

# Transcription de l'épisode 102

## J'arrête ma thèse (ou mon mémoire)

Écoutez, je vais parler avec vous d'une chose assez importante.

Je reçois pas mal de messages me demandant de l'aide car vous n'en pouvez plus, vous n'arrivez plus à avancer et vous souhaitez arrêter votre thèse ou votre mémoire. Vous n'êtes plus du tout motivé et vous êtes complètement bloqué dans votre projet de recherche et vous pensez à abandonner.

Je vous avoue que de mon côté, j'ai failli lâcher à plusieurs reprises. J'ai effectué mon Master 1 en 3 ans, repoussant l'échéance 2 années consécutives pour rendre mon mémoire de recherche. J'ai le souvenir qu'en 2<sup>ème</sup> année de M1, la veille de rendre le mémoire, j'avais travaillé toute la nuit et je n'avais pas pu le rendre à l'heure prévue, si bien que j'avais dû repartir pour une 3<sup>ème</sup> année, d'où une grosse déception et du temps perdu.

Je ne croyais pas en moi et je voulais réaliser le mémoire parfait. En effet, je croyais qu'avoir une excellente note me permettrait de passer plus facilement la sélection en Master 2. C'était un leurre, car tous mes camarades qui n'étaient pas aussi exigeants envers eux-mêmes ont rendu leur mémoire « imparfait » et sont entrés en Master 2. Alors oui, cela m'a permis d'apprendre à faire de la recherche puisque j'avais plus de temps mais j'aurais pu avancer plus vite si je n'avais pas douté de moi et si j'avais été moins perfectionniste et procrastinateur.

Aujourd'hui, je suis en 3<sup>ème</sup> année (à temps partiel) et mes vieux démons me rattrapent. Après une fin d'année 2019 extrêmement difficile pour avoir accompagné jusqu'au bout pendant 4 mois un de mes proches en fin de vie, j'ai beaucoup de mal à me relancer dans mes recherches en ce début d'année. Étant au mitan de ma vie, je me pose un certain nombre de questions existentielles qui interrogent mon projet de thèse et bousculent l'envie de continuer sur ce chemin.

C'est pourquoi, lorsque je reçois ces messages me demandant de l'aide, cela me fait penser à André Breton qui disait : "cette personne est venue me voir, je ne la connaissais pas et cette personne est venue me donner de mes nouvelles", c'est un peu ce que l'on appelle le contre-transfert en psychanalyse, Michael Balint disait : "la personne me fait mal là où je suis déjà blessé".

Nous ne sommes donc pas les seuls à vivre ce genre de situations qui arrivent plus fréquemment que l'on ne croit, avec certainement une culpabilité sous-jacente qui nous fait encore plus de mal. On pourrait même y voir une forme d'autosabotage de notre part ; « bourreau de soi-même » nous disait le regretté Guy Corneau.

Nous sommes donc dans le même bateau, mes chers collègues, et il nous faut nous relancer, regagner de l'élan et peut-être nous dire que cette « crise » est probablement nécessaire. Cela me fait penser à Steve Jobs qui disait, lorsqu'il a été viré d'Apple, que « ça avait été le médicament le plus dur de sa vie mais le patient en avait besoin ». Il disait aussi : Je crois que

chacune des difficultés qui me sont arrivées dans ma vie, j'en avais besoin, et c'est peut-être la même chose pour vous. »

Je trouve cela très inspirant et cela doit nous permettre de nous poser ou nous reposer les bonnes questions. Lorsqu'on vit des périodes et des moments difficiles, de doute et de remise en question, je pense qu'il faut se reposer les bonnes questions et s'interroger :

Pourquoi on fait ce qu'on fait ?

Nous avons un objectif, réussir notre thèse ou notre mémoire, et nous nous sommes engagés à le mener à bien. Cette notion d'engagement me paraît extrêmement importante. Nous sommes engagés envers notre objectif, mais au-delà de ça engagés envers nous-mêmes, engagés dans le fait de « je ne laisserai pas tomber ». Nous méritons d'atteindre cet objectif, ne nous laissons pas tomber. Nous devons nous rappeler pourquoi nous faisons les choses. En quoi cet objectif est important pour nous ? N'hésitez pas à nous écrire une lettre d'engagement sur le modèle que j'ai pu présenter dans la vidéo/podcast « Comment vous fixer des objectifs dans vos recherches ? », et à la relire lorsqu'on a envie d'abandonner.

Moi, mon prénom et mon nom, je m'engage à terminer ma thèse (ou mon mémoire) parce que cela a du sens pour moi de contribuer à... " et vous pouvez indiquer l'objet de la contribution.

De mon côté, j'ai écrit : « Moi, Christophe Cousi, je m'engage à terminer ma thèse parce que cela a du sens pour moi de contribuer à l'amélioration de qualité de vie des résidents et des soignants en EHPAD", en maison de retraite.

Et vous, c'est quoi le sens pour vous de votre travail de recherche ?

Il suffit parfois de peu de choses pour se rattraper avant de laisser tomber et ce peu de choses c'est d'avoir écrit explicitement son engagement et l'objectif à atteindre, même si l'on ne sait pas très bien à quoi correspond le bout de cet objectif, et ce qu'il y a après.

Alors rappelons-nous pourquoi on fait les choses pour ne jamais abandonner, parce que la pire des choses qui puisse arriver, c'est l'abandon, et l'abandon pour des mauvaises raisons.

Rappelons-nous pourquoi nous faisons ce que nous faisons, afin que cela fasse sens pour nous.

Je pense également qu'il faut chercher du soutien et ne pas rester seul(e) dans son coin avec son idée de tout abandonner, car c'est probablement pour une mauvaise raison.

Je pense sincèrement qu'une première étape est de faire le point avec nous-mêmes pour retrouver du sens à ce que l'on fait ; la seconde, c'est la remise en action rapide, avec une réimmersion dans nos recherches, vers le chemin, étape par étape, en fixant un certain nombre d'étapes intermédiaires qui nous mèneront vers l'atteinte de notre objectif initial, en le décomposant étape par étape. C'est de cette manière qu'il est possible de manger un éléphant, en mangeant une bouchée à la fois.

L'important, c'est de ne pas abandonner ! Allons à notre rythme, soyons patient, régulier et surtout, ne lâchons rien. Croyez-moi, nous arriverons à manger notre éléphant plus vite et plus facilement que nous ne l'imaginons.

Pour résumer, rappelez-vous de l'importance de l'écrit qui rappelle l'objectif, le sens de l'engagement et le fait que les baisses de motivation peuvent arriver à beaucoup de monde.

Donc pensez « moi je m'engage à terminer ma thèse (ou mon mémoire) par ce que cela a du sens pour moi de ..." et vous indiquerez c'est quoi le sens pour vous de terminer votre travail de recherche.

Je finirai avec deux citations : Nelson Mandela disait " cela semble toujours impossible, jusqu'à ce qu'on le fasse".

La 2<sup>ème</sup> citation : « La persévérance est la clé de la réussite » ([Proverbe grec](#) ; Les maximes de la Grèce antique (1855).

Je vous souhaite, je nous souhaite le meilleur et l'énergie pour nous remobiliser en ce début d'année afin d'atteindre nos objectifs.

N'hésitez pas à partager vos doutes, vos manques de motivation si le c'est le cas dans les commentaires.

Je vous dis à très bientôt les amis.

**Abonnez-vous au Podcast suivant votre préférence d'écoute. Vous trouverez toutes les possibilités et les explications à l'URL :**

<https://methodorecherche.com/subscribe-to-podcast/>

**En complément, vous êtes libre de vous abonner à ma newsletter et recevoir gratuitement le bonus "6 clés essentielles pour réussir brillamment votre mémoire de recherche (ou votre thèse)".** <http://bit.ly/2RsYpll>



**A très bientôt, Christophe**

