

Assieds-toi et écris!

Trucs pratiques pour la rédaction de
mémoire ou de thèse



GENEVIÈVE BELLEVILLE, PH.D.

ÉCOLE DE PSYCHOLOGIE, UNIVERSITÉ LAVAL



Sondage: Quel est votre programme d'études?

Maîtrise

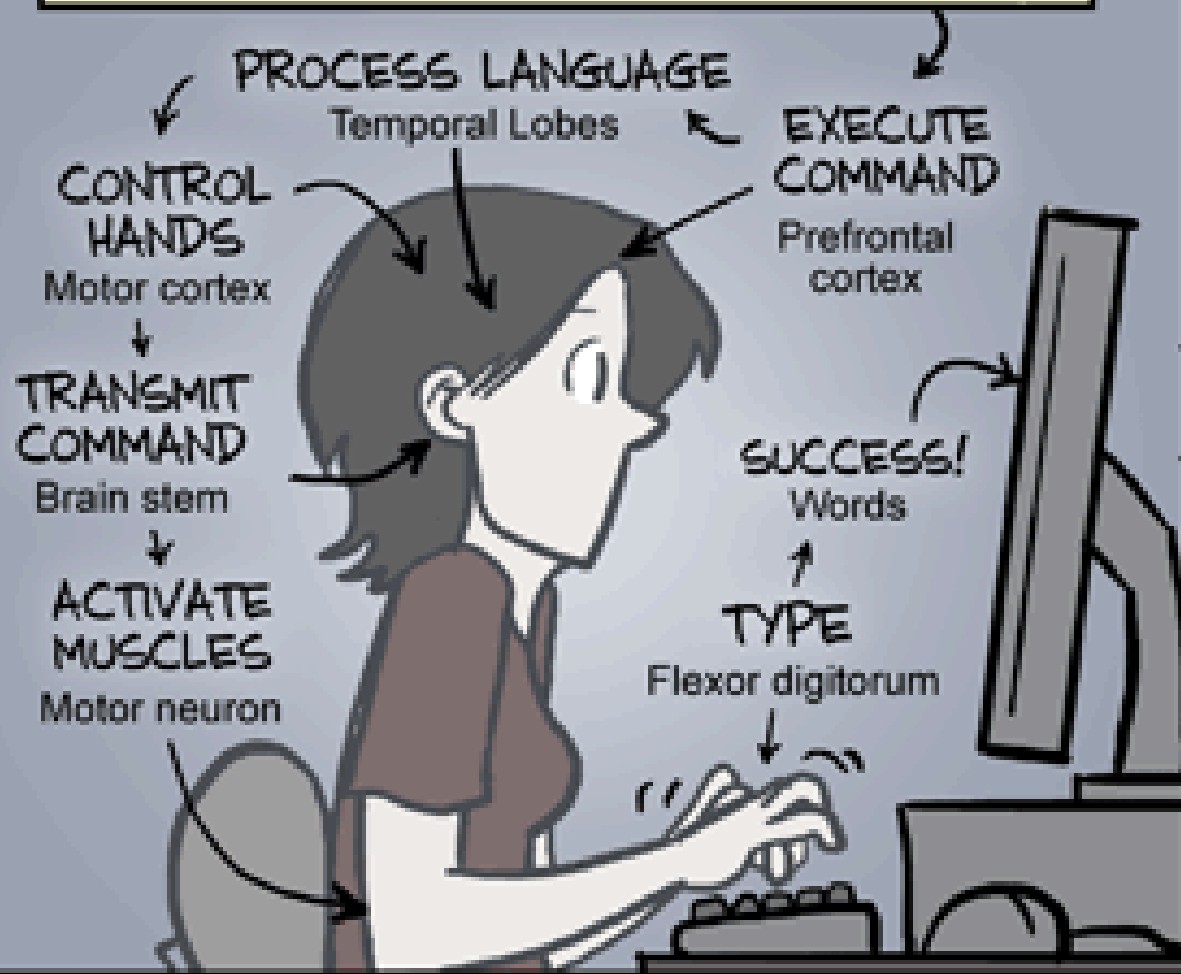
Doctorat

Post-doctorat

Chercheur/chercheuse,
professionnel/professionnelle de recherche

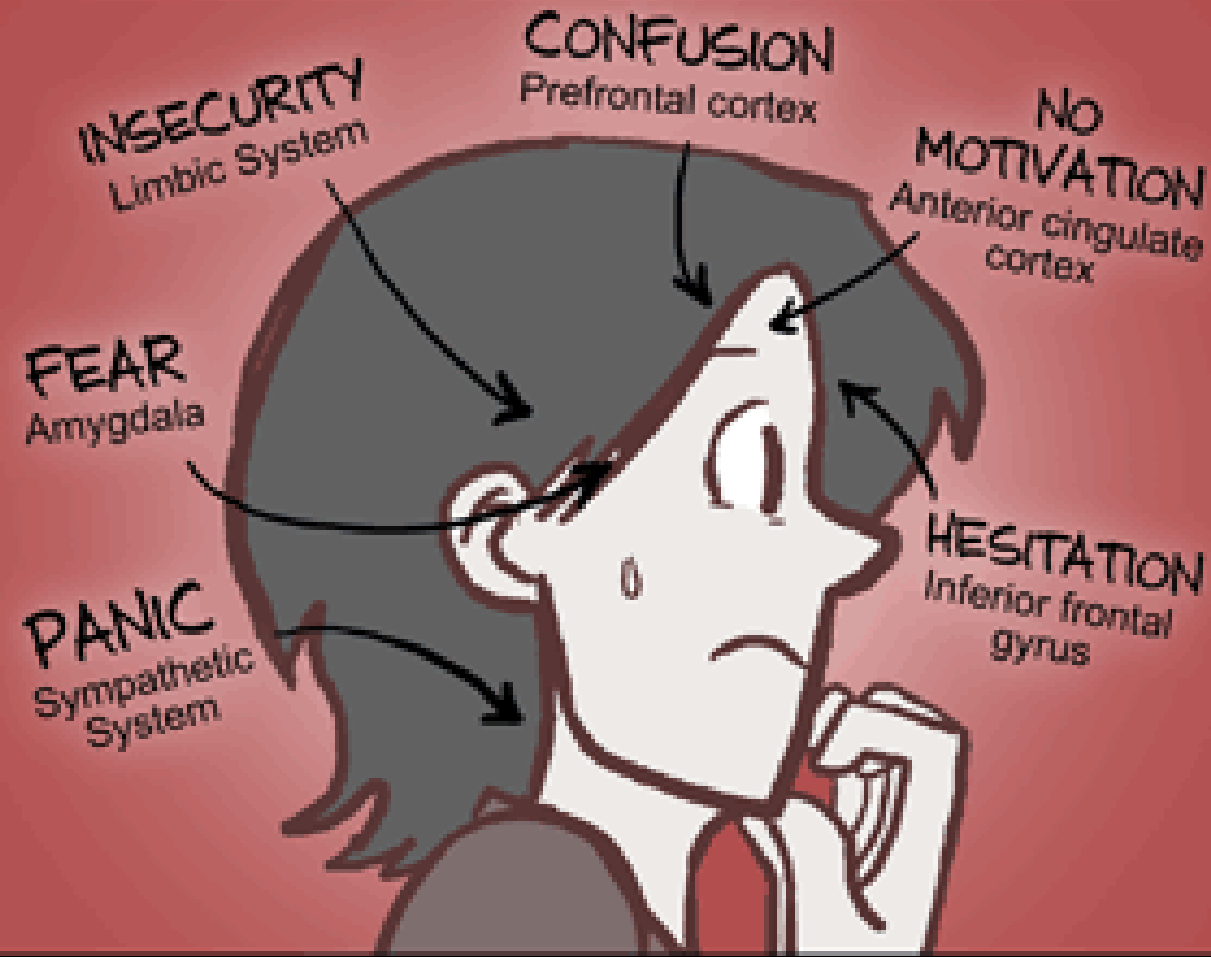
THE NEUROBIOLOGY OF WRITING

HOW IT'S SUPPOSED TO WORK:



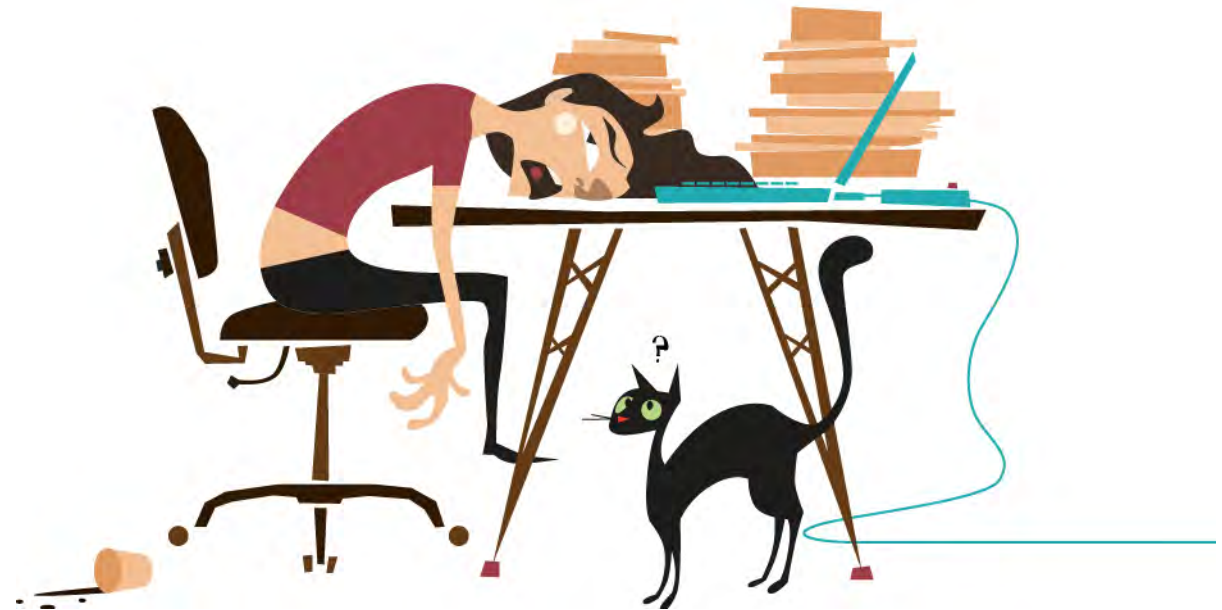
JORGE CHAM © 2014

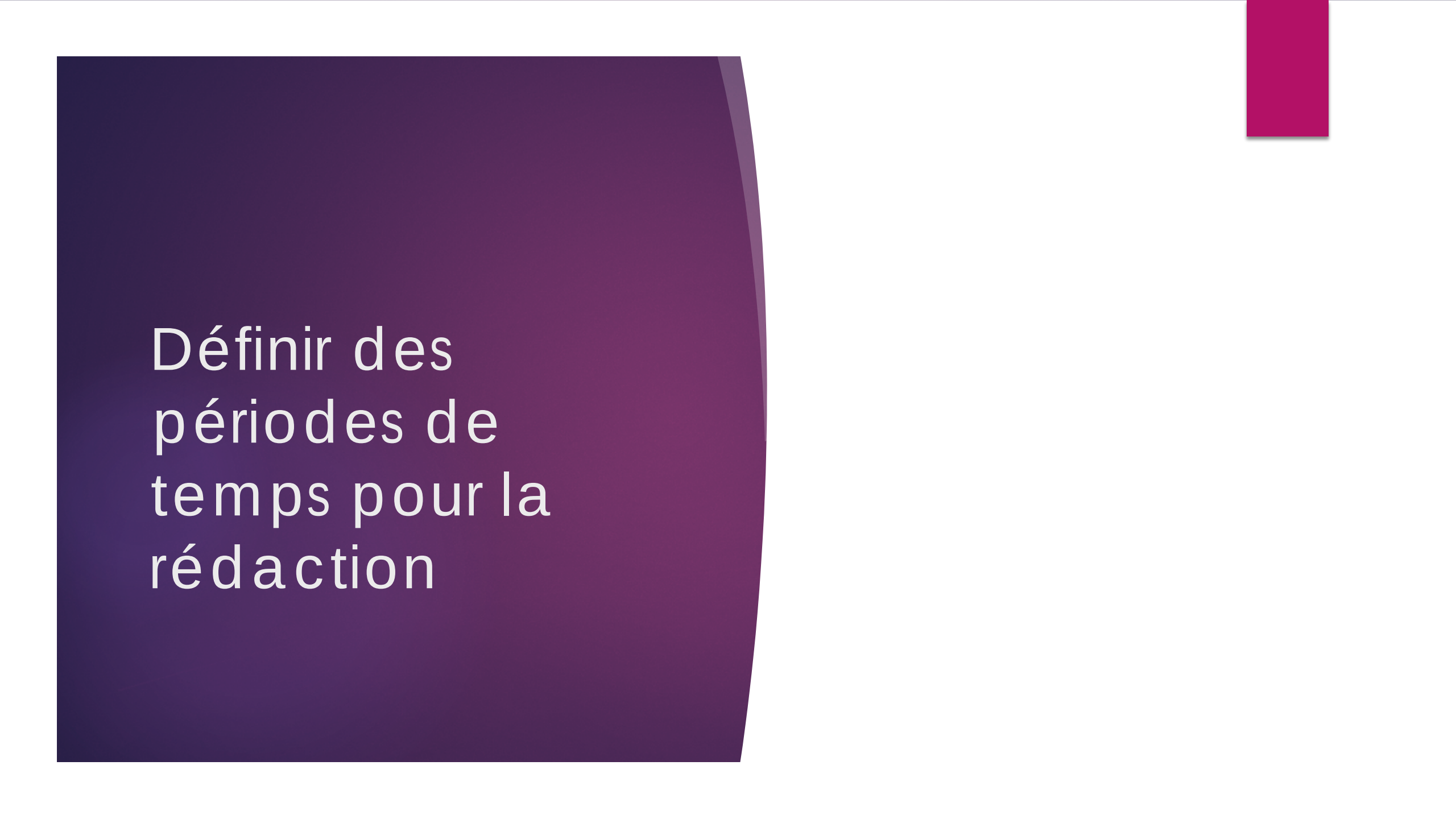
HOW IT USUALLY WORKS:



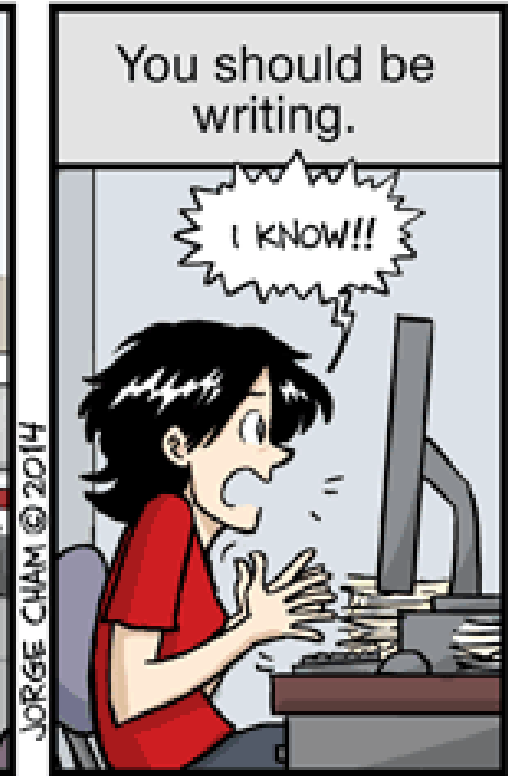
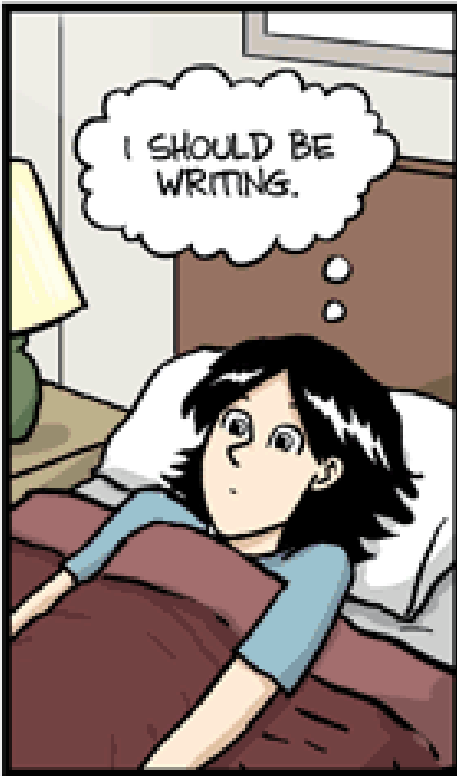
Sept clés pour rédiger (presque) sans stress

- ▶ Définir des périodes de temps pour la rédaction
- ▶ Développer des objectifs
- ▶ Distinguer les trois étapes de la rédaction
- ▶ Diminuer la procrastination
- ▶ Détruire le perfectionnisme
- ▶ Dialoguer avec sa direction
- ▶ Discuter et savoir vivre





Définir des
périodes de
temps pour la
rédaction



WWW.PHDCOMICS.COM

This message brought to you by that manuscript you're supposed to be writing.

Définir des périodes de temps pour la rédaction

- ▶ Prévoyez des périodes relativement courtes, qui s'insèrent dans l'horaire de façon récurrente
- ▶ Établissez à l'avance (et réévaluez régulièrement) la durée
- ▶ Défendez vos périodes de rédaction
- ▶ Éliminez (et non seulement limiter) les distractions
- ▶ Une fois la période terminée, arrêtez la rédaction
- ▶ Prenez des pauses et des vacances libres de toute rédaction



Développer des
objectifs

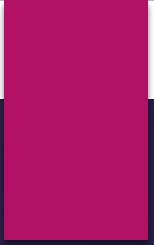
Objectifs SMART

- ▶ Spécifique
« Rédiger thèse »
- ▶ Mesurable
« Finir revue de littérature »
- ▶ Atteignable
« Rédiger tous les soirs après le travail »
- ▶ Réaliste
« Rédiger mon premier article en deux semaines »
- ▶ Temporellement défini
« Commencer à rédiger à 9 heures [et jusqu'à ce que mort s'ensuive] »

Objectifs SMARTER

- ▶ **Spécifique**
« *Rédiger thèse* »
- ▶ **Mesurable**
« *Finir revue de littérature* »
- ▶ **Atteignable**
« *Rédiger tous les soirs après le travail* »
- ▶ **Réaliste**
« *Rédiger mon premier article en deux semaines* »
- ▶ **Temporellement défini**
« *Commencer à rédiger à 9 heures [et jusqu'à ce que mort s'ensuive]* »
- ▶ **Évaluer**
- ▶ **Réajuster**

Distinguer les
trois étapes de
la rédaction



“

The scariest moment is always just
before you start.

”

- Stephen King, On Writing: A Memoir of the Craft

Un processus itératif

- ▶ Planifier
- ▶ Rédiger
- ▶ Réviser

La rédaction (ou l'écriture)

- ▶ Jeter ses idées sur le papier le plus rapidement possible, sans s'évaluer ni réviser
- ▶ Produire la matière première
- ▶ Mal écrire ses bonnes idées

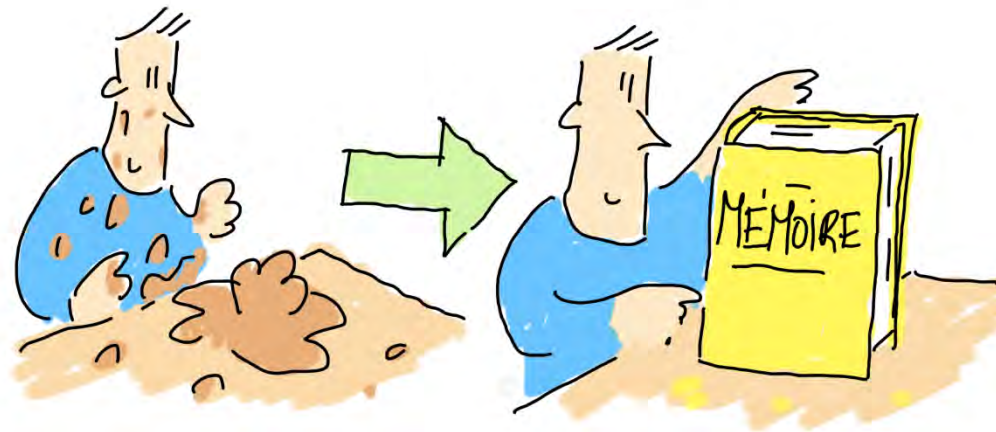


Mal écrire ses bonnes idées

LES ÉTAPES DE LA RÉDACTION

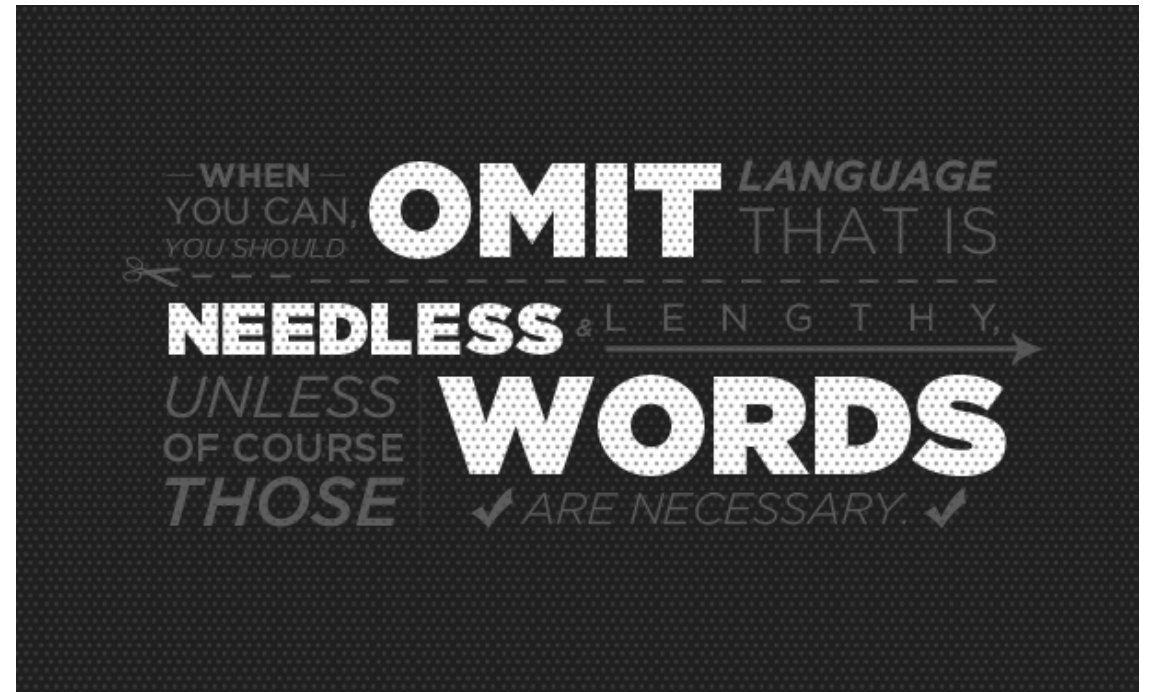
ÉCRIRE DE LA BOUE

SCULPTER LA
BOUE



La révision

- ▶ La structure de l'argumentation
- ▶ L'argument ou l'idée derrière chaque paragraphe : un paragraphe = une idée
- ▶ La nécessité de chaque phrase
- ▶ Le sens de chaque phrase : est-ce la meilleure façon de dire les choses?
- ▶ La précision de chaque mot
- ▶ L'orthographe, la grammaire et la syntaxe (sans oublier la ponctuation)



"FINAL".doc



FINAL.doc!



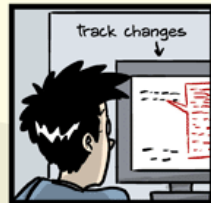
FINAL_rev.2.doc



FINAL_rev.6.COMMENTS.doc



FINAL_rev.8.comments5.
CORRECTIONS.doc



FINAL_rev.18.comments7.
corrections9.MORE.30.doc

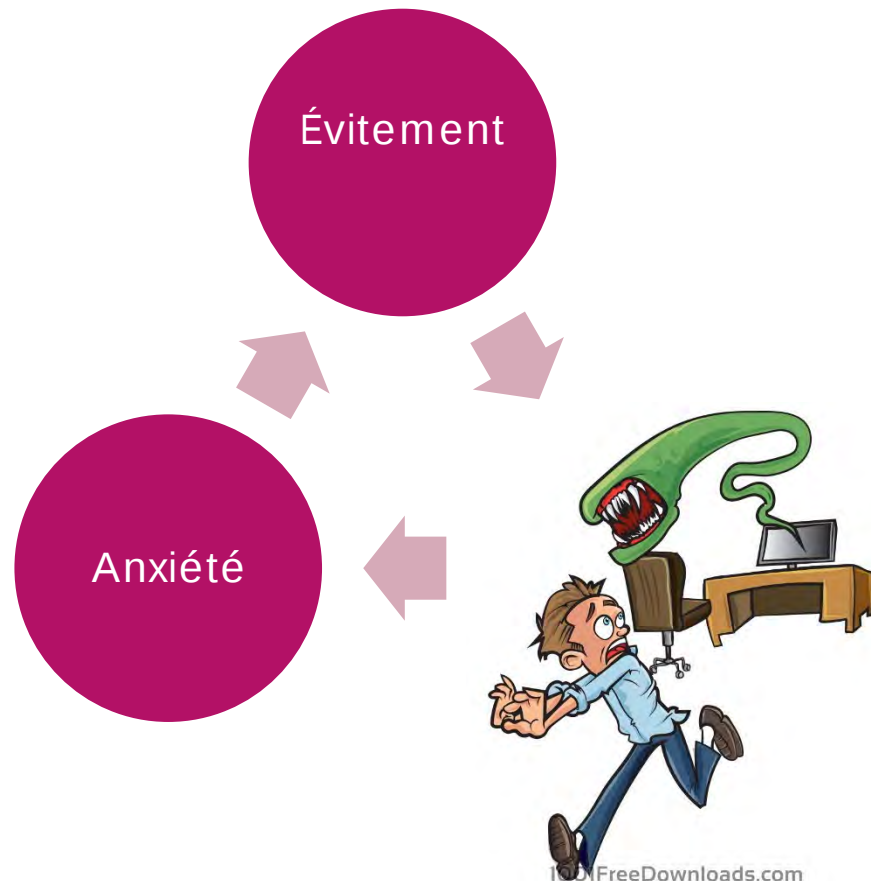


FINAL_rev.22.comments49.
corrections.10.##\$%WHYDID
ICOMETOGRADSCHOOL????.doc

JORGE CHAM © 2012

Diminuer la
procrastination

Le cercle vicieux de la procrastination



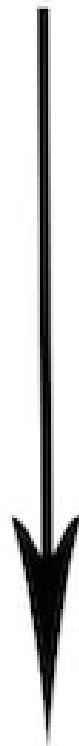
- La perception de difficulté associée à la rédaction d'un document augmente en fonction de l'intervalle de temps qui s'est écoulé depuis que vous y avez travaillé la dernière fois.

Créer un contexte impropre à la procrastination

- ▶ Définissez un endroit particulier où vous allez passer la plupart de vos périodes de rédaction.
 - ▶ Rendez-le fonctionnel.
 - ▶ Rendez-le agréable et invitant.
- ▶ Apprenez à dire non.
- ▶ Planifiez des périodes de rédaction courtes mais régulières.
- ▶ Déterminez vos objectifs, de façon spécifique et réaliste.

Détruire le
perfectionnisme

Perfectionnisme



Excellence



50 nuances de perfectionnisme

Productif

- ▶ Standards de performance élevés
- ▶ Perception de défi, de **dépassement** de soi
- ▶ Objectifs clairs
- ▶ Sentiment d'accomplissement fréquent

Contre-productif

- ▶ Standards de performance irréalistes
- ▶ Perception d'**incompétence**, sentiment d'imposteur
- ▶ Objectifs flous
- ▶ Émotions négatives
 - ▶ Anxiété
 - ▶ Gêne
 - ▶ Colère
 - ▶ Dépression





Dialoguer avec
sa direction

Le directeur et la directrice de recherche

- ▶ Reste un être humain, avec ses bons jours... et ses jours de brouillard
- ▶ Se rappelle sa soutenance plus que les nuits blanches pour y arriver
- ▶ Manie l'art de répondre par une question
- ▶ A développé une carapace face à la rétroaction
- ▶ Rayonne dans l'encadrement de la recherche étudiante

Faire équipe avec sa direction

- ▶ Clarifier et harmoniser les attentes
- ▶ Accueillir et valoriser la rétroaction (au besoin, la traduire pour qu'elle soit plus utile)
- ▶ Communiquer régulièrement, sans confondre les frontières

Discuter et savoir
vivre

I SHOULD BE WORKING...

YOU FEEL GUILTY ABOUT ENGAGING
IN A NON-WORK ACTIVITY. DO YOU:

- A) STOP DOING THE ACTIVITY AND
GET BACK TO WORK.
- B) STOP WORRYING ABOUT WORK
AND ENJOY THE ACTIVITY.
- C) DECIDE YOU WILL DO BOTH AT
THE SAME TIME, THEREBY NEITHER
GETTING ANY WORK DONE, NOR
ENJOYING THE ACTIVITY.

I SHOULD BE WORKING...

JORGE CHAM © 2015

WWW.PHDCOMICS.COM

Discuter et savoir vivre: LES PIÈGES

- ▶ S'enfermer
- ▶ Laisser des difficultés se chroniciser
- ▶ Croire qu'on est la seule personne à vivre des difficultés
- ▶ Croire que ce n'est pas normal d'avoir de la difficulté à écrire
- ▶ Croire qu'on n'en fait pas assez
- ▶ Donner sa vie à la recherche



Références choisies

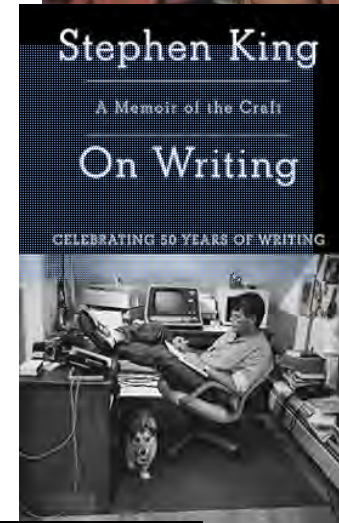
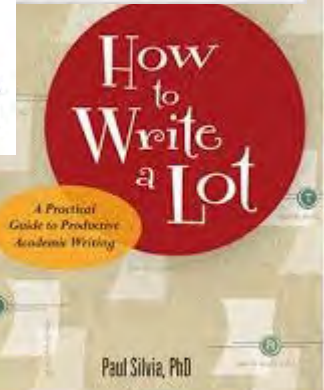
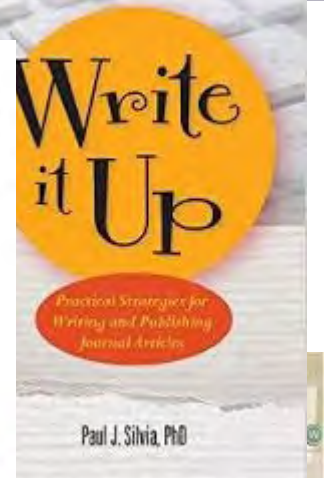
- ▶ Belleville, Geneviève, Assieds-toi et écris ta thèse ! (2^e éd.), Les Presses de l'Université Laval, 2025.
- ▶ Bernheim, Emmanuelle & Noreau, Pierre, La thèse: Un guide pour y entrer et s'en sortir, Les Presses de l'Université de Montréal, 2016.
- ▶ Forget-Dubois, Nadine, Écrire un article scientifique en anglais, Les Presses de l'Université Laval, 2016.
- ▶ King, Stephen, On Writing: A Memoir of the Craft, New York, Scribner, 2010.
- ▶ Mongeau, Pierre, Réaliser son mémoire ou sa thèse: Côté jeans & côté tenue de soirée, Presses de l'Université du Québec, 2008.
- ▶ Silvia, Paul J., How to Write a Lot, Washington, American Psychological Association, 2007.
- ▶ <http://phdcomics.com>
- ▶ PhD Channel:
<https://www.unamur.be/fr/recherche/profil/outils/phd-channel>



ASSIEDS-TOI
ET ÉCRIS
TA THÈSE!

2^e édition

GENEVIÈVE BELLEVILLE



La planification

- ▶ Objectif ultime du plan : vous faciliter la tâche de rédaction.
- ▶ Un plan bien établi devrait vous permettre de commencer une période de rédaction sans questionnement ni hésitation, sans angoisse ni inquiétudes.

Le terrible test du plan inversé

1. Reconstituer un plan à partir d'un texte écrit
 - ▶ Lire chaque paragraphe et faire ressortir l'argument de chacun
 - ▶ Écrire cet argument dans un document à part

Le terrible test du plan inversé

2. Constater les dégâts!

- ▶ Vous n'êtes pas en mesure d'identifier un argument clair à un paragraphe.

Solution: Expliquer, appuyer ou approfondir davantage certaines idées.

- ▶ Il y a plusieurs arguments dans un même paragraphe.

Solution: Élaguer ou construire de nouveaux paragraphes.

- ▶ Les appuis et explications dans un paragraphe ne soutiennent pas tous le même argument.

Solution: Conserver seulement ceux qui sont pertinents et replacer les autres ailleurs.

- ▶ Les arguments ne se suivent pas logiquement.

Solution: Revoir l'ordre des arguments.

- ▶ Des arguments ne sont pas en lien avec les objectifs.

Ouf, vous vous êtes égarés ! C'est le moment de faire des sacrifices et des coupures.

Les notifications
sont votre pire
ennemi!



Source: <https://i2.wp.com/eazlblog.com/wp-content/uploads/2017/07/bigstock-Email-Inbox-Electronic-Communi-126803297.jpg?resize=648%2C446&ssl=1>

La procrastination

- ▶ = le fait de remettre à plus tard
- ▶ Les tâches de rédaction scientifique figurent parmi les activités qui sont le plus procrastinées dans le cheminement académique. Pourquoi?
 - ▶ Peur de ne pas réussir, peur de ne pas être capable, peur de ne pas être bon
 - ▶ Beaucoup de responsabilité
 - ▶ Instructions pour réussir ne sont pas toujours claires
 - ▶ Enjeu majeur

Anxiété

Perfectionnisme $\approx$ Secte

- ▶ Culte de la perfection
 - ▶ Idéaux à atteindre séduisants mais irréalistes
 - ▶ Mépris du bien-être de la personne au profit de la doctrine
 - ▶ Règles à suivre absolues et inflexibles
 - ▶ Promesse de nirvana en échange de sacrifices
 - ▶ Attitude demeure malgré les preuves de l'inefficacité et des effets néfastes (comme si la personne perfectionniste avait subi un lavage de cerveau)
- ▶ Temple par excellence de ce culte = milieu universitaire



Délaisser le perfectionnisme: Sortir de la secte

- ▶ ≠ devenir brouillon, désorganisé, paresseux, bâclé
- ▶ ≠ abandon de l'idéal, de la volonté d'accomplir de grandes choses
- ▶ = adopter une routine de rédaction réaliste
- ▶ = discipline, rigueur et organisation
- ▶ = indulgence et bienveillance

Votre perfectionnisme est-il contre-productif?

- ▶ Vous encouragez-vous avec des coups de pied ou des tapes dans le dos?
- ▶ Vous traitez-vous comme un champion en entraînement ou comme un imposteur?
- ▶ Mettez-vous trop d'emphasis sur les détails?
- ▶ Avez-vous une peur démesurée de l'échec?
- ▶ Est-il inconcevable pour vous de faire des erreurs?
- ▶ Craignez-vous la désapprobation?
- ▶ Croyez-vous que les autres ont du succès plus facilement?

- Que vous marchiez un pâté de maisons ou tout le chemin de Compostelle, la distance parcourue avec un pas est toujours sensiblement la même.
- Vous n'irez pas plus loin en faisant de plus grands pas (au contraire, vous risquerez davantage de vous blesser).
- Vous n'avez pas besoin de faire de meilleurs pas. Vous n'avez pas besoin de meilleurs pieds.
- C'est la discipline avec laquelle vous alignerez une grande quantité de pas réguliers l'un devant l'autre qui déterminera la distance parcourue.

