

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-ric(e) (2).

Il est donc crucial de savoir comment aborder ces difficultés et de se faire aider si nécessaire. La rencontre avec son-sa promoteur-ric(e), 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-riche.

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-riche,
- 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 orales, 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 passé-es 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

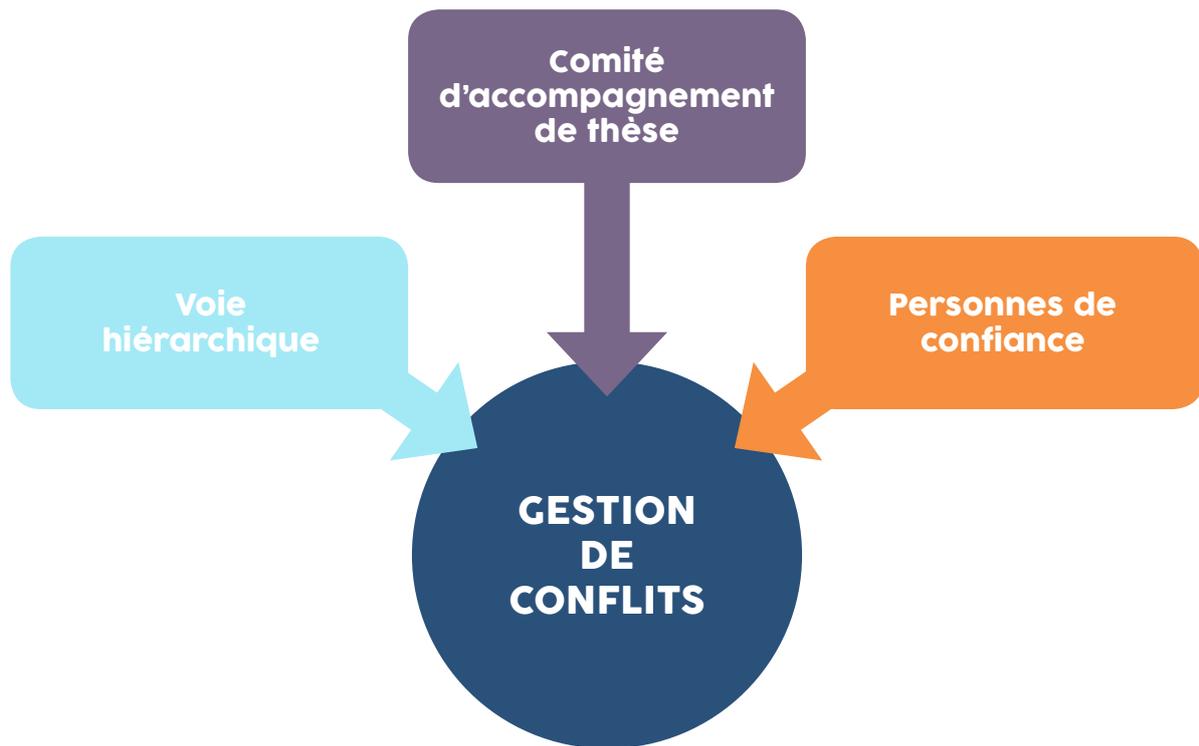
5/LA GESTION DE CONFLIT



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.)

11



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/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.