

ÉCRIRE MA THÈSE

LES IN-DIX-PENSABLES

Parce que l'écriture est une compétence qui s'acquiert, quelques astuces et conseils singuliers de doctorant·es

AGENCEMENT D'ESPACES

Identifier les obstacles, définir un ou des espaces dédiés, s'isoler ou se réunir pour rédiger, autant d'astuces permettant de se construire un cocon-rédaction.

BIEN-ÊTRE

Fini la culpabilité, on s'autorise à s'arrêter ! Même en thèse, il est essentiel de bien dormir, de bien manger et de prendre du temps pour soi.

RITUELS

Pour s'y mettre, on s'essaye aux rituels ! Prendre son cahier, préparer son thé, lancer sa playlist, relire son plan, etc., autant de petites habitudes qui replongent dans l'écriture.

CONDITIONS MATÉRIELLES

Ordinateur, logiciels, imprimante, etc., on s'équipe du matériel nécessaire à l'écriture ! En galère ? Les instances universitaires sont aussi là pour ça.

STRUCTURE

Mais par où commencer ? Pour s'aider, on peut mobiliser des plans, des mindmaps, des gabarits, etc.

ACCOMPAGNANTS

La solitude, on la balaye ! On sollicite nos directions de thèse, on participe aux séminaires, aux formations, on échange avec nos pairs, etc. Bref, on s'appuie sur nos mondes universitaires pour avancer.

ENTOURAGE

On pense aussi à nos mondes perso' qui nous apportent soutien, force et réconfort !

AMÉNAGEMENT DE TEMPS

Se désengager pour mieux s'engager dans l'écriture ! On s'aménage des périodes dédiées, on dit "non" aux sursollicitations, on protège ce temps précieux, on évite les grosses coupures, etc. Bref, on dédie régulièrement du temps à la rédaction.

DÉCONNEXION

Concentration en berne ? On s'efforce de couper court aux notifications (sms, mails, etc.) et aux pensées parasites (liste de courses, articles à lire, etc.).

ORGANISATION

Stop à la procrastination ! On tente la planification : fixer des objectifs, délimiter des temps, alterner les types d'écriture, faire des pauses, alterner mise en page, biblio et écriture, etc. On maîtrise ainsi mieux son énergie !

