

# Ressources transversales

Pour continuer à vous informer et acquérir des compétences transversales, la cellule Euraxess vous propose des ressources à lire ou regarder.



1. Gestion de projet
2. Gestion du temps
3. MOOC à suivre en ligne
4. Quels sont les secrets de la motivation des doctorants ?
5. Comment rester motivé pendant la thèse ?
6. Assieds-toi et écris ta thèse !
7. Docteurs : vos compétences intéressent les entreprises

## 1. Gestion de projet

Une vidéo de Wikipreneurs : <https://www.wikipreneurs.be/fr/news/articles/gestion-de-projet-outils-et-bonnes-pratiques>

Les 5 clés pour débiter la gestion de projets : <https://www.teamleader.eu/fr-be/s/gestion-de-projet>.

Pour aller plus loin dans les méthodes utilisées, voici une [présentation](#) de 7 autres systèmes.

L'Université de Namur propose aussi des cours en sciences de gestion.

## 2. Gestion du temps

Vidéo « [Gestion du temps et des priorités : s'organiser pour réussir](#) » de Isabelle Aussant (10 minutes).

## 3. MOOC à suivre en ligne

- Comment rédiger un article scientifique : <https://www.fun-mooc.fr/fr/cours/rediger-et-publier-un-article-scientifique/>

- La science ouverte : <https://www.fun-mooc.fr/fr/cours/la-science-ouverte/>

- Intégrité scientifique : <https://www.fun-mooc.fr/fr/cours/integrite-scientifique-dans-les-metiers-de-la-recherche/>

Et bien d'autres sur ce site :

<https://www.fun-mooc.fr/fr/cours/?collections=2801&limit=21&offset=0>

## 4. Quels sont les secrets de la motivation des doctorants ?

Olivier Klein (ULB) et Benoît Galand (UCL), qui ont mené le programme "**Research on PhD (ROPe)**" sur les motivations des doctorants, ont présenté les **résultats finaux de l'étude** ce 11 septembre 2018 à l'UCL. Le tout était appuyé par des présentations de doctorants, des témoignages variés (ancienne doctorante et association d'aide aux doctorants), suivi d'une table ronde.

**Il n'y a pas de secrets. Pour persévérer dans la thèse (comme dans tous les projets), il faut se sentir compétent et se voir avancer.** Les sentiments d'autonomie, d'affiliation et de compétence augmentent l'engagement du doctorant, ce que l'on peut traduire par ces phrases :

- "Ma thèse m'intéresse"
- "Je suis heureux(se) d'aller travailler"
- "Je suis motivé(e)"
- "Je n'ai pas vu le temps passé au travail"
- "Je suis curieux(se) de savoir la suite"

Ces perceptions de soi dépendent directement de l'environnement dans lequel se trouve le/la doctorant(e) et plus précisément de la qualité de l'accompagnement offert par le/la promoteur(trice). Existe-t-il une recette miracle pour motiver le doctorant ? On ne le sait pas, mais les ingrédients suivants sont importants :

- **3/5 d'implication** : signe de respect et d'estime du travail, se traduit par "ton travail est suffisamment avancé pour que tu le diffuses"
- **2/5 d'autonomie** : le travail indépendant est encouragé, se traduit par "je corrige dès que tu as une version écrite de l'article"
- **1/5 de structure** : objectifs clairs, se traduit par "tu as deux mois pour écrire un article"

### Qui sont les doctorants qui abandonnent ?

Il y a plus souvent des **femmes (63.2 %) que des hommes (59.4 %) qui arrêtent leur doctorat.** Les chiffres sont effrayants dans les deux cas, puisqu'un doctorant sur deux quasiment ne finira pas sa thèse. Dans notre cocktail, l'ingrédient principal est l'implication. Les doctorantes ont besoin d'être très impliquées dans leur projet pour s'engager et se sentir reconnues.

**La structure est fondamentale pour persévérer pour les deux sexes.** Pour augmenter la motivation des doctorantes, il est important de favoriser leur autonomie et de leur faire confiance. Cet aspect est sans doute vrai aussi pour les hommes, mais l'étude ne le montre pas. Selon Robin Wallast, qui a conduit cette recherche, les hommes expriment moins facilement leurs émotions négatives que les femmes, ce qui corrobore ses résultats.

Il existe cinq profils de doctorants : ceux qui se sentent impliqués, autonomes et compétents (auto-déterminé), le profil inverse (hétéro-déterminé) et les trois profils restants qui sont faibles dans une des trois dimensions mentionnées pour le profil auto-déterminé.

Le profil le plus à risque est sans conteste l'hétéro-déterminé, pour qui les doutes et l'envie d'abandon sont les plus marqués. Le second groupe le plus à risque est celui à la compétence faible, dont la perception est essentiellement féminine (70.4 %). Le sentiment de progression est faible et l'épuisement important. Le troisième groupe est celui de l'autonomie faible, reflet d'un

manque d'autonomie laissé par le promoteur et donc une difficulté à s'approprier le sujet qui diminue l'implication du doctorant.

## Solutions

Les solutions dépendent du moment, du contexte et de la personne. Alors comment agir sur tous ? En prêtant attention aux signes d'épuisement (négatif) et en renforçant le sentiment de progression (positif).

En amont, voici les actions à prendre : organiser des relais sur la prévention et le bien-être, les donner des informations sur le parcours, informer sur les facteurs de risques et sur la protection, indiquer les personnes ressources. En cours de thèse, il s'agira de repérer les PhDs en situation difficile et fournir des pistes d'écoute et d'actions comme celles que nous allons développer.

**Tout ne repose pas sur le promoteur !** Il faut miser sur le comité d'accompagnement (qui se réunit une fois par an à l'UNamur pour rappel), instituer un système de mentorat et former les promoteurs à l'accompagnement du personnel et la gestion d'une équipe (cf le midi des promoteurs sur la motivation organisé à l'UNamur dans le cadre de l'Euraxess day le 21 juin 2018).

D'autres solutions existent, comme les lieux d'échanges, de discussions, les groupes de partage ... Faut-il encore vous convaincre de l'utilité des midis des doctorants qui réunissent entre 8 et 15 doctorants une fois par mois sur des thèmes variés ? Signalons aussi les entretiens individuels accessibles à tous pour (ré)apprendre à gérer son temps, ses priorités et ses projets de recherche.

Si le sujet vous intéresse et que vous souhaitez en parler ou avoir plus d'informations, envoyez un mail à [euraxess@unamur.be](mailto:euraxess@unamur.be).

## 5. Comment rester motivé pendant la thèse ?

Pourquoi je fais une thèse ? Tous les doctorants se sont un jour posé la question ou se la poseront un jour. Vous étiez très motivé au début et puis, vous avez commencé la rédaction de votre premier article, vous avez été interrompu par des étudiants envahissants et puis, votre famille/vos amis vous demandent quand vous aurez un vrai travail. Vous perdez peu à peu la motivation...Comment faire pour rester motivé ?

En juin 2019, nous avons organisé un midi des doctorants autour de la motivation. Des trucs et astuces ont été échangés et nous tenions à vous les partager ! Voici donc quelques conseils pour traverser cette période plus facilement.



### *1 - Se faire confiance*

La thèse est un long chemin rempli de doutes et de questionnements. Mais, il faut se faire confiance. La thèse consiste à se **créer son propre chemin au sein de sa recherche**. C'est normal de ne pas toujours savoir exactement où on va dès le début de sa thèse. La thèse c'est avancer (parfois à l'aveuglette), se tromper, se réorienter, s'adapter aux résultats, trouver des nouvelles pistes, etc.

Rappelez-vous que dans la recherche, **avoir un mauvais résultat n'est pas un échec**. Vous avez exploré une nouvelle voie et elle n'a pas abouti, et alors ? Il a fallu 5126 échecs pour l'aspirateur Dyson avant que ce ne soit un succès planétaire. Continuez donc vos essais !

### *2 - Faire un break et ne pas en culpabiliser*

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 » est inférieur à 40%, il est temps de **faire un BREAK !**

Quand on dit "break", on ne parle pas d'un jour ou deux, mais d'au moins une semaine de pause, de **vraies vacances**. Pour que cette pause soit efficace, il faut absolument éviter de rester 7 jours au lit en se rongant de culpabilité parce que vous n'êtes pas en train de rédiger votre thèse.

Profitez-en plutôt pour passer du temps avec vos proches, en particulier ceux qui ne sont pas dans le milieu académique ou de la recherche, ils vous aideront à oublier la thèse le temps d'une semaine. Profitez-en aussi pour redécouvrir vos hobbies : piano, chant, surf, tango, etc. C'est important de se rappeler qu'il y a autre chose que la thèse dans la vie. Garder cela en tête vous aidera à rationaliser et à retrouver votre motivation !

En plus de prendre des vacances, il est très important de **garder des hobbies et intérêts** qui ne sont pas liés à la thèse : passer du temps avec vos amis, investissez-vous dans votre famille etc. **L'équilibre vie privée-vie professionnelle est crucial** pour relativiser et ne pas se sentir submergé par sa thèse.

### *3 - Demander conseil à une personne de confiance*

- Demandez **conseil auprès d'un promoteur ou d'un post doc bienveillant**. Ils sont déjà passés par là et ils auront des conseils concrets à vous donner.
- Demandez conseil ou chercher du soutien auprès d'un ou plusieurs collègue(s) bienveillant(s).
- **Prenez rendez-vous avec Jean Dubois ou Clémentine Jacobs**, attachés de la cellule Euraxess qui sont à votre écoute pour toute difficulté ou question liée au doctorat : [euraxess@unamur.be](mailto:euraxess@unamur.be).
- **Parlez-en à un proche compréhensif qui ne fait pas parti du milieu académique**, il/elle pourra vous aider à « dédramatiser » la thèse et à prendre du recul.

### *4 - S'intégrer dans la communauté des doctorants*

- Rejoindre le **groupe facebook des doctorants de l'UNamur** (doctorants@UNamur) pour partager conseils, événements, humours, etc.

Lien : <https://www.facebook.com/groups/1826844684260115/>

- **Participer aux midis des doctorants** organisés une fois par mois par le comité Euraxess et au cours desquels les doctorants se réunissent autour d'une thématique pour partager ensemble conseils et soutien.
- Faire un tour sur le site <http://phdcomics.com/> où vous trouverez des centaines de **caricatures sur la vie du doctorant**. Car parfois il vaut mieux en rire qu'en pleurer ! Le site vous propose même le film « [PHD the movie](#) ».

### *5 - Varier ses tâches*

Si vous êtes assistant, **variez vos tâches quotidiennes** entre les tâches d'assistantat et le travail de thèse (par exemple horaire du lundi : 2 heures de rédaction, 2 heures de correction d'examen, 2h de recherche, 2 heures de préparation de TP, etc.)

Variez vos tâches en investissant votre temps de recherche dans la **vulgarisation scientifique**. Vous pouvez, entre-autres, participer à la formation et au concours [MT180](#) (ma thèse en 180 secondes) pour apprendre à vulgariser vos travaux de recherche et votre thèse. Cela vous donnera aussi la possibilité de rencontrer d'autres doctorants de diverses disciplines et de créer ensemble une réelle camaraderie. Et ça motive !

**Participez aux formations en compétences transversales**, telles que celles proposées à l'UNamur : Midis de l'ADRE, U2ES et les formations TRANSUNIV. Le règlement doctoral prévoit minimum 5 crédits en compétences transversales. En participant à ces formations, vous varierez donc vos temps de travail.

#### *6 - Préparer l'après-doctorat*

**Participez aux salons de l'emploi des jeunes chercheurs** pour rencontrer les recruteurs d'entreprises et d'organisations publiques qui recherchent votre profil. D'un côté, rencontrer des recruteurs qui valorisent la thèse et les compétences que vous avez acquises via celle-ci vous remotivera. De l'autre, c'est aussi 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** en utilisant des outils tels que VITAE. Ce type d'outil vous aidera à analyser les compétences que vous avez déjà acquises grâce à votre thèse et les compétences que vous devriez développer davantage. Réaliser les compétences acquises (auxquelles vous n'aviez pas pensées !) via la thèse vous sera une réelle source de motivation pour continuer.

## 6. Assieds-toi et écris ta thèse

Dans le cadre du projet PhD@Work, les doctorants de l'UNamur ont participé à la conférence « Assieds-toi et écris ta thèse » du Professeure G. Belleville, ce 26 octobre 2018 à Bruxelles. Lors de cette conférence, P. Belleville a partagé ses « trucs et astuces » pour surmonter les peurs et angoisses que la rédaction de thèse peut parfois provoquer.

Voici le lien vers la vidéo-conférence « [Assieds-toi et écris ta thèse](#) » du Pr. Belleville:

Bonne conférence et .... À vos stylos !

### En résumé

Si vous n'avez pas le temps de regarder toute la vidéo, voici quelques conseils tirés de la conférence et de différentes expériences de doctorants.

**Définissez des créneaux horaires de rédaction.** Evitez de choisir l'après-repas, car vous risqueriez de finir avec les marques des touches de votre clavier imprimées sur votre visage après une sieste improvisée. Choisissez plutôt le matin. Deux heures passeront très vite et vous serez suffisamment lancé pour continuer, si l'inspiration est au rendez-vous.

Vous n'avez pas l'inspiration ? **La page blanche vous angoisse ?**

Alors, commencez par quelque chose de simple. Si vous commencez par écrire la page de titres ? Ou encore, les remerciements ou encore, la table des illustrations ? Vous pouvez également commencer par la mise en page, que vous détesterez faire à la fin, alors autant s'en débarrasser au plus vite. En plus, vous aurez écrit 10 pages (quasi blanches, mais peu importe!) en seulement une matinée.

Que faire le lendemain ? Vous avez déjà écrit 10 pages, alors continuez !

Un petit rituel avant l'écriture peut vous aider :

- préparez votre bureau ou réalisez toujours la même activité avant de commencer à écrire. Surtout, **évitez de regarder une petite vidéo sympa** qui en entraînera une deuxième, une troisième et finalement toute la matinée. Cela s'appelle procrastiner (remettre à plus tard);
- **commencez à écrire**, même si c'est à propos de la météo du jour. L'important est d'induire le mouvement. (Gardez votre journal intime dans un autre document, cela n'intéresse que vous);
- utilisez la technique du "**rien que 5 min**" : écrivez un paragraphe en mettant une alarme de chronomètre après 5 minutes . Vous verrez que le chrono sonnera quand vous aurez trouvé l'idée que vous vouliez et vous pourrez enchaîner sur le second paragraphe en douceur;
- sachez que le premier jet ne sera jamais parfait et si vous avez un doute sur la question, demandez à votre promoteur ! L'important est de se lancer, vous peaufinerez plus tard.

Geneviève Belleville, Ph. D.



**Ecrivez vos idées dès qu'elles viennent** : ainsi en cas de problème de "Page blanche " le matin, vous n'aurez qu'à reprendre une idée que vous avez déjà notée et la développer. Gardez toujours un carnet et un crayon à portée de main ou bien votre téléphone pour prendre quelques notes rapides.

Vous êtes allergique aux animaux, mais vous préférez encore travailler dans un refuge plutôt que de rédiger votre thèse ? Dans ce cas, identifier les projets personnels qui sont vraiment importants et qui vous apportent du plaisir et éliminez ceux qui sont destinés à gagner du temps pour ne pas rédiger... Prendre **conscience que l'on ne fait rien est le point de départ**. Ensuite, vous pourrez vous forcer à écrire.

Un planning avec des deadlines **pour finir les chapitres et les rendre à temps pour qu'ils soient corrigés** est également très utile. D'autant plus, si vous partagez ce planning avec votre promoteur : une fois partagé, vous ne pourrez plus vous enfuir ! Quelqu'un attendra votre chapitre. Gardez en tête que les corrections sont là pour vous aider à améliorer votre travail. Elles ne sont pas des punitions. Si votre promoteur est distrait ou très occupé, le planning sera très utile pour lui rappeler de faire les corrections.

**Fixez la date de remise du manuscrit**, surtout si l'arrêt des financements n'est pas une étape importante pour vous. Le rétroplanning s'imposera de lui-même. N'oubliez pas, après un ou deux cycles de corrections de la part de votre promoteur, vous pourrez remettre votre thèse et vous serez en vacances !

Pour finir, **les temps morts sont nécessaires**. Ce n'est pas parce que vous rédigez une thèse, que vous ne pouvez pas partir en vacances. Un équilibre entre vie professionnelle et privée vous facilitera le travail, mais être en vacances à plein temps ne vous aidera pas à finir votre thèse. Après tout, vous le voulez ce diplôme, non ? Vous n'avez pas travaillé autant d'années pour vous arrêter maintenant ! Alors, au travail !

Bonne écriture, futur docteur !



## 7. Docteurs : vos compétences intéressent les entreprises

Le comité Euraxess a mené une enquête auprès de plusieurs employeurs sur leurs motivations à embaucher des docteurs, lors du JobFair de Gand, le 27 mars 2018. Il apparaît que vos compétences sont très recherchées.

Pourquoi recrutez-vous des docteurs et quelle est la plus-value du doctorat par rapport au diplôme de master ?

Les employeurs interrogés soulignent les éléments suivants :

- expérience en gestion de projet;
- grande capacité d'analyse de problèmes complexes;
- capacité de réflexion;
- résolution de problèmes;
- clarté et efficacité en communication orale (clients) et écrite (rapports);
- maturité;
- méthodologie de recherche.



Certaines compétences font-elles défaut aux docteurs ?

Certaines entreprises perçoivent les docteurs comme des personnes trop critiques envers le travail. La remise en question continuelle dans la recherche nuit à la prise de décision rapide nécessaire en entreprise.

Certaines qualités pointées par les entreprises, par exemple la capacité de réflexion et l'analyse de problèmes complexes, poussées à l'extrême, peuvent aussi devenir des handicaps.

Autant le savoir !