

# La Fabrique des chercheur-ses

## Trouver son équilibre au cours de la thèse

### 1 - Trouver son rythme

Il n'est pas toujours facile, notamment au début de la thèse, de trouver un rythme de travail qui nous convienne. Nombreux-ses sont les doctorant-es qui culpabilisent de ne pas réussir à se lever le matin ou qui ont toujours le sentiment de ne pas suffisamment travailler. Beaucoup ont ainsi du mal à prendre des vacances ou même à faire une pause le week-end. Il n'y a pas de règle qui pourrait s'appliquer à tous-tes. Il s'agit au contraire d'adopter un rythme qui vous est propre, sans vous comparer aux autres. Si vous ne parvenez pas à travailler le matin mais que vous êtes efficace l'après-midi, alors pourquoi ne pas essayer de maintenir ce rythme tout au long de votre thèse ?

### 2 - Accepter les moments de doute

Tous-tes les doctorant-es vous le diront : vous passerez presque obligatoirement par des moments de doutes, voire de découragement, au cours de votre thèse (à côté de périodes très enthousiasmantes, évidemment !). Premièrement, prenez conscience que vous n'êtes pas seul-e dans ce cas, cela fait partie des étapes de la thèse. Deuxièmement, relativisez : il est normal que les choses ne se passent pas toujours comme prévu et d'avoir l'impression qu'on n'avance pas comme on le voudrait.

Troisièmement, n'hésitez pas à aller chercher des conseils auprès de collègues et/ou d'amis-es bienveillant-es, peut-être un peu plus avancé-es, qui sauront vous rassurer et vous conseiller sur la démarche à suivre pour faire face au problème que vous rencontrez.

### 3 - Bien s'entourer

Justement, il est primordial, au cours de la thèse, de savoir bien s'entourer et se créant un réseau à la fois de collègues (de votre laboratoire, école doctorale, d'associations de doctorant-es ou militantes...) mais également d'amis-es en dehors du monde de la recherche. Ils ou elles pourront vous aider à prendre du recul sur certaines situations, pourront relire de manière bienveillante vos articles, communications et candidatures ou simplement vous permettre de vous aérer l'esprit les jours où la thèse prend un peu trop de place.

### 4 - Il n'y a pas que la thèse dans la vie

D'ailleurs, il n'y a pas que la thèse dans la vie ! Pour garder un équilibre tout au long des années de votre doctorat, nous vous conseillons vraiment de choisir une ou deux activités par semaine, telles que le sport, le théâtre ou le dessin. Selon notre expérience, se changer les idées de cette façon et développer de potentielles nouvelles passions peut avoir des effets extrêmement bénéfiques sur votre santé mentale.

## 5 - Le terrain idéal n'existe pas

---

Venons-en à l'enquête de terrain, un moment de la thèse susceptible de générer beaucoup de stress chez les doctorant-es angoissés à l'idée de ne pas « réussir » leur terrain. Tout d'abord, nous tenons à rappeler qu'il n'y a pas de terrain idéal. Chaque enquête est unique et dépend d'une multitude de facteurs. Un terrain réussi est avant tout un terrain dont vous sortirez indemne et en bonne santé, tant physique que mentale. Il faut ensuite réussir à accepter, encore une fois, que tout ne se passe pas comme l'avait prévu : certains entretiens sont difficiles voire impossibles à obtenir, une partie des données récoltées ne vous sera finalement pas utile... Mais ce n'est pas grave, l'imprévu est le propre de l'enquête de terrain. Apprenez à vous écouter et à relativiser.

## 6 - Trouver son équilibre sur le terrain

---

Comme dans la vie quotidienne de la thèse, il est important d'arriver à trouver un équilibre sur le terrain entre les moments « d'enquête » et les autres. Bien sûr, cela n'est pas toujours évident, notamment pour les terrains d'anthropologie supposant une immersion totale du/de la chercheur-se. Mais dans la mesure du possible, il est bien de pouvoir s'entourer de quelques personnes n'ayant rien à voir avec votre enquête, avec qui vous pourrez vous détendre et penser à autre chose. Si vos interlocuteur-ices deviennent également des ami-es, soyez vigilants à ne pas trop interrompre des moments informels avec des questions relatives à votre enquête, ce qui pourrait rapidement les agacer ou les amener à se méfier.

## 7 - Concilier contraintes du terrain et vie personnelle

---

Comment concilier vie personnelle (famille, relations amoureuses...) et départs réguliers sur le terrain ? Bien que rarement évoquée, cette question se pose pour beaucoup de doctorant-es. Nous n'avons qu'un seul conseil : choisissez l'option qui vous conviendra le mieux et ne culpabilisez pas en vous comparant aux autres ! Certain-es, quand ils et elles peuvent bénéficier de financements de la part de leur laboratoire, choisissent par exemple d'effectuer plusieurs terrains d'un ou deux mois plutôt que de partir une seule fois sur une longue période. En fonction du métier de votre partenaire, et si vous êtes à l'aise avec cette possibilité, celui ou celle-ci peut également vous suivre sur le terrain.

## 8 - Anticiper le moment de l'écriture

---

Le passage à l'écriture, qui intervient généralement au bout de la troisième, quatrième ou cinquième année de thèse, est un moment généralement redouté par les doctorant-es. Difficile de se mettre réellement à écrire et de trouver son rythme d'écriture une fois que celle-ci a vraiment commencé. Pour réduire le stress et le temps d'adaptation, la plupart des doctorant-es conseille de commencer à écrire le plus tôt possible, même des petits bouts que vous n'intégrerez pas forcément dans votre manuscrit. Pour d'autres conseils, nous vous conseillons de vous référer à la fiche consacrée à la question de l'écriture (fiche n°22).

## 9 - Faire face à la critique

---

Voici une des grandes difficultés de la thèse : la critique. Celle-ci est au cœur du quotidien d'un-e doctorant-e mais aussi de l'ensemble des chercheur-ses au cours de leur carrière. Que ce soit lors de colloques, quand vous soumettez un article, ou discutez d'un de vos chapitres avec vos directeur-riche, nombreux sont les moments où vous aurez à recevoir des remarques sur votre travail. Il faut ainsi apprendre le plus tôt possible à accepter la critique sans que celle-ci vous blesse ou vous fasse tout remettre en question. La critique est constitutive de la production scientifique et vise à vous faire avancer. Elle ne vous concerne pas directement, mais le contenu de votre travail. Faites attention à ne pas vous jeter trop vite dans la gueule du loup, en allant par exemple dans un colloque où seront présent-es les pontes de votre discipline alors que vous êtes encore peu avancé-e dans votre sujet. N'hésitez pas non plus à demander aux personnes qui vous liront ou écouteront d'être bienveillant-es à votre rencontre.

## 10 - Gérer le sentiment de décalage avec ses proches

---

Pas facile de faire comprendre à vos amis et votre famille en quoi consiste l'exercice de la thèse ou le monde de la recherche académique de manière générale. Beaucoup ne verront pas l'utilité de votre sujet de thèse, et c'est normal ! Si cela peut vous aider à être plus à l'aise dans ce genre de situation, apprenez à présenter votre recherche de manière à ce que les personnes en face de vous comprennent l'intérêt de votre objet. Le déséquilibre avec vos proches peut également être de nature financière, notamment à la fin de la thèse ou une fois celle-ci tout juste terminée, qui coïncident généralement avec des moments de précarité pour beaucoup de doctorant-es ou jeunes docteur-es en raison de la dégradation des conditions de l'ESR. Ce sont des moments difficiles qu'il faut anticiper et dont il ne faut pas hésiter à discuter avec vos collègues, car vous n'êtes pas seul-e dans ce genre de situation.

Cette fiche synthétise une séance de formation organisée par Noria Research et animée par Théotime Chabre, doctorant en science politique et sociologie à Sciences po Aix en Provence et membre de Noria Research et Béatrice Garapon, docteure en science politique et membre de Noria Research.

### Pôle formation

[www.noria-research.com/formation/training@noria-research.com](http://www.noria-research.com/formation/training@noria-research.com)