

# Assieds-toi et écris!

Aspects méthodologiques et motivationnels  
de la rédaction de la thèse

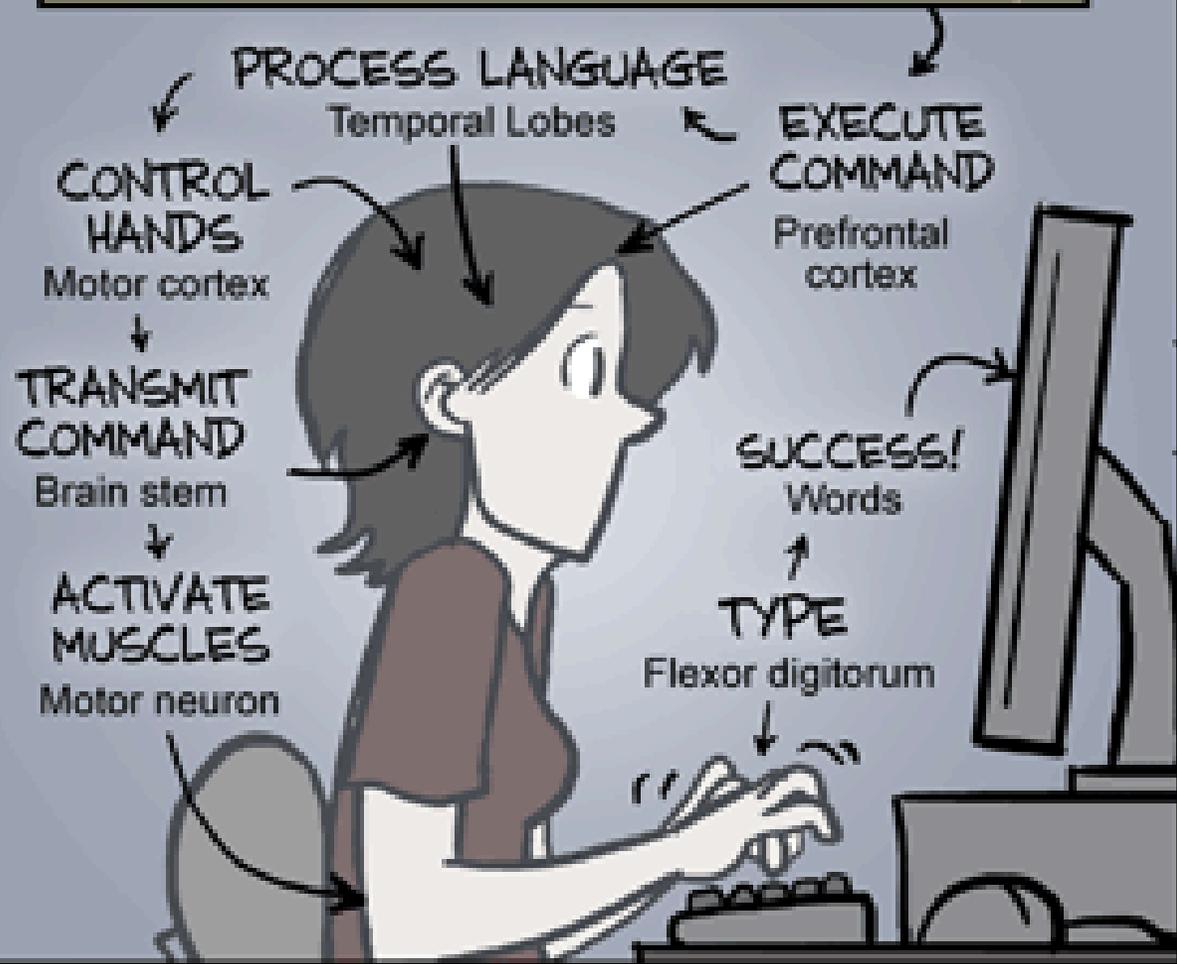
GENEVIÈVE BELLEVILLE, PH.D.

ÉCOLE DE PSYCHOLOGIE, UNIVERSITÉ LAVAL



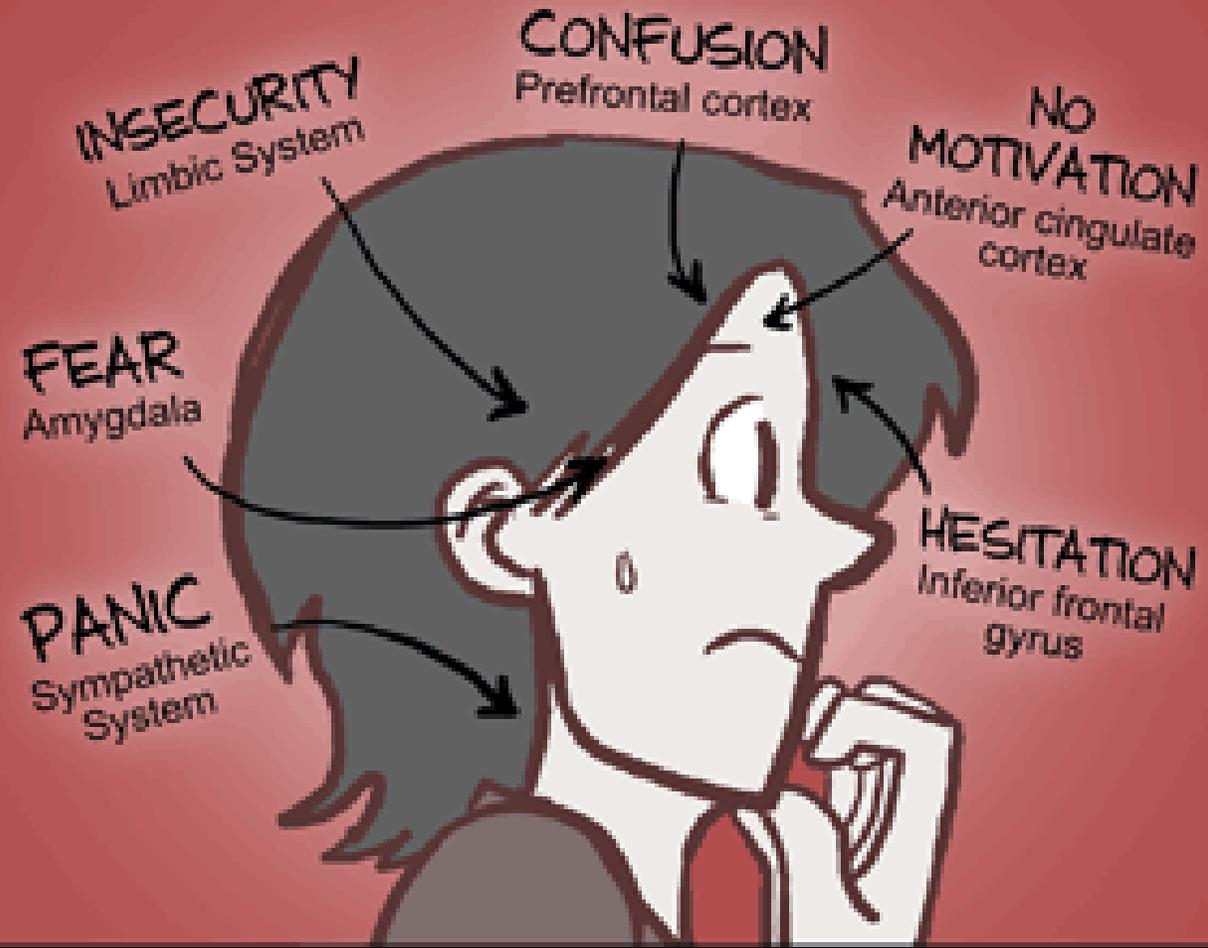
# THE NEUROBIOLOGY OF WRITING

HOW IT'S SUPPOSED TO WORK:



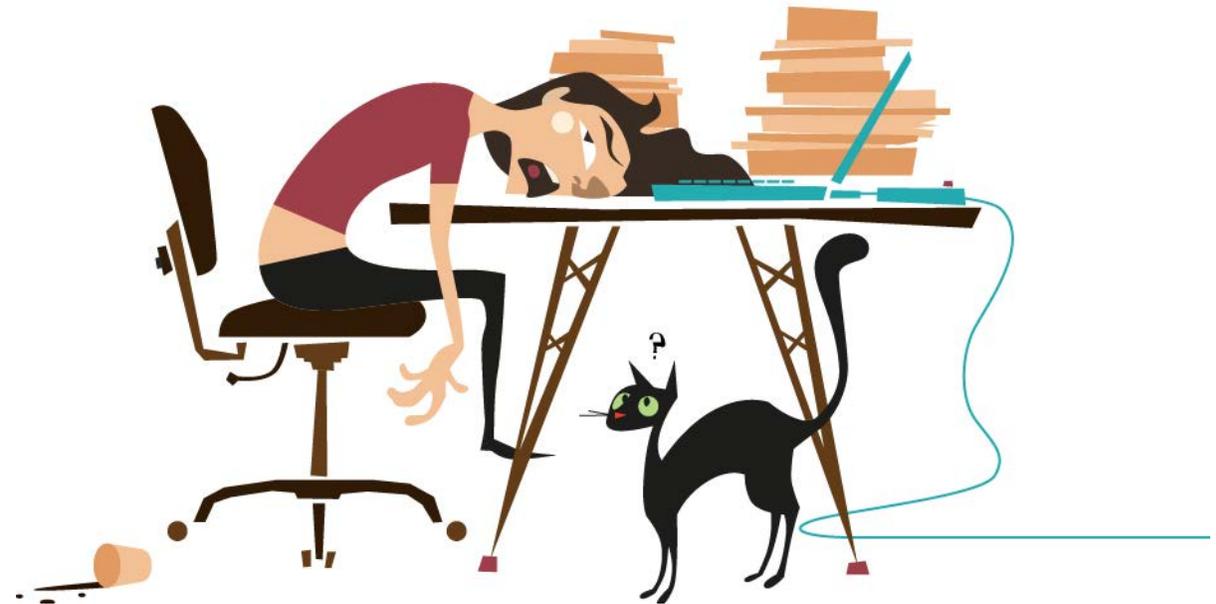
JORGE CHAM © 2014

HOW IT USUALLY WORKS:

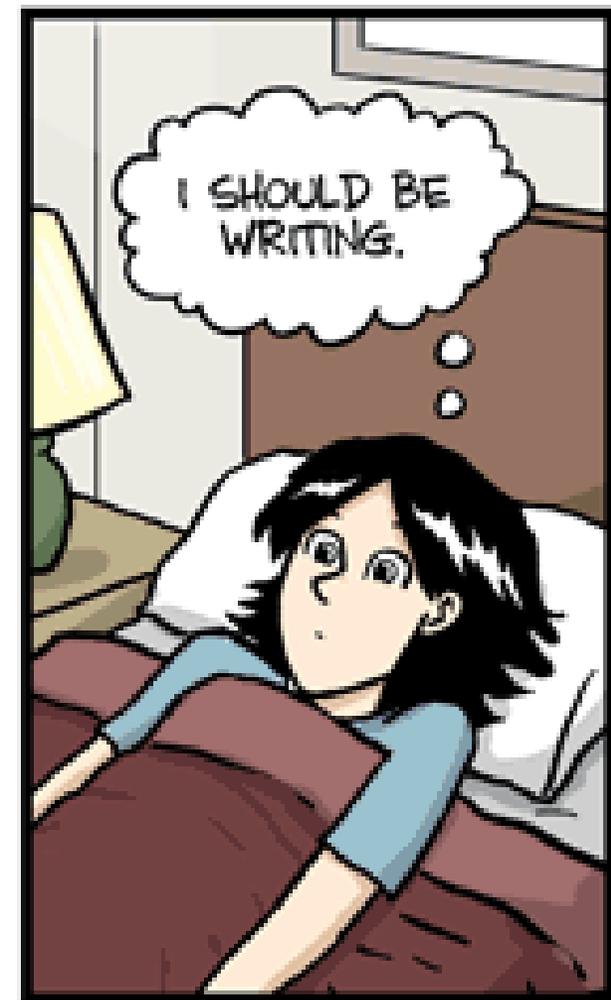


# Les 7 « d » de la réussite académique

- ▶ Définir des périodes de temps pour la rédaction
- ▶ Développer des objectifs
- ▶ Distinguer les trois étapes de la rédaction
- ▶ Démystifier l'inspiration
- ▶ Diminuer la procrastination
- ▶ Détruire le perfectionnisme
- ▶ Discuter et savoir vivre



Définir des  
périodes de  
temps pour la  
rédaction



JORGE CHAM © 2014

# Définir des périodes de temps pour la rédaction

- ▶ Établissez à l'avance (et réévaluez régulièrement) la durée
- ▶ Éliminez (et non seulement limiter) les distractions
- ▶ Une fois la période terminée, arrêtez la rédaction
- ▶ Respect des plages de rédaction : soyez intransigeant et rigide
- ▶ Prenez des pauses et des vacances libres de toute rédaction

# Définir des périodes de temps pour la rédaction: LES PIÈGES

- ▶ Attendre les longues périodes libres (la semaine de lecture, le congé de Noël, l'été, la journée libre dans la semaine, etc.)
- ▶ Se dire qu'on va se rattraper quand on aura plus de temps
- ▶ Attendre l'inspiration
- ▶ Attendre d'en savoir plus
- ▶ Attendre...

Développer des  
objectifs

# Quels sont les caractéristiques d'un bon objectif?

## Précis/Spécifique

☹ Rédiger thèse

☺ Rédiger section sur la prévalence du trouble panique dans la population générale

☺ Monter le tableau des résultats de l'analyse de variance XYZ

☺ Faire le plan de la discussion et identifier les articles en appui aux arguments avancés

## Observable/Mesurable

☹ Finir revue de littérature

☺ Évaluer les articles identifiés par « moteur de recherche » avec les mots-clés prevalence et panic disorder

## Réaliste

Q. Quand un objectif est-il réaliste?

R. Quand on peut l'atteindre.

# Quatre types d'objectifs

- ▶ Objectifs à long terme
- ▶ Objectifs précis ou hebdomadaires
- ▶ Objectifs de temps
- ▶ Objectifs de projet

# Objectifs à long terme

- ▶ Fixés pour une session ou pour une période de quelques semaines prédéterminée
  - ▶ *Rédiger le contexte théorique*
  - ▶ *Défendre mon projet auprès de mon comité de thèse*
  - ▶ *Terminer les analyses et la section résultats*
  - ▶ *Soumettre une première version de ma thèse à mon directeur*
  - ▶ *Soumettre mon article 1 pour publication*

# Objectifs précis ou hebdomadaires

- ▶ Chaque objectif à long terme doit être décortiqué en une série de petits objectifs précis
- ▶ Rédigez des objectifs que vous rencontrerez suite à une période de rédaction donnée bien respectée, et succombez au plaisir de crocheter la case!

# Objectifs de temps

- ▶ Réserve des périodes de rédaction
- ▶ Importance capitale, car vous déterminerez si vous avez ou non atteint vos objectifs à partir de ceux appartenant à cette catégorie.

# Objectif de temps

- ▶ Vous n'avez pas atteint votre objectif de temps?
- ▶ DISCIPLINE!
  - ▶ L'objectif de temps, lui, est complètement sous votre contrôle.



# Objectifs de projet

- ▶ Commencez toujours un projet par en définir les objectifs, même si ces derniers seront appelés à changer en cours de route.
  - ▶ *Évaluer un traitement pour le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH)*
  - ▶ *Le présent projet de thèse vise à évaluer l'efficacité d'un traitement cognitivo-comportemental du TDAH pour améliorer le fonctionnement des préadolescents (âgés de 10 à 12 ans) qui en souffrent. Plus précisément, l'étude évaluera l'impact du traitement sur la diminution des comportements impulsifs et hyperactifs, l'amélioration de l'attention et de la mémoire et la diminution de la détresse psychologique. Enfin, les différences entre les garçons et les filles au niveau de la réponse au traitement seront examinées.*

Distinguer les  
trois étapes de  
la rédaction

# Les trois étapes de la rédaction

- ▶ Planifier
- ▶ Rédiger (écrire)
- ▶ Réviser



The scariest moment is always just  
before you start.



- Stephen King, *On Writing: A Memoir of the Craft*

# La planification

- ▶ Objectif ultime du plan : vous faciliter la tâche de rédaction.
- ▶ Un plan bien établi devrait vous permettre de commencer une période de rédaction sans questionnement ni hésitation, sans angoisse ni inquiétudes.

# La rédaction (ou l'écriture)

- ▶ Jeter ses idées sur le papier le plus rapidement possible, sans s'évaluer ni réviser
- ▶ Produire la matière première
- ▶ Prendre l'idée pendant qu'elle passe dans la tête
- ▶ Écrire de façon juste assez précise pour être capable de se comprendre soi-même
- ▶ Mal écrire ses bonnes idées
  - ▶ écrire en français, en anglais ou en franglais
  - ▶ utiliser du jargon, du texto
  - ▶ formuler des phrases avec des syntaxes impossibles
  - ▶ copier-coller des parties de texte provenant d'autres documents
  - ▶ etc.

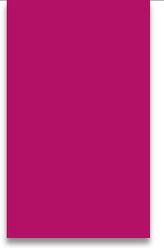


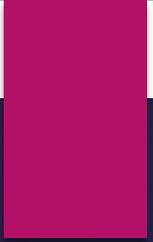
# La révision

- ▶ La structure de l'argumentation
- ▶ L'argument ou l'idée derrière chaque paragraphe : un paragraphe = une idée
- ▶ La nécessité de chaque phrase
- ▶ Le sens de chaque phrase : est-ce la meilleure façon de dire les choses?
- ▶ La précision de chaque mot
- ▶ L'orthographe, la grammaire et la syntaxe (sans oublier la ponctuation)



Démystifier  
l'inspiration





“

Amateurs sit and wait for  
inspiration, the rest of us just get  
up and go to work.

”

- Stephen King, *On Writing: A Memoir of the Craft*

# Démystifier l'inspiration

- ▶ Écrivez quotidiennement
- ▶ Gardez un carnet d'idées
- ▶ Surmontez le deuil du chapitre terminé
- ▶ Variez les tâches
- ▶ Arrêtez-vous sur une pente descendante
- ▶ Parlez de votre sujet

Diminuer la  
procrastination



# La procrastination

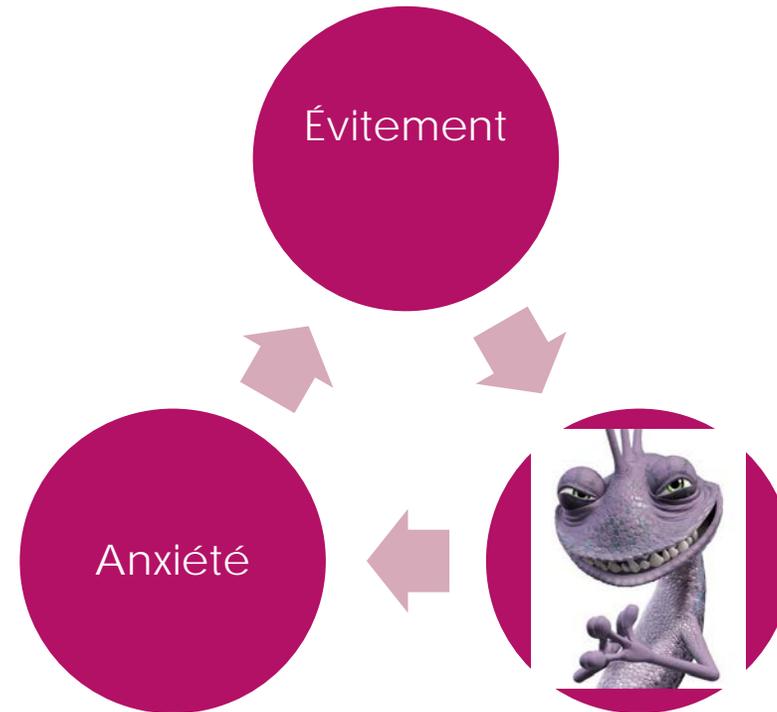
- ▶ = le fait de remettre à plus tard
- ▶ Les tâches de rédaction scientifique figurent parmi les activités qui sont le plus procrastinées dans le cheminement académique. Pourquoi?
  - ▶ Anxiété
    - ▶ Peur de ne pas réussir, peur de ne pas être capable, peur de ne pas être bon(ne)
    - ▶ Beaucoup de responsabilités
    - ▶ Instructions pour réussir ne sont pas toujours claires
    - ▶ Enjeu majeur

A man with a shaved head, wearing a grey jumpsuit, is sitting in a control room. He is making peace signs with both hands. The room has a dark, industrial aesthetic with various pieces of equipment and a large screen in the background. The text "Juste 'regarder' ses courriels" is overlaid at the bottom of the image.

Juste "regarder" ses courriels

# Le cercle vicieux de la procrastination

- ▶ La perception de difficulté associée à la rédaction d'un document augmente en fonction de l'intervalle de temps qui s'est écoulé depuis que vous y avez travaillé la dernière fois.



# La procrastination

- ▶ Tout le monde procrastine.
- ▶ Quelles sont vos habitudes de procrastination?
- ▶ Dans quelles situations êtes-vous le plus à risque de procrastiner?

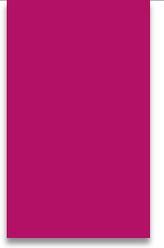
# Créer un contexte impropre à la procrastination

- ▶ Définissez un endroit particulier où vous allez passer la plupart de vos périodes de rédaction.
  - ▶ Rendez-le fonctionnel.
  - ▶ Rendez-le agréable et invitant.
- ▶ Apprenez à dire non.
- ▶ Planifiez des périodes de rédaction relativement courtes mais régulières.
- ▶ Déterminez tous les types d'objectifs, de façon spécifique et réaliste.
  - ▶ Une fois qu'ils sont déterminés, réduisez-les de 50%.

# Combattre la procrastination

- ▶ Tout le monde procrastine: ne pas dramatiser
- ▶ L'antidote par excellence à la procrastination est l'action, peu importe sa forme.
  - ▶ Écrivez une phrase, planifiez une section, définissez un objectif, rouvrez votre document these.doc, reprenez votre pile d'articles, regardez vos résultats d'analyse statistique.
  - ▶ Au lieu de dire "Aujourd'hui, j'ai procrastiné, mais demain, je m'y remets", faites une petite action dès maintenant.

Détruire le  
perfectionnisme



# Mythes académiques

## et autres légendes urbaines de campus universitaires

- ▶ Plus un auteur est expérimenté, plus il écrit un bon texte du premier coup.
- ▶ Le sentiment pendant la rédaction (fierté, enthousiasme vs. anxiété, dévalorisation) est un bon indice de la qualité du texte produit.
- ▶ Il faut attendre de se sentir compétent dans un domaine avant de commencer à écrire.
- ▶ La personne perfectionniste est disciplinée et rigoureuse.
- ▶ Pour réussir une carrière universitaire, il faut être perfectionniste.

# 50 nuances de perfectionnisme

## Productif

- ▶ Standards de performance élevés
- ▶ Perception de défi, de dépassement de soi
- ▶ Objectifs clairs
- ▶ Sentiment d'accomplissement fréquent



## Contre-productif

- ▶ Standards de performance irréalistes
- ▶ Perception d'incompétence, sentiment d'imposteur
- ▶ Objectifs flous
- ▶ Émotions négatives
  - ▶ Anxiété
  - ▶ Gêne
  - ▶ Colère
  - ▶ Dépression
  - ▶ Sentiment obsessionnel ("*just not right*")

# Perfectionnisme ≈ Secte

- ▶ Culte de la perfection
  - ▶ Idéaux à atteindre séduisants mais irréalistes
  - ▶ Mépris du bien-être de la personne au profit de la doctrine
  - ▶ Règles à suivre absolues et inflexibles
  - ▶ Promesse de nirvana en échange de sacrifices
  - ▶ Attitude demeure malgré les preuves de l'inefficacité et des effets néfastes (comme si la personne perfectionniste avait subi un lavage de cerveau)
- ▶ Temple par excellence de ce culte = milieu universitaire



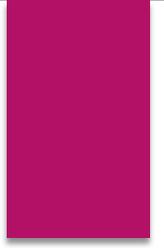
# Délaissier le perfectionnisme: Sortir de la secte

- ▶ ≠ devenir brouillon, désorganisé, paresseux, bâclé
- ▶ ≠ abandon de l'idéal, de la volonté d'accomplir de grandes choses
- ▶ = adopter une routine de rédaction réaliste
- ▶ = discipline, rigueur et organisation
- ▶ = indulgence et bienveillance

- Que vous marchiez un pâté de maisons ou tout le chemin de Compostelle, la distance parcouru avec un pas est toujours sensiblement la même.
- Vous n'irez pas plus loin en faisant de plus grands pas (au contraire, vous risquerez davantage de vous blesser).
- Vous n'avez pas besoin de faire de meilleurs pas. Vous n'avez pas besoin de meilleurs pieds.
- C'est la discipline avec laquelle vous alignerez une grande quantité de pas réguliers l'un devant l'autre qui déterminera la distance parcourue.



Discuter et savoir  
vivre



# Discuter et savoir vivre: LES PIÈGES

- ▶ S'enfermer
- ▶ Laisser des difficultés se chroniciser
- ▶ Croire qu'on est tout seul
- ▶ Croire que c'est parce qu'on est pas bon qu'on a de la difficulté à écrire
- ▶ Croire qu'on n'en fait pas assez
- ▶ Donner sa vie à la recherche



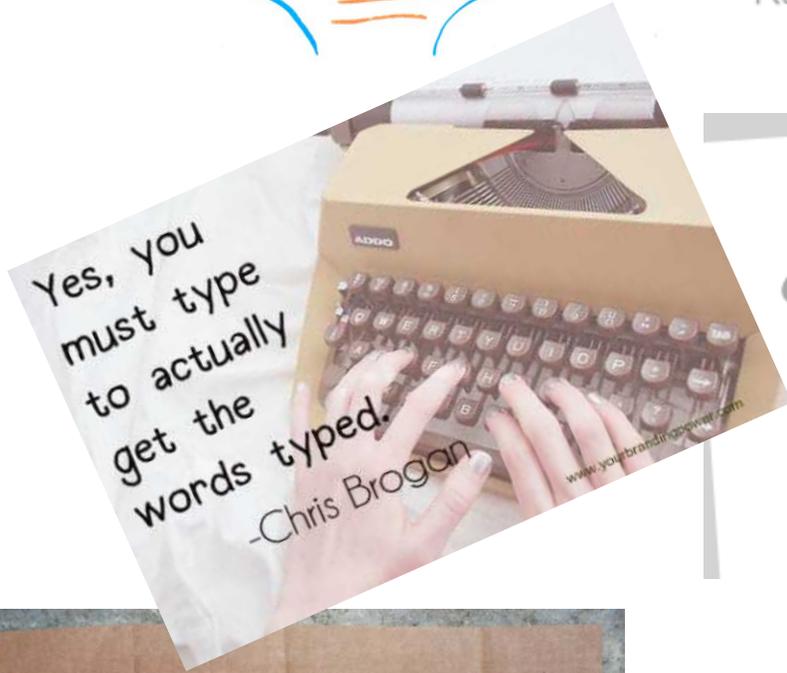
(THE WORST THING YOU  
WRITE IS BETTER  
THAN THE BEST THING  
YOU DID NOT WRITE.)

You fail only if  
you stop writing.

- Ray Bradbury

You might not write well every day,  
but you can always edit a bad page.  
You can't edit a blank page.

Jodi Picoult



“If I waited till I  
felt like writing,  
I'd never write at all.

- Anne Tyler

QUANTITY  
PRODUCES QUALITY.  
IF YOU ONLY WRITE  
A FEW THINGS,  
YOU'RE DOOMED.  
—RAY BRADBURY

WRITE  
some letters make a word

WRITE  
some words make a sentence

WRITE  
some sentences make a paragraph

WRITE  
some paragraphs make a chapter

WRITE  
some chapters make a book

If you want to be a writer,  
you MUST do two things ABOVE all  
others: **READ a lot**  
&  
**WRITE a lot.**

- Stephen King

You don't start out writing  
good stuff. You start out  
writing crap and thinking it's  
good stuff, and then gradually  
you get better at it. That's  
why I say one of the most  
valuable traits is persistence.

- Octavia Butler

"THE FIRST DRAFT OF ANYTHING IS  
SHIT." ERNEST HEMINGWAY



Made with Piccy.com