

# L'image de soi en doctorat



**Laetitia GERARD**

Docteure en Sciences de l'éducation  
Consultante internationale

Laetitia GERARD

Le doctorat : un rite de passage



L'anthropologie au coin de la rue

Laetitia GERARD

## Le doctorat : un rite de passage

Analyse du parcours  
doctoral et post-doctoral

Avec la contribution de Stéphane Simonian

Préface de David Le Breton

 Téraèdre

Laetitia GERARD

Le doctorat : un rite de passage



L'anthropologie au coin de la rue

Laetitia GERARD

## Le doctorat : un rite de passage

Analyse du parcours  
doctoral et post-doctoral

Avec la contribution de Stéphane Simonian

Préface de David Le Breton

 Téraèdre

Qui suis-je vraiment ?

Comment je me projette dans  
l'avenir ?

Comment je perçois mon  
parcours ?

Comme je gère mon stress  
doctoral ?



1

2

3

4

5

# 1. Qui suis-je vraiment ?



# Photolangage (2mn)

→ Quelle image illustre le mieux ce qu'est un doctorant, pour vous ?



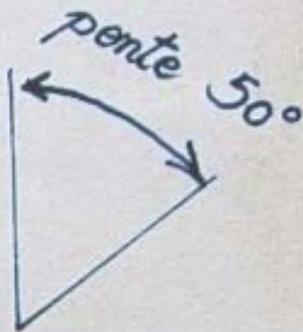
Dakus rupicapra  
vacca montanus  
(vue de face)

← hauteur 1 mètre 60 →



← oreille pleine de poils

← oeil pétillant

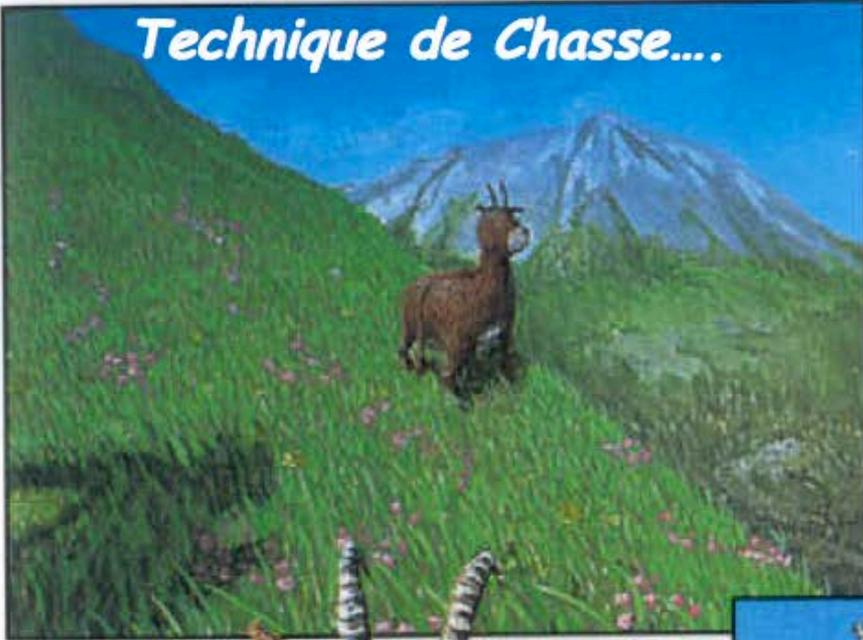


← pattes  
plus courtes!!!?

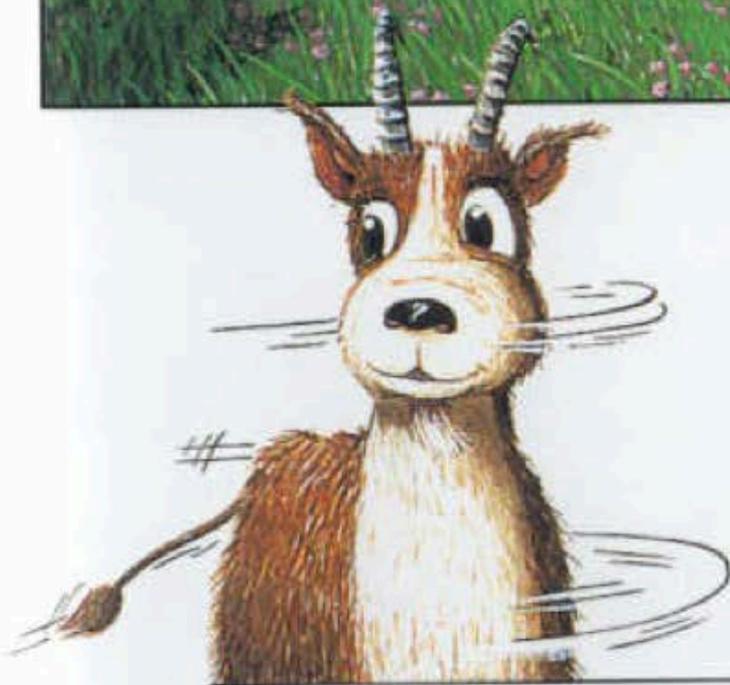
pattes →

1 baume  
1 pain  
1 safran

*Technique de Chasse....*



*Attirer discrètement son attention !*



# Identité d'étudiant



# Identité d'enseignant

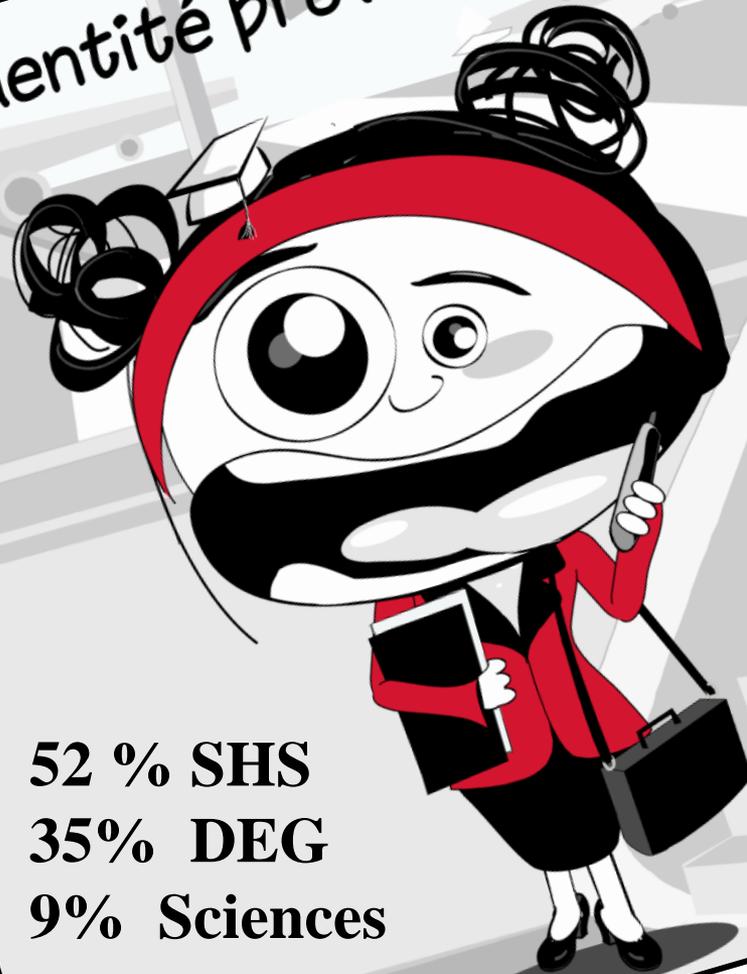
rée du thésard

emiers cours

ecueil chaleureux des  
ts



# Identité professionnelle



**52 % SHS**  
**35% DEG**  
**9% Sciences**

ant

professionnelle

Ident

# Identité de chercheur



professionnelle

Identit

Identit

Identité personnelle



## **« Avoir le cul entre deux chaises »**

- Son identité plurielle est ambiguë
- Interférences entre les différentes identités
- La confusion auprès de l'entourage

## **« Avoir le cul entre deux chaises »**

- Son identité plurielle est ambiguë
- Interférences entre les différentes identités
- La confusion auprès de l'entourage

"Vouloir faire du mal à ceux qui nous veulent du bien"



\* 2 % des doctorants passent à l'acte en assassinant leurs proches à coups de clavier

1

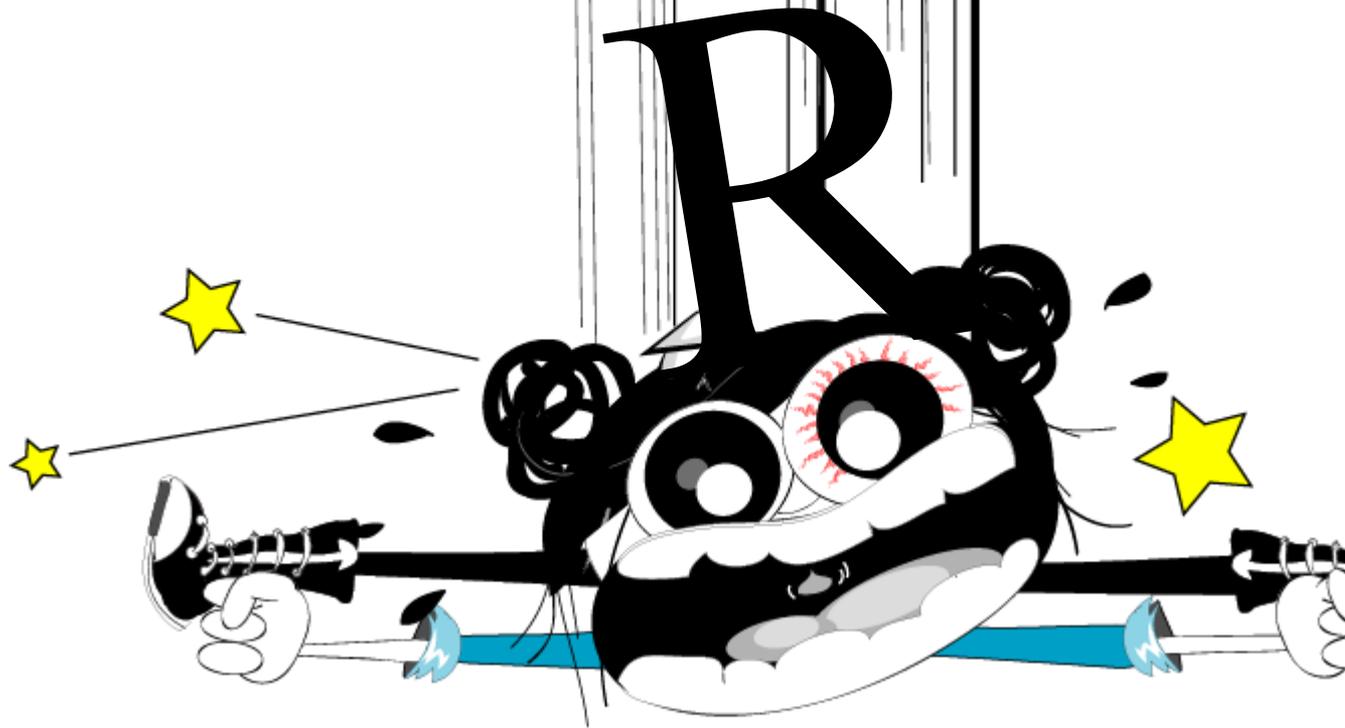
2

3

4

5

## 2. Comment je me projette dans l'aveni



# Evolution du public et de leurs attentes

---

**Depuis la fin des années 90, le doctorat est un diplôme en pleine évolution**

- nouveau profil des doctorants
- nouvelles réformes de l'université

**= Repenser autrement la/les finalité(s) du diplôme de doctorat**

# La Machine Universitaire

Quand on sera grand, Dudule  
et moi on veut être  
enseignant-chercheur

C'est le plus beauu  
métier du monde eeentier

Ultra épanouissant  
toussa toussa

MCF power !!!



Gueguer  
Publish  
Perish  
valuer  
Concurren  
rabi  
ECRAS  
Rival

Euh...

... comment dire...

... Je sais toujours pas  
c'que j'veux faire quand  
j'serai grande...

... mais je suis sûre d'une chose :  
Je ne veux SURTOUT pas être  
enseignante-chercheuse...

... J'avais choisir autre chose,  
c'est bon, ça va aller...

Merci quand  
même hein  
Adios  
bye bye  
Ciao

TIS

PhDelirium.com

ELLE l'a TUER

# **Vous pouvez vendre vos compétences en dehors de la sphère académique**

*« le doctorat n'est plus envisagé aujourd'hui dans la seule et unique perspective d'une carrière académique mais bel et bien dans la perspective de former des professionnels amenés à être des vecteurs essentiels de l'innovation dans tous les milieux professionnels »* ([Durette, et al., 31 janvier 2012](#))



**Quelles sont les compétences  
développées par  
l'écriture scientifique ?**

**Penser- comparer- partager**

1. Réfléchissez individuellement (2mn)
2. Comparez avec vos voisins (3mn)
3. Partagez en grand groupe

# Résultats de l'enquête CAREER

« *compétences et employabilité des docteurs* » -2012

## Savoir-faire techniques transférables

- Communication écrite
- Communication orale
- Planification
- Langues
- Veille

## Aptitudes

- Créativité
- Autonomie
- Rigueur

## Expertise scientifique et technique

- Monodisciplinaire

**Savoir-être**  
- Persévérance

**Méta-compétences**  
- Capacité  
d'adaptation

**Compétences  
transverses**  
- Travailler en  
équipe



# Vidéos Adoc Talent management

Docteurs, des compétences adaptées à votre entreprise

# Difficulté pour les docteurs de valoriser leurs compétences

---

- **Vouloir les valoriser en dehors de la sphère académique.** envisagent la carrière universitaire comme seule opportunité de carrière/ préjugés négatifs sur l'entreprise
- **Savoir les identifier.** pas toujours conscients des compétences transversales qu'ils ont pu développées (identifier): « allants de soi », « nez dans le guidon »
- **Savoir les nommer**
- **Savoir les valoriser**

# C'est juste qu'on n' parle pas l'même langage

On n'dit pas "j'ai fait une thèse" mais...

thèse docteur ATER enseignement cours école  
doctorale enseignant laboratoire méthodologie  
ÉCRITURE SCIENTIFIQUE revue scientifique  
impact factor H index université étudiant  
doctorant sujet de thèse publications  
scientifiques revue de rang A conférences  
colloques communications problématique  
hypothèse échantillon corrélation discipline thésard

Je n'vois PAS DU TOUT  
le lien avec le poste

On ne cherche pas des  
enseignants-chercheurs  
mais des CADRES

?

Merci on vous  
rappellera...ou pas

plutôt "pas" d'ailleurs



...Je suis formé  
à la gestion d'project

Expertise sa gestion des  
problématiques complexes gestion de l'incertitude  
souplesse adaptabilité mobilité rapidité veille  
scientifique et technologique compétences  
transversales interdisciplinarité motivation capacité  
relationnelle négociation argumentation langues  
étrangères animation gestion d'un groupe grande  
capacité de travail curiosité auto-évaluation  
concentration passion questionnement réflexion  
persévérance compétences organisationnelles  
rédactionnelles analyse critique remise en question  
créativité adaptabilité démarche innovante capacité  
de synthèse créativité gestion de l'incertitude

Un p'tit chocolat ?



TIS

# Préjugés de l'entreprise

---

- La crainte du manque d'opérationnalité des docteurs
- La crainte d'un profil trop destiné à la recherche
- Pas toujours informés des compétences transversales développées par le docteur qui pourraient leur être utiles.
- Les docteurs considérés (ou stéréotypés) comme non familiers du fonctionnement de l'entreprise

1

2

3

4

5

## 4. Comment je perçois mon parcours



**Le doctorat rêvé...**

# Motivations à entreprendre un doctorat

---

- Intégrer les métiers de l'enseignement supérieur et de la recherche
- Acquérir/approfondir des connaissances spécialisées
- Passion de la recherche

(Leonard, Becker et Coate, 2005; CORSCI, 2006; OFS, 2010; Perruchet, 2008)

## Évolution de la perception de la qualité de sa thèse

*"Elle va être super génialissime !"*



*"Je vais faire une thèse  
de MALADE !!!"*

*"Bon, elle va pas non plus révolutionner  
la science"*



*"Je vais déjà essayer de faire juste une thèse  
NORMALE"*

Évolution du degré de réalisme et de lucidité du doctorant

# Évolution de la perception de la qualité de sa thèse

*"Y a pire ('fin j'crois...)"*



Évolution du degré de réalisme et de lucidité du doctorant

**Le doctorat vécu...**



**2 mn pour réfléchir à une métaphore**  
« Le parcours doctoral c'est comme... »

# Le doctorat: un parcours en solitaire



# Métaphores

---

## Un parcours en solitaire

« [C'est] un chemin avec beaucoup de croisement sans panneaux signalétiques »

« [C'est] chercher à atteindre une destination sans gps et sans savoir où cela nous mènera vraiment »

« La thèse est une longue traversée du désert où les oasis sont rares et généralement des mirages »

« [C'est] un océan à traverser sans assistance »

« [C'est] une traversée à la rame de l'Atlantique en solitaire »

Bégin, C., & Gérard, L. (2013). The role of supervisors in light of the experience of doctoral students. *Policy Futures in Education*, 11(3), 267-276.

Un thésard c'est comme...  
un canard



Paraître calme en surface et  
palmer à mort en dessous !



im.com

Le doctorat: un parcours éprouvant

# Métaphores

---

## Un parcours éprouvant

*« creuser une montagne avec une aiguille »*

*« être dans une petite barquette dans un océan et ramer à la main »*

*« escalader la tour Eiffel à main nue »*

*« couper un arbre avec une hachette »*

*« pédaler pour que l'avion s'envole »*

*« être jeté dans le grand bain sans brassards ni maître nageur ».*

# Le doctorat: un parcours qui participe à une transformation de soi



PhDelirium.com

# Métaphores

---

## Métaphore du rituel/transformation de soi

« Un rite de passage qui se vit dans une forêt sacrée avec sa violence symbolique »

« Le passage de l'enfant au stade adulte, en passant par l'adolescence, où on acquiert de l'expérience et l'on apprend à devenir autonome »

« Un parcours formateur, une expérience enrichissante qui fait devenir adulte »

« Ça bouleverse une vie, ça fait grandir, ça permet de se dépasser et c'est tellement passionnant »

Bégin, C., & Gérard, L. (2013). The role of supervisors in light of the experience of doctoral students. *Policy Futures in Education*, 11(3), 267-276.

1

2

3

4

5

# 5. Comment je gère mon stress doctoral



TUNNEL DOCTORAL - Amplificateur d'humeur

angoisse incertitude dépression  
stress fatigue  
incertitude stress pression  
fatigue pression  
raz-le-bol déprime idées noires déprime pression  
dépression raz-le-bol anxiété stress  
raz-le-bol fatigue incertitude



TTS

PhDelirium.com

# Les stress perçu chez les doctorants

---

L'univ. euro. de Bretagne : pour 73,6%, la thèse source de stress

Gérard et Nagels (2013) : 50,7% évalue leur niveau de stress à 4 ou 5

Hagg (2012) : 1/5 obtient un score de stress perçu supérieur au seuil pathologique

Baromètre éducatif: 43% démotivés, 54% jouent sur la santé, 52% exploités

Le wifi peut vous  
sauver la vie



Du stress, de l'angoisse,  
de la souffrance  
Un avenir incertain  
tout ça pour quoi ?

J'me sens seule...  
J'me sens incompétente

*C'est la dernière saison  
de Breaking bad*

Quelle est la  
finalité d'la vie ?

Adieu la vie

C'est trop dur

J'vais m'pendre avec  
mon câble internet

Ce sera un beau symbole

Ah merde,  
j'suis en wifi...

TIS

**Comment les doctorants gèrent-ils le stress lié à leur doctorat ?**



Alcool

Café

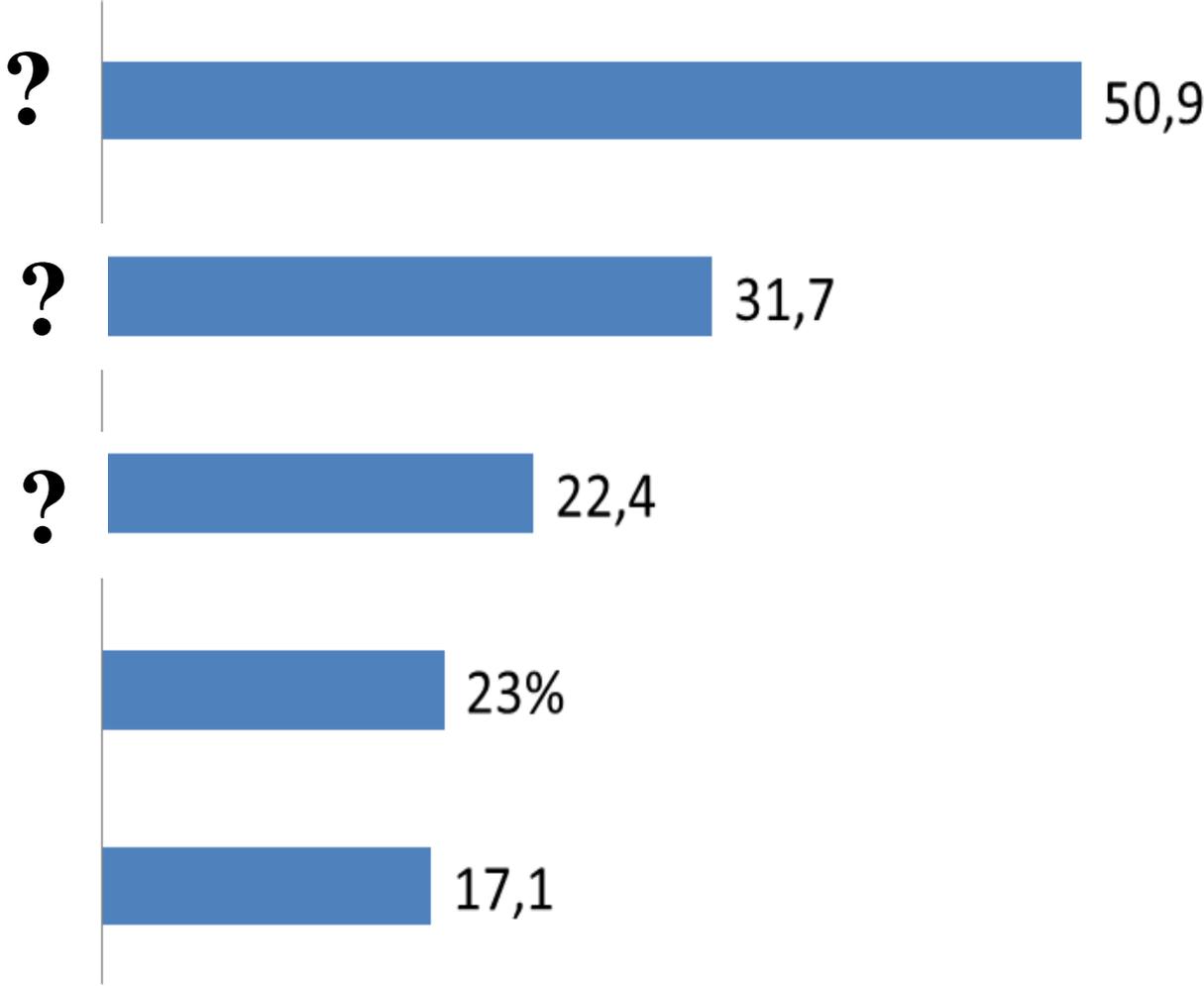
La thèse nuit gravement  
à la santé

Un poumon offert pour  
une thèse soutenue

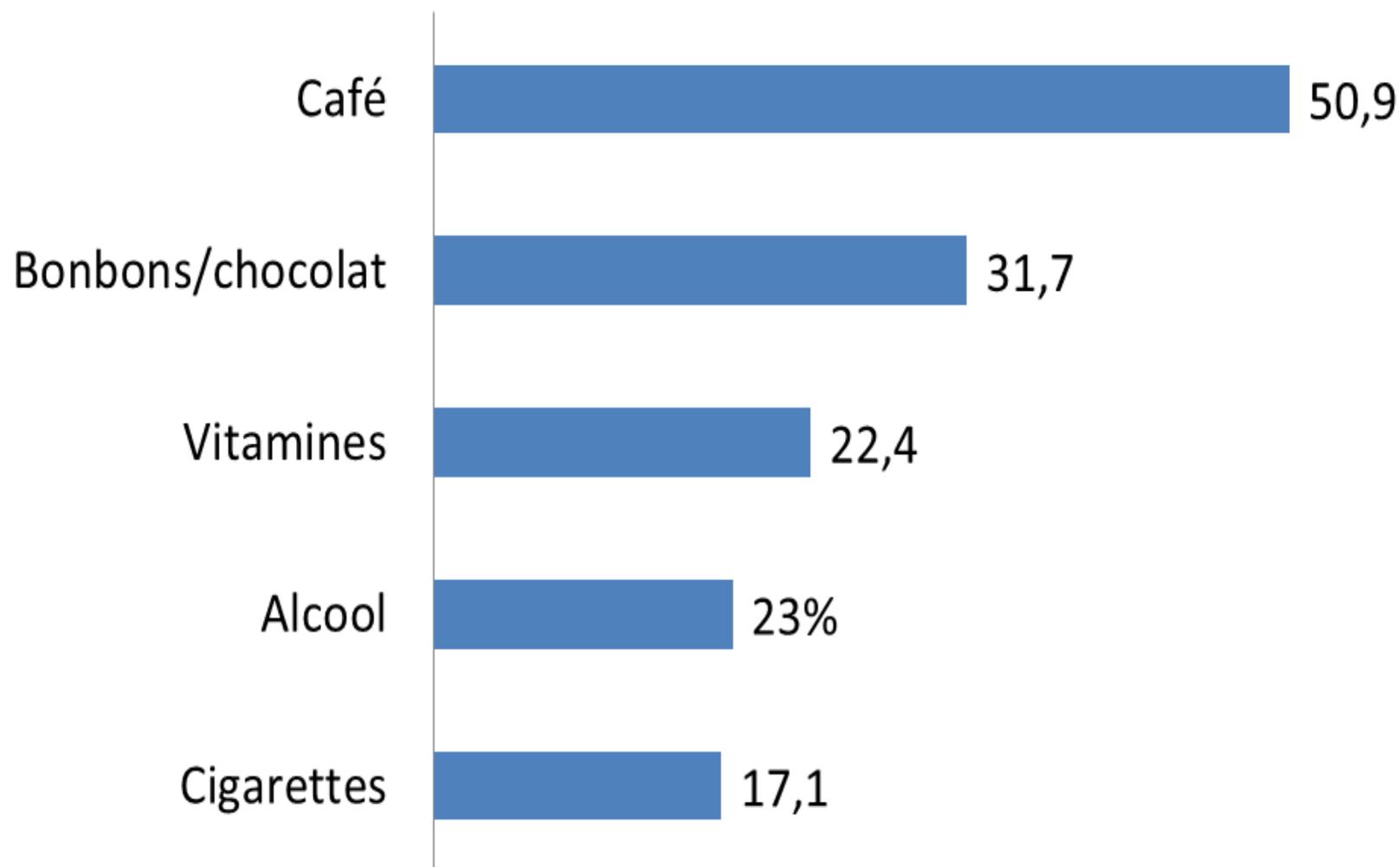
Un psy fourni pour toute  
inscription en Doctorat

Une fois, deux fois,  
y a plus d'foie

**Items "je n'en consommait pas avant et maintenant j'en  
consomme/j'en concomme plus qu'avant**



**Items "je n'en consommait pas avant et maintenant j'en  
consomme/j'en concomme plus qu'avant**



# Eviter le burn out

---

- Maitriser ses pensées négatives
- Travailler sur sa vision du doctorat
- Mettre en place des routines
- Garder du temps pour activités non pro
- Apprendre à planifier son temps et savoir dire non
- Recourir à des méthodes de réductions du stress

(Dumont & Rege colet, 2014)

# Accompagnement de l'institution

---

- Groupe de parole à Mc Gill
- Expérience de Pascale Haag à l'EHESS (programme SPARK)

Laetitia GERARD  
gerard.laetitia@gmail.com

Laetitia GERARD

Le doctorat : un rite de passage



L'anthropologie au coin de la rue

Laetitia GERARD

# Le doctorat: un rite de passage

Avec la contribution de Stéphane Simonian

Préface de David Le Breton

 Téraèdre