

## REGARDS SUR LES ÉTUDES SUPÉRIEURES ET POSTDOCTORALES



### L'expérience doctorale : comment favoriser la réussite, la persévérance et le bien-être

Par Mahouna Gael Précieux Ayihounon, Fatimé Adam Hassan et Seima Souissi

#### Pertinence

Le doctorat est bien plus qu'un parcours académique, c'est une expérience de vie totale qui vient avec son lot de défis et met à rude épreuve l'équilibre personnel des candidat.e.s. Leur parcours est façonné par une multitude de facteurs – externes et internes – qui influencent chaque étape de leur évolution et de leur réussite.

#### Bénéfices

Les facteurs internes et externes s'influencent mutuellement et affectent l'expérience doctorale. Leur interdépendance exige une approche intégrée de l'accompagnement des personnes étudiantes alliant soutien institutionnel et développement personnel afin d'éviter l'abandon et de favoriser la réussite et le développement de l'identité professionnelle des chercheur.e.s.

#### Défis

Les doctorant.e.s font face à de nombreux défis, tant sur le plan académique que personnel. Ils et elles doivent gérer une charge de travail importante, développer leur autonomie en recherche et maintenir leur motivation. L'environnement d'études, les relations avec les directions de recherche et l'accès à un financement stable influencent fortement leur progression. Par ailleurs, le stress, l'isolement et le doute quant à leurs compétences peuvent aussi nuire à leur bien-être et à leur réussite.

# L'expérience doctorale : comment favoriser la réussite, la persévérance et le bien-être

Cette fiche offre une synthèse de l'article de Sverdlik et collab. (2018), intitulé *The PhD Experience: A review of the Factors influencing doctoral student's completion, achievement and well-being*. Les auteurs proposent une analyse approfondie de 163 articles empiriques sur le thème de la formation doctorale et présentent les facteurs externes et internes identifiés comme influençant la persévérance, la réussite et le bien-être des personnes doctorantes. Chaque facteur est illustré par les principales conclusions tirées des études examinées. L'article offre également des pistes pour soutenir la réussite et le bien-être au doctorat, à l'intention des personnes étudiantes elles-mêmes, des membres du corps professoral et du personnel de soutien.

## Facteurs externes

### Supervision

La relation entre une personne au doctorat et sa direction de recherche constitue l'un des facteurs les plus déterminants dans la réussite du parcours doctoral. Plus qu'un simple encadrement académique, cette relation influence profondément la socialisation du chercheur en formation, la qualité de ses travaux et même ses perspectives professionnelles futures. Les études montrent qu'une supervision efficace repose sur plusieurs piliers : une communication ouverte et régulière, un alignement des attentes et des valeurs, ainsi qu'une capacité d'adaptation aux besoins spécifiques de chaque doctorante ou doctorant. Ces éléments contribuent directement à la satisfaction, à la persévérance et à la performance académique des étudiant.e.s. La compatibilité entre les styles de travail du superviseur.e.s et du supervisé.e.s apparaît comme un facteur clé. En effet, une bonne adéquation en termes de fréquence des rencontres, de méthodes de

communication et d'attentes mutuelles favorise à la fois l'engagement dans la recherche et le bien-être général.

Au-delà de l'accompagnement scientifique, cette relation joue un rôle crucial dans la construction de l'identité professionnelle des jeunes chercheuses et chercheurs. Un mentorat bienveillant et structurant permet à la personne au doctorat de développer progressivement son autonomie tout en bénéficiant d'un cadre sécurisant.

### Vie personnelle et sociale

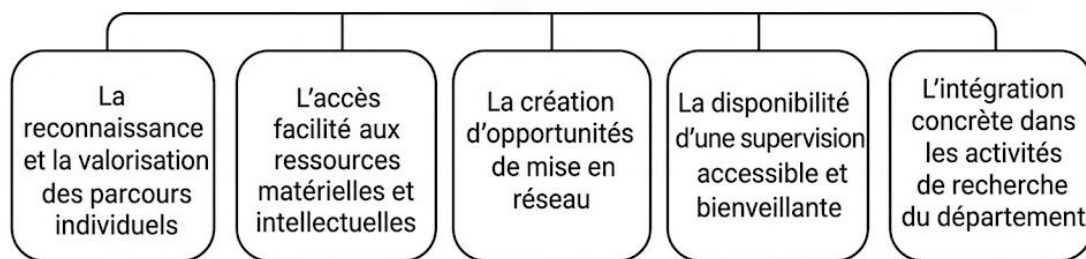
Les études montrent que l'omniprésence du travail de recherche envahit l'espace personnel des doctorantes et doctorants. Ces derniers rapportent une porosité problématique entre vie professionnelle et vie privée, où les frontières s'estompent au point de rendre difficile toute véritable déconnexion. Cette immersion permanente génère un sentiment de culpabilité lorsqu'ils s'autorisent des loisirs ou des moments en famille.

Les responsabilités familiales constituent un autre défi majeur. La parentalité au doctorat implique de concilier les exigences de la recherche avec l'éducation des enfants et relève souvent du parcours du combattant. Le manque de structures d'accueil adaptées et la rigidité de certains calendriers académiques exacerbent ces tensions. Les institutions jouent ici un rôle clé en mettant en place des dispositifs d'accompagnement adaptés : services de psychologie spécialisés, horaires flexibles pour les parents, ateliers de gestion du stress, ou encore des espaces de socialisation dédiés aux chercheuses et chercheurs en formation.

### Structures départementales et socialisation

Le processus d'intégration des personnes doctorantes au sein des départements universitaires constitue un élément déterminant de leur réussite et de leur bien-être tout au long de leur parcours. Cette socialisation académique s'articule autour de trois phases clés - admission, intégration et candidature<sup>1</sup> - qui

présentent chacune des défis spécifiques nécessitant un accompagnement adapté. L'un des problèmes majeurs identifiés est l'inadéquation entre les attentes des personnes étudiantes et celles du programme ou du département, souvent due au fait que les informations essentielles sur leurs rôles et responsabilités ne sont pas suffisamment communiquées dès la phase d'admission. Selon O'Meara et collab. (2014), une intégration réussie à la vie départementale repose sur cinq leviers essentiels :



Dans certains systèmes universitaires, les personnes admises au doctorat ne sont pas considérées comme des candidates ou candidats avant de compléter la phase de candidature, qui consiste à terminer la scolarité et à réussir l'examen doctoral. Cette phase se caractérise souvent par un manque de structure et un travail solitaire, alors que les personnes étudiantes ont besoin d'un encadrement important et de communications régulières avec leur direction de recherche. Il s'agit de trouver un équilibre entre le développement de l'autonomie et le soutien de la communauté.

Les mécanismes de socialisation mis en œuvre par les départements opèrent à plusieurs niveaux. Au niveau cognitif, ces mécanismes permettent l'acquisition progressive des savoir-faire disciplinaires spécifiques. Au niveau affectif, ils favorisent le développement d'un sentiment d'appartenance qui protège contre l'isolement. Au niveau professionnel, ils offrent des occasions précieuses de socialisation à la culture disciplinaire et de développement de compétences transversales.

Les recherches montrent que les départements qui combinent socialisation active, soutien financier stable et mentorat individualisé atteignent non seulement des taux de diplomation élevés et des durées d'études plus courtes, mais aussi les niveaux de satisfaction les plus élevés parmi leurs doctorantes et doctorants.

## Opportunités financières

La question du financement constitue un enjeu central de l'expérience doctorale, influençant à la fois la persévérance académique et la qualité de vie des doctorantes et doctorants. Toutefois, de nombreuses personnes ne mesurent pas toujours les implications financières liées à leur inscription au doctorat.

Les possibilités de soutien financier incluent les prêts étudiants, les bourses, les subventions et les emplois universitaires, tels que les contrats d'assistantat de recherche ou d'enseignement. Les étudiantes et étudiants des sciences naturelles bénéficient généralement d'un meilleur accès à ces ressources que ceux et celles des sciences humaines. Les opportunités de financement représentent un levier majeur de satisfaction et de persévérance dans les études, plusieurs travaux établissant un lien direct entre la stabilité financière et la réduction des taux d'abandon.

Les contrats d'assistantat de recherche sont particulièrement bénéfiques, puisqu'ils combinent un soutien financier et une intégration active aux activités de recherche, en raison des attentes et responsabilités associées au travail au sein d'une équipe.

## Facteurs internes

### Motivation

La motivation joue un rôle central dans la persévérance au doctorat. Cependant, les études doctorales, par leur durée et leurs exigences, mettent à l'épreuve celle des candidates et candidats de manière continue. Cette motivation fluctue au gré des avancées et des obstacles rencontrés dans le travail de recherche. Les études en pédagogie universitaire montrent que la perception d'une progression régulière dans ses travaux constitue l'un des principaux carburants motivationnels pour les doctorantes et doctorants. Ceux-ci puisent leur motivation dans deux sources complémentaires internes et externes :

- Une dynamique intrinsèque nourrie par les objectifs personnels, la passion pour le sujet, la curiosité intellectuelle et le désir d'accomplissement.
- Une dynamique extrinsèque alimentée par le soutien familial, la supervision, la reconnaissance académique et les perspectives de carrière.

Les étudiantes et étudiants motivés par des raisons intrinsèques (curiosité, développement personnel) montrent plus de satisfaction et de résilience. L'environnement de recherche joue également un rôle déterminant. La qualité de la relation d'encadrement, des échanges stimulants avec les pairs, la participation à des activités scientifiques sont autant d'occasions de nourrir l'engagement dans la recherche et, par conséquent, l'auto-motivation. Les doctorantes et doctorants qui parviennent à articuler leur travail avec des projets personnels ou professionnels plus larges, qui voient dans leur thèse non pas une fin en soi, mais une étape dans un parcours cohérent, démontrent une capacité accrue à maintenir une motivation élevée et rapportent une plus grande satisfaction et une meilleure réussite académique.

## Compétences rédactionnelles et autorégulation

La rédaction de la thèse représente bien plus qu'un simple exercice académique - elle constitue un processus complexe où se mêlent exigences intellectuelles et défis psychologiques. Cette activité s'accompagne souvent d'émotions intenses, allant de la frustration face aux difficultés d'expression à l'anxiété générée par l'ampleur de la tâche. Ces réactions émotionnelles, bien que normales, peuvent devenir paralysantes lorsqu'elles ne sont pas correctement régulées. Les stratégies d'autorégulation émergent comme des outils précieux pour surmonter ces écueils :

- Une planification réaliste découpant le travail en objectifs atteignables
- Des séances de révision régulières permettant d'améliorer progressivement le texte
- Une gestion rigoureuse du temps évitant les périodes de surcharge cognitive
- L'établissement de rituels d'écriture créant des habitudes productives

La rédaction en collaboration serait une autre piste prometteuse, particulièrement pour les doctorantes et doctorants en difficulté. En transformant l'écriture d'un défi solitaire en expérience partagée avec les pairs et les directions de recherche, il devient possible non seulement d'améliorer la qualité des thèses, mais aussi de faire de la rédaction un levier d'épanouissement plutôt qu'une source de tourment.

## Identité académique et estime de soi

Le parcours doctoral représente une transformation identitaire profonde par laquelle la candidate ou le candidat doit progressivement endosser son nouveau statut de chercheur. Cette transition ne va pas de soi et s'accompagne souvent de profonds questionnements sur sa légitimité et sa place dans le monde

académique. Le processus de construction identitaire suit une dynamique complexe et non linéaire. Cette construction identitaire s'articule autour de deux dimensions : l'identité individuelle, forgée à travers le travail de recherche scientifique, et l'identité collective, développée à travers les interactions avec diverses communautés scientifiques. L'estime de soi académique des personnes doctorantes fluctue en fonction des évaluations externes, des progrès réalisés et des auto-évaluations. La compétence académique perçue s'avère être le plus fort prédicteur des intentions d'abandon parmi les variables étudiées.

Les personnes doctorantes qui manquent de confiance en leurs capacités adoptent souvent des comportements qui nuisent à leur progression (ex. : perfectionnisme, procrastination, désorganisation, changement fréquent de sujet, évitement des communications avec la direction de recherche), ce qui compromet leur réussite et retarde leur développement identitaire.

## Conclusion

Le processus doctoral évolue au gré d'une dynamique complexe entre facteurs internes (motivation, identité, autorégulation) et externes (supervision, financement, environnement). Ces éléments s'influencent mutuellement. Une supervision formative, un financement stable et une socialisation efficace créent un cadre propice à l'autonomie et au bien-être, réduisant les risques d'abandon. Cette interdépendance exige une approche intégrée de l'accompagnement doctoral, alliant soutien institutionnel et développement personnel, qui façonne non seulement la thèse, mais aussi l'identité professionnelle durable chez les doctorantes et les doctorants.

## Référence

Sverdlik, A., Hall, N. C., McAlpine, L., & Hubbard, K. (2018). The PhD experience: A review of the factors influencing doctoral students' completion, achievement, and well-being. *International Journal of Doctoral Studies*, 13, 361-388.

---

<sup>1</sup> La phase de candidature (*Candidacy*) est celle où l'étudiant devient officiellement candidat au doctorat après avoir rempli certains prérequis (généralement la scolarité et l'examen doctoral).