



PhD Welcome pack





Rédiger sa thèse



1

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

Les trois étapes de la rédaction

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

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





La règle d'or de la rédaction : planifier

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

Pour ce faire, elle propose donc quelques directives précises :

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

2

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

L'inspiration ça s'entraîne

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





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

En voici quelques unes :

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

3

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

Les mythes sur l'inspiration à oublier:

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

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

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

INFORMATIONS & CONTACT

Université de Namur, Cellule Euraxess

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

Université libre de Bruxelles, Cellule Doctorat

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

Université de Mons, Cellule Doctorat

phd@umons.ac.be

Université catholique de Louvain, Cellule Doctorat

doctorat-adre@uclouvain.be

Université de Liège, Cellule Doctorat

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

USaint-Louis Bruxelles, Cellule Doctorat

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



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

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