des dossiers d'aspirant FNRS doivent être déposées fin janvier- début février, les dossiers FRIA et FRESH doivent être déposés en septembre pour une sélection en novembre- décembre.

INFORMATIONS & CONTACT LIÉS AUX FINANCEMENTS :

Université de Namur

<https://unamur.be/recherche/services-adre/financements>

Université libre de Bruxelles

octroie également des bourses de doctorat.

pour davantage d'informations: doctorat@ulb.be.

Université de Mons, Cellule Doctorat

phd@umons.ac.be

Université catholique de Louvain

pour les financements FNRS - bernadette.dubus@uclouvain.be

Pour les autres possibilités de financements (lien interne)

<https://intranet.uclouvain.be/fr/myucl/administrations/adre/oppo-tunites-financement.html>

Université de Liège

doctorat@uliege.be

USaint-Louis Bruxelles

<https://www.usaintlouis.be/sl/859.html>



Les différents types de financements*

Assistant-e	Chercheur-e doctorant-e	Boursier-e doctorant-e
<ul style="list-style-type: none">→ salaire sous contrat (à durée déterminée)→ congés payés→ allocation de fin d'année→ ancienneté pécuniaire scientifique→ conciliation tâches d'enseignement et recherche→ 6 ans de thèse (2+2+2)→ pour les doctorants hors EEE: permis de travail obligatoire avant toute démarche ainsi qu'une demande de visa D.	<ul style="list-style-type: none">→ salaire sous contrat (à durée déterminée)→ congés payés→ allocation de fin d'année→ ancienneté pécuniaire scientifique (à définir)→ insertion dans un projet de recherche plus large et collaboration éventuelle avec une entreprise→ pour les doctorants hors EEE: permis de travail obligatoire avant toute démarche ainsi qu'une demande de visa D.	<ul style="list-style-type: none">→ Convention de bourse et non engagement sous contrat. Elle est limitée à 48 mois et est défiscalisée (exonéré d'impôts)→ pas de pécule de vacances, ni d'allocation de fin d'année.→ aucune ou peu d'ancienneté pécuniaire pendant la durée de la bourse→ liberté de se consacrer entièrement à la recherche→ pour les doctorants hors EEE: visa étudiant sur base de documents fournis par Service d'Inscription

*Ce tableau est informatif et n'a aucun caractère contractuel ni légal.





4/CONSTRUIRE VOTRE PROJET DE THÈSE

4.1/Comment définir son sujet

Le sujet de thèse peut être soit déjà défini par le-la promoteur-riche qui le propose au doctorant soit être défini par le-la futur-e doctorant-e qui le propose alors à un-e professeur-e. Si vous choisissez la première option, vous choisissez alors un sujet parmi les propositions publiées sur le site Euraxess, sur les sites des écoles doctorales, ou sur les sites des laboratoires dans votre spécialité. Vous y déposez votre candidature.

Dans les deux cas, le thème de recherche est intégré aux recherches conduites dans le laboratoire/service du-de la promoteur-riche. L'accord d'un-e promoteur-riche (appartenant au corps enseignant d'une institution) est obligatoire car l'inscription au doctorat exige l'accord d'un encadrant et d'un laboratoire d'accueil.

Bien qu'il n'y ait pas a priori de bon ou de mauvais sujet de thèse, il est toutefois important que le sujet remplisse au minimum trois conditions :

- 1. Le sujet doit s'inscrire dans un projet réaliste, c'est à dire qu'il doit pouvoir être traité scientifiquement dans la durée prévue pour le doctorat.
- 2. Le sujet doit apporter des connaissances nouvelles au secteur de recherche dans lequel il s'inscrit. (9)
- 3. Le sujet doit vous passionner et vous inspirer car la recherche est avant tout un travail de créativité et d'innovation.

Si vous avez pour projet de travailler dans le secteur privé après la thèse, il peut être plus judicieux de travailler sur un sujet appliqué, voire même qui est suggéré par une entreprise ou un organisme (10). Travailler sur un sujet qui intéresse le secteur privé ou public de votre prédilection constitue une haute valeur ajoutée à votre thèse et facilitera votre transition vers le marché de l'emploi à la fin de votre thèse.

Si vous décidez de proposer votre propre sujet de thèse, celui-ci doit idéalement se construire progressivement, au long de plusieurs semaines, voire mois avant la première inscription en thèse. Faites un processus de lecture et de réflexion. Discutez avec votre futur-e promoteur-riche ou d'autres personnes ressources qui peuvent apporter un avis supplémentaire sur la faisabilité et la pertinence de l'approche proposée.

› Le doctorat dans une entreprise ou un organisme public

Les Régions Wallonne et de Bruxelles-Capital proposent des programmes de «Doctorat en entreprise». Ceux-ci permettent aux petites, moyennes et grandes entreprises situées dans ces deux régions d'engager un-e chercheur-e pendant une période de quatre ans pour mener une recherche doctorale en collaboration avec une unité de recherche universitaire. Étant donné que le-la doctorant-e reste encadré-e par une université, seule habilitée à délivrer le titre de docteur en fin de thèse, un accord de partenariat doit être signé entre l'entreprise qui désire entrer dans ce programme et l'université garante du volet académique. Le-la doctorant-e, l'entreprise, et le-la promoteur-riche déterminent ensemble le sujet de recherche. Le programme de recherche est mené à la fois dans l'entreprise et dans l'université (11). Pour connaître les conditions du programme de doctorat en entreprise, consultez le site de la Région Wallonne. Un programme de doctorat en entreprise existe également en Région Bruxelloise, consultez le site d'Innoviris pour plus d'information.

Bien que le sujet de recherche doive être appliqué et valorisable par l'entreprise, ceci ne veut pas dire qu'il s'arrête aux sciences « dures » ! Toutes les disciplines scientifiques sont potentiellement concernées. Le doctorat en entreprise présente plusieurs avantages : une première expérience dans le secteur privé, le développement d'une expérience industrielle valorisable par la suite, l'acquisition de nouvelles connaissances, de méthodes et d'un réseau de contacts externes à l'université (12).

Comment trouver une entreprise ou organisme public intéressé par ce type de collaboration ? Contactez l'administration de la recherche de l'université pressentie ou allez directement à la rencontre des entreprises lors d'un salon de l'emploi pour jeunes chercheur-e-s.

« C'est en cherchant qu'on apprend à chercher, mais on cherchera d'autant mieux que l'on est intéressé et curieux de la question traitée. » (8)





4.2/La thèse en cotutelle

Au-delà de l'encadrement classique de la thèse, les règlements doctoraux des universités belges prévoient également la possibilité de réaliser une thèse en cotutelle. L'objectif de cette démarche est de développer une coopération académique et scientifique en favorisant la mobilité des doctorant-e-s. Si vous réalisez votre thèse en cotutelle, vous aurez deux promoteur-ric-e-s, et au terme de votre parcours, vous vous verrez décerner le grade académique de docteur par les deux universités (l'université d'origine et l'université partenaire - belge ou étrangère). Dans la pratique, les travaux menant à la thèse en cotutelle sont effectués au sein de deux universités et donnent lieu à une soutenance unique. Afin de formaliser ce partenariat, une convention doit être signée par les autorités compétentes des deux universités avant l'épreuve de confirmation du doctorant. La convention de cotutelle précise la répartition du temps de recherche et la formation doctorale dans chacune des universités.

Pensez à internationaliser votre doctorat avec une cotutelle !

7

La cotutelle présente plusieurs avantages :

- l'obtention d'un double diplôme de docteur,
- l'apport et le suivi par deux promoteur.ric-e-s et deux équipes de recherche – un encadrement ainsi plus riche et qui permet en outre de ne pas dépendre d'une seule personne/équipe en cas de conflit,
- une insertion dans un réseau scientifique plus vaste.

Cependant elle présente aussi plusieurs points à prendre en compte :

- Il est impératif que les responsabilités entre les différentes parties soient clairement établies avant de commencer la thèse.
- Assurez-vous au préalable qu'il n'y ait pas de trop grandes divergences théoriques et méthodologiques entre les personnes impliquées dans la direction de thèse (13).
- Prévoyez également un ou plusieurs séjours longs à l'université partenaire de la cotutelle.
- Prenez compte du fait que les démarches administratives seront aussi plus lourdes et plus longues (car « dédoublées »).

Dans tous les cas, il vous revient, en tant que doctorant-e, de veiller à rencontrer régulièrement les deux promoteur-ric-e-s, de leur proposer un plan de travail et de leur diffuser régulièrement l'état d'avancement de vos recherches.

Les conditions exactes d'une cotutelle diffèrent d'une université à une autre, veillez donc à vous informer des règlements de chaque université convoitée.

Remarque : la cotutelle ne doit pas être confondue avec la codirection de thèse. Dans ce dernier cas, le-la doctorant-e effectue ses travaux de recherche sous la direction d'un-e promoteur-ric-e et d'un-e co-promoteur-ric-e (un-e promoteur-ric-e responsable, membre de l'université où le-la doctorant-e est régulièrement inscrit et un-e deuxième co-promoteur-ric-e qui peut faire également partie de cette université ou d'une autre). La codirection ne débouche pas sur l'obtention du grade académique de docteur dans les deux universités, même lorsque le-la co-promoteur-ric-e fait partie d'une autre université.

INFORMATIONS & CONTACT CONCERNANT LA COTUTELLE :

Université libre de Bruxelles

www.ulb.be/doctordat

Université de Mons, Cellule Doctorat

phd@umons.ac.be

Université catholique de Louvain, Règlement doctoral

<https://uclouvain.be/fr/chercher/valodoc/reglement-doctoral.html>

Lien vers la page cotutelles (lien interne)

<https://intranet.uclouvain.be/fr/myucl/administrations/adre/valodoc/cotutelle-copromotion-avec-codiplomation.html>

Université de Namur

<https://www.unamur.be/etudes/doctorants/reglement>

Université de Liège

doctorat@uliege.be

Université Saint-Louis Bruxelles, Cellule Doctorat

Règlements doctoraux : <https://www.usaintlouis.be/si/2884.html> et
Cotutelle de thèse : <https://www.usaintlouis.be/si/2882.html>



i LE LABEL EUROPÉEN : UNE OPPORTUNITÉ ADDITIONNELLE À SAISIR !

Le «label» est attribué en-sus du diplôme de doctorat. Tout doctorant peut en faire la demande (après sa soutenance), s'il remplit 4 conditions (voir le détail article 27 du règlement du doctorat):

1. L'approbation du dépôt de la thèse a été accordée au vu de rapports rédigés par au moins deux professeurs appartenant à deux établissements d'enseignement supérieur de deux autres états membres de l'Union européenne
2. Un membre du jury doit appartenir à un établissement d'enseignement supérieur relevant d'un autre état membre de l'Union européenne
3. Une partie de la soutenance orale doit être effectuée dans une langue officielle de l'Union européenne autre que le français
4. Le doctorat doit avoir été en partie préparé lors d'un séjour d'au moins un trimestre dans un autre pays de l'Union européenne.

4.3/La langue de travail et de rédaction

Vous pouvez effectuer vos recherches en français, en anglais ou dans toute autre langue, selon ce qui a été convenu avec le-les promoteur-ric-e-s de votre projet doctoral. En ce qui concerne la rédaction et la soutenance, la thèse doit également être rédigée et présentée en français, en anglais, ou dans une autre langue acceptée par le jury de thèse.

5/QUEL ENCADREMENT ?

En tant que doctorant-e, vous ne travaillerez pas seul-e. Vous serez encadré-e par un ou plusieurs promoteur.ric-e.s de thèse ainsi qu'un comité d'accompagnement (appelé aussi comité de thèse) qui seront là pour vous guider dans votre recherche ainsi que dans la rédaction de votre thèse. Par ailleurs, dans la plupart des cas, les doctorant-e-s sont rattaché-e-s au laboratoire ou à l'équipe de recherche dans lequel le-la promoteur-ric-e exerce une activité de recherche.

5.1/Le-la promoteur-ric-e

Dès le début de votre thèse, vous devrez établir un accord avec votre promoteur-ric-e concernant votre plan individuel de formation doctorale ainsi qu'un plan de travail pour votre thèse.

Vous pouvez également choisir d'être encadré-e par un-e promoteur-ric-e rattaché-e à une même université. C'est notamment le cas par exemple pour un sujet de recherche interdisciplinaire. Si vous choisissez d'être encadré-e par un-e co-promoteur-ric-e il est important, si possible, de rencontrer régulièrement les deux encadrants ensemble. Dans les cas où les réunions en présence des deux personnes ne sont pas possibles, il est alors important de communiquer aux deux encadrants les comptes rendus des réunions ainsi que les décisions qui y ont été prises (14).

5.1.1/Le rôle du.de la promoteur-ric-e

Le-la promoteur-ric-e a non seulement pour fonction de superviser votre projet de recherche tout au long du doctorat, mais aussi de vous apporter un encadrement scientifique et personnel dans votre évolution de jeune chercheur-e. Il-elle joue donc plusieurs rôles :

- Il-elle vous **oriente sur le fond de votre thèse** et vous accompagne en particulier pour : définir votre problématique, constituer votre bibliographie, délimiter le cadre de votre terrain de recherche, débattre des orientations nouvelles que votre thèse pourrait prendre au vu des résultats obtenus. Il-elle a également pour mission de vous informer des appréciations positives ou des objections et des critiques que votre travail pourrait susciter, notamment lors de la soutenance.
- Il-elle vous **forme au métier de chercheur-e**, entre autres en vous informant des règles de fonctionnement du laboratoire et des règles de déontologie du monde scientifique.
- Il-elle vous **guide également dans les démarches de la communication** de votre recherche (publications, rédaction d'articles, présentation à des colloques, collaboration, etc.).
- Il-elle **favorise votre intégration** dans le laboratoire qui vous accueille.
- Il-elle vous **appuie dans votre carrière scientifique** à long terme, entre autres en vous partageant son réseau scientifique et industriel et en vous aidant à préciser votre projet professionnel.



Le promoteur-riche a donc une influence décisive sur le contenu, la durée, le fonctionnement de la thèse, la transmission de conseils, l'incitation à la formation dans d'autres domaines (enseignement, communication scientifique, langues, formations professionnalisantes, etc.) ainsi que sur votre future carrière. Le choix du promoteur-riche est donc lui aussi décisif.

5.1.2/Comment choisir votre promoteur-riche ?

Prévoyez de prendre contact suffisamment tôt avec le/les promoteur-riche-s susceptible-s de vous encadrer. En plus de la prise de contact formelle, les colloques ou les conférences sont des opportunités à saisir pour approcher un-e professeur-e que vous presentez comme promoteur-riche. Si l'opportunité se présente, pensez à assister à une soutenance de thèse sous sa direction (15). Par ailleurs, avant de faire votre choix, essayez de prendre contact avec les doctorant-e-s qui sont ou ont été sous sa direction pour discuter du style d'encadrement de celui-celle-ci.

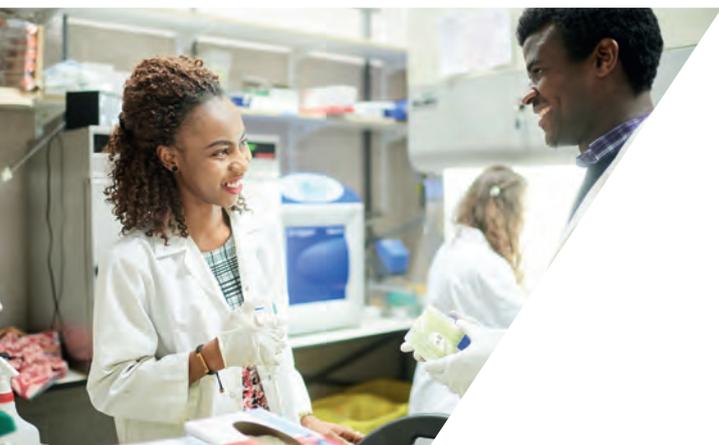
Avant de choisir votre promoteur-riche ou d'accepter une offre de thèse d'un laboratoire, prenez également le temps de récolter des informations sur le-la promoteur-riche pressenti-e et de réfléchir aux points suivants :

- l'étendue de ses connaissances dans votre domaine de recherche et plus précisément sur votre sujet.
- l'approche que vous aimeriez adopter pour votre projet de recherche et si ce promoteur-riche jouit de l'expertise adéquate à la méthodologie nécessaire pour ce projet
- son intérêt concernant votre sujet car choisir un sujet qui intéresse son-sa promoteur-riche offre de multiples avantages en terme d'encadrement.
- sa disponibilité : certain-e-s promoteur-riche-s sont plus disponibles que d'autres en fonction de leurs responsabilités scientifiques, académiques, administratives et politiques au sein de l'Université.
- son réseau scientifique ainsi que son réseau dans les secteurs privé et public.
- les ressources matérielles et financières du laboratoire nécessaires pour ce projet de recherche (16).

Bien qu'il soit peu probable de trouver un-e promoteur-riche qui vous convient exactement sur tous ces points, il est important de vous accorder sur une majorité de ceux-ci (17). Par ailleurs, il est également crucial que vous vous sentiez à l'aise de discuter de ces points (et de tout autre point) avec lui-elle. En effet, la confiance, la communication et le respect mutuel sont essentiels dans une bonne relation doctorant-e-promoteur-riche.

Vous pouvez déjà analyser cela via des échanges de mails et appels téléphoniques, particulièrement si le-la promoteur-riche pressenti-e est à l'étranger et qu'une rencontre au préalable n'est pas possible (18). Si cela est le cas il est plus qu'essentiel de le-la rencontrer au moins une ou deux fois par Skype.

i Vous désirez faire votre doctorat dans une université autre que celle où vous avez effectué votre Master mais vous ne connaissez personne dans cette université pressentie ? Demandez à une de vos professeurs.es de votre ancienne université de vous introduire dans son réseau ou prenez contact avec une chercheur.e que vous identifieriez en consultant le site de l'université ou les publications des chercheurs de l'université déposées dans le répertoire institutionnel. Envoyez votre demande d'accueil à la personne identifiée, avec toutes les informations utiles pour lui permettre d'apprendre à vous connaître : votre parcours académique, votre motivation, votre projet. (19)





5.1.3/Comment préparer votre entretien avec votre promoteur ?

Après vous être renseigné-e sur votre potentiel futur-e promoteur-ric-e, vient le moment de préparer votre entretien avec celui-ci-celle-ci. Afin de vous préparer au mieux, nous vous proposons quelques points de discussion supplémentaires à ceux déjà cités ci-dessus:

- la durée et le financement du doctorat,
- le degré d'autonomie et de flexibilité attendu par le-la promoteur-ric-e pour ses doctorant-e-s,
- l'étendue de sa supervision (fréquence des réunions et des feedback, niveau d'édition dans la rédaction des travaux de recherche, encadrement dans le laboratoire),
- ses attentes concernant votre futur calendrier des tâches à réaliser (terrain, laboratoire, assistantat, rédaction de thèse, etc.),
- vos motivations concernant la thèse, vos aspirations pendant et après la thèse et vos lacunes/difficultés anticipées,
- le plan de formation doctorale et les formations aux compétences transversales disponibles au sein de l'université,
- son ouverture concernant tout enjeu qui vous est cher (gestion de la vie familiale, conditions médicales, différence de culture, responsabilités professionnelles externes, etc.),
- toute question que vous pourriez vous poser concernant l'organisation de l'université, de la faculté et du laboratoire,
- si vous le désirez, les possibilités et les modalités de cotutelle ou d'une co-promotion.

10

« Définir ensemble comment fonctionner et communiquer, c'est prendre un bon départ » (20)

Vous pouvez également discuter de vos attentes avec lui-elle afin de vous assurer de votre compatibilité avec le profil qu'il-elle recherche (expertise, méthodologie, capacités techniques, capacités rédactionnelles, etc.). Cette compatibilité doit bien évidemment aller dans les deux sens. Si vous réalisez que vous avez des lacunes, demandez un plan de lecture de la bibliographie pertinente, prévoyez des formations pour vous préparer avant le début de la thèse.

Attention, la communication et la compréhension des attentes de chacun ne doivent pas s'arrêter à la première rencontre avec le-la promoteur-ric-e mais une bonne entente et une communication constructive doit être entretenue tout au long du doctorat. Pour plus d'information concernant la relation promoteur-ric-e-doctorant-e, consultez la fiche « Gérer son parcours doctoral »



POUR PLUS D'IDÉES DE POINTS DE DISCUSSION POUR VOTRE ENTRETIEN, CONSULTEZ :

« [Check-list du promoteur de thèse](#) », Poumay, Favart et Pirard (ULg)

« [Role perception rating scale](#) », Ingrid Moses (1985 -Supervising Postgraduate)

5.2/Le comité d'accompagnement

Consultez le règlement doctoral de l'université où vous désirez vous inscrire pour vous informer sur les conditions précises concernant les membres du comité d'accompagnement (nombre de membres, profil, etc.). Le comité s'engage à vous fournir une aide régulière pendant toute la durée de votre doctorat dans un dialogue constant.

Le comité d'accompagnement joue plusieurs rôles :

- Il évalue régulièrement l'avancement des travaux de recherche tout au long de votre doctorat. A la fin de chaque réunion du comité, vous serez informé du résultat de votre évaluation. Si cette évaluation est négative (moyennant un avis motivé et uniquement en cas de lacune grave), le comité peut recommander aux autorités compétentes de refuser votre réinscription au doctorat l'année académique suivante. C'est la raison pour laquelle, dans les universités de la FWB, le comité d'accompagnement se réunit au moins une fois par an.
- Il vous guide, vous conseille en harmonie avec votre/vos promoteur-ric-e-s en ce qui concerne l'orientation de votre recherche.
- Il élargit le réseau de vos contacts scientifiques.
- Il vous conseille dans l'élaboration de votre programme de formation doctorale.



Vos rencontres avec votre comité ne doivent donc pas être vécues comme un contrôle mais bien comme une occasion de présenter l'état d'avancement de votre travail et de discuter d'éventuelles aides dont vous auriez besoin. Vu le rôle important que le comité peut jouer dans votre encadrement, il est judicieux de bien choisir les membres du comité d'accompagnement afin qu'ils apportent une plus-value à votre thèse (disponibilité, expertise, network, etc.)

RÉFÉRENCES

- (1) AVRE, *Le doctorat un marathon en 10 étapes*, UMONS, Mons, 2011.
- (2) *Ibid.*
- (3) BATY-SOREL François et DELOFFR- Vye Frédérique 3-Sorel, *Projet professionnel et doctorat, un duo gagnant*, Paris, Editions Eyrolles, 2009)
- (4) Service d'orientation et carrière de l'Université de Lausanne (UNIL), [Les bonnes questions à se poser avant de s'engager dans une thèse](#).
- (5) Administration Recherche et Développement de l'ULiège, "10 questions pour oser le doctorat", Liège, 2019.
- (6) *Ibid.*
- (7) *Ibid.*
- (8) « [Comment choisir son sujet de thèse](#) » consulté sur le site de l'Université Côte d'Azur.
- (9) STASSEN Lieze, LEVECQUE Katia, ANSEEL Frederik, "PhDs in transition: what is the value of a PhD outside academia", *ECOOM UGhent*, Ghent, 2013.
- (10) DU BRULLE Christian, "[Le doctorat en entreprise fait son apparition en Wallonie](#)", *Dailyscience*, 15 juin 2018.
- (11) *Ibid.*
- (12) Bureau de l'égalité des universités de Suisse latine (Eds.), *Bien démarrer sa thèse. Guide pour doctorant-e-s*, Lausanne, BuLa, 2013.
- (13) Conseil du doctorat de l'Université de Liège, « Pars en thèse : le guide du doctorat à l'Université de Liège, Liège, version septembre 2016.
- (14) Bureau de l'égalité des universités de Suisse latine (Eds.), *Bien démarrer sa thèse. Guide pour doctorant-e-s*, Lausanne, BuLa, 2013.
- (15) JAMES Richard et BALDWIN Gabriel, [Eleven practices of effective postgraduate supervisors](#), University of Melbourne, Parkville, 1999.
- (16) *Ibid.*
- (17) *Ibid.*
- (18) Administration Recherche et Développement de l'ULiège, "10 questions pour oser le doctorat", Liège, 2019.

Attention : Le présent document n'a qu'une valeur informative et non contractuelle ou légale.

INFORMATIONS & CONTACT

Université de Namur, Cellule Euraxess

euraxess@unamur.be,
<https://www.unamur.be/services/euraxess>

Université libre de Bruxelles, Cellule Doctorat

doctorat@ulb.be, www.ulb.be/doctorat

Université de Mons, Cellule Doctorat

phd@umons.ac.be

Université catholique de Louvain, Cellule Doctorat

doctorat-adre@uclouvain.be

Université de Liège, Cellule Doctorat

doctorat@uliege.be, www.recherche.uliege/doctorat

USaint-Louis Bruxelles, Cellule Doctorat

doctorat@usaintlouis.be et <https://www.usaintlouis.be/sl/2877.html>



Le projet PhD@Work financé par la Région wallonne, a pour objectif de renforcer et valoriser les compétences transversales des chercheurs. Il s'agit d'un projet intégré et interuniversitaire qui se décline à travers plusieurs sous-objectifs : poursuivre l'effort déjà mené pour renforcer les compétences transversales des doctorants et docteurs, et ce en meilleure adéquation avec les besoins du monde socio-économique ; valoriser ces compétences auprès des recruteurs pour améliorer l'employabilité des docteurs et soutenir l'innovation ; développer des supports, des outils et un accompagnement en vue de l'insertion professionnelle ; et organiser une communication et des événements s'adressant tant aux doctorants et docteurs qu'aux académiques et entreprises. Le leader du projet est l'ASBL Objectif Recherche et les universités partenaires sont l'UMONS, l'UCLouvain, l'Université Saint-Louis Bruxelles, l'ULB, l'UNamur et l'ULiège.



Le PhD Welcome Pack a été rédigé par l'UNamur en collaboration avec les partenaires du projet PhDs@Work.

PhD Welcome pack





Les questions à se poser



1

Le doctorat est une expérience professionnelle exaltante, que beaucoup décrivent comme une passion. Il est attendu d'un-e doctorant-e qu'il-elle soit excellent-e, créatif-ve, innovant-e, productif-ve, qu'il-elle travaille en autonomie et pousse sa question de recherche le plus loin possible. L'aventure est de longue haleine et, à côté des nombreuses satisfactions, il vous faudra surmonter des moments de tension, de solitude et certaines difficultés parfois inattendues.

Une solide réflexion sur vos motivations, vos compétences et votre objectif professionnel à long terme est indispensable.

Pour vous aider dans ce travail d'auto-analyse, voici quelques questions que vous devriez vous poser avant de vous engager :

1. Questions liées à votre profil

Quelles sont les choses les plus intéressantes, les plus faciles, et les plus difficiles de mon activité actuelle ? Quelles qualités me distinguent des autres ?

Connaître ses points forts et ses points faibles est la première étape dans toute réflexion professionnelle. Parmi les points forts nécessaires pour mener à bien un doctorat : l'autonomie, la proactivité, la gestion du stress, la résilience.

Suis-je une personne communicative? Quelles-sont mes aptitudes à présenter et défendre un projet ?

- En tant que chercheur-e, vous serez amené-e à expliquer vos idées, défendre votre point de vue, présenter les résultats de vos recherches devant vos pairs ou auprès du grand public.
- Lisez les fiches « Gérer son parcours doctoral » et « Promouvoir sa recherche » pour plus d'information sur la soutenance de thèse et la médiation scientifique.

Suis-je une personne autonome et proactive dans mon travail ?

Bien que votre promoteur-riche de thèse ait la responsabilité de vous encadrer, il est attendu d'un-e doctorant-e qu'il-elle prenne des initiatives et qu'il-elle avance dans sa recherche de manière relativement autonome (1).

Ai-je de bonnes capacités organisationnelles ?

- Le doctorat est le premier grand projet de recherche que le-la doctorant-e doit gérer. Il se développe sur plusieurs années, et pour le terminer dans les délais impartis, une bonne gestion du projet est cruciale. Réussir un projet, c'est avant tout planifier. Cela s'apprend entre autres avec le support de son/sa promoteur-riche. La plupart des universités de la Fédération Wallonie Bruxelles (FWB) proposent également des formations sur ces thématiques qui vous permettront d'acquérir ces compétences. Une erreur souvent commise est de sous-estimer les risques. Anticipez autant que possible et communiquez avec votre superviseur-e, dès que des difficultés surviennent. Pensez aussi aux tâches administratives ou d'encadrement pédagogique qui s'ajoutent au travail de recherche et demandent beaucoup de soin à la préparation.
- Comme vous travaillez souvent en autonomie, vous pouvez choisir au quotidien la nature de vos tâches, vos horaires et lieux de travail. Cette flexibilité peut vous aider à mieux concilier votre vie privée et votre vie professionnelle, mais elle renforce cette absolue nécessité de bien s'organiser, de planifier et de se projeter à long terme. En effet, cette flexibilité peut se révéler être à double tranchant. Il vous faudra ne pas vous laisser dépasser par les tâches du travail quotidien, par exemple, au risque de devoir prêter de nombreuses heures supplémentaires pour parvenir aux objectifs fixés à long terme. Lisez aussi la fiche « Faire face aux difficultés » pour plus d'information sur l'organisation du travail .



Suis-je capable de gérer un travail en solitaire ?

- On entend souvent que la thèse est un travail individuel, donc solitaire, notamment parce que vous travaillez de manière autonome sur votre propre projet. Aujourd'hui, une grande majorité des doctorant-e-s travaillent au sein d'un laboratoire ou d'une unité de recherche et ne sont pas seul-e-s.
- Dans les universités de la Fédération Wallonie-Bruxelles, les doctorant-e-s appartiennent à une école doctorale où ils-elles rencontrent des doctorant-e-s d'autres universités. Ils-elles se rencontrent aussi lors de colloques, séminaires, formations doctorales. Ce sont de bonnes occasions de parler de son projet, de son expérience, de ses difficultés.
- Dans certaines universités, les doctorant-e-s se rencontrent aussi au sein d'une association de pairs, semblables aux cercles étudiants. Cela offre une possibilité de s'investir dans l'université, ou de profiter de moments de convivialité.
- Lisez la Fiche « Gérer son parcours doctoral » pour plus d'information.

Suis-je capable de gérer mon stress et de me remotiver dans les moments creux ?

- La thèse est un travail de longue haleine qui demande une grande discipline personnelle, de la persévérance et une bonne gestion du stress. Bien que ce ne soit pas toujours facile ou naturel, vous devrez vous obliger à aménager des périodes de recul pour ne pas vous laisser envahir par un travail toujours perfectible, ou par des difficultés inattendues. Il est donc important de mener une vie personnelle équilibrée et de vous ménager du temps privé, reposant et épanouissant.
- Les services des universités sont à votre disposition si vous vous sentez dépassé-e. ou que vous avez des difficultés à gérer votre stress ou votre motivation.
- Lisez la fiche « Faire face aux difficultés », pour plus d'information.

2. Questions liées à vos motivations

Dois-je entamer une thèse si le sujet ne me motive pas ?

- Un motif essentiel pour se lancer dans le métier de chercheur-e est une authentique passion pour la recherche en général. Vous apprendrez ce métier en développant un projet qui vous intéresse. Parfois, le thème est défini par le-la promoteur-riche, parfois la proposition vous incombe. Pour réussir, il est important que le sujet vous motive.
- Lisez la Fiche « Préparer son doctorat » pour plus d'information.

Suis-je passionné-e par la recherche et la transmission du savoir ? Est-ce que je souhaite participer au progrès de la science pour améliorer la société ?

- Quand on parle de progrès de la science, cela ne veut pas dire qu'il faut faire une thèse dans l'idée de devenir prix Nobel ! Si votre recherche ne révolutionne pas forcément la science, elle apportera une avancée importante dans la compréhension de votre sujet (2). Être chercheur-e c'est donc communiquer sa recherche auprès de ses collègues chercheur-e-s.
- Être chercheur-e c'est aussi exposer sa démarche et ses découvertes auprès du grand public. Il faut apprendre à vulgariser pour être compris-e de tous.
- Si vous êtes assistant-e pendant le doctorat, ou si vous vous projetez dans une carrière académique, vous serez appelé-e à encadrer des étudiants ou à enseigner. Il est donc nécessaire de se former aux méthodes pédagogiques.
- Lisez la Fiche « Promouvoir son doctorat ».

Suis-je prêt-e à travailler (au moins momentanément) à l'étranger ?

- De nos jours, une carrière académique s'envisage dans une perspective internationale, dans le but de s'ouvrir à d'autres pratiques, d'autres cultures, et de développer son réseau. Les nouveaux contacts créés lors d'une expérience à l'étranger sont considérés comme une pièce maîtresse dans la constitution de l'excellence et de la collaboration des chercheur-e-s.
- Après le doctorat, réaliser un post-doctorat dans une institution d'excellence d'un autre pays que celui où vous avez défendu votre thèse est indispensable. L'Observatoire de la Recherche et des carrières scientifiques (ORCS) indique que les personnes en situation de mobilité post-doctorale sont 2,84 fois plus susceptibles de poursuivre une carrière académique deux ans après la fin de le doctorat que les personnes qui ne le sont pas (3).
- Si vous ne prévoyez pas d'entamer un post-doctorat ou de continuer dans la carrière académique après votre doctorat, la mobilité internationale est toujours un plus pour votre profil, appréciée par les employeurs. Elle atteste votre ouverture au monde.
- À côté de la mobilité de longue durée, il faut aussi parler de courts séjours de recherche réalisés pendant le doctorat : congrès, colloques, stages. Participer à des colloques internationaux est essentiel pour communiquer sa recherche, se faire connaître, découvrir le travail des autres, et donc faire avancer son travail à partir d'échanges formels et informels.

La thèse en cotutelle est aussi une belle opportunité de faire de la recherche à l'international dès le début de votre doctorat.



Une thèse me permettra-t-elle d'obtenir un meilleur salaire ?

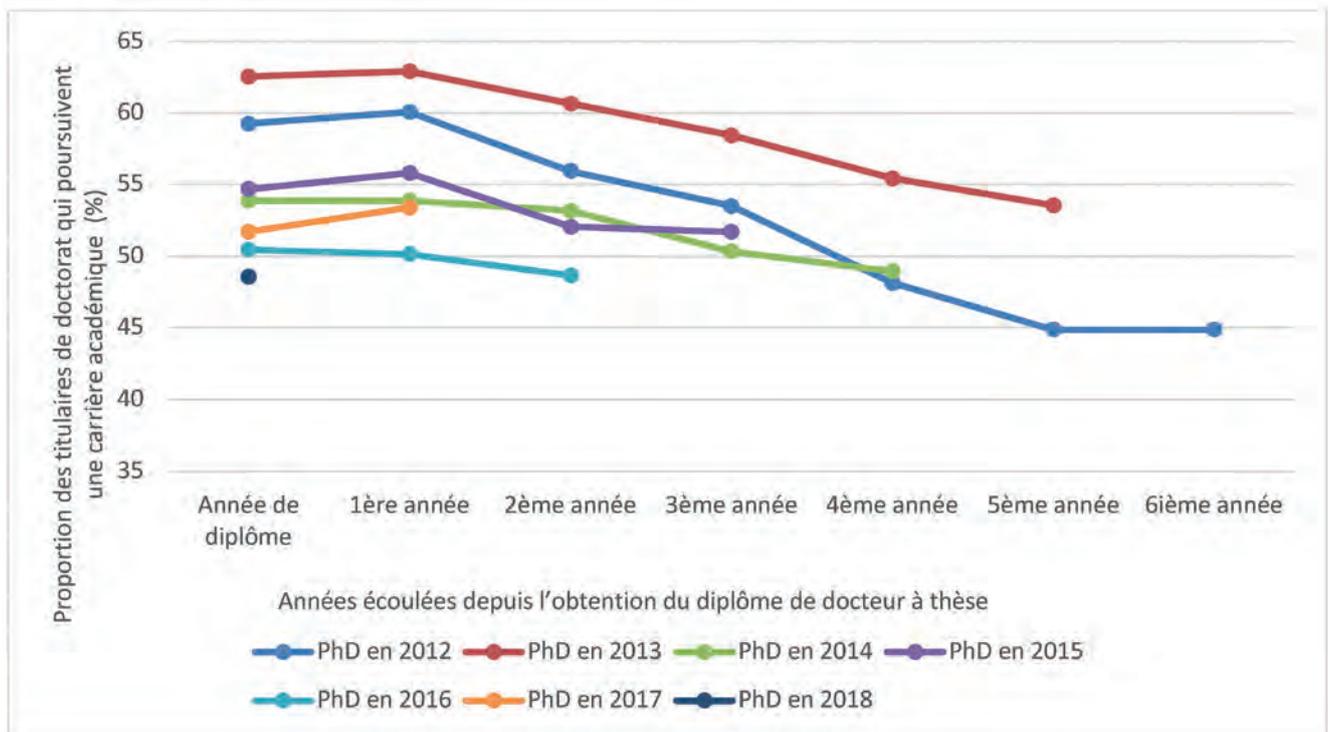
- Les bourses et les salaires de doctorat, dans notre environnement en Belgique francophone, sont souvent supérieurs aux salaires des jeunes diplômés dans les PME. Toutefois, la plupart des employeurs ne valorisent pas les 3-6 ans de doctorat comme une expérience professionnelle. Il faudra négocier le temps passé à votre doctorat lors de votre engagement, en particulier si vous quittez le monde académique.
- Le doctorat vous permettra d'acquérir des compétences valorisables pour assumer des postes à responsabilité. Pour cette raison, les docteurs progressent rapidement dans leur carrière et développent souvent une carrière de cadre.

**Vous aimez apprendre ?
Vous aimez la recherche ?
Le doctorat pourrait être la parfaite prochaine étape de votre carrière professionnelle.**

Suis-je prêt à envisager une carrière autre qu'à l'université ?

- L'augmentation significative du nombre de doctorant-e-s et de docteur-e-s diplômé-e-s dans l'enseignement supérieur n'a pas été accompagnée d'un accroissement proportionnel de l'allocation aux universités, qui ne peuvent augmenter le nombre de leurs postes académiques. Selon les données du Conseil des recteurs francophones (CREF), on comptait en 2014 un académique (ou équivalent temps plein) pour trois doctorant-e-s (4).
- D'après le dernier rapport de l'ORCS, de nombreux docteur-e-s s'orientent aujourd'hui vers d'autres employeurs après la thèse (voir Figure 1 ci-dessous). Lisez les fiches «les opportunités d'emploi après le doctorat » pour plus d'information.

FIGURE 1 : RÉPONSES À LA QUESTION « AVEZ-VOUS POURSUIVI UNE CARRIÈRE ACADÉMIQUE DEPUIS VOTRE SOUTENANCE DE THÈSE ? » (2018 (N =997) (5)



Suis-je prêt-e à vivre pendant plusieurs années avec un contrat à durée déterminée ?

- Les financements des doctorants sont généralement limités à la durée du doctorat, prévue de 3-4 ans à temps plein, portée à 6 ans pour les assistant-e-s qui encadrent les étudiants à temps partiel. Le Dr. Véronique Halloin, Secrétaire générale du Fonds de la Recherche scientifique (F.R.S-FNRS), décrit le post-doctorat comme une « période qui suit le doctorat et la défense d'une thèse qui doit permettre au docteur d'approfondir ses connaissances, de se perfectionner, de développer des compétences professionnelles » (6). Une fois diplômé, le mandat de post-doctorat a également une durée limitée ; en général, il faut plusieurs années d'expérience en post-doctorat avant d'obtenir d'un poste académique définitif (7).





3. Questions liées à votre projet professionnel

Quel poste idéal pourrais-je imaginer avoir dans 5-10 ans ? Après la thèse, dans quel secteur ou domaine d'activités voudrais-je travailler ? Pour quel type de poste ?

- Le doctorat est une formation au métier de chercheur-e et une première expérience professionnelle de recherche. Elle doit avoir du sens dans votre projet professionnel à long terme et donc s'inscrire dans celui-ci.
- Si vous désirez travailler à l'international, le doctorat peut être un bon « passeport » car il jouit du prestige de grade académique le plus élevé et sa plus-value est reconnue tant par le secteur privé que public.
- Bien qu'il soit crucial de faire un réel travail de réflexion sur le parcours professionnel que vous désirez entreprendre, si vous n'êtes pas certain-e de celui-ci, ne paniquez pas. De nos jours, les carrières sont très rarement linéaires, une personne change d'orientation plusieurs fois. Très souvent le parcours doctoral aide à construire davantage cette réflexion.

Quelles sont les compétences particulières que recherchent les employeurs engageant des docteurs dans le secteur dans lequel je désire travailler ?

- Les employeurs, qu'ils soient publics ou privés, attendent des universitaires d'être créatifs, innovants, compétents, ouverts, plurilingues. Pensez dès le début à acquérir les compétences transversales et les connaissances recherchées dans ce potentiel futur métier. Envisagez également de faire un séjour de recherche au sein d'entreprises/organismes du domaine dans lequel vous désirez travailler si vous ne souhaitez pas développer une carrière académique.
- Si la carrière que vous désirez entreprendre n'exige pas un doctorat ou si vous pensez que le doctorat ne correspond pas à vos attentes personnelles et/ou professionnelles, réfléchissez à l'intérêt de développer ce projet. Il est souvent mieux dans ce cas de postuler directement à un emploi dans lequel vous pourrez développer les compétences attendues.

Quelle stratégie pourrais-je mettre en place pour valoriser mon doctorat en dehors du monde académique ?

- Les entreprises restent éloignées du monde académique et considèrent encore les chercheur-e-s comme des personnes hyper-spécialisées qui n'ont pas nécessairement les compétences et l'expérience professionnelle qu'ils recherchent **(8)**, notamment pour travailler en équipe ou pour développer une attitude commerciale. Il revient alors aux docteur-e-s de démontrer aux recruteurs et aux employeurs l'intérêt de leur profil et de leur expérience en recherche.
- Pour cela, ils doivent eux-mêmes être conscients de leurs compétences, les développer et être capables de les présenter.
- Voici quelques propositions concrètes pour vous préparer à relever le défi : participez aux formations aux compétences transversales pour développer celles qui vous manquent et vous permettent de développer votre efficacité personnelle ; si votre mandat le permet, faites un court séjour de recherche dans une entreprise ou un organisme public ; participez aux activités de vulgarisation scientifique pour vous exercer et vous ouvrir à la société.
- Lisez les fiches « Les atouts du doctorat » et « Les compétences transversales ».



Si je m'engage dans une thèse, quelles connaissances et compétences supplémentaires voudrais-je développer ou approfondir, par rapport à celles développées durant le master ? En quoi ces connaissances et ces compétences que j'aurais acquises pendant ma thèse m'aideront-elles à accéder à la carrière dans laquelle je voudrais me lancer après le doctorat ?

→ Faites les démarches nécessaires pour entreprendre les activités et formations qui vous aideront d'abord à réaliser votre projet de recherche. Cherchez aussi à développer vos compétences. Cela ne vous sera pas forcément proposé par votre promoteur-riche ou votre centre de recherche; il est de votre responsabilité d'entamer les démarches nécessaires pour les développer.

Pour plus d'informations sur les possibilités de carrière après le doctorat, consultez les fiches « Opportunités d'emploi après le doctorat » et « Opportunités en recherche après le doctorat » du « PhD Welcome Pack ».

5

RÉFÉRENCES

- (1) Service d'orientation et carrière de l'Université de Lausanne (UNIL), *Les bonnes questions à se poser avant de s'engager dans une thèse*.
- (2) Ibid.
- (3) Neda Bebiroglu, Baptiste Dethier et Christel Ameryckx, *Situation Professionnelle des Titulaires de Doctorat de la Fédération Wallonie-Bruxelles*, ORCS Série de Rapports Thématiques #1, Observatoire de la Recherche et des Carrières Scientifiques, Bruxelles, Belgique, 2019.
- (4) Bureau de l'égalité des universités de Suisse latine (Eds.) (2013). Bien démarrer sa thèse. Guide pour doctorant-e-s, Lausanne, BuLa.
- (5) Neda Bebiroglu, Baptiste Dethier et Christel Ameryckx, *Situation Professionnelle des Titulaires de Doctorat de la Fédération Wallonie-Bruxelles*, ORCS Série de Rapports Thématiques #1, Observatoire de la Recherche et des Carrières Scientifiques, Bruxelles, Belgique, 2019.
- (6) DU BRULLE Christian, *Le doctorat en entreprise fait son apparition en Wallonie*, *Dailyscience*, 15 juin 2018.
- (7) Ibid.
- (8) STASSEN Lieze, LEVECQUE Katia, ANSEEL Frederik, PhDs in transition: what is the value of a PhD outside academia, ECOOM UGhent, Ghent, 2013.

INFORMATIONS & CONTACT

Université de Namur, Cellule Euraxess	euraxess@unamur.be, https://www.unamur.be/services/euraxess
Université libre de Bruxelles, Cellule Doctorat	doctorat@ulb.be, www.ulb.be/doctorat
Université de Mons, Cellule Doctorat	phd@umons.ac.be
Université catholique de Louvain, Cellule Doctorat	doctorat-adre@uclouvain.be
Université de Liège, Cellule Doctorat	doctorat@uliege.be, www.recherche.uliege/doctorat
USaint-Louis Bruxelles, Cellule Doctorat	doctorat@usaintlouis.be et https://www.usaintlouis.be/si/607.html



Le projet PhD@Work financé par la Région wallonne, a pour objectif de renforcer et valoriser les compétences transversales des chercheurs. Il s'agit d'un projet intégré et interuniversitaire qui se décline à travers plusieurs sous-objectifs : poursuivre l'effort déjà mené pour renforcer les compétences transversales des doctorants et docteurs, et ce en meilleure adéquation avec les besoins du monde socio-économique ; valoriser ces compétences auprès des recruteurs pour améliorer l'employabilité des docteurs et soutenir l'innovation ; développer des supports, des outils et un accompagnement en vue de l'insertion professionnelle ; et organiser une communication et des événements s'adressant tant aux doctorants et docteurs qu'aux académiques et entreprises. Le leader du projet est l'ASBL Objectif Recherche et les universités partenaires sont l'UMONS, l'UCLouvain, l'Université Saint-Louis Bruxelles, l'ULB, l'UNamur et l'ULiège.



Le PhD Welcome Pack à été rédigé par l'UNamur en collaboration avec les partenaires du projet PhDs@Work.

PhD Welcome pack





Le cadre légal



1

1/LE CADRE LÉGAL DU TRAVAIL DOCTORAL

1.1/Le contrat de travail et la convention de bourse

En tant que doctorant·e, vous pouvez bénéficier :

- soit du **statut d'assistant·e ou de « chercheur·e doctorant·e »** et vous signez un contrat de travail,
- soit du **statut de « boursier·e doctorant·e »** et vous signez une convention de bourse,
- soit du **statut de bénévole** si vous décidez d'entamer un doctorat sur fond propre.

Les avantages et les inconvénients des différents types de statut sont repris au point 3 de la fiche "Préparer son doctorat".

1.2/Le régime de fiscalisation

› **Le salaire du·de la « chercheur·e doctorant·e » sous contrat est imposable.**

Pour un·e boursier·e doctorant·e, la bourse est défiscalisée, c'est-à-dire exonérée d'impôts. Lors de son premier engagement, le·la candidat·e-boursier·e ne peut avoir exercé pour l'institution, avant son inscription au doctorat, des activités dans le cadre d'un ou de plusieurs contrats de travail (assistant, collaborateur didactique, chercheur) dont la durée totale cumulée dépasse une année (365 jours), quel que soit le pourcentage d'occupation du contrat. La bourse de doctorat ne peut être accordée, dans le chef d'une même personne, que pour une période totale de 48 mois.

Le montant des bourses est fixé annuellement par le Conseil d'administration (du F.R.S-FNRS, de l'université qui vous emploiera). Les bourses peuvent, en cas d'exception dûment motivée par des règles du bailleur de fonds et acceptée par le Conseil d'administration, être d'un montant net supérieur à ce barème (par exemple les bourses Marie-Curie octroyées par la Commission Européenne).

1.3/La protection sociale

› **Le·la chercheur·e doctorant·e sous salaire est assujetti à la sécurité sociale des travailleurs salariés.**

Le bénéficiaire d'une bourse de doctorat est également assujetti à la sécurité sociale des travailleur·euse·s salarié·e·s, en vertu de l'art. 3bis de l'arrêté royal du 28 novembre 1969 :

- s'il·elle est belge ou ressortissant·e d'un État membre de l'Espace économique européen (EEE) ou d'un Etat avec lequel la Belgique a conclu une convention de sécurité sociale, son assujettissement est complet,
- s'il·elle est ressortissant·e d'un autre État, cet assujettissement est partiel et est limité aux régimes de l'assurance obligatoire contre la maladie et l'invalidité et des allocations familiales.



Le·la doctorant·e, qu'il·elle soit salarié·e ou boursier·e, est par ailleurs couvert en cas d'accident du travail ou sur le chemin du travail. En cas d'incapacité résultant d'un accident ou d'une maladie de la vie privée, le salaire/la bourse continue à être payé pendant une période d'un mois.

Pendant le congé de maternité, de paternité ou d'adoption, que vous soyez salarié ou boursier, en tant que doctorant·e vous pouvez normalement bénéficier d'un revenu de remplacement à charge de la mutuelle (consultez votre service des ressources humaines pour avoir la confirmation que votre bailleur de fond l'autorise). Le paiement de votre salaire/de votre bourse est suspendu par votre employeur ; à votre retour de congé, si le bailleur de fonds le permet, vous avez droit à une prolongation de la période d'octroi de votre salaire/de votre bourse à concurrence du congé légal de maternité, d'adoption ou de paternité.

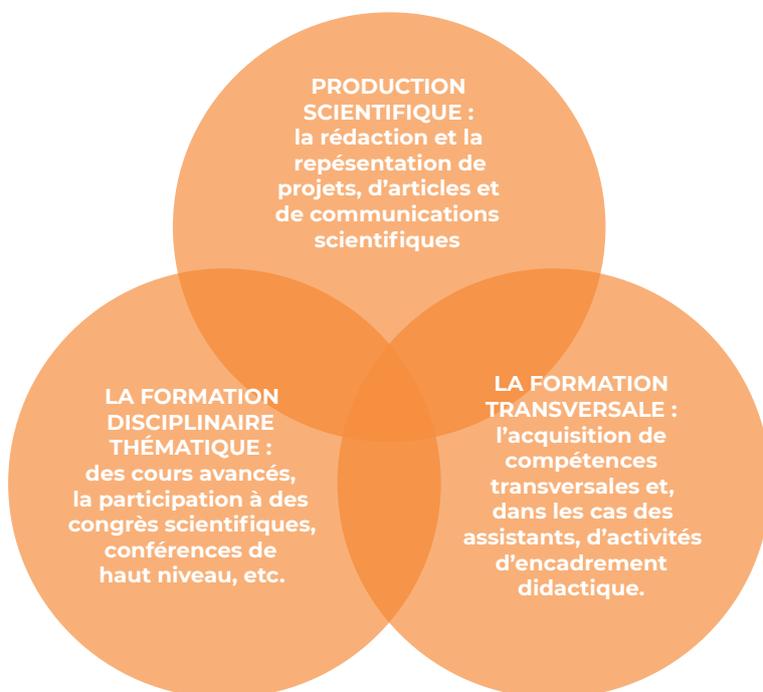
2/LE CADRE LÉGAL EN FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES ET AU NIVEAU EUROPÉEN

2.1/La formation doctorale

2

Outre son activité de recherche, l'activité du·de la doctorant·e s'articule autour de trois axes :

- la formation disciplinaire thématique, proposée notamment par les écoles doctorales thématiques du F.R.S-FNRS ou via des formations proposées au sein des universités (cours, séminaires, conférences, séjours de recherche, écoles d'été, ...)
- la formation transversale, dans différents domaines : communication, langues, gestion de projet, ... (certaines universités ont mis sur pied un catalogue de « formations-soft skills »)
- et la production scientifique (publications, posters, communications, ...)



La formation doctorale est un élément incontournable du doctorat. En effet, le décret 'paysage' (voir infra) précise que « *nul ne peut obtenir le grade académique de docteur s'il n'a suivi avec fruit une formation doctorale correspondante* » (1).

Cette formation consiste en des activités spécifiques liées au métier de chercheur. Un certificat de formation à la recherche (valorisant forfaitairement 60 crédits de formation) est délivré au terme du parcours. Cette formation peut avoir lieu tout au long de la préparation de la thèse du doctorant.

Il est intéressant de savoir qu'un·e doctorant·e qui est porteur d'un master à finalité approfondie du même domaine que celui de sa thèse peut bénéficier d'une valorisation de ces crédits dans sa formation doctorale. Les crédits valorisés sont alors totalisés dans les 60 crédits que doit acquérir le·la doctorant·e.

 Pour plus de détails, consultez la fiche « Gérer son parcours doctoral ».



2.2/Le décret « paysage »

Le doctorat est une formation qui s'inscrit dans le cadre du paysage de l'enseignement supérieur. A cet égard, il est encadré par les dispositions du décret du 7 novembre 2013 définissant le paysage de l'enseignement supérieur et l'organisation académique des études qui lui sont applicables.

Le décret, dit 'décret paysage', fixe ainsi la structure du doctorat (une formation doctorale et une préparation de thèse), les modalités de l'épreuve permettant d'acquérir le titre de docteur (la rédaction d'une thèse et sa défense publique) ainsi que les conditions minimales d'admission au doctorat. En effet, les universités peuvent, si elles le souhaitent, fixer des conditions complémentaires pour les candidats souhaitant effectuer le doctorat en leur sein.

 Pour plus d'information sur le décret paysage consultez [cette présentation](#) ou le [décret](#).

2.3/Le règlement doctoral

Dans chaque université, le doctorat est régi par un règlement doctoral qui lui est propre. En accord avec les cadres légaux et réglementaires en vigueur au niveau européen, en Belgique, en FWB ainsi qu'à l'ARES (2), il définit les différentes étapes du parcours doctoral en fonction des spécificités de l'université. Il précise également les conditions d'obtention du certificat de formation à la recherche et du grade académique de docteur.





2.4/La Charte Européenne du Chercheur

En Fédération Wallonie-Bruxelles, l'ensemble des universités s'est engagé à respecter la Charte européenne du chercheur et le Code de recrutement du chercheur (CC). Le CC regroupe 40 principes pour les chercheurs, les universités et les bailleurs de fonds qui promeuvent un environnement de travail favorable pour les chercheurs.

Les universités ont l'obligation de progresser dans le respect des principes du CC dans le cadre du processus HRS4R (Human Resources Strategy for Researchers) en élaborant un plan d'actions triennal. En échange, la Commission Européenne octroie le label HRS4R ou le renouvelle tous les trois ans sur la base des actions réalisées.

 Pour plus d'informations sur vos droits et devoirs en tant que chercheur, consultez la fiche " Droits et devoirs des chercheurs".

4

RÉFÉRENCES

- (1) Article 116 du décret du 7 novembre 2013 définissant le paysage de l'enseignement supérieur et l'organisation académique des études.
- (2) Académie de la recherche et de l'enseignement supérieur ; elle a notamment pour mission de fixer un règlement unique des jurys chargés de conférer le grade de docteur

INFORMATIONS & CONTACT

Université de Namur

Université libre de Bruxelles

Université de Mons

Université catholique de Louvain

Université de Liège

USaint-Louis Bruxelles

Cellule Euraxess : euraxess@unamur.be,

Service des ressources humaines : jean-paul.lhoest@unamur.be

Cellule Doctorat : doctorat@ulb.be, www.ulb.be/doctorat

Direction des Ressources Humaines : drh.secretariat@umons.ac.be

Cellule Euraxess : euraxess@umons.ac.be

Cellule doctorat : doctorat-adre@uclouvain.be

Cellule Doctorat : doctorat@uliege.be, www.recherche.uliege/doctorat

Cellule Doctorat : doctorat@usaintlouis.be et

<https://www.usaintlouis.be/sl/2877.html>



Le projet PhD@Work financé par la Région wallonne, a pour objectif de renforcer et valoriser les compétences transversales des chercheurs. Il s'agit d'un projet intégré et interuniversitaire qui se décline à travers plusieurs sous-objectifs : poursuivre l'effort déjà mené pour renforcer les compétences transversales des doctorants et docteurs, et ce en meilleure adéquation avec les besoins du monde socio-économique ; valoriser ces compétences auprès des recruteurs pour améliorer l'employabilité des docteurs et soutenir l'innovation ; développer des supports, des outils et un accompagnement en vue de l'insertion professionnelle ; et organiser une communication et des événements s'adressant tant aux doctorants et docteurs qu'aux académiques et entreprises. Le leader du projet est l'ASBL Objectif Recherche et les universités partenaires sont l'UMONS, l'UCLouvain, L'Université Saint-Louis Bruxelles, l'ULB, l'UNamur et l'ULiège.



Le PhD Welcome Pack à été rédigé par l'UNamur en collaboration avec les partenaires du projet PhDs@Work».



PhD Welcome pack





Gérer son parcours doctoral

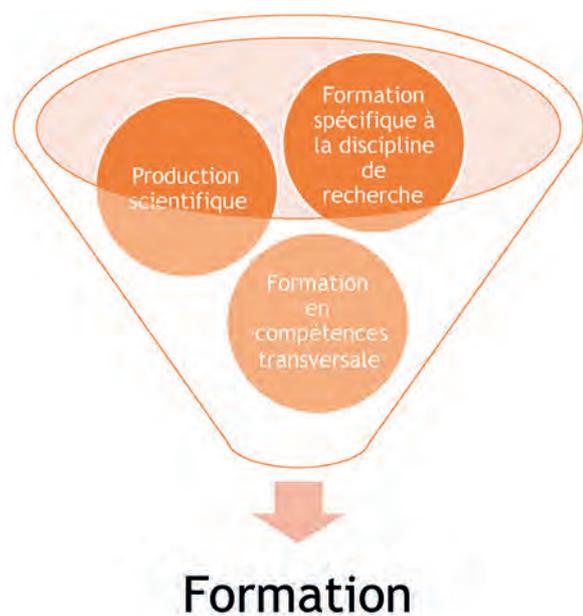


1

1. LA FORMATION DOCTORALE

Pour rappel, le décret du 7 novembre 2013 définissant le paysage de l'enseignement supérieur et l'organisation académique des études précise que « nul ne peut obtenir le grade académique de docteur s'il n'a suivi avec fruit une formation doctorale correspondante » (1). Le certificat de formation à la recherche, qui valorise forfaitairement 60 crédits de formation, sera délivré au terme de votre parcours.

Le programme de la formation doctorale comporte trois types d'activités, à savoir :



- **La production scientifique** est la rédaction et la représentation de projets, d'articles et de communications scientifiques.
- **Les formations spécifiques à la discipline de recherche** peuvent prendre plusieurs formes, telles que les séminaires de recherche réguliers ou plus ponctuels organisés par l'unité de recherche, par la Faculté, ou par les écoles doctorales. L'offre variant d'une discipline à l'autre, pour connaître les formations spécifiques qui vous sont disponibles, renseignez-vous auprès des collègues de votre discipline.
- **Les formations en compétences transversales** est l'acquisition de compétences transversales et, dans les cas des assistants, d'activités d'encadrement didactique. Ces compétences sont valorisables après la thèse autant dans la carrière académique que dans les secteurs hors académiques. Pour plus d'information, voir section 8 « les compétences transversales ».

Tout au long du doctorat, vous bénéficiez donc cette opportunité non négligeable de vous former. La formation doctorale vous permet d'acquérir une haute qualification scientifique et professionnelle afin de vous spécialiser dans votre discipline, de mener à bien vos travaux de recherche et de développer votre employabilité future.

La formation doctorale est par essence individualisée. Un plan personnalisé est établi dès le début de chaque année académique, en accord avec votre comité de thèse et le collège doctoral ou commission doctorale dont vous dépendez au sein de votre université ; ils en évaluent également la progression.

La durée de la thèse (max. 48 mois pour un boursier F.R.S- FNRS par exemple) est une exigence à laquelle vous devez être attentif·ve dès le départ. C'est d'ailleurs la meilleure façon de démontrer votre maîtrise du respect des délais impartis. Votre collège doctoral ou commission doctorale, sur base de l'avis de votre comité de thèse, veille de façon annuelle à ce que l'avancement de vos travaux soit suffisant pour permettre votre réinscription et ce jusqu'au dépôt de votre thèse (2). Il vous revient de faire les démarches nécessaires pour vous ré-inscrire, consultez le règlement doctoral pour plus d'information.



Pour rappel, dans chaque université, le doctorat est régi par un **règlement doctoral** qui lui est propre. N'oubliez pas de le consulter tout au long de votre parcours doctoral.

2. LE COMITÉ D'ACCOMPAGNEMENT

Comme indiqué dans la fiche « Préparer votre doctorat », le comité d'accompagnement s'engage à vous fournir une aide régulière pendant toute la durée de votre doctorat dans un dialogue constant. Il a d'ailleurs pour rôle de :

- vous guider, vous conseiller en harmonie avec votre/vos promoteur·rice·s en ce qui concerne l'orientation de votre recherche,
- élargir le réseau de vos contacts scientifiques,
- vous conseiller dans l'élaboration de votre programme de formation doctorale.

2

Vous avez le devoir d'inviter votre comité à se réunir au minimum une fois par an. Cependant, bien que vous ayez la responsabilité d'organiser et de planifier la rencontre, votre promoteur·rice doit également veiller à la réunion du comité (3).

La réunion du comité d'accompagnement est une belle occasion de vous améliorer dans l'exposé et l'argumentation de vos idées et des résultats de votre recherche. Même si cela suscite un peu d'anxiété, ne voyez pas cette réunion comme un contrôle mais comme une occasion de présenter l'avancement de vos travaux et de discuter d'éventuelles aides dont vous auriez besoin. C'est pour cette raison qu'il est essentiel de préparer cette réunion, tant au niveau de son contenu que de sa forme (durée, clarté de l'exposé, qualité de votre présentation PowerPoint, etc.) (4).

Voici quelques conseils pour bien préparer cette réunion :

- Discutez au préalable avec votre promoteur·rice des points à aborder.
- Si c'est votre premier comité de thèse, prenez conseil auprès d'autres doctorant·e·s qui sont déjà passé·e·s par là.
- Couchez sur papier les points essentiels à détailler dans votre présentation et répétez l'exercice oralement, idéalement devant quelques chercheurs de votre entourage.
- Couchez également sur papier une liste de questions que vous avez, que ce soit au niveau de la recherche, mais aussi des choses nécessaires pour avancer et terminer votre thèse.
- Préparez et communiquez l'ordre du jour aux membres du comité ainsi que l'objectif attendu de la réunion suffisamment à l'avance (5).
- Partagez vos résultats de recherches importants avant la réunion, afin de ne prendre personne au dépourvu le jour-j. Si possible, partagez ces résultats individuellement en demandant un feedback. Ainsi, si désaccord survient, essayer de le résoudre avant la réunion afin de permettre à ce que les participants puissent se concentrer sur vos questions et les prochaines étapes de la recherche lors de la réunion.

Quelques conseils pour le bon déroulement de la réunion :

- Prenez note des commentaires formulés par les membres du comité afin de ne rien en perdre. Notez spécialement les points auxquelles les participants ont marqué leur accord à ce sujet.
- Prenez au sérieux votre rôle de maître de la réunion : assurer la bonne préparation de celle-ci et veiller au respect l'ordre du jour convenu pendant la réunion. Il sera rare que vous aurez l'opportunité de discuter avec chaque membre dans une seule pièce, donc essayer avec respect et courtoisie d'éviter les débordements hors-sujet. Même chose, si vous n'êtes pas d'accord avec un point expliqué, n'ayez pas peur de partager votre point de vue (6).
- À la fin de la réunion, faites un résumé des accords qui ont été pris, des prochaines actions (avec une timeline approximative), et si possible mettez-vous déjà d'accord sur la date de la prochaine réunion.



Et pour le bon suivi de la réunion :

- Partagez votre compte-rendu (en incluant bien les accords et plans d'actions convenus) avec les participants et tout membre du comité qui n'a pu participer (7).
- Accordez une grande importance au respect de la timeline qui a été proposée. Afin de construire la confiance entre vous et votre comité, il est important de montrer qu'ils peuvent compter sur le respect des actions proposées. S'il n'est pas possible ou difficile pour vous de respecter une ou plusieurs deadlines et d'accomplir une ou plusieurs actions, parlez-en avec votre promoteur-ric(e) (8).



3

À la fin de chaque réunion du comité, vous serez informé du résultat de votre évaluation. Si cette évaluation est négative (moyennant un avis motivé et uniquement en cas de lacune grave), le comité peut recommander à la Commission d'admission compétente de refuser votre réinscription au doctorat l'année académique suivante.

3/VOTRE RELATION AVEC VOTRE PROMOTEUR-RICE

Comme expliqué dans la fiche « Préparer son doctorat », votre promoteur-ric(e) a non seulement pour fonction de superviser votre projet de recherche tout au long de votre doctorat, mais aussi de vous apporter un encadrement scientifique et personnel dans votre évolution de jeune chercheur-e. Toutefois, bien que il ou elle aie la responsabilité de vous encadrer, ceci ne veut pas dire que toute la responsabilité de la relation « constructive » lui est incombée. En effet, vous avez également la responsabilité d'établir des relations structurées et régulières avec votre promoteur-ric(e). C'est pour cette raison que nous vous conseillons vivement d'apprendre à connaître son fonctionnement afin de cerner son style d'encadrement dès le début de votre thèse. En effet, les modalités de la relation promoteur-ric(e)- doctorant.e.s doivent être établies clairement le plus tôt possible.

Des incompréhensions et même des conflits peuvent parfois naître d'un manque de clarification des attentes mutuelles. Il est donc essentiel de discuter ensemble du type d'encadrement de votre promoteur-ric(e) et l'encadrement qui vous convient afin de trouver un juste équilibre. Discutez de attentes mutuelles concernant vos tâches, votre formation doctorale, la fréquence des échanges et leur forme ce en harmonie avec les emplois du temps de chacun.

Voici une liste non-exhaustive de ces points de discussion :

- rythme des réunions (Plutôt prévoir des réunions hebdomadaires ? mensuelles ?),
- disponibilité du promoteur en dehors des réunions,
- moyens de contact privilégiés (Plutôt par mail ? Si oui plutôt bref ou détaillé ? Plutôt passé par son bureau, si oui à quelle fréquence ?),
- délais à respecter dans vos tâches,
- rythme de relecture de votre travail par le promoteur,
- opportunités pour présenter à des colloques et rédiger des articles,
- accès au networking,
- télétravail,
- charges et travail en dehors de la thèse.

Attention, cet exercice de communication est crucial tout au long du doctorat. Ces questions peuvent être bien évidemment discutées à nouveau et modifiées en cours de thèse. Continuer à expliciter vos souhaits et vos exigences à toutes les étapes de votre parcours doctoral.

Afin de vous aider à identifier vos attentes et celle de votre promoteur-ric(e), consultez également « [Role Perception Reading Scale](#) » d'Ingrid Moses, les « [Points de discussion entre promoteur et doctorant](#) » du Conseil de Doctorat et de l'IFRES de l'ULiège, ou encore « [Eleven practices of effective post-graduate supervisors](#) » de l'Université de Melbourne.



Par ailleurs, voici quelques conseils additionnels pour vous aider à entretenir ces bonnes relations :

- **Informez régulièrement votre promoteur-riche** du travail en cours en faisant des bilans aussi souvent que possible
- **Décidez ensemble de l'intervalle de ces bilans ainsi que de la forme** (très synthétique ou pas ? Brouillon ? etc.) et du retour attendu (commentaires ? annotations ? compléments d'information ? etc.).
- **Signifiez lui des problèmes** de santé ou difficultés a priori insurmontables, il.elle comprendra que vous avez aussi des limites.
- **Démystifiez le statut de promoteur-riche**, derrière sa mission, il y a aussi un-e personne qui d'un côté est également passé.e par le doctorat et peut vous comprendre mais aussi qui n'a pas été nécessairement formé à encadrer et qui tout comme vous apprend à gérer la relation promoteur-trice-doctorant-e au fur et à mesure **(9)**.
- **Préparez vos rencontres**: synthétisez (idéalement par écrit) les questions que vous désirez lui poser, les points sur lesquels il y a lieu de discuter, prenez des notes écrites des commentaires formulés oralement. Il peut sans doute également être judicieux d'envoyer avant la réunion une synthèse détaillant l'état d'avancement du travail réalisé et d'envoyer une petite note de synthèse après la rencontre **(10)**.

4

› Dans les moments de doute...

La relation avec son promoteur-riche de thèse peut parfois être complexe et ce pour plusieurs raisons, entre autres le statut ambigu que le promoteur-trice peut avoir (d'un côté directeur-riche de thèse et de l'autre pair/chercheur-e). Ne paniquez donc pas si vous ressentez des sentiments tels que :

- **La peur du jugement** : « qu'est ce que mon.ma promoteur.riche va penser de ce chapitre ? » « Que va-t'il .elle penser de moi si je lui pose cette question ? »
- **Le sentiment d'impuissance** : « je ne peux pas continuer de rédiger sans son feedback mais je n'ai plus de réponses depuis des semaines, que faire ? »
- **Manque d'encadrement** : « je ne vois plus comment avancer dans ma thèse mais mon.ma promoteur .riche ne comprends pas ma démotivation, à qui puis-je demander conseil ? **(11)** ».

Dans ces moments de doute, la règle d'or reste la COMMUNICATION. Si possible discutez en avec votre promoteur-riche. Par ailleurs, parlez-en à vos collègues et vos proches, ils pourraient vous conseiller et vous aider à trouver une solution. Consultez des blogs ou guides tels que « [Interaction Promoteur-doctorant](#) » de l'Earth&Life Institute (UCLouvain, 2012) ou regardez l'entretien « [Doctorants et directeurs de thèse : vers une relation plus satisfaisante](#) » du blog *Réussir sa thèse*. Dans les cas où votre promoteur-riche n'est tout simplement pas disponible essayez d'être proactif et de pallier le manque avec l'aide ou l'encadrement d'autres chercheur-e-s (collègues de laboratoires, membres de votre comité de thèse par exemple). Ils.elles seront sûrement disposé-e-s à relire un écrit, à discuter d'un problème, de vous donner des conseils sur les services administratifs qui pourraient vous aider en cas de problème de financement, sur les colloques, le post-doctorat etc. Le tout est de trouver un juste équilibre et de toujours privilégier la bonne communication et le suivi régulier avec votre promoteur-riche.

Si des problèmes persistent, le Président du collège doctoral ou de la commission doctorale au sein de votre université est l'interlocuteur du/de la doctorant-e et des membres du comité de thèse. Il peut être saisi de tout différend qui naîtrait entre eux et ces décisions peuvent également faire l'objet d'un recours. Pour plus d'information sur la gestion des conflits ainsi que vos droits et devoirs en tant que chercheur, consultez les fiches « Faire face aux difficultés » et « Droits et devoirs des chercheur-e-s ».

Dans ces moments de doute, la règle d'or reste la COMMUNICATION. Si possible discutez en avec votre promoteur-riche.





4/GÉRER VOTRE PROJET DE THÈSE

Un point critique pour gérer au mieux votre projet de thèse est de réaliser que par définition la recherche n'a pas de limites. Plus vous explorerez une voie, plus vous verrez les liens avec d'autres thèmes et plus vous aurez envie de creuser la question (12). Votre promoteur.rice, souvent vous y encouragera. Il est donc crucial de vous fixer la limite de votre recherche, quitte à envisager de l'explorer ultérieurement. La science a commencé avant le début de votre doctorat et continuera après. Concentrez-vous sur ce qui est possible à mettre en œuvre durant 3 à 6 années de projet de recherche et discutez avec votre promoteur.rice si cela vous met mal à l'aise.

Par ailleurs, la difficulté d'organisation ou de gestion du temps est fréquemment citée par les doctorant.e.s. Une bonne planification de son projet dès le départ est indispensable pour identifier les périodes de recherche bibliographique, d'acquisition de données, de travail intense, de publication, de mobilité, de rédaction, etc. Une erreur souvent commise est de trop se concentrer sur les échéances à court terme. De nombreuses techniques d'organisation existent pour réussir à gérer au mieux votre temps, consultez la fiche "Faire face aux difficultés" pour les découvrir.

5/S'INTÉGRER À SON LIEU DE TRAVAIL

En plus d'acquérir les compétences professionnelles nécessaires pour réaliser la recherche, un.e doctorant.e doit aussi s'intégrer à son lieu de travail en participant activement aux activités de son équipe de recherche, son école doctorale et son université.

Un environnement de travail agréable, c'est aussi l'occasion de discuter de sciences ou d'autres choses avec ses collègues. Si vous osez parler de vos weekends ou de vos passions, vous oserez aussi plus facilement partager vos problèmes de recherche avec eux. C'est une bonne manière de faire jaillir des idées au détour d'une conversation. Votre collègue plus expérimenté.e a peut-être la solution à un problème qui vous préoccupe et il peut vous faire gagner du temps ! Avoir de bonnes relations avec ses collègues permet aussi de soutenir la motivation nécessaire au projet de recherche.

Les grands événements (rentrée universitaire, fête de l'Université, ...) organisés par votre université sont aussi l'occasion d'échanger avec vos collègues chercheurs ou non et de participer à l'identité de l'Université. De nombreux projets émergent ou peuvent émerger grâce à vous. Vous êtes motivé-es par les problèmes du genre, du réchauffement climatique ou vous venez à vélo ? Élargissez vos horizons en prenant part à des projets concrets qui touchent vos valeurs et qui ont un lien avec les projets de votre université.

De manière plus large, un réseau scientifique se construit par ses contacts directs (collègues, collaborations, ...) et ses contacts indirects (dans l'Université et dans le monde).

6/LA MOBILITÉ

La mobilité, qu'elle soit internationale, interuniversitaire ou trans-sectorielle est aujourd'hui un grand atout dans toute carrière de chercheur.e. Une expérience à l'étranger ou dans un autre secteur (tel que dans une entreprise ou un organisme publique) ouvre de nouveaux horizons scientifiques, professionnels et personnels. Les nouveaux contacts créés lors de cette expérience sont considérés comme une pièce maîtresse dans la constitution du réseau des chercheur.e-s car ce nouveau réseau développé pourrait permettre de lancer de fructueuses collaborations. C'est également l'opportunité de rencontrer d'autres chercheur.e-s travaillant sur la même thématique que vous. Si vous faites un séjour dans un autre laboratoire, cela permet parfois de travailler avec de l'équipement que vous n'avez pas en interne, ce qui peut résoudre les difficultés lorsque le manque d'équipement ou de financement de votre laboratoire vous empêche de faire certaines mesures.

Par ailleurs, un séjour international ou trans-sectoriel est un atout à mettre en avant sur votre CV, non seulement dans le cadre d'une carrière académique mais aussi dans la carrière non-académique. Il atteste votre ouverture au monde et brise le stéréotype du chercheur « rat de laboratoire ».





Pendant le doctorat, vos séjours peuvent prendre plusieurs formes :

- un séjour (quelques semaines ou quelques mois) dans une entreprise ou un organisme publique,
- un séjour (quelques semaines ou quelques mois) dans une autre université belge,
- une réunion scientifique à l'étranger :
 - Si vous participez à un colloque à l'étranger et y présentez une communication, vous pouvez demander au F.R.S-FNRS une indemnité pour les frais de transport (attention ceci doit être fait plusieurs mois à l'avance).
 - Votre université peut également intervenir financièrement à vos frais de mission.
- une mission de courte durée à l'étranger :
 - Le F.R.S-FNRS octroie également des financements pour des séjours à l'étranger dans le but, par exemple d'acquérir de nouvelles connaissances au sein d'un autre laboratoire. Pour plus d'information sur les différents types de bourses proposées visitez leur [site](#).
 - Wallonie-Bruxelles International (WBI) offre des aides à la mobilité aux chercheur-e-s de toutes disciplines pour des séjours à l'étranger de courte (1 à 3 mois) durée. Afin de bénéficier de ce type d'aide un projet de coopération doit être introduit par le laboratoire de recherche sur base d'un appel. Pour plus d'information sur les aides à mobilité de la WBI et d'autres institutions, consultez cette [page](#).
- une mission de longue durée à l'étranger :
 - Via le programme Bourses d'excellence, la WBI octroie annuellement des bourses à mobilité de longue durée (1 an avec possibilité de renouvellement) – échéance du 1^{er} mars pour soumettre votre dossier. Consultez le [site de la WBI](#) pour plus d'information.
 - La Belgian American Educational Foundation (BAEF), les actions Marie Curie de l'Union Européenne, et la Commission for Educational Exchange (Fulbright) offrent régulièrement aussi aux chercheur-e-s des bourses à mobilité. Ces offres dépendent des programmes en cours de ces institutions. Contactez l'Administration de la Recherche ou le Service des relations internationales de votre université pour plus d'information.

6

Un séjour dans une région frontalière est parfois un très bonne solution lorsque l'on désire avoir une expérience internationale sur son CV mais que l'on ne peut se permettre de partir loin pour des raisons familiales par exemple.

Si vous désirez faire un séjour à l'étranger, profitez-en pour réfléchir également à l'option du label « [doctorat européen](#) ».

Par ailleurs, faite attention un séjour se prépare des mois à l'avance, il faut donc prendre le temps nécessaire pour le planifier. L'accord du recteur est parfois nécessaire ainsi que des visas de séjours etc. Les centres de mobilité Euraxess dans chaque université de la Fédération Wallonie-Bruxelles peuvent vous aider à planifier et organiser votre séjour de recherche.

INFORMATIONS & CONTACT

Université de Namur

consultez la page [Plomino](#) pour les bourses à mobilité et contactez le [Researcher's Helpdesk](#) pour toute question relative à l'accueil des chercheurs en situation de mobilité.

Université libre de Bruxelles, Cellule Doctorat

doctorat@ulb.be, www.ulb.be/doctorat

Université de Mons, Cellule Doctorat

phd@umons.ac.be

Université catholique de Louvain

<https://uclouvain.be/fr/chercher/mobilite-du-chercheur.html> – contact : mobility-adre@uclouvain.be pour la partie « financement de la mobilité » et welcome-researcher@uclouvain.be pour toutes les questions relatives à l'accueil des chercheurs en situation de mobilité

Université de Liège

doctorat@uliege.be, www.recherche.uliege/doctorat

USaint-Louis Bruxelles, Cellule Doctorat

doctorat@usaintlouis.be et <https://www.usaintlouis.be/si/2877.html>



Nous discutons ici des séjours de mobilité pendant le doctorat et non après, pour plus d'information sur les enjeux liés à la mobilité après le doctorat dans la perspective d'une carrière académique, consultez les fiches « les questions à se poser avant d'entamer un doctorat » et « les opportunités en recherche après le doctorat ».



7. DÉVELOPPER SON RÉSEAU

Le réseautage, qu'il soit fait de manière formelle ou informelle, en présentiel ou sur le web, est indispensable dans le développement de votre carrière. En effet, rencontrer d'autres scientifiques constitue une belle opportunité que vous pourrez valoriser autant dans la planification de votre thèse (collaborations, séjour de recherche, co-publications, invitation aux conférences, etc.) mais également pour l'après-thèse, qui arrive toujours plus rapidement qu'il n'y paraît! Votre réseau pourrait être vos futur-e-s collègues, directeur-ric-e-s, ou collaborateur-ric-e-s. Par ailleurs, garder le contact avec d'autres doctorant-e-s est également important et source d'échanges d'informations et de bonnes pratiques (13).

Vous vous demandez donc comment développer et entretenir votre réseau ? S'il est pour vous difficile de rencontrer des nouvelles personnes ou que vous n'aimez pas l'idée de « vous vendre », nous vous proposons quelques manières plus « authentiques » de développer votre réseau:

- Maximisez votre réseautage pendant les conférences en vous concentrant pas nécessairement sur la quantité des contacts créés mais sur la qualité. Allez plus loin qu'un simple bonjour et l'échange de votre carte de visite et essayez de créer un réel échange autour d'une tasse de café par exemple.
- Choisissez les événements auxquelles vous allez participer de manière stratégique, renseignez-vous sur les intervenants/participants avant le jour j, voir même proposer aux organisateurs de l'aide pour pouvoir vous connecter aux intervenants plus facilement.
- Donnez-vous des objectifs, par exemple, celui de rencontrer deux personnes avec lesquelles vous reprendrez contact un jour ou deux après la rencontre. Et pourquoi pas 3 ou 4 personnes pour le prochain événement.
- N'oubliez pas que le réseautage avec des chercheur-e-s « juniors » est tout aussi important que le réseautage avec les chercheur-e-s « seniors » car les premiers pourront également échanger avec vous les informations et bonnes pratiques de leurs départements et/ou institutions.
- Proposez une « interview informelle » à un-e post-doctorant-e faisant parti d'un département ou université qui vous intéresse ou un employé d'une entreprise qui pourrait potentiellement vous intéresser après votre thèse, par exemple.
- Participez à la rédaction d'un des nombreux blogs pour chercheurs et chercheuses.
- Ne limitez pas votre réseautage au réseau académique mais étendez le également aux secteurs privés et publics. Non seulement ces contacts vous seront fortement utiles si vous prévoyez une carrière hors-académique après la thèse, mais ils vous le seront aussi pour créer par exemple des collaborations intersectorielles avec des villes, des entreprises de hautes pointures de votre domaine de recherche, des organismes internationaux etc.



i Dans toute situation de réseautage, n'oubliez pas de faire attention aux informations et idées que vous pouvez partager.

Une fois que le contact est établi, organisez-vous pour l'entretenir. Par exemple, créez un fichier répertoriant les contacts intéressants avec leurs coordonnées et en détaillant le contexte de la rencontre, en quoi la rencontre fut enrichissante, ...

Cela vous servira d'aide-mémoire. Par ailleurs, pour entretenir le réseau de relations que vous avez constitué, vous pouvez également :

- leur envoyer un mail assez rapidement après votre rencontre ou inviter ces personnes à se connecter via LinkedIn,
- leur signaler vos publications,
- manifester votre intérêt sur leurs recherches en cours,
- les solliciter pour faire partie de votre comité de thèse ou votre jury de thèse,
- leur soumettre votre candidature pour un séjour au sein de leur centre de recherche,
- leur renvoyer un mail avant la prochaine conférence à laquelle vous assisterez tout-e-s les deux.

Vous l'avez donc remarqué, développer son réseau ne se limite pas à envoyer une invitation LinkedIn ou féliciter un intervenant à la fin de la conférence. Réseauter est un réel effort en continu. C'est une compétence que l'on développe avec la pratique. Elle demande avant tout de développer ses compétences interpersonnelles. Ne vous inquiétez donc pas si vous ne se sentez pas apte y vous atteler de manière innée. C'est tout à fait normal et comme on dit « practice makes perfect ».

Pour plus de conseil sur comment développer votre réseau, consultez :

- « [5 étapes pour réseauter efficacement en conférence](#) »
- « [How introverts can network powerfully : 5 key ways to rock at networking when you hate it](#) »
- « [How to develop successful networking skills in academia](#) »
- « [5 easy ways for PhD students to start networking](#) »

› **Connaître son objectif à long terme :**

Il est important de connaître son objectif à long terme lorsque l'on développe son réseau, à savoir si l'on songe entamer une carrière académique, ou dans le secteur public, privé, ou créer sa propre entreprise. En fonction de ces objectifs, vous devrez faire différents types de networking pour acquérir un certain type de carnet d'adresse. Ceci est bien évidemment le cas également en ce qui concerne votre mobilité et les formations en compétences transversales que vous entreprendrez.

Sachez, cependant, que cet objectif peut changer en cours de route lors de votre doctorat. En effet, vous pourriez peut être avoir entamé votre thèse pensant faire une carrière académique et ensuite changer d'avis pour diverses raisons.

8. LES COMPÉTENCES TRANSVERSALES

À quoi font référence les « compétences transversales » ? Avant toute chose, il faut bien comprendre qu'une compétence, c'est une connaissance, une capacité qui est mise en action, cela fait référence tant au savoir-faire qu'au savoir-être, mais c'est en réalité le savoir-agir qui prime. Par exemple, des compétences en gestion d'équipe ne peuvent s'activer qu'à partir du moment où une équipe est gérée, et de la même façon, les compétences en langues étrangères ne peuvent apparaître qu'à partir du moment où une langue est pratiquée. Une compétence transversale est quant à elle une compétence liée à l'expérience professionnelle de la thèse mais qui peut dépasser ce cadre et être mobilisée dans d'autres situations professionnelles (par exemple : prendre la parole en public). Consultez la fiche « Les compétences transversales » pour savoir comment les identifier et les développer.



9. SOUTENIR SA THÈSE: LE DERNIER SPRINT !

9.1 Approbation du promoteur et du comité d'accompagnement

Le-la doctorant-e ne peut déposer sa thèse et la soutenir qu'avec l'accord de son-sa/ses promoteur-ric-e-s et de son comité d'accompagnement. Pour ce faire, son travail doit présenter un état d'avancement suffisant et répondre aux exigences et attentes fixées préalablement entre le-la doctorant-e, le promoteur et le comité d'accompagnement au cours des réunions annuelles. Lorsque le-la doctorant-e est autorisé à soumettre sa thèse, son-sa promoteur-ric-e et son comité d'accompagnement sont chargé-e-s de constituer le jury qui examinera la thèse doctorale et questionnera le-la doctorant-e lors de la défense. La composition de ce jury relève du règlement interne de l'université : il-elle intègre généralement des spécialistes externes à l'université et des chercheur-e-s internes.

Une autre condition pour être autorisé-e à soutenir sa thèse, sine qua non dans la plupart des cas, est d'avoir complété sa formation doctorale de 60 crédits, validée par le-la promoteur-ric-e, le comité d'accompagnement et dans certains cas par le collège doctoral ou la commission doctorale dont vous dépendez au sein de votre université. (cf. formation doctorale)

Une troisième condition est d'être inscrit-e au doctorat au moment du dépôt et de la défense de thèse.

9.2 Dépôt de la thèse

Le dépôt de la thèse répond à une procédure stricte, clairement définie dans chaque université et dans chaque faculté. Renseignez-vous bien sur celle-ci auprès de votre promoteur.ric-e et de votre secrétariat facultaire. De plus, dans certains cas, le dépôt de la thèse n'est autorisé qu'à certaines dates fixées préalablement par les agendas académique et facultaire de l'université. Si le dépôt « papier » est toujours d'actualité, le-dépôt sur le site institutionnel de l'université tend de plus en plus à se répandre.

Sachez également qu'un délai d'attente minimum, le plus souvent d'un mois, est imposé entre le dépôt de la thèse et la soutenance. Ce laps de temps peut être plus long selon le règlement doctoral de votre université..

9.3 Organisation et déroulement de la soutenance de thèse

La procédure de soutenance de thèse diffère d'une université à l'autre, voire d'une faculté à l'autre. A nouveau, il convient de bien vérifier les conditions internes de votre université. Dans certains cas, la soutenance se déroule en deux étapes : une soutenance privée suivie d'une soutenance publique. Dans d'autres cas, seule une soutenance publique est prévue par le règlement doctoral.

Comme son nom l'indique, la soutenance privée se déroule en cercle restreint, en présence uniquement de votre jury. Cette défense consiste en un véritable dialogue scientifique sur votre sujet, une opportunité de recevoir un feed-back approfondi de spécialistes de votre domaine qui examineront avec soin le fruit de votre recherche et votre capacité à défendre le choix de vos méthodes et votre interprétation des résultats. La réussite de la défense privée conditionne, le plus souvent, la tenue de la soutenance publique.

La soutenance publique est ouverte au grand public. Proches, collègues, étudiant-e-s, membres de l'université, et même tout quidam intéressé par votre sujet, sont invités à venir écouter la présentation de votre dissertation et à vous soutenir dans cette ultime étape du parcours doctoral. Si une défense privée a déjà eu lieu, la soutenance publique vise surtout à exposer son travail à un public non initié. La discussion avec le jury se limitera à des questions plus générales, portant davantage sur les possibilités d'approfondissement de vos recherches que sur des détails. Les personnes du public présentes, détentrices ou non d'un titre de docteur selon les règlements, peuvent également être invitées à poser des questions. Dans le cas où il n'y aurait pas eu de défense privée prévue par le règlement doctoral, la défense dite « publique » permettra à la fois de poser des questions pointues suite à l'examen approfondi de votre travail, mais aussi des questions plus générales.

Toute défense, qu'elle soit publique ou privée, est codifiée. Le temps de présentation des résultats si cela est requis, le temps consacré aux questions du jury et le temps de délibération résultent d'une procédure stricte sur laquelle nous vous conseillons de vous renseigner précisément. Parlez-en avec votre promoteur-ric-e qui sera le plus à même de vous guider.

Gardez à l'esprit une chose importante : personne ne maîtrise mieux votre sujet que vous.

Vous êtes la meilleure personne pour parler de vos expériences et de vos résultats. ne soyez donc pas timide et lancez-vous franchement!



Une soutenance se prépare minutieusement. Elle n'est pas seulement un exercice scientifique pointu, mais aussi une vitrine des compétences transversales acquises au cours de votre parcours doctoral : l'aisance communicationnelle, la synthèse d'informations, le respect du temps imparti, l'éventuelle vulgarisation de votre sujet, l'auto-critique, la gestion du stress... En d'autres mots, préparez-vous le mieux possible : répétez votre exposé, chronométrez-le et imaginez, avec l'aide de votre promoteur.ice, les questions auxquelles le jury pourrait vous confronter durant la soutenance.

Assister à d'autres soutenances de thèse permet également de mieux maîtriser le processus et le decorum de la prestation.

D'un point de vue organisationnel, il revient le plus souvent au·à la doctorant·e de régler les aspects logistiques de sa ou ses soutenances de thèse : choix et réservation du local, contact avec le service technique si nécessaire, traiteur en cas de réception après la soutenance.

Comme indiqué précédemment (cf. fiche Préparer son doctorat), une cotutelle donne généralement lieu à une soutenance unique. Une « pré-soutenance » peut être organisée dans l'autre université. La cotutelle mène également à l'obtention d'un double titre de docteur, qui se matérialise soit par un diplôme conjoint, soit par un diplôme de chaque université.

10

9.4 Diplôme

Le titre de docteur·e est aujourd'hui décerné sans mention.



GÉRER LE STRESS APRES LA THESE

Une fois la thèse soutenue, un phénomène assez fréquent est le « blues » de fin de thèse. Ce « thèse-blues » se manifeste souvent quelques semaines voire quelques mois après la soutenance. Vous avez passé plusieurs années sur ce projet et votre vie pendant ce temps-là tournait autour de cela. Vous avez par ailleurs souvent donné le maximum de vous-même dans les derniers mois, mobilisant toute votre énergie et d'un seul coup : plus rien ! Il vous faut maintenant de nouveaux repères et il vous faut réorganiser votre système de vie et votre énergie. Certains décident alors de se lancer immédiatement dans de nouveaux projets (écrire des articles par ex), d'autres préfèrent prendre des vacances, il n'y a pas une solution miracle. En revanche, une chose est sûre : ne restez pas inactif très longtemps. Il vaut mieux vous forcer un petit peu et reprendre votre vie en main avec l'aide de vos proches.

Association ED3C de l'Ecole Doctorale Sciences et Santé de l'Université de Picardie Jules Verne, "Guide du doctorant" Amiens, 1999.





RÉFÉRENCES

- [1] Article 116 du décret du 7 novembre 2013 définissant le paysage de l'enseignement supérieur et l'organisation académique des études.
- [2] Conseil du doctorat de l'Université de Liège, *Pars en thèse : le guide du doctorat à l'Université de Liège*, Liège, version septembre 2016.
- [3] Ibid.
- [4] Ibid.
- [5] Farkas Dora, *7 steps to ace your next committee meeting*, consulté le 15 mai 2019 sur le blog "Finish your thesis".
- [6] Ibid.
- [7] Conseil du doctorat de l'Université de Liège, *Pars en thèse : le guide du doctorat à l'Université de Liège*, Liège, version septembre 2016.
- [8] Farkas Dora, *7 steps to ace your next committee meeting*, consulté le 15 mai 2019 sur le blog "Finish your thesis".
- [9] *«Zen, restons zen»: les conseils d'une psychologue aux doctorant.e.s enseignant.e.s en quête de sérénité*, consulté le 20 avril 2019 sur le site du Réseau inter-universitaire des doctorants enseignants.
- [10] Conseil du doctorat de l'Université de Liège, *Pars en thèse : le guide du doctorat à l'Université de Liège*, Liège, version septembre 2016.
- [11] Doré Emilie, *Les relations avec son directeur de thèse : pourquoi est-ce (parfois) si difficile?* consulté sur le blog "Réussir sa thèse" le 2 mai 2019.
- [12] Conseil du doctorat de l'Université de Liège, *Pars en thèse : le guide du doctorat à l'Université de Liège*, Liège, version septembre 2016.
- [13] Ibid.

INFORMATIONS & CONTACT

Université de Namur, Cellule Euraxess

euraxess@unamur.be,
<https://www.unamur.be/services/euraxess>

Université libre de Bruxelles, Cellule Doctorat

doctorat@ulb.be, www.ulb.be/doctorat

Université de Mons, Cellule Doctorat

phd@umons.ac.be

Université catholique de Louvain, Cellule Doctorat

doctorat-adre@uclouvain.be

Université de Liège, Cellule Doctorat

doctorat@uliege.be, www.recherche.uliege/doctorat

USaint-Louis Bruxelles, Cellule Doctorat

doctorat@usaintlouis.be et <https://www.usaintlouis.be/si/2877.html>



Le projet PhD@Work financé par la Région wallonne, a pour objectif de renforcer et valoriser les compétences transversales des chercheurs. Il s'agit d'un projet intégré et interuniversitaire qui se décline à travers plusieurs sous-objectifs : poursuivre l'effort déjà mené pour renforcer les compétences transversales des doctorants et docteurs, et ce en meilleure adéquation avec les besoins du monde socio-économique ; valoriser ces compétences auprès des recruteurs pour améliorer l'employabilité des docteurs et soutenir l'innovation ; développer des supports, des outils et un accompagnement en vue de l'insertion professionnelle ; et organiser une communication et des événements s'adressant tant aux doctorants et docteurs qu'aux académiques et entreprises. Le leader du projet est l'ASBL Objectif Recherche et les universités partenaires sont l'UMONS, l'UCLouvain, l'Université Saint-Louis Bruxelles, l'ULB, l'UNamur et l'ULiège.



Le PhD Welcome Pack a été rédigé par l'UNamur en collaboration avec les partenaires du projet PhDs@Work.

PhD Welcome pack





Faire un doctorat avec un mandat d'assistant.e



1

Préparation de cours, correction de copies, étudiant-e-s pas toujours concentré-e-s, publications, thèse, etc. Pour les doctorant.e.s assistant.e-s, la liste d'éléments stressants à gérer peut être longue. Cette fiche a pour objectif de partager quelques astuces pour mieux gérer ceux-ci.

Tout d'abord, faites connaissance avec les assistant.e-s de votre département mais aussi d'autres réseaux (rencontrés via le réseau des doctorant.e-s de votre université, lors de conférence, de formations etc.). Ils-elles pourront vous partager leurs expériences et leurs stratégies. L'enseignement ne s'apprend pas vraiment dans les livres: c'est surtout une question d'expérience et de formations.

Profitez également des ressources, services et outils proposés par vos université. Par exemple, participez aux différentes formations sur les méthodes pédagogiques classiques et les méthodes innovantes. Si votre université n'offre pas de telles formations, renseignez-vous auprès des autres universités de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Par ailleurs, certaines autres formations de méthodes plus innovantes, telles que la [méthode thiagi](#), sont également parfois organisées de manière plus sporadique. Renseignez-vous auprès des services d'accompagnement au doctorat de votre université (voir encadré à la fin de cette fiche). Participez également aux formations en compétences transversales, telles que les formations sur la gestion du stress, la gestion du temps, la gestion de projet, etc.

Si vous entamez votre première année de doctorat et que vous vous sentez un peu perdu-e, sachez que vous n'êtes pas seul-e. **La première année de thèse est une année riche en découvertes** : découverte de l'unité de recherche, de l'organisation de TD/TP, de la matière à donner, de la pédagogie à adopter, etc.. Il est donc parfois difficile de trouver du temps pour se concentrer sur sa recherche. Il arrive même pour certain.e-s de commencer leur première année sans avoir un projet de thèse défini. Cette première année de thèse vous permettra donc d'affiner votre projet de thèse et de découvrir comment gérer au mieux vos tâches d'enseignement liées au mandat d'assistant.

La plus grande difficulté généralement rencontrée par les assistant.e-s est de consacrer du temps à leur recherche, entre autres parce qu'ils-elles n'ont pas toujours de cahier de charge précis. Il peut en effet sembler difficile d'évaluer les heures dédiées à leurs tâches d'encadrement (heures prises par la préparation des cours, la correction des travaux, des examens etc.). La première chose à faire est donc d'évaluer au mieux ces heures et d'établir un cahier des charges avec votre promoteur-riche. Établir un planning clair est important car vous connaîtrez alors la répartition entre les activités de service et les tâches liées à votre projet de thèse. Établissez également avec votre promoteur-riche un horaire de travail qui inclut, par exemple, des jours fixes de la semaine consacrés uniquement à la thèse. Cet horaire de travail devrait également prendre en compte les horaires de vos collègues et de votre département. Si à un certain moment votre cahier des charges et/ou horaire ne vous convient plus, n'attendez pas de reprendre rendez-vous avec votre promoteur-riche pour ré-adapter ceux-ci.





Une fois votre cahier des charges et votre horaire définis, vous pourrez plus facilement organiser votre temps de travail. Ci-dessous vous trouverez quelques astuces pour vous aider à gérer votre temps:

- L'organisation de votre temps de travail est personnelle, il dépend de votre discipline, du fonctionnement de votre unité de recherche et de votre personnalité. Il vous conviendra peut-être mieux d'aménager des journées entières de TP/TD et des journées entières dédiées à la recherche sur votre semaine, par exemple; d'aménager tous vos TP/TD une semaine sur deux ; ou de les répartir chaque jour de la semaine tout en consacrant 2-3 heures de vos journées à votre recherche. L'essentiel est d'**organiser votre temps de travail de manière consciencieuse et réaliste**.
- Selon le moment de l'année, le travail de thèse et l'assistantat varient en intensité. Nous le savons, en période de cours, le temps de travail consacré à l'assistantat est plus important, alors que l'été est davantage consacré à la thèse. Cependant, il est **fortement déconseillé d'attendre ces périodes « creuses »** tel que l'été pour entamer votre recherche. Si vous ne pouvez pas vous permettre de consacrer une journée entière par semaine à votre thèse, bloquez ne fût-ce que quelques heures par semaine, par exemple. Le principal est d'éviter de vous déconnecter complètement de votre recherche...se replonger dedans après des semaines ou mois de déconnection n'est jamais facile...
- Lorsque vous bloquez ces moments dédiés à la thèse, essayez de y vous tenir de manière intransigeante et de ne pas vous laisser tenter par les autres responsabilités à court terme (répondre aux mails des étudiants par exemple). Bien qu'il soit tout à fait naturel de procrastiner (cfr. fiche « Faire face aux difficultés »), **se concentrer seulement sur les tâches courtes dans ces moments dédiés à la thèse est une forme de procrastination**. Le mot « essayer » a ici son importance. En effet, le travail d'assistant-e est interdépendant des horaires de cours et des activités relayées par la Faculté et les professeur-e-s et donc souvent assez imprévisibles. C'est pour cette raison que, bien qu'il soit important de planifier des blocs de périodes pour vous aider à vous structurer, il est aussi crucial de rester flexible et de profiter des moments tranquilles imprévus pour vous concentrer sur vos objectifs ainsi que de ne pas culpabiliser quand vous ne réussissez pas à respecter votre planning.
- Soyez **intransigeant-e également avec les heures de permanence** que vous dédiez à l'accueil des étudiant-es.
- À certains moments clés de votre parcours doctoral, veillez à cibler les interventions (colloques, publications, concours) qui sont étroitement liées à la thèse et qui vous permettront de la faire avancer.
- Consultez les fiches « Faire face aux difficultés » et « Rédiger sa thèse » pour plus d'informations sur la planification, la gestion du temps, et la procrastination.

2

Chaque département ou unité de recherche a une organisation du travail qui lui est propre et dont les règles de fonctionnement sont généralement tacites. Afin de faciliter l'insertion au sein de votre unité de recherche/département, nous vous conseillons de :

- communiquer aux autres membres les jours de la semaine où vous travaillez à l'extérieur de la Faculté (si vous êtes à mi-temps par exemple),
- indiquer clairement vos heures de permanence et les respecter,
- adapter vos vacances au calendrier académique,
- poser des questions et participer aux réunions formelles et informelles de l'unité/département (1).

Vous vous apprêtez à donner vos premiers TD ou TP ? Voici quelques astuces pour vous y entraîner (2) :

- Réfléchissez à l'objectif du cours. Quel est le lien de ce TD/TP avec la formation des étudiant-e-s ? Formuler cet objectif vous aidera à définir où vous voulez aller, quels points sont à approfondir, dans quels autres vous devez éviter de vous perdre...
- Essayez au maximum de vous mettre en contact avec les assistant-e-s qui les assuraient les années précédentes et qui pourront vous aiguiller sur des astuces, des supports de cours, une bibliographie, par exemple.
- Réfléchissez à votre style pédagogique : souhaitez-vous un contenu plutôt interactif, plutôt sur des textes, plutôt de la pratique ? Un peu de tout ? Ensuite, essayez d'adapter le cours à celui-ci. Ajoutez des références, des types d'exercices, instaurez un certain style de fonctionnement, réadaptez l'ordre des informations, etc.). Le plus sympathique est souvent de travailler avec des œuvres, des textes, des pratiques, des thèmes qui vous plaisent à vous, qui vous ont parlé en tant qu'étudiant-e, par exemple. Il est plus facile de s'investir dans quelque chose qui nous plaît (3) !



Enfin, voici quelques conseils concernant le cadre de communication à établir avec les étudiants [4] :

- Essayez d'atténuer la distance habituelle entre enseignant et étudiant pour vous permettre d'instaurer une meilleure dynamique de groupe. Par exemple, essayez de retenir leurs prénoms.
- Identifiez dès le début de l'année les personnes de l'administration (secrétariat, responsable administratif-ve, des inscriptions etc) vers qui re-diriger les étudiant-e-s en cas de problème. Cela vous aidera à déléguer les nombreuses questions des étudiant-e-s.
- Afin d'anticiper les questions de cours de vos étudiants, ou simplement de vous éviter une invasion d'emails ou d'étudiants à la fin de votre cours vous pouvez : écrire et diffuser un support écrit, prévoir des permanences, prévoir un temps pour les questions à la fin ou au début de chaque cours (par exemple : faire écrire aux étudiants en début ou en fin de séance une question liée au cours, les réunir puis en piocher quelques-unes pour y répondre).
- Si vous vous sentez à l'aise, testez l'usage des réseaux sociaux : un groupe privé Facebook, par exemple (pensez à vous créer un compte dédié factice pour l'interaction avec le groupe de discussion). Twitter, Woodclap, et Mentimeter peuvent aussi être de très bons outils pédagogiques.

3

A la recherche d'autres bons conseils ? Voici quelques articles sympas où vous pourrez trouver votre bonheur:

- [Rions un peu pendant les cours à l'université](#)
- [Découvrir 12 pratiques pédagogiques actives pour l'enseignement supérieur](#)
- [«Zen, restons zen»: les conseils d'une psychologue aux doctorant.e.s enseignant.e.s en quête de sérénité](#)
- [Gérer la communication avec les étudiants \(première partie\)](#)
- [Gérer la communication avec les étudiants \(deuxième partie\)](#)
- [Évaluer, corriger : comment, pourquoi ?](#)
- [Premier\(s\) cours: posture, charisme, ou l'attitude à adopter](#)
- [Préparation des premiers cours](#)

RÉFÉRENCES

- [1] Bureau de l'égalité des universités de Suisse latine (Eds.), [Bien démarrer sa thèse. Guide pour doctorant.e.s.](#) Lausanne, BuLa, 2013.
- [2] [Préparation des premiers cours](#) consulté le 2 octobre 2019 sur le site web du Réseau Inter-universitaire des Doctorants-Enseignants.
- [3] Ibidem.
- [4] [Gérer la communication avec les étudiants \(première partie\)](#) consulté le 2 octobre 2019 sur le site web du Réseau Inter-universitaire des Doctorants-Enseignants.

INFORMATIONS & CONTACT

Université de Namur, Cellule Euraxess

euraxess@unamur.be,
<https://www.unamur.be/services/euraxess>

Université libre de Bruxelles, Cellule Doctorat

doctorat@ulb.be, www.ulb.be/doctorat

Université de Mons, Cellule Doctorat

phd@umons.ac.be

Université catholique de Louvain, Cellule Doctorat

doctorat-adre@uclouvain.be

Université de Liège, Cellule Doctorat

doctorat@uliege.be, www.recherche.uliege/doctorat

Université Saint-Louis Bruxelles, Cellule Doctorat

doctorat@usaintlouis.be et <https://www.usaintlouis.be/si/2877.html>



Le projet PhD@Work financé par la Région wallonne, a pour objectif de renforcer et valoriser les compétences transversales des chercheurs. Il s'agit d'un projet intégré et interuniversitaire qui se décline à travers plusieurs sous-objectifs : poursuivre l'effort déjà mené pour renforcer les compétences transversales des doctorants et docteurs, et ce en meilleure adéquation avec les besoins du monde socio-économique ; valoriser ces compétences auprès des recruteurs pour améliorer l'employabilité des docteurs et soutenir l'innovation ; développer des supports, des outils et un accompagnement en vue de l'insertion professionnelle ; et organiser une communication et des événements s'adressant tant aux doctorants et docteurs qu'aux académiques et entreprises. Le leader du projet est l'ASBL Objectif Recherche et les universités partenaires sont l'UMONS, l'UCLouvain, l'Université Saint-Louis Bruxelles, l'ULB, l'UNamur et l'ULiège.



Le PhD Welcome Pack à été rédigé par l'UNamur en collaboration avec les partenaires du projet PhDs@Work.

PhD Welcome pack





Les compétences transversales



1

Les compétences transversales, kézako ?

La question des compétences des doctorant-es n'est pas neuve et a déjà fait l'objet d'une attention particulière de part et d'autre du monde (académique). En effet, cela fait maintenant de nombreuses années que les compétences transversales sont au cœur des réflexions autour de la finalité du doctorat, essentiellement dans la perspective de l'insertion professionnelle mais aussi de la poursuite d'une carrière académique.

Et donc, à quoi font référence les « compétences transversales », également appelées "soft skills" par opposition aux compétences scientifiques, les "hard skills" ? Avant toute chose, il faut bien comprendre qu'une compétence, c'est une connaissance, une capacité qui est mise en action, cela fait référence tant au savoir-faire qu'au savoir-être, mais c'est en réalité le savoir-agir qui prime. Par exemple, des compétences en gestion d'équipe ne peuvent s'activer qu'à partir du moment où une équipe est gérée, et de la même façon, les compétences en langues étrangères ne peuvent apparaître qu'à partir du moment où une langue est pratiquée. Une compétence transversale est quant à elle une compétence liée à l'expérience professionnelle de la thèse mais qui peuvent dépasser ce cadre et être mobilisées dans d'autres situations professionnelles (par exemple : prendre la parole en public). Contrairement aux compétences techniques, les compétences transversales ne sont pas sanctionnées par un diplôme !

Connaître ses compétences permet donc de faire le point entre celles qui ont été **acquises**, d'identifier dans quel cadre elles l'ont été, le tout dans l'optique de pouvoir non seulement les mobiliser, mais également de pouvoir les vendre auprès d'un employeur. Par ailleurs, cela permet également d'identifier les manques et donc les compétences qu'il reste à **acquérir**. En outre savoir de quoi vous êtes capables permet d'améliorer votre confiance en vous et de briser une certaine forme d'isolement, fréquente chez les doctorant-es et jeunes chercheur-es !

L'enjeu est aussi de garantir une meilleure pénétration des doctorant-es dans le tissu socio-économique et d'absorber le nombre croissant de personnes titulaires d'un diplôme de doctorat (Rapport « Career, 2012, p. 8). Dans l'optique de limiter les dégâts liés à une prétendue inadéquation de la formation doctorale par rapport au monde du travail, l'urgence de **renforcer** et de **valoriser les compétences** en les intégrant davantage et mieux aux programmes de formation doctorale est largement reconnue par les différents acteurs du doctorat.

Evaluer vos compétences doctorales ? Yes you can !

La majorité des doctorant-es sont conscient-es des compétences type « gestion du temps » ou encore « communication et diffusion des connaissances », mais les compétences développées dans le cadre d'un parcours doctoral sont bien plus nombreuses !

En bref, la réalisation d'un bilan de compétences vous permettra de :

- juger si vous possédez les compétences nécessaires pour pouvoir vous vendre auprès d'employeurs ou de bailleurs de fonds dans le cadre de votre projet professionnel,
- identifier les compétences qu'il est nécessaire d'acquérir dans le cadre de votre projet professionnel,
- construire votre projet professionnel sur base des compétences acquises (se positionner par rapport à un poste),
- consolider votre confiance en vous en visualisant clairement vos compétences : être plus à l'aise, se sentir à sa place ou encore s'autoriser à mettre l'accent sur le positif, les effets bénéfiques de la réalisation de son bilan de compétences transversales sont nombreux sur le plan individuel.



Il existe de nombreux **outils** pour établir un tel bilan, voici quelques exemples :

- **My IDP** est une plateforme en ligne (en anglais) de planification de développement individuel qui s'envisage sur un temps moyen voire long. Le plan commence par une auto-évaluation en ligne des compétences individuelles, et sert de base à l'élaboration du plan de carrière.
- Le **Researcher Development Framework** est un questionnaire en ligne développé par l'association anglaise de soutien aux carrières scientifiques, Vitae. Avant tout destiné aux chercheur-es, il permet d'évaluer et de planifier le développement professionnel académique sur base des compétences identifiées. L'outil est partiellement payant, mais il est possible, gratuitement, d'avoir accès à des explications, des conseils et de précieuses informations autour des catégories de compétences dégagées dans le référentiel Vitae.
- **L'outil de Laetitia Gérard** est un questionnaire d'auto-évaluation français à destination des doctorant-es, en milieu ou en fin de thèse, qui souhaitent intégrer les métiers de l'enseignement et de la recherche. Il permet de faire un bilan rapide des compétences développées au fil du parcours doctoral.

2



Attention ! ces outils servent avant tout de diagnostic : ils ne règlent rien, mais permettent de faire un état des lieux critique et d'avoir une meilleure connaissance de soi dans un contexte professionnel. N'hésitez pas à croiser les outils et à les utiliser à plusieurs reprises tout au long de votre parcours : les réponses auront évolué et cela vous permettra de constater votre évolution.

Une fois votre bilan effectué, vos forces mises en évidences et vos éventuelles faiblesses détectées, que faire? Vous former et saisir toute occasion d'acquérir de l'expérience ! Prenez connaissance des possibilités offertes par votre université en termes de formation et multipliez les activités professionnalisantes au cours de votre doctorat : participez à des émissions radio, faites du bénévolat, écrivez des articles de vulgarisation scientifique, faites un stage, tenez un blog scientifique, proposez à votre centre de recherche de gérer leur compte Twitter, faites du tutorat auprès d'étudiant-es en difficulté, etc. Les possibilités sont multiples !

A titre d'exemple : Après avoir réalisé votre bilan de compétence, vous réalisez que vous avez des lacunes importantes en prise de parole en public. Or, vous souhaiteriez un emploi dans le domaine de l'enseignement ou de la formation. Une bonne maîtrise de votre oralité est alors essentielle ! Renseignez-vous auprès de votre université pour voir s'il existe une formation qui pourrait vous aider, et mettez-vous au défi d'appliquer ces nouvelles compétences acquises en formation lors d'une journée d'étude ou un colloque ! N'hésitez pas à demander un feedback à l'un-e de vos collègues pour mesurer votre évolution dans votre maîtrise de la prise de parole en public.

A vous de jouer !

POUR UN ACCOMPAGNEMENT PLUS PERSONNALISÉ, N'HÉSITEZ PAS À CONTACTER :

Université de Namur

Cellule Euraxess : euraxess@unamur.be,

Cellule Emploi : cellule-emploi@unamur.be

Université libre de Bruxelles

Cellule Doctorat : doctorat@ulb.be, www.ulb.be/doctorat

Université de Mons

Cellule Doctorat : phd@umons.ac.be

Université catholique de Louvain

Le CIO organise des ateliers et propose des entretiens
<https://uclouvain.be/fr/etudier/cio/ateliers-futurs-docteurs-et-docteurs.html>

Université de Liège

Cellule Doctorat : doctorat@uliege.be, www.recherche.uliege.be/doctorat

USaint-Louis Bruxelles

Cellule Doctorat : doctorat@usaintlouis.be



INFORMATIONS & CONTACT

Université de Namur, Cellule Euraxess

euraxess@unamur.be,
<https://www.unamur.be/services/euraxess>

Université libre de Bruxelles, Cellule Doctorat

doctorat@ulb.be, www.ulb.be/doctorat

Université de Mons, Cellule Doctorat

phd@umons.ac.be

Université catholique de Louvain, Cellule Doctorat

doctorat-adre@uclouvain.be

Université de Liège, Cellule Doctorat

doctorat@uliege.be, www.recherche.uliege/doctorat

USaint-Louis Bruxelles, Cellule Doctorat

doctorat@usaintlouis.be et <https://www.usaintlouis.be/sl/2877.html>



Le projet PhD@Work financé par la Région wallonne, a pour objectif de renforcer et valoriser les compétences transversales des chercheurs. Il s'agit d'un projet intégré et interuniversitaire qui se décline à travers plusieurs sous-objectifs : poursuivre l'effort déjà mené pour renforcer les compétences transversales des doctorants et docteurs, et ce en meilleure adéquation avec les besoins du monde socio-économique ; valoriser ces compétences auprès des recruteurs pour améliorer l'employabilité des docteurs et soutenir l'innovation ; développer des supports, des outils et un accompagnement en vue de l'insertion professionnelle ; et organiser une communication et des événements s'adressant tant aux doctorants et docteurs qu'aux académiques et entreprises. Le leader du projet est l'ASBL Objectif Recherche et les universités partenaires sont l'UMONS, l'UCLouvain, L'Université Saint-Louis Bruxelles, l'ULB, l'UNamur et l'ULiège.



Le PhD Welcome Pack à été rédigé par l'UNamur en collaboration avec les partenaires du projet PhDs@Work.



PhD Welcome pack





Rédiger sa thèse



1

Pourquoi les tâches de rédaction scientifique figurent-elles parmi les activités qui sont les plus procrastinées dans le cheminement académique? La rédaction de la thèse peut inspirer la peur de ne pas réussir ou de ne pas être capable, car c'est un enjeu majeur, la réussite de votre doctorat en dépend. Comment surmonter donc la confusion, la peur, le manque de motivation et de confiance en soi que la thèse peut créer ? Les conseils ci-dessous ont été récoltés lors de la conférence « Assieds-toi et rédige ta thèse » de la Professeure Geneviève Belleville, organisée par le projet PhDs@Work le 26 octobre 2018. Ceux-ci ne s'appliquent peut-être pas à tous les cas, adaptez les à votre quotidien. L'essentiel est de trouver ce qui vous convient, un processus qui demande souvent de passer par des phases d'essai, de frustration, de changements, etc.

Les trois étapes de la rédaction

Premièrement, il est important de comprendre les 3 différentes étapes de la rédaction : la planification, la rédaction, et la révision.

- **1. La planification** : planifier est en soi procrastiner, mais c'est une « bonne procrastination » qui rassure et aide à s'organiser pour la rédaction. Quand un plan est assez précis et travaillé, celui-ci diminue l'inquiétude et l'angoisse que peut provoquer la rédaction et facilite donc celle-ci. Un bon plan a des sections, des sous-sections, des idées pour chaque sous-section, ainsi que des noms d'auteurs, de livres, et d'articles pour appuyer chaque idée. A ce stade-ci de la rédaction, vous pouvez même mettre les copier-coller des parties des articles en question qui conviennent à chaque section. Le plan prend donc du temps.
- **2. La rédaction** : pour commencer la rédaction « jetez vos idées » sur papier le plus rapidement possible, sans hésiter, sans évaluer, sans réviser. Écrivez l'idée tant qu'elle vous passe par la tête de manière assez précise pour être capable de vous comprendre vous même par après mais sans réfléchir à la forme. Vous pouvez d'ailleurs écrire en franglais, utiliser du jargon, des paraphrases, etc. La Professeure Belleville appelle ceci « mal écrire des bonnes idées ».
- **3. La révision** : lors de la révision, il est vivement recommandé de ne pas seulement corriger l'orthographe et la syntaxe, mais aussi de retravailler la structure de l'argumentation, l'idée derrière chaque paragraphe (pour rappel, un paragraphe égale une idée), ainsi que la nécessité de chaque phrase (afin de ne pas se répéter).





La règle d'or de la rédaction : planifier

D'après la Professeure Belleville, il est crucial de respecter une simple règle d'or : planifier dans son agenda des périodes de temps consacrées à la rédaction ET respecter de manière intransigeante cet horaire.

Pour ce faire, elle propose donc quelques directives précises :

- **Programmez**, par exemple, **des séances de rédactions** de 10 h à 12 h deux fois par semaine, trois séances d'une heure par semaine, ou deux séances de 2 heures par jour, dépendamment d'où vous en êtes dans votre parcours doctoral. Ce programme doit être établi à l'avance et doit être réévalué régulièrement. Vous pouvez donc, par exemple, programmer chaque début du mois un planning mensuel de rédaction.
- **Pendant la session de rédaction, il est impératif de se rendre complètement indisponible.** Éliminez, et non limitez, toute distraction du début à la fin de la session. Refusez donc les pauses entre collègues, mettez les notifications d'email et de votre téléphone en silencieux, etc. Si vous vous rendez-compte qu'il est impossible de vous rendre complètement indisponible pendant deux ou trois heures à la suite, nous vous conseillons alors de prévoir, par exemple, trois-quatre sessions de 45 minutes. Une fois la période terminée, arrêtez la rédaction.
- **Prenez des pauses et des vacances libres de toute rédaction** : prenez des journées entières de pause lors desquelles vous ne rédigez pas. En respectant ces sessions de rédaction, cela vous évitera de passer votre temps à culpabiliser de ne pas être en train de rédiger pendant vos heures "hors-rédaction".
- Même si vous pensez que vous n'avez pas le temps pour travailler à votre thèse quelques jours par semaine, **essayer de prévoir ne fût-ce que 30 min trois fois par semaine.** Il est prouvé que plus on laisse passer du temps entre chaque session de rédaction, plus il est difficile de s'y replonger.
- **N'attendez donc pas les longues périodes libres** (la semaine de lecture, la journée libre de la semaine, les congés etc.) pour commencer à rédiger. On pense souvent qu'il sera possible de rattraper son retard lors de ces périodes creuses. Ceci est une mauvaise idée car il est difficile de trouver motivation et inspiration dans ces moments là.
- **N'attendez pas non plus l'inspiration ni « d'en savoir plus ».** L'erreur la plus récurrente est de vouloir maîtriser complètement le sujet, de lire tous les livres et articles scientifiques sur le sujet avant de commencer à rédiger. La Professeure Belleville conseille vivement d'entamer la rédaction en même temps que vos recherches. Certes, ce début de rédaction ne sera pas de grande qualité mais peu importe, l'important est de se lancer. En effet, étant donné qu'une personne retient plus ou moins dix pourcents de ce qu'il ou elle lit, si vous attendez un an ou deux de recherche et de lecture avant d'entamer la rédaction, une fois que vous serez enfin décidé à commencer, vous aurez retenu très peu. Tout au long de vos recherches et vos lectures, écrivez donc les informations importantes que vous désirez utiliser. Ensuite, commencez directement à rédiger vos idées. Vous devrez plus tard modifier celles-ci mais au moins vous aurez déjà la base.

2

Ces conseils peuvent autant être appliqués à la recherche. Autant les doctorant-e-s boursier-e-s peinent à trouver du temps pour la rédaction, les doctorant-e-s assistant-e-s ont souvent de la peine pour trouver du temps pour la recherche. Pour plus d'information sur la gestion du temps et l'organisation de travail, consultez la fiche "Faire face aux difficultés".

L'inspiration ça s'entraîne

Il ne faut pas avoir un don d'écrivain pour pouvoir rédiger ou être inspiré. Au risque de se répéter, n'attendez donc pas l'inspiration ! Ce qui rend la rédaction si difficile, c'est la pression de directement bien écrire. Si vous vous enlevez cette pression, en réalité il est facile d'écrire. La Professeure Belleville incite donc à "mal écrire des bonnes idées". D'ailleurs, il est facile d'écrire mal sans inspiration. Encore une fois, le plus important est de rédiger. Par après, il est plus facile de modifier, améliorer, synthétiser ces mauvaises rédactions que de commencer devant une page blanche.





Par ailleurs, bien qu'il soit impossible de contrôler son inspiration, il est tout à fait possible de créer des conditions favorables à l'inspiration.

En voici quelques unes :

- Écrivez quotidiennement : l'inspiration c'est comme le sport, ça s'entraîne.
- Les idées surviennent souvent quand vous n'êtes pas en pleine rédaction. Gardez donc sur vous un carnet d'idées afin de pouvoir vous en souvenir lors de votre prochaine période de rédaction.
- Surmontez le sentiment de joie d'un chapitre terminé et de la démotivation de commencer le prochain. Ce sentiment de ne pas être capable de réécrire tout un nouveau chapitre n'est bien qu'un sentiment et non la réalité.
- Variez vos tâches dans une journée. Une journée de 8h de rédaction, ça ne fonctionne pas pour tout le monde. Une session de « pure » rédaction (et non de lecture, de réflexion, de correction etc.) ne devrait pas dépasser deux heures. Si vous devez absolument travailler sur votre texte toute la journée, alors variez les tâches en intercalant des sessions de « révision », de « planification » et de « rédaction » ou alors rédigez plusieurs sections ou chapitres en parallèle.
- Arrêtez-vous sur une pente descendante et non quand vous arrivez complètement à court d'idée. Lorsque vous arrivez à un moment donné où l'inspiration se tasse mais qu'il vous reste tout de même une ou deux idées, écrivez celles-ci en quelques mots clés sur un post-it et arrêtez votre session de rédaction. Ainsi, le lendemain lorsque vous entamerez votre nouvelle session, vous aurez une piste pour vous relancer.
- Parlez de votre sujet à vos collègues, votre entourage, votre famille. Ceci vous permettra d'un côté d'acquérir de nouvelles connaissances, et de l'autre le fait de vulgariser votre sujet vous donnera également des nouvelles perspectives – et donc une nouvelle source d'inspiration.

3

Vous désirez davantage de conseils sur la rédaction ? Consultez la [vidéo](#) ou les [notes](#) de la conférence de la Professeure Belleville.

Les mythes sur l'inspiration à oublier:

« Un auteur expérimenté est capable d'écrire un excellent article du premier coup. Si j'ai du mal à écrire, c'est que je suis donc mauvais ».

« La facilité et la rapidité de la rédaction sont un bon indice de la qualité du texte produit ».

« Il faut se sentir expert dans un domaine avant de commencer à écrire ».

INFORMATIONS & CONTACT

Université de Namur, Cellule Euraxess

euraxess@unamur.be,
<https://www.unamur.be/services/euraxess>

Université libre de Bruxelles, Cellule Doctorat

doctorat@ulb.be, www.ulb.be/doctorat

Université de Mons, Cellule Doctorat

phd@umons.ac.be

Université catholique de Louvain, Cellule Doctorat

doctorat-adre@uclouvain.be

Université de Liège, Cellule Doctorat

doctorat@uliege.be, www.recherche.uliege/doctorat

USaint-Louis Bruxelles, Cellule Doctorat

doctorat@usaintlouis.be et <https://www.usaintlouis.be/si/2877.html>



Le projet PhD@Work financé par la Région wallonne, a pour objectif de renforcer et valoriser les compétences transversales des chercheurs. Il s'agit d'un projet intégré et interuniversitaire qui se décline à travers plusieurs sous-objectifs : poursuivre l'effort déjà mené pour renforcer les compétences transversales des doctorants et docteurs, et ce en meilleure adéquation avec les besoins du monde socio-économique ; valoriser ces compétences auprès des recruteurs pour améliorer l'employabilité des docteurs et soutenir l'innovation ; développer des supports, des outils et un accompagnement en vue de l'insertion professionnelle ; et organiser une communication et des événements s'adressant tant aux doctorants et docteurs qu'aux académiques et entreprises. Le leader du projet est l'ASBL Objectif Recherche et les universités partenaires sont l'UMONS, l'UCLouvain, l'Université Saint-Louis Bruxelles, l'ULB, l'UNamur et l'ULiège.



Le PhD Welcome Pack à été rédigé par l'UNamur en collaboration avec les partenaires du projet PhDs@Work.

PhD Welcome pack





Promouvoir sa recherche



1

Très rapidement, en tant que doctorant-e vous serez amené-e à vous prêter au jeu de la communication scientifique. Communiquer et publier représentent une carte de visite pour tout chercheur-e. C'est une mission importante que de communiquer vos réflexions et résultats auprès de vos pairs, auprès de spécialistes du domaine, comme auprès de la presse et du grand public (1).

1/PUBLIER SES TRAVAUX

La publication de vos résultats de recherche est une étape indispensable à la diffusion du savoir et au partage des connaissances. Que ce soit sous forme d'un poster, d'un abstract de conférences, d'actes de colloques, par la rédaction d'un article scientifique ou la contribution à un chapitre d'un ouvrage, la publication de vos travaux permet :

- de **vous faire connaître** et faire connaître vos activités de recherche,
- à **d'autres chercheur-e-s de reproduire vos résultats** et de se baser dessus pour continuer leurs recherches et faire avancer la science,
- aux **bailleurs de fonds**, qui financent votre recherche, de pouvoir profiter des résultats de celle-ci,
- de **partager avec le public** des avancées scientifiques qui ont un impact sociétal (vulgarisation).

La préparation d'un article est également un bon exercice, car il doit répondre à de nombreuses règles et bonnes pratiques, comme par exemple le fait de devoir rédiger le plus souvent en anglais dans certaines disciplines, qui est la langue de la diffusion scientifique internationale.

Toutes les universités de la Fédération Wallonie Bruxelles disposent d'un « répertoire institutionnel », qui est une base de données centralisées reprenant l'ensemble de la production scientifique des chercheur.e.s d'une université. Chaque université a également défini un mandat institutionnel en matière de diffusion en accès libre des publications scientifiques et de dépôt dans le répertoire institutionnel.

› Publier en Open Access

Le décret de la Fédération Wallonie-Bruxelles sur l'Open Access, d'application au 15/09/2018, implique une diffusion obligatoire des résultats de recherche en open access. Publier en Open Access implique la mise à disposition, via le net, de toute la production scientifique financée par des bailleurs de fonds publics. Les répertoires institutionnels des universités permettent de se conformer à cette nouvelle réglementation, en tenant compte des différents modèles d'Open Access. Pour plus d'information sur l'Open Access consultez la fiche "Droits et devoirs des chercheur-e-s".

› Publier ou breveter ?

Si les résultats du travail de recherche peuvent faire l'objet d'un brevet, il faut éviter toute communication avant le dépôt de la demande de brevet, afin de ne pas divulguer dans le domaine public des résultats qui doivent faire l'objet d'une protection préalable. Il est préférable, dans ce cas, de contacter l'administration de la recherche ou le « technology transfer office » de votre université.



2/PARTICIPER À DES COLLOQUES

La participation à des colloques, des workshops, conférences ou encore journées d'étude fait partie intégrante du travail de chercheur-e. Il s'agit là d'une opportunité de présenter l'avancement de ses recherches, de se faire connaître de la communauté scientifique, d'avoir un retour direct sur ses résultats, d'échanger sur les dernières avancées dans son domaine, de développer son réseau et de créer de nouvelles collaborations scientifiques.

› Quels colloques ?

Il existe deux types de colloques. Certains, comme les conférences internationales, reposent sur un sujet relativement vaste rassemblant un large public scientifique et accueillant des centaines, voire des milliers de personnes. Ces manifestations sont surtout l'opportunité de réseauter et de se faire connaître de la communauté scientifique active dans votre thématique. Pour les jeunes chercheur-e-s, c'est aussi l'occasion d'écouter d'éminents spécialistes et d'ouvrir leur esprit à de nouveaux horizons. D'autres colloques, comme les workshops ou journées d'étude, ont lieu en cercle plus restreint et se concentrent sur une question précise. Ces discussions scientifiques poussées et spécialisées contribuent à l'enrichissement de la thèse et au développement de contacts de grande qualité.

› Comment participer ?

Dès le début et tout au long de votre thèse, vous serez amené-e à discuter et à prévoir votre participation à des événements de communication sur votre recherche avec votre promoteur-riche et votre comité d'accompagnement. L'une des qualités requises d'un-e chercheur-e étant la curiosité, vous êtes libre de vous renseigner sur les événements scientifiques dans votre domaine et de proposer de participer à des colloques supplémentaires.

Les colloques sont souvent programmés plusieurs mois, parfois plusieurs années à l'avance. Il est donc possible, voire conseillé, de les planifier d'année en année et de s'organiser sur le plan financier. En fonction de votre statut de chercheur-e (assistant-e, boursier-e, fonds propres), vous pourrez solliciter différents fonds afin de subventionner vos déplacements et frais de séjour, en Belgique et/ou à l'étranger.

Votre participation à un colloque peut se décliner de différentes manières : simple auditeur, présentation d'un poster ou communication d'un « papier ». Vous devrez soumettre votre candidature en proposant un abstract, voire le premier jet d'un article sur le sujet de votre présentation. Attention, veillez à vérifier les deadlines pour les inscriptions et à les respecter. La concurrence est parfois rude pour des événements de renommée internationale ! Des frais d'inscription sont le plus souvent imposés.

Si vous avez l'opportunité de présenter lors de la conférence, prévoyez suffisamment de temps de préparation pour l'exposé et les supports de présentation. Soignez le contenu et le graphisme des supports de votre présentation, exercez-vous, chronomètre en main, devant d'autres chercheur.e.s avant le jour j. Renseignez-vous auprès de l'organisation de la conférence sur le déroulement prévu : durée de l'exposé, le cas échéant, temps prévu pour un.e discutant.e et/ou temps prévu pour des interventions du public. Visez un timing légèrement inférieur au temps accordé, notamment lors d'une intervention dans une langue qui n'est pas votre langue maternelle (2).

› Valorisation dans la formation doctorale

La participation à un colloque peut être valorisée dans la formation doctorale (conditions à voir en fonction des universités).

› Organiser un colloque

Vous désirez organiser un congrès ou une colloque au sein de votre institution ? Consultez les check-lists de l'[Université de Genève](#) et de la [KU Leuven](#). N'hésitez pas également à faire appel au Service de communication de votre institution qui pourra vous aider avec les aspects logistiques de l'événement.





3/COMMUNIQUER AVEC LE GRAND PUBLIC : LA MÉDIATION SCIENTIFIQUE

La médiation scientifique a pour objectif de reconnecter le monde de la science au reste de la société par la transmission d'informations vulgarisées. Il s'agit de transmettre de manière accessible un savoir complexe en bannissant le jargon scientifique sans pour autant déformer le propos initial.

En tant que chercheur-e, vous avez la responsabilité de diffuser vos recherches au grand public. Par cette action, vous contribuez à rendre accessible la recherche universitaire et le métier de chercheur-e au plus grand nombre. Vous transmettez au public des clés pour qu'il puisse appréhender les enjeux sociétaux de la recherche et prendre des décisions personnelles et citoyennes éclairées.

Saviez-vous que les universités de la FWB dispose de services de médiation et de diffusion des sciences ?

Ces services proposent de nombreux évènements et activités auxquels vous pouvez participer activement :

- conférences et autres rencontres chercheurs-publics ; ex : [Pint of Science](#) et [MT180](#),
- expositions,
- capsules-vidéos,
- animations ; ex : [Printemps des Sciences](#),
- articles de vulgarisations, newsletter, et site web.

Vous initier à la médiation scientifique vous permettra :

- d'acquérir des compétences transversales (vulgarisation, communication),
- d'approcher votre projet de recherche sous un angle neuf,
- de développer votre créativité,
- de créer des collaborations (interne & externe),
- de participer à des évènements de vulgarisation (conférence, animations, ...),
- d'approcher de nouveaux publics (grand public, scolaire).

Pour plus d'information sur les services de médiation scientifique de votre université, contactez :

Université de Namur

Confluent des Savoirs : <http://cds.unamur.be/>

Université libre de Bruxelles

plusieurs services sont offert, pour davantage de renseignements : doctorat@ulb.be

Université de Mons

contact@umons.ac.be

Université catholique de Louvain

<https://uclouvain.be/fr/sciencetoday>, audrey.binet@uclouvain.be;

Science Infuse : anne.bauwens@uclouvain.be

Université de Liège

https://www.campus.uliege.be/cms/c_9347654/fr/culture-scientifique

USaint-Louis Bruxelles

Service d'Administration de la Recherche : sar@usaintlouis.be





4/COMMUNIQUER AVEC LA PRESSE

Un autre moyen de valoriser votre recherche et votre expertise au grand public est de communiquer avec la presse. Vous n'avez pas encore collaboré avec la presse ?

Voici quelques raisons pour lesquelles vous devriez y songer :

- pour **relayer vos travaux auprès du grand public**, ce qui fait partie de votre responsabilité sociétale en tant que chercheur-e,
- pour **rendre des comptes à la collectivité** si votre recherche bénéficie d'un financement public,
- pour **augmenter votre visibilité** et susciter de nouvelles opportunités professionnelles, que ce soient des collaborations avec d'autres instituts de recherches, des partenariats avec des acteurs externes, voir un futur employeur,
- pour **participer à la notoriété** de votre université.

Vous ne pensez pas que la presse serait intéressée par votre recherche ? La presse a besoin de vous et ce pour plusieurs raisons :

- parce que vous êtes une **source d'informations**,
- parce que vous êtes **expert d'une matière**. C'est utile pour le journaliste qui veut « approfondir » une question d'actualité,
- parce que vous traitez de sujets de société qui **intéressent les consommateurs de médias**.

Voici donc quelques conseils pour retenir l'attention de la presse :

- **Ciblez les journalistes/médias** en fonction de votre thématique de recherche. Il n'existe pas un seul type de presse, mais des médias aux formes, aux lignes éditoriales et aux publics cibles différents.
- **Mettez en lien** votre sujet de thèse avec une actualité.
- Lorsque vous communiquez avec la presse, pensez à la « **règle des 4 C** » : être concret, concis, clair, et cohérent. Plus concrètement cela veut dire qu'il faut exprimer une idée par phrases, donner des exemples concrets liés au quotidien du grand public, contextualiser, éviter l'écriture académique et être plus direct. N'hésitez pas à y ajouter aussi une touche d'humour. Un bon exercice pour commencer: résumer votre thèse en un tweet (140 caractères).

Ainsi que quelques conseils pour réussir votre passage dans la presse:

- En ce qui concerne l'expression orale, **faites des phrases courtes**, évitez les tics de langage, finissez chaque phrase, regardez le journaliste (et non la caméra). Reprenez la question du journaliste pour débiter sa réponse (exemple : Avez-vous beaucoup d'étudiants dans votre institution? Dans notre institution, nous avons beaucoup d'étudiants...).
- Établissez clairement le message que vous souhaitez faire passer et **tenez vous en à ce message**. Ne répondez pas à la question du journaliste mais donnez votre réponse.
- **Définissez un squelette/mots clés du message** que vous voulez faire passer (ne pas apprendre un texte par cœur). Exercez-vous avant une interview.
- **Comprenez l'angle du journaliste**, l'histoire qu'il veut raconter et son fil conducteur. Pour ce faire, n'hésitez pas à demander des précisions avant l'interview
- **Identifiez le format**. Il y a une différence entre 30 secondes d'interview dans le JT et une émission d'une heure en plateau avec plusieurs intervenants.
- **Demandez conseils au service presse** de votre université. Des médias coaching sont peut-être organisés dans votre université.



Quelques outils pour atteindre la presse :

- **Rédigez un communiqué de presse**, sous forme d'une page A4 maximum. Il doit être factuel et en lien avec l'actualité.
- Même si cela peut s'avérer moins utile dans le cadre d'une thèse, **organisez une conférence de presse** se justifie davantage par exemple si plusieurs acteurs doivent prendre la parole ou si une visite de terrain (laboratoire, évènement, etc.) est prévue.
- **Rédigez une carte blanche**. Maximum 4500 signes. Diffusion en ligne et/ou dans la version papier du média ciblé. Le délai d'attente de publication est parfois long mais l'avantage est que vous maîtrisez le message de A à Z. Par ailleurs, bien que ce n'est soit pas la rubrique la plus lue d'un journal elle fait l'objet de nombreuses publications et partages.
- **Rejoignez la plate-forme Expertalia**. Expertalia est une base de données d'expert-e-s issus de diverses origines. Cet outil, mis au point par l'[Association des journalistes professionnels](#), a été créé pour usage double. Il est à destination des journalistes, pour leur apporter un outil supplémentaire destiné à faciliter la pratique quotidienne de leur métier. Et également des expert-e-s, pour leur donner une visibilité dans le paysage médiatique. Infos : www.expertalia.be.
- **Faites-vous repérer sur les réseaux sociaux** : suivez l'actualité en lien avec votre expertise. Réagissez, partagez des articles, une analyse sur les réseaux sociaux et plus particulièrement sur Twitter. Les réseaux sociaux sont une source d'information pour la presse.
- **Inscrivez-vous au guide des expert-e-s du service presse** de votre université. Signalez votre expertise et vos coordonnées. Ce dernier tient à jour un guide des experts destiné aux journalistes et le service presse pourra vous renseigner aux journalistes en recherche d'un-e expert-e.

5

BON À SAVOIR :

- Vous avez toujours le droit de refuser une interview.
- Vous pouvez demander à relire un article, mais le journaliste n'est pas obligé d'accepter votre demande. De plus, les délais souvent sont très serrés.
- Vous pouvez utiliser le « off », c'est-à-dire donner une information au journaliste tout en lui demandant de ne pas vous citer. Attention de bien spécifier au journaliste qu'il s'agit d'informations « off ».
- Vous pouvez demander au journaliste de ne pas publier





Avant toute prise de contact avec la presse, contactez :

Université de Namur	presse@unamur.be
Université libre de Bruxelles	Service communication recherche : com.recherche@ulb.ac.be
Université de Mons	Direction de la Communication : Valery.SAINTGHISLAIN@umons.ac.be
Université catholique de Louvain	presse@uclouvain.be
Université de Liège	Service Communication : communication@uliege.be
USaint-Louis Bruxelles	Service Communication : communication@usaintlouis.be et http://www.usaintlouis.be/sl/691.html

6

RÉFÉRENCES

- (1) Conseil du doctorat de l'Université de Liège, [Pars en thèse : le guide du doctorat à l'Université de Liège](#). Liège, version septembre 2016.
- (2) Bureau de l'égalité des universités de Suisse latine (Eds.), [Bien démarrer sa thèse. Guide pour doctorant.e.s](#). Lausanne, BuLa, 2013.

INFORMATIONS & CONTACT

Université de Namur, Cellule Euraxess	euraxess@unamur.be, https://www.unamur.be/services/euraxess
Université libre de Bruxelles, Cellule Doctorat	doctorat@ulb.be, www.ulb.be/doctorat
Université de Mons, Cellule Doctorat	phd@umons.ac.be
Université catholique de Louvain, Cellule doctorat	doctorat-adre@uclouvain.be
Université de Liège, Cellule Doctorat	doctorat@uliege.be, www.recherche.uliege/doctorat
USaint-Louis Bruxelles, Cellule Doctorat	doctorat@usaintlouis.be



Le projet PhD@Work financé par la Région wallonne, a pour objectif de renforcer et valoriser les compétences transversales des chercheurs. Il s'agit d'un projet intégré et interuniversitaire qui se décline à travers plusieurs sous-objectifs : poursuivre l'effort déjà mené pour renforcer les compétences transversales des doctorants et docteurs, et ce en meilleurs adéquation avec les besoins du monde socio-économique ; valoriser ces compétences auprès des recruteurs pour améliorer l'employabilité des docteurs et soutenir l'innovation ; développer des supports, des outils et un accompagnement en vue de l'insertion professionnelle ; et organiser une communication et des événements s'adressant tant aux doctorants et docteurs qu'aux académiques et entreprises. Le leader du projet est l'ASBL Objectif Recherche et les universités partenaires sont l'UMONS, l'UCLouvain, L'Université Saint-Louis Bruxelles, l'ULB, l'UNamur et l'ULiège.



Le PhD Welcome Pack à été rédigé par l'UNamur en collaboration avec les partenaires du projet PhDs@Work.

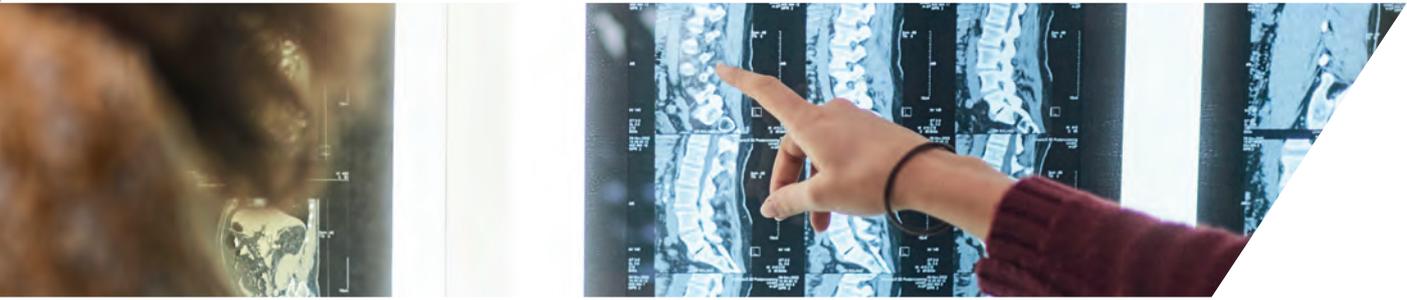


PhD Welcome pack





Les droits et devoirs des chercheur·e·s



1

1/EURAXESS ET L'HR54R

Avez-vous déjà entendu parler d'Euraxess ? Le but de ce réseau construit par l'Union Européenne (UE) est de créer une aire géographique de la recherche en connectant les chercheurs et en garantissant leurs droits.

Euraxess, c'est aussi un ensemble de services qui sont distribués en 4 parties, comme représenté sur la **Figure 1**.

FIGURE 1 : SERVICES EURAXESS.



Concrètement, voici ce que représente les services Euraxess dans votre université :

- **Euraxess Jobs** : diffusion des CVs et offres d'emplois (environ 12 000 de chaque),
- **Euraxess Services** : formations, centre d'aide à l'emploi, aide aux chercheurs étrangers,
- **Euraxess Rights** : label HR, garantie d'un environnement de travail stimulant et favorable,
- **Euraxess Links** : réseautage, information sur la mobilité, réseau de collaborations.



Euraxess Rights, le label HR, octroyé à toutes les universités belges, est basé sur le respect des 40 principes de la Charte européenne et le Code de recrutement des chercheurs (CC) (2005, Directorate-General for Research, Human resources and mobility). Ces principes concernent les droits et les devoirs des chercheurs, des universités et des bailleurs de fonds.



2

Si vous souhaitez en savoir plus sur le label HR dans votre université et comprendre ce que cela implique, allez sur la page Euraxess de votre université ou contactez la personne en charge:

Université de Namur

Université libre de Bruxelles

Université de Mons

Université catholique de Louvain

Université de Liège

USaint-Louis Bruxelles

<https://www.unamur.be/services/euraxess>

www.ulb.be/euraxess

euraxess@umons.ac.be

marie-dominique.heureux@uclouvain.be

https://www.recherche.uliege.be/cms/c_9281209/fr/mobilite-euraxess

<https://www.usaintlouis.be/sl/756.html>

Les devoirs du chercheurs d'après la Charte Européenne des Chercheurs sont:



- recherche originale et unique, sans plagiat,
- attitude professionnelle (relations structurées, retours réguliers sur l'avancée du travail, respect des échéances),
- respect des règles de sécurité,
- publications de la recherche dans le respect de la propriété intellectuelle et de la promotion des co-auteurs,
- protection des résultats de recherche (utilisation de systèmes de sauvegarde des données, du cahier de laboratoire électronique ou manuel, ...),
- respect des normes éthiques (expérimentations animales, respect de la réglementation générale sur la protection des données, confidentialité ...),
- dissémination des résultats de recherche vers la société (médiation scientifique, brevets, ...),
- être actif dans l'université (participation aux conseils de départements, de facultés, ...).



2/DÉFENDRE SES DROITS

2.1 Les droits des chercheur-e-s

Les droits des chercheurs selon la Charte Européenne des Chercheurs sont :

- liberté de recherche,
- procédure de recrutement transparente et non-discriminante (genre, ethnie, langue, handicap, compétences personnelles, interruptions de carrière, diplôme, expérience, mobilité, ...),
- prise en compte de la charge d'enseignement (formation, rémunération, répartition des charges de travail en enseignement et recherche),
- conseils du/de la promoteur-riche pour l'après-thèse (académie ou en dehors),
- service de développement de carrière : formation continue (recherche, compétences transversales) et orientation de carrière,
- supervision du travail de recherche par une personne compétente qui dispose du temps nécessaire pour former,
- conditions équitables et attrayantes pour le financement et les salaires, l'équilibre vie privée – vie professionnelle,
- procédure impartiale pour la gestion de conflits, litiges ou réclamations.

3

2.2 La propriété intellectuelle

Vous serez confrontés dans le cadre de vos recherches, quel que soit le domaine, à des questions relatives aux droits dont vous disposez sur vos propres créations intellectuelles ou vis-à-vis de celles d'autrui. La réponse, pour la plupart des cas, se trouvera dans le régime qui est applicable à la propriété intellectuelle en question. Il est donc nécessaire de vous outiller avec les connaissances de bases dans la matière.

› **La propriété intellectuelle** est la branche du droit qui regroupe l'ensemble des règles applicables aux créations intellectuelles. Elle peut être définie comme le droit exclusif d'user, de faire fructifier, de disposer et d'interdire l'exploitation par autrui d'une création de l'esprit. Elle se subdivise en deux branches principales qui sont la propriété littéraire et artistique et la propriété industrielle.

› **La propriété littéraire et artistique** est la branche qui protège les auteur-e-s, les interprètes et les producteur-riche-s d'œuvres littéraires.

› **La propriété industrielle** est la branche de la propriété intellectuelle qui porte sur la protection des créations qui ont un rôle économique et interviennent dans les processus d'innovation.

Il existe différents titres de propriété industrielle selon le type de création qui doit être protégée et l'objectif recherché. Il s'agit notamment des brevets, des marques, des dessins et modèles, des certificats d'obtention végétale ou des indications géographiques.

A la différence des droits de propriété littéraire et artistique qui naissent automatiquement au moment de la création, les droits de propriété industrielle sont obtenus après une procédure formelle telle qu'un enregistrement ou le dépôt d'une demande auprès des autorités compétentes en la matière.



Les brevets sont les titres de propriété industrielle auxquels vous avez le plus de chance d'être confrontés. En cas d'intérêt pour les autres titres de propriété industrielle dans un domaine particulier, vous êtes invités à prendre contact avec l'administration de la recherche de votre institution. Celle-ci pourra vous fournir tous les renseignements souhaités.



Vous trouverez également des renseignements au sein du [guide du chercheur face à la PI](https://reseau.li.eu/guide-du-chercheur-face-a-la-pi) élaboré par le [réseau LiEU](https://reseau.li.eu/services-aux-chercheurs) <https://reseau.li.eu/services-aux-chercheurs>.



Attention : ce document est purement informatif
et n'a aucun caractère contractuel ni légal.



INFORMATIONS & CONTACT

Université de Namur

<https://www.unamur.be/services/euraxess>

Université libre de Bruxelles

<https://www.unamur.be/recherche/services-adre/>

Université de Mons

doctorat@ulb.be, www.ulb.be/doctorat

Administration et Valorisation de la Recherche : avre@umons.ac.be

Université catholique de Louvain

Cellule Doctorat : phd@umons.ac.be

Université de Liège

doctorat-adre@uclouvain.be

USaint-Louis Bruxelles

doctorat@uliege.be, www.recherche.uliege/doctorat

doctorat@usaintlouis.be



Le projet PhD@Work financé par la Région wallonne, a pour objectif de renforcer et valoriser les compétences transversales des chercheurs. Il s'agit d'un projet intégré et interuniversitaire qui se décline à travers plusieurs sous-objectifs : poursuivre l'effort déjà mené pour renforcer les compétences transversales des doctorants et docteurs, et ce en meilleurs adéquation avec les besoins du monde socio-économique ; valoriser ces compétences auprès des recruteurs pour améliorer l'employabilité des docteurs et soutenir l'innovation ; développer des supports, des outils et un accompagnement en vue de l'insertion professionnelle ; et organiser une communication et des événements s'adressant tant aux doctorants et docteurs qu'aux académiques et entreprises. Le leader du projet est l'ASBL Objectif Recherche et les universités partenaires sont l'UMONS, l'UCLouvain, L'Université Saint-Louis Bruxelles, l'ULB, l'UNamur et l'ULiège.



Le PhD Welcome Pack à été rédigé par l'UNamur en collaboration avec les partenaires du projet PhDs@Work».

PhD Welcome pack





Faire face aux difficultés



1

Tout travail présente des difficultés. Le doctorat n'en est pas exempt. Au-delà des questions liées à la science ou à la planification du projet de recherche abordées dans la fiche « Gérer son parcours doctoral », il est utile de se rendre compte des difficultés auxquelles les doctorant-e-s sont souvent confronté-e-s et qu'ils évoquent comme pouvant conduire à leur abandon (1):

- la solitude au travail,
- le temps passé aux tâches d'enseignement, administratives et logistiques,
- la pression pour obtenir des résultats rapidement et la course à la publication,
- le manque de soutien ou un soutien inadéquat du-de la promoteur-riche (2).

Il est donc crucial de savoir comment aborder ces difficultés et de se faire aider si nécessaire. La rencontre avec son-sa promoteur-riche, avec les administratifs en charge de l'accompagnement ou avec d'autres doctorant-e-s permet de partager les difficultés et d'envisager comment les résoudre. Nous abordons ici 5 thèmes pour un parcours serein.

1/L'ÉQUILIBRE VIE PRIVÉE ET VIE PROFESSIONNELLE

On décrit souvent le doctorat comme une passion vécue, et dévorante. Et d'autant plus dévorante que le-la doctorant-e arrivant en fin de thèse ne pense plus qu'à terminer son travail. Bien que ce ne soit pas toujours facile, ne vous laissez pas envahir par vos obligations professionnelles. Adoptez un horaire de travail compatible avec vos activités sociales, culturelles, familiales auxquelles vous tenez. Forcez-vous à aménager des périodes de repos (vacances, loisirs, sorties, sport etc.), même dans les moments les plus stressants de la thèse. Fixez des rituels qui permettent de structurer votre journée (repas et pauses à heures fixes, sport à une heure fixe, etc.).

Les doctorant-e-s doivent par ailleurs apprendre à défendre le territoire temporel et spatial de la thèse comme une période de travail sur laquelle ne peuvent pas empiéter d'autres activités (3). Il est en effet essentiel de faire respecter son temps de travail dans sa vie privée, en particulier si vous travaillez à la maison. Les contraintes liées au doctorat et la flexibilité permise sont des concepts parfois difficiles à faire comprendre à ses proches et son entourage. Il est en effet parfois difficile de refuser de donner un coup de main à un ami, d'abréger une visite à l'improviste sous prétexte que c'est justement le jour où l'on travaille sur sa thèse ou de prendre en charge les corvées familiales et/ou domestiques attribuées sous prétexte que vous pouvez organiser votre temps de travail comme vous le voulez. Respecter le temps de travail dédié à la thèse est tout aussi important dans la vie privée qu'à l'université. Le tout est donc de trouver le juste milieu.



En résumé, pour réussir à trouver un équilibre entre vie privée et vie professionnelle :

- Planifiez votre doctorat au mieux pour appréhender les périodes de travail intense et mieux gérer votre temps de recherche.
- Planifiez un horaire de travail qui permet de laisser de la place à vos activités sociales.
- Aménagez des périodes de prise de recul pour vous reposer et vous rebooster et respectez-les.
- Apprenez à dire « non » à certaines sollicitations et faites respecter votre temps de travail.
- Comprenez que la recherche n'a pas de limites, mais vous bien.

2

› La parentalité en thèse

Vous prévoyez d'agrandir votre famille ou peut-être êtes-vous déjà parents ? Avoir des enfants pendant la thèse est un défi comme à n'importe quel autre moment de sa carrière professionnelle. Néanmoins, pour beaucoup de chercheur-e-s, la parentalité est également synonyme d'épanouissement, et une expérience naturelle et positive qui force à gérer et équilibrer son temps de travail.

Les droits aux congés de maternité et de naissance dépendent de la loi qui s'applique à votre contrat et à votre employeur. Les universités cherchent à gommer les différences liées au statut, mais les différences subsistent. Par exemple, dans certaines d'entre elles, les assistant-e-s, jouissent des mêmes droits que les employés statutaires de l'université. Les chercheur-e-s boursier-e-s du F.R.S-FNRS peuvent bénéficier d'une suspension de contrat pour cause de congé de maternité, de paternité ou d'adoption et leur contrat est prolongé d'une durée égale à celle de cette suspension. Certains contrats commandités par l'extérieur ne le permettent pas. Renseignez-vous auprès du service des ressources humaines de votre université pour en savoir plus, de même pour les congés parentaux. Prévenez votre employeur dès le début d'une grossesse afin de maîtriser les risques éventuels liés à votre travail.

Les universités bénéficient généralement de places dans des crèches, mais elles sont souvent insuffisantes et très demandées. Il faut donc le savoir afin de le réserver très tôt.

À la recherche d'autres bons conseils concernant la thèse et la parentalité ? Voici quelques blogs sympas où vous pourrez trouver votre bonheur :

- « [Pars enThèse : deux mamans au doctorat partagent leur réalité](#) »
- « [Papa thésard](#) »
- « [Faire une thèse et avoir des enfants : est-ce compatible ?](#) »
- « [Faire une thèse et un bébé](#) »
- « [Faire une thèse et un bébé \(II: the dark side\)](#) »



2/L'ORGANISATION DE TRAVAIL ET LA GESTION DU TEMPS

La difficulté d'organisation ou de gestion du temps est fréquemment citée par les doctorant-e-s. Une bonne planification de son projet dès le départ est indispensable pour identifier les périodes de recherche bibliographique, d'acquisition de données, de travail intense, de publication, de mobilité, de rédaction, etc. Une erreur souvent commise est de trop se concentrer sur les échéances à court terme. Lorsqu'on est assistant-e, il faut gérer l'équilibre de ses deux tâches : l'encadrement des étudiant-e-s et la recherche. C'est entre autres le manque de planification qui fait que certain-e-s doctorant-e-s se retrouvent stressé-e-s par le temps et travaillent au détriment de leur vie privée.



Voici quelques conseils de base sur la gestion du temps et l'organisation de votre travail (4):

- **Planifiez votre projet sur la durée.** D'après la loi de Parkinson, « plus on a de temps pour réaliser une tâche, plus elle prendra du temps ». Subdivisez des grandes tâches à long terme en tâches concrètes à court-terme. Revoyez régulièrement votre plan de travail avec votre promoteur.ice.
- **Rappelez-vous votre objectif principal** : réaliser une thèse. Concentrez-vous sur les tâches liées à celle-ci pour ne pas vous laisser envahir par les activités satellites. Identifiez et limitez les voleurs de temps. Le plus grand voleur de temps est l'inaptitude à dire « non » (tâches non indispensables, visites de collègues, etc.).
- **Identifiez les tâches prioritaires** et faites la distinction entre ce qui est important et/ou urgent et ce qui ne l'est pas. En planifiant et gérant votre temps correctement, vous devriez avoir de moins en moins de tâches urgentes et de plus en plus de tâches importantes.
- Si vous êtes perfectionniste, essayez de vous concentrer sur vos tâches prioritaires et de **respecter vos objectifs selon des délais réalisables** (cfr. section sur la gestion du stress).
- Si vous êtes une personne très réactive, préférez les tâches courtes et surveillez votre enthousiasme de départ.
- **Dès le départ, asseyez-vous et rédigez votre thèse.** Notez toutes vos références et synthétisez vos travaux. Vous gagnerez du temps en fin de parcours.
- **Évaluez régulièrement vos compétences**, utilisez vos points forts et travaillez à améliorer vos points faibles. Les universités organisent des formations dédiées à l'amélioration de l'efficacité personnelle. Profitez-en.



Planifier sa journée

Il est important de prévoir quelques minutes chaque jour (en début ou fin de journée) pour planifier sa journée. Voici quelques conseils à prendre en compte lorsque vous planifiez votre journée :

- Essayez d'attribuer un maximum de votre temps aux tâches proactives tout en réservant de brèves périodes dans lesquelles vous regroupez les tâches réactives (ex : feedback d'un document ou répondre à des emails).
- Dans la mesure du possible, planifiez vos temps de pause et votre programme de tâches en fonction de votre cycle énergétique et biologique et non celui des autres. Identifiez quand vous avez le plus de concentration et d'énergie et gardez ces moments-là pour les tâches importantes et proactives. Le début de la journée est généralement un moment clé pour ce type de tâches.
- Soyez réaliste dans le temps imparti à chaque tâche.
- Prévoyez des marges de temps qui laissent place à l'imprévu.
- Gardez « une to-do list » pour noter les tâches non réalisées, celles qui surviennent et pour les insérer dans votre planning des prochains jours.
- Soyez régulier·ère et systématique dans la planification mais également flexible (au niveau des objectifs ainsi que du planning en tant que tel).

4

Gérer ses relations pour mieux gérer son temps

Une des difficultés rencontrées par les doctorant·e·s est la prise de retard liée à la rencontre avec le·la promoteur·rice : report de rencontre, manque de feedback, tâches additionnelles non discutées, nouvelles tâches urgentes, etc. Il ne faut pas négliger non plus l'importance des relations avec ses collègues, ses collaborateur·rice·s.

Lorsque vous vous retrouvez dans ce type de situation :

- Négociez directement ce qui peut l'être (organisation d'une tâche, d'une mesure).
- Veillez à rencontrer régulièrement votre superviseur·e. Proposez plusieurs dates de rendez-vous en insistant sur votre besoin urgent de rencontre.
- Posez les questions nécessaires pour avancer dans votre projet : discussion et négociation sur l'opportunité ou la nécessité de ce qui doit être fait, le délai de remise d'un travail, la prochaine date de rendez-vous. Surtout, évitez d'accepter ou d'entamer une tâche que vous ne comprenez pas ou sans date butoir précise.
- Si votre interlocuteur·rice vous demande de remplir la tâche urgemment, évaluez vos possibilités de réalisation. Proposez le cas échéant un délai qui vous convienne.

Gérer la réception des mails

Un autre activité chronophage qui réduit le temps de travail de recherche est une mauvaise gestion de ses emails. Voici quelques conseils pour gérer au mieux la réception et la rédaction de vos emails :

- Distinguez vos adresses professionnelles et privées. Ne relevez que les boîtes professionnelles pendant votre temps de travail.
- Planifiez votre gestion des mails. Connectez-vous régulièrement, pendant vos heures de travail uniquement. Supprimez les alertes : elles affectent la concentration sur les tâches sur lesquels vous êtes occupés. Prévoyez si nécessaire 2 ou 3 séances de gestion des mails dans votre planning journalier.
- Utilisez les « assistants numériques de réception » pour trier automatiquement vos emails. Ils permettent d'automatiser le classement dans les dossiers en fonction de la provenance du sujet ou de l'expéditeur du message, ou selon les critères que vous pouvez définir.
- Gérez vos mails en fonction de leur importance. Traitez directement les mails urgents et trie les autres dans un dossier « à faire ». Répondez aussi en priorité aux mails dont vous êtes le seul destinataire.

(...)



(...)

- Les mails de plus de 2 minutes : planifiez quand y répondre et traitez-les lorsque votre énergie et taux d'attention sont au plus haut. Les mails de moins de 2 minutes – traitez les lorsque votre énergie et attention sont plus faibles.
- Triez et déposez chaque mail dans des archives organisées en sous-thèmes.
- Soyez concis et allez droit au but lorsque vous rédigez un mail. Vous vous ferez gagner du temps ainsi qu'à vos destinataires.

Dé-dramatiser la procrastination

Ne culpabilisez-pas si vous n'avez pas pu vous mettre au travail un jour, si vous n'avez pas été productif·ve, ou si vous n'avez pas respecté vos objectifs. Procrastiner occasionnellement arrive à tout le monde, même à votre promoteur·rice.

En revanche, inquiétez-vous si vous développez une tendance à remettre systématiquement au lendemain votre travail. La **procrastination peut devenir chronique** : plus vous procrastinez, plus vous évitez d'entamer une tâche, plus cette tâche paraît difficile, vous procure de l'anxiété, et ainsi de suite.

Pour vaincre la procrastination, essayez d'identifier les raisons pour lesquelles vous procrastinez et travaillez sur votre motivation. **Forcez-vous à travailler à des tâches précises**, pendant une heure ou deux. Entamez en fin de journée des tâches qui vous aideront à vous lancer plus rapidement le lendemain.

3/LA GESTION DU STRESS

Le stress est « la » maladie du siècle. Il est la réponse négative à la contrainte, la pression de la part de son environnement professionnel et privé. Bien qu'éviter toute forme de stress est impossible, des techniques existent pour ne pas vous laisser submerger par celui-ci.

Dans le cadre du doctorat, les sources de stress proviennent de:

- l'épreuve elle-même pendant laquelle vous devez gérer un projet exigeant et parfois insécurisant quant à son développement ou sa finalisation,
- la difficulté de gestion des tâches, du temps et de diverses obligations : recherche, encadrement, publication, colloques, formation, encadrement d'étudiant.e.s, ...
- la difficulté à concilier les priorités et à lâcher prise, notamment face à son perfectionnisme,
- votre rôle, parfois incertain ou mal défini qui conduit à ne pas être sûr de répondre à ce que l'on attend de vous,
- la surcharge de travail et la difficulté à dire « non » à votre supérieur·e à cause de la relation parfois ambiguë entre le·la doctorant·e et son·sa promoteur·rice,
- la haute compétition scientifique internationale et la course à la publication,
- le manque de compétences pour la tâche, notamment la formation en pédagogie chez les assistant·e·s.

Les proches ont parfois difficile à comprendre la charge de travail et le stress lié au doctorat.

En fin période de fin de thèse ou lorsque la charge de travail devient plus intense, prévenez les que vous allez être très pris et pas forcément en de très bonne disposition. Ca ne rendra pas la situation moins difficile à supporter mais vous aurez au moins la compréhension et le soutien de vos proches.

De leur côté, le faite de comprendre la situation les aidera à mieux la gérer et diminuera les tensions.(5)



Lorsque le stress devient récurrent ou trop intense, il devient alors négatif voire dangereux. Cependant, lorsque le stress est convenablement maîtrisé, celui-ci peut alors jouer un rôle moteur et positif. C'est pour cette raison qu'il est judicieux d'apprendre à maîtriser son stress.

Voici quelques techniques pour y arriver :

- **Organisez et gérez votre projet de doctorat** comme un projet de recherche, en réfléchissant à bien définir votre rôle et à planifier les tâches et les événements. Précisez avec votre promoteur-riche vos engagements mutuels et ajustez-les au fur et à mesure de votre avancement. Veillez également à l'informer régulièrement de votre travail en cours et faites des bilans (intermédiaires) aussi souvent que possible (6).
- **Pratiquez des exercices de maîtrise du stress**, par exemple avec des activités de communication et d'échange dans le contexte professionnel. Exposez votre projet de recherche à vos collègues, présentez des communications orale, participez à des cafés des sciences ou à MT180, etc. Certaines universités organisent également des formations de gestion du stress.
- **Sachez que vous devenez progressivement un-e expert-e de votre sujet** de recherche et que personne ne maîtrise mieux votre sujet que vous. Vous êtes la meilleure personne pour parler de vos expériences et de vos résultats. Ne soyez donc pas timide et lancez-vous franchement.
- **Parlez de votre situation autour de vous**, à vos collègues, votre famille et vos amis. Ils n'auront pas forcément la solution, mais le fait d'en parler vous permettra de formuler les choses et peut être de trouver vous-même la solution.
- **Soignez votre vie privée** : quelles que soient vos capacités d'adaptation ou de concentration, vous ne pouvez pas vous consacrer uniquement à votre travail pendant plusieurs années. Il est essentiel de prendre des temps de repos pour récupérer, que ce soit un temps de pause pendant un week-end à la mer ou une soirée entre amis.
- **Veillez à votre santé** : dormez assez, mangez sainement et de manière équilibrée, faites une activité qui vous libère, et testez les exercices de relaxation. Même en période critique de fin de thèse, continuez vos activités sportives, même réduites, mais ne les arrêtez surtout pas ! Veillez également à ne pas consommer trop de stimulants (café, thé, coca cola, etc.). Faites extrêmement attention aux expédients comme les somnifères, les anxiolytiques ou les psychostimulants (7).
- **Pratiquez des exercices de relaxation régulièrement**, et en particulier en situation de stress.

6

Quand devez-vous considérer votre stress comme dangereux ? Voici quelques symptômes les plus fréquemment cités (8) :

- **Sur le plan physique** : tensions musculaires, maux de tête et/ou de dos, fatigue, perturbations du sommeil, nœuds dans la gorge et/ou dans l'estomac, hyperventilation, transpiration, troubles intestinaux, etc.
- **Sur le plan émotionnel** : impatience, irritabilité, susceptibilité, indifférence, inquiétude démesurée, idées noires, sentiment d'incompétence et/ou d'inutilité, manque d'intérêt, etc.
- **Sur le plan comportemental et relationnel** : procrastination, tics nerveux, accroissement de la consommation d'alcool, de tabac ou de calmants, modification des habitudes alimentaires, relations tendues avec l'entourage, baisse d'intérêt pour autrui, etc.
- **Sur le plan intellectuel** : pensées confuses, idées fixes ou pensées fugaces, difficultés de concentration et de mémorisation, diminution des capacités d'organisation, affaiblissement de l'objectivité et du sens critique, etc.

Il peut arriver que vous vous sentiez dépassé-e ou que vous n'arrivez plus à surmonter vos émotions. N'hésitez surtout pas à appeler à l'aide. Parlez-en à votre promoteur-riche, à vos collègues ou aux services spécialisés de l'université (personne de confiance au sein de votre université).



i Pour plus d'information sur le stress psychologique lié à la thèse, consultez l'étude menée en 2017 par l'université de Gand (« [Work organization and mental health problems in PhD students](#) »). D'après celle-ci, 51% des doctorants interviewés (3659 doctorants) éprouvaient des symptômes d'une mauvaise santé mentale, indiquant un stress psychologique. La cause la plus récurrente de ce stress provenait de la difficulté à gérer les tâches familiales à cause des obligations professionnelles. Parmi les autres on trouve l'exigence de travail élevée et la mauvaise relation avec le promoteur ou la promotrice.

Pour plus d'information concernant la gestion du stress, consultez également la page « [T'as tout en main pour que ça se passe bien](#) » de l'ULiège.

Le burn-out

Le burn-out est « un état de fatigue et de frustration induit par un surinvestissement dans une activité, une action ou une relation qui n'a pas produit les bénéfices escomptés » (9). Les personnes atteintes par le burn-out sont souvent les plus enthousiastes au départ de leur projet, ce qui est le cas de beaucoup de chercheur.se.s (10). Les doctorant.e-s, en particulier s'investissent profondément dans leur travail, rencontrent des difficultés diverses, sont stressé.e-s par le temps, voire la relation avec leur promoteur-riche, et peuvent ressentir une grande insatisfaction. Ils s'épuisent physiquement et psychologiquement au point de devoir s'arrêter pour une longue durée pour « recharger leurs batteries ».

Les conseils donnés ci-dessus pour la gestion du stress sont d'application. L'accompagnement personnalisé est indispensable, par du personnel spécialisé de l'université, ou par des coachs externes. Le retour au travail doit aussi être accompagné.

Faire face au perfectionnisme

Si la poursuite d'exigences élevées peut être associée, à une série de bénéfices en matière de réussite académique, elle peut également s'accompagner de conséquences psychologiques importantes. Céline Douilliez, chercheuse à l'Institut de recherche en sciences psychologiques de l'UCLouvain a en effet démontré que le perfectionnisme favorise le développement de nombreuses difficultés psychologiques, telles que les troubles dépressifs, les troubles alimentaires, le burn-out, ou encore le syndrome de fatigue chronique (11).

Une étude menée à l'Université Laval sur « le perfectionnisme et la motivation à poursuivre des études doctorales », décrit le perfectionnisme comme « l'établissement de standards trop élevés pour la performance accompagné par l'attribution d'une trop grande importance à l'évaluation des autres » (12). Les personnes perfectionnistes établissent des objectifs idéaux trop souvent inatteignables et se jugent sévèrement en fonction de leur productivité et leur rendement. D'après cette même étude le perfectionnisme est le grand ennemi de bien des doctorant.e-s et joue un rôle central dans l'abandon de la thèse par le stress ainsi que la détresse psychologique qu'il engendre. La Professeure Geneviève Belleville, membre de cette étude et autrice du livre « Assieds-toi et écris ta thèse », propose dans son livre une déconstruction du perfectionnisme. En effet elle explique dans son ouvrage que « Le milieu universitaire donne souvent l'impression d'un temple voué au culte de la perfection. On y sanctifie les personnes qui se dévouent corps et âme à leurs tâches et glorifie le travail sans décompter des heures (13) ». Belleville appelle donc à la déconstruction de ce mythe car en réalité, le perfectionnisme ne conduit pas au succès, ni à une thèse plus intelligente. Au contraire, une méthode de travail organisée sur base d'objectifs réalistes à atteindre, une bonne utilisation de ses forces et compétences, et un équilibre de travail-loisir, sont en fait la recette du succès (14). Bien sûr un bon dosage de perfectionnisme, à savoir un perfectionnisme productif et réaliste qui mène au dépassement de soi et à un sentiment de fierté n'est pas mauvais.





D'après Belleville, vous pourriez faire face à un perfectionnisme nocif lorsque (15) :

- vous mettez l'accent sur les détails et perdez alors de vue le but global de votre travail,
- vous avez une peur démesurée de l'échec (difficulté de tenir des objectifs réalistes),
- vous trouvez l'erreur inconcevable – ceci vous empêchera de prendre moins de risque et donc d'être créatif,
- vous craignez la désapprobation,
- vous avez difficile de mettre les choses en perspective car vous avez l'état d'esprit « tout ou rien »,
- vous structurez votre vie sur base d'une liste d'obligations et oubliez donc de prendre en considération vos désirs, loisirs, valeurs, et but ultime,
- vous croyez que les autres réussissent plus facilement.

8

Ce type de perfectionnisme nocif engendre toute une gamme d'émotions négatives. Comment donc se libérer de cette attitude perfectionniste ? Professeur Belleville conseille :

- d'établir des objectifs réalistes et faisables basés sur vos valeurs ainsi que vos désirs sur le plan professionnel et vis-à-vis de votre vie privée,
- d'affronter vos peurs derrière le perfectionnisme,
- de vous récompenser lorsque vous avez accompli une tâche ou un résultat,
- de reconnaître que vous êtes toujours en apprentissage et qu'une tâche imparfaite n'est donc pas forcément un échec,
- de déterminer vos tâches prioritaires, concentrez-vous dessus et planifiez votre temps de travail en respectant cela,
- de vous contenter de bien faire la plupart des choses ; choisissez-en seulement quelques-unes que vous ferez très bien.

4/CONSERVER LA MOTIVATION

Que faire quand vous sentez la motivation vous quitter par absence de résultats, solitude, ou manque de soutien? Ci-dessous, nous citons quelques conseils pour garder ou retrouver la motivation :

- **Faites-vous confiance** : La thèse c'est se créer son propre chemin comme professionnel de la recherche. C'est normal pas de ne pas toujours savoir exactement où on va au début du parcours. La thèse c'est avancer (parfois à l'aveuglette), se tromper, se réorienter, s'adapter aux résultats, trouver des nouvelles pistes...
- **Faites un break et ne culpabilisez pas** : Beaucoup de doctorant.e.s disent que la thèse c'est 60% de plaisir et 40% de difficulté. Évidemment ceci varie d'une période à l'autre mais si vous vous sentez démotivé au point que le pourcentage de « plaisir » diminue drastiquement, il est alors temps de faire un bon break. Pour que cette pause soit efficace, prenez des vacances. Profitez-en pour passer du temps avec vos proches qui ne sont pas dans le milieu académique, vous adonner à vos passe-temps favoris, voyagez, découvrez du pays. **Rappelez-vous que la vie, ce n'est pas que la thèse ; cela vous aidera à rationaliser.**
- **Demandez conseil à un-e promoteur-riche, un-e post-doctorant-e, ou un-e collègue bienveillant-e.** Ils-elles sont déjà passés par là et auront des conseils concrets à vous donner. Parlez à un proche compréhensif qui ne fait pas partie du milieu académique, il-elle pourra vous aider à « dédramatiser » la thèse et à prendre du recul. Contactez si nécessaire un-e professionnel-le de l'accompagnement des personnes en situation de stress.



(...)



(...)

- **Intégrez-vous dans la communauté des doctorant·e·s** : groupe Facebook, Maison des doctorant·e·s, Midi des doctorant·e·s, etc. Ou faites un tour sur le site <http://phdcomics.com/> où vous trouverez des centaines de caricatures sur la vie du·de la doctorant·e. Il vaut mieux en rire qu'en pleurer ! Le site vous propose même le film « PHD the movie » : <https://phdmovie.com/>
- **Variez vos tâches** : alternez de manière réfléchie les tâches d'encadrement, la recherche, la communication avec d'autres chercheur·e·s, la formation, la vulgarisation scientifique. Consacrez du temps à ce qui vous fait plaisir et vous met en valeur.
- **Préparez votre après-thèse** :
 - Participez aux salons de l'emploi des jeunes chercheur·e·s pour rencontrer les recruteur·euse·s d'entreprise et d'organisations publiques qui recherchent votre genre de profil. C'est valorisant, et c'est une opportunité pour vous de déjà planifier votre projet d'après-thèse, voir quelles compétences vous devez développer davantage etc.
 - Faites le bilan de vos compétences. Vous verrez comment vous avez progressé en analysant les compétences que vous avez déjà acquises grâce à votre thèse et les compétences que vous devriez développer davantage.

9

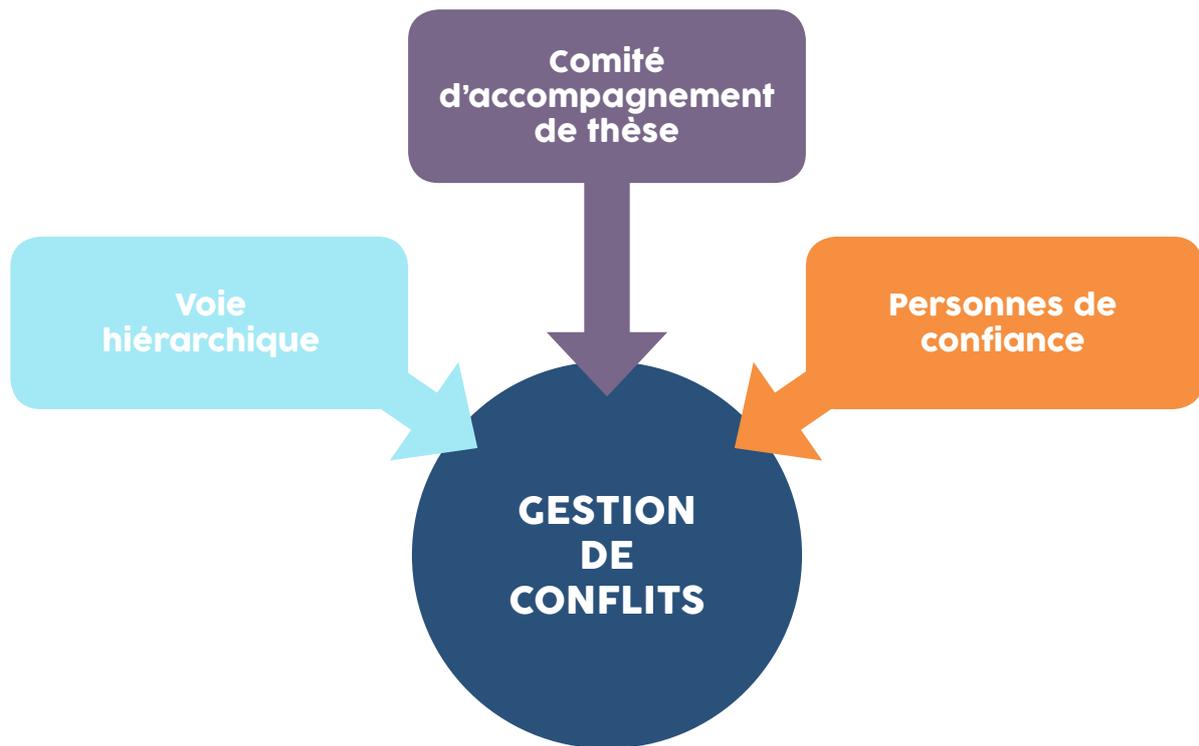
5/LA GESTION DE CONFLIT



En cas de conflit avec votre promoteur·rice ou d'autres membres de votre équipe de recherche, la voie hiérarchique est une solution (voir Figure 1). En fonction de la gravité mais aussi de la position du·de la promoteur·rice qui peut être le·la directeur·rice du département ou le doyen, vous pouvez vous s'adresser au·à la directeur·rice du département, au·à la doyen ou au·à vice-recteur·rice recherche de votre institution.



FIGURE 1 : VOIE DE RECOURS POUR LA GESTION DE CONFLITS.



Il est aussi possible d'en parler avec les personnes qui forment votre comité d'accompagnement qui sont des personnes ressources aussi bien pour la recherche que pour les problèmes de communication ou de harcèlement qui peuvent survenir. Si vous avez un-e co-promoteur-riche, adressez-vous à lui en priorité pour trouver une solution. C'est normalement une personne à qui vous vous adressez plus souvent dans votre recherche et dont l'accès est plus facile.

Enfin, les personnes de confiance du SIPPT (Service Interne de Prévention et de Protection au Travail) existent dans toutes les institutions. Il s'agit d'une obligation légale. Ces personnes sont disponibles et elles sont formées pour écouter, aider et conseiller les travailleurs en souffrance. Elles peuvent organiser une conciliation par exemple.

Les personnes ressources citées ci-dessus vous aideront à identifier la nature réelle du conflit et évaluer sa gravité et déterminer les moyens de résolution

Par « conflit », nous décrivons ici toute divergence importante susceptible de remettre en question les relations et la coopération entre deux personnes au sein de l'unité de recherche ou de l'institution.

Ce type de conflit peut être causé par de nombreuses choses, entre autres :

- absence du contrat de travail ou non-respect par l'une des parties, mauvaises conditions de travail (par exemple, vis-à-vis de l'accès aux ressources matérielles ou financières), problème personnel nécessitant un aménagement du/de la doctorant.e, discriminations, harcèlement moral, harcèlement sexuel etc..
- non-respect des droits et devoirs du promoteur-riche ou du/de la doctorant.e. (délais non tenus, encadrement déficient, isolement scientifique, etc.), incompatibilité de personnalité, divergence scientifique, refus d'autorisation de soutenance, conflit de propriété intellectuelle, tâches inappropriées, etc. (16)

En plus de ces interlocuteurs hiérarchiques, il est vivement conseillé de vous confier à des collègues de confiance, des ami-e-s, votre famille, etc. Il ne faut surtout pas s'isoler ! La qualité de votre recherche découle, entre autres, de la richesse des échanges au sein de l'équipe de recherche. Un manque de cohésion de l'équipe ou des conditions de travail inadaptées peuvent être dommageables pour votre projet doctoral. Il ne faut donc pas prendre ce type de conflit à la légère ou penser que les choses s'amélioreront seules avec le temps. Si le problème persiste et conduit à un isolement relationnel, professionnel ou scientifique



qui nuit à votre projet doctoral, un aménagement du projet peut être envisagé en accord avec le collègue doctoral ou la commission doctorale dont vous dépendez au sein de votre université. Le rattachement à une autre équipe ou une autre unité de recherche, la mise en place de nouvelles collaborations scientifiques, ou tout simplement une amélioration des conditions de travail sont des solutions envisageables (17). N'ayez donc pas peur de demander de l'aide.

Quand ce type de conflit survient, il est également conseillé de vous renseigner, de vous former, et d'adopter des pratiques de communication appropriées, telles que l'écoute active et la communication non-violente. Dans certaines universités de la FWB, des formations sur ces méthodes de communication, ainsi que sur l'assertivité et la gestion de conflits, sont proposées aux doctorant.e.s. Ces formations sont également vivement conseillées en prévention au conflit !

Une fois le conflit réglé, si possible, mettez en place un système de suivi : les décisions et propositions formulées lors des réunions visant à la résolution du conflit sont clarifiées par écrit et une date est proposée afin de faire le point sur l'évolution de la situation. (18). Veillez également à tirer les leçons nécessaires en conséquence du conflit (entre autres, en amont au niveau de l'élaboration des projets, de la collaboration, de l'autorisation d'inscription en doctorat etc.)



L'HUMOUR N'EXCLUT PAS LE RESPECT :

MISE EN LUMIÈRE SUR LES CAS D'HUMILIATION ET D'INTIMIDATION

Nous avons tous été ridiculisés une fois dans notre vie. Quelqu'un fait une blague sur vous, souvent de mauvais goût. Vous êtes gêné et vous n'osez rien dire. Les autres rient. Vous les imitez. L'humiliation et l'intimidation sont des techniques de manipulation souvent rencontrées dans le milieu du travail. Pour apprendre les mesures à prendre en tant que témoin ou victime pour faire face à celles-ci, consultez l'étude du professeur Inger Lövkrona, «Discrimination in academia: challenging organisational cultures» ou l'article "Lutter contre le harcèlement" de la Cellule Euraxess.

Le harcèlement

Les cas plus graves de manipulation que sont le harcèlement moral et le harcèlement sexuel surviennent également parfois dans le milieu académique, comme dans tout lieu de travail. Lorsque l'on se retrouve dans cette situation, il est toujours difficile d'admettre que cela peut nous arriver et que l'on peut se retrouver dans la case « victime ». « Bien souvent, on pense d'ailleurs se faire des idées, ou bien on ne comprend pas qu'il s'agit de harcèlement » (19). Si vous réalisez que vous êtes bel et bien victime de harcèlement ne vous laissez pas prendre au piège par peur d'en parler, de ne pas être cru, de ne pas être prise au sérieux ou de recevoir des reproches. Ne vous convainquez pas qu'en vous taisant, la situation va s'améliorer seule avec le temps car bien souvent ce n'est pas le cas. Demandez de l'aide et mettez en œuvre les démarches nécessaires pour vous protéger. Pour ce faire consultez la page « Stop harcèlement » de l'ULB.



En cas de violence sexuelle, vous pouvez contacter le Centre de Prise en charge des Violences Sexuelles (CPVS), qui offre un accompagnement médical (entre autres le prélèvement des preuves matérielles). Pour contacter le CPVS, appelez le 02/535.45.42 ou consultez leur site www.violencessexuelles.be





RÉFÉRENCES

- (1) Plus précisément on note un taux de réussite de 80,1% pour les doctorants financés par un financement extérieur; un taux de réussite de 67,6% pour les doctorants assistants; et un taux de réussite de 40,3% pour les doctorants non financés (Projet RoPE, 2018)
- (2) Corps scientifique de l'UCLouvain "[Rapport du Corps scientifique de l'UCLouvain sur les motivations et causes d'abandon du doctorat](#)", Louvain-la-Neuve, 2016.
- (3) Bureau de l'égalité des universités de Suisse latine (Eds.), *Bien démarrer sa thèse. Guide pour doctorant-e-s*, Lausanne, BuLa, 2013.
- (4) Les informations partagées ci-dessous proviennent de la formation "Formation en gestion du temps" du service coaching ProFuturis.
- (5) « [Zen, restons zen : les conseils d'une psychologue aux doctorant.e.s en quête de sérénité](#) », consulté le 20 avril 2019 sur le site du Réseau inter-universitaire des doctorants enseignants.
- (6) Conseil du doctorat de l'Université de Liège, Pars en thèse : le guide du doctorat à l'Université de Liège, Liège, version septembre 2016.
- (7) "[Guide du doctorant : partie II - pendant](#)" publié par le Guide des Doctorants le 22 octobre 2003.
- (8) Association ED3C de l'Ecole Doctorale Sciences et Santé de l'Université de Picardie Jules Verne, "[Guide du doctorant](#)" Amiens, 1999.
- (9) "[Définition du stress](#)" consulté le 20 mars 2019 sur la page "T'as tout en main pour que ça se passe bien" du site web de l'ULiège, .
- (10) "Guide du doctorant : partie II - pendant" publié par le Guide des Doctorants le 22 octobre 2003.
- (11) Ibid.
- (12) "[Perfectionniste? Gare à la dépression](#)" Communiqué de presse publié le 15 février 2019 par l'UCLouvain.
- (13) Ibid.
- (14) "[Perfectionnisme et motivation à poursuivre des études doctorales](#)", poster élaboré par Anne-Marie Lavoie de l'Université de Laval, mars 2018.
- (15) Geneviève Belleville, "Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique", op.cit., p.79-80.
- (16) Ibid.
- (17) Ibid.
- (18) "[Gestion des conflits pendant le doctorat](#)" *Le Doctorat à la Loupe* - n°15 - publiée le 28/02/2015, modifiée le 18/11/2018.
- (19) Ibid.
- (20) Ibid.
- (21) "[Comment réagir face au harcèlement sexuel](#)" site web ULB consulté le 15 mars 2019.

INFORMATIONS & CONTACT

Université de Namur, Cellule Euraxess

euraxess@unamur.be,

<https://www.unamur.be/services/euraxess>

Université libre de Bruxelles

Cellule Doctorat : doctorat@ulb.be, www.ulb.be/doctorat

Université de Mons

Cellule Doctorat : phd@umons.ac.be

Cellule U-Psy : aurelie.vilers@umons.ac.be

Université catholique de Louvain

Cellule Doctorat : doctorat-adre@uclouvain.be

Université de Liège

Cellule Doctorat : doctorat@uliege.be, www.recherche.uliege/doctorat

USaint-Louis Bruxelles, Cellule Doctorat

doctorat@usaintlouis.be et <https://www.usaintlouis.be/si/2877.html>



Le projet PhD@Work financé par la Région wallonne, a pour objectif de renforcer et valoriser les compétences transversales des chercheurs. Il s'agit d'un projet intégré et interuniversitaire qui se décline à travers plusieurs sous-objectifs : poursuivre l'effort déjà mené pour renforcer les compétences transversales des doctorants et docteurs, et ce en meilleure adéquation avec les besoins du monde socio-économique ; valoriser ces compétences auprès des recruteurs pour améliorer l'employabilité des docteurs et soutenir l'innovation ; développer des supports, des outils et un accompagnement en vue de l'insertion professionnelle ; et organiser une communication et des événements s'adressant tant aux doctorants et docteurs qu'aux académiques et entreprises. Le leader du projet est l'ASBL Objectif Recherche et les universités partenaires sont l'UMONS, l'UCLouvain, l'Université Saint-Louis Bruxelles, l'ULB, l'UNamur et l'ULiège.



Le PhD Welcome Pack a été rédigé par l'UNamur en collaboration avec les partenaires du projet PhDs@Work.

PhD Welcome pack





Opportunités d'emploi après le doctorat

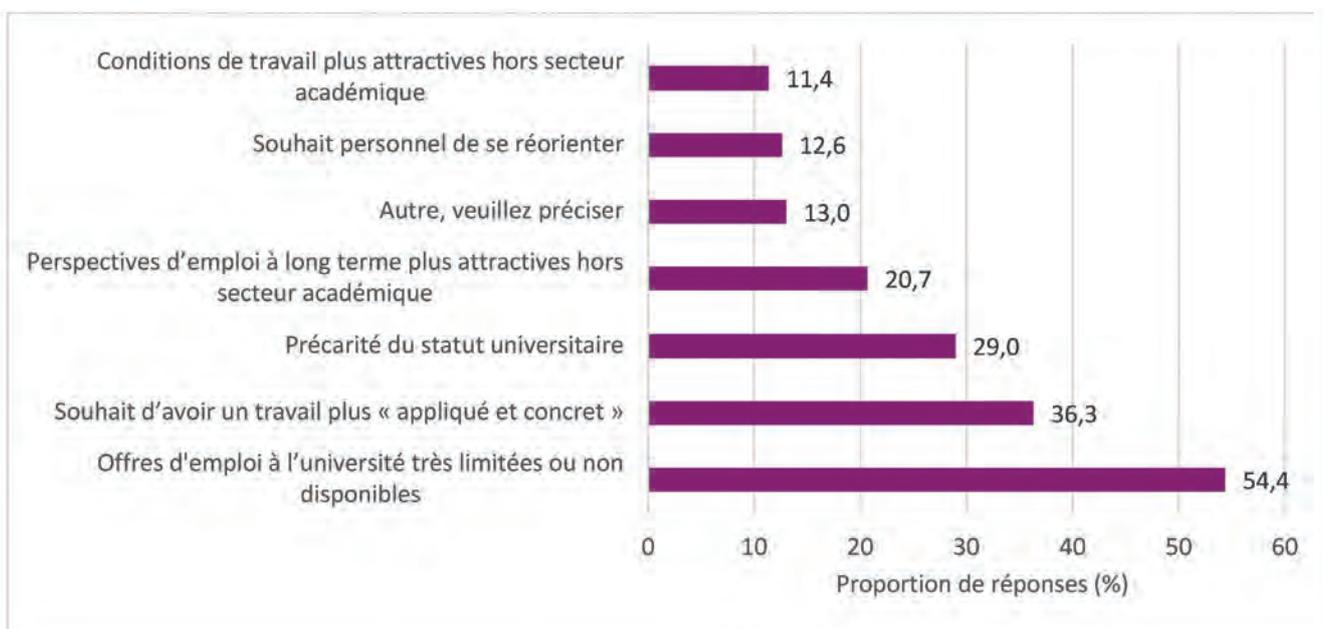


Se lancer dans une carrière académique n'est plus le seul objectif des titulaires d'un doctorat. Pour différentes raisons, certains chercheur-e-s ont également construit ou ont confirmé un projet professionnel hors du secteur académique pendant leur thèse. Les un-e-s avaient dès le départ un partenaire extérieur (entreprise, secteur associatif, ...) intégré à leur projet de thèse ou savaient qu'ils-elles réalisaient une thèse par défi personnel. D'autres, par des rencontres pendant leur thèse, se sont progressivement ouverts aux autres secteurs ou ont décidé de se lancer dans l'entrepreneuriat. Certains ont peut-être, de prime abord, considéré ce choix de « quitter l'université », comme un plan B. Ils-elles sont néanmoins en général très satisfaits de leur choix de carrière. En effet, une fois le pied dans l'entreprise, par exemple, les docteur-e-s accèdent assez vite à des postes de cadre, des postes à hautes responsabilités.

Les docteur-e-s qui quittent le monde académique ne sont donc pas des docteur-e-s qui échouent dans leur carrière! Non seulement ils-elles s'épanouissent dans de nouveaux défis, tout en conservant et en appliquant leur manière de penser, leur organisation structurée, etc., mais ils-elles enrichissent l'univers dans lequel ils-elles s'investissent.

La figure 1, tirée de l'enquête de l'Observatoire de la Recherche et des Carrières Scientifiques (ORCS) (1), identifie les diverses raisons citées par des titulaires d'un doctorat de ne pas poursuivre une carrière académique.

FIGURE 1 : PRINCIPALE RAISON DE NE PAS POURSUIVRE UNE CARRIÈRE ACADÉMIQUE



À côté du secteur académique, les titulaires du doctorat font donc valoir leurs compétences dans un large éventail de carrières (en recherche ou hors recherche) dans le secteur privé (marchand ou non-marchand) et dans la fonction publique. L'université semble rester un employeur de choix pour les détenteurs d'un diplôme de doctorat pour des fonctions (hors recherche et enseignement) dans ses administrations et services.



La figure 2 extraite du rapport de l'ORCS (2) donne un aperçu des types d'employeurs vers lesquels se dirigent les doctor-e-s.



2

Légende des acronymes

- SHS** Sciences Humaines et Sociales
- SEN** Sciences Exactes et Naturelles
- SVS** Sciences de la Vie et de la Santé
- ES** Enseignement supérieur

i Consultez la fiche "Les atouts du doctorat" pour plus d'information sur l'employabilité des doctor-e-s.

Les professionnels de l'accompagnement à l'insertion professionnelle le clament haut et fort : plus vite un chercheur-e anticipe l'après-thèse, plus vite il rencontre un poste à la hauteur de ses exigences. De la sorte, son insertion rapide donnera un sentiment positif de son insertion professionnelle, opérée sur réflexion éclairée et non par manque de temps ou d'opportunité. Dès lors, dès les premières années de thèse, le-la doctorant-e est invité-e à utiliser ses compétences au profit de la construction de son projet professionnel : élaborer une veille sur l'emploi et sur ses compétences acquises, émettre des hypothèses (choix de carrière), analyser/confronter cette veille (emplois><compétences) pour confirmer ou infirmer les hypothèses, élaborer des outils de communication (cv, lettre, pitch, vulgarisation....),...





Que pouvez-vous mettre en place pour préparer votre après-thèse ?

› Réaliser un bilan personnel & professionnel régulièrement

- en listant tout au long de la thèse les tâches réalisées et en extraire les compétences développées qui pourraient être valorisées pour un emploi futur, sans oublier vos activités extraprofessionnelles. Consultez la fiche « les compétences transversales » pour vous aider à lister ses compétences ;
- en évaluant vos activités afin d'identifier celles que vous souhaiteriez dans votre emploi futur ;
- en faisant le point sur vos valeurs/intérêts/freins sur lesquels vous pouvez appuyer votre réflexion ;
- en évaluant la valeur « travail », ce qu'il doit vous apporter, ce qu'il représente.

Ce travail permet de prendre confiance en soi en prenant conscience de l'étendue des compétences acquises. Ce bilan aidera également à vendre votre profil à l'employeur, à valoriser vos compétences

› Explorer les perspectives professionnelles hors milieu académique

- en consultant un maximum d'offres d'emploi dans différents domaines, en identifiant celles qui vous font vibrer (élaborer une veille). Le career center de votre université peut y contribuer ;
- en identifiant des entreprises, organisations, services... qui pourraient vous intéresser : consultez les sites web et parcourez les salons « carrières » ;
- en rencontrant d'autres chercheurs, des professionnels de l'insertion, des RH, des personnes ayant l'emploi convoité ou non, etc. ;
- en lisant des descriptifs de fonctions dans des référentiels « métiers » (FOREM, Pôle Emploi, etc.), et en décryptant des parcours professionnels sur les réseaux sociaux ;
- en vous informant sur le fonctionnement de l'entreprise quel que soit son secteur (marchand, non marchand, public) : aspects économiques, gestion des ressources humaines, droit du travail, etc.

Acquérir progressivement des informations pertinentes sur les secteurs, les entreprises, les fonctions convoitées afin de les confronter à votre bilan et d'élaborer un projet professionnel en adéquation avec vos attentes.

› Construire votre réseau

- en créant vos profils sur les réseaux sociaux (LinkedIn, researchgate,...) ;
- en entrant en contact (et en le gardant) avec des personnes de votre entourage professionnel et personnel : vos collègues, vos connaissances, vos rencontres lors de colloques, conférences, congrès, défenses de thèse, de formations, loisirs, ... Cela sera utile tout le long de votre carrière.
- en menant des « entretiens réseau » : discuter avec une personne ayant la fonction convoitée vous permettra de poser toutes les questions mêmes les plus indiscrètes (salaire, ambiance de travail, conditions de travail, le recrutement, ...) ;
- en soignant votre visibilité : diffusez régulièrement des informations pertinentes sur votre réseau ;
- en utilisant votre réseau lors de votre recherche active d'emploi, la cooptation est à la mode !

Cela est une plus-value du doctorat que d'avoir un réseau de scientifiques développé. Il sera une mine d'or pour trouver l'information nécessaire au développement de vos projets de carrière.

› Multiplier les expériences

A côté d'expériences extraprofessionnelles, investissez-vous dans des activités au sein de votre université/laboratoire pour développer ou peaufiner certaines compétences : organisation d'événements (colloques, conférences, réunions,...), participation à des demandes de subventions, ...

Que peuvent vous apporter les cellules d'accompagnement à l'emploi des universités ?

› Vous pourrez bénéficier de leur expertise pour préparer votre après-thèse. Les cellules peuvent :

- réaliser un bilan de compétences, évoquer le marché de l'emploi et ses perspectives, faire le point sur votre réseau, etc. ;
- structurer votre recherche d'emploi ou faire le point sur vos recherches ;
- vérifier l'adéquation entre l'emploi visé et votre profil et les compétences à développer (si nécessaire) ;
- être à l'écoute de vos craintes éventuelles ;
- prodiguer des conseils (cv, lettre, entretiens, salon de l'emploi,...) et élaborer un plan d'actions.



Dans vos universités, les cellules dédiées à l'accompagnement professionnel sont :

Université libre de Bruxelles	Infor-Emploi
Université catholique de Louvain	Centre d'Information et d'Orientation
Université de Liège	Alumni ULiège Emploi
Université de Namur	Cellule Emploi
Université de Mons	Service Alumni - Projet Emploi
USaint-Louis Bruxelles	Espace Emploi

En dehors de l'université, vous pouvez trouver un accompagnement entre autres auprès d'[Objectif Recherche](#), [Adoc Talent Management](#), le [Laboratoire d'Ergologie Appliquée](#), et l'[Association Bernard-Gregory](#).

Que peut vous apporter l'université, le-la promoteur-riche?

Depuis plusieurs années, les universités mettent en place de nombreuses formations aux compétences transversales. Elles suivent également les recommandations de la Charte Européenne du Chercheur et développent des initiatives en faveur de l'accompagnement de ceux-ci dans leur carrière.

Pensez à vous renseigner auprès des services de vos universités:

Université libre de Bruxelles, Cellule Doctorat	doctorat@ulb.be , www.ulb.be/doctorat
Université de Mons, Cellule Doctorat	phd@umons.ac.be
Université catholique de Louvain, Cellule Doctorat	doctorat-adre@uclouvain.be
Université de Liège	doctorat@uliege.be , www.recherche.uliege/doctorat
Université de Namur, Cellule Euraxess	euraxess@unamur.be , https://www.unamur.be/services/euraxess
USaint-Louis Bruxelles, Cellule Doctorat	doctorat@usaintlouis.be

Votre promoteur-riche peut vous fournir des informations précises sur la carrière académique. Cela vous aidera également à faire votre choix de carrière. Profitez de son réseau pour étoffer le vôtre.

Votre promoteur-riche peut également vous écrire une lettre de recommandation ou être cité comme personne de référence sur votre curriculum vitae. Pensez à lui demander son autorisation.

Comment mettre en place l'élaboration de votre projet professionnel ?

› **Pendant la 1^{ère} année de thèse, tenez à jour votre cartographie des compétences durant les années qui vont suivre et votre dossier « veille du marché de l'emploi » :**

- Faites le point sur les compétences déjà acquises (bac, master, etc.). Consultez la fiche "les compétences transversales" pour savoir comment faire votre bilan. En fonction du bilan, planifiez des formations aux compétences transversales à acquérir.
- Mettez en place des outils de veille du marché de l'emploi.

› **2^e année et suivantes, développez progressivement votre propre réseau académique et hors académique et faites vous valoir sur vos profils en utilisant le contenu du bilan personnel et professionnel.**

- Choisissez les réseaux sociaux sur lesquels vous voulez vous positionner (ex: LinkedIn) et élaborer vos profils.
- Mettez à jour votre bilan de compétences et votre veille sur le marché de l'emploi.
- Intéressez-vous réseau « physique » de votre promoteur-riche et des chercheur-e-s rencontré-e-s en conférence



› **Entre 18 à 12 mois avant la soutenance, dégagez un ou plusieurs projet-s professionnel-s et mettez en place les actions pour atteindre votre objectif professionnel de fin de thèse:**

- Mettez à jour votre bilan de compétences et analyser le contenu de votre veille sur le marché de l'emploi.
- Positionnez-vous par rapport au marché, vos aspirations, etc. Lister les entreprises intéressantes pour votre- vos projet-s.
- intéressez-vous au réseau « physique » de votre promoteur-riche et des chercheur-e-s rencontré-e-s en conférence et invitez les à rejoindre votre- vos réseau-x.
- Listez les formations complémentaires à suivre si nécessaire par rapport au projet professionnel (langues, démarche qualité, création d'activité, ...) sur base de vos bilans de compétences (cfr. fiche "les compétences transversales").

› **6 mois avant la soutenance: commencez à postuler et activez vos réseau:**

- Elaborez les « cvs et lettres » en fonction des emplois et secteurs visés.
- Annoncez votre disponibilité et votre projet professionnel (profil, cv, réseau physique,...).
- Activez- vos réseaux pour obtenir des offres du marché « caché ».
- Entraînez-vous aux entretiens d'embauche.
- Gérez vos candidatures et élaborer une ébauche de plan de carrière
- Préparez votre intégration dans l'entreprise/organisation.

› **Exemples de postes à pourvoir :**

- Toute activité liée à la recherche (ex : fonctions de R&D en entreprise, centre de recherche privé, public, de partis politiques, etc.)
- Toute activité hors recherche mais en lien avec la recherche tant dans le secteur privé que public. On retrouve ici les fonctions de soutien à la recherche (emplois administratifs, de gestion, juridiques, de valorisation, etc.) des universités et du service public (ex : évaluateur-riche des projets de recherche pour un subventionnement).
- Toute activité où votre expertise est une valeur ajoutée : la consultance/ le conseil (ex : BCG, Mac Kinsey, bureau de recrutement/chasseur de tête, parlement européen, commission européenne , ..), l'enseignement, la création d'activité (ex : start up).

› **Vidéos d'insertion professionnelle**

Le doctorat en 3 mots par les chercheurs :

https://sites.uclouvain.be/cio/videos/prodoc/Mots_cles2.mp

Le doctorat en 3 mots par les employeurs :

<https://sites.uclouvain.be/cio/videos/prodoc/Qualites.mp4>





INTERVIEWS DE CHERCHEURS

INTERVIEWS D'EMPLOYEURS

SECTEUR PRIVÉ NON MARCHAND

M. ABDELFATTAH TOURZI

Domaine : Formation et Insertion Socioprofessionnelle (B), Chargé de mission, Docteur en sciences sociales, Fonction R&D : études socio-économiques

Présentation ; Activité et fonction ; Compétences ; Contexte professionnel ; Recrutement ; Formation doctorale ; Evolution professionnelle

M. ERIC MIKOLAJCZAK

Domaine : Formation et Insertion Socioprofessionnelle (B), Secrétaire Général, Master en économie, Fonction de direction générale

Présentation ; Activité et fonction ; Compétences ; Contexte professionnel ; Recrutement ; Formation doctorale ; Evolution professionnelle

M. DENIS HERBAUX

Domaine : Soins de santé (B), Conseiller économique, Docteur en économie, Fonction R&D : études socio-économiques

Présentation ; Activité et fonction ; Compétences ; Contexte professionnel ; Recrutement ; Formation doctorale ; Evolution professionnelle

M. JONAS CAMPION

Domaine : Valorisation des compétences et Insertion professionnelle (B), Chargé de mission, Docteur en histoire, Fonction Communication

Présentation ; Activité et fonction ; Compétences ; Contexte professionnel ; Recrutement ; Formation doctorale ; Evolution professionnelle





INTERVIEWS DE CHERCHEURS

INTERVIEWS D'EMPLOYEURS

SECTEUR PRIVÉ MARCHAND

M. YANNICK DE KERCADIO

Domaine : Informatique (F), Architecte senior, Docteur en informatique, Fonction informatique : système, réseaux, data

[Présentation](#) ; [Activité et fonction](#) ; [Compétences](#) ;
[Contexte professionnel](#) ; [Recrutement](#) ; [Formation doctorale](#) ;
[Evolution professionnelle](#)

M. PHILIPPE VERWAERDE

Domaine : Biotechnologie/Biopharmaceutique (F), Président, directeur général et scientifique, Docteur en Biologie, Fonction de direction générale

[Présentation](#) ; [Activité et fonction](#) ; [Compétences](#) ;
[Contexte professionnel](#) ; [Recrutement](#) ; [Formation doctorale](#) ;
[Evolution professionnelle](#)

M. GUILLAUME PAILLONCY

Domaine : Electronique (B), Application & marketing Engineer, Docteur en Micro-Onde et Micro technologie, Fonction R&D et Marketing

[Présentation](#) ; [Activité et fonction](#) ; [Compétences](#) ;
[Contexte professionnel](#) ; [Recrutement](#) ; [Formation doctorale](#) ;
[Evolution professionnelle](#)

M. GWENNAËL BUCHET

Domaine : Consultance (F), Architecte Solution, responsable Innovation, Master en mathématique, Fonction informatique de gestion

[Présentation](#) ; [Activité et fonction](#) ; [Compétences](#) ;
[Contexte professionnel](#) ; [Recrutement](#) ; [Formation doctorale](#) ;
[Evolution professionnelle](#)

M. NATHANAËL LAURENT

Domaine : Formation (B), Directeur Méthode et Formation, Docteur en biologie, Fonction enseignement

[Présentation](#) ; [Activité et fonction](#) ; [Compétences](#) ;
[Contexte professionnel](#) ; [Recrutement](#) ; [Formation doctorale](#) ;
[Evolution professionnelle](#)

MME. FRITEAU

Domaine : Recrutement (F), Office Manager, Docteur en pharmacologie moléculaire et cellulaire, Fonction de direction d'agence

[Présentation](#) ; [Activité et fonction](#) ; [Compétences](#) ;
[Contexte professionnel](#) ; [Recrutement](#) ; [Formation doctorale](#) ;
[Evolution professionnelle](#)

MME. MARION JANIOT

Domaine : Distribution spécialisée pour l'automobile (F), Chargée de mission (Formation Dirigeant), Docteur en psychologie, Fonction Rh : formation continue

[Présentation](#) ; [Activité et fonction](#) ; [Compétences](#) ;
[Contexte professionnel](#) ; [Recrutement](#) ; [Formation doctorale](#) ;
[Evolution professionnelle](#)

MME. SYLVIE LOTS

Domaine : Distribution spécialisée pour l'automobile (F), Responsable de la Gestion des Cadres Dirigeants, Master en Ressources Humaines, Fonction RH : formation continue

[Présentation](#) ; [Activité et fonction](#) ; [Compétences](#) ;
[Contexte professionnel](#) ; [Recrutement](#) ; [Formation doctorale](#) ;
[Evolution professionnelle](#)



INTERVIEWS DE CHERCHEURS

INTERVIEWS D'EMPLOYEURS

SECTEUR PRIVÉ PUBLIC

M. ARNAUD LIÉGEOIS

Domaine : Soins de santé (B), Chargé de mission RH, Docteur en psychologie, Fonction RH : formation continue
Présentation ; Activité et fonction ; Compétences ;
Contexte professionnel ; Recrutement ; Formation doctorale ;
Evolution professionnelle

M. BAUDOUIIN JAMBE

Domaine : Direction générale opérationnelle Économie, Emploi, Recherche (B), Directeur a.i., Docteur en sciences appliquées, Fonction de direction
Présentation ; Activité et fonction ; Compétences ;
Contexte professionnel ; Recrutement ; Formation doctorale ;
Evolution professionnelle

MME. KRISTIN SPECK

Domaine : Propriété Intellectuelle (F), Responsable du service Ingénierie de formation, Docteur en économie, Fonction Rh : formation continue
Présentation ; Activité et fonction ; Compétences ;
Contexte professionnel ; Recrutement ; Formation doctorale ;
Evolution professionnelle

MME. BÉNÉDICTE OXOMBRE VANTEGHEM

Domaine : R&D (F), Ingénieure de Recherche, Docteur en biologie, Fonction R&D : recherche
Présentation ; Activité et fonction ; Compétences ;
Contexte professionnel ; Recrutement ; Formation doctorale ;
Evolution professionnelle

CRÉATION D'ACTIVITÉ

M. CHRISTOPHE LAMBERT

Domaine : Bio-informatique (B), Head of bio-informatic, Docteur en bio-informatique, Fonction de direction générale
Présentation ; Activité et fonction ; Compétences ; Contexte professionnel ; Recrutement ; Formation doctorale ; Evolution professionnelle

M. JEAN-SÉBASTIEN GALLOO

Domaine : Informatique (F), Directeur, Docteur en électronique, Fonction de direction générale
Présentation ; Activité et fonction ; Compétences ; Contexte professionnel ; Recrutement ; Formation doctorale ; Evolution professionnelle

RÉFÉRENCES

- (1) BEBIROGLU, N., DETHIER, B., AMERYCKX, C., Mai 2019, *Situation Professionnelle des Titulaires de Doctorat de la Fédération Wallonie-Bruxelles*, ORCS Série de Rapports Thématiques #1, Observatoire de la Recherche et des Carrières Scientifiques, Bruxelles, Belgique.
- (2) Ibidem
- (3) Ibidem



INFORMATIONS & CONTACT

Université de Namur, Cellule Euraxess

euraxess@unamur.be,
<https://www.unamur.be/services/euraxess>

Université libre de Bruxelles, Cellule Doctorat

doctorat@ulb.be, www.ulb.be/doctorat

Université de Mons, Cellule Doctorat

phd@umons.ac.be

Université catholique de Louvain, Cellule Doctorat

doctorat-adre@uclouvain.be

Université de Liège, Cellule Doctorat

doctorat@uliege.be, www.recherche.uliege/doctorat

USaint-Louis Bruxelles, Cellule Doctorat

doctorat@usaintlouis.be et <https://www.usaintlouis.be/sl/2877.html>



Le projet PhD@Work financé par la Région wallonne, a pour objectif de renforcer et valoriser les compétences transversales des chercheurs. Il s'agit d'un projet intégré et interuniversitaire qui se décline à travers plusieurs sous-objectifs : poursuivre l'effort déjà mené pour renforcer les compétences transversales des doctorants et docteurs, et ce en meilleure adéquation avec les besoins du monde socio-économique ; valoriser ces compétences auprès des recruteurs pour améliorer l'employabilité des docteurs et soutenir l'innovation ; développer des supports, des outils et un accompagnement en vue de l'insertion professionnelle ; et organiser une communication et des événements s'adressant tant aux doctorants et docteurs qu'aux académiques et entreprises. Le leader du projet est l'ASBL Objectif Recherche et les universités partenaires sont l'UMONS, l'UCLouvain, l'Université Saint-Louis Bruxelles, l'ULB, l'UNamur et l'ULiège.



Le PhD Welcome Pack à été rédigé par l'UNamur en collaboration avec les partenaires du projet PhDs@Work».

