

# Guide pour l'encadrement et la direction des doctorats à l'Institut Polytechnique de Paris

(English version below)

	Directeur de Thèse	Doctorant
<b>Soyez professionnel</b>	<p>Tous les doctorants sont différents et arrivent avec leur histoire, leur ambition, leur culture et références culturelles, leurs compétences et leurs besoins.</p> <p>Être directeur de thèse ou encadrant d'une thèse est un travail exigeant qui demande votre présence. Il n'existe pas de « modèle d'encadrement ». Gardez un esprit ouvert et sachez vous adapter à chaque doctorant.</p> <p>Une co-supervision peut s'avérer compliquée à gérer. Assurez-vous que le co-directeur et vous-même partagez une vision commune des objectifs et du mode de travail afin que le doctorant ne se retrouve pas en porte-à-faux.</p> <p>Si vous êtes en difficulté avec des aspects de l'encadrement de thèse, n'hésitez pas à en discuter avec le directeur de votre laboratoire ou le représentant de l'école doctorale de votre domaine. Ne restez pas seul avec vos soucis.</p>	<p>Les directeurs de thèse sont des êtres humains avec leurs qualités, leurs défauts, et leurs contraintes.</p> <p>Apprenez le fonctionnement de votre environnement professionnel, adaptez-vous, tâchez de comprendre la personnalité et le mode de fonctionnement de votre directeur de thèse et, si quelque chose vous dérange, n'hésitez pas à l'exprimer.</p>
<b>Soyez engagé</b>	<p><b>Gardez en tête qu'un travail doctoral nécessite un engagement sur la durée aussi bien de votre côté que du côté du doctorant.</b></p> <p>Les doctorants doivent sentir que vous vous souciez de l'avancement des leurs travaux. Même si le projet est également destiné à développer leurs compétences, vous devez vous impliquer dans ce parcours, votre apport sur ces aspects est essentiel.</p> <p>Vous êtes responsable du projet de recherche. Faites-en sorte que le projet ne prenne pas de retard et partagez avec le doctorant votre expérience scientifique, votre savoir-faire et vos connaissances, et tout ce qui est susceptible d'apporter une aide précieuse à votre doctorant.</p> <p>Continuez à vous enquérir du bien-être de votre doctorant, sur place et lorsqu'il est à l'étranger. Même loin de vos yeux, il reste sous votre responsabilité et celle d'IP-Paris.</p>	<p><b>Soyez conscient que le travail de recherche est un travail sur la durée qui n'est pas facile, et que votre motivation initiale sera probablement mise à l'épreuve.</b></p> <p>Si vous rencontrez des difficultés, ne désespérez pas ! La difficulté est inhérente au travail scientifique de haut niveau. Persévérez et discutez avec vos collègues et avec votre directeur de thèse. Avoir des moments de doute, y compris de doute de soi-même, connaître des difficultés, c'est le cas de la plupart des doctorants et des chercheurs.</p> <p>Allez vers les autres doctorants. Dès votre arrivée, identifiez vos représentants (par exemple : représentants doctorants) et les responsables de l'école doctorale. Ils seront des personnes ressources en cas de difficulté.</p> <p>Cherchez à créer un binôme/trinôme avec d'autres étudiants. Ne vous isolez pas. Le monde de la recherche favorise l'interdisciplinarité, allez à la rencontre des étudiants d'autres domaines.</p>

<p><b>Soyez disponible</b></p>	<p><b>Votre disponibilité indéfectible est la clé de la réussite du projet de thèse.</b></p> <p>Dans le cadre de votre responsabilité en tant que directeur de thèse, prenez l'initiative et planifiez des réunions régulières avec le doctorant. Rendez-vous suffisamment disponible pour répondre aux interrogations et questions scientifiques de votre doctorant.</p> <p>Tenez compte des éventuelles contraintes personnelles que le doctorant peut avoir. Ses contraintes peuvent être d'ordre sanitaire, géopolitique, financier, familial, etc.</p>	<p><b>Soyez conscient que la réussite de votre projet dépend principalement de vous.</b></p> <p>Soyez conscient que c'est votre projet de doctorat et qu'il vous appartient de solliciter des réunions régulières avec votre directeur de thèse.</p> <p>Lorsque vous rencontrez votre directeur de thèse, préparez la réunion et assurez-vous que votre directeur de thèse a les éléments qui lui permettront de répondre à vos questions.</p> <p>Sachez gérer votre temps et assurez-vous d'avoir des échéances raisonnables pour vous permettre d'avancer sur les points que vous suggère votre directeur de thèse.</p>
<p><b>Soyez cohérent et clair</b></p>	<p><b>Soyez conscient que la perception des progrès de la recherche doit être abordée. Il est crucial d'être ouvert sur vos attentes les uns envers les autres.</b></p> <p>Faire de la recherche, c'est, par définition, explorer l'inconnu. Il est donc inévitable que les étapes du travail évoluent, et qu'évolue également le point de vue du directeur de thèse sur ce que devraient être les prochaines étapes. Soyez honnête à ce sujet et montrez que vous vous appropriez vos changements. Rappelez-vous de ce que vous dites, de ce que vous avez dit, et des conseils que vous donnez ou avez donné.</p>	<p><b>Sachez qu'être honnête à propos de vos progrès et vos attentes est la clé du succès de votre projet. Faites preuve de sagesse et de tact pour faire face à d'éventuels problèmes.</b></p> <p>Soyez clair et honnête sur vos progrès de recherche et sur vos difficultés. Par exemple, préparez la rencontre avec votre directeur de thèse en lui envoyant au préalable une liste de points de discussion. Ne cachez pas des difficultés. Profitez de la rencontre avec votre directeur de thèse pour clarifier les problèmes que vous rencontrez dans vos recherches. Prenez des notes pendant la discussion et notez les prochaines étapes à suivre.</p>
<p><b>Soyez conscient du temps</b></p>	<p><b>Sachez qu'une planification réaliste est essentielle pour un doctorant.</b></p> <p>Il est clair que, le plan tel qu'initialement prévu, changera au cours du projet de recherche. Préparez-vous à ces éventuels changements en pensant tout de suite aux « plans B » pour le jour où le plan initial devra être révisé.</p> <p>Fixez-vous des objectifs réalistes, à court terme. Célébrez les avancées avec le doctorant. Assurez-vous que le doctorant sait ce qui, en terme de contenu de thèse, est suffisant pour obtenir son diplôme. Construisez ensemble un squelette clair et précis, un plan, et un calendrier, avant d'entamer la phase d'écriture.</p>	<p><b>Sachez que la planification est l'une des choses les plus difficiles à faire dans la recherche et que le plan original va certainement changer.</b></p> <p>Gardez une trace du temps que vous passez sur un sujet. Avec votre directeur de thèse, discutez régulièrement du sujet et des prochaines étapes à suivre. Abordez également avec votre directeur de thèse les objectifs à long terme et célébrez vos succès ensemble.</p> <p>Entrenez-vous à tolérer un certain niveau de frustration : elle est répandue dans le monde de la recherche.</p> <p>Apprenez à être efficace en diminuant votre (possible) tendance à être perfectionniste.</p>

### Soyez prêt à recevoir des commentaires

**Sachez que pour que toute relation professionnelle fonctionne, les retours doivent être des échanges à double sens.**

Attendez-vous à avoir des commentaires du docteur comme celui-ci les attend de vous. Soyez ouvert aux commentaires que vous recevez et prenez-les au sérieux. Si aucun commentaire n'est jamais exprimé, sollicitez-en. Vous êtes encouragé à le faire quelques fois par an, mais dans tous les cas, lors de l'entretien d'avancement annuel des travaux, que vous avez avec votre doctorant.

N'oubliez pas que votre réaction aux commentaires reçus aura un impact sur la qualité de vos échanges avec votre doctorant.

**Sachez que recevoir des commentaires est très utile pour votre progression.**

Gardez à l'esprit que les commentaires sont destinés à vous aider et qu'ils ne sont pas contre vous en tant que personne. Ce retour est nécessaire pour faire avancer votre projet. Demandez régulièrement des retours à votre directeur de thèse et utilisez-les. N'ayez pas peur de solliciter des commentaires dès le début de votre, car cela vous permettra à vous et à votre directeur de thèse d'éviter d'aller dans des directions différentes.

Si vous pensez que les commentaires de votre directeur de thèse sont inutiles, analyser les raisons de ce ressenti (seul ou avec d'autres collègues) et discutez-en avec votre directeur de thèse de manière professionnelle et non agressive.

Lorsque votre directeur de thèse vous a aidé, exprimez-lui votre appréciation.

Si vous n'êtes pas satisfait ou si vous ne comprenez pas les retours de votre encadrant, de manière récurrente, parlez-en à votre représentant de l'école doctorale/aux représentants des étudiants/directeur du laboratoire etc.

### Soyez prêt à effectuer des commentaires

**Sachez qu'un doctorant a besoin de retours sur son travail, qui doivent être professionnels, objectifs, constructifs et équilibrés.**

Les commentaires peuvent avoir un impact (émotionnel) important sur le doctorant, vous devez donc être prudent dans le choix de vos commentaires quand vous donnez votre avis, et de la manière dont vous les formulez, surtout lorsque vos commentaires sont dirigés à l'attention d'une seule personne.

Vous devez être conscient et tenir compte des différences de culture, genre, etc. dans votre groupe de recherche et vous devez vous efforcer d'utiliser un langage inclusif et non blessant pour les personnes ayant des antécédents et traditions différents. Les commentaires positifs sont aussi importants que les critiques.

Gardez à l'esprit que le référentiel humoristique du doctorant peut être (très) différent du votre.

**Sachez que les commentaires sur la direction de votre travail peuvent toujours être utiles à votre encadrant.**

Encadrer un doctorant est un travail difficile. En tant que doctorant, vous pouvez aider votre directeur de thèse en lui faisant part de commentaires ouverts sur son encadrement, toujours avec respect et considération.

<p><b>Soyez conscient des éléments stressants</b></p>	<p><b>Sachez qu'en tant que directeur de thèse, vous êtes un modèle pour le doctorant, et vous devrez donc vous efforcer d'être exemplaire en matière de gestion du stress.</b></p> <p>Sachez que votre manière de travailler (potentiellement nuisible pour la santé) peut être considérée comme une « norme professionnelle » par certains doctorants.</p> <p>Encouragez les doctorants à faire des pauses. Soyez conscient que l'histoire personnelle du doctorant peut affecter leur travail.</p> <p>Respectez le cadre légal, le droit du travail, et le règlement intérieur d'IP Paris et de votre établissement.</p>	<p><b>Soyez conscient que votre vie ne se limite pas exclusivement à votre travail.</b></p> <p>Gérez votre niveau de stress et respectez vos limites. Parlez également avec vos collègues et pairs des difficultés que l'on peut éprouver à réaliser un travail de recherche. Partagez votre expérience aide également à gérer les difficultés de la vie en tant que doctorant.</p> <p>Maintenez la communication avec votre directeur de thèse et rappelez-vous qu'il a suivi le même chemin avant vous et, si nécessaire, qu'il peut également vous aider à mettre les choses en perspective.</p>
<p><b>Soyez tourné vers l'avenir</b></p>	<p><b>Sachez qu'un doctorant peut avoir besoin d'être poussé pour réfléchir à sa carrière après l'obtention de son diplôme.</b></p> <p>Avant leur dernière année de doctorat, de nombreux doctorants ne pensent pas beaucoup à « la prochaine étape » de leur carrière professionnelle. Nombreux sont ceux qui ne savent pas bien ce qui vient après le Doctorat, et en particulier quelles sont leurs possibilités d'emploi en dehors du milieu universitaire.</p> <p>Ne pas avoir de perspectives d'emploi et de carrière déclenche et augmente le stress. Il est donc très important de discuter de ce point en temps voulu avec votre doctorant.</p> <p>Mettez votre réseau professionnel à la disposition de vos doctorants. Stimulez la participation de votre doctorant, et son / sa présentation de son travail dans des congrès internationaux, des ateliers, des réunions, des séminaires, et ainsi de suite.</p>	<p><b>Soyez conscient que vous devez penser à votre carrière après l'obtention du diplôme.</b></p> <p>Il y a très peu d'emplois dans le milieu académique. Prenez cela en compte. La plupart des doctorants commencent à penser à leur avenir au cours de leur 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> année de doctorat, voire... après l'obtention de leur diplôme ... ce qui est relativement tard.</p> <p>Consacrez du temps à cette question dès la 2<sup>e</sup> année de votre doctorat.</p> <p>Votre directeur de thèse, qui est la personne qui vous connaît le mieux professionnellement, peut vous conseiller utilement. L'Institut Polytechnique de Paris organise régulièrement des événements qui peuvent vous fournir plus d'informations.</p> <p>Travaillez votre réseau. Faites savoir au monde extérieur qui vous êtes, ce sur quoi vous travaillez, quels sont les résultats que vous avez obtenus. Ne sous-estimez pas le temps que cela peut prendre. Profitez des conférences, des écoles d'été, les présentations de posters etc., pour créer des liens. Utilisez les réseaux sociaux (ex : LinkedIn) pour les conserver. Bien que doctorant, vous êtes un membre à part entière de la communauté scientifique/un maillon essentiel. Laissez votre (possible) syndrome d'imposteur derrière vous.</p>

Ce guide a été rédigé en s'inspirant du document développé par la Leiden University (Pays-Bas) en 2019 [1]. Il prend également en compte les résultats de l'article de Nature [2] sur le bien-être des doctorants et il est en accord avec les résultats que nous avons obtenus lors de l'enquête de satisfaction des doctorants effectuée en juin 2022 à l'IP Paris.