

Trucs et astuces pour bien vivre sa thèse

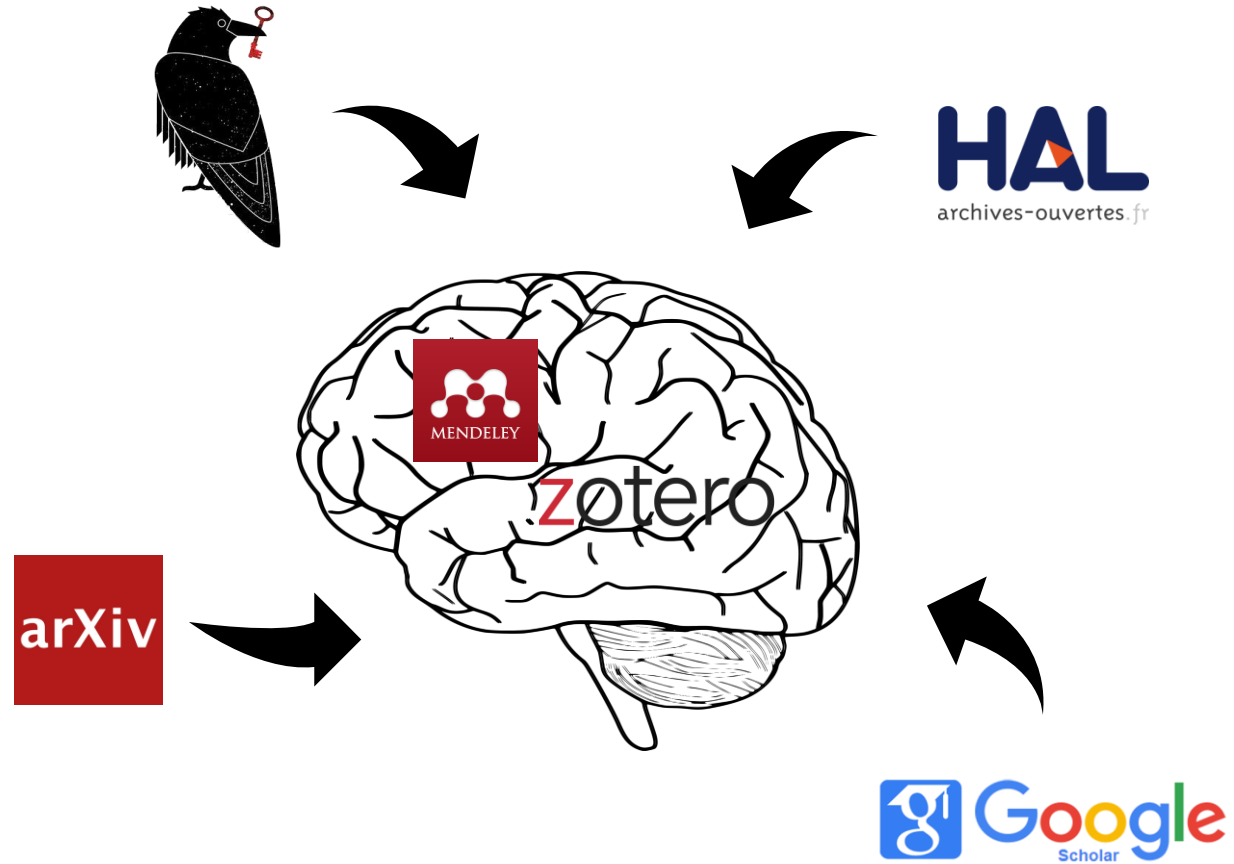
(oui, on peut bien la vivre... il paraît... parfois...)

Marie-Neige Chapel

(Co-créatrice Chloé Artaud ♡)

1^{ère} année – en théorie

- Etat de l'art
- Où trouver des articles ?
 - Sci-hub
 - HAL
 - arXiv
 - Google scholar
- Par où commencer ?
 - Survey,
 - Overview,
 - State of the art
- Outils bibliographiques
 - Mendeley
 - Zotero



1^{ère} année – en pratique








- Découverte du sujet :
 - Patauge, écrasé devant l'ampleur de la tâche
 - Impression de ne pas avancer
- Découverte du fonctionnement de la recherche/de l'université
 - C'est la jungle !
- Conseils :
 - Participer à une école d'été
 - S'investir dans la vie des jeunes chercheurs et labo (ADocs, CL, CR, ED...)
 - Ne pas se comparer aux autres : une thèse dépend du sujet, du doctorant, de l'encadrant...
 - Garder une trace écrite de tout ce que vous lisez

L'Enseignement Supérieur &
la Recherche

Vous



2^{ème} année – en théorie

- Les premières idées arrivent ! 
- Développement 
- Premiers résultats 
(bon ou mauvais)
- CORE, SRJ 
- Ordre des auteurs 
- L'anglais avec DeepL 
- Publications / Communications 
 - Conférences nationales
 - Conférences internationales
 - Journaux
 - Workshop
 - GDR
- [Guide du CNRS : pratiquer une recherche intègre et responsable](#)

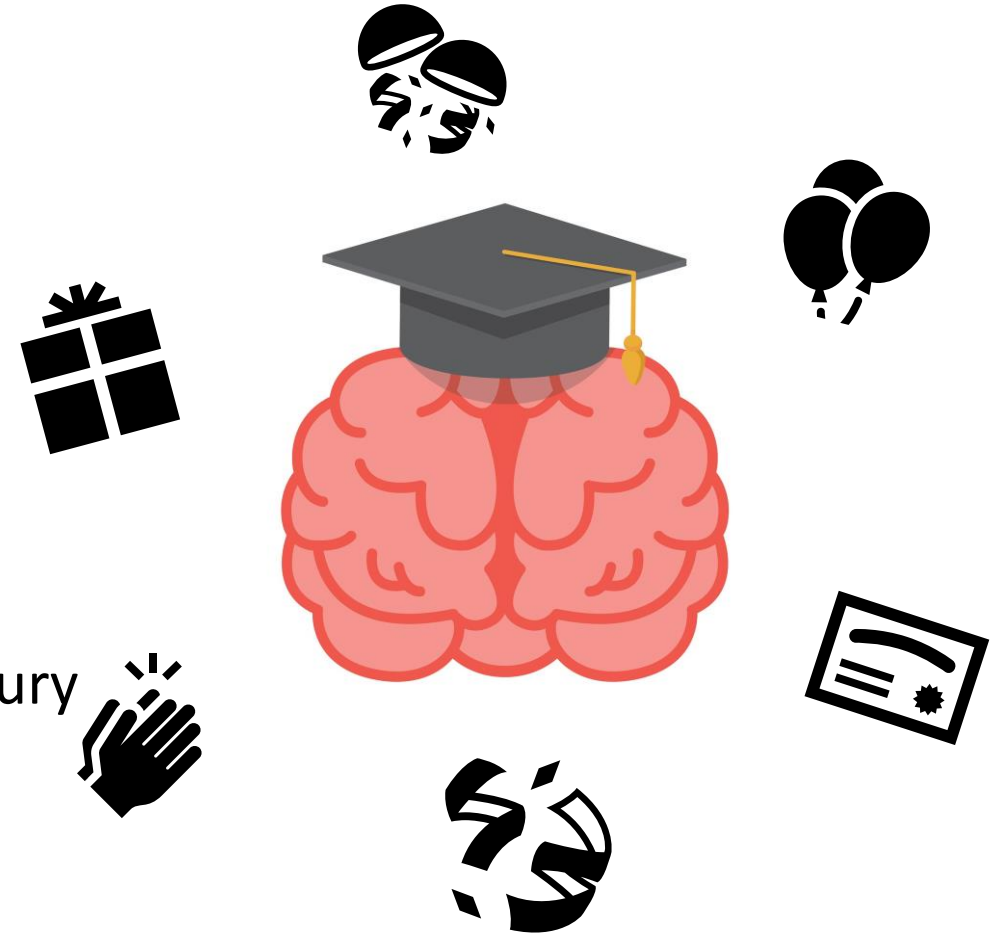
2^{ème} année – en pratique

- On commence à nager
- Les tests ne fonctionnent pas toujours
- Problèmes avec les données
- Publications qui ne passent pas
- ✓ Pas de panique, c'est normal
- Conseils :
 - C'est le moment d'apprendre à demander de l'aide
 - N'attendez rien, faites-le vous-même, maintenant !



3^{ème} année – en théorie

- Les derniers résultats arrivent
- Les dernières publications aussi
- La phase de rédaction arrive aussi
Environ 6 mois de rédaction
- 2 mois (« vacances ») entre le dépôt de la thèse et la soutenance
 - Vérifier les règles pour constituer votre jury
 - Attention à l'administratif
- Dernière ligne droite : la soutenance !



3^{ème} année – en pratique

- Rattraper le retard accumulé
 - Développement/test
 - Rédaction d'article
 - Collecte/analyse des données
 - Administratif (missions...)



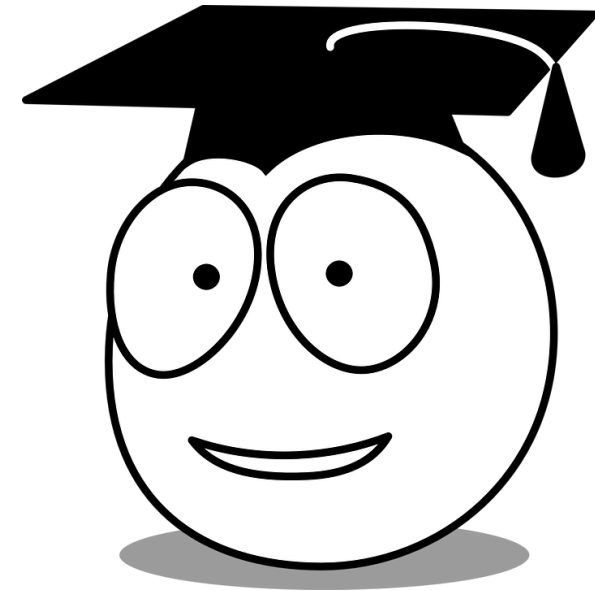
- On envisage la rédaction
- ...et aussi les financements pour pouvoir finir
- Conseils :

- Yoga, exercices de respiration, spa, alcool, cigarettes, drogues... pour vous détendre
- Sport, jeux vidéo, musique, danse, sexe... pour vous défouler
- Amis, famille, voyages... pour oublier la thèse (le temps d'un week-end)



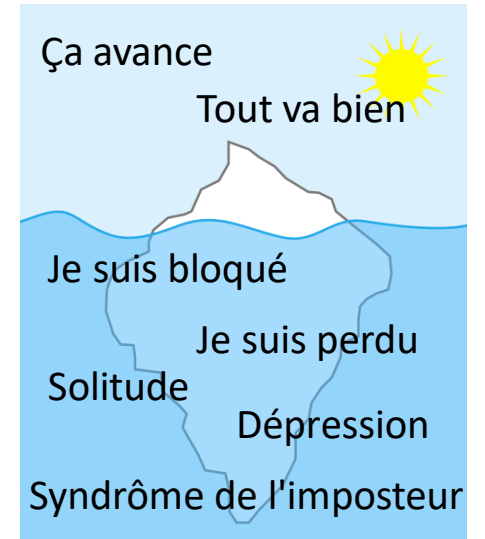
"Dernière" année – en pratique

- Financements possibles : prolongation de contrat, ATER, pôle emploi
- On commence (enfin) la rédaction
- On comprend (enfin) son sujet
- On voit le bout du tunnel (et il y a de la lumière)
- Soutenance !
- Pot de soutenance



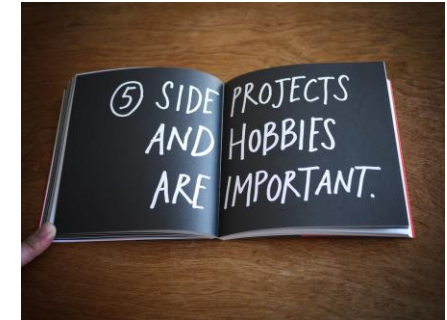
Comment bien vivre sa thèse








- Comprendre et exprimer ses besoins
- Réclamer et obtenir des données/ressources/matériels
- Réclamer des réunions avec ses encadrants
- Demander de l'aide quand on est bloqué
 - À ses encadrants
 - À ses collègues de bureau/équipe
- Si conflit avec ses encadrant, ne pas hésiter à contacter
 - ED,
 - Représentants des doctorants
 - Service de santé



Les à-côtés

- Prendre aussi le temps pour autre chose que sa thèse !!!
 - Sport
 - Sortir
 - Conserver ses loisirs
 - Ne pas placer sa thèse avant ses amis/sa famille
 - Ne pas rester seul(e) dans son coin
- Saisir les occasions de rencontrer/parler avec des gens



- ADocs
- Antinéa (départ à 12h15) 
- Salle de repos (café de 9h30-10h, repas 12h-15h, goûter 16h-17h30)  
- Événements organisés par le labo/université/autres  
- Formations  

Tips pour se dégourdir l'esprit

- Sites / Réseaux sociaux

- Ciel mon doctorat !
- PhDcomics
- XKCD



- Livres

- Carnets de thèse
- La thèse nuit gravement à la santé

- Vidéo

- « La vie d'un thésard », Marie-Charlotte Morin

