

PhD Welcome pack





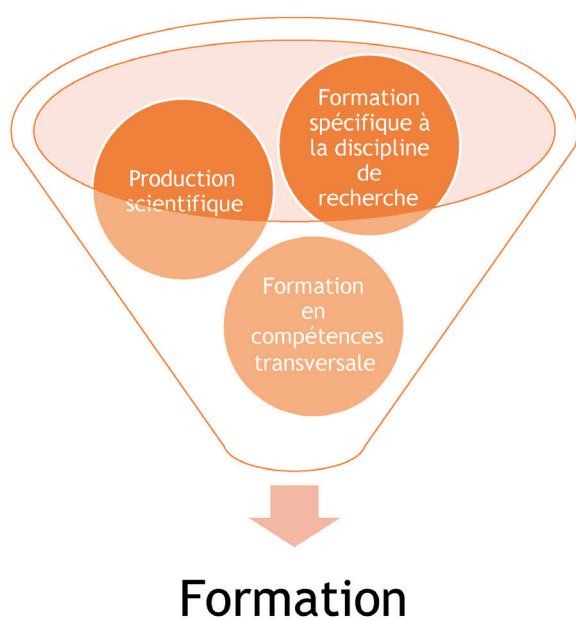
Gérer son parcours doctoral

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·rice** 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·rice**, 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·e 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·rice 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·rice 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·rice 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 .rice 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·rice. 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·rice 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·rice.

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·rice.





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 longues 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 soutenance 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 soutenance 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/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.