

Les 5 secrets



**DES DOCTORANT.ES
QUI RÉUSSISSENT**

QUI SUIS-JE ?

MES CONVICTIONS

Merci de ton inscription et félicitations pour l'intérêt que tu portes à ta réussite en doctorat. Dans ce document, je te partage les « 5 secrets des doctorant.es qui réussissent. »



Ma valeur principale : la paix

Mon parcours doctoral a été particulièrement marqué par le chaos. J'étais une doctorante soucieuse et investie, je voulais réussir mais je n'avais pas de méthode pour atteindre ma réussite.

J'ai commencé sans financement. J'étais donc salariée pour subvenir à mes charges, ce qui m'écartelait entre plusieurs univers, plusieurs entourages, plusieurs valeurs souvent contradictoires. C'est devenu ma plus grande force, mais à l'époque cela m'empêchait d'avoir une vision claire.

Durant les trois premières années, finir ma thèse et obtenir mon doctorat n'étaient que des éventualités. Pourtant, quelque chose me poussait irrémédiablement vers l'idée de la réussite, vers l'idée que je pouvais le faire et qu'obtenir mon doctorat serait ma porte de sortie.

J'ai tout mis en œuvre pour améliorer mes conditions de travail en doctorat. J'ai cherché des financements, j'ai postulé et à chaque refus, j'en ai tiré les leçons qui s'imposaient. Je me suis entourée du mieux possible, cherchant à communiquer et à publier, à m'investir, à me faire connaître, en organisant des événements, en enseignant à l'université et en rendant des travaux toujours plus travaillés, relus, corrigés et remaniés.

« Si vous voulez réussir, il faut ouvrir de nouvelles voies et éviter les chemins empruntés par les promesses de réussite. »

John Rockefeller

En quatrième année, j'ai fini par décider que je finirais avec ou sans financement. Cette même année, j'en ai obtenu un des plus prestigieux possible : une bourse doctorale de l'université de Yale. Cela a renversé tout ce que je pensais de moi jusque-là et la façon dont je me percevais.

Quand j'ai obtenu mon diplôme, je n'étais plus sûre de vouloir travailler à l'université. J'ai choisi de m'en éloigner quelque temps, munie d'un désir plus pressant que tous : trouver la paix et commencer à vivre.

Je me suis tournée vers le privé, et lentement l'univers de la recherche me rappelait. J'étais sollicitée, et j'étais tentée. Mais je devais encore trouver de quelle manière je voulais y retourner. Je voulais trouver une place qui me convienne pleinement. Je ne voulais plus du chaos, et ce besoin de paix m'a poussée à créer mon activité.

Depuis, j'aide tous les acteurs de la recherche scientifique qui sont en difficulté à identifier leurs blocages et à les surmonter. Je suis en contact permanent avec la recherche et l'université, où je continue de communiquer et d'élargir mon réseau.

Je suis convaincue qu'il est possible de pallier les difficultés et les contraintes imposées par l'université, sans renoncer ni à elle, ni à soi-même. Pour réussir, il faut surtout connaître et comprendre quelques secrets, et les appliquer dès l'entrée du parcours doctoral. Je te laisse découvrir ces secrets... belle lecture à toi !



SECRET N°1

AVOIR UNE VISION

Je pourrais te parler de détermination et te dire que sans elle, tu ne pourras pas réussir en doctorat, mais cela n'est pas tout à fait vrai. La détermination, tu l'as si tu es actuellement doctorant.e ou si tu envisages de le devenir. Si tu veux développer ta détermination et la conserver tout au long du parcours doctoral, cultive ta vision.

Ta vision, c'est ta manière de voir et d'appréhender l'avenir. En doctorat, c'est la façon dont tu vas aborder et imaginer l'après la thèse. Conserve cette vision à long terme, celle qui t'a poussé.e vers le doctorat avant que tu ne saches plus précisément ce que c'est. Cela ne veut pas dire que tu dois savoir quel est ton projet professionnel précis dès avant d'entrer en doctorat, ou en tant que doctorant.e. Il ne s'agit pas non plus d'avoir un projet vague et de s'y tenir, mais de te connecter à ce qui t'a poussé.e à entrer en doctorat.

Tu sais, l'intuition ou le rêve que tu avais au départ ? C'est cela. C'est de là que part ta vision. Ta vision, c'est ce qu'il y a entre ton projet professionnel et ton idéal, c'est ta projection mentale préférée, celle dont tu n'as parlé à personne car elle est très intime et parce qu'en elle, tu te vois et tu te sens pleinement accompli.e. Cette vision, cultive-là car c'est elle qui nourrira ta détermination. C'est elle qui te permettra d'avancer, de te relever et de continuer alors que tout semble perdu, et de viser plus haut à chaque nouveau palier atteint.

La réussite n'est pas que le produit d'une stratégie. La réussite naît toujours d'une vision. Cette vision vient de ce qui t'anime. Ton expérience va tendre à te faire douter de ta vision initiale. Réussir, c'est voir cette vision se réaliser.

Citation



« Un idéal n'est souvent qu'une vision flamboyante de la réalité. »

Joseph Conrad



SECRET N°2

S'ENTOURER

S'entourer est primordial pour réussir sa thèse. S'entourer, c'est bien s'entourer. C'est aller à la rencontre des autres, collaborer, s'ouvrir et élargir ses horizons. Chercher à t'entourer va te pousser à t'interroger : vers qui aller, et pourquoi ?

Pour bien t'entourer, va d'abord vers les personnes avec qui tu as envie d'échanger - peu importe leur grade à l'université, leur expérience, le nombre d'ouvrages qu'elles ont publié ou la langue dans laquelle il te faudra parler. Tu surmonteras naturellement les obstacles si tu as envie de parler à ces personnes. Tu auras quelque chose à leur dire ou à leur demander, et tu trouveras naturellement les mots pour le faire.

T'entourer va d'abord te permettre d'avoir des idées. Le but n'est pas spécifiquement de construire ton réseau ou de bénéficier de telle ou telle expertise - cela va venir naturellement du fait d'avoir tes contacts, mais ce n'est pas une fin en soi. À chaque fois que tu vas rencontrer un.e chercheur.se, tu vas surtout avoir plein d'idées parce qu'échanger avec lui ou elle, qu'il ou elle soit dans ton domaine ou dans un tout autre domaine, va te donner de nouveaux horizons pour ton sujet.

En thèse, tu nages dans une mare. En première année, c'est rassurant. Tu peux voir le bord, tu prends la température, tu as pied. Mais pour réussir, il te faut impérativement du courant, une direction et une embouchure. Lorsque tu te sentiras prêt.e, déplace-toi en allant vers les autres, et reste en mouvement. Tu as intégré ton projet doctoral à ton domaine de recherche ; au fur et à mesure, intègre ton domaine de recherche à ton quotidien en thèse.

Citation



*« L'art de la réussite
consiste à savoir
s'entourer des meilleurs. »*

John F. Kennedy



SECRET N°3

RESTER CURIEUX

Être curieux.se peut sembler être un prérequis lorsqu'on est chercheur.se, et pourtant ! C'est loin d'être une réalité. Être curieux.se, ce n'est pas seulement s'intéresser à un domaine donné. Il n'y a qu'à l'école que la vie s'organise en « matières ». Hors de l'école, toutes les sciences se combinent : les mathématiques et les langues, la logique et la philosophie, l'art et la technologie, n'opèrent pas seuls.

Les sujets de recherches sont interconnectés. Quoi de plus passionnant que d'organiser un colloque sur une thématique qui permet d'intégrer d'autres domaines de recherches ? Quoi de plus inspirant que de sortir de son laboratoire pour aller écouter des intervenants d'un colloque sur un sujet qui semble n'avoir rien à voir avec le sien ?

Je t'invite à tenter l'expérience. Sois curieux.se. Ton sujet de recherche se retrouve probablement dans d'autres cercles que le tien, et ta réflexion doit se nourrir des pensées des autres sur leur propre sujet. Vois comment l'approche des autres peut nourrir la tienne, demande-toi chaque année quelle personnalité s'est vue remettre un prix et pour quelle raison, inspire-toi des meilleur.es ou en tout cas, des personnes qui t'inspirent au quotidien. Mieux, intéresse-toi à toutes les personnalités que tu n'aimes pas.

Quand j'étais doctorante, Donald Trump a été élu 45ème président des États-Unis. Je côtoyais de nombreux doctorant.es et chercheur.ses. Chacun y est allé de son commentaire, tantôt désespéré, tantôt haineux, tantôt apeuré. Mais aucun n'a compris comment c'était arrivé. En fait, personne ne se l'est demandé.

C'est la première fois que j'ai douté de la capacité de la recherche universitaire française à se remettre en question. Faire de la recherche, n'est-ce pas vouloir comprendre le monde ? Pour se démarquer en recherche et viser le plus haut niveau, il faut savoir lever le nez de sa thèse et essayer de comprendre jusqu'aux phénomènes qui nous déplaisent pour en faire des outils d'analyse et de compréhension du monde.

Citation



*« On n'est curieux
qu'à proportion
qu'on est instruit. »*

Jean-Jacques Rousseau



SECRET N°4

ÊTRE ACTEUR DE SA RÉUSSITE

Quand on est doctorant.e, on a tendance à ne pas se sentir légitime, on a parfois peur de prendre la parole, de s'affirmer ou d'exprimer des idées. Alors, on n'ose pas toujours prendre les choses en main et devenir l'acteur.rice de sa propre réussite. On fuit, on se cache en évoquant un manque d'expérience ou de légitimité, un manque de soutien ou de temps.

Tu vas devoir dépasser tes peurs. Communiquer, prendre la parole en Conseil, organiser un colloque, aller négocier un financement, solliciter un autre chercheur à l'étranger, imposer un point de vue face à ton directeur ou face à ta directrice. Ce sont des choses délicates, très difficiles à entreprendre la première fois. Mais tu dois le faire, et c'est faisable.

Prendre les choses en main va te permettre de mûrir et de te sentir plus sûr.e de toi. Il y a des doctorant.es qui se plaignent des difficultés qu'ils rencontrent, et il y a ceux qui, à leur rythme, finissent par trouver des solutions. Cet état d'esprit n'est pas inné, il se travaille, il se renforce comme un muscle. Apprends à rechercher des solutions plutôt qu'à cultiver des problèmes.

Tu n'as pas de financement ? Reprends le temps d'en chercher un, postule. Ton encadrant.e t'insupporte ? Discute, tourne-toi vers ton comité de suivi, essaie de comprendre ce qui se joue entre vous car tu n'as pas d'autre choix que de travailler avec lui ou elle. Il n'est pas assez présent ? Prends ton envol. Elle est trop présente ? Prends ton envol aussi, tout en finesse et en subtilité. Tu te sens seul.e ? Change d'horizon. C'est trop difficile ? Entraîne-toi, sans pression. Tu es épuisé.e ? Arrête-toi, fais une pause.

Certaines situations paraissent insurmontables, mais elles ne le sont que rarement. Si ce projet te tient à cœur, assure-toi d'avoir tout essayé, et si c'est le cas, demande de l'aide. Tourne-toi vers les bonnes personnes pour trouver des conseils avisés et du soutien, ne reste pas seul.e et surtout, prends toujours le temps de prendre soin de toi avant tout.

Citation



« Sortir de sa zone de confort, c'est être acteur de sa vie. Y rester, c'est en être spectateur. »

Nanan-akassimandou



SECRET N°5

VISER L'EXCELLENCE

Non, tu n'as pas besoin de travailler plus dur pour être excellent.e. Pour être le ou la meilleur.e, il faut seulement travailler mieux. Si tu vises le mieux, chaque jour sera un entraînement et tu vas t'améliorer. Pour atteindre l'excellence, il suffit de la viser. Toutes tes actions se coordonneront d'elles-mêmes dans le sens de ton objectif.

Nul.le ne devient excellent.e du jour au lendemain. L'excellence se construit, jour après jour. Si tu vises l'excellence dans la rédaction de ta thèse, écris aussi souvent que possible pour t'entraîner au cours des années de thèse. Si tu vises l'excellence dans la méthode de recherche, apprends la méthode et nourris-toi des meilleurs travaux de recherche. Si tu vises un financement d'excellence, identifie les institutions, leurs attentes, et construis ton CV année après année. Si tu vises un job d'excellence, multiplie les expériences et fais-toi connaître dès maintenant.

Assure-toi de te former constamment aux outils de ta recherche. Reste au fait de ce qui se passe dans ton domaine, et autant que possible dans les autres. Échange avec d'autres chercheur.ses en te déplaçant à des colloques ou en les organisant dans ton laboratoire, écris régulièrement, confronte tes résultats et n'aie pas peur de te tromper. Va toujours de l'avant et n'oublie pas que les pas les plus minuscules comptent, eux aussi.

L'excellence est une intention. En recherche, ce n'est rien d'autre que de servir son sujet avec l'intégrité scientifique la plus stricte. Il n'y a pas de recherche « sans prétention ». Viser l'excellence lorsqu'on est doctorant.e, ce n'est pas une option. Pour réussir, il suffit d'en être conscient.e le plus tôt possible. Aime ce que tu fais, sois-en fier.e, deviens le ou la meilleur.e dans ton domaine ! Et laisse la magie agir.

Citation



« L'excellence est un art que l'on n'atteint que par l'exercice constant. Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. L'excellence n'est donc pas une action mais une habitude. »

Aristote



REMERCIEMENTS

J'espère sincèrement que ces cinq secrets t'auront inspiré.e. Tu peux l'imprimer pour y revenir au moment où tu en auras besoin. Tu peux aussi trouver d'autres ressources sur mon site (<https://erikadupont.com>) et sur ma chaîne Youtube .

Au quotidien, j'aide les doctorant.es et les docteur.es en difficulté à identifier leurs blocages et à les surmonter.

Si tu rencontres une difficulté dans ton parcours doctoral, tu peux prendre rendez-vous avec moi sur consultation :

 [Prendre rendez-vous](#)

Je te souhaite le meilleur des succès dans l'atteinte de tes objectifs.

Amicalement,

Erika



[Erika Dupont, PhD](#)



[Erika Dupont](#)



[Erika Dupont, conseil aux acteurs de la recherche scientifique](#)