

# JOURNÉE DE TRAVAIL COLLECTIF DE LA THÈSE

---



Approche collective de travail de la thèse dans un environnement propice au travail qui favorise la motivation et brise l'isolement du doctorat

## Objectifs

---

Une journée de travail collectif de la thèse poursuit plusieurs objectifs

### Personnels

Approche collaborative et structurée de travail.

Environnement propice au travail favorisé par l'énergie de groupe et la solidarité.

Permet de briser l'isolement au doctorat.

### Professionnels

Développer un sentiment de communauté. Favoriser les rencontres et les échanges entre doctorant·es

### Organisationnels

Développer des connaissances sur des outils pédagogiques pour rédiger sa thèse. Lutter contre la procrastination et assurer le maintien de la motivation

## Pour qui ?

---

Les journées de travail collectif de la thèse sont particulièrement adaptées pour les doctorant·e·s en **phase de recherche** et les doctorant·e·s en **phase de rédaction** de la thèse ou d'articles qui souhaitent travailler et/ou rédiger en collectivité dans un cadre propice au travail et à la motivation. Chaque doctorant·e est libre de s'organiser en fonction de ses objectifs personnels, par exemple en alternant des phases de rédaction et de recherche.

## Approches pédagogiques

---

La journée se fonde sur deux approches pédagogiques de travail.

- La réalisation d'objectifs *S.M.A.R.T* (Objectifs spécifiques, mesurés, atteignables, réalistes et temporellement définis). Cette technique permet de se doter d'objectifs concrets qui facilitent la progression et le maintien de la motivation.
- La technique *Pomodoro* qui permet de gérer son temps de travail et ses pauses. Des périodes de cinquante minutes de travail dédiées uniquement à la thèse sont suivies de pauses de dix minutes durant lesquelles les participant·e·s sont encouragé·e·s à s'éloigner de leurs écrans et à utiliser ce moment pour participer à des activités de ressourcements et à échanger avec les autres participant·e·s. Cette technique de rédaction favorise la concentration, permet de diminuer la fatigue physique et mentale et maintien la motivation grâce au suivi d'un rythme collectif de travail.

## Organisation de la journée

---

La journée se compose de **8 périodes de travail** et de pauses régulières pour favoriser la concentration et assurer la mobilité physique des doctorant·e·s. La pause du repas est également l'occasion d'échanges et de discussions entre les participant·e·s. Partager un même repas crée un sentiment de communauté et peut favoriser une atmosphère plus inclusive.

- **8h30** : Arrivée des participant·e·s. Présentation des participant·e·s et du déroulement de la journée. Formulation par chaque participant·e·s de ses objectifs S.M.A.R.T pour la journée.
- **9h - 9h50** : Première période de travail.
- **9h50 - 10h** : Pause
- **10h - 10h50** : Deuxième période de travail.
- **10h50 - 11h 10** : Pause
- **11h10 - 12h** : Troisième période de travail.
- **12h - 12h10** : Pause
- **12h10 - 13h** : Quatrième période de travail.
- **13h-14h30** : Pause repas
- **14h30-15h20** : Cinquième période de travail.
- **15h20 - 15h30** : Pause
- **15h30 - 16h20** : Sixième période de travail.
- **16h20 - 16h40** : Pause
- **16h40-17h30** : Septième période de travail.
- **17h30-17h40** : Pause
- **17h40 - 18h30** : Huitième période de travail.
- **18h30** : Fin de la journée, retour d'expériences.

## Ressources pédagogiques

---

G. Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse! Trucs pratiques et motivationnels*, Québec, Presses de l'Université Laval, 2014.

Sur les objectifs S.M.A.R.T : <https://www.thesez-vous.com/smart.html>

Sur la technique *Pomodoro* : <https://www.thesez-vous.com/technique-pomodoro.html>