

# BIEN DÉMARRER SA THÈSE

Guide pour doctorant·e·s

Guide 2023  
[unil.ch/graduatecampus](http://unil.ch/graduatecampus)

*Unil*  
UNIL | Université de Lausanne

#### Publication du Graduate Campus, Université de Lausanne.

1<sup>re</sup> édition, 2011

**Comité de rédaction:** Carine Carvalho, Helene Füger, Muriel Besson

**Rédaction:** Corinne Dallera

2<sup>e</sup> édition, 2013

**Comité de rédaction:**

Helene Füger, Brigitte Mantilleri

**Coordination:**

PLATES-BANDES communication

3<sup>e</sup> édition, revue et augmentée, 2020

**Comité de rédaction:** Mélanie Bosson, Benjamin Rudaz, Verity Elston et Charlotte Vidal Kränzlin

**Conception graphique et mise en page:** Angela Herrera, UNICOM

4<sup>e</sup> édition, 2023

**Comité de rédaction:** Pauline Fritsch, Mélanie Bosson et Verity Elston

**Conception graphique et mise en page:** Angela Herrera, UNICOM

#### REMERCIEMENTS

Aux bureaux de l'égalité des universités et hautes écoles de Suisse latine (BuLa) qui ont édité les deux premières éditions de ce guide avec le soutien du Programme fédéral Egalité des chances entre femmes et hommes dans les universités.





Un remerciement particulier à la rédactrice Corinne Dallera et aux membres des comités de rédaction Carine Carvalho, Helene Füger, Muriel Besson et Brigitte Mantilleri.

# BIEN DÉMARRER SA THÈSE

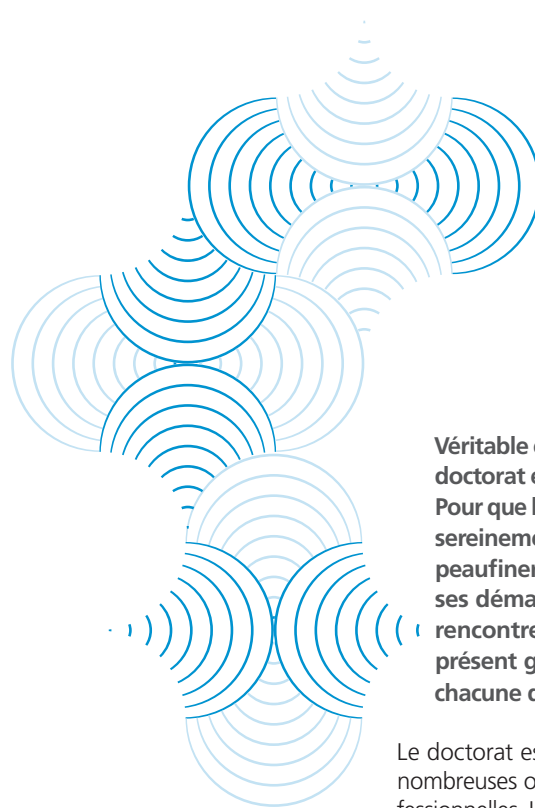
Guide pour doctorant·e·s

# TABLE DES MATIÈRES



- Pour en savoir plus 
- En détail / Coup de projecteur 
- Conseil-clé 
- Adresses utiles 

DESTINATION : DOCTORAT !	5
POURQUOI UNE THÈSE ?	6
<b>LA THÈSE</b>	<b>9</b>
AVANT DE SE LANCER	10
FINANCER SON DOCTORAT	11
BUDGET	13
COMMENT DÉTERMINER SON SUJET	16
CHOISIR LA DIRECTION DE THÈSE	17
LA RELATION ENTRE DOCTORANT·E ET DIRECTION DE THÈSE	18
FORMATION, ENCADREMENT ET ÉCHANGES INFORMELS	21
<b>ÊTRE VISIBLE</b>	<b>25</b>
OÙ PUBLIER ET OÙ INTERVENIR ?	26
À QUOI SERVENT LES CONFÉRENCES/COLLOQUES ?	28
VULGARISATION ET VISIBILITÉ EN LIGNE	30
LE SÉJOUR À L'ÉTRANGER	31
<b>LA GESTION DU TEMPS</b>	<b>33</b>
LES ÉTAPES DE LA THÈSE	34
GÉRER SON TEMPS	36
THÈSE ET ASSISTANAT	38
THÈSE ET ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE HORS DE L'UNIL	40
RÉDACTION DE LA THÈSE À DOMICILE	41
THÈSE ET FAMILLE	42
<b>THÈSE, STRESS ET DOUTES</b>	<b>45</b>
LES SOURCES DE STRESS	46
LA GESTION DE LA SITUATION	48
QUE FAIRE EN CAS DE CONFLIT OU DE HARCELEMENT ?	49
<b>APRÈS LA THÈSE</b>	<b>53</b>
<b>LE GRADUATE CAMPUS</b>	<b>57</b>



# DESTINATION: DOCTORAT!

**Véritable expédition académique, le doctorat est une expérience unique. Pour que le voyage se déroule le plus sereinement possible, il convient de peaufiner ses préparatifs, d'assurer ses démarches et de se préparer à rencontrer quelques imprévus. Le présent guide vous accompagne à chacune de ces étapes.**

Le doctorat est une expérience qui ouvre de nombreuses opportunités personnelles et professionnelles. L'obtention d'un doctorat permet d'exercer des activités de recherche et de poursuivre une carrière au sein d'une haute école. Ce titre est aussi clef pour décrocher un poste à responsabilité que ce soit dans le secteur privé, le secteur public, ou encore pour travailler comme indépendant-e. D'un point de vue personnel, le doctorat offre la possibilité de développer son expertise sur un sujet qui nous intéresse, tout en développant son réseau professionnel, en Suisse et à l'étranger. La thèse est toutefois une aventure de longue haleine, souvent assez solitaire, dont les défis ne sont pas uniquement intellectuels.

Dans le monde académique, la période doctorale est considérée comme une étape de transition, entre les études et les activités de recherche indépendante. Les doctorantes et doctorants ne sont plus perçus comme des étudiants, mais doivent encore approfondir leur maîtrise du métier et gagner en autonomie avant d'être reconnus comme des chercheuses

et chercheurs confirmés. Elles et ils doivent également apprendre les manières de faire, et d'être, du monde académique. On attend notamment que les doctorantes et doctorants prennent part à la vie de l'institution et à celle de leur groupe de recherche, publient dans des revues et s'intègrent dans des réseaux scientifiques.

Le présent guide a pour objectif de fournir aux doctorantes et doctorants de l'Université de Lausanne des conseils pour franchir avec succès les étapes de la thèse. Il s'adresse également aux personnes qui hésitent à s'engager dans un doctorat. Elles y trouveront des informations pour les aider à prendre leur décision.

Le Graduate Campus a pour missions d'informer et soutenir chaque doctorante et doctorant pour l'aider à réaliser ses objectifs personnels à l'UNIL, le tout en prévision d'une carrière réussie. Ce guide aborde ainsi les questions récurrentes qui ressortent des rencontres et ateliers organisés par le Graduate Campus.

# POURQUOI UNE THÈSE?

**Le doctorat est une expérience professionnelle et professionnalisante. C'est la première étape dans une carrière académique mais également un levier pour un large éventail de carrières hors de l'environnement académique. Faire une thèse ne se résume en effet pas à acquérir des connaissances scientifiques poussées dans un domaine, c'est aussi développer tout un éventail de compétences essentielles pour tout parcours professionnel. C'est cet éventail de talents et de compétences qui conduit les titulaires de doctorat vers des carrières aussi bien dans les secteurs public et privé, dans la recherche et le développement que dans le management, la politique, le conseil, la communication, la formation... parmi tant d'autres domaines.**

Chaque thèse, chaque expérience doctorale est unique. A travers son projet de recherche et les différentes activités menées durant la thèse, chaque personne développe des connaissances, compétences et un réseau qui vont jouer un rôle clef pour la suite de son parcours.

Il n'est ainsi jamais trop tôt pour commencer à penser à la suite et préparer le développement de votre carrière : réfléchir à vos intérêts et motivations, vous engager dans le renforcement de votre profil professionnel en suivant des formations et en acquérant de l'expérience, ou encore vous informer sur les différentes opportunités de carrière après le doctorat.

## **SAISIR DES OPPORTUNITÉS UNIQUES**

D'un point de vue personnel, le doctorat permet une expérience rarement proposée par d'autres carrières professionnelles. C'est l'occasion d'approfondir une thématique que l'on a personnellement choisie.

Le doctorat permet également de travailler dans une ambiance intellectuellement motivante et d'être inséré-e dans une communauté de chercheuses et chercheurs. Ce travail offre de nombreuses possibilités de faire des expériences à l'étranger, grâce aux bourses de mobilité ou lors de colloques par exemple. Il permet aussi une très grande souplesse temporelle et géographique dans la gestion du travail.

## **LA THÈSE COMME UN MARATHON**

Faire une thèse, c'est cependant s'investir dans une expérience de longue durée qui requiert une grande discipline personnelle, la capacité de travailler seul-e sur le long terme et de savoir rebondir en cas de passage à vide. La patience est nécessaire, puisque les résultats sont visibles à moyen ou à long terme. Comme un marathon, il est nécessaire de se préparer : un financement assuré avant de commencer et des bonnes habitudes pour préserver sa santé mentale et physique.

Soyez honnêtes avec vous-même. Quels sujets désirez-vous approfondir ? Êtes-vous prêt-e à travailler sur la même thématique durant plusieurs années ? Comment allez-vous financer votre thèse ?



L'Association Nationale des Docteurs et la Confédération des jeunes chercheurs (2018), *Le Guide du doctorat*, <https://guide-doctorat.fr/>

# LA THÈSE

- \* Avant de se lancer
- \* Financer son doctorat
- \* Budget
- \* Comment déterminer son sujet
- \* Choisir la direction de thèse
- \* La relation entre doctorant·e et direction de thèse
- \* Formation, encadrement et échanges informels



# AVANT DE SE LANCER

Même si ses motivations sont claires, il est conseillé de prendre le temps de se renseigner auprès de doctorantes et doctorants ou d'autres personnes de l'UNIL sur :

- \* le travail de thèse et ses spécificités ;
- \* les conditions d'accès au doctorat et les exigences à remplir pour l'obtention du titre de docteur-e;
- \* l'établissement du budget et du financement du doctorat;
- \* la durée moyenne des thèses dans le domaine;
- \* le style de supervision et les intérêts scientifiques de la directrice ou du directeur de thèse pressenti;
- \* les conditions de travail de l'unité de rattachement;
- \* les offres de formation proposées dans son domaine.

## LES CONDITIONS D'ACCÈS AU DOCTORAT

A l'UNIL, chaque faculté édicte son règlement pour le doctorat et doit donner son accord pour chaque immatriculation en Doctorat. Pour s'inscrire en doctorat, il faut remplir deux conditions :

1. Détenir un master suisse ou un titre jugé équivalent. Généralement, ce diplôme doit être acquis dans le domaine scientifique de la thèse, mais plusieurs facultés laissent une certaine ouverture.
2. Avoir obtenu l'accord préalable d'une directrice ou d'un directeur de thèse.

Il est conseillé de prendre tous les renseignements nécessaires concernant les procédures administratives suffisamment à l'avance auprès du service des immatriculations et inscriptions, des secrétariats des facultés ou écoles doctorales (dans les cas de FBM et HEC).

## CONDITIONS PARTICULIÈRES

### Médecine

Les médecins ayant obtenu la maîtrise en médecine peuvent s'orienter vers deux types de formation doctorale :

- \* **Doctorat en médecine (MD):** le doctorat consiste dans un travail de recherche fondamentale ou clinique d'une durée d'une année environ. La thèse peut prendre la forme d'une ou de plusieurs publications originales. La principale condition d'admission est le diplôme en médecine.
- \* **Doctorat en médecine et sciences de la vie (MD-PhD):** le doctorat consiste dans un travail de recherche expérimentale de trois ans. La sélection des candidates et candidats se base généralement sur les résultats des examens, les certificats et un entretien.



Conditions d'immatriculation  
au doctorant à l'UNIL  
Service des immatriculations  
et inscriptions [unil.ch/immat](http://unil.ch/immat)

# FINANCER SON DOCTORAT

Le déroulement et la durée d'un doctorat sont étroitement liés à la manière dont une doctorante ou un doctorant finance son doctorat, subvient à ses besoins et, le cas échéant, à ceux de sa famille.

Le doctorat peut être rémunéré dans le cadre d'un poste d'assistantat à l'université ou financé par des subsides et/ou des bourses. Certaines doctorantes et doctorants choisissent d'occuper un poste en dehors de l'institution académique pour financer leur thèse.

## UN POSTE A L'UNIL

L'UNIL propose un certain nombre de postes d'assistantat dont au minimum 50% du taux de travail est réservé à la thèse. Une autre option est d'occuper un poste financé par le FNS (Fond National Suisse). L'assistantat peut durer maximum cinq ans, sur base de contrats à durée déterminée (CDD): le premier CDD dure un an, puis deux CDD de deux ans. Les conditions d'engagement pour l'assistantat (salaire, durée, cahier des charges, etc.) figurent dans le Règlement du 13 juin 2007 sur les assistants à l'Université de Lausanne et la Directive 1.34. *Procédure d'engagement des assistants diplômés et des premiers assistants.*

Ces emplois présentent de nombreux avantages :

- \* des possibilités de créer des synergies avec le doctorat et donc de gagner du temps;
- \* une intégration dans le milieu scientifique;
- \* une possibilité d'enseigner et ainsi étoffer son dossier;
- \* un environnement favorable à la réalisation du doctorat, grâce à l'accès à une infrastructure optimale.

## LES DOCTORANTES ET DOCTORANTS FNS

Contrairement aux assistantes et assistants, les doctorantes et doctorants financés par le FNS peuvent en principe consacrer l'entier de leur taux d'activité à leur thèse. Toutefois, les barèmes salariaux du FNS sont inférieurs à ceux des assistants UNIL. La durée d'engagement est également plus courte (premier CDD d'un an), mais au maximum quatre ans. A l'UNIL, les doctorant-e-s FNS reçoivent une indemnité de 761.-/mois pour une activité complémentaire d'enseignement et de recherche à hauteur de 15%.

Leurs conditions d'engagement sont définies dans la Directive de la Direction 1.31. *Doctorant financé par des fonds externes* et le Règlement du Fonds national suisse relatif à l'octroi de subsides et le Code des obligations (CO).

# BUDGET



## BOURSES ET SUBSIDES

Différentes bourses et subsides sont alloués par les fondations privées et le Fonds national suisse. La durée de contrat des doctorantes et doctorants financés par des fonds externes (FE) est au maximum de cinq ans (premier CDD d'un an). Elles et ils sont soumis à la Directive de la Direction 1.31. *Doctorant financé par des fonds externes* et au Code des obligations (CO). Soyez attentifs, certaines bourses ne sont pas versées sous forme de salaire, donc les assurances sociales sont exclues (chômage, AVS, AI, etc.).

Le Fonds national suisse alloue notamment :

### > Des subsides pour des projets :

Les demandes de subsides pour les projets de recherche doivent être soumises par une chercheuse ou un chercheur confirmé. La requérante ou le requérant peut ensuite engager une doctorante ou un doctorant, sur le projet. [snf.ch > Soutien > Encouragement > Projets](#)

### > Des subsides pour des personnes (carrières): (en pause entre 2025 et 2028)

- \* Doc.CH, des subsides de 2 à 4 ans pour doctorant-e-s en Sciences humaines et sociales
- \* Programme MD-PhD, destiné aux médecins qui souhaitent faire un doctorat dans les domaines des sciences, de la santé publique, de la recherche clinique ou de la bioéthique dans une université suisse. [snf.ch > Soutien > Encouragement > Carrières](#)

Cette diversité de situations peut être déroutante. En effet, il n'est pas toujours facile de se rendre compte des implications directes des conditions d'engagement fixées par le contrat sur le travail de thèse.

Outre les services des ressources humaines qui peuvent renseigner sur des points précis du contrat, l'Association du corps intermédiaire et des doctorant-e-s de l'Université de Lausanne (ACIDUL) et les associations du corps intermédiaire facultaires connaissent très bien les incidences que ces différences peuvent avoir sur le travail de thèse.

En Suisse, les dépenses liées à la vie courante sont souvent plus importantes que celles liées à la thèse. Le budget ci-dessous peut servir de référence afin d'estimer la somme mensuelle nécessaire tout au long de la thèse pour une personne seule (d'autres charges notamment familiales peuvent s'y ajouter).

FRAIS NET PAR MOIS	2500
Frais fixes	
Logements	800
Impôts	170
Caisse maladie LAMal (sans subside)	380
Assurance ménage, assurance RC	10
Téléphone, Internet, TV, Serafe	120
Electricité	30
Transports publics	130
	<b>1640</b>
Ménage	
Aliments et boissons (sans alcool)	350
Charges (produits nettoyants, cosmétiques, lessive, médicaments)	50
	<b>400</b>
Dépenses personnelles	
Argent de poche (loisirs, sorties, fitness, etc.)	210
	<b>210</b>
Provisions	
Franchise annuelle (minimale), quote-part (part.)	40
Dentiste, opticien	30
Cadeaux	20
Imprévus (réserve)	60
	<b>150</b>
Montant disponible	
Frais de déplacement professionnel, assurance complémentaire LCA, formation continue, prévoyance, animaux domestiques, épargne, voiture, vacances, etc.	100
	<b>2500</b>

Source: Association faîtière Budget-conseil Suisse (2023/24). [conseil-budgetaire.ch](#)



## LES COÛTS VISIBLES ET CACHÉS DE LA THÈSE

En plus du budget de 2500.-/mois pour votre vie courante comme vu dans le tableau précédent, la thèse engendre certains coûts.

Il y a tout d'abord des frais d'inscriptions et d'examen qui seront à votre charge:

Coûts à votre charge	CHF total sur 10 semestres
<b>Taxe d'immatriculation (taxe unique premier semestre)</b>	200
<b>Inscription semestrielle (80/semestre)</b>	800
<b>Taxe d'examen pour la soutenance (taxe unique)</b>	500

À noter: les personnes non titulaires d'un master d'une haute école suisse doivent en plus s'acquitter d'une taxe de 200 CHF lors du dépôt de leur dossier d'inscription auprès du Service des Immatriculations et Inscriptions pour l'évaluation de leur dossier.



**Service des Immatriculations  
et Inscriptions**  
[UNIL > Immatriculations >  
Doctorants UNIL](#)

Pour les frais du tableau suivant, la prise en charge dépend essentiellement de votre situation d'emploi pendant le doctorat.

Si vous avez un poste d'assistant-e doctorant-e, la plupart des frais liés aux outils de recherche (terrain, matériel informatique, licences, livres, conférences) seront au moins partiellement pris en charge par le budget de l'institution ou de la faculté.

Cette situation est différente en cas de thèse autofinancée, ou de thèse en cours d'emploi hors de l'UNIL, ou de thèse financée par une bourse. Dans ces cas, la plupart des frais sont à votre charge, à moins d'un accord différent avec la personne qui dirige votre thèse.

Renseignez-vous néanmoins auprès de votre faculté (institut/département), il se peut qu'ils aient un fonds pour la prise en charge de certains de ces frais. Vous pouvez aussi solliciter des fondations ou organismes de financement pour couvrir certains des frais listés ci-dessous.

**Dans les deux types de situations**, l'établissement d'un budget couvrant l'ensemble de la thèse, en parallèle d'une planification temporelle de celle-ci, devrait être établi avant même le début de la thèse, puis mis à jour régulièrement.

Coûts partagés ou pris en charge par l'institution	CHF total sur 10 semestres
<b>Ordinateur et licences</b>	env. 3000
<b>Participation à des colloques ou conférences (trajet, hébergement, repas, inscription)</b>	env. 3000
<b>Frais de publications</b>	variable, env. 2000 par publication en Open Access
<b>Achats de livres et d'articles</b>	variable
<b>Frais de recherche (terrain, enquête, analyses, laboratoire)</b>	variable
<b>Frais d'impression de la thèse finale</b>	variable



**Open Science et Open Access**  
[UNIL > Open Science > Open Access](#)

**Soutien à la Recherche**  
[UNIL > Soutien à la Recherche >  
Financement Doctorat Post-doc](#)

En cas de détresse financière, veuillez  
contacter:  
[unil.ch > ACIDUL](#)

**Modèles pour vous aider à établir  
et à contrôler un budget**  
[conseil-budgetaire.ch](#)

**Sur des questions d'argent (dettes,  
poursuites, budget, autres)**  
[vd.ch > Soutien social  
et aides financières > Dettes  
et surendettement > Dettes et  
surendettement: Parlons cash!](#)

# COMMENT DÉTERMINER SON SUJET

Il n'y a pas a priori de bon ou de mauvais sujet de thèse. Toutefois, il est important que le sujet remplisse au minimum deux conditions :

- \* le sujet doit s'inscrire dans un projet réalisable, c'est-à-dire qu'il doit pouvoir être traité scientifiquement ;
- \* la thèse doit représenter un apport par rapport à l'état du champ scientifique dans lequel elle s'inscrit.

Pour savoir si le projet est novateur, il faut connaître les besoins ou les limites actuelles du domaine de recherche ciblé. Les chercheuses et chercheurs du domaine en question sont les mieux placés pour y répondre. Une recherche préliminaire et le dialogue avec la directrice ou le directeur de thèse sont des étapes cruciales pour définir un sujet qui remplisse ces deux conditions.

Parfois ce n'est pas la doctorante ou le doctorant à l'initiative du choix de sujet, mais une équipe de recherche. Un cas de figure est lorsque le doctorat est intégré à un groupe de recherche financé par des fonds. Un autre cas est celui de répondre à un appel à candidature dont le sujet est déjà plus ou moins défini. Dans ce cas, le projet de thèse doit s'accompagner des ressources nécessaires pour mener à bien le travail.

Choisir un sujet qui intéresse également sa directrice ou son directeur de thèse offre de multiples avantages en terme d'encadrement. L'existence d'un Programme national de recherche (PNR) ou d'un Pôle de recherche national (PRN) dans le domaine peut également constituer un atout du point de vue des possibilités de valorisation des résultats.

Mais, surtout, il est essentiel que le sujet d'une thèse intéresse réellement, voire passionne, son autrice ou auteur, qui sera identifié des années durant comme la personne qui travaille ou qui a travaillé sur ce thème.

# CHOISIR LA DIRECTION DE THÈSE

En ce qui concerne la direction de thèse en Suisse, le modèle traditionnel d'une supervision unique par une directrice ou un directeur de thèse reste le plus courant, même si d'autres formes de co-encadrement existent. Pour diriger une thèse, la Directive 3.11 de la Direction et les règlements facultaires donnent la priorité aux professeures et professeurs ordinaires, associé-e-s et assistant-e-s, ainsi qu'aux maîtres-ses d'enseignement et de recherche de type 1.

Quel que soit le mode de direction choisi, il faut prévoir de prendre contact suffisamment tôt avec ces personnes. A côté de la prise de contact formelle, les colloques ou les conférences sont des opportunités à saisir. Un dernier conseil : avant de se décider pour une directrice ou directeur, discuter avec ses doctorantes et doctorants.



## AUTRES POSSIBILITÉS D'ENCADREMENT

La **codirection** de thèse prévoit une directrice ou directeur principal-e et une co-directrice ou co-directeur de thèse. La directrice ou le directeur principal-e est rattaché-e à l'UNIL, alors que la co-directrice ou co-directeur peut être rattaché-e à l'UNIL, à une autre HE en Suisse, ou à l'étranger, mais seule l'UNIL délivre le titre final.

La particularité de la **cotutelle** est que le-la doctorant-e est immatriculé-e dans deux institutions : à l'UNIL d'une part, et, d'autre part, dans une institution partenaire à l'étranger.

Cette modalité n'est possible que si une convention est signée entre l'UNIL et l'institution partenaire. La thèse donne lieu à une soutenance unique mais à la délivrance de deux diplômes, un de chaque institution. La cotutelle de thèse prévoit donc deux directrices ou directeurs de thèse.

Ces solutions sont plus riches du point de vue de l'encadrement et représentent une insertion dans un réseau scientifique plus vaste. Elles permettent de ne pas dépendre d'une seule personne en cas de conflit. Toutefois, elles demandent que les responsabilités de chaque personne soient clairement établies. Il est également recommandé de s'assurer préalablement qu'il n'y a pas de grandes divergences théoriques et méthodologiques entre les personnes impliquées dans la direction de thèse afin que la doctorante ou le doctorant ne soit pas soumis à des conflits de loyauté.



Directive de la Direction 3.11  
[unil.ch > Organisation > Documents officiels > Textes légaux > Directives internes](#)

[unil.ch > Graduatecampus > Le doctorat > Pendant > Contact \(Facultés, Associations\)](#)

Liste du corps professoral, par unité de recherche  
[unil.ch > Unisciences > Liste des unités](#)

Recommandations pour les codirection et cotutelle  
[unil.ch > Formations > Doctorat/Form. continue > Cotutelle et co-direction](#)

# LA RELATION ENTRE DOCTORANT·E ET DIRECTION DE THÈSE

La réussite d'un doctorat repose avant tout sur l'entente entre une doctorante ou doctorant et sa direction de thèse. L'avancement du travail et l'insertion dans la communauté scientifique d'une doctorante ou doctorant dépendent en effet fortement de la qualité de sa relation avec sa directrice ou son directeur de thèse. Cette relation est encadrée par la Charte du doctorat (2013).

Avant de solliciter une professeure ou un professeur ou d'accepter sa sollicitation, il peut être utile de prendre du recul pour clarifier ses propres attentes envers la direction de thèse et s'assurer qu'elles sont compatibles avec la personnalité, le style d'encadrement et la manière de travailler de la personne pressentie.

Il est également conseillé de prendre en considération le rôle que la direction de thèse a pour l'avenir professionnel des doctorantes et doctorants, jusqu'à la soutenance... et bien au-delà ! L'ancrage scientifique de la directrice ou du directeur de thèse participe au rayonnement des résultats du travail (séminaires, colloques, publications, réseaux de recherche etc.).

Enfin, il est également judicieux de mettre dans la balance la disponibilité que l'emploi du temps de la directrice ou du directeur de thèse lui permet d'accorder à ses doctorantes et doctorants. En effet, l'encadrement et le soutien d'une professeure ou professeur en début de carrière avec une petite équipe de recherche dynamique peuvent se révéler aussi solides et féconds que l'encadrement d'une

professeure ou professeur de notoriété internationale qui suit déjà plusieurs doctorats et dont l'agenda est surchargé.

Comme dans toute situation d'apprentissage, la relation entre une doctorante ou doctorant et sa directrice ou directeur de thèse est asymétrique. Ce déséquilibre se renforce si la personne candidate au doctorat en est également l'assistante. En effet, la position de la directrice ou du directeur lui donne le pouvoir de définir, entre autres, le type de prestations attendu des doctorantes et doctorants, l'aide qu'elle ou il est disposé à donner, ainsi que le mode et le style de communication instaurés dans la relation.

Toutefois, les doctorantes et doctorants sont en droit d'attendre un véritable accompagnement et un soutien effectif de leur direction de thèse. Elles et ils doivent pouvoir solliciter régulièrement leur directrice ou directeur pour des entretiens et des conseils.

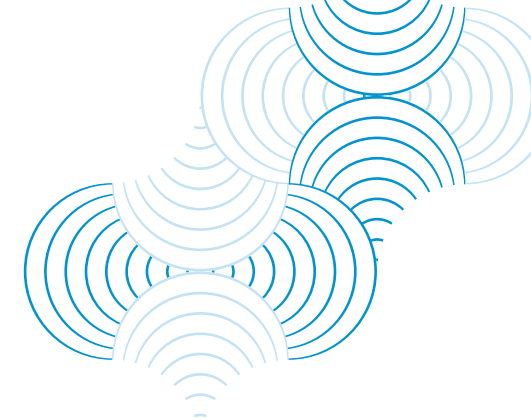
La personne qui dirige la thèse doit fournir les outils à sa doctorante ou son doctorant afin qu'elle ou il devienne de plus en plus autonome dans sa recherche; il ne s'agit pas de commander la démarche. Le respect et la reconnaissance de l'autre sont nécessaires pour une relation de travail saine. Aussi, afin que la relation soit fructueuse, il vaut mieux que les deux parties clarifient d'emblée leurs attentes respectives concernant :

- \* le mode de fonctionnement;
- \* les objectifs;
- \* les échéances;
- \* les publications;
- \* les projets à développer;
- \* les postes à briguer;
- \* etc.

Si la direction n'évoque pas ces questions, il est conseillé aux doctorantes et doctorants de prendre l'initiative de la discussion et de négocier une forme d'interaction et de travail qui leur convienne.

Outre l'encadrement de la thèse stricto sensu, le rôle de la direction de thèse est également d'encourager les doctorantes et doctorants à publier et à participer à des colloques. Elle peut également les aider à définir un plan de carrière, que celui-ci soit orienté vers une carrière universitaire ou une carrière hors de l'académie.

Beaucoup de professeures et professeurs sont prêts à organiser ou à soutenir des colloques ou des journées d'étude en relation avec les sujets de thèse de leurs doctorantes et doctorants, voire à publier un article ensemble. Ce sont des occasions qu'il ne faut pas laisser passer. Ces propositions sont parfois chronophages, mais tant qu'elles restent liées à la thèse, elles fixent une échéance intermédiaire qui permet souvent d'avancer dans son travail. Par ailleurs, les colloques et les publications sont des occasions de se faire connaître dans la communauté scientifique (voir également le chapitre *Être visible*).



L'esprit d'initiative et l'autonomie sont deux qualités essentielles que les directrices et directeurs de thèse attendent de leurs doctorantes et doctorants. Il ne faut donc pas hésiter à faire des suggestions, par exemple celle d'inviter une conférencière ou conférencier qui travaille sur une thématique proche de ses intérêts de recherche. Ce type de propositions est généralement bien accueilli et soutenu.

## QUELQUES ASTUCES

Il est possible que les directrices et directeurs de thèse ne se rappellent pas des questions traitées lors de la dernière rencontre. Une possibilité est de rappeler, au début de chaque réunion, les décisions prises la dernière fois.

À la fin d'une négociation par oral, demander une confirmation par courrier électronique ou rédiger un bref procès-verbal permet d'éviter les mauvaises surprises.

Rédiger un « livret de thèse » peut offrir un soutien et un encadrement plus formels. La personne candidate au doctorat et la direction de thèse y consignent les dates des rencontres, les thèmes abordés, les conseils, les critiques et les décisions prises. Ce livret de thèse rend notamment les engagements de chaque partie plus explicites.

# FORMATION, ENCADREMENT ET ÉCHANGES INFORMELS



## CHARTRE DU DOCTORAT ET SUIVI ANNUEL DES THÈSES

A l'Université de Lausanne, il existe une charte du doctorat qui énonce les principes sous-jacents à la relation entre superviseuse ou superviseur et doctorante ou doctorant. Cette charte définit les responsabilités de chaque partie.

Selon cette charte, la personne candidate au doctorat a le droit de :

- \* recevoir un encadrement personnel et régulier de la part de la direction de thèse.
- \* recevoir une information sur les débouchés académiques et être introduite à la culture de recherche ;
- \* être informée du financement ou des postes dont la superviseuse ou superviseur dispose, être assurée que toute la durée de la thèse est financée.

En contrepartie, elle s'engage à :

- \* faire preuve d'initiative dans la conduite de sa recherche ;
- \* informer la direction de thèse de l'avancement de sa thèse, des difficultés rencontrées et demander des précisions si les retours ne sont pas clairs ;
- \* suivre le projet de formation établi en commun.

La direction de thèse s'engage de son côté à :

- \* déterminer avec la doctorante ou doctorant les éventuels besoins de formation, sans oublier les compétences transversales ;

- \* suivre régulièrement la progression du travail et débattre des orientations, sans imposer un déroulement ;
- \* consacrer régulièrement du temps pour le suivi de la doctorante ou doctorant ;
- \* informer la doctorante ou doctorant de la qualité du travail fourni, des aspects positifs et des améliorations à faire, en vue d'une soutenance réussie.

[unil.ch > Graduatecampus > Le doctorat > Avant le doctorat > Charte du doctorat](#)

Chaque année, le Graduate Campus contacte les doctorantes et doctorants de l'UNIL, ainsi que les directrices et directeurs de thèse, pour assurer un « Suivi annuel de thèse ». Ce suivi offre l'occasion de s'exprimer de manière confidentielle sur son travail ou le suivi de thèse et de recenser si les principes édictés dans la charte sont respectés. Il est également en tout temps possible de contacter le Graduate Campus pour des conseils individuels sur le suivi de la thèse.

[unil.ch > Graduatecampus > Le doctorat > Pendant > Suivi annuel des thèses](#)

En Suisse, la direction de thèse joue un rôle prépondérant dans l'encadrement des doctorantes et doctorants. Il existe toutefois de nombreuses offres de formation spécifique comme les écoles et programmes doctoraux (obligatoires ou non) ou des ateliers sur des compétences transversales (organisés notamment par le Graduate Campus ou la Conférence universitaire de Suisse occidentale (CUSO)). Il est également fréquent que, parallèlement à la directrice ou directeur de thèse, d'autres scientifiques participent officiellement ou de manière informelle à l'encadrement des doctorantes et doctorants, notamment dans le cadre des programmes de mentorat.

Les résultats issus des données du Système d'information universitaire suisse et de l'enquête 2007 auprès des personnes nouvellement diplômées (OFS, 2010) montrent que le fait de suivre une ou plusieurs formations augmente l'acquisition de compétences communicationnelles et sociales. L'encadrement par plusieurs membres du corps professoral, les échanges d'informations entre pairs et la participation à des rencontres avec des expertes et experts scientifiques renforcent également l'aptitude à présenter publiquement des résultats de recherche, ainsi que la capacité à communiquer des idées complexes dans plus d'une langue. Ces compétences sont déterminantes dans le cadre d'une carrière académique et représentent des atouts non négligeables dans le monde professionnel en général.

Afin de mettre toutes les chances de son côté, il vaut donc mieux ne pas se limiter au seul soutien de la direction de thèse durant son doctorat et saisir dès le début toutes les opportunités qui sont offertes, qu'elles soient formelles (programmes doctoraux, cours, ateliers, mentorats) ou informelles (échanges entre pairs et collègues, participation à des colloques et conférences).

## LES PROGRAMMES DOCTORAUX

Les doctorantes et doctorants de l'UNIL peuvent participer à près de 60 programmes disciplinaires. Dans certaines disciplines, comme à la FBM, en HEC ou à l'IDHEAP, la participation à un programme doctoral est obligatoire avec la nécessité d'obtenir des crédits. Dans toutes les autres disciplines, la participation est facultative.

Certains de ces programmes sont propres à l'UNIL mais la plupart sont organisés conjointement avec d'autres institutions comme cela est le cas pour les programmes gérés par la Conférence universitaire de Suisse Occidentale (CUSO). Ces programmes proposent une riche palette de formations et rencontres portant sur des approfondissements théoriques ou des perfectionnements méthodologiques.

Outre l'encadrement scientifique qu'offrent les programmes doctoraux, y participer permet également de rencontrer des pair-e-s et de présenter régulièrement l'avancée de son travail.



[UNIL > Graduatecampus > Le doctorat > Pendant > Contact \(Facultés, Associations\)](#)  
[cuso.ch > Programmes doctoraux](#)

## COMPÉTENCES TRANSFERABLES

La CUSO propose également un programme transversal de développement des compétences génériques, pour renforcer les compétences nécessaires à la conduite de son doctorat et pour préparer son avenir professionnel.

Le programme transversal de la CUSO propose une vaste offre de formations sur plusieurs thématiques : de la gestion de la recherche et des données scientifiques, de l'anglais scientifique à la communication écrite et orale, et à la recherche d'emploi. L'offre est gratuite et ouverte aux doctorant-e-s inscrit-e-s à l'un des programmes doctoraux de la CUSO, et sur demande pour les autres doctorant-e-s.

À l'UNIL, le Graduate Campus propose également un certain nombre d'ateliers ciblant les compétences transférables, tout comme le Bureau de l'égalité avec le réseau Regard et le programme PROWD (pour les doctorantes avancées).

[competences.cuso.ch/courses.unil.ch](https://competences.cuso.ch/courses.unil.ch) > [cours](#) > [Graduate Campus](#)

## COMPÉTENCES PÉDAGOGIQUES

Le Centre de Soutien à l'Enseignement (CSE) offre de nombreuses formations pour développer et perfectionner ses compétences pédagogiques et de gestions de groupes, dont plusieurs spécialement destinées aux assistantes et assistants.

[unil.ch/cse](https://unil.ch/cse)

## COMPÉTENCES LINGUISTIQUES

Le Centre de langues de l'UNIL offre plusieurs formations en anglais scientifiques spécialement destinées aux doctorantes et doctorants.

[unil.ch/cdl](https://unil.ch/cdl)

## ÉGALITE DES CHANCES

Il existe diverses offres spécifiquement conçues pour soutenir les chercheuses débutantes afin d'éviter que trop de femmes abandonnent la carrière scientifique.

Les ateliers REGARD destinés aux chercheuses de la relève des universités de Suisse romande abordent la planification de la carrière académique, la gestion de projets de recherche, les outils de communication et le développement personnel.

Le Réseau romand de mentoring pour femmes offre un programme de mentorat individuel accompagné de rencontres larges. Il est destiné aux chercheuses qui sont en train de terminer leur doctorat.

[unil.ch](https://unil.ch) > [Egalité à l'Université de Lausanne](#) > [Egalité femmes-hommes](#) > [Soutien aux carrières féminines](#)

## LE SOUTIEN DES PAIRS

Outre les formations et ateliers proposés par les programmes doctoraux, la CUSO et l'UNIL, les contacts informels avec d'autres doctorantes et doctorants sont une aide précieuse. Les possibilités de discussion et de travail sont multiples : création de séminaires informels autour d'un thème, relectures réciproques de textes avant qu'ils soient montrés à la direction de thèse ou d'articles avant soumission à une revue, partage du travail de recherche bibliographique entre doctorantes et doctorants d'un même département, etc.

L'expérience montre que ces liens informels constituent des soutiens essentiels tout au long de la thèse et bien après. En effet, ils sont souvent à l'origine de collaborations professionnelles après le doctorat.



[UNIL](#) > [Graduatecampus](#) > [Le doctorat](#) > [Pendant](#) > [Contact \(Facultés, Associations\)](#)

Pour créer votre propre événement, atelier, table ronde, ou autre, pour rassembler et échanger avec d'autres doctorant-e-s et postdoctorant-e-s de l'UNIL, le Graduate Campus peut vous soutenir financièrement !  
[UNIL](#) > [Graduatecampus](#) > [Ateliers](#) > [Communauté](#) > [Appel à projets](#)



# ÊTRE VISIBLE

- \* Où publier et où intervenir?
- \* À quoi servent les conférences/colloques
- \* Vulgarisation et visibilité en ligne
- \* Le séjour à l'étranger

# OÙ PUBLIER ET OÙ INTERVENIR ?

La qualité de la thèse n'est pas le seul critère considéré dans le monde académique pour juger des compétences d'une chercheuse ou d'un chercheur. La visibilité est aussi un critère de sélection.

Aussi, la norme actuelle veut que la période doctorale soit également consacrée à publier des articles et à intervenir dans des colloques. Cependant, savoir où et comment présenter ses recherches ne va pas de soi, d'autant que les codes varient d'une discipline à l'autre et d'une revue à l'autre.

Les revues et les colloques ne sont pas tous « cotés » de la même manière. Dans toutes les disciplines, les revues à comité de lecture sont plus valorisées que les autres revues. Dans certaines disciplines, malgré les critiques qu'il suscite, le facteur d'impact, qui mesure l'importance d'une revue selon des critères quantitatifs, établit une hiérarchie entre les revues. Du strict point de vue de la carrière académique, il est conseillé de viser les revues ou les colloques les mieux « cotés » dans sa discipline. Certains de ces lieux de diffusion fonctionnent par cooptation, donc les contributions spontanément proposées ne sont que rarement acceptées.

Par ailleurs, il est fréquent que les directrices et directeurs de thèse proposent à leurs doctorantes et doctorants de co-publier un article. Ce sont des occasions à ne pas manquer car elles sont de bons moyens de se faire connaître.

La direction de thèse et les collègues plus expérimenté-e-s sont de très bonnes sources d'informations pour connaître les opportunités de rendre visible son travail. Elles et ils connaissent également le degré de reconnaissance des revues et des colloques ou séminaires susceptibles d'accepter des contributions de doctorantes et doctorants. Toutefois, il ne faut pas hésiter à contacter d'autres personnes pour atteindre l'information. Il est également pratique de s'abonner aux listes de diffusion qui signalent régulièrement les appels à contribution dans un domaine ou une discipline spécifique.



## **SOUMETTRE POUR LA PREMIÈRE FOIS UN ARTICLE À UNE REVUE AVEC COMITÉ DE LECTURE**

Chaque revue a un style particulier, parfois un champ précis et une orientation. Si vous ne connaissez pas la revue, lisez les objectifs de celle-ci. Il est conseillé de s'assurer auprès de collègues plus expérimenté-e-s ou de la direction de thèse que l'article entre dans le domaine d'intérêts de la revue pressentie et qu'il est susceptible d'être accepté. Une autre option est de regarder où les personnes du même domaine de recherche publient, a priori votre article intéressera ces revues.

Dans chaque revue, il y a des consignes éditoriales à respecter et une procédure à suivre pour soumettre un article. Généralement ces données figurent sur le site de la revue. Afin de ne pas perdre inutilement du temps, il vaut mieux formater d'emblée l'article selon ces consignes.

Il est du ressort de la direction de thèse de suivre les doctorantes et doctorants dans l'élaboration de leurs premiers articles. Les conseils de collègues peuvent également être utiles. Dans le cas des revues avec comité de lecture, celui-ci désigne une ou plusieurs personnes chargées d'évaluer la contribution soumise.

Trois cas de figure se présentent alors :

- \* l'article est accepté;
- \* l'article est accepté, moyennant des corrections;
- \* l'article est refusé.

La demande de corrections constitue le cas le plus fréquent. Si l'article est refusé, il est très utile d'analyser le rapport des lecteurs et lectrices, si possible avec l'aide de sa direction de thèse ou de collègues. Il se peut que l'article n'était pas destiné à la bonne revue. Moyennant des corrections, il pourra probablement être soumis ailleurs.

# À QUOI SERVENT LES CONFÉRENCES ET COLLOQUES?

Ces rassemblements ont plusieurs fonctions :

- \* faire connaître son travail;
- \* découvrir le travail des autres;
- \* faire avancer son travail à partir d'échanges formels et informels;
- \* étoffer son dossier scientifique;
- \* acquérir de l'expérience.
- \* Mais aussi (et surtout) : constituer et développer son réseau.

Dans la plupart des disciplines, les doctorantes et doctorants sont encouragés à participer à des conférences ou congrès internationaux avant la fin de leur parcours doctoral. Ces conférences comprennent en principe des espaces de discussion spécialement destinés aux doctorantes et doctorants. Cela vaut la peine de se renseigner dès le début de son doctorat sur les pratiques en vigueur dans son domaine. Les colloques comportent un volet scientifique et un volet social qu'il ne faut pas négliger car c'est en partie lors des intermèdes proposés (pause-café, apéritifs, repas, spectacles) que se nouent souvent les premiers contacts des membres d'un réseau scientifique. Lorsque l'on est jeune chercheuse ou chercheur, c'est également un lieu propice pour se présenter aux personnes avec qui l'on souhaiterait collaborer par la suite ou que l'on pressent pour faire partie du jury de thèse. Il est en effet beaucoup plus facile de solliciter une personne lorsque l'on peut se référer à un premier échange.

## SAISIR LES OPPORTUNITÉS

Le doctorat est l'occasion de se faire connaître. Profitez de cette période pour construire et collaborer avec un réseau international.



Les grandes conférences internationales organisent des pré-événements ou ateliers dédiés aux chercheuses et chercheurs débutants. Ce sont des occasions idéales pour acquérir des compétences organisationnelles, s'entraîner à présenter ses recherches et développer votre aisance à réseauter.



## PRÉPARER POUR LA PREMIÈRE FOIS UNE COMMUNICATION ORALE

Trois paramètres essentiels sont à prendre en compte dans la préparation d'un exposé scientifique :

- \* l'auditoire;
- \* la durée;
- \* la langue.

Il est important de cerner l'auditoire auquel on s'adressera et d'adapter la terminologie et le degré de précision méthodologique de l'exposé en fonction du public concerné. Des expertes et experts n'ont pas les mêmes attentes que le « grand public » ou un auditoire interdisciplinaire.

Il est judicieux de se renseigner auprès de l'organisation de la conférence sur le déroulement prévu : durée de l'exposé, le cas échéant,

temps prévu pour la modération et le temps prévu pour des interventions du public. Il est préférable de viser un timing légèrement inférieur au temps accordé, notamment lors d'une intervention dans une langue qui n'est pas sa langue maternelle.

Pour une première conférence, il faut prévoir suffisamment de temps de préparation pour l'exposé et les supports de présentation, qui sont de plus en plus incontournables. Il est fortement recommandé de soigner le contenu et le graphisme des supports de présentation, de s'exercer, chronomètre en main, et de présenter son exposé à d'autres chercheurs et chercheuses avant le jour J.



Berthiaume, Denis (2009), Communiquer à l'aide de présentations orales, fiche pratique du CSE de l'UNIL, [enseigner.unil.ch](http://enseigner.unil.ch)



## PRÉSENTER UN POSTER, UNE MANIÈRE DE SE FAIRE CONNAÎTRE

Dans un colloque, présenter sa recherche par une affiche est une occasion de se faire connaître dans sa communauté scientifique, notamment lorsque sa recherche ne peut faire l'objet d'une communication orale (recherche un peu nouvelle, très spécialisée ou approfondissement de questions bien connues). Avant la conférence, la liste et les résumés des posters (ou carrément ceux-ci) sont publiés sur le site web.

Ainsi les participant-e-s à la conférence peuvent déjà repérer les chercheurs et chercheuses avec lesquels entrer en contact. Parfois, il y a une séance introductive aux posters où chaque auteur-e peut le présenter en un très court laps de temps. Parfois aussi, un temps est spécialement proposé afin de découvrir les posters affichés, d'autres fois, non.

[snf.ch](http://snf.ch) > [encouragement](#) > [communication scientifique](#) > [cours de média](#)



Daele, Amaury (2009), Communiquer à l'aide d'affiches (posters), fiche pratique du CSE de l'UNIL, [enseigner.unil.ch](http://enseigner.unil.ch)



Renseignez-vous auprès de votre faculté (institut/école) pour les possibilités de prise en charge si vous participez de manière active à une conférence/colloque



# VULGARISATION ET VISIBILITÉ EN LIGNE

Publier ses recherches scientifiques dans des journaux de vulgarisation scientifique ou intervenir dans des débats publics sont des activités toutes aussi importantes pour développer vos compétences. Il s'agit d'autres manières d'être visible et de montrer les apports de sa recherche. Cela peut également contribuer à élargir son réseau au-delà des murs de l'Académie et ouvrir d'autres portes professionnelles.



**Soutien à la recherche:  
rendre visible sa recherche  
et communiquer**  
[unil.ch](http://unil.ch) > [Soutien à la Recherche >  
Valorisation](#)

[unil.ch](http://unil.ch) > [MT180](#)

## OPEN SCIENCE, OPEN ACCESS

Depuis 2017, l'objectif de la stratégie nationale suisse sur l'Open Access est que l'ensemble des publications scientifiques financées par des fonds publics soient rendues librement accessibles sur Internet. Il vous est fortement conseillé de déposer vos publications et votre thèse sur SERVAL, le service de dépôt institutionnel pour les publications des chercheuses et chercheurs de l'UNIL et du CHUV. Votre directeur ou directrice de thèse peut vous aider à comprendre vos obligations en tant que chercheuse ou chercheur, ainsi que le site Open Science de l'UNIL qui vous fournira plus d'informations sur la gestion et les obligations en matière de droits d'auteur et sur la visibilité de votre recherche en ligne.

[UNIL > L'Open Science à l'UNIL](#)  
[UNIL > SERVAL](#)

# LE SÉJOUR À L'ÉTRANGER

Outre l'enrichissement personnel qu'offre cette expérience, elle constitue un atout d'un point de vue professionnel. Dans la perspective d'une carrière académique, la mobilité est fortement valorisée. Par ailleurs, c'est un excellent moyen de créer des contacts sur un plan international et d'élargir ainsi son réseau scientifique. Un séjour à l'étranger est également un point fort dans un CV lors d'une postulation sur le marché du travail extra-académique.



**L'UNIL soutient la mobilité  
et propose des bourses Mobi.Doc**  
[unil.ch](http://unil.ch) > [Soutien à la recherche >  
Financement > mobi.doc](#)

Afin de tirer tous les bénéfices de ce séjour, il convient toutefois de bien choisir sa destination. Mieux vaut donc se renseigner auparavant auprès de la directrice ou directeur de thèse, mais aussi d'autres membres du corps professoral qui peuvent également jouer les intermédiaires et faciliter l'intégration dans la nouvelle équipe.


Pour éviter les mauvaises surprises, il est également conseillé de vérifier sa couverture d'assurance maladie et accident, notamment dans le cas d'un séjour aux États-Unis ou au Japon. Par ailleurs, certains subsides ou bourses ont des particularités concernant les impôts et la sécurité sociale. Certaines bourses ne sont pas imposables et ne comprennent pas de cotisation aux assurances sociales. Ces particularités ont des incidences importantes au moment du retour, notamment du point de vue de la taxation fiscale et du droit à l'assurance chômage. Il faut donc absolument se renseigner avant son départ.

# LA GESTION DU TEMPS

- \* Les étapes de la thèse
- \* Gérer son temps
- \* Thèse et assistantat
- \* Thèse et activité professionnelle  
hors de l'UNIL
- \* Rédaction de la thèse à domicile
- \* Thèse et famille

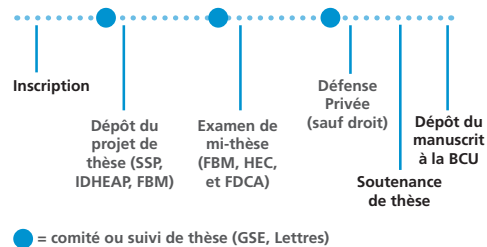
# LES ÉTAPES DE LA THÈSE

La thèse comporte diverses étapes à franchir jusqu'au dépôt du manuscrit : formulation de la problématique, lectures et mise au point de la bibliographie, recueil puis analyse des données, écriture, relectures et corrections, mise en forme et impression du manuscrit. Généralement ces différentes étapes s'entremêlent. La durée et l'approfondissement de chaque étape varient selon le champ, la discipline et l'approche dans lesquels s'inscrit la thèse, ainsi que selon la forme de la thèse (monographie ou thèse par article).

 **Il est conseillé de se mettre rapidement à l'écriture, de laisser des traces de ses lectures, afin d'éviter de se retrouver devant une page blanche.**

Les facultés imposent également des étapes réglementaires qui varient passablement d'une discipline à l'autre, il est donc important de se référer au règlement de sa faculté pour bien connaître les exigences. Le schéma ci-après résume ces différentes étapes. En SSP, FBM et à l'IDHEAP la première étape importante est le dépôt du projet de thèse. Dans d'autres facultés une étape importante est l'examen de mi-thèse dont le nom varie d'une faculté/institut à l'autre (mémoire de thèse en ESC, pré-colloque à l'IDHEAP, première étape en HEC).

## ÉTAPES DE LA THÈSE D'APRÈS LES RÈGLEMENTS FACULTAIRES




Concernant l'étape finale d'examen de thèse, chaque faculté a ses propres procédures et délais pour :

- \* la désignation des membres du jury (proposition et approbation);
- \* le dépôt des différents manuscrits (nombre, lieu, délai);
- \* le colloque de thèse;
- \* la soutenance de thèse;
- \* l'obtention du titre de docteur.e.

Les délais entre ces différentes étapes peuvent être très longs. Il vaut donc mieux se renseigner sur les règlements suffisamment à l'avance, établir un calendrier de la fin de la thèse et notamment prendre contact suffisamment tôt avec les jurés externes, auxquels il faut souvent demander longtemps à l'avance leur disponibilité.

A l'UNIL, à l'exception du droit, dans toutes les disciplines, l'examen final de thèse comporte deux étapes : le colloque privé et la soutenance publique. La meilleure façon de s'y préparer est de :

- \* se renseigner auprès de chercheuses et chercheurs plus avancés pour savoir comment leur colloque s'est déroulé;
- \* assister aux soutenances publiques de ses pairs;
- \* en parler avec sa directrice ou directeur de thèse.

 **Le Graduate Campus propose un atelier « Préparer sa soutenance de thèse » qui vous aide à préparer votre colloque et soutenance de thèse.**



**Le colloque** est une discussion menée à huis clos, pendant plusieurs heures, entre la personne candidate au doctorat, les membres du jury et la direction de thèse. Il permet de débattre de façon approfondie de toutes les questions liées au travail de thèse. Généralement, des modifications sont demandées à la personne à l'issue du colloque.

**La soutenance** est organisée un certain temps après le colloque, lorsque la personne candidate a réalisé les corrections exigées lors du colloque. Ainsi, la soutenance ne devrait pas donner lieu à de graves divergences de fond entre la personne candidate et son jury de thèse. La soutenance est une manifestation publique, destinée à permettre d'exposer son travail.

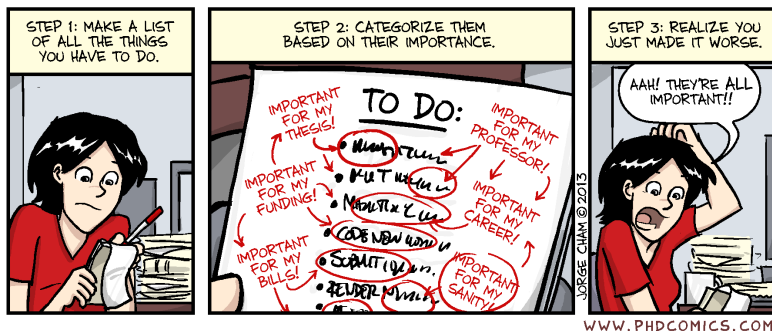
Afin d'obtenir son titre, une dernière étape essentielle est le dépôt de sa thèse à la bibliothèque de l'UNIL. Il faut également penser à remplir la commande de grade.



**Dépôt à la BCU et commande de grade :**  
[bcu-lausanne.ch](http://bcu-lausanne.ch) > **Dépôt des thèses**

# GÉRER SON TEMPS

## WHAT TO DO WHEN YOU'RE OVERWHELMED WITH WORK



La thèse dure en moyenne cinq ans et les résultats du travail ne sont visibles qu'à moyen ou long terme. Cela donne l'impression d'avoir beaucoup de temps devant soi mais ce n'est pas vraiment le cas. Pour rester dans les temps impartis, il est nécessaire d'établir un rythme de travail qui tienne sur la durée. Ce rythme doit être pensé de grande à petite échelle : années, année, mois, semaine et jour ouvrable.

Au milieu de cela, il y a le souci de concilier la thèse avec l'activité professionnelle, la vie privée et d'éventuelles responsabilités familiales.

Quelles que soient les spécificités disciplinaires, chaque doctorante et doctorant sera confronté à la gestion de la temporalité de la thèse, soit à la nécessité d'avancer, malgré les blocages et les découragements éventuels.

Les conseils ci-dessous devraient vous aider à garder le cap :

### 1. Connaître et respecter son rythme

Vous avez certainement constaté que vous êtes plus efficace à certains moments de la journée. Dans la mesure du possible, réservez ces moments à la thèse qui demande une plus grande concentration. Garder les tâches plus faciles, par ex. le traitement de vos emails aux moments de la journée où vous êtes moins efficace. Certains adoptent des rituels pour structurer leur journée (pauses café, lunch, réponses aux emails à heures fixes).

### 2. Définir des objectifs clairs et précis

Une bonne planification demande la définition d'objectifs clairs et précis. Avancer sur sa thèse est par exemple un objectif flou. Lire et résumer un article défini est un objectif précis qui vous motive à avancer puisque vous

pouvez le biffer une fois réalisé et passer à la tâche suivante.

### 3. Eviter la procrastination

Il y a certaines tâches que l'on a de la peine à réaliser et que l'on remet toujours à plus tard. Cela est souvent dû au fait que l'on ne se sent pas compétent ou que la tâche est mal définie. Ainsi, au lieu d'avancer sur sa thèse, on répond à ses emails, on papote avec ses collègues... Il est donc à nouveau important de définir des objectifs clairs et des priorités, et de temps en temps de s'octroyer des petites récompenses lorsqu'un objectif est atteint (sortir manger, regarder un film, etc.).

### 4. Eviter les interruptions

Que ce soit à la maison ou au bureau, on est souvent interrompu : un SMS, un email, un étudiant qui passe au bureau, son conjoint qui pose une question... Il est important de pouvoir se réserver des moments entièrement dédiés à la thèse : trouvez un endroit où vous n'êtes pas dérangé (bibliothèque, maison), mettez votre téléphone sous silence et coupez vos emails. Vous pourrez ainsi choisir vous-même à quel moment vous avez besoin d'une pause.

### 5. Savoir dire non et/ou déléguer

Impossible de dire oui à toutes les sollicitations. Prenez l'habitude de ne pas répondre tout de suite lorsqu'on vous sollicite et de réfléchir à l'intérêt pour vous d'accepter une tâche et du

temps à votre disposition. Négociez, décidez ce qui est prioritaire et ce qui peut être délégué.

### 6. Planning réaliste

Dans votre planning ne laissez pas uniquement du temps pour les tâches à faire mais gardez de la place pour les imprévus et pour du temps pour soi (sport, sorties, etc.). Votre planning doit comprendre les tâches liées à la thèse mais également toutes les autres obligations (travail, famille, etc.). Un planning non réaliste sera frustrant car vous n'arriverez jamais à le tenir. Idéalement, il serait bien de consacrer au minimum une à deux journées entières à sa thèse. Discutez de ce planning avec votre direction de thèse afin qu'elle soit au courant de vos jours de travail et puisse vous conseiller.



**Le Graduate Campus propose l'atelier « Bien démarrer sa thèse », dans lequel l'accent est mis sur la gestion du temps, entre thèse, emploi et vie privée.**



**Modèles d'échéanciers à télécharger gratuitement <https://www.ithinkwell.com.au/resources/PhDToolkit>**



**OSER LE POINT FINAL**  
Plus une thèse dure, plus le risque de ne pas l'achever augmente. La thèse n'est qu'une première étape. Il ne s'agit pas de rédiger l'œuvre de votre vie.

# THÈSE ET ASSISTANAT



Une des plus grandes difficultés dont témoignent les assistantes et assistants est celle de réussir à faire en sorte que l'encadrement du corps étudiant et les tâches déléguées par leur cheffe ou chef n'empiètent pas sur le temps prévu pour la réalisation de la thèse.

Il y a des périodes où d'autres tâches prendront plus de temps que prévu dans la répartition des tâches, mais l'ensemble ne doit pas péjorer votre travail de thèse. En cas de surcharge, discutez avec votre directrice ou directeur de thèse.



## CONSEILS PRATIQUES

- \* Établir un calendrier de la thèse sur le long terme, d'entente avec votre directrice ou directeur de thèse, qui tienne compte du temps dévoué aux activités annexes;
- \* Planifier le temps de travail de la thèse, d'entente avec votre supérieur-e qui inclut des jours fixes de la semaine consacrés seulement à la thèse;
- \* Fixer des heures de rendez-vous où les étudiantes et étudiants peuvent vous solliciter et s'y tenir;
- \* Ne pas attendre pour (re)négocier un cahier des charges qui n'est pas respecté ou qui n'est pas réaliste;
- \* Aux moments-clés de la thèse, veiller à ne pas se disperser et cibler les interventions (colloques, publications) qui sont étroitement liées à la thèse et qui permettent de la faire avancer;
- \* Essayer de travailler sur sa thèse ailleurs que sur son lieu de travail d'assistantat afin d'éviter des

**interruptions par des étudiant-e-s, des professeur-e-s, des collègues et des appels téléphoniques.**

## L'ORGANISATION DU LIEU DE TRAVAIL

Chaque unité ou institut a une organisation du travail qui lui est propre, dont les règles de fonctionnement sont généralement tacites. La circulation de l'information auprès des assistants et assistantes nouvellement engagés est souvent informelle et repose sur le bon vouloir des personnes en place. Or, le fait que les membres d'une unité connaissent ces règles et les respectent a une grande influence sur l'ambiance de travail. En effet, généralement le respect des droits et devoirs de chaque personne repose sur la confiance, et si un membre de l'unité ne respecte pas ses obligations, cela engendre un surcroît de travail pour les autres.

Il est recommandé aux assistantes et assistants de:

- \* communiquer aux autres les jours de la semaine où elles et ils travaillent à l'extérieur de l'UNIL;
- \* indiquer clairement leurs heures de réception et les respecter;
- \* adapter leurs vacances au calendrier académique;
- \* poser des questions et participer aux réunions formelles et informelles de l'unité.

Les unités et les professeures ou professeurs responsables de l'engagement peuvent également contribuer à améliorer l'organisation du travail:

- \* en veillant à ce que l'information circule de la manière la plus transparente possible;
- \* en adoptant une clé de répartition des tâches la plus équitable possible entre les assistantes et assistants.

## INTÉGRATION AU LIEU DE TRAVAIL

Il est attendu des membres de la communauté scientifique qu'elles et ils participent activement à la vie de l'UNIL. Lorsque l'on est jeune chercheuse ou chercheur, il est très important de ne pas sous-estimer les liens qui se tissent dans le cadre des activités organisées par ses collègues, lors des réunions de son institut, au sein d'espaces plus informels ou dans les conseils de faculté. Il est fréquent que les personnes rencontrées dans ces différents cadres jouent un rôle de facilitation à un moment où l'autre d'un parcours professionnel.

Les décisions prises sur la politique universitaire, la recherche, l'enseignement et les conditions de travail du personnel académique se définissent dans différentes structures.

S'engager dans les associations du corps intermédiaire ou dans les diverses instances (au niveau de la faculté ou de l'UNIL, par ex. conseil

de faculté, commissions, conseil de l'UNIL, etc.) est un bon moyen pour comprendre les défis de la relève académique, les points de vue sur la recherche et l'enseignement de chaque domaine, et de recevoir du soutien.



## CRÉER DES LIENS

**Les associations, les programmes doctoraux, le Bureau de l'Égalité et le Graduate Campus proposent des activités qui favorisent les contacts entre doctorantes et doctorants et apportent un soutien essentiel, non seulement pendant le travail de thèse, mais aussi après. Ces liens facilitent en effet souvent l'intégration professionnelle à la fin du doctorat.**

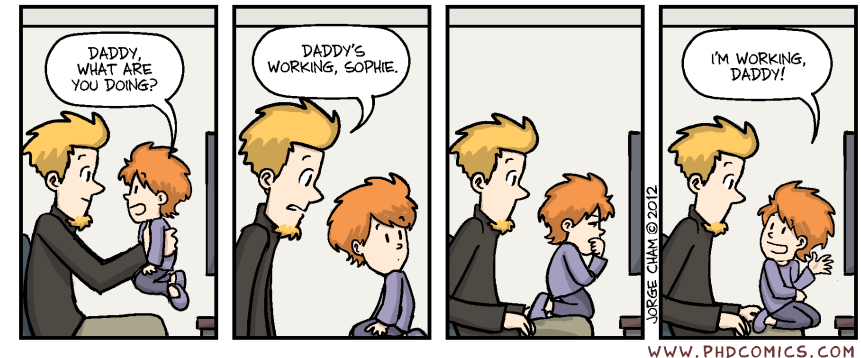
# THÈSE ET ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE HORS DE L'UNIL

# RÉDACTION DE LA THÈSE A DOMICILE

Pour les personnes qui financent leur doctorat avec un emploi à temps partiel exercé hors de l'Académie, la conciliation entre thèse et activité professionnelle exige beaucoup d'organisation et une très grande discipline personnelle.

Il est conseillé dans la mesure du possible :

- \* d'établir une planification stricte de son temps et de s'y tenir;
- \* de prévoir des jours blocs pour travailler uniquement sur sa thèse;
- \* de trouver des moyens de se motiver pour garder le rythme sur le long terme;
- \* de veiller à maintenir un maximum de liens avec l'UNIL (participer à des réunions de l'unité de recherche, intervenir ponctuellement dans un cours, autre);
- \* de négocier une certaine flexibilité avec son employeur afin de pouvoir participer à des colloques/conférences, aux activités de son programme doctoral, etc.



De nombreux doctorants et doctorantes, par choix ou par obligation, sont amenés à rédiger leur thèse à la maison. Difficile parfois de faire comprendre à l'entourage ce que représente le travail sur sa thèse. Il faut apprendre à défendre le territoire temporel de la thèse comme une période de travail sur laquelle ne peuvent pas empiéter d'autres activités.



## CONSEILS PRATIQUES

- \* Créer un espace chez vous, au calme, dédié au travail de la thèse;
- \* Informer vos proches de vos jours de travail à la maison sur la thèse afin qu'ils évitent de vous déranger;
- \* Organiser votre journée comme au bureau avec des temps de pause bien définis;
- \* Veiller à ne pas vous faire attribuer toutes les tâches familiales, comme amener les enfants à la crèche, faire la vaisselle, sous prétexte que vous avez le temps ou que vous êtes flexibles;

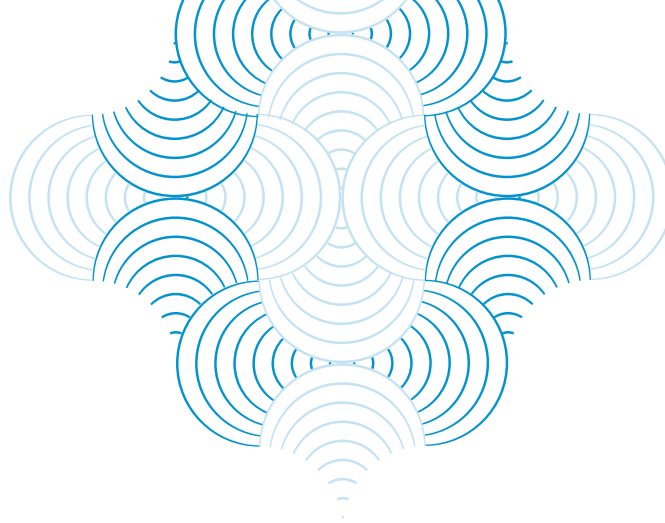
\* A l'inverse, Il est aussi important de ne pas se laisser totalement dévorer par la thèse. Renoncer à certaines choses (loisirs, vacances, sorties, lectures) est un piège qui guette chaque doctorante et doctorant, notamment dans les moments les plus stressants de la thèse.



## CHERCHER L'ÉQUILIBRE

Face aux sollicitations de son entourage, il est important de défendre le temps que l'on consacre à sa thèse. De la même manière, la thèse ne doit pas empiéter sur les moments de loisirs! Un bon équilibre permet de préserver votre santé jusqu'à la fin de la thèse.

# THÈSE ET FAMILLE



Le Bureau de l'égalité et le Service des ressources humaines renseignent sur les congés maternité, parental, paternité et les droits liés à la parentalité. Le Bureau de l'égalité de l'UNIL informe également sur les soutiens, financiers et autres, destinés aux familles ou aux proches aidants.

**L'UNIL et l'EPFL** ont quatre garderies communes: la Croquignole, la Croq'cinelle, le Polychinelle et Primavera. Les places sont très demandées. Des camps de vacances sont organisés pour les enfants des membres de la communauté UNIL. En cas d'imprévu à court terme en lien avec l'obligation professionnelle d'un parent UNIL, le bureau de l'égalité, offre gratuitement un service de garde d'urgence.

 [unil.ch > Egalité à l'UNIL > Egalité femmes-hommes](#)

[unil.ch > Familles à l'UNIL](#)

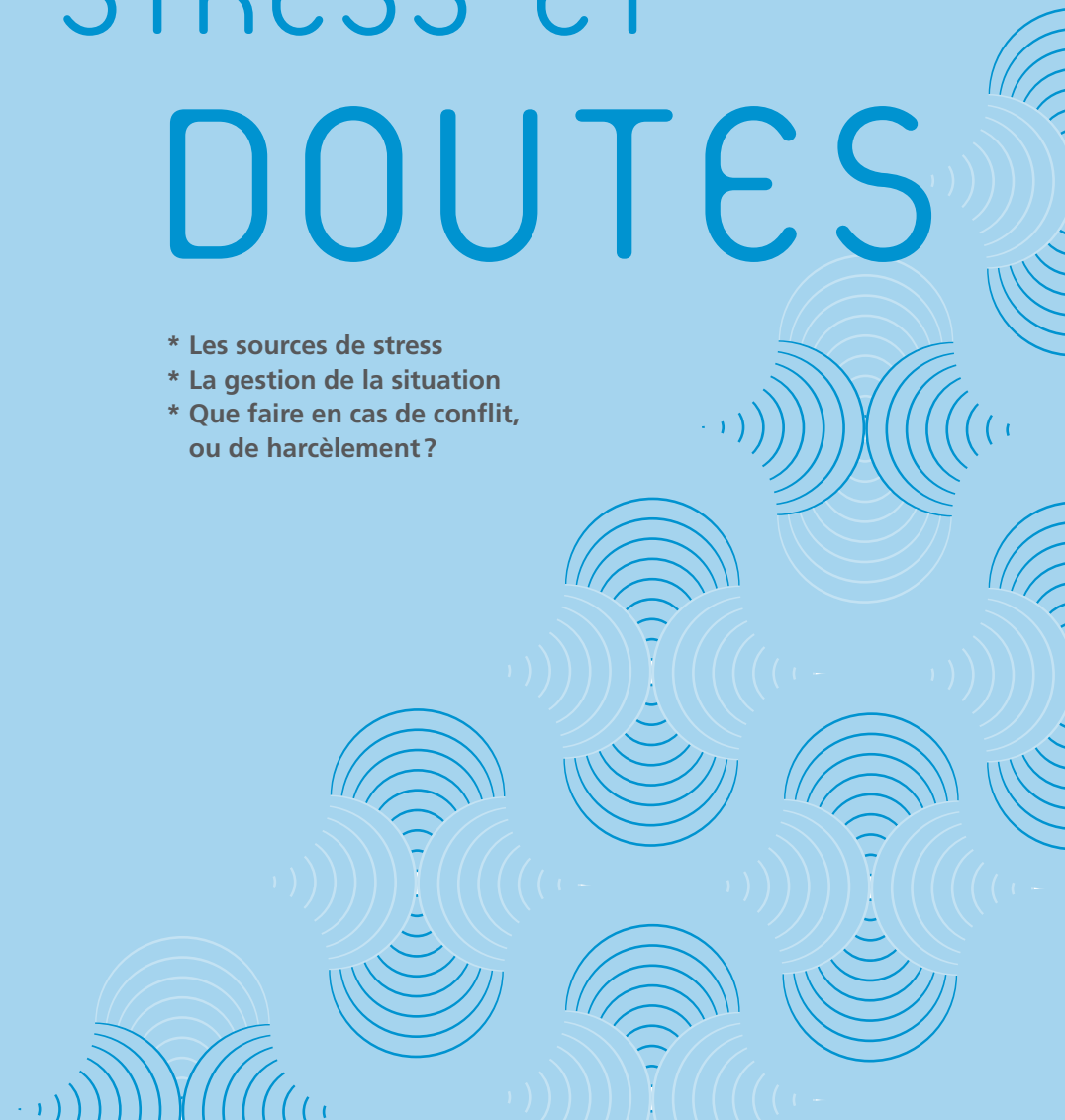
Brochure « Être parent à l'UNIL »

Accessible ici:

[UNIL > Familles à l'UNIL > Parents - Enfants > Informations et conseil > Guide + Flyer Parents](#)

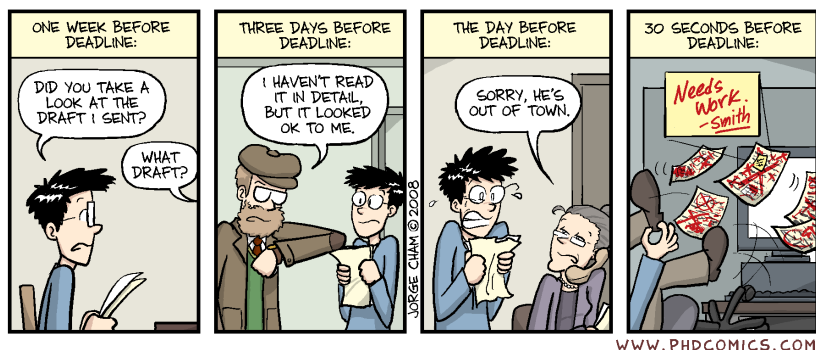
# THÈSE, STRESS ET DOUTES

- \* Les sources de stress
- \* La gestion de la situation
- \* Que faire en cas de conflit,  
ou de harcèlement ?





# LES SOURCES DE STRESS



Les situations suivantes peuvent engendrer du stress et affecter négativement le déroulement du doctorat. Elles surviennent chez la majorité des doctorant-e-s à un degré divers. Chaque source de stress est un challenge en soi, mais une fois identifiée, ses effets peuvent être réduits.

## LE SYNDROME D'IMPOSTEUR

C'est peut-être la difficulté la plus fréquente, l'impression que l'on n'a pas les compétences et les connaissances pour prétendre au titre, ou pour simplement défendre nos hypothèses ou le travail effectué.

## LE CONFLIT DE PRIORITÉS

C'est le cas lorsqu'une personne a de multiples activités qui semblent inconciliables et qu'elle n'arrive pas à fixer des priorités (par exemple entre les activités de soutien à l'enseignement et la thèse).

## L'ABSENCE DE RÔLE CLAIEMENT DÉFINI

Une personne ne se sent pas assez encadrée et ne voit pas ce qui est attendu d'elle. A la longue, une perte de confiance en soi peut s'installer (par exemple, lorsque les attentes de la directrice ou du directeur de thèse ne sont pas claires).

## LA SURCHARGE/LE BURNOUT

Une personne est de plus en plus sollicitée et ne sait pas dire non. Elle finit par craquer sous le poids de la surcharge (par exemple en cas d'une trop forte pression à publier, un encadrement des étudiantes et étudiants trop important).

## L'ISOLEMENT

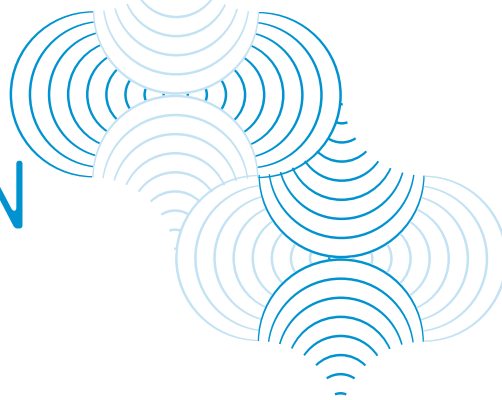
Suivant les situations professionnelles et personnelles, en particulier si la thèse se déroule sans poste financé, la distance avec le ou la superviseur-e, les collègues, et le milieu académique peut mener à un isolement social et

professionnel. Cet isolement va peser sur le moral et peut mener à un découragement.

## LE CONFLIT

Un désaccord avec un-e collègue ou son/sa superviseur-e peut survenir en tout temps, et se régler aussi vite qu'il est apparu. Toutefois, si la situation persiste, ce climat peut venir compliquer les moindres actes du quotidien et peut évoluer en conflit latent ou public. Ces situations sont le terreau parfait pour amplifier les autres sources de stress décrites ci-dessus, et mener à un haut niveau de souffrance psychologique voire physique.

# LA GESTION DE LA SITUATION



Face au stress, chaque personne adopte des façons différentes de le gérer. Il existe des techniques de gestion du stress que chacune et chacun peut développer. Une personne doit pouvoir réaliser sa thèse dans des bonnes conditions, sans mettre en péril sa santé ni ses liens affectifs et familiaux.

Afin de gérer une situation stressante, la première chose à faire est de prendre du recul afin de :

- \* Identifier la source du stress ou du malaise ;
- \* rechercher des informations ;
- \* rechercher un soutien et des conseils ;
- \* cibler des objectifs ;
- \* élaborer un plan d'action.

## L'ENTRAÎNEMENT À LA SITUATION

Toute doctorante et tout doctorant pratique cette technique « sans le savoir », par exemple pour le syndrome d'imposteur le plus souvent en exposant régulièrement les résultats de ses recherches à ses collègues, en enseignant, en préparant des communications, etc. Le stress diminue généralement avec la pratique et la communication, et avec la validation d'experte-s et de collègues.

## SE SOUSTRAIRE À LA SITUATION STRESSANTE

Il faut savoir faire des pauses et maintenir son réseau de relations amicales et familiales, qui

est souvent la bulle d'oxygène dont on a besoin en situation de stress.

Parfois, le stress persiste. Les spécialistes de la santé soulignent qu'il ne faut pas sous-estimer certains symptômes comme les insomnies et les angoisses, auxquelles viennent s'ajouter le sentiment de culpabilité de ne plus progresser aussi vite que prévu. Il vaut mieux en parler franchement à sa directrice ou à son directeur et à ses collègues et se mettre au vert pour quelque temps. Pour les doctorant-e-s sous contrat, cela implique de prendre ses vacances, selon les dispositions légales, en les fixant dans l'année aux moments adéquats, par exemple après une période stressante (fin de rédaction de chapitre, soumission d'un article, etc). La distance physique ou temporelle avec la situation stressante permet ensuite d'y revenir avec un regard plus posé.

Si la situation persiste, il ne faut pas hésiter à consulter son médecin traitant ou des thérapeutes spécialisés.



### SANS BONNE SANTÉ, PAS D'ENDURANCE

Il est essentiel que vous preniez soin de vous, du point de vue physique et psychique. Si vous ne le faites pas, les risques psychosociaux et d'abandon de la thèse augmentent. Sport, loisirs, vacances, alimentation saine, sommeil régulier, autant de facteurs pour bien réussir !

# QUE FAIRE EN CAS DE CONFLIT OU DE HARCÈLEMENT ?

## Le harcèlement psychologique (mobbing)

se caractérise par différentes formes de comportements hostiles exercés par une ou plusieurs personnes. Le but est de mettre en état d'infériorité ou de déstabiliser une collaboratrice ou un collaborateur de façon constante ou répétée, durant plusieurs mois.

Le harcèlement psychologique se développe souvent à partir d'un conflit non résolu. Ce conflit peut provenir d'une divergence de vues, de rivalités, de luttes d'influence, d'une recherche de pouvoir, etc. C'est pourquoi, en cas de conflit, il faut agir rapidement. Plus le temps passe, plus le climat de travail se dégrade et plus il est difficile de rétablir une situation de confiance.

Le **harcèlement sexuel** au travail constitue une forme de discrimination interdite par la Loi sur l'égalité (LEg, art. 4). Il s'agit d'un comportement importun de caractère sexuel ou tout autre comportement fondé sur l'appartenance à un sexe, non souhaité par la personne qui y est confrontée et portant atteinte à sa dignité. Le harcèlement sexuel peut aussi être basé sur l'orientation sexuelle (réelle ou perçue) ou l'identité de genre. Le harcèlement sexuel n'est pas déterminé par la volonté de nuire de la personne qui le commet, mais par le fait que le comportement n'est pas désiré par la personne qui le subit. Contrairement au mobbing, il n'est pas nécessaire que la situation se répète pour que l'on parle de harcèlement sexuel. Quelques exemples de harcèlement sexuel :

- \* Remarques sexistes ou plaisanteries sur les caractéristiques sexuelles, le comportement sexuel ou l'orientation sexuelle
- \* Invitations importunes dans un but sexuel
- \* Contacts physiques non désirés
- \* Présentation de matériel pornographique
- \* Agression sexuelle, contrainte sexuelle, tentative de viol ou viol



© Laura Schwapp

Les doctorant-e-s, notamment étrangers ou étrangers, sont particulièrement vulnérables face à ce type de situation. Isolées, dans une culture parfois très différente de celle à laquelle elles sont habituées, ces personnes ne savent pas si ce qu'elles vivent est problématique ou si elles les interprètent mal. Cette ambiguïté momentanée peut être le plus souvent levée en parlant de la situation avec une personne neutre.

Si vous avez l'impression d'être mobbé-e, harcelé-e ou de vivre une situation conflictuelle qui ne se résout pas, il est primordial de noter avec précision tous les incidents et les brimades : auteur-e, date, heure, lieux, faits, propos, témoins éventuels. Il est conseillé de tenter d'exprimer clairement et sans agressivité ce que vous ressentez à la personne dont les actes sont ressentis comme hostiles. Si possible, essayez de le dire en présence de témoins.



#### AIDE I UNIL

L'UNIL a mis en place un dispositif de soutien en cas de conflit, harcèlement ou discrimination auquel vous pouvez faire appel en tout temps. Le site AIDE I UNIL fournit des informations détaillées sur ce qu'il faut faire, propose des ressources et un formulaire pour signaler une situation. N'hésitez pas à prendre contact avec l'une des personnes de confiance qui pourra vous écouter et vous conseiller en toute confidentialité. [unil.ch/aide-help](http://unil.ch/aide-help)  
[UNIL > Aide I UNIL > Trouver de l'aide](#)



#### SERVICES DE SOUTIEN A L'UNIL

Le Service des ressources humaines répond aux questions liées aux contrats et aux conditions de travail, par faculté et par service. [unil.ch/srh](http://unil.ch/srh)

ACIDUL est l'association du corps intermédiaire et des doctorant-e-s de l'UNIL. [wp.unil.ch/acidul](http://wp.unil.ch/acidul)

Accueil Santé a pour mission d'accompagner le maintien d'une bonne santé physique et psychique à l'UNIL. Possibilité de rendez-vous, d'espaces d'échange et d'ateliers. [unil.ch/accueilsante](http://unil.ch/accueilsante)

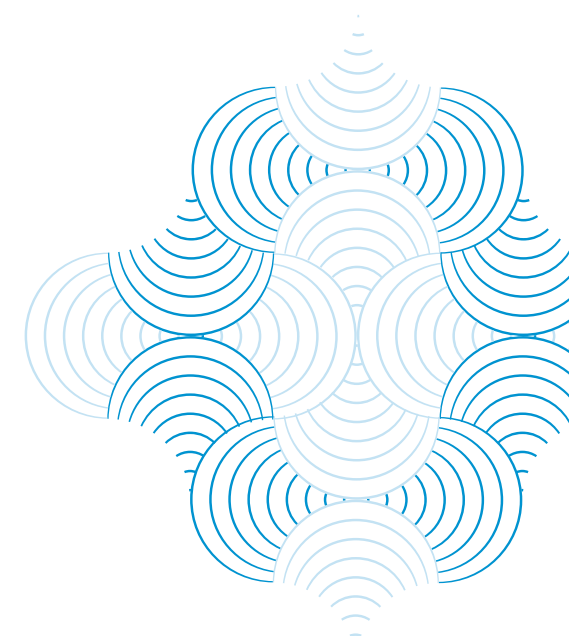
Aumônerie est un lieu de discussion, d'écoute et d'accompagnement dans des périodes difficiles. [unil.ch/aum](http://unil.ch/aum)

Le Service des affaires sociales et de la mobilité étudiante (SASME) renseigne sur des consultations psychothérapeutiques. [unil.ch/sasme/psy](http://unil.ch/sasme/psy)

Le Bureau fédéral de l'égalité entre femmes et hommes (BFEG) fournit des informations sur le harcèlement sexuel sur le lieu de travail. [ebg.admin.ch](http://ebg.admin.ch)

Le Guide social romand fournit des informations (en français) sur les cadres juridiques et les procédures pour les cas de harcèlement sexuel et psychologique, y compris le harcèlement de rue, dans les cantons de Suisse occidentale et au niveau fédéral. [guidesocial.ch](http://guidesocial.ch) > Droit et justice > Violences > Harcèlement sexuel, harcèlement psychologique (mobbing) et harcèlement de rue

[ch.ch](http://ch.ch) est un service de l'administration fédérale, cantonale et communale qui donne des conseils sur de multiples aspects de la vie et du travail en Suisse, notamment sur les questions de mobbing et de harcèlement sexuel. [ch.ch](http://ch.ch) > Travail > Problèmes au travail



APRÈS LA  
THÈSE



L'éventail des carrières potentielles après un doctorat est large. Selon les données récoltées par le Graduate Campus, les titulaires d'un doctorat de l'UNIL ont poursuivi de nombreux chemins différents : de l'enseignement secondaire aux rôles consultatifs au sein du gouvernement fédéral, des instituts de recherche aux musées, des cabinets de conseil en gestion aux sociétés multinationales. Et, bien sûr, ils poursuivent des carrières académiques dans la recherche et l'enseignement dans les universités et hautes écoles en Suisse et dans le monde.

Vous êtes au début de votre thèse, le chapitre suivant peut ainsi paraître très loin. Certain-e-s doctorant-e-s commencent leur thèse en sachant précisément ce qu'ils veulent faire par la suite, d'autres n'ont qu'une idée très vague. Vos plans professionnels vont très probablement changer – il n'est ainsi jamais trop tôt pour commencer à réfléchir et à se préparer pour la suite. Au fur et à mesure que la défense se rapproche et que la pression monte, il peut être difficile de se projeter plus loin que dans l'avenir très proche : vous pouvez cependant retirer d'énormes avantages pour la suite à prendre de petites mesures mais régulières à l'avance :

- \* Intéressez-vous aux diverses fonctions et aux secteurs d'activités potentiels. Cherchez des contacts informels avec des personnes qui travaillent dans des environnements différents; assistez à des événements de carrière et discutez avec des employeurs; engagez-vous

dans des activités en dehors de l'université et poursuivez des projets parallèles. Découvrez par vous-même ce que signifie travailler en tant que consultant en gestion, officier de liaison médicale ou professeur d'université ? Quel serait réellement votre rôle ? Quelles connaissances et compétences exigerait-il ? Quels employeurs sont actifs, au-delà des plus évidents ?

- \* En fonction de votre expérience doctorale individuelle, vous aurez la possibilité de développer des compétences telles que le travail d'équipe et l'adaptabilité, la communication orale et écrite, la gestion de l'information, etc. Ces compétences, développées au fur et à mesure de vos recherches, dans vos charges d'enseignement et de supervision, lors de vos présentations et publications, seront encore renforcées par des cours de formation, sur et hors campus et en ligne. Vous pouvez également envisager de développer des projets parallèles, dans le cadre de votre doctorat ou ailleurs, pour étendre votre expérience ainsi que votre réseau.
- \* Intégrez du temps dans votre calendrier (juste deux ou trois heures par mois) pour réfléchir à la façon dont les choses se déroulent, ce que vous avez vu et la direction que vous prenez. Quelles sont

les fonctions et les environnements pour lesquels vous aimeriez en savoir plus ? Comment évoluent vos intérêts, vos motivations, vos compétences ? En vous posant régulièrement ces questions, vous pouvez commencer à identifier vos objectifs individuels et vous préparer à prendre des décisions importantes pour l'après thèse.

Connaître vos forces, vos intérêts et vos motivations vous aidera à prendre les meilleures décisions et sera la clé pour convaincre les employeurs potentiels, qu'ils soient à l'université ou ailleurs. Chaque type d'employeur aura ses propres priorités et intérêts et ne voudra pas savoir uniquement *comment* vous pouvez contribuer mais aussi *si* vous allez contribuer.



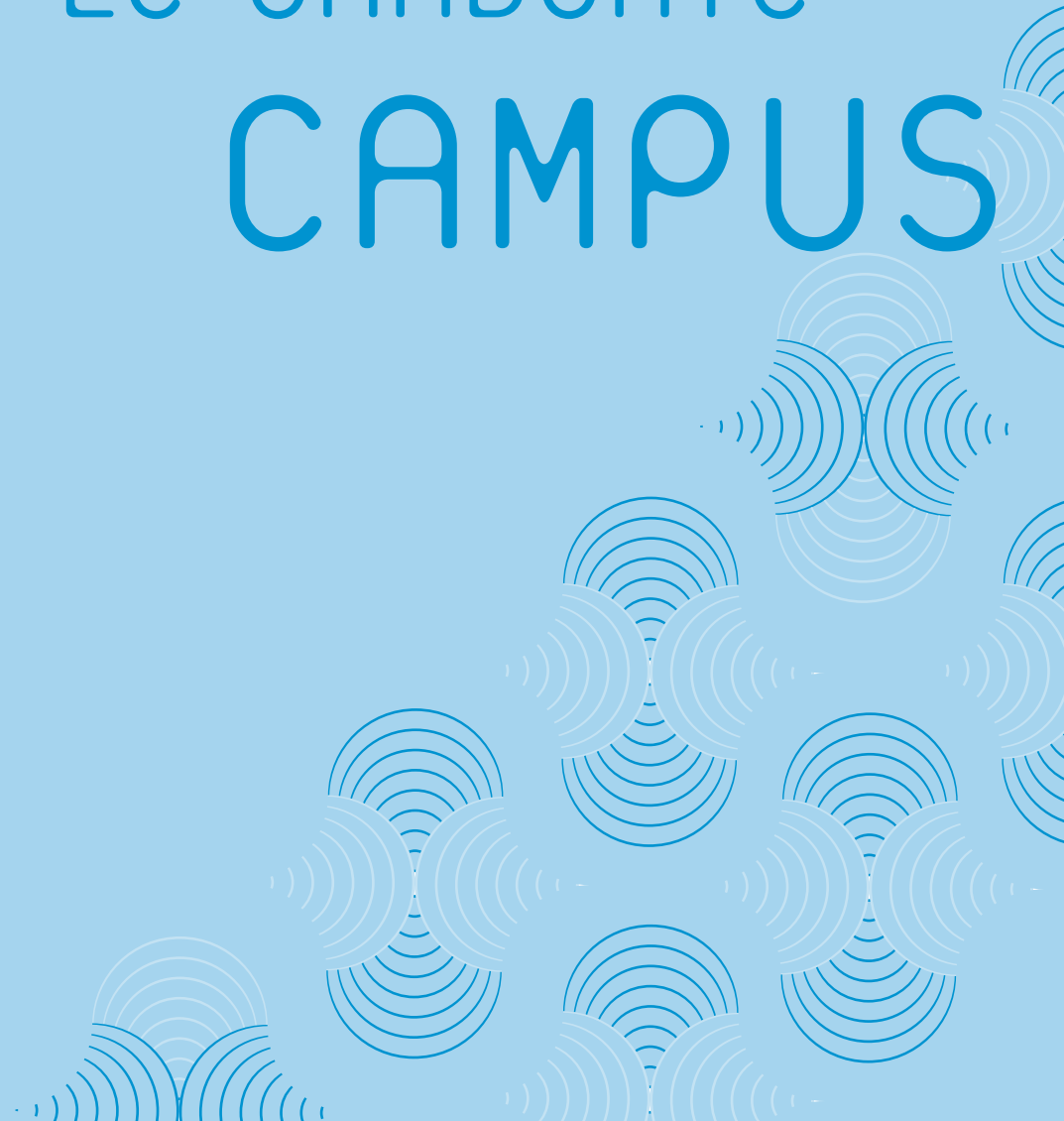
#### CAFÉ-CARRIÈRE DU GRADUATE CAMPUS

Rencontres régulières pour discuter de vos parcours professionnels: comment choisir sa voie ? Quelles sont les ressources à disposition des doctorant-e-s UNIL ?  
[unil.ch/graduatecampus](https://unil.ch/graduatecampus) > Ateliers



Guide à télécharger sur la page [unil.ch/graduatecampus](https://unil.ch/graduatecampus)

LE GRADUATE  
CAMPUS



# APERÇU DES AIDES EXISTANTES

Le Graduate Campus est destiné à conseiller et soutenir les doctorantes et doctorants, ainsi que les postdoctorantes et postdoctorants de l'UNIL. Nous vous aidons à réussir votre projet de recherche et à développer une carrière professionnelle qui vous convienne. Nos prestations comprennent :

- \* une rencontre semestrielle : le « Meet&Greet » ;
- \* des ateliers : « La thèse de A à Z », « Renforcer ses compétences », « Développer sa carrière » ;
- \* des entretiens individuels ;
- \* des séances de coaching.

En plus de cette aide directe, le Graduate Campus travaille en collaboration régulière avec les services centraux spécialisés et les associations de l'UNIL (bulles vertes sur le schéma ci-après). N'hésitez pas à nous contacter pour toutes vos questions, nous vous conseillerons et vous guiderons si nécessaire vers le bon service.

[unil.ch/graduatecampus](http://unil.ch/graduatecampus)

**Vous pouvez compter sur nous !**

## Services et associations à l'UNIL :

**BEC = Bureau de l'égalité des chances**

**SR = Service de la recherche**

**SOC = Service d'orientation et carrières**

**SASME = Service des affaires sociales et de mobilité étudiante**

**Welcome Centre = Service d'accueil pour chercheurs/chercheuses internationaux**

**UNIRIS = Service des ressources informationnelles et archives**

**ACIDUL = Association du Corps Intermédiaire et des doctorant-e-s de l'UNIL**

**SRH = Service des Ressources Humaines**

**CSE = Centre de soutien à l'enseignement**

**EFLE = Ecole de Français Langue Etrangère**

**CDL = Centre de Langues**

**CI = Centre Informatique**

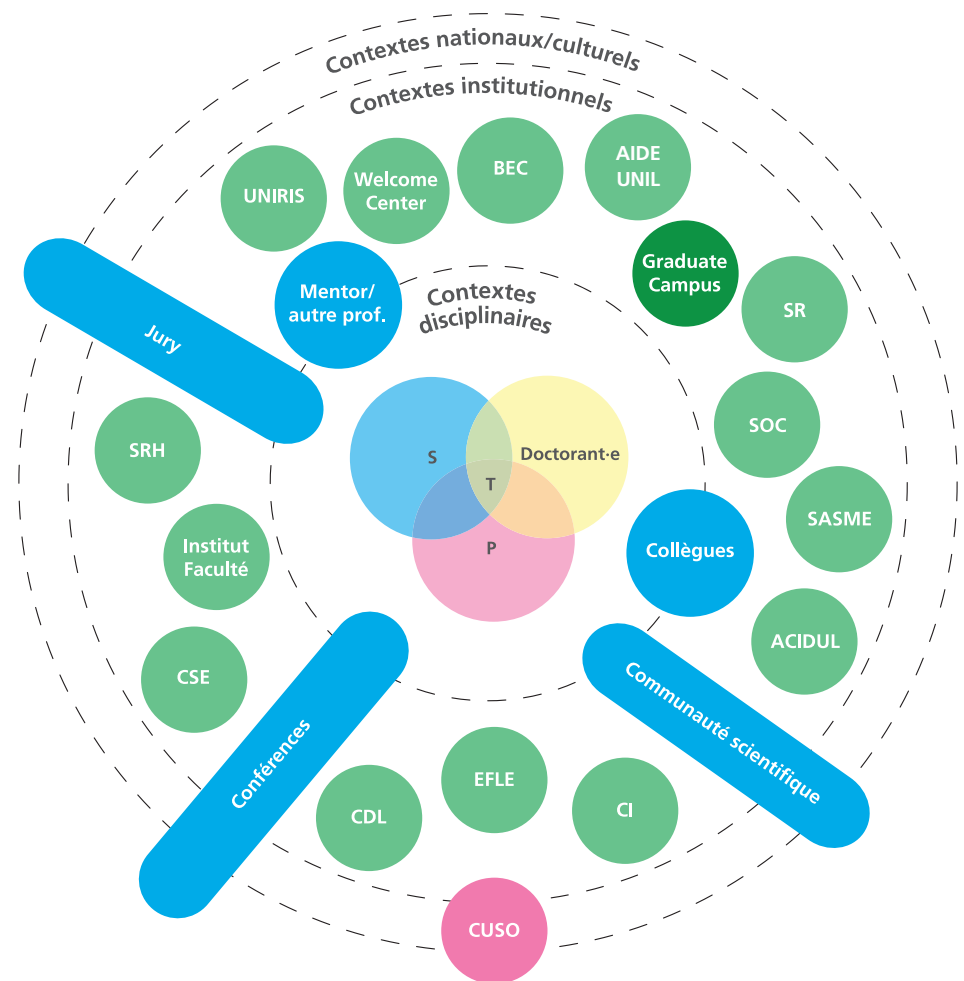
**AIDE UNIL = Dispositif de soutien en cas de conflit, harcèlement ou discrimination**

**CUSO = Conférence Universitaire de Suisse Occidentale**

**S = Superviseur-e-s**

**P = Programmes doctoraux**

**T = Thèse**



Le schéma met en lumière qu'une thèse ne s'accomplit pas seule, mais s'inscrit dans un contexte plus large. Le ou la doctorant-e peut en outre bénéficier d'aides et de conseils dans sa communauté de recherche (en bleu), auprès des services et associations de l'UNIL (en vert) ou dans des programmes doctoraux (en rose).

Source: Graduate Campus, diagramme modifié de Berthiaume (2009).

UNIL, Graduate Campus  
Juin 2023



