Transcription de l'épisode 104 : Conseils pour poursuivre ses recherches durant le confinement

Bonjour les amis, je suis ravi de vous retrouver aujourd'hui, de manière à pouvoir vous donner si vous le permettez quelques conseils et vous suggérer quelques pistes de manière à organiser votre temps lors de ce confinement qui nous est imposé, qui nous tombe dessus malheureusement.

On peut y voir quelques opportunités peut-être dans le sens où quand vous êtes des chercheurs et des apprentis chercheurs, c'est pour vous peut-être une opportunité de compléter ou terminer votre revue de littérature en relisant des articles, en en lisant de nouveaux, en lisant de nouveaux ouvrages ou des chapitres d'ouvrage.

Sachez qu'il existe des livres dans les bases de données, des ebooks, des livres électroniques qui sont mis à disposition dans vos ENT, vos environnements numériques de travail : vous trouverez par exemple l'accès à des sites comme Scholarvox, Numilog, mais également Cairn et les livres sont accessibles, vous devriez y avoir accès par vos identifiants numériques.

Après c'est peut-être pour vous l'occasion de commencer un article ou de continuer l'article que vous avez prévu ; c'est important aussi de pouvoir commencer à rédiger ou de continuer à rédiger, de pouvoir écrire votre mémoire ou votre thèse, quel que soit le chapitre que vous allez écrire.

C'est peut-être aussi l'occasion de commencer à apprendre un logiciel par exemple un logiciel d'analyse qualitative comme Nvivo ou un logiciel d'analyse statistique qui vous servira peut-être pour analyser vos données par la suite.

Bref tout ça, ce sont des opportunités qu'il faut saisir et que peut-être vous n'auriez pas saisies en temps normal. C'est l'occasion, peut-être, ce moment qui nous est accordé, de liberté et de temps quasiment à l'infini dans les semaines à venir, de pouvoir vous poser à poser à faire ces choses-là.

Bref, je vous invite vraiment à saisir les opportunités pour lire, pour écrire et pour apprendre de nouvelles choses durant ces semaines à venir.

Alors je voudrais également aborder avec vous l'importance de mettre en place des rituels, de nouveaux rituels dans vos journées. C'est très important je trouve et je vous je vous conseille de mettre en place de nouveaux rituels à partir de vos rituels antérieurs, il ne s'agit pas de tout révolutionner bien sûr, mais d'apporter de petits changements par exemple on a tendance lorsqu'on est à la maison à ne pas vouloir s'habiller à rester en pyjama toute la journée, c'est pas une bonne solution et je vous conseille vraiment de vous habiller normalement comme vous le feriez si vous deviez sortir à l'extérieur pour aller travailler ; ça vous met en condition pour travailler, vraiment, c'est un état d'esprit à avoir.

Également, je vous invite à déterminer la veille ce que vous allez faire dès le lendemain ; c'est très important que vous mettiez votre cerveau « en cours », dès la veille, pour pouvoir programmer ce que vous allez faire le lendemain. Parce que le jour J vraiment, on ne sait pas quoi faire, on traine

et on avance pas. En ayant programmé ce qu'on voulait faire, çà nous met en action dès la veille et on sait ce que l'on a à faire dès le matin.

Je vous conseille aussi de respecter vos rythmes ; alors chacun est différent dans ses rythmes : on est soit du matin, soit du soir. Donc suivez votre rythme, mais peut-être essayez de nouvelles choses e apportant des modifications ; vous allez peut-être découvrir de nouveaux rythmes qui vous sont peut-être plus appropriés et c'est l'occasion vraiment de les découvrir.

J'attire également votre attention sur la concentration ; je sais qu'il est difficile de se concentrer avec toutes ces mauvaises nouvelles qui nous tombent tous les jours. Mais je pense qu'il faut vous couper un peu des nouvelles de BFM TV et tous ces médias qui nous alarment. Bien sûr, je vous conseille peut-être de regarder les journaux le matin et le soir, mais ne pas vous inonder toute la journée devant ces nouvelles et essayer de vous concentrer sur ce que vous avez à faire, vos tâches de recherche, notamment de lecture et d'écriture durant la journée.

Alors peut-être essayez de vous fixer des tâches pendant 25 minutes, voire 50mn, ce que l'on va appeler des pomodoro et vous accorder 5mn de pause si vous avez travaillé 25mn et 10mn si vous avez passé 50 mn. Essayez de vous y tenir, en tout cas programmez-les !

Après, je vous conseille de préserver votre lien social, c'est très important de rester en lien avec votre famille et vos amis. Et peut-être, c'est aussi l'occasion de maintenir et de créer plus de liens avec vos collègues par exemple, pourquoi pas lancer un projet avec eux, un projet commun, quel qu'il soit ; cela pourrait être d'organiser quelque chose, faire un travail commun, lancer une réflexion commune. C'est vraiment l'occasion d'avoir un petit peu de solidarité avec vos collègues et de ne pas travailler seuls, comme on le fait tous dans nos recherches, un peu en « égoiste ».

C'est peut-être aussi l'occasion de créer un nouveau groupe, par exemple un groupe en ligne sur Facebook, ou sur WhatsApp ou même sur Discord. J'ai découvert aujourd'hui dans un live qui était fait par « Le grand Labo » (chaine Youtube), une application et un service en ligne qui s'appelle Discord qui est intéressant pour créer des communautés d'apprenants, pour discuter de manière orale même, chose qu'on ne pas faire avec les autres applications, en VOIP. Donc pourquoi pas essayer de créer de nouveaux groupes d'apprenants et de solidarité à travers ces nouvelles applications.

Ensuite, j'aimerais vous amener à vous projeter lorsque les activités vont reprendre. La crise va finir dans quelques semaines je l'espère et c'est peut-être l'occasion pour vous de revoir vos projets, qu'est-ce que vous voulez faire plus tard, qu'est-ce qui est important pour vous, qu'est-ce que vous allez mettre en œuvre par la suite. De quoi avez-vous envie par la suite, qu'est-ce qui est important pour vous ? Je crois que c'est très important de se poser les questions et de se mettre en mode projet pour le monde qui s'offre à nous à la sortie de la crise.

Voilà ce que je voulais dire un petit peu les amis, j'étais ravi d'être avec vous ce soir. C'est vrai que nous sommes dans le même bateau, dans la même incertitude, je crois qu'il faut rester positif quand même, et penser que l'avenir nous réserve de belles choses, je l'espère en tout cas.

Je vous souhaite une très bonne continuation et je vous souhaite bon courage durant ce confinement et je suis certain que vous réussirez à en tirer profit.

Je vous souhaite le meilleur et comme dit Rilès dans ses vidéos, « prenez soin de vous et la paix sur vous ». À très bientôt, les amis, au revoir !

Voilà, c'est terminé pour aujourd'hui, je vous invite à liker la vidéo si vous l'avez appréciée et à vous abonner à cette chaine en cliquant sur le bouton "S'abonner". Je vous dis à très bientôt pour de nouvelles vidéos. Merci ! CC

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

