

# ÉCRIRE MA THÈSE

## LES IN-DIX-PENSABLES

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

### AGENCEMENT D'ESPACES

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

### BIEN-ÊTRE

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

### RITUELS

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

### CONDITIONS MATÉRIELLES

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

### STRUCTURE

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

### ACCOMPAGNANTS

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

### ENTOURAGE

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

### AMÉNAGEMENT DE TEMPS

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

### DÉCONNEXION

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

### ORGANISATION

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

