

Réunion de rentrée Doctorant·e·s de première année

Jeudi 6 novembre 2025

Matinée de rentrée des doctorants de 1^{ère} année

Partie Plénière 9h - 10h20 : amphi SAY

Partie Ateliers 10h40 - 12h15

Valoriser ses compétences pendant son doctorat

Showcasing your skills during your PhD

Le doctorat sans pression : parlons solutions

A pressure-free PhD: let's talk solutions

12h20-12h50 : en option

Présentation de l'association des chercheurs étrangers à Nantes (en anglais)

Presentation of the Association of International Researchers in Nantes (in English)



11h00 : test du dispositif FR-Alert (*prévenir toutes les personnes présentes dans une zone géographique d'un danger imminent*). Il s'agit d'un test, on reste dans l'amphithéâtre !

11.00 am: FR-Alert test (warning all people in a geographical area of imminent danger). This is a test, so we stay in the amphitheatre!

**Mot d'accueil
du directeur de l'IAE Nantes,
économie et management,
Benoit JOURNE**

Mot d'accueil du directeur de l'IAE Nantes, économie et management, Benoit JOURNE

Mot d'accueil de la directrice du Collège doctoral du site de Nantes, Corinne MIRAL

Mot d'accueil de la directrice du Collège doctoral du site de Nantes, Corinne MIRAL

Programme de la matinée

Partie Plénière 9h - 10h20

9h-9h05 : Le mot d'accueil du directeur de l'IAE, Benoît JOURNE

9h05-9h15 : Le mot d'accueil de la directrice du Collège doctoral du site de Nantes, Corinne MIRAL

9h15-9h45 : La présentation du dispositif doctoral, *Delphine LANDRON*

9h45-10h00 : La vie associative, pourquoi et comment ? *Julien FAURE*

10h00-10h20 : Sensibilisation aux RPS et VSS : c'est quoi ? Comment agir et réagir ? quels dispositifs ? *Anaïs GARNIER et Hélène DELCROS*

10h20-10h35 : pause-café + guichet AMETHIS, *Eva Garrouste et Delphine Landron*

Programme de la matinée

Partie Ateliers 10h40 - 12h15

Émargement / signing in

Amphi GRASLIN : groupe A-G

10h40-11h25 : *Valoriser ses compétences pendant son doctorat*

Showcasing your skills during your PhD

11h30-12h15 : *"Le doctorat sans pression : parlons solutions"*

"A pressure-free PhD: let's talk solutions"

Amphi SAVARY : groupe H-Z

10h40-11h25 : *"Le doctorat sans pression : parlons solutions"*

"A pressure-free PhD: let's talk solutions"

11h30-12h15 : *Valoriser ses compétences pendant son doctorat*

Showcasing your skills during your PhD



11h00 : test du dispositif FR-Alert (*prévenir toutes les personnes présentes dans une zone géographique d'un danger imminent*). Il s'agit d'un test, on reste dans l'amphithéâtre !

11.00 am: FR-Alert test (warning all people in a geographical area of imminent danger). This is a test, so we stay in the amphitheatre!

Programme de la matinée

12h20-12h50 - optionnel

Amphi SAVARY

Présentation de l'association des chercheurs étrangers à Nantes (en anglais)






















































Presentation of the Association of International Researchers in Nantes (in English)

Présentation du dispositif doctoral des Pays de la Loire et du site de Nantes

Delphine LANDRON, Responsable administrative des ED à Nantes Université


















Répartition des 11 Écoles doctorales en Pays de la Loire

 = établissement porteur

		3MG	ALL	BS	DSP	ECLIS	EDGE	MASTIC	SIS	SPIN	STT	VAAME	
Site de Nantes	 Nantes Université												
	 Oniris												
	 Université Gustave Eiffel												
	 CENTRALE NANTES												
	 nantes ensa → architecture												
	 IMT Atlantique Bretagne- Pays de la Loire Ecole Mines-Télécom												
Site d'Angers	 université angers												
	 L'INSTITUT agro Rennes Angers												
Site du Mans	 Le Mans Université												

Répartition des 11 Écoles doctorales en Pays de la Loire

 = établissement porteur

		3MG	ALL	BS	DSP	ECLIS	EDGE	MASTIC	SIS	SPIN	STT	VAAME	
Site de Nantes	 Nantes Université												
	 Oniris												
	 Université Gustave Eiffel												
	 CENTRALE NANTES												
Site d'Angers	 → nantes ensa → architecture												
	 IMT Atlantique Bretagne-Pays de la Loire Ecole Mines-Télécom												
Site du Mans	 université angers												
	 L'INSTITUT agro Rennes Angers												
	 Le Mans Université												























Pilotage stratégique : Comité doctoral

Pilotage opérationnel :

- Direction du Collège doctoral : directeur·trice·s des 3 sites
- Conseil du Collège doctoral : directeur·trice·s des ED et élu·e·s

Répartition des 11 Écoles doctorales en Pays de la Loire

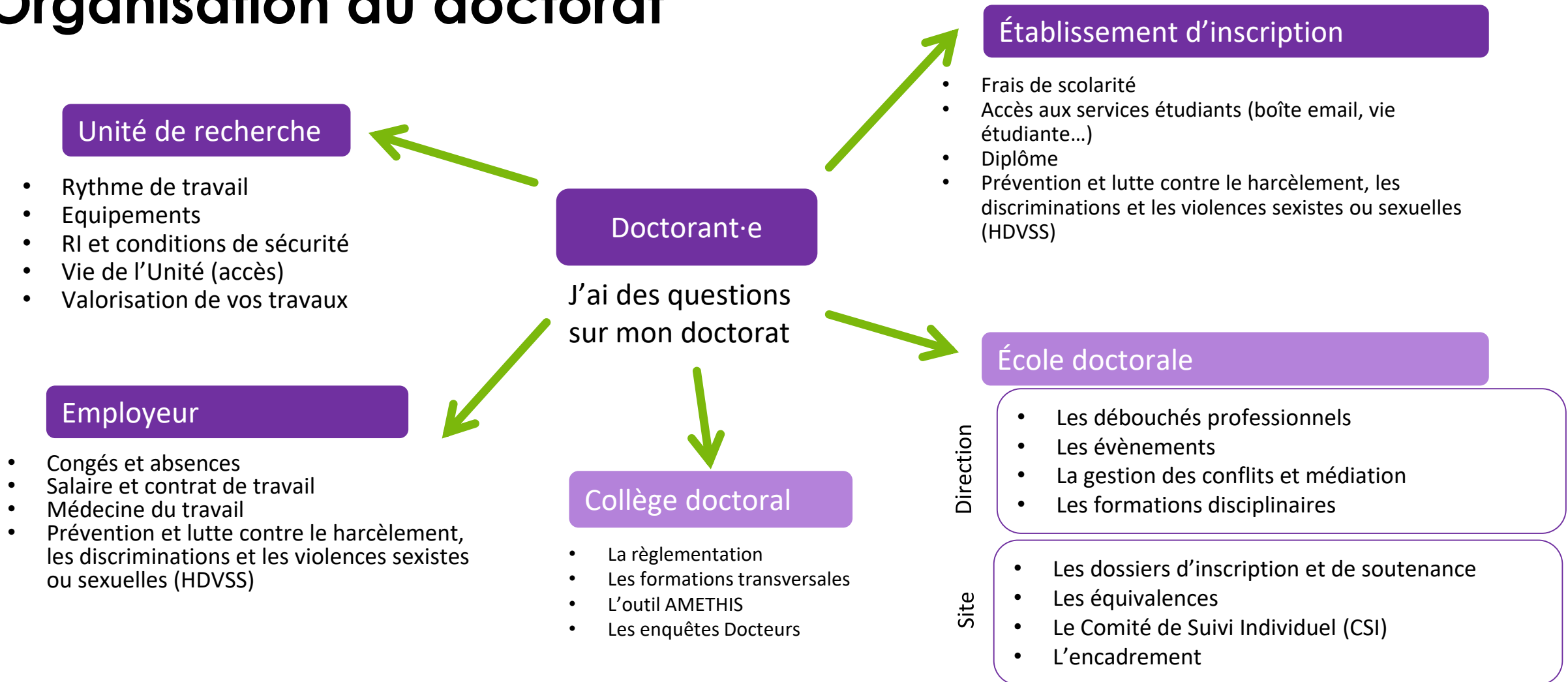
 = établissement porteur

	3MG	ALL	BS	DSP	ECLIS	EDGE	MASTIC	SIS	SPIN	STT	VAAME
Site de Nantes											
											
											
											
											
											

Collège doctoral – site de Nantes


- **Directrice** : Corinne MIRAL
- **Responsable administrative** : Delphine LANDRON
- **Gestionnaires d'ED** : Anne HUET, Céline BRELET, Dongmei LACROIX, Edith DAUVÉ, Elodie CHASSAGNE, Elsa DURAND, Fabienne POHLA, Hélène TOURIGNY, Marie-Line CHAMPIN, Stéphanie REGERE, Sylvie GUILBAUD, Sylvie ROUSSEAU
- **Référente formations NU** : Jemima GNANCHOU

Organisation du doctorat



Contacts


- Procédures, documents et actualités sur le **site web** de votre École doctorale :

 [ed-*acronyme*.doctorat-paysdelaloire.fr](http://ed-<i>acronyme</i>.doctorat-paysdelaloire.fr)
Exemple : ed-3mg.doctorat-paysdelaloire.fr

- **Collège doctoral – site de Nantes :**

 delphine.landron@univ-nantes.fr

- **Formations :**

 L'adresse email du **service organisateur** (École doctorale, Pôle doctoral, BU...) est indiquée dans chaque fiche formation sur Amethis

- Support technique **Amethis :**

 Formulaire de contact sur amethis.doctorat.org



Gestionnaire de direction de votre ED
ed-*acronyme*@doctorat-paysdelaloire.fr

Exemple : ed-3mg@doctorat-paysdelaloire.fr

- Suivi des postulant·es aux **Projets de Recherche Doctoraux**
- **Instances** et évènements de votre École doctorale
- Aides à la **mobilité**
- **Communication** et site web de l'ED

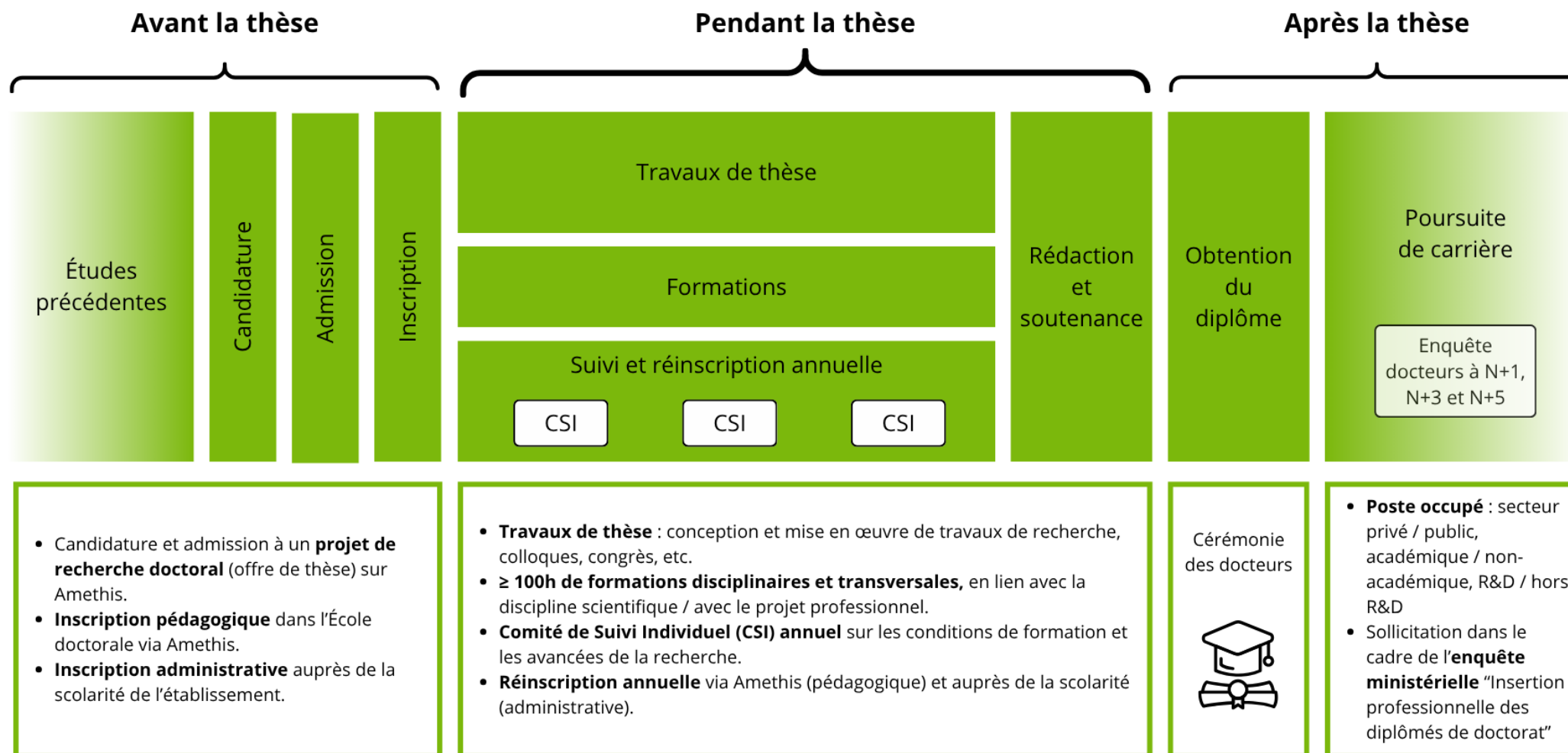


Gestionnaire de site de votre ED
ed-*acronyme.site*@doctorat-paysdelaloire.fr

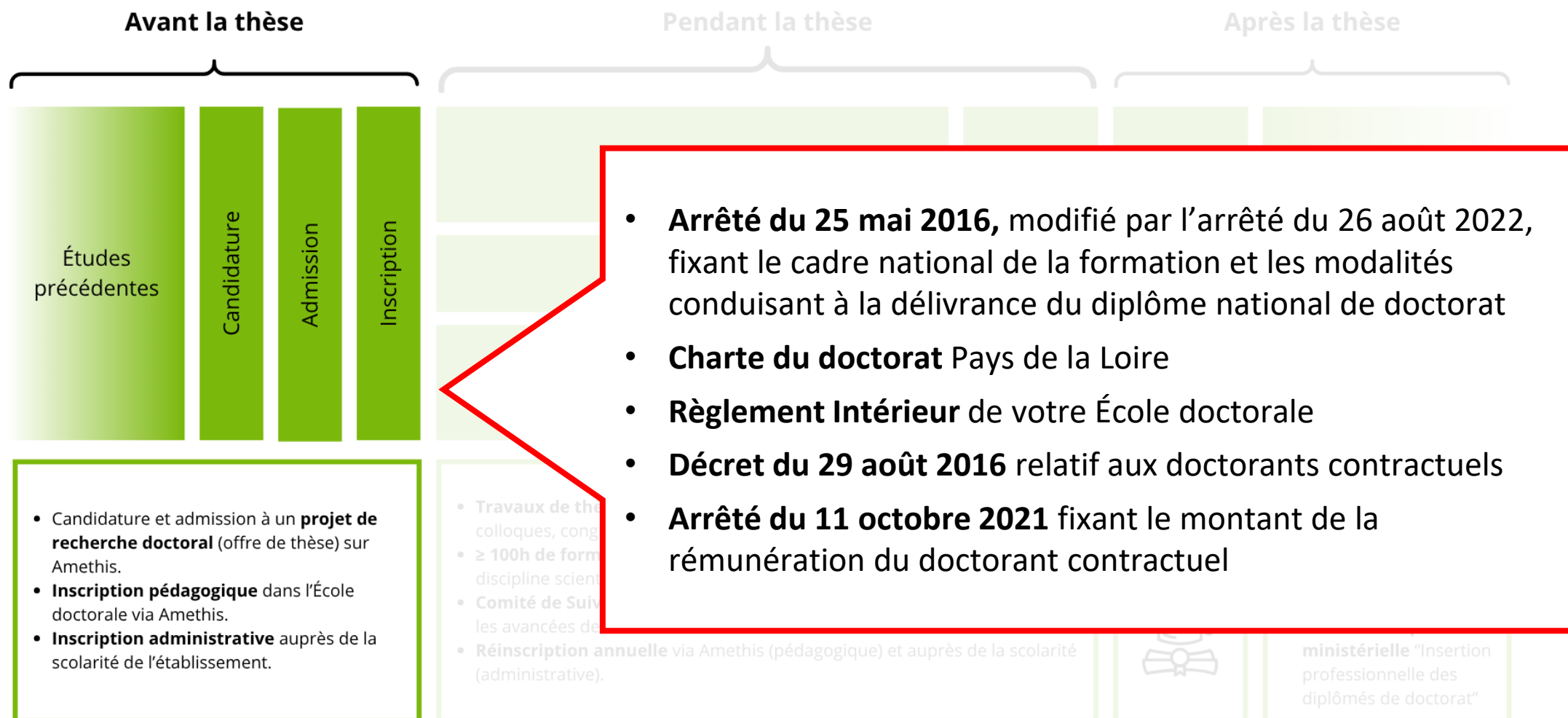
Exemple : ed-3mg.angers@doctorat-paysdelaloire.fr

- Dossier de **(ré)inscription pédagogique** sur Amethis
- **Comité de Suivi Individuel**
- **Encadrement** de la thèse
- Dossier de **soutenance**
- Demande d'**équivalence** de formation

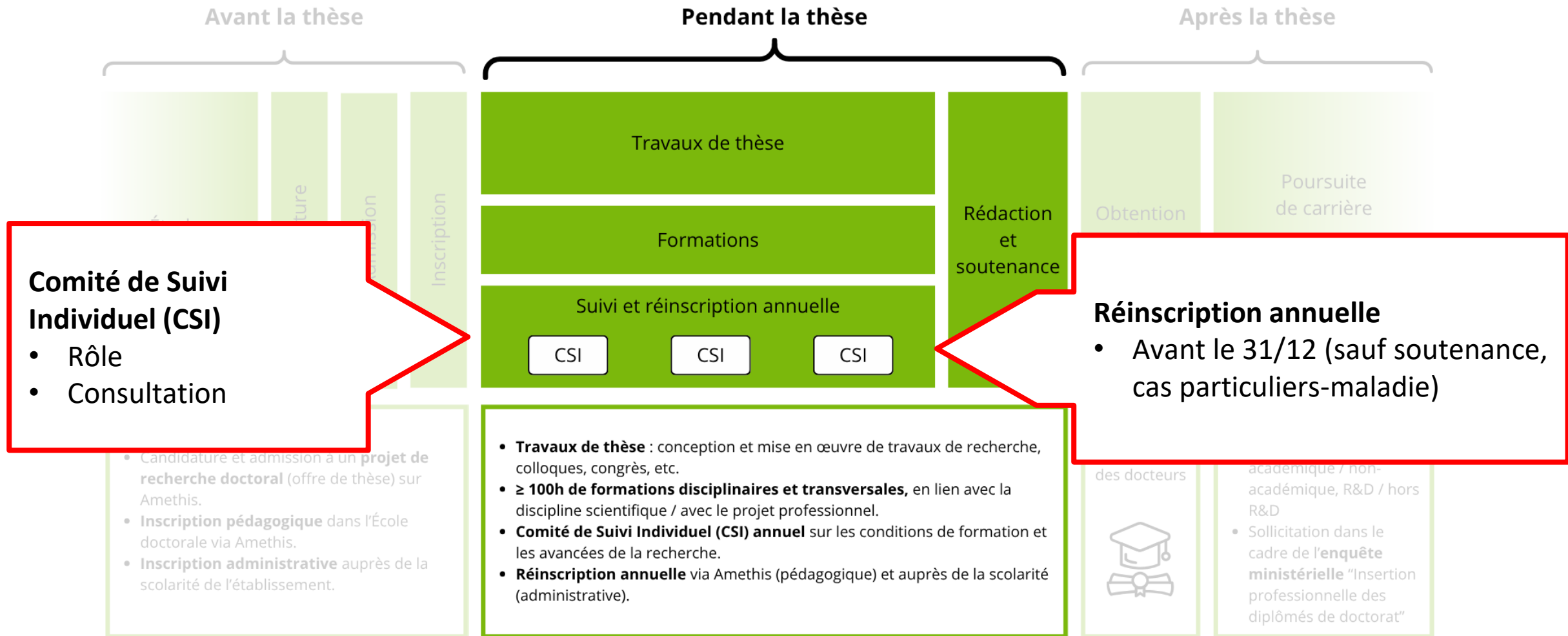
Règlementation et procédures



Règlementation et procédures



Règlementation et procédures



Règlementation et procédures

Serment du Doctorat

« En présence de mes pairs. Parvenu(e) à l'issue de mon doctorat en [xxx], et ayant ainsi pratiqué, dans ma quête du savoir, l'exercice d'une recherche scientifique exigeante, en cultivant la rigueur intellectuelle, la réflexivité éthique et dans le respect des principes de l'intégrité scientifique, je m'engage, pour ce qui dépendra de moi, dans la suite de ma carrière professionnelle quel qu'en soit le secteur ou le domaine d'activité, à maintenir une conduite intègre dans mon rapport au savoir, mes méthodes et mes résultats. »

Amethis.

- **Inscription pédagogique** dans l'École doctorale via Amethis.
- **Inscription administrative** auprès de la scolarité de l'établissement.

Le suivi de formations disciplinaires et transversales, en lien avec la discipline scientifique / avec le projet professionnel.

- **Comité de Suivi Individuel (CSI) annuel** sur les conditions de formation et les avancées de la recherche.
- **Réinscription annuelle** via Amethis (pédagogique) et auprès de la scolarité (administrative).

la thèse

CSI

Rédaction
et
soutenance

Obtention
du
diplôme

Après la thèse

Poursuite
de carrière

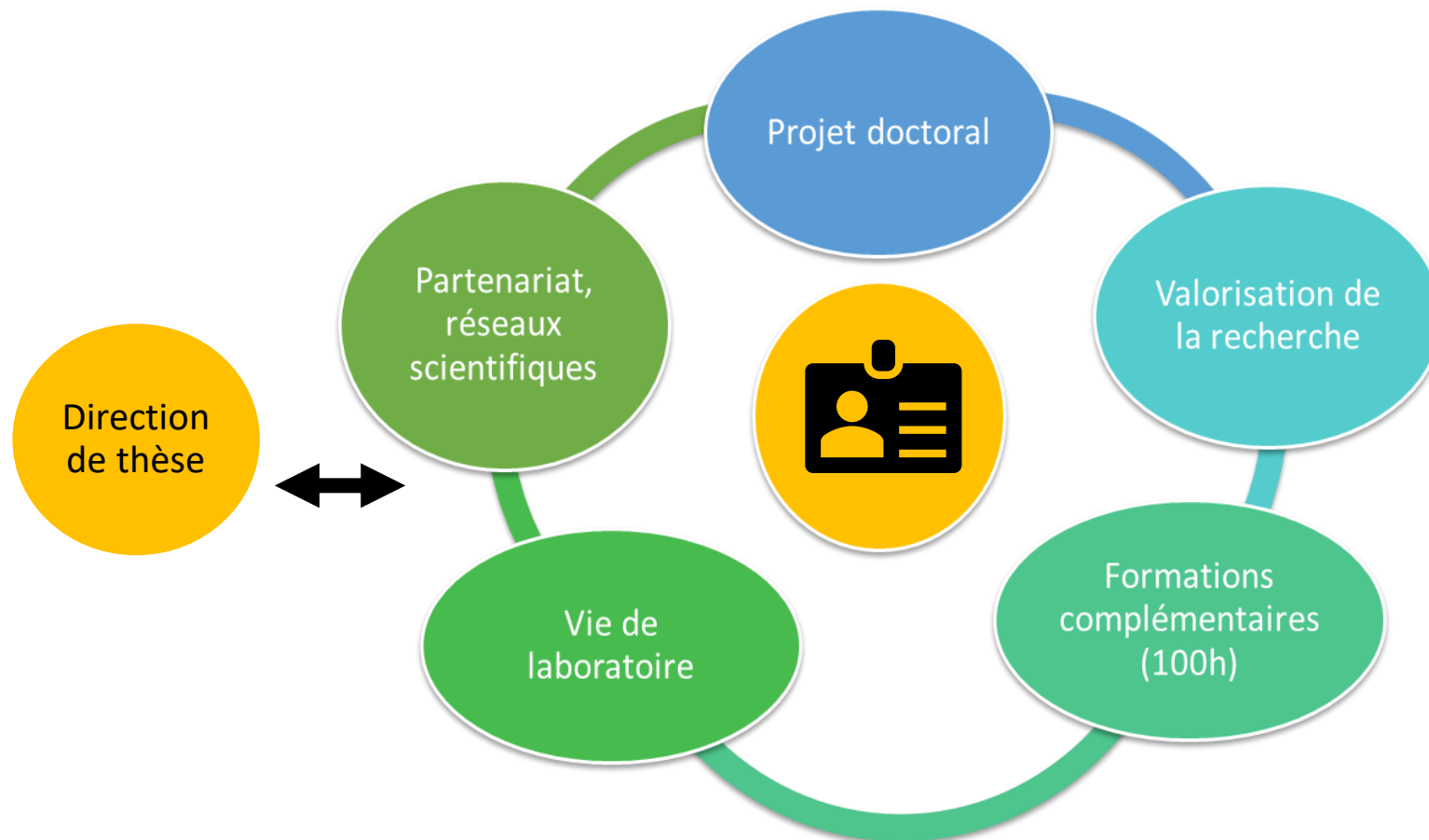
Enquête
docteurs à N+1,
N+3 et N+5

Cérémonie
des docteurs



- **Poste occupé** : secteur privé / public, académique / non-académique, R&D / hors R&D
- Sollicitation dans le cadre de l'**enquête ministérielle** "Insertion professionnelle des diplômés de doctorat"

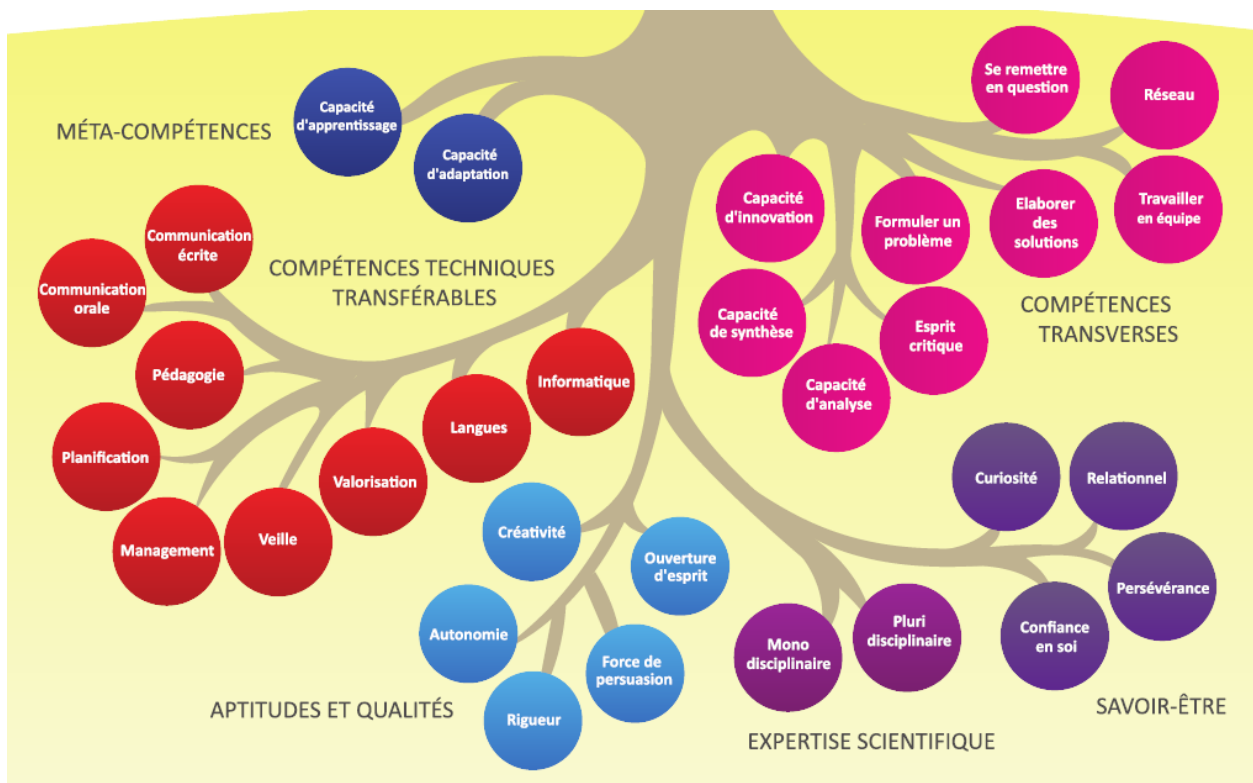
Compétences à acquérir au cours de votre doctorat



La délivrance du doctorat certifie :

1. la capacité à produire des **connaissances scientifiques nouvelles de haut niveau**
2. l'acquisition et la **maîtrise de blocs de compétences communs** à l'ensemble des docteur.es

Compétences à acquérir au cours de votre doctorat



Source : Durette B, Fournier M, Lafon M. The core competencies of PhDs, Studies in Higher Education, 2016
 Projet Career @ Adoc Talent Management

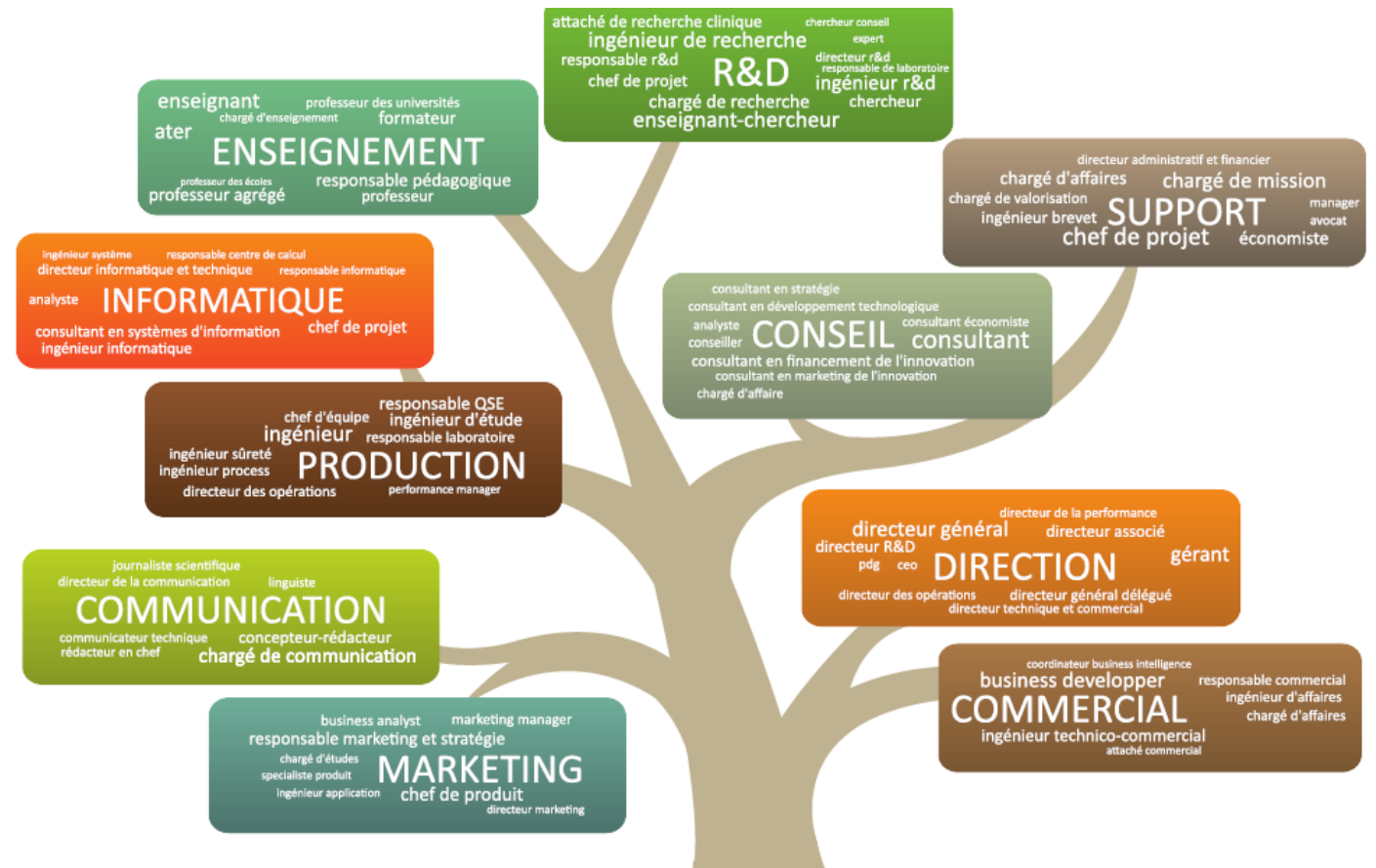
Compétences à acquérir au cours de votre doctorat



Compétences en doctorat reconnues au référentiel RNCP depuis 2019

- Étape 1 : **autoévaluer** ses compétences (T0)
- Étape 2 : **identifier** des débouchés de carrière (enquêtes docteurs)
- Étape 3 : **définir** son projet professionnel et les compétences à développer
- Étape 4 : **lister** les activités de recherche et les formations complémentaires
- Étape 5 : mettre en **visibilité** ses compétences dans son portfolio

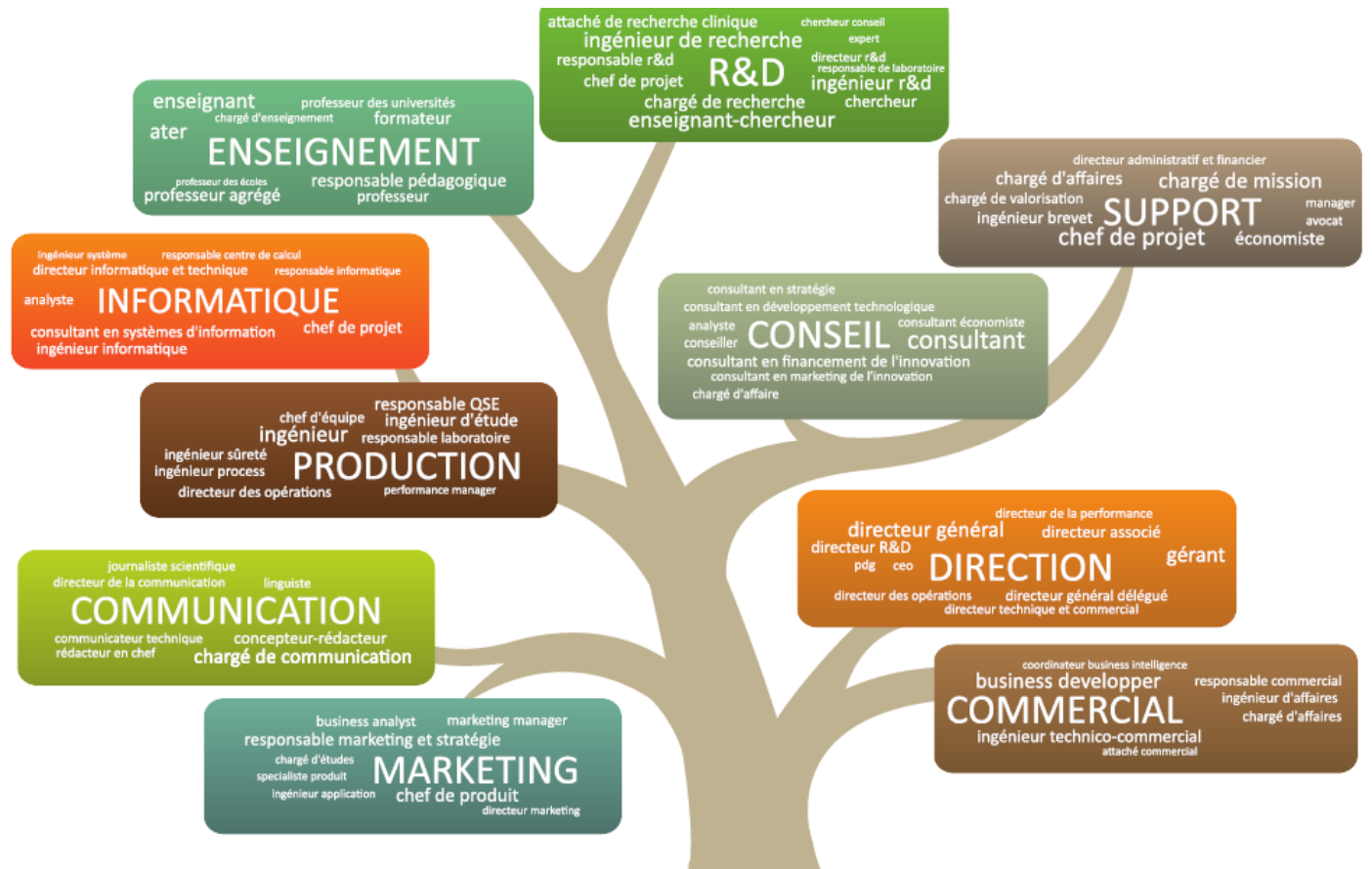
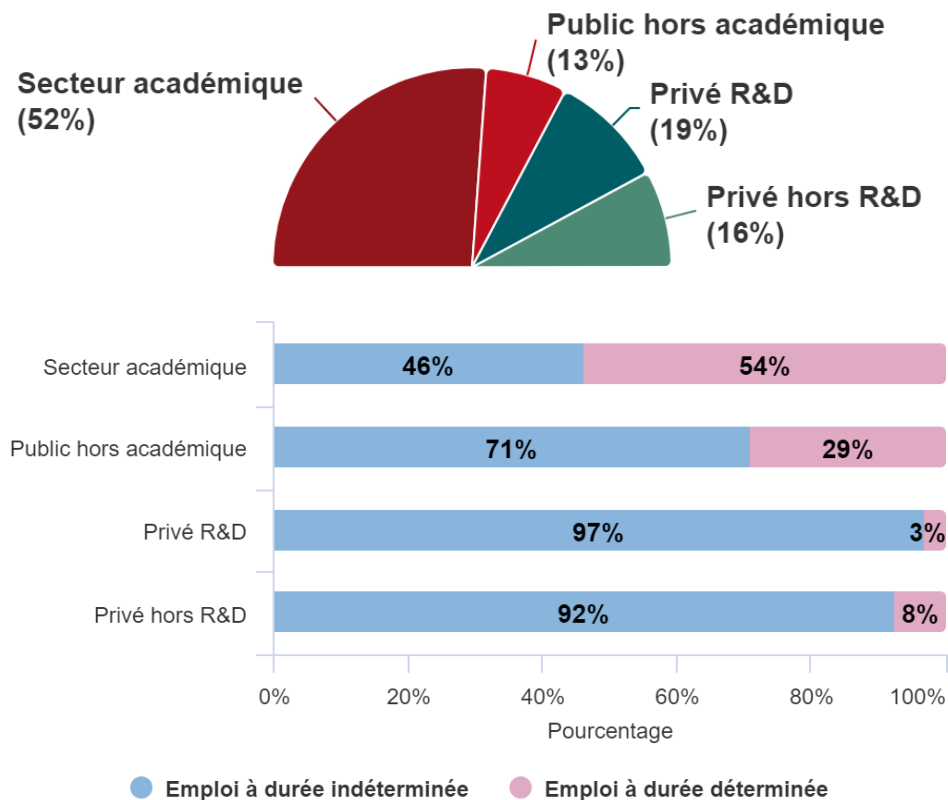
Compétences à acquérir au cours de votre doctorat



Source : Durette B, Fournier M, Lafon M. The core competencies of PhDs, Studies in Higher Education, 2016
 Projet Career @ Adoc Talent Management

Compétences à acquérir au cours de votre doctorat

- Données sur la poursuite de carrière à N+3 (1 469 docteurs en Pays de la Loire)



Source : Durette B, Fournier M, Lafon M. The core competencies of PhDs, Studies in Higher Education, 2016
Projet Career @ Adoc Talent Management

Formations complémentaires au doctorat

- **Offre de formation diversifiée :**
En 2025-2026, 139 formations transversales et 162 formations disciplinaires
- **Objectifs des formations transversales:**
 - se former sur toutes les compétences à acquérir au cours du doctorat
 - Travailler en interdisciplinarité ; rencontrer des doctorants d'autres laboratoires ;
- Toutes les formations sont **accessibles à tous** les doctorants de la région
- **100 heures** minimum de formation au cours du doctorat, dont formation obligatoire à l'éthique et à la **science ouverte**

Bonnes pratiques

Désistement aux formations **au plus tard 7 jours** avant la formation
En cas d'absence **injustifiée**, un courriel est adressé au doctorant et à la direction de thèse

Catégories de formations



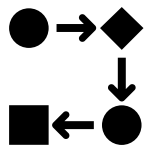
1. Communication
2. Développement durable et responsabilité sociétale
3. Disciplinaire
4. Enseignement
5. Entrepreneuriat et innovation
6. **Éthique et intégrité scientifique (obligatoire)**
7. Gestion de projet
8. Information scientifique et technique
9. Langue étrangère
10. Management
11. Outils numériques et programmation
12. Poursuite de carrière
13. **Science ouverte (obligatoire)**

Outil : AMETHIS

Services proposés par l'application



- Déposer une demande de **réinscription** en doctorat
- Consulter les informations de son **dossier** (civilité, adresse,)



- Consulter le **catalogue** de formations
- Composer son **Plan de Formation Individuel (PFI)**
- Déposer une **candidature** à une formation
- Suivre le **statut** de ses candidatures et se **désister**
- **Comptabiliser** ses heures de formation et établir une **attestation**
- Déposer des demandes d'**équivalences** d'heures de formation ou de dispenses
- Gérer la composition et les échéances de votre **Comité de Suivi Individuel (CSI)**

Outil : AMETHIS

Premiers pas

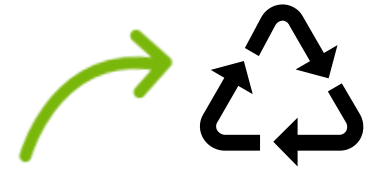
- Se connecter sur PC ou Mac avec les navigateurs **Firefox** ou **Chrome** uniquement : amethis.doctorat.org



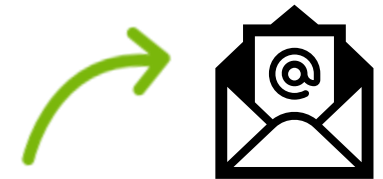
- Identifiant **étudiant** de l'établissement via la fédération d'identité (login INE)

■ Astuce !

En cas de problème d'affichage, commencez par **vider le cache** en utilisant le picto recyclage en haut de la page, ou en supprimant les cookies de votre navigateur



- En cas de problème technique : [formulaire de contact sur Amethis](#)



AMETHIS : Tableau de bord

AMETHIS - Collège doctoral Pays de Loire

Tableau de bord

Comptabilisation

	Formations	Equivalence	Total
Heures comptabilisées	107:00	00:00	107:00
Autre comptabilisation	2 Jours		2 Jours

Formations

Inscription en cours: 0

Candidature en cours: 0

Présente un diplôme PFI, ouverte à l'inscription: 0

Formations actuellement ouvertes à la candidature

Echéances définitives

15 jours

Aucune échéance déterminée

Situation administrative

État du doctorat: En cours

Date (prévisionnelle) soutenance: 02/11/2025

Etat de l'inscription administrative: 2024 : En cours / Paiement effectué

Vous n'avez pas d'inscription administrative pour l'année universitaire en cours.

Consulter mon dossier Docteurant | Consulter mon CSI

Consulter votre décompte d'heures de formation

Aide en ligne : tutoriels et questions / réponses pour les problèmes techniques

Formulaire de contact en 2^{ème} recours

Gérer vos candidatures aux formations

Consulter les formations actuellement ouvertes à candidature

Accéder à votre CSI

AMETHIS : Plan de Formation Individuel

1. Depuis votre page d'accueil, cliquer sur « Consulter mon dossier Doctorant »

2. Se positionner sur l'onglet PFI

3. Passer en mode édition

4. Consulter le détail des formations / basculer les formations dans le PFI

Doctorant Inscription administrative Thèse de doctorat/HDR Encadrants Contrats et financements Documents Convention de formation CSI Mobilités

Plan de Formation Individuel

ED 596 - Matière, Molécules, Matériaux et Géosciences : En cours

Test

Formations / Equivalences

Rechercher un intitulé

Rechercher par catégories/sous catégories

Rechercher par compétences

Site de la session

FORM COMM-3MG-01 : INTRODUCTION TO SCIENTIFIC MEDIATION IN PHYSICS, CHEMISTRY AND GEOSCIENCES

Pédagogie et pratique enseignante / Médiation scientifique

02:30

Communiquer sur ses travaux

Adapter sa communication

FORM COMM-3MG-02 : CREATE A SHORT VIDEO OR PODCAST IN PHYSICS, CHEMISTRY AND GEOSCIENCES

Pédagogie et pratique enseignante / Médiation scientifique

02:30

Communiquer sur ses travaux

Adapter sa communication

Exploiter des résultats de R&D

Plan de Formation Individuel

Rechercher un intitulé

Rechercher par catégories/sous catégories

Rechercher par compétences

Site de la session

DIS-ALL-02-PAYS DE LA LOIRE : PRESENTATION EN SEMINAIRE D'AVANCEES DES TRAVAUX DE THESE

01:30

Apporter des idées novatrices

Adapter sa recherche

FORM INSCRIT

Enrichir ses savoirs

LAN-CDPDL-02 : FLE (FRANÇAIS LANGUE ETRANGÈRE)

20:00

FORM INSCRIT

LAN-CDPDL-04 : ANGLAIS POUR LA RECHERCHE

13:00

FORM INSCRIT

LAN-DSP-01 : ANGLAIS EN PRÉSENTIEL

15:00

Enrichir ses savoirs

Adapter sa communication

Évènements en 2025-2026

- Webinaire sur les formations transversales en décembre 2025
- Cérémonie de remise des diplômes de doctorat :
 - Centrale Nantes : vendredi 12 décembre 2025
 - Nantes Université : lundi 16 mars 2026
- Nuit Blanche des Chercheurs : jeudi 12 février 2026
- Ma thèse en 180 secondes :
 - Finale locale : mardi 10 mars 2026 au Théâtre Universitaire de Nantes
 - Finale régionale : mardi 7 avril 2026 au Stéréolux (Nantes)

Évènements en 2025-2026

- Réunion de rentrée des écoles doctorales :
 - rentrée ALL : jeudi 6 novembre de 14h à 16h
 - rentrée VAAME : jeudi 6 novembre
 - rentrée STT : lundi 10 novembre de 14h à 17h
 - rentrée 3MG : mardi 18 novembre
 - rentrée SIS : mercredi 19 novembre à 10h
 - rentrée ECLIS : jeudi 21 novembre
 - rentrée MaSTIC : jeudi 21 novembre
 - rentrée BS : jeudi 27 novembre de 12h45 à 14h15
 - rentrée EDGE : mardi 2 décembre
 - rentrée DSP : mardi 9 décembre à partir de 18h

Merci de votre attention.
Des questions ?

La vie associative, pourquoi et comment ?

Julien FAURE, Chargé de projets Vie Étudiante et de Campus à Nantes Université

Le Service de la Vie Etudiante – Nantes Université

Objectifs et Missions du Service

Animer et améliorer la vie étudiante sur les campus

Soutenir et accompagner les projets et initiatives étudiantes

Animer des réseaux

Coordonner la gestion de la CVEC

Présentation équipe SVE – Nantes Université



La vie associative

Quelques chiffres clés

- + de 150 associations à Nantes Université
- 6 associations conventionnées à l'année en 2025
- 121 560 euros de projets financés avec le FSDIE en 2024
- + de 110 projets financés par le FSDIE en 2024

Pourquoi s'engager ?

L'**engagement étudiant** fait partie intégrante de l'expérience étudiante. Il contribue à la construction individuelle, l'intégration, la prise de conscience citoyenne et l'expérimentation en condition réelle de la **conduite de projets**. Sport, citoyenneté, solidarité, culture... le tissu associatif étudiant est riche !

Nantes Université met à disposition différents moyens pour **cultiver cet engagement** : conseils méthodologiques, soutien logistique et matériel, aides financières, valorisations et rencontres...

Comment s'engager ?

[L'annuaire des associations](#)

Contacts à Nantes Université

Maureen EYSSERIC maureen.eysseric@univ-nantes.fr

Chargée vie associative et évènementiel

Service de la Vie Etudiante

Direction de la Formation et des Réussites Universitaires (DFRU)

Matthieu MAISONNEUVE matthieu.Maisonneuve@univ-nantes.fr

Chargé de médiation vie associative

Service de la Vie Etudiante

Direction de la Formation et des Réussites Universitaires (DFRU)

FSDIE

- Le **Fonds de solidarité et de développement des initiatives étudiantes** (FSDIE) est le fonds de subventions des projets associatifs étudiants
- Son fonctionnement est régi par une charte qui fait l'objet d'un avis en Commission Formation et Vie Universitaire et d'une approbation en Conseil d'administration
- Pour bénéficier d'une aide, votre association et votre projet doivent répondre aux critères et présenter un dossier de demande de subvention complet
- Vous adressez votre dossier complet par mail à fsdie@univ-nantes.fr

- Le calendrier 2025-2026 :**

Date limite de dépôt de dossier	Date limite de prise de rendez-vous pour étude du dossier avant commission	Date de commission	Pour des projets au plus tôt en
30 septembre 2025	8 octobre 2025	15 octobre 2025	Novembre
21 octobre 2025	5 novembre 2025	12 novembre 2025	Décembre
18 novembre 2025	26 novembre 2025	3 décembre 2025	Janvier / février
20 janvier 2026	28 janvier 2026	4 février 2026	Mars
17 février 2026	25 février 2026	4 mars 2026	Avril
24 mars 2026	1 ^{er} avril 2026	8 avril 2026	Mai / juin
19 mai 2026	27 mai 2026	3 juin 2026	Septembre / octobre

Les dispositifs d'accompagnement

- [Le pack de formation](#)
- [Les rencontres associatives](#)
- Les rendez vous préparatoires avant les commissions FSDIE
- [Ressources utiles](#)

Les associations de doctorants (liste non exhaustive)

■ ED BS :

- Nan'Thèses ADBS

■ ED DSP :

- Association Nantaise de Droit Public (ANDP – laboratoire DCS)

■ ED 3MG :

- CASSIR (Ceisam Association for Scientific and Social Interactions between Researchers)
- IMN-SYRA : Institut des Matériaux de Nantes Jean Rouxel (IMN) - Student and Young Researchers Association

■ ED MaSTIC :

- JCEENA (association Jeunes Chercheurs en Energie Electrique de Nantes Atlantique)
- LOGIN : Sciences du Numérique de Nantes

■ ED SIS :

- LOGIN : Sciences du Numérique de Nantes

Associations à l'échelle des établissements :

- > ACDC : Association des doctorants de Centrale Nantes
- > Anim Tes Docs (ATD). Association des doctorants d'Oniris

Merci de votre attention.
Des questions ?

Sensibilisation aux RPS et VSS : c'est quoi ? Comment agir et réagir ? quels dispositifs ?

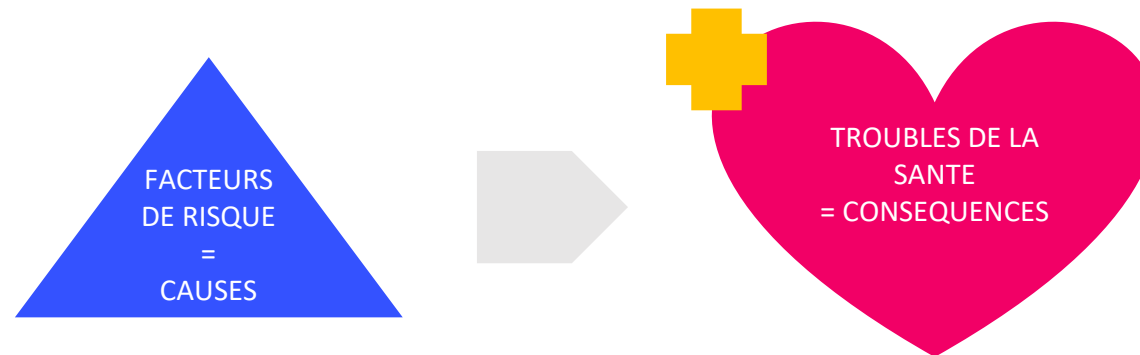
*Anaïs GARNIER, Responsable du Pôle Environnement au travail à Nantes Université et
Hélène DELCROS Psychologue du travail à Nantes Université*

***Les risques psycho-sociaux ,
Violences sexuelles et sexistes,
Discriminations :
de quoi parle-t-on?***

RPS : de quoi parle-t-on?



Risques psychosociaux : « *Ce qui fait qu'un risque pour la santé au travail est psychosocial, ce n'est pas sa manifestation, mais son origine : les risques psychosociaux seront définis comme les **risques pour la santé mentale, physique et sociale**, engendrés par les **conditions d'emploi et les facteurs organisationnels et relationnels** susceptibles d'interagir avec le fonctionnement mental.* »



Le terme de risque psychosocial ne renvoie donc pas à des symptômes, troubles ou pathologies mais bien aux situations de travail caractérisées par une organisation, des pratiques relationnelles, des conditions d'emploi potentiellement pathogènes. Ils peuvent se regrouper en 6 grandes familles de risques.

RPS : de quoi parle-t-on?



Ces facteurs de risques sont à regarder de façon dynamique : les ressources présentes dans la situation permettent-elles d'arriver à équilibrer les contraintes ?



« Un état de stress survient lorsqu'il y a **déséquilibre** entre la perception qu'une personne a des **contraintes** que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres **ressources** pour y faire face ».

Accord National Interprofessionnel (ANI) sur le stress 2008

Causes (facteurs) de RPS : familles de facteurs

Intensité et temps de travail

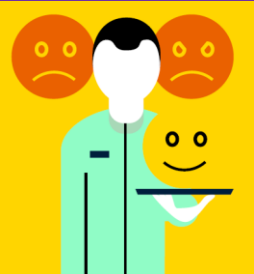
1



- Surcharge de travail, interruptions fréquentes
- objectifs irréalistes / flous,
- longues journées de travail, présentéisme
- Instructions, moyens ou responsabilités contradictoires,
- horaires atypiques, imprévisibles
- Vigilance permanente
- Polyvalence subie (sans préparation et formation)

Exigences émotionnelles

2



- Tensions avec le public,
- contact avec la souffrance ou la détresse humaine,
- exigence de devoir cacher ses émotions, d'afficher des émotions en contradiction avec son ressenti
- Situations dangereuses et maîtrise de la peur (de l'accident, la violence ou l'échec)
- ...

Manque d'autonomie

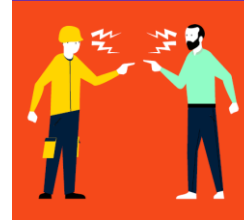
3



- Faibles marges de manœuvres
- Imprévisibilité du travail / impossibilité d'anticiper
- Sous-utilisation de ses compétences, absence de développement de nouvelles compétences
- Absence de participation aux décisions
- ...

Rapports sociaux au travail dégradés

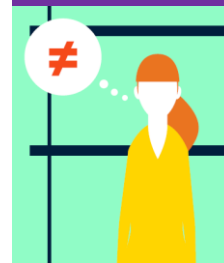
4



- Relations conflictuelles (collègues / hiérarchie)
- Absence de perspectives de carrière
- Absence de coopération, d'entraide
- déficit de reconnaissance
- ...

Conflits de valeurs

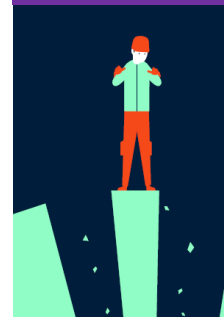
5



- Perte/absence de sens au travail
- Avoir l'impression de faire un travail inutile
- Ne pas être fier de son travail
- Conflits éthiques
- Ne pas faire un travail de qualité (qualité empêchée)
- ...

Insécurité socio-économique

6



- Peur de perdre son emploi, son niveau de salaire, précarité du contrat de travail
- Incertitude sur l'avenir de son métier, risque de changements non maîtrisés, non préparés
- Ne pas se sentir capable de faire le même travail tout au long de sa carrière professionnelle (soutenable),
- ...

Conséquences (« troubles psychosociaux »)

« violences »

« action, incident ou comportement s'écartant d'une attitude raisonnable par lesquels une personne est attaquée, blessée, lésée, dans le cadre ou du fait direct de son travail » (BIT)

- Violences externes : incivilités, vandalisme, agressions...
- Violences internes : conflits exacerbés entre personnels, propos désobligeants, brimades, insultes, harcèlement moral et sexuel,...



Individus



Collectifs de travail



Performance éco. et sociale

- Tensions interpersonnelles
- Altération des relations professionnelles
- Dégradation de la qualité du dialogue social,...

Manifestations des troubles psychosociaux chez les individus

Les signaux forts

→ Troubles

Physiques

- Troubles du sommeil
- Problèmes cardiaques
- Douleurs
- ...

Émotionnelles

- Nervosité
- Angoisse
- Sensibilité
- ...

Comportementales

- Agressivité
- Addictions
- Isolement social
- ...

Cognitives

- Problèmes de concentration
- Difficultés à décider
- ...

Règle des 3 i

- Il·elle s'isole
- Il·elle est Irritable
- Il·elle se montre Instable

Les signaux faibles (plus difficiles à détecter)

→

Caractéristiques :

- Difficile à interpréter
- Informels
- Annonceurs d'évènements

Exposition à des risques
Premiers symptômes sporadiques

Focus sur les doctorant·e·s : un équilibre à trouver

Une situation équilibrée	Une situation à risque
Bon équilibre entre ma vie personnelle et professionnelle	Charge de travail trop importante et difficulté à prendre du temps pour soi, difficulté de poser des limites entre la vie personnelle et professionnelle
Choix de projet professionnel et thématique de thèse intéressante	Désintérêt pour le sujet
Projet professionnel élaboré tout au long du parcours de thèse et au-delà de la thèse	Incertitude sur l'avenir
Rencontre de pairs, participation à des congrès...	Isolement, solitude, pas de rayonnement professionnel
Valorisation des connaissances, compétences et de l'avancée du travail, de l'implication	Manque de reconnaissance, dévalorisation du travail et perte de confiance en soi
Gestion du temps (durée n'égale pas productivité)	Pression temporelle trop importante (publications, soutenance...) et sentiment de ne pas avancer suffisamment dans son travail
Relation bienveillante avec la direction de la thèse	Relation difficile avec la/la directeur·trice de thèse Relations difficiles entre les encadrants de thèse
Une régulation des problématiques rencontrées : soutien entre doctorant,entraides au sein de l'équipe, co-construction de solutions avec encadrant, droit à l'erreur	Un sentiment d'isolement face une problématique, aucun échange sur les difficultés, fautif en lieu et place du droit à l'erreur

De quoi parle t'on quand on parle de VSS ?

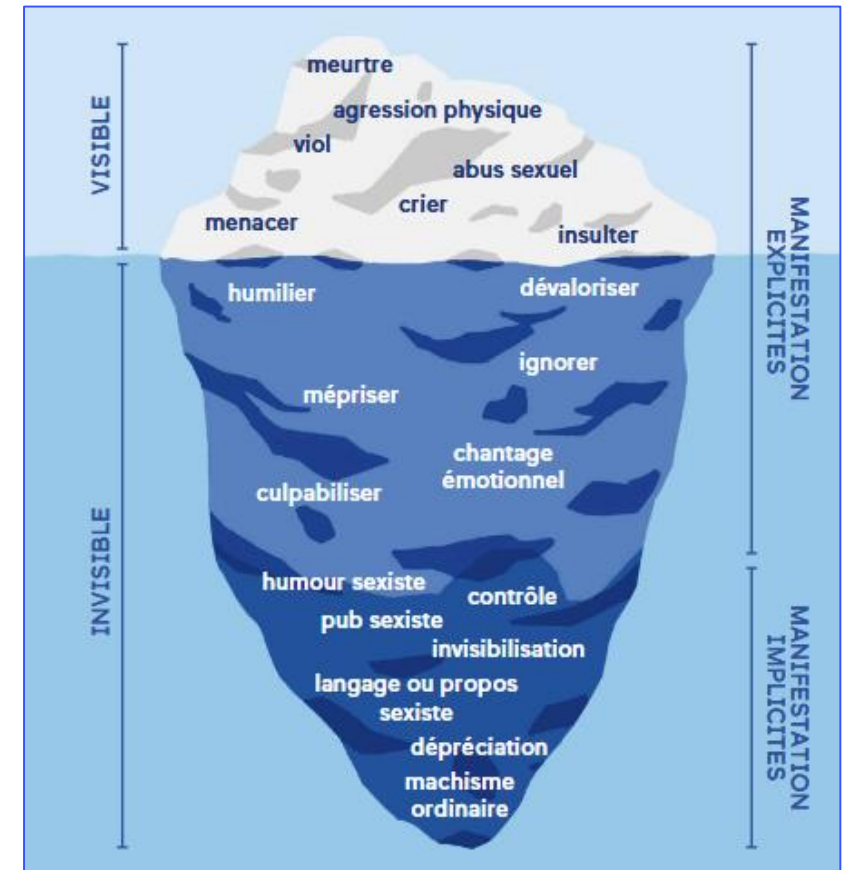
Les violences sexistes doivent être considérées comme une violation des droits de l'Homme et comme une discrimination fondée sur le genre.

Les violences sexistes et sexuelles (VSS) recouvrent l'ensemble des situations dans lesquelles une personne **impose à autrui un ou des comportements, un ou des propos (oral ou écrit) à caractère sexiste ou sexuel. Ce sont des actes intentionnels, préjudiciables, commis à l'encontre d'une personne sur la base de son genre.**

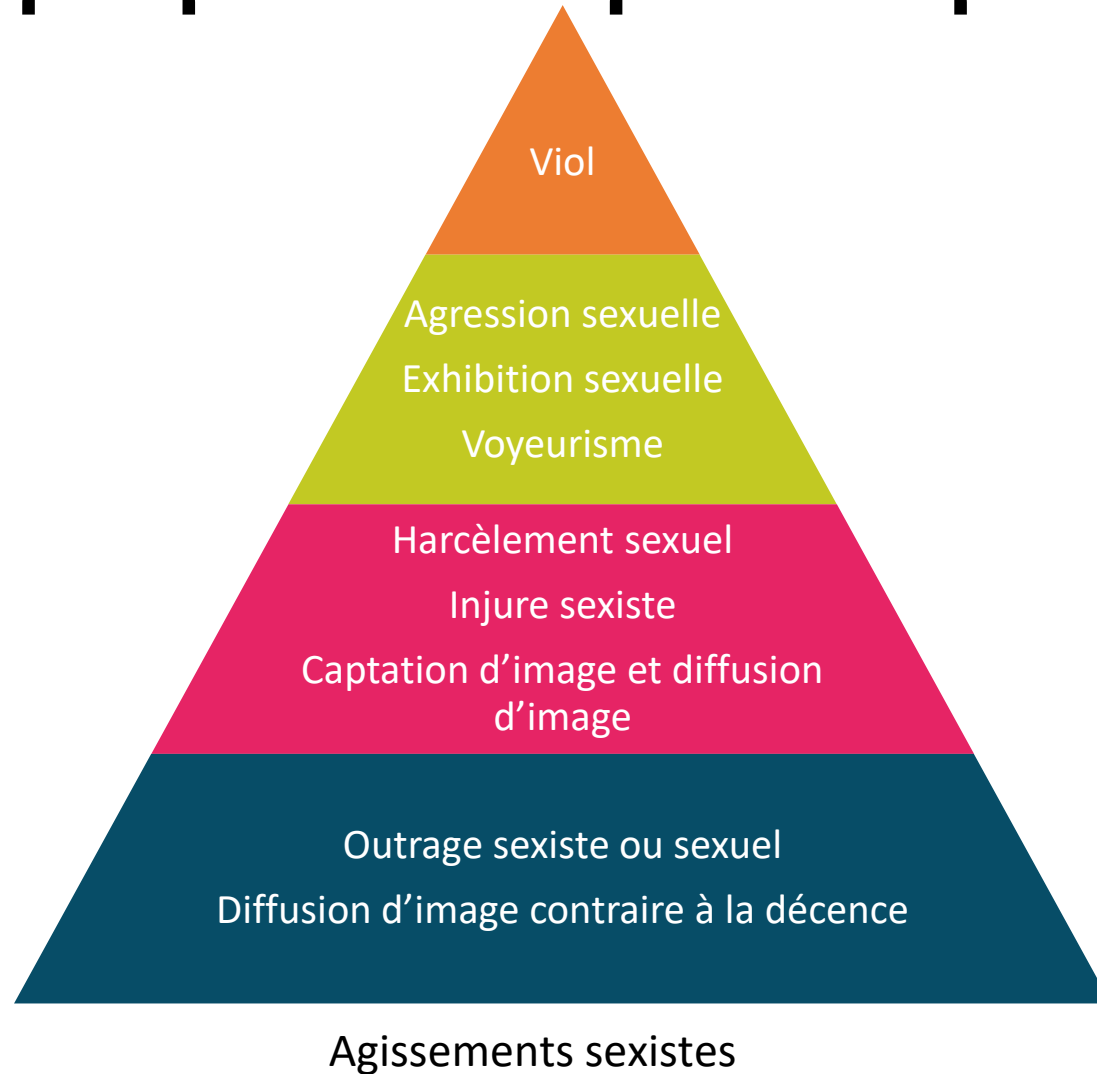
Ces violences peuvent prendre différentes formes : **sexuelle, physique, économique** et peuvent s'exercer dans la sphère publique comme privée.

Ces violences sont ancrées dans les inégalités de genre et l'abus de pouvoir. Elles englobent également la **menace de recours à la violence, la coercition et la manipulation.**

Les conséquences : **traumatismes, dommages psychologiques, physiques, sexuels, économiques.**



De quoi parle t'on quand on parle de VSS ?



Qualification pénale :

CRIME

- Article 222-23 du code pénal

DELITS

- Articles 222-27, 222-32, 226-3-1 du code pénal

Article L.1153-1 du code du travail

- Article L.133-1 du code général de la fonction publique
- Article 222-33 du code pénal
- Article 226-1 du code pénal

CONTRAVENTIONS

- Articles R621-1, R.625-8-1 du code penal
- Article R624-2 du Code pénal

De quoi parle t'on quand on parle de discriminations ?

- Dans le langage commun, une discrimination fait souvent écho à un comportement insultant, dévalorisant qui, aussi violent soit-il, n'est pas considéré aux yeux de la loi comme une discrimination en tant que telle. Selon la définition du Défenseur des droits, **une discrimination est un traitement défavorable qui doit généralement remplir deux conditions cumulatives : être fondé sur un critère défini par la loi et relever d'une situation visée par la loi.**



Les 26 critères de discrimination interdits par la loi

ÉGALITÉ
DIVERSITÉ
ON EN FAIT
UNE RÉALITÉ



Les contacts – site de Nantes

- **Nantes Université :**
 - 0800 711 260
 - ecoute-signalement@univ-nantes.fr
- **Centrale Nantes :** Stéphanie BREUIL: stephanie.breuil@ec-nantes.fr
- **UGE :** daniela.lopez" <daniela.lopez@univ-eiffel.fr>
- **ONIRIS :** document envoyés
Référente VSS / signalements : Helene Pochat helene.pochat@oniris-nantes.fr
Mission SST / RPS : Chloé Alvarez chloe.alvarez@oniris-nantes.fr
- **ENSAN :** anne.duchesne@nantes.archi.fr

Les contacts – site de Nantes - Nantes Université

Dispositif interne ouvert aux personnels, étudiantes et étudiants, victimes ou témoins de situations de tout type de violences (violences sexuelles et sexistes, agressions physiques, menaces...), de comportements discriminants ou humiliants, de harcèlement...



Pour toute prise de rendez-vous ou demande d'informations :

ecoute-signalement@univ-nantes.fr

0 800 711 260

(numéro vert pour une prise de rendez-vous)

Horaires d'ouverture du standard téléphonique :

Lundi : 14h-16h

Mardi : 10h-12h

Mercredi, jeudi, vendredi : 10h-12h puis 14h-16h

Lien vers la page intranet : <https://www.univ-nantes.fr/decouvrir-luniversite/vision-strategie-et-grands-projets/cellule-decoute-et-de-signalement-de-luniversite-de-nantes>

Les contacts – site de Nantes - Nantes Université

Médecine des personnels de
l'Université

Tel : 02-40-37-10-80

MPPU

L'encadrement

Intranet :
<https://www.univ-nantes.fr/vie-de-campus/sante>

SSE



**Réseau de
prévention (AP)**

Mail :

servicesocialdespersonnels@univ-nantes.fr

Assistant sociale

DDSPS

Mail :
ddsps.qvt@univ-nantes.fr

**Cellule d'écoute et de
signalement**

Mail : Ecoute-signalement@univ-nantes.fr
Tel : 0800 711 260

Les ressources – site de Nantes

■ Centrale Nantes :

- [page internet](#)
- [Lien intranet étudiant](#)

■ UGE :

- <https://mission-egalite.univ-gustave-eiffel.fr/>
- [« Trouver de l'aide »](#)
- https://mission-egalite.univ-gustave-eiffel.fr/fileadmin/contributeurs/Mission-egalite/Logigramme_vd.pdf

■ ONIRIS :

- Intranet (Authentification préalable) > RUBRIQUES SERVICES « Je déclare un incident, un accident, une agression ou une incivilité »

■ ENSA Nantes :

- <https://www.nantes.archi.fr/egalite-et-diversite/?cn-reloaded=1>

Les ressources – site de Nantes - Nantes Université

- **Le Guide : conseils et conduites à tenir en cas de situations de discrimination, de violences sexistes et sexuelles :**
 - **Version numérique : [lien internet](#)**
 - 2026 traduction en anglais et mise a dispositif de ce support en format papier

- **Se former :**
 - **MOOC « STOP Vss ! » accessible via vos espaces Madoc**
 - Accessible dans beaucoup d'établissement d'enseignement supérieur et recherche
 - Création MESRI et IMT Atlantique (3/4heures)
 - Formation « égalité professionnel et prévention des VVS au travail » en ligne pour les doctorants Nantes Université contractuel – via extradoc (1H)

- **Permanences gratuites d'avocats pour le Périmètre Nantes Université (EPE)**
 - Accessible gratuitement à des consultations avec un avocat de 30 min sur les thématiques prévention des violences, discriminations et harcèlement.

Merci de votre attention.
Des questions ?

Pause conviviale



- Rendez-vous en face de l'amphi SAY : café et viennoiseries
 - Guichet Amethis : si vous avez des questions, venez les poser.
- Merci d'être de retour AVANT 10h40 pour la suite du programme ... :

Émargement / signing in

Amphi GRASLIN : groupe A-G

10h40-11h25 : Valoriser ses compétences pendant son doctorat

Showcasing your skills during your PhD

11h30-12h15 : "Le doctorat sans pression : parlons solutions"

"A pressure-free PhD: let's talk solutions"

Amphi SAVARY : groupe H-Z

10h40-11h25 : "Le doctorat sans pression : parlons solutions"

"A pressure-free PhD: let's talk solutions"

11h30-12h15 : Valoriser ses compétences pendant son doctorat

Showcasing your skills during your PhD

Valoriser ses compétences pendant son doctorat

Showcasing your skills during your PhD



IDENTIFIER ET VALORISER LES **COMPÉTENCES** ACQUISES PENDANT LE **DOCTORAT**

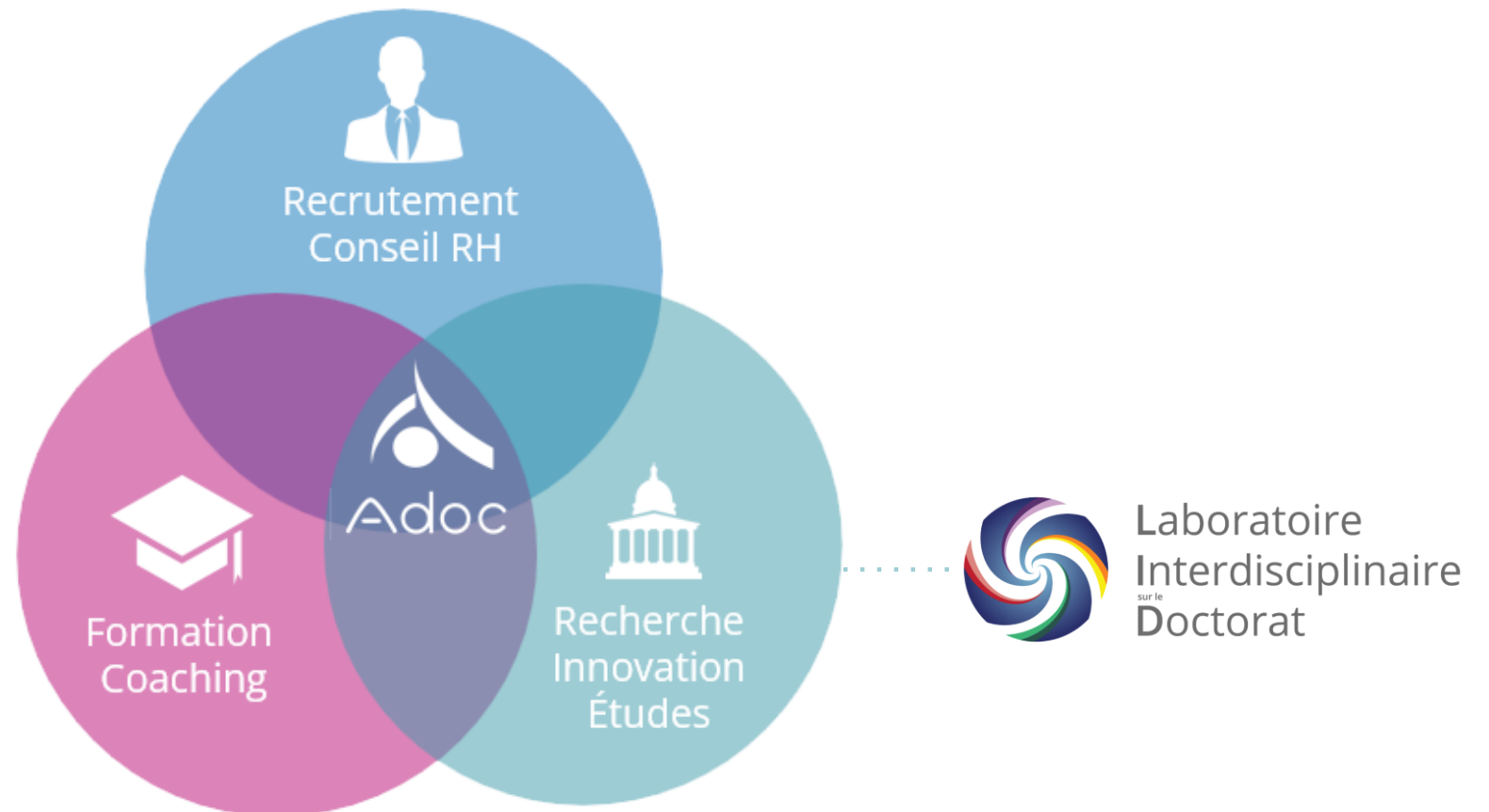




Bonjour!

Je suis Dr Jeanne BOISSELIER,
Chercheuse au Laboratoire sur le
doctorat (LID) & Formatrice
chez Adoc Talent Management

ADOC TALENT MANAGEMENT, le 1er cabinet de conseil en recrutement spécialisé sur le doctorat (PhD)



ADOC TALENT MANAGEMENT, le 1er cabinet de conseil en recrutement spécialisé sur le doctorat (PhD)



+350
entreprises
accompagnées



+36 500
docteur·es
accompagné·es



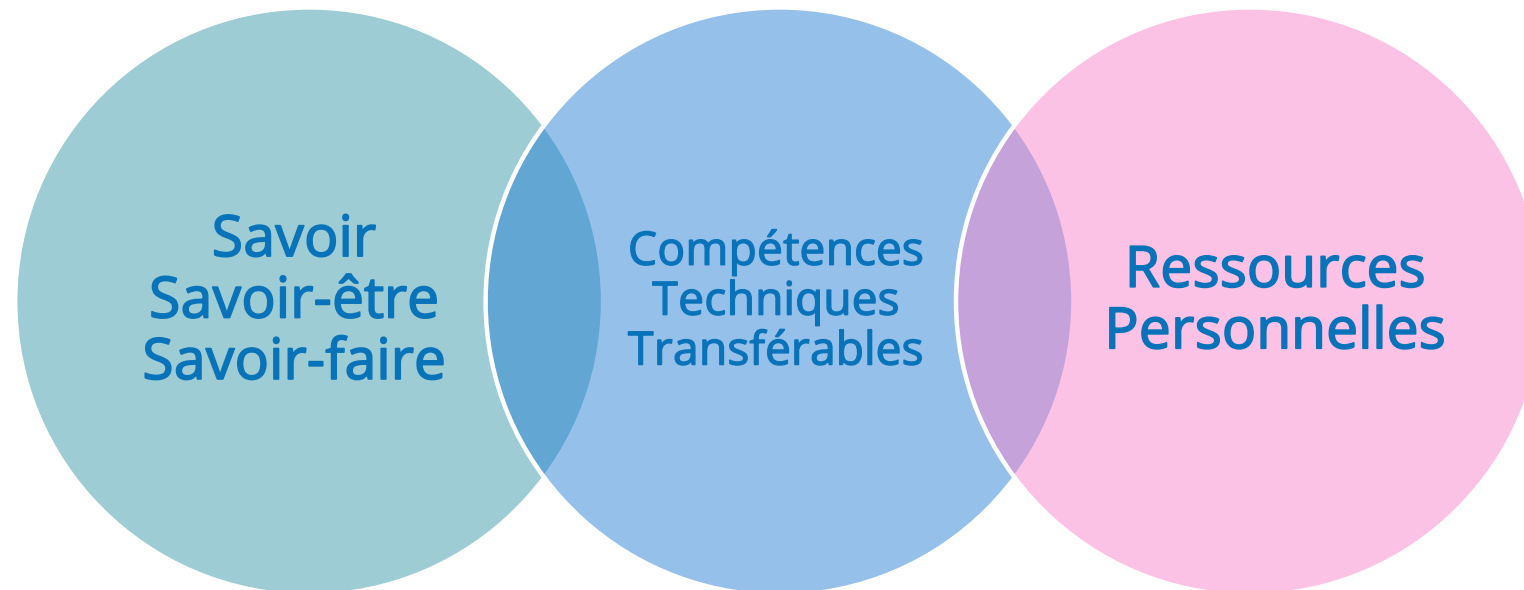
24
publications

NOS BUREAUX INTERNATIONAUX



Qu'est-ce que la compétence ?

Capacité à gérer efficacement un ensemble de situations professionnelles

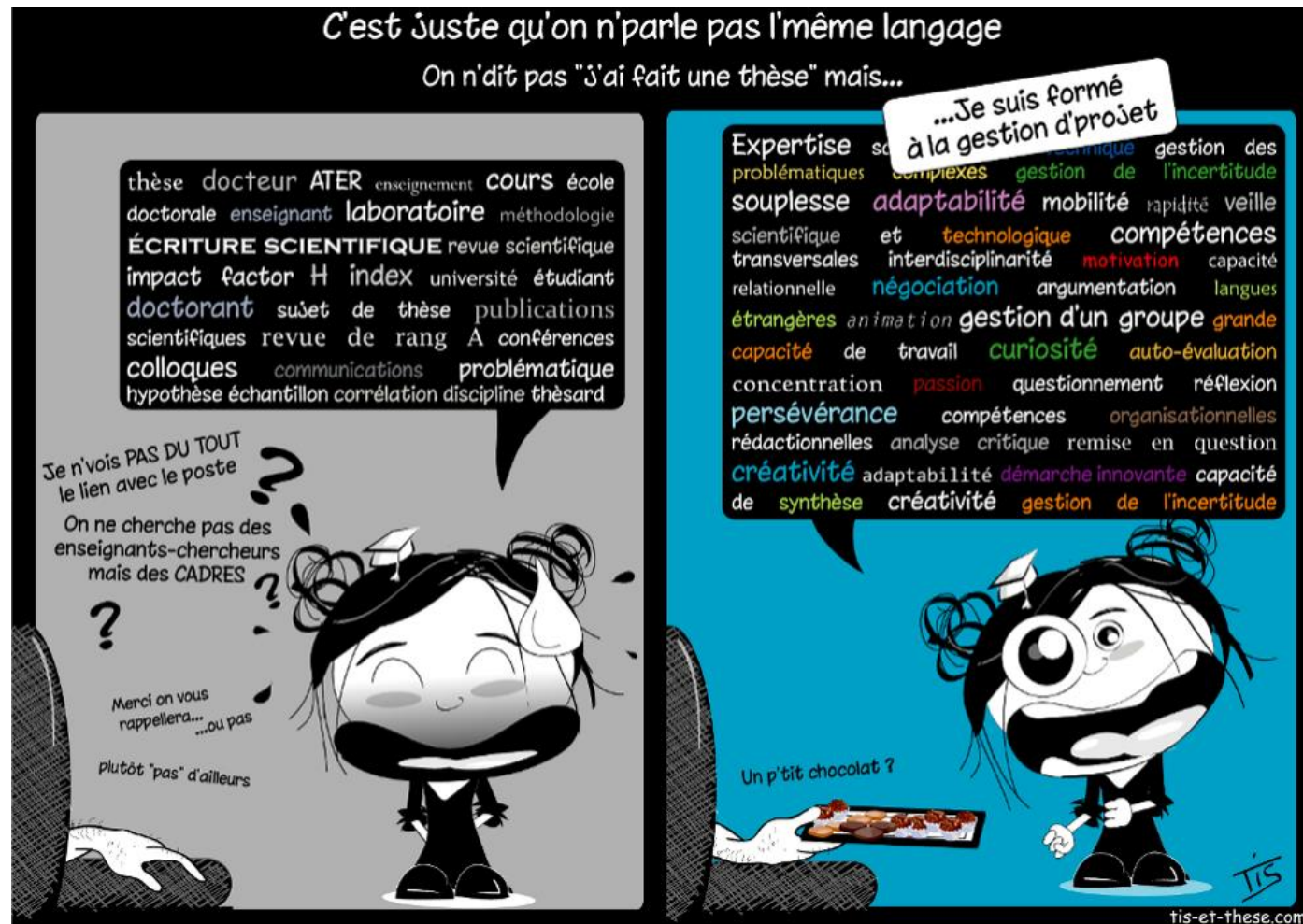


La compétence s'évalue et se quantifie dans un environnement donné, face à un problème précis

Qu'est-ce qu'une compétence ?

- Définition
 - ❑ Combinaison de savoir, savoir-faire, aptitudes et qualités personnelles...
 - ❑ Doit être mesurable et quantifiable dans un environnement donné, faisant face à un problème spécifique.
- Vos compétences?
 - ❑ Celles acquises durant vos expériences de recherche
 - ❑ Toutes les expériences, activités associatives, hobbies..etc.
- Vous avez souvent des compétences :
 - ❑ Dont vous n'êtes pas conscient·es
 - ❑ Que vous ne savez pas exprimer devant un·e potentiel·le recruteur·euse
 - ❑ Que vous n'osez pas transférer en dehors de la recherche académique
- Promouvoir vos talents et compétences
 - ❑ Avoir un vocabulaire commun avec le/la recruteur·euse
 - ❑ Quelles plus-values cela va apporter pour un·e recruteur·euse?
 - ❑ les identifier, savoir comment en discuter et les représenter

L'ingrédient de base pour communiquer avec les recruteur·euses : la compétence



Compétences

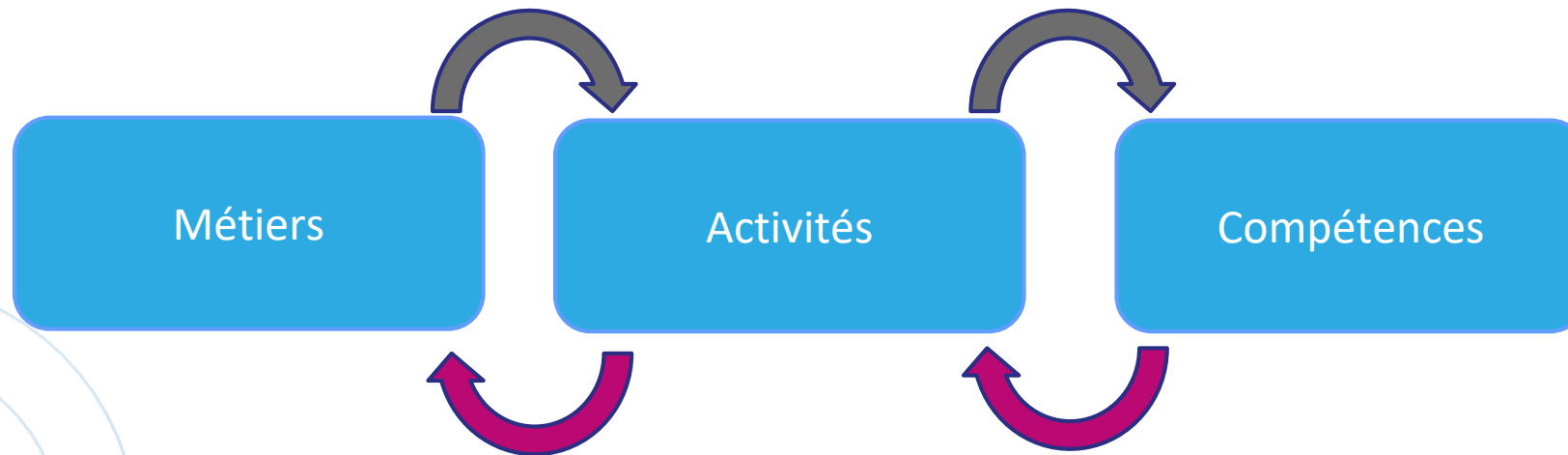
Des compétences ? Quelles compétences?



Le triptyque Métiers / Activités / Compétences

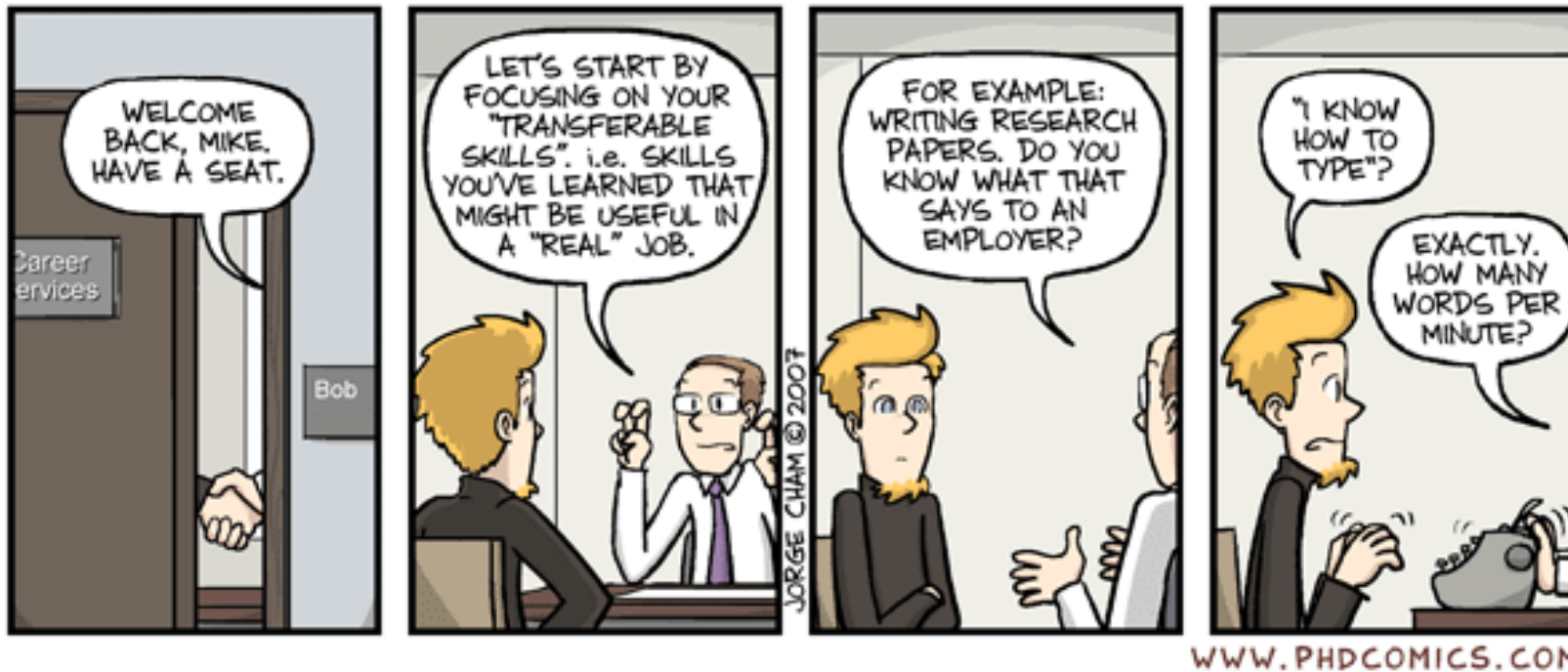
- Un métier est une combinaison d'activités qui requièrent chacune un ensemble de compétences
- Une même activité peut exister dans différents métiers
- Une même compétence peut être utile pour réaliser différentes activités d'un même métier ou de différents métiers
- C'est la base de l'évolution professionnelle !
- C'est ce qui rend l'usage des référentiels métiers / compétences utile dans la construction d'un projet professionnel

Partir du poste occupé, découper en activités, jusqu'au niveau des compétences



Faire le trajet inverse en partant des compétences pour aller jusqu'aux activités et enfin au métier pour trouver de nouveaux métiers

L'identification des compétences



Rédiger une publication scientifique se transfère à peu de métiers
Les compétences sous-jacentes sont pourtant nécessaires pour nombre d'activités sur divers métiers !

Les compétences des doctor·es

Différents facteurs peuvent influencer le développement des compétences, notamment :

- La discipline
- L'antériorité de la soutenance de thèse
- Les activités complémentaires
- Le mode et la source de financement

Peut-on définir un pool de compétences propre aux doctor·es ?

Pool de compétences « cœur » des doctor·es

Capacité à mobiliser de nouvelles ressources ou à compléter celles que la/le professionnel·le possède déjà

Utilisables dans des situations professionnelles, MAIS ne reposent pas sur un contenu de connaissances formalisé



Développées dans des situations professionnelles directement transférables ET reposent sur un contenu de connaissances formalisées

APTITUDES ET QUALITÉS
Complètent les autres compétences

Projet CAREER

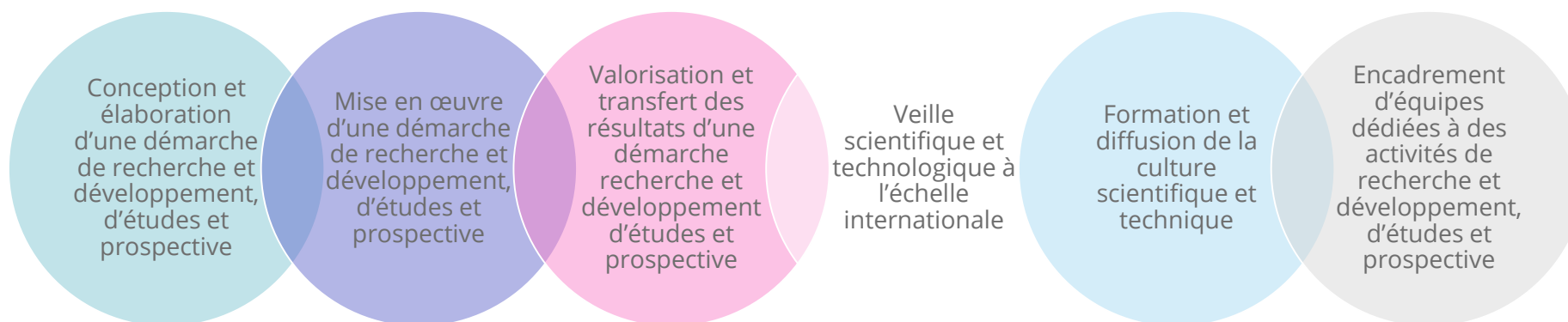
Tous les résultats du projet CAREER sur :

<https://www.adoc-tm.com/publication/#projet-career>

Liées au comportement

Le référentiel de compétences des docteur·es au RNCP

- Un seul référentiel de compétences transversales
 - commun à toutes les formations doctorales (niveau de qualification) quelle que soit la discipline et le lieu d'obtention du diplôme : valorise l'unicité du diplôme
 - mais 22 fiches en fonction des grands secteurs économiques
- Liste des 6 blocs d'activités / compétences



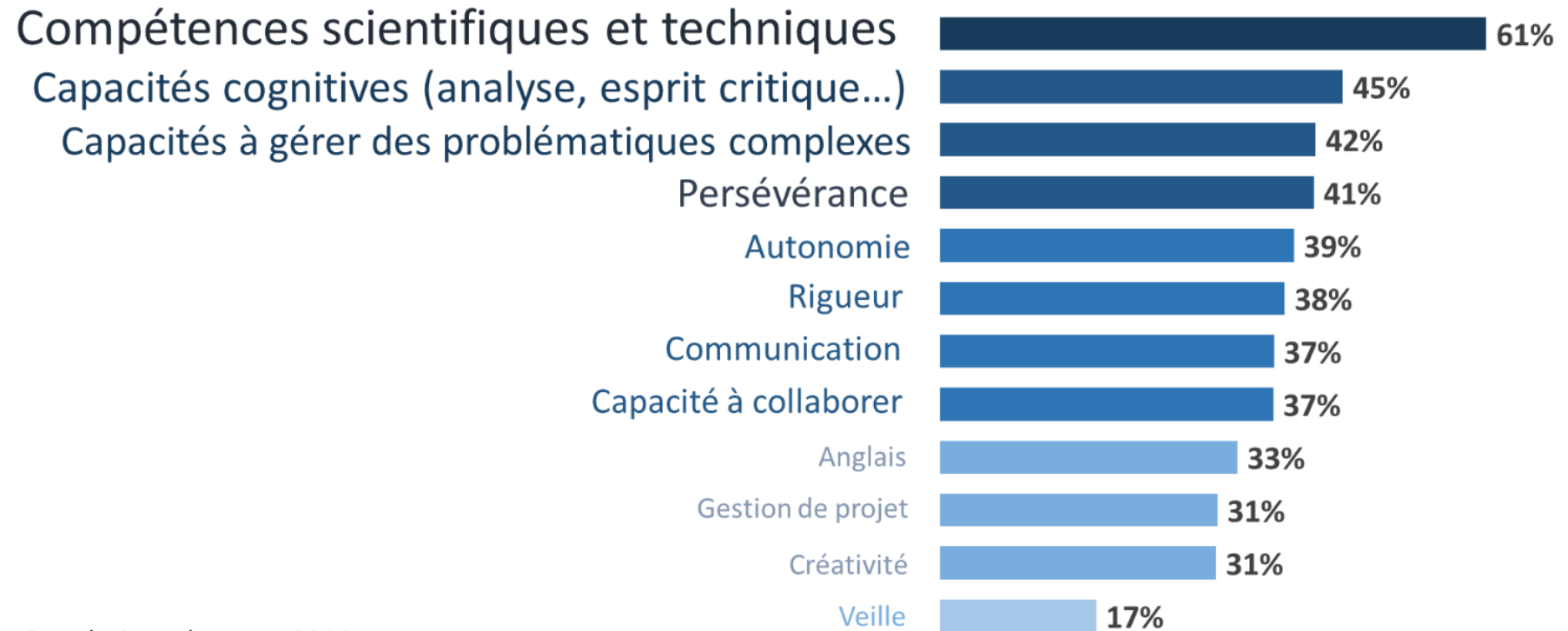
Sources :

Inscription du doctorat (niveau 8) par l'Arrêté du 22 fev 2019 au répertoire national de la certification professionnelle :

<https://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT000038200990&dateTexte=&categorieLien=id>

RNCP : <https://certificationprofessionnelle.fr/recherche/doctorat>

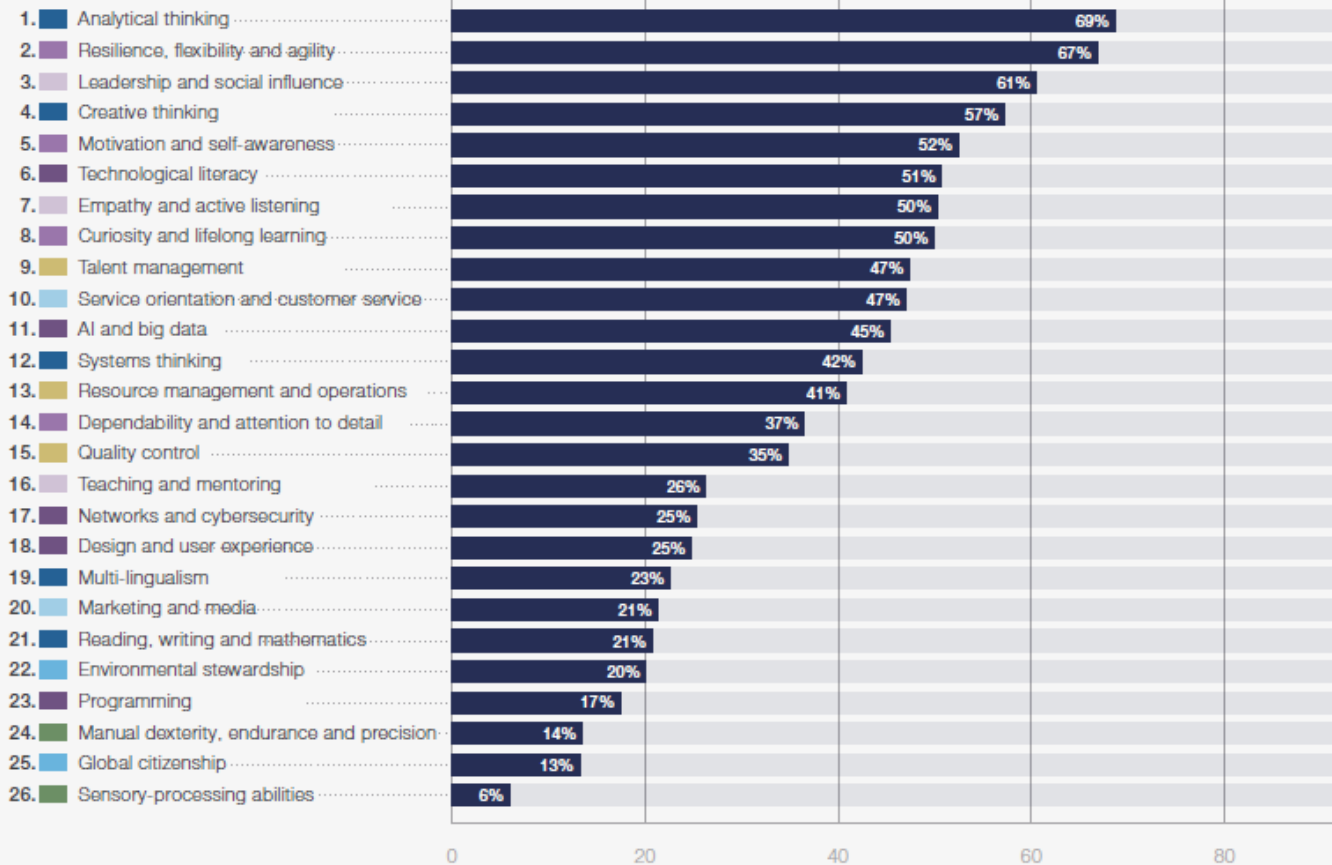
Compétences valorisées par les doctor·es pour décrocher leur premier poste après le doctorat



Population : docteurs 2014

Les compétences recherchées évoluent

FIGURE 3.3 Core skills in 2025
Share of employers who consider the stated skills to be core skills for their workforce.



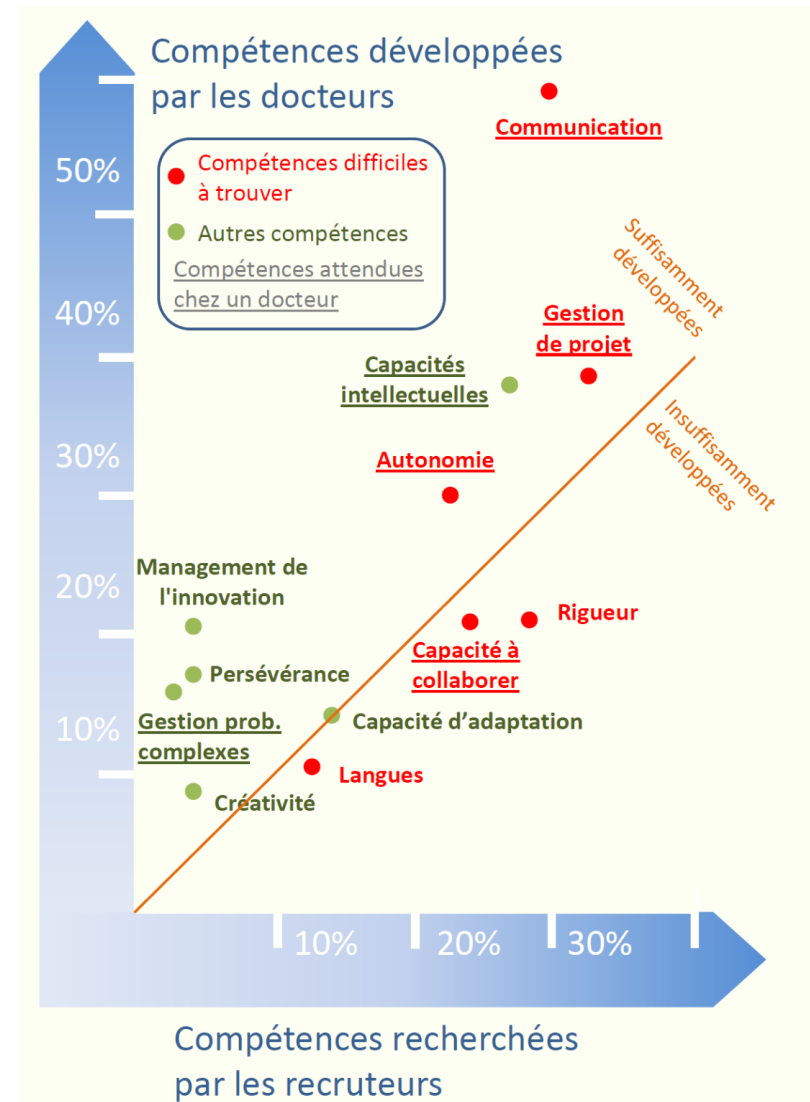
Source : The future of jobs report, 2025



... en adéquation avec le marché de l'emploi

→ Toutes les compétences « cœur » des docteurs ont été spontanément mentionnées par les recruteurs

→ Plus une compétence est recherchée par les recruteurs, plus elle est développée par les docteurs



Ne pas « rester en surface »

Se focaliser sur le comment et le pourquoi des choses/actes

- Qu'est ce qui était déjà en place ou à créer quand je suis arrivé sur le poste/projet ?
- Qu'ai-je laissé en partant et comment mes résultats ont-ils été valorisés?
- Qu'est ce qui a été le plus facile, plaisant, déplaisant, difficile?
- Comment ai-je fait face aux difficultés? Aux choses que je ne maîtrisais pas?
- Quand je dis que j'ai utilisé telle ou telle technique/méthode : était-elle déjà en place (recette à appliquer) ? L'ai-je conçu/optimisée/adaptée moi-même ? L'ai-je transmise à d'autres?
- Avec qui ai-je travaillé? Comment s'est reparti le travail et qui l'a organisé ?
- Quel a été mon rôle dans le collectif ?

L'arbre des métiers des doctor·es



**DOCTEURS :
DE MULTIPLES COMPÉTENCES, DES MÉTIERS VARIÉS !**



Source : Projet CAREER

L'ensemble des fiches métiers est disponible sur :

<https://www.adoc-tm.com/ressources>

CONTACTEZ - NOUS



contact@adoc-tm.com



+33 (0)1 44 88 57 79



21 rue du Faubourg Saint Antoine
75011 Paris



<http://adoc-tm.com>

Suivez-nous sur les réseaux :

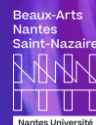


Des exemples de formations proposées au catalogue du Collège doctoral

Accélérer la transformation des résultats de recherche en innovations

LE PÔLE
UNIVERSITAIRE
D'INNOVATION
(PUI) NANTES
UNIVERSITÉ

Fondateurs



Partenaires académiques



Arrêté de 2019 définissant les compétences des diplômés du doctorat

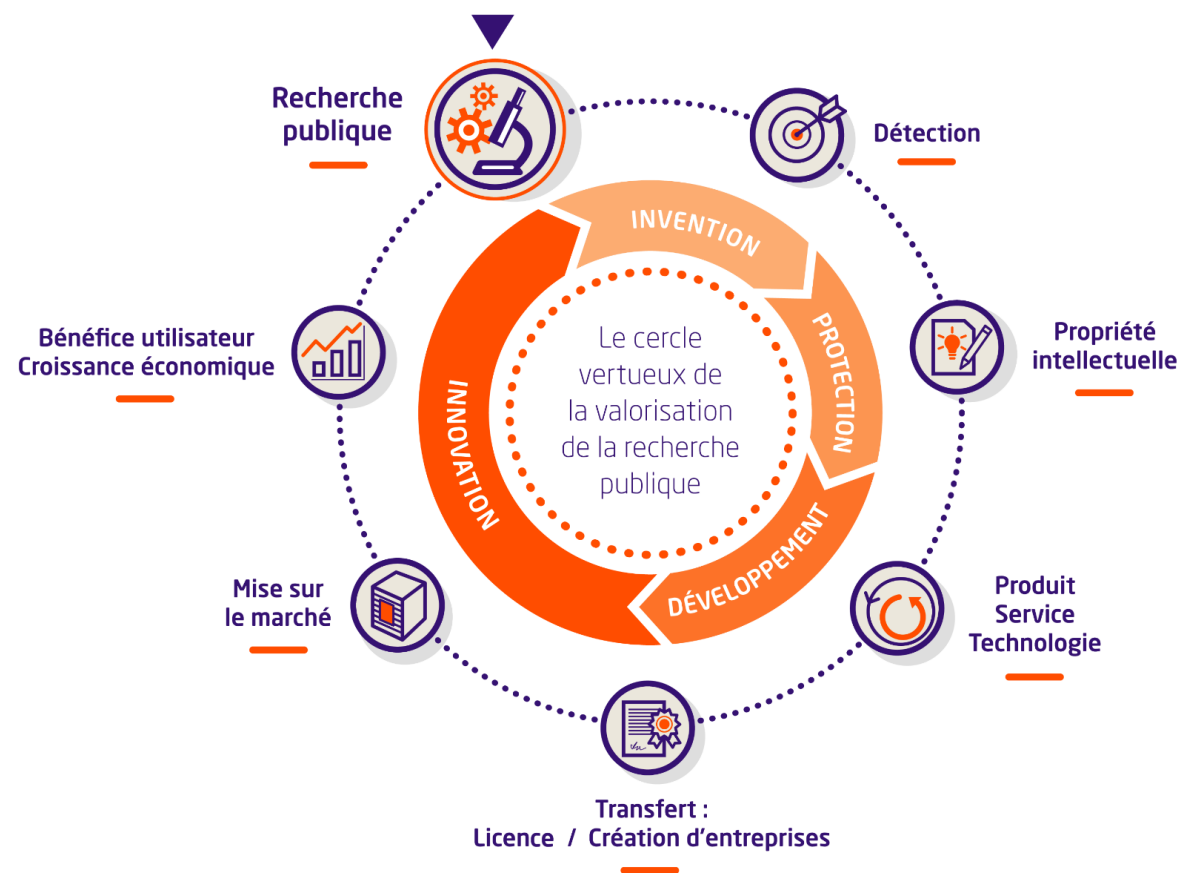
Le **BLOC 3** précise les compétences et capacités du doctorant attendues quant à « Valoriser et transférer des résultats d'une démarche R & D, d'études et prospective » :

- Mettre en œuvre les problématiques de transfert à des fins d'exploitation et valorisation des résultats ou des produits dans des secteurs économiques ou sociaux ;
- Respecter les règles de propriété intellectuelle ou industrielle liées à un secteur ;
- Respecter les principes de déontologie et d'éthique en relation avec l'intégrité des travaux et les impacts potentiels ;
- Mettre en œuvre l'ensemble des dispositifs de publication à l'échelle internationale permettant de valoriser les savoirs et connaissances nouvelles ;
- Mobiliser les techniques de communication de données en " open data " pour valoriser des démarches et résultats.

<https://www.legifrance.gouv.fr/loda/id/JORFTEXT000038200990>

La « valorisation de la recherche », c'est quoi ?

La valorisation de la recherche publique est le moyen de rendre utilisables ou commercialisables les résultats, les connaissances, les compétences de la recherche



Les services de valorisation vous aident...

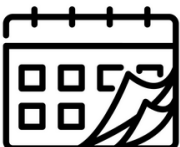
- ✓ À repérer le potentiel de valorisation de vos résultats.
- ✓ A protéger vos résultats
- ✓ À rencontrer des acteurs qui peuvent vous accompagner : les organismes de transfert, les incubateurs, les pôles de compétitivité, les partenaires industriels ou collectifs...
- ✓ Et à [vous former à la valorisation](#)



Cycle de formation : « Potentiels »

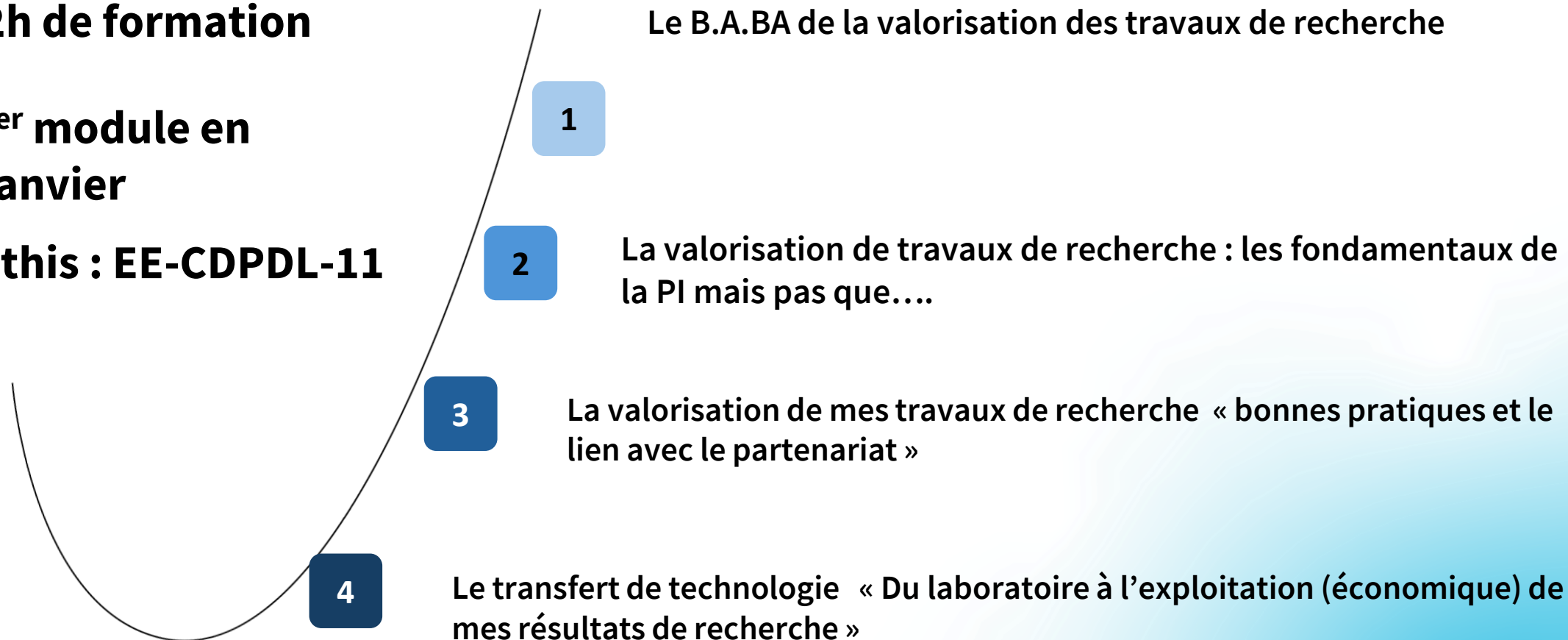


12h de formation



**1^{er} module en
Janvier**

Code Améthis : EE-CDPDL-11



Contacts

LE PÔLE
UNIVERSITAIRE
D'INNOVATION
(PUI) NANTES
UNIVERSITÉ

Anais PHILIPPE-MAGDELAINE

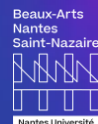
Chargée d'animation et d'appui à
l'innovation du PUI de Nantes Université

anais.philippe-magdelaine@univ-nantes.fr

pui@univ-nantes.fr



Fondateurs



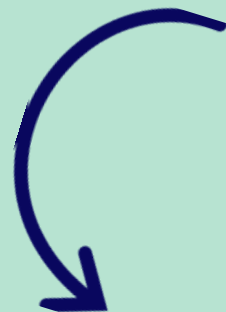
Partenaires académiques





Le réseau des étudiant.es entrepreneur.es





Entrepreneuriat, de quoi parle-t-on ?

Se saisir d'un problème,
d'un **besoin**, et **mettre en
œuvre un projet** pour tenter
d'y répondre.

C'est être à l'**initiative d'un projet**
qui vous tient à cœur.

Pourquoi s'initier à l'entrepreneuriat ?

- ✦ Avoir un impact sur le monde de demain
- ✦ Gagner en compétences/ Révéler son potentiel
- ✦ Être acteur de son avenir
- ✦ Se différencier



Pépité, qu'est-ce que c'est ?

Dispositif public national



Pépité délivre le **Statut National Étudiant Entrepreneur (SNEE)** !



Inscription rapide et gratuite en 3 étapes !

Les avantages du SNEE

Un accompagnement
individuel ou collectif (selon
tes besoins)



Une communauté de + de
380 étudiant.es-
entrepreneur.es



Des évènements
réseaux et inspirants



Une mise en réseau avec
les acteurs de la création
d'entreprise du territoire



Et plus encore... !
GRATUIT

Des **substitutions de stage**
& aménagement horaire
possible



Accès à des
**espaces de
coworking**



Accès à des **1ers financements**
(subventions, primes, concours,
prêts)





4 programmes d'accompagnement

 Pépité
STARTER

 Pépité
EMERGENCE

 Pépité
DECOUVERTE

 Pépité
FREELANCE

Obtenir le SNEE en 3 étapes



1 comité par mois !

1 • Décrire son projet sur la **plateforme nationale,**



2 • Montrer sa motivation devant un **comité d'engagement,**

3 • **Obtenir le SNEE** et intégrer la prochaine promotion !

Envie de te lancer ?

Tu as une idée mais tu ne sais pas trop par où commencer, rejoins-nous à la **réunion d'info en visio** !

👉 **Toute l'équipe Pépité répondra à toutes tes questions**

Je m'inscris

A graphic with a light blue background and a dark blue curved shape at the bottom right. It features several colorful speech bubbles and a yellow banner. The text 'Réunion d'Information Mensuelle' is written in large, bold, dark blue letters, accompanied by a small rocket icon. Below this, the text 'Tous les mois 13h - 14h En ligne' is displayed in white on the dark blue background. The speech bubbles contain the following text: 'Comité d'Engagement' (white bubble), 'Statut National Étudiant-Entrepreneur SNEE' (pink bubble), 'FAQ' (yellow banner), and 'Programmes d'accompagnement' (green bubble).

Comité d'Engagement

Statut National Étudiant-Entrepreneur SNEE

FAQ

Programmes d'accompagnement

Réunion d'Information Mensuelle

Tous les mois
13h - 14h
En ligne

**Et si je n'ai pas l'âme d'un.e
entrepreneur.e ?**

**L'esprit d'entreprendre ça
s'acquiert
et c'est ce que l'on vous
propose !**



Angers 12 février
Le Mans 12 mars
Nantes 2 avril - English version

Doctinnov'

👉 Une journée pour initier les doctorant·es à l'entrepreneuriat



Je laisse mes coordonnées

Angers
12 février

Le Mans
12 mars

Nantes
2 avril



ENGLISH
VERSION

DOCT INNOV'

Créativité et
entrepreneuriat

Inscription sur Améthis Doctorat
Validation 8h de formation

Du 01 au 04 juin 2026
Domaine de l'Oiselière - Vendée

Les Doctoriales

👉 4 jours pour s'initier à l'entrepreneuriat pour les doctorant.es



Je laisse mes
coordonnées



Les DOCTORIALES

Du 1er au 4 juin

Inscription Amethis Doctorat
Validation 30H

Starthèse
Vers l'innovation et au-delà

Ils et elles ont entrepris pendant ou après leur doctorat!



Projet Novelit

Solutions durables qui réduisent l'impact écologique dans le secteur de l'immobilier.

#écologie

#innovation

#environnement



DOCTORANT.ES



Projet Blue 2

Système de décarbonation des industries à partir de microalgues.

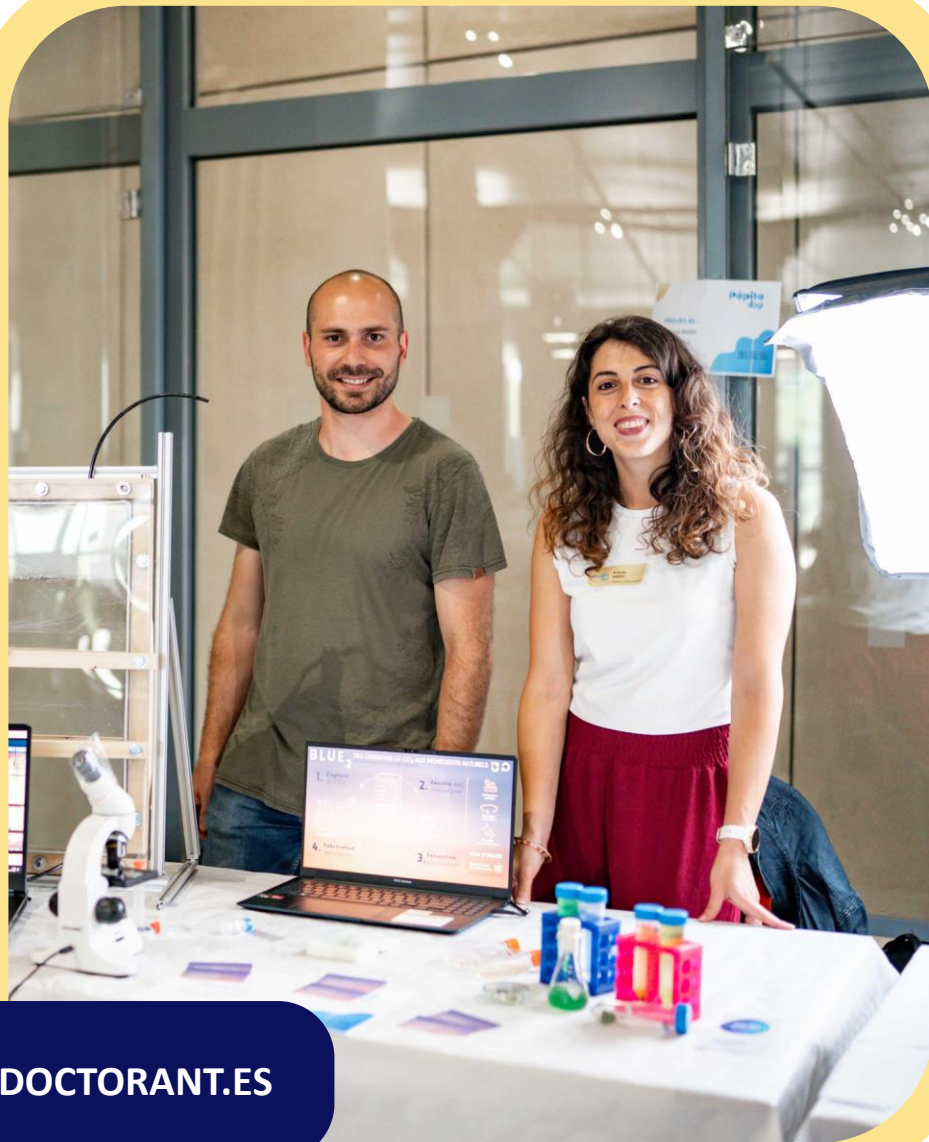
#micro-algues

#industries

#décarbonation



DOCTORANT.ES





ASSOCIATION

Projet C15 Tour

Association rassemblant la plus grande communauté de C15. Collaboration avec Lego

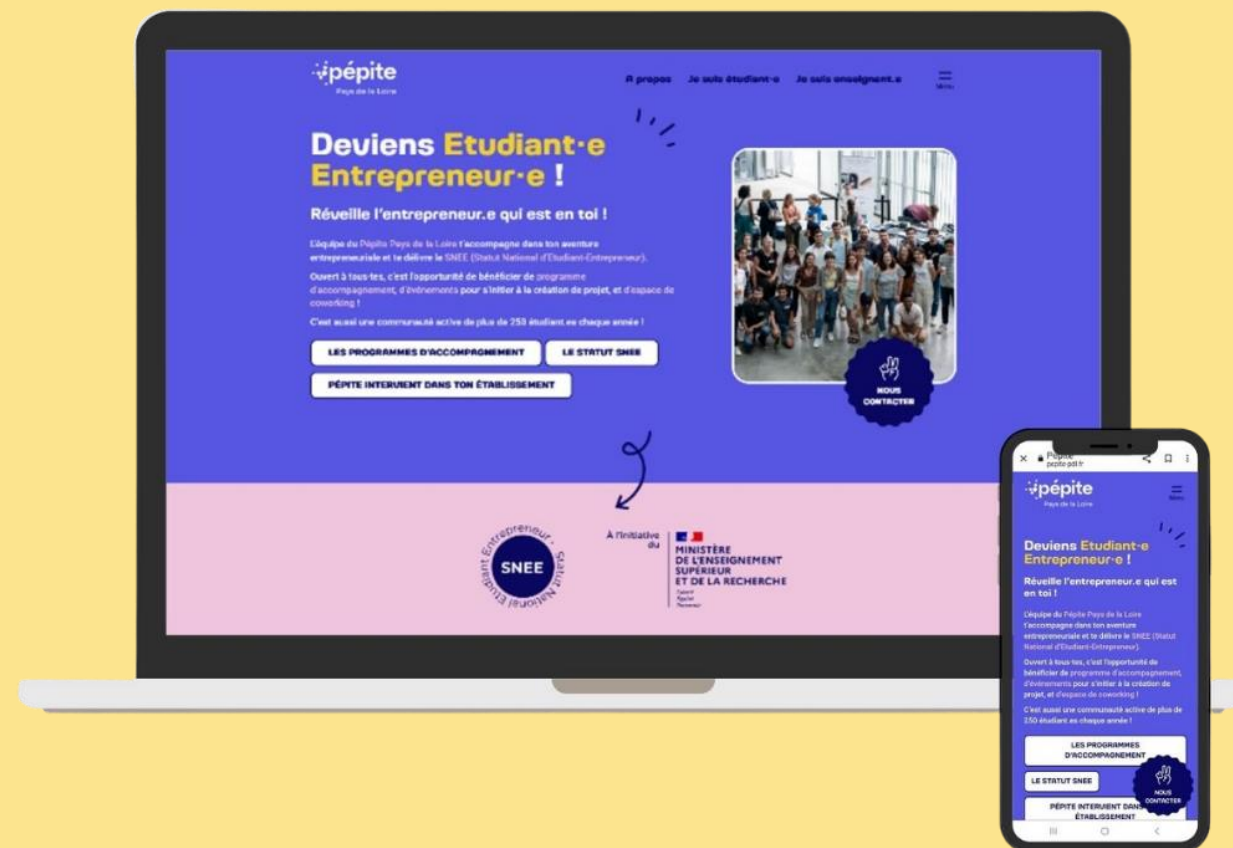
#merchandising

#passionC15

#evenement

Toutes les informations
sont disponibles sur le site

pepите-pdl.fr



La mission Culture Scientifique et Technique (DRPI)

Médiation scientifique ? Vulgarisation ? Dialogue Sciences et Société ?

Former



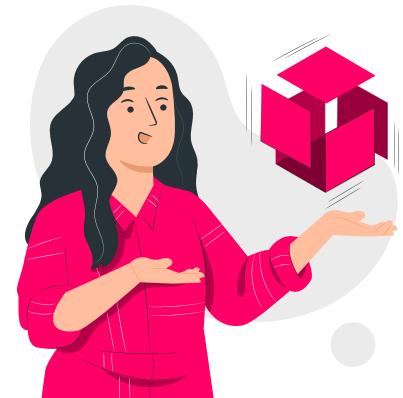
Formations
doctorales

Accompagner



Développement
de vos projets

Coordonner



Organisation
d'événements

Contact : cst@univ-nantes.fr

Web : univ-nantes.fr/cst

Formations doctorales à la médiation scientifique (2025-2026)



Introduction à la médiation scientifique (3 heures) Infos et inscription Amethis

- Assuré par : mission CST
- Participants par session : 15
- Nombre de sessions par an : 7



Formation obligatoire avant inscription aux autres !



Why communicate your science to the general public? (3 hours)

- Training by: mission CST
- Participants per session: 15
- Number of sessions per year: 3

Priority is given to non-French speakers



Bien communiquer la science à l'oral (6 heures)

- Assuré par : Gabriele Hess-Fernandez, journaliste
- Participants par session : 15
- Nombre de sessions par an : 2
- Mise en pratique : recommandée



Écrire un article de vulgarisation scientifique (6 heures)

- Assuré par : Maéna Gérault, Terre des Sciences
- Participants par session : 25
- Nombre de sessions par an : 2
- Mise en pratique : recommandée



Créer un atelier de médiation pour les scolaires (15 heures)

- Assuré par : mission CST
- Participants par session : 9
- Nombre de sessions par an : 2
- Mise en pratique : obligatoire (include)



Animer un atelier scientifique avec le Tech'nomad (4 heures)

- Assuré par : mission CST
- Participants par session : 8
- Nombre de sessions par an : 2
- Mise en pratique : obligatoire (+ 10 heures)

Merci de votre attention.
Des questions ?

"Le doctorat sans pression :
parlons solutions"

"A pressure-free PhD: let's talk
solutions"

Anne Congard, Professeure en Psychologie différentielle de la santé et Directrice du LPPL (Laboratoire de Psychologie des Pays de la Loire)

La régulation des émotions



Julie LAUNAY, doctorante au LPPL (Laboratoire de Psychologie des Pays de la Loire) et orthophoniste, représentante des doctorants.es à l'ED ECLIS

TRUCS ET ASTUCES DU DOCTORANT·E : BIEN DÉBUTER SON DOCTORAT



Commencer une thèse, c'est à la fois passionnant... et un peu vertigineux. Pour bien aborder cette nouvelle étape, voici quelques conseils utiles glanés auprès d'ancien·nes doctorant·es et de l'équipe de l'ED :

Prenez le temps de cadrer votre sujet

Ne cherchez pas à tout lire tout de suite ! Clarifiez progressivement vos premières pistes de travail, vos objectifs et vos méthodes. La thèse est un marathon, pas un sprint.

Installez une routine de travail

Trouver votre rythme, un lieu où vous concentrer, et des plages horaires régulières pour avancer. L'essentiel : être constant·e, sans vous épuiser.

Gardez une trace de vos lectures

Utilisez un carnet de recherche ou de laboratoire, un tableau de suivi ou un logiciel de gestion bibliographique (Zotero, Mendeley...). Cela vous fera gagner un temps précieux plus tard.

Appuyez-vous sur votre encadrant·e

N'attendez pas d'avoir tout résolu pour poser vos questions. Le dialogue régulier est essentiel à un bon accompagnement.

Créez du lien avec d'autres doctorant·es

Ne restez pas isolé·e. Participez aux séminaires, groupes de travail ou associations : l'entraide entre pairs est souvent précieuse.

Formez-vous dès le début

Explorez le catalogue **Amethis** : des formations utiles sont disponibles dès la première année, en lien avec la méthodologie, l'éthique, la publication, etc.

Et surtout... soyez indulgent·e avec vous-même

Le démarrage peut être flou, c'est normal. Faites preuve de curiosité, de patience et de souplesse : vous êtes en train d'entrer dans un nouveau monde.

Gestion du temps

- Se fixer des objectifs clairs chaque jour, chaque semaine, chaque mois
- Diviser les tâches complexes en étapes plus petites et plus faciles à gérer
- Suivi des échéances
- Communiquer les charges de travail
- Utiliser des outils : agenda, liste de tâches, suivi du temps
- Diagramme de Gantt sur la durée du doctorat



Equilibre vie personnelle / vie professionnelle

- Se fixer des limites (ne pas travailler le soir après telle heure, ne pas travailler le week-end...) car notre travail n'a pas de limite !
- Préserver ses activités physiques ou manuelles
- S'octroyer des pauses régulières
- Prendre conscience d'avoir dépasser les limites fixées (exemple : personne "vigile")



Productivité

- Garder en tête qu'on ne peut pas être toujours productif !
- Se fixer des objectifs précis et limités dans le temps
- Environnement de travail adapté
- Distracteurs : éteindre ses notifications
- Se fixer une journée sans mail ou un moment "mail"



La motivation

- Au coeur de votre travail
- Fluctuante selon les périodes
- Essayer de la nourrir au cours de la thèse, par exemple se rappeler pourquoi on a choisi cette thèse / en discuter avec d'autres personnes extérieures
- Célébrer vos réalisations / étapes importantes et moins importantes !



Communication



- Bien communiquer avec ses encadrant.e.s, ses collègues...
- Intégrer l'équipe de votre laboratoire (participation à des événements, séminaires...)
- Se mettre d'accord sur la relation avec ses encadrant.e.s : régularité des réunions ? quelles sollicitations ? quelles échéances ?
- Pas de bonne façon de faire mais important d'être au clair pour lever les malentendus !

Défis financiers

- Se renseigner sur les bourses, aides, subventions...
- Vous avez le statut étudiant !



Soutien



- Encadrant.e.s
- Collègues doctorant.e.s
- Collègues non doctorant.e.s
- ED
- S'impliquer dans les instances doctorales
- Cercle extérieur

Ressources



- Ma Thèse Emoi (blog)
<https://mathese-emoi.fr/posts/blog/>
- Méthode de relaxation
<https://www.college-hauts-de-l-arzon.fr/methodes-gestion-stress-doctorants/>
- Guide du doctorat de vos ED
- Guide du doctorat : <https://spartacus-idh.com/fr/guides/76-076.html>



Le saviez-vous ? L'ED lance son questionnaire bien-être !

En cette rentrée 2025-2026, l'ED souhaite recenser votre expérience lors de votre thèse. Pour cela, nous vous invitons à répondre à un court questionnaire (10min) pour ne pas vous épuiser dès le début de l'année universitaire.

L'objectif : faire le tour de vos conditions de travail et de votre vécu et permettre à l'ED de mieux identifier les besoins, les difficultés rencontrées et les leviers d'action possibles pour améliorer les conditions de travail du doctorat.



Scannez ce QRcode pour accéder au questionnaire ou cliquez juste [ici](#)

Merci de votre attention.
Des questions ?

Questionnaire de satisfaction Satisfaction survey



Temps estimé : 5 minutes / Estimated time: 5 minutes

Questionnaire de satisfaction Satisfaction survey



Temps estimé : 5 minutes
Estimated time: 5 minutes

Presentation of the Association of International Researchers in Nantes

Amphi SAVARY :
12h20 – 12h50

Presentation of the Association of International Researchers in Nantes

Thank you for your attention.
Do you have any questions?

Questionnaire de satisfaction Satisfaction survey



Temps estimé : 3 minutes / Estimated time: 3 minutes