

# LA SANTÉ MENTALE EN DOCTORAT

47%

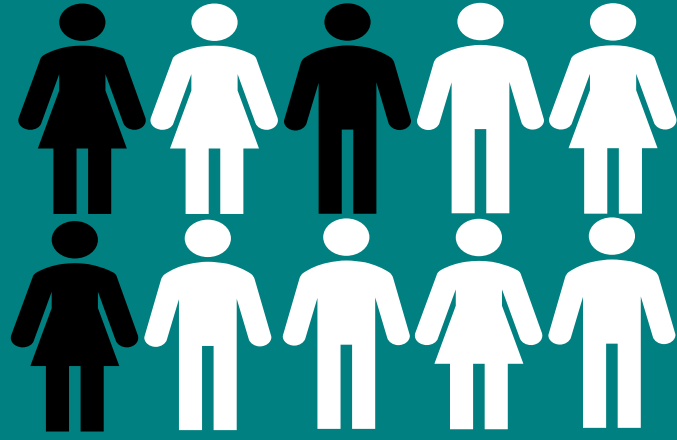
Une étude de l'université de Californie à Berkeley a révélé que près de la moitié des étudiants de troisième cycle répondaient aux personnes déprimées.<sup>1</sup>

UN ARTICLE D'OPINION BASÉ SUR DES RECHERCHES QUE J'AI EFFECTUÉES PENDANT MES HEURES DU MIDI ET SUR MON EXPÉRIENCE NON QUALIFIÉE\*

## CE QUE TU PEUX VIVRE/RESSENTIR (TU N'ES PAS TOUT.E SEUL.E, PROMIS)

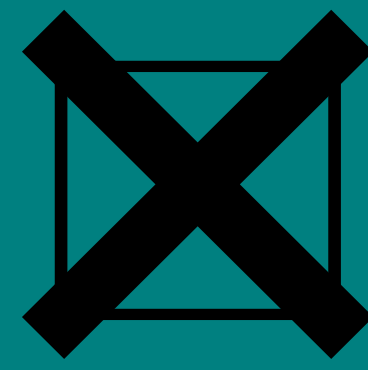
### SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

7 sur 10 des gens ressentent le syndrome de l'imposteur tout de leurs carrières<sup>2</sup>



Quelqu'un va comprendre que tu n'as pas de place ici. Tu l'air bien sur le papier, mais la réussite à cet examen a été un coup de chance. Je n'ai pas ce qu'il faut pour [faire ces expériences, écrire une thèse, réussir à l'université]. Ce sont toutes des manifestations classiques du syndrome de l'imposteur. **Conseil : Recadre ta façon de penser. Vise le progrès plutôt que la perfection.**

### PLUS DE CASES À COCHER



Tu es plutôt doué.e pour rédiger des rapports de stage – n'étaient que des tâches de courte durée. Tu as aussi appris à comprendre quelles questions peuvent être posées lors des examens. Maintenant tu as un projet dont l'issue reste ouverte et dont la fin n'est pas en vue. Il n'y a plus de notes pour te dire si tu fais du bon travail. Il peut être particulièrement difficile de se départir de cette mentalité développée pendant tes études antérieures. **Conseil : décompose ta recherche en petits objectifs facilement gérables.**

### PREMIER ÉCHEC

Tu as toujours été la-le meilleur élève à l'école et tu as aussi obtenu d'assez bons résultats à l'université. Maintenant, ta recherche n'avance pas comme tu veux et tout le monde autour de toi semble avancer sans problèmes. Ces sentiments peuvent se manifester du fait que pendant tes études, les expériences sont conçues pour marcher (et oui...)



**Conseil : n'oublie pas que tu es à la fine pointe de la recherche scientifique - si c'était facile, ce serait déjà fait !**

### ISOLEMENT / CULPABILITÉ

La rédaction de ta thèse peut être une tâche particulièrement solitaire qui peut te conduire à l'isolement. Cela peut également s'accompagner d'un sentiment de culpabilité dans la vie quotidienne, avec un discours du style « tu devrais être en train d'écrire ». Pour y parvenir, il est conseillé de continuer à participer aux réunions de ton équipe groupe de recherche/séminaires de département pendant la rédaction. Cela peut aussi se combiner à l'angoisse de la page blanche.

**Conseil : lorsque tu écris, commence par faire les figures - c'est beaucoup plus facile d'écrire à propos de ce que signifie une figure.**

### UNE RÉALITÉ COMPÉTITIVE



Malheureusement, le milieu universitaire favorise souvent la compétition au détriment de la collaboration, alors que le contraire devrait être vrai. Cette situation est aggravée par le fait que, souvent, la seule façon d'évaluer notre performance est de nous comparer aux autres.

**Conseil: il n'y a pas deux projets de doctorat identiques, donc évite les comparaisons.**

### LE TRAVAIL | LE COMBAT QUOTIDIEN

55%

des doctorants se soucient de l'équilibre vie-travail<sup>3</sup>



Dans le milieu universitaire, il existe une culture inhérente qui fait que les longues heures de travail sont un fait accepté. En fait, 40 % des universitaires déclarent travailler plus de 50 heures par semaine.<sup>4</sup> C'est un défaut du système. Le présentisme est un trait commun observé dans le milieu universitaire, où les chercheurs travaillent de longues heures en raison de l'anxiété/du stress, mais ne sont pas efficaces durant ces longues heures. **Conseil : vise à être efficace pendant les heures de travail normales puis concentre-toi sur le ta vie personnelle.**

La dure réalité est que seuls 7 titulaires d'un doctorat sur 200 deviennent professeurs-stagiaires. Pendant ton doctorat, assure-toi de travailler sur d'autres "compétences transversales" en plus de mener vos recherches Comme faire une affiche pour un concours en ligne sur Twitter par exemple...

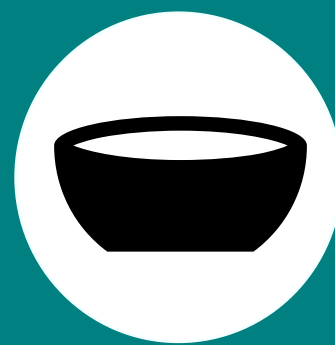
## Y A-T-IL DES GENS EN DIFFICULTÉ AUTOUR DE TOI ? VOICI QUELQUES SIGNAUX D'ALERTE



PLUS DE CONSOMMATION D'ALCOOL



PLUS DE PRISE DE NOURRITURE



MOINS DE PRISE DE NOURRITURE



LONGUES HEURES DE TRAVAIL



PLUS D'ABSENTÉISME



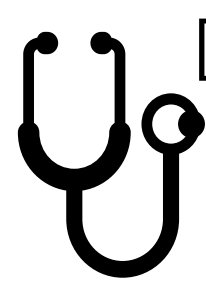
BLAQUES À PROPOS DU SUICIDE



AVOIR L'AIR DÉBRAILLÉ

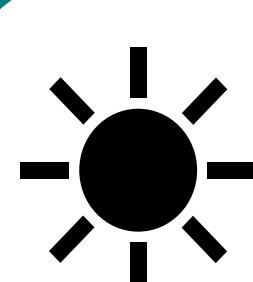
**AUTOMUTILATION ? PENSÉES SUICIDAIRES ? APPELLE AU 1-866-APPELLE (277-3553) (QUÉBEC) OU AU 01-45-39-40-00 (FRANCE)**

## QUELQUES MOYENS QUI T'AIDERONT À GÉRER TA SANTÉ MENTALE



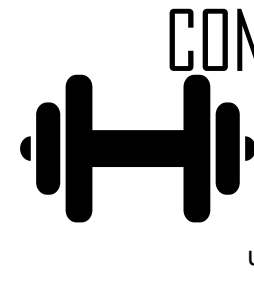
### DEMANDE UN AVIS MÉDICAL

Parle à un professionnel de la santé de comment tu te sens. Cela peut conduire à des interventions telles que des médicaments ou des consultations pour t'aider à gérer ta santé mentale.



### FAIS UNE PAUSE

Prendre une pause peut en fait améliorer ton efficacité lorsque tu retournes au travail. Si tu ne peux pas justifier d'arrêter pendant quelques semaines, prends une série de longs week-ends de congé.



### CONCENTRE-TOI SUR TOI

Il est prouvé que le manque de sommeil peut aggraver les sentiments de stress. L'exercice peut également contribuer à réduire le stress. Tu auras être l'impression de ne pas avoir le temps, mais une promenade à l'heure du midi (par exemple) peut être un changement positif facile à mettre en place.



### DEMANDE DE D'ORIENTATION

Les universités disposent de services d'orientation et de support psychologique auxquels tu peux avoir recours. Cela peut être utile pour t'aider à résoudre tes problèmes et à t'assurer que des stratégies d'adaptation appropriées sont en place.



### PARLE À TES ENCADRANT-E-S

Ce n'est pas toujours possible, mais si tu penses pouvoir t'adresser à ton/ta superviseur.e, discute avec lui/elle de tes problèmes de santé mentale. Discute aussi de réduire temporairement ta charge de travail ou à prendre un congé.



### PARLE À TES COLLÈGUES

Il est fort probable que les gens qui t'entourent aient également vécu le côté stressant d'un doctorat. Tends la main, si tu t'en sens capable. N'oublie pas que les post-doctorants ont survécu à leur doctorat et qu'ils peuvent donc avoir des conseils utiles et des stratégies d'adaptation.



### PRÉPARE-TOI DES « BOUCHÉES » GÉRABLES

Si tout est accablant, essaie de décomposer tes recherches en tâches gérables. Il pourrait être utile de le faire avec ton/ta encadrant.e-s. Un bon conseil est de viser à entamer tes activités de laboratoire tôt le matin, avant de penser à d'autres tâches telles que les courriels.



### LIS DES ARTICLES

Il y a beaucoup de ressources en ligne pour t'aider à gérer la santé mentale et le bien-être. Par exemple, l'organisation Caritative Mind propose une série de brochures à propos de la gestion du stress et de la façon de soutenir les personnes souffrant de problèmes de santé mentale.

Enfin, si ton doctorat affecte fortement ta santé mentale et ton bien-être, il n'y a absolument aucune honte à arrêter et à entamer un nouveau chapitre de ta vie. Il y a beaucoup de gens qui ont réussi dans la vie et qui ont abandonné leur doctorat ! En d'autres mots - tu peux porter un t-shirt trop serré pendant un certain temps, mais tu ne le porteras pas pendant 4 ans !

### RÉFÉRENCES:

1. Graduate Student Happiness & Well-Being Report, 2014, University of California, Berkeley.
2. Sakulku, J. The Impostor Phenomenon. The Journal of Behavioral Science, 6(1), 75-97.
3. Graduate survey: A love-hurt relationship, Nature 550, 549-552
4. Guthrie, Susan, et al. Understanding mental health in the research environment: A Rapid Evidence Assessment. Santa Monica, CA: RAND Corporation, 2017.
5. The Scientific Century: Securing our future prosperity, The Royal Society, 2010.



#TIMETOTALK  
#RSCPOSTER