

Sources et gestion de l'anxiété aux cycles supérieurs

GENEVIÈVE BELLEVILLE, PH.D.

ÉCOLE DE PSYCHOLOGIE, UNIVERSITÉ LAVAL



Deux défis aux études supérieures

1. Rédaction du mémoire ou thèse

- ▶ Anxiété
 - ▶ Peur de ne pas réussir, peur de ne pas être capable, peur de ne pas être bon
 - ▶ Beaucoup de responsabilités
 - ▶ Instructions pour réussir ne sont pas toujours claires
 - ▶ Enjeu majeur
- ▶ Nouveau paradigme de rédaction: processus itératif
 - ▶ Jusqu'à maintenant: peu de correction = bon, beaucoup de corrections = mauvais
 - ▶ Rédaction scientifique: juste beaucoup de corrections

Deux défis aux études supérieures

2. Relation avec le directeur ou la directrice de recherche
 - ≠ un patron, mais occupe une position de supériorité
 - ≠ un professeur, mais joue un rôle d'enseignement et d'évaluation
 - ≠ un conseiller, mais joue un rôle de soutien au développement professionnel
 - ≠ ami, mais représente une relation importante dans le réseau de l'étudiant

Outils pour les étudiant.e.s aux défis de la rédaction scientifique

- ▶ Définir des périodes de temps pour la rédaction
- ▶ Développer des objectifs
- ▶ Distinguer différentes étapes dans la rédaction
- ▶ Diminuer le perfectionnisme et la procrastination
- ▶ Discuter et savoir vivre



Diminuer le
perfectionnisme
et la
procrastination

Perfectionnisme



Excellence



Traduit de <https://psychologycompass.com/blog/battling-perfectionism/>

« Pourquoi ne peuvent-ils pas seulement s'asseoir et écrire? »

- ▶ Plus les tâches de rédaction sont ambitieuses et perçues difficiles, plus l'étudiant.e devient anxieux à l'idée de s'y mettre.
- ▶ Plus on est anxieux, plus on a tendance à éviter ce qui nous rend anxieux: l'étudiant.e qui décide de faire autre chose (procrastine) soulage cette anxiété à court terme.
- ▶ Or, plus on évite, plus l'objet évité devient anxiogène.

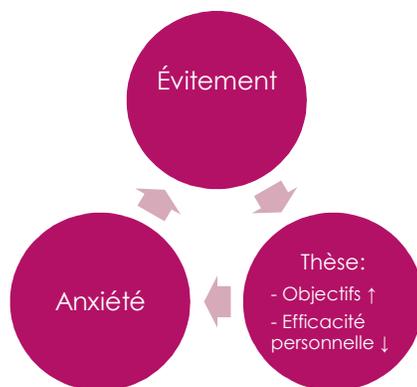
Dans le mémoire ou la thèse, plus les tâches de rédaction sont procrastinées, plus elles apparaissent difficiles.

 - ▶ Augmentation des standards perfectionnistes (objectifs irréalistes)

J'en ferai plus la prochaine fois.
 - ▶ Diminution de l'efficacité personnelle

Je n'y suis pas arrivé la dernière fois, je n'y arriverai jamais.

Le cercle vicieux du perfectionnisme et de la procrastination



- ▶ Selon ce modèle, plus la personne est perfectionniste, plus – à son grand désarroi – elle procrastinera.
- ▶ La perception de difficulté associée à la rédaction d'un document augmente en fonction de l'intervalle de temps qui s'est écoulé depuis qu'on y a travaillé la dernière fois.
- ▶ Conséquence: le seul fait de travailler à son mémoire ou sa thèse tous les jours rend le travail plus facile (peu importe la productivité).

Discuter et savoir vivre

- ▶ Reconnaître le caractère difficile de la rédaction de longue haleine
- ▶ Lire sur le sujet
- ▶ En parler avec des collègues ou des mentors
- ▶ Dans les périodes non consacrées à la rédaction, faire autre chose!
 - ▶ S'amuser
 - ▶ Voir des gens
 - ▶ Bouger
 - ▶ Bien manger
 - ▶ Dormir

Discuter et savoir vivre: LES PIÈGES

- ▶ Isolement (avoir l'impression d'être seule ou seul dans cette situation)
- ▶ Chronicisation des difficultés (essayer plus fort)
- ▶ Sentiment d'imposteur (avoir l'impression de ne pas être fait pour les études supérieures)
- ▶ Dévouement excessif (avoir l'impression de ne jamais en faire assez)

Les problèmes psychologiques chez l'étudiant

Compte tenu que:

- ▶ Les premières expériences d'autonomie dans un domaine sont confrontantes et peuvent soulever des questions importantes chez les étudiants;
- ▶ Certains programmes sont très exigeants et demandent aux étudiants d'exceller dans les cours, la recherche et les stages, tout en gardant un CV bien garni;
- ▶ Certains problèmes psychologiques sont plus courants chez les étudiants universitaires que dans la population générale (p.ex., dépression, anxiété et abus de substances);

... il n'est pas rare que des difficultés d'ordre psychologique chez l'étudiant soit identifiées en cours de supervision.

Ressources

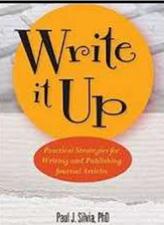
- ▶ Belleville, Geneviève, Assieds-toi et écris ta thèse I, Les Presses de l'Université Laval, 2014.
- ▶ Bernheim, Emmanuelle & Noreau, Pierre, La thèse: Un guide pour y entrer et s'en sortir, Les Presses de l'Université de Montréal, 2016.
- ▶ Forget-Dubois, Nadine, Écrire un article scientifique en anglais, Les Presses de l'Université Laval, 2016.
- ▶ Mongeau, Pierre, Réaliser son mémoire ou sa thèse: Côté jeans & côté tenue de soirée, Presses de l'Université du Québec, 2008.
- ▶ Schnedecker, C. & Aleksandrova, A. (Eds). Le doctorat en France : mode(s) d'emploi. Berne, Suisse : Peter Lang, 2017.
- ▶ Silvia, Paul J., How to Write a Lot, Washington, American Psychological Association, 2007.
- ▶ Silvia, Paul J., Write It Up, American Psychological Association, 2015.
- ▶ <http://www.abdsurvivalguide.com/>
- ▶ <http://act.hypotheses.org/>
- ▶ <http://phdcomics.com>

Les Aspects Concrets de la Thèse

LE DOCTORAT EN FRANCE : MODE(S) D'EMPLOI

Geneviève Belleville, Ph. D.

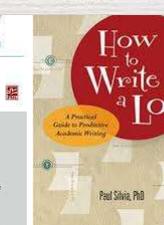
ASSIEDS-TOI ET ÉCRIS TA THÈSE!



Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique



Réaliser son mémoire ou sa thèse



Nadine Forget-Dubois, Ph. D.



All-But-Dissertation
SURVIVAL Guide™
A product of MentorCoach LLC