

LIVRET DU DOCTORANT

UNIVERSITE DE NIMES

SOMMAIRE

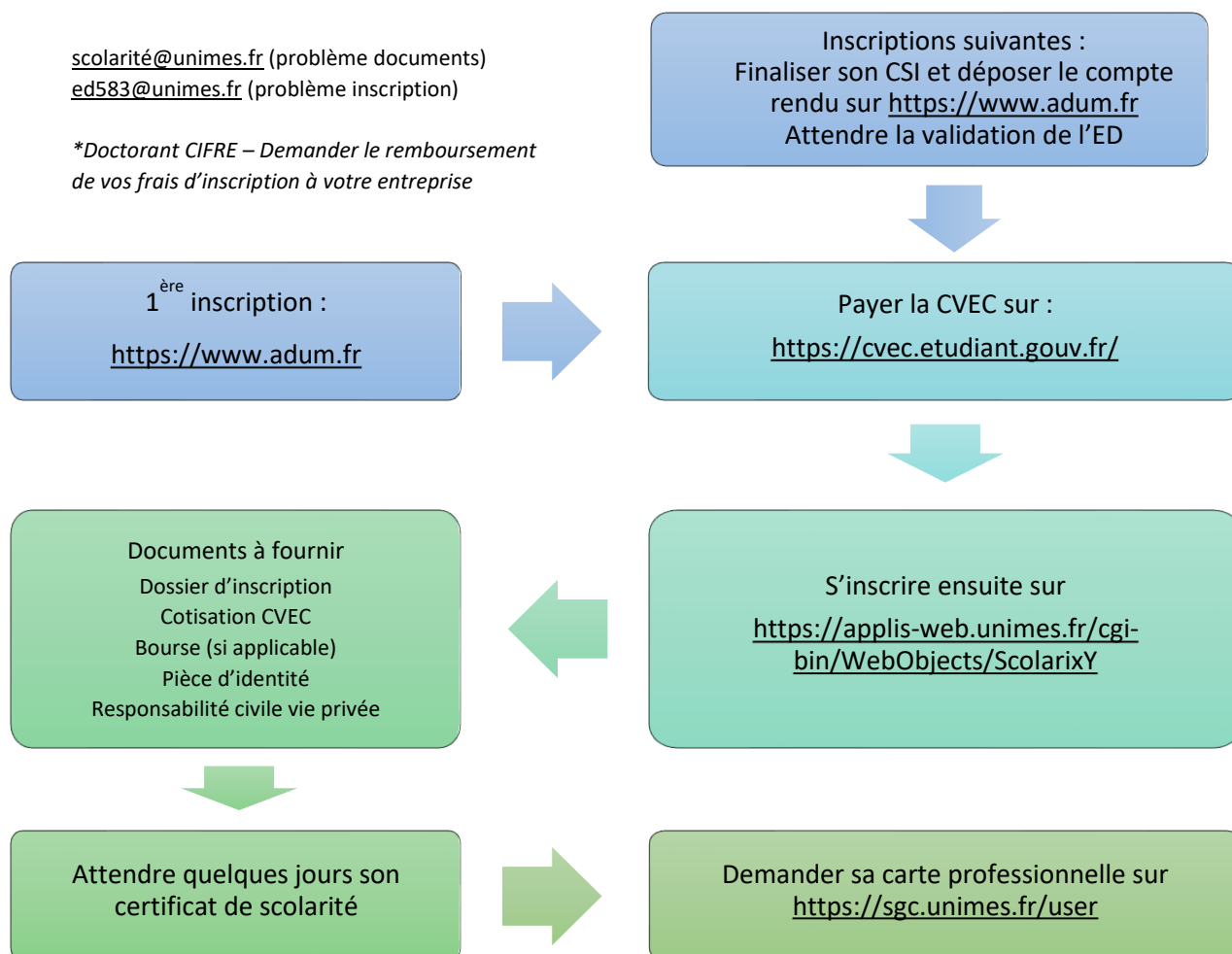
- 1\ Tuto administratif
- 2\ Google maps
- 3\ Tinder du doctorant
- 4\ Manuel de survie du thésard
- 5\ Quêtes secondaires
- 6\ Le boss final
- 7\ Le post-game

Tutoriel administratif de la thèse

Tous les doctorants de l'ED583 doivent chaque année réaliser 2 inscriptions : l'inscription sur l'ADUM (plateforme de gestion de la scolarité du doctorant) et l'inscription administrative auprès du service de la scolarité.

scolarité@unimes.fr (problème documents)
ed583@unimes.fr (problème inscription)

**Doctorant CIFRE – Demander le remboursement de vos frais d'inscription à votre entreprise*



1. L'ADUM

C'est le site internet des doctorant.e.s et docteur.e.s (<https://www.adum.fr>). Lors de ta première inscription il faudra créer ton profil et saisir l'ensemble des informations liées à ta thèse (direction, financement, CNU, titre, etc...).

Ces données doivent être mises à jour régulièrement car c'est à partir de cette plateforme que la soutenance est organisée et le diplôme de doctorat édité.

C'est également sur ce site que tu devras compléter des documents annuellement, notamment la **Convention Individuelle de Formation** (CIF). Elle est à convenir en début de thèse avec l'école doctorale puis à mettre à jour chaque année.

Les formations sont également à gérer et reporter sur l'ADUM comme on le verra dans quelques pages. Il faut cependant savoir que 120h de formations sont demandées (équivalent à 6 crédits dont 2 préparant à l'insertion professionnelle* et 4 à la formation scientifique). **Une formation à l'éthique et une à l'intégrité scientifique** (dispensée lors de la 2^e journée doctorale) **sont obligatoires** (recommandée en première année).

*Les thèses CIFRE ou autofinancées peuvent demander à la Direction de l'ED la dispense des 2 crédits professionnels.

2. Comité de Suivi Individuel (CSI)

Le CSI est une discussion entre ta direction de thèse ainsi que des membres extérieurs à celle-ci. Son objectif est de s'assurer que la recherche du doctorant.e est menée dans de bonnes conditions matérielles et humaines. Tu disposeras d'un temps d'échange lors de celui-ci pour mettre en lumière d'éventuels problèmes de gouvernance.



Pour définir la composition de ton CSI tu dois respecter quelques règles :

Statut de la personne	Extérieur à l'université	Obligatoire / facultatif
Direction de thèse	Si codirection	Obligatoire
Membre spécialiste	Oui	Obligatoire
Représentant de l'ED	Non	Obligatoire
Représentant de l'unité de recherche	Non	Obligatoire
Membre(s) invité(s)	Au choix	Facultatif
Parrain / Marraine	Non	Facultatif

Si cela fait plus de 3 ans que tu es en thèse, tu devras également remplir une demande d'inscription dérogatoire (à retrouver sur le site de l'ADUM et/ou de l'ED) qui devra être transmise à l'école doctorale afin d'être signée par sa directeur.ice. Ce document devra impérativement être accompagné de l'avis du CSI.

Si tu es un peu angoissé par ton premier CSI, n'hésite pas à demander à tes collègues doctorants ce qu'ils ont fait les années précédentes !

3. Cas particuliers

- a) Thèse CIFRE : Ces thèses sont réalisées entre une entreprise (qui sera ton employeur), un laboratoire de recherche et une école doctorale. Elles sont soumises à l'accord préalable de l'ANRT (Association Nationale pour la Recherche Technologique) basé sur un dossier de candidature déposé par la.e doctorant.e. Elles peuvent être commencées tout au long de l'année en fonction de l'accord de l'ANRT. Dans le cas où la thèse a débuté après Janvier, le CSI pourra être organisé en septembre.

- b) Co-encadrement : Une thèse peut être co-encadrée pour des raisons pratiques ou dans le cadre d'une thèse CIFRE. Si la.e co-encadrant.e est dans le cadre d'une CIFRE, celui-ci peut être le représentant de l'entreprise qu'il soit titulaire ou non d'un doctorat. S'il s'agit d'un co-encadrement public, la personne devra bénéficier du statut d'enseignant-chercheur. Le nombre de co-encadrant.e.s est limité à deux.

- c) Autofinancement : Une thèse peut être autofinancée par la.e doctorant.e. Dans ce cas, son dossier est étudié par l'école doctorale afin de l'autoriser à s'inscrire. Notamment vis-à-vis de ses conditions de ressources.

- d) V.A.E : Un doctorat peut être obtenu par Validation d'Acquis d'Expérience. Dans ce cas, la personne doit justifier d'une expérience de recherche et d'un diplôme équivalent bac+5 et déposer un dossier de VAE auprès de l'université.

Carte des lieux importants !

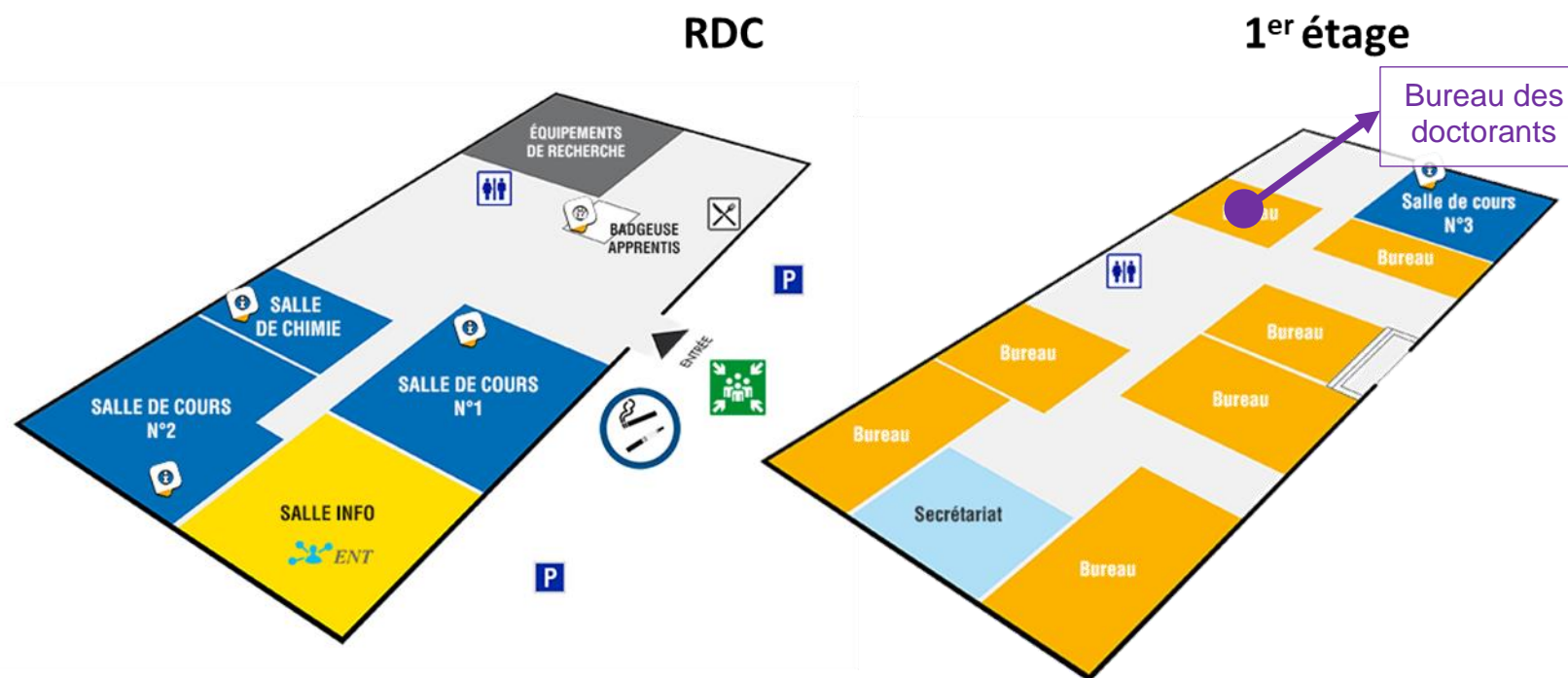
(Non, pas des bars, pas encore)



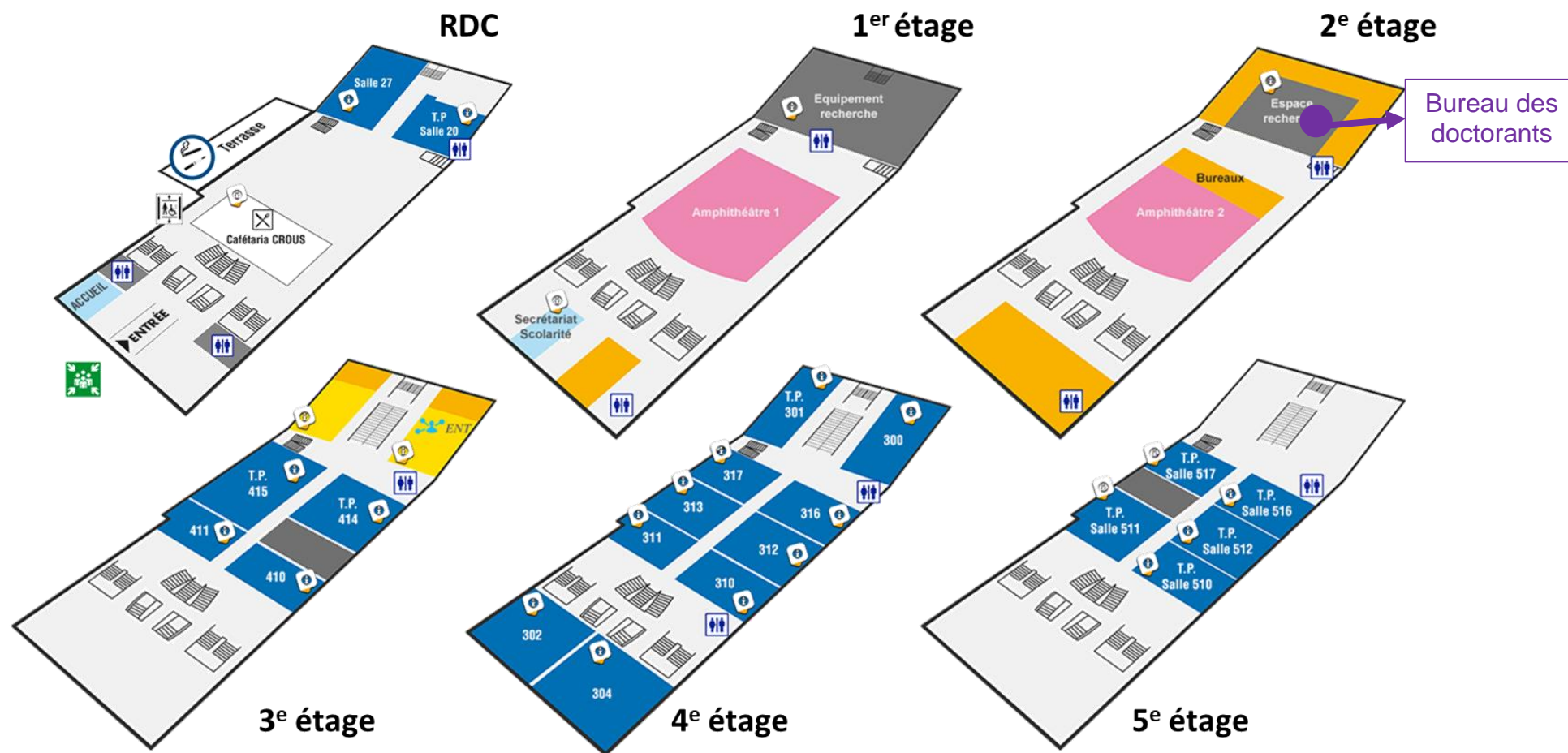
Application Unimes Campus

Plan des sites et Newsletter !

4. Le GIS – Laboratoire Géochimie rattaché à CHROME (Parc George Besse)



1. Les Carmes – Laboratoire chimie et biologie rattaché à CHROME (Centre-ville)

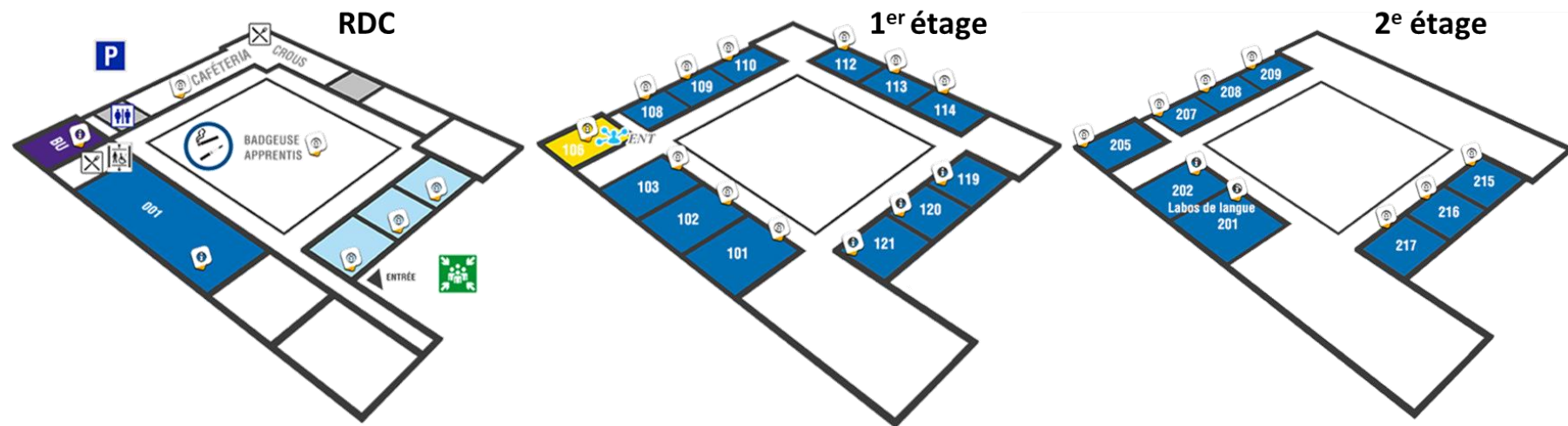


SAINT-GRAAL au sous-sol = Parking de l'université accessible avec votre badge !

(WE et jours fériés inclus → Garez-vous au -2 si possible)

Sur le site des Carmes est hébergé la partie laboratoire de chimie et de biologie du laboratoire CHROME (<https://chrome.unimes.fr/>) ainsi que le laboratoire MIPA (<https://mipa.unimes.fr/>).

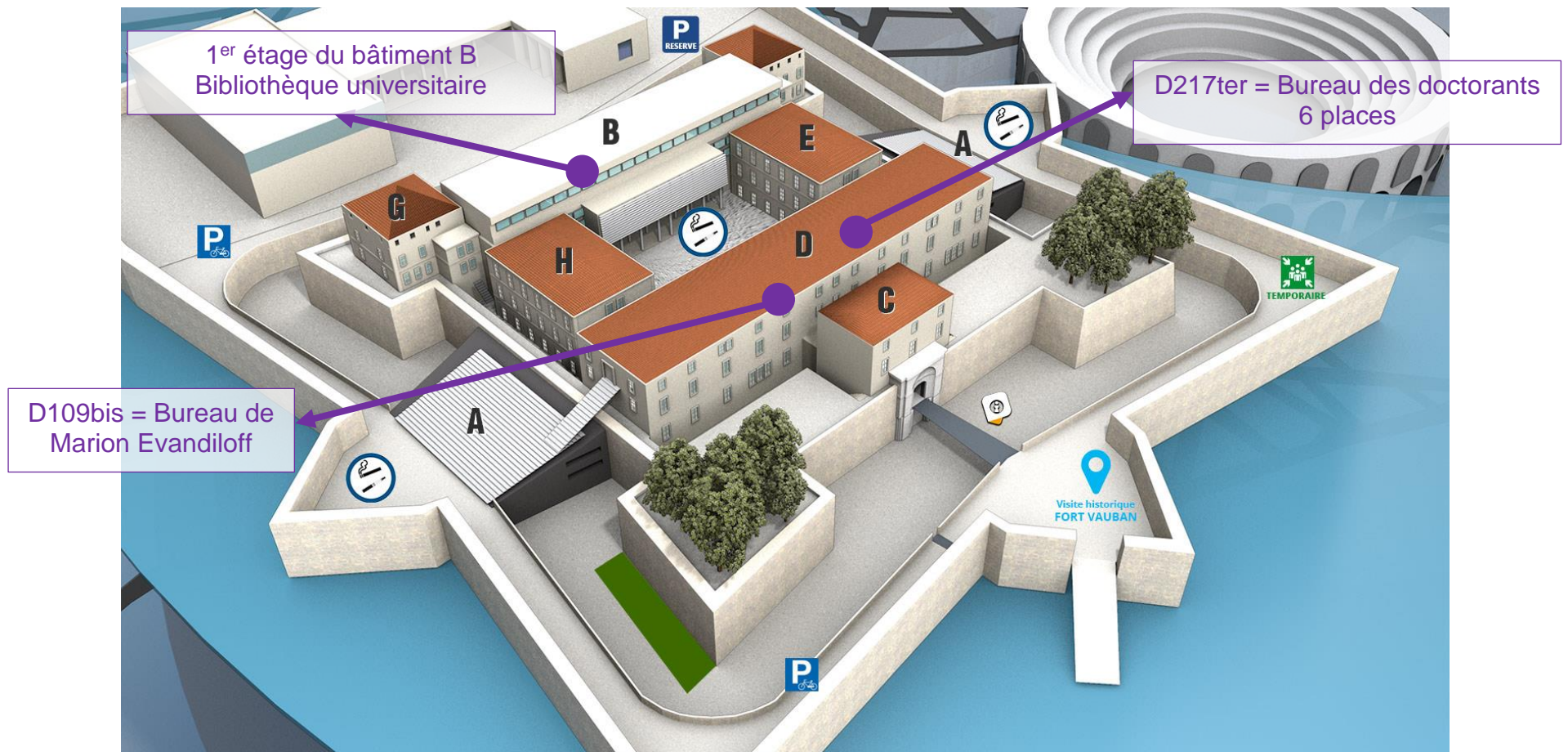
2. Hoche – Enseignement et nouveau site (Route d'Uzès)



Le laboratoire Projekt (<https://projekt.unimes.fr/>) est hébergé sur le site et Hoche. Il est spécialisé dans le design social qui s'intéresse à des sujets d'études aussi divers que le design de robots à visée de soutien dans les EPHAD, l'accompagnement social et pédagogique des personnes atteintes de troubles du spectre autistique ou la prévention des troubles chroniques du sommeil.

Le site de Hoche est également en projet d'agrandissement pour accueillir les laboratoires des sites GIS et Carmes (prévus pour fin 2023) ainsi qu'à terme les enseignements actuellement dispensés sur ces deux sites.

3. Vauban – Présidence de l'université et services administratifs (Centre-ville)



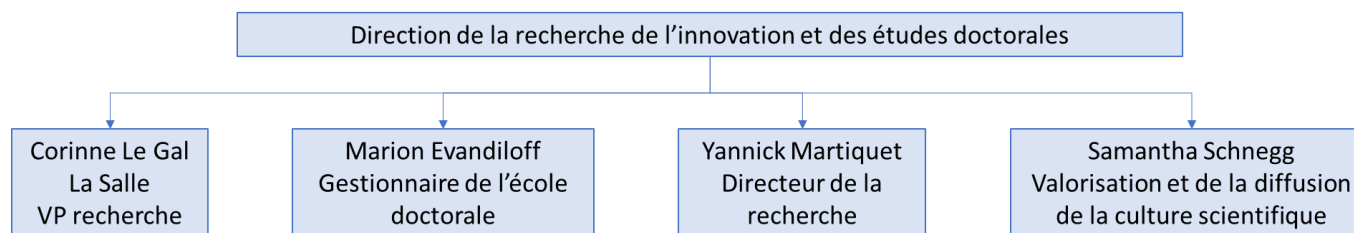
Sur le site Vauban, en plus de nombreux espaces agréables sur ce site historique, se trouve le laboratoire APSY-v (<https://apsy.unimes.fr/>) spécialisé dans les liens entre activités physiques et sportives et processus psychologiques.

C'est également sur ce site que la majorité des événements sont organisés : soutenances de thèse, conférences diverses, journées de rentrée, de la Cellule d'Appui Pédagogique, etc...

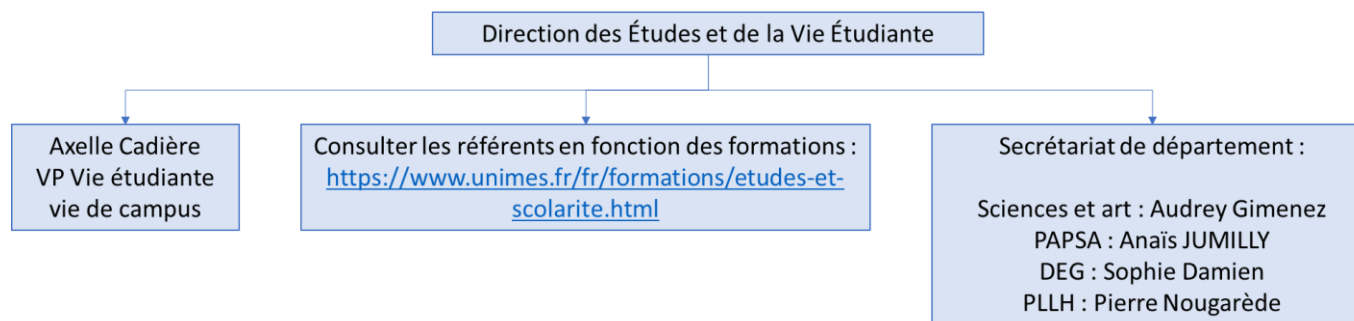
4. Interlocuteurs importants

Ci-dessous tu trouveras la liste des interlocuteurs importants avec lesquels tu seras certainement amenés à interagir au cours de ta thèse !

La **DRIED** sera là pour t'accompagner notamment vis-à-vis de tes ordres de mission, des missions annexes de vulgarisation scientifiques, de l'organisation d'événements scientifiques, etc...



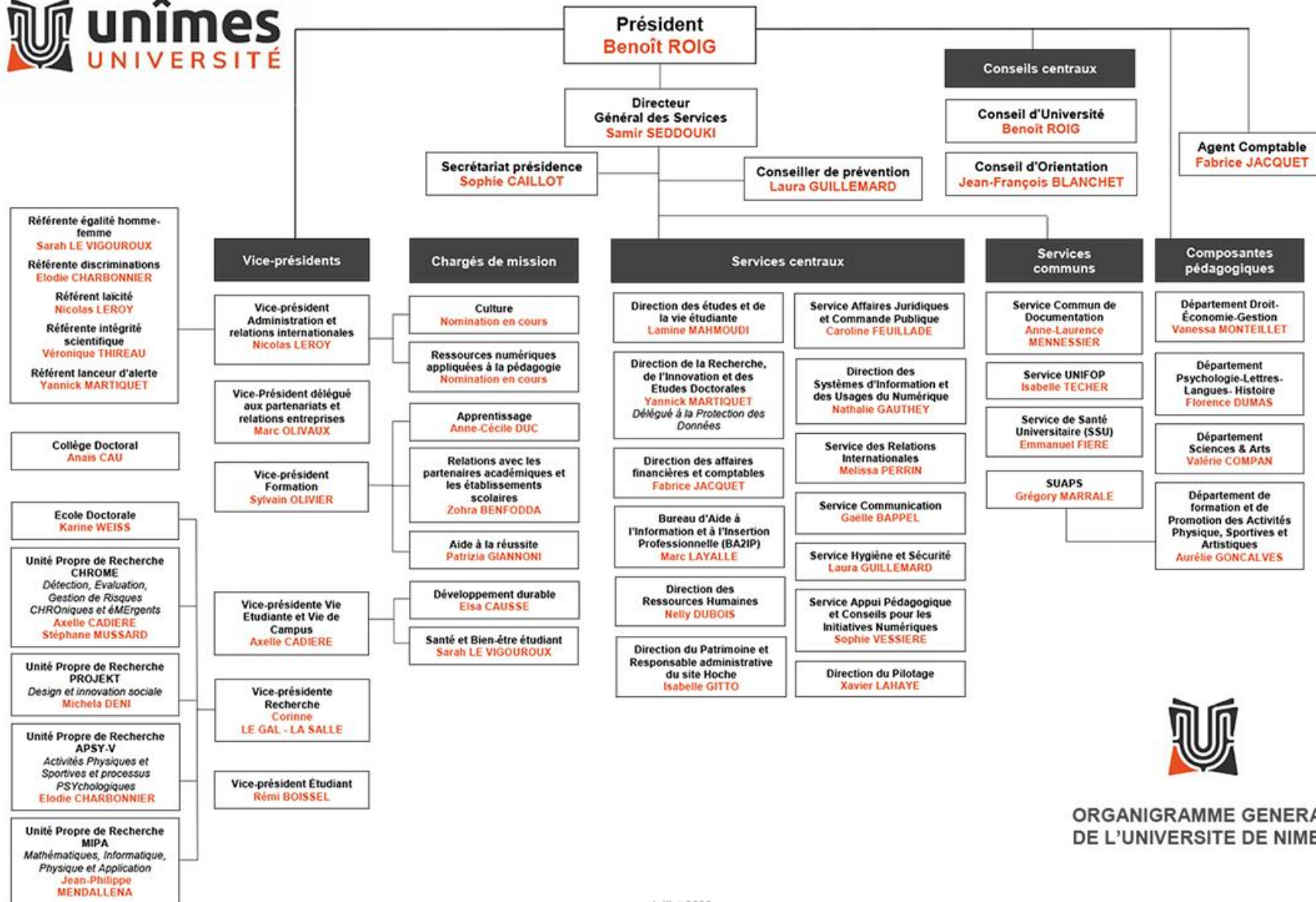
La **DEVE** sera là pour t'accompagner notamment concernant tes heures d'enseignements et ta vie étudiante à l'université (associative, sportive, subventions étudiantes, etc...)



Le **DSIUN** gère le parc informatique de l'université mais aussi les questions logicielles, d'accès (des badges notamment) et de communication. Deux moyens de les contacter : un ticket sur - https://glpi.unimes.fr/front/helpdesk.public.php?create_ticket=1 ou pour ce qui concerne les demandes audiovisuelles : audiovisuel@unimes.fr

Tu trouveras ci-dessous l'organigramme de l'université, que tu peux retrouver en ligne sur : https://www.unimes.fr/fr/universite/l_organisation/organigramme.html

Si tu as besoin d'une salle où travailler tu peux réserver auprès de la BU : fabienne.venteo@unimes.fr / 0466364540



Rencontrer les autres doctorants

1. Parrains/Marraines

En début de thèse, tu pourras choisir un de tes nouveaux collègues comme parrain/marraine. Ce doctorant te suivra pendant ta thèse, pourra participer à ton CSI et te conseiller. Il sera comme un conseiller personnel, hors du cadre encadrant/doctorant. Tu pourras discuter avec lui/elle de tes doutes et questionnements vis-à-vis de la thèse, des procédures (au cas où tu aurais oublié ton livret), de tes travaux, des doctorants ou encore de la vie, soyons fous !

N'importe lequel de tes nouveaux copains fera l'affaire ! De n'importe quel site et de n'importe quelle discipline ! Tu es en biologie ? Un.e doctorant.e en psychologie peut être ton parrain ! Doctorant.e en droit ? La chimie t'est ouverte ! Le tout est de garder un contact régulier avec lui/elle et de te sentir à l'aise sans retenir tes questions !

Tu peux retrouver la liste des doctorants de l'ED583 sur :

https://www.adum.fr/as/ed/annulabo_these.pl?site=nimes et les contacter via le mail : doctorants.unimes@liste.unimes.fr

2. Avantage du statut étudiant

En étant doctorant, tu conserves le statut étudiant ! Youpi ! Les cartes de réduction, les avantages économiques, tu conserves toutes les offres ! C'est important de savoir et de comprendre que tu es encore étudiant au sein de l'université.

Cela veut dire que nous sommes encore en apprentissage, tu as donc le droit de faire des erreurs, de te tromper (mais ton DT appréciera si tu réussis du premier coup !)

3. Discord / Messenger / Association ATERISK

Les doctos de Nîmes se regroupent régulièrement pour discuter, boire des coups et manger, et parfois travailler ensemble. Pour ce faire, nous utilisons différents canaux de communication ! Le plus actif est notre groupe messenger ! Il sert aux transmissions d'informations suites aux réunions des représentants ou des autres conseils au sein de l'université. Il sert également à nous retrouver lors des événements de l'université, des soirées, des activités de l'association, etc...



Tu n'es pas sans savoir qu'il n'y a pas qu'à Nîmes qu'il y a des doctorant.e.s. Des liens peuvent être établis avec des doctos d'autres université notamment grâce à un serveur discord : "Bien dans ma thèse". N'hésite pas à cliquer sur l'icône suivant pour rejoindre le Discord !



En devenant doctorant.e à l'université de Nîmes tu deviens de facto membre de l'association ATERISK, l'association des doctorants de l'ED583 de Nîmes. L'association créée en 2020 lors du 1er confinement a pour but de regrouper les doctorants pour travailler ou se détendre afin que chacun puisse vivre sa thèse dans de bonnes conditions.



Le bureau est actuellement constitué d'un président (Théo Jezierski), un secrétaire (Nicolas Mialon) et une trésorière (Jeanne Lichtfouse). Tu peux nous contacter sur aterisks@unimes.fr

Plusieurs événements sont organisés :

Les événements Vin sur 20 qui constituent des moments de convivialités entre docteur.e.s, doctorant.e.s et masterant.e.s désireux de découvrir le recherche



Les événements « Randocto » qui sont des moments de plein-air à la découverte de la région, de chasses aux fossiles, aux cailloux et qui sont ouverts à tous les personnels de recherche et leurs ami.e.s, famille, etc...



Il existe également d'autres associations qui gravitent autour des doctorant.e.s de Nîmes. Notamment : La Paren'Thèse Occitanie (<https://www.helloasso.com/associations/la-parenthese-occitanie/> / <https://www.facebook.com/LaParentheseOccitanie/>) qui organise séjour et journée de rédactions en groupe à Montpellier, Toulouse et dans des lieux de retraites afin d'écrire.

Cheat sheet de la thèse

1. Droits et devoirs du doctorant.e et de la direction de thèse

Ton directeur de thèse se doit de respecter pendant toute la durée de ton encadrement quelques règles qui sont décrites dans la charte des thèses

(<http://ed583.unimes.fr/files/2015/09/charte-des-the%CC%80ses-10-09.pdf>) :

- Pleinement participer à la recherche et au financement de la thèse
- Calibrer et adapter le sujet de thèse dans un objectif de thèse en 3 ans
- Consacrer une **part significative de son temps à l'encadrement**. Notamment :
 - Lire et corriger tes écrits dans un délais raisonnable
 - T'encourager et t'aider à publier tes travaux
 - Te proposer des réunions régulières en fonction de tes besoins

Également, la.e doctorant.e s'engage à travailler sur son sujet de thèse dans le cadre des dispositions de son contrat de travail. A ce titre il entretient donc une relation de subordination entre lui et sa direction de thèse. **Cette relation ne s'étend cependant pas au-delà des missions liées à la thèse, y compris dans le cas d'une thèse CIFRE.**

2. La bibliographie et la BU

Tout bon thésard va commencer ses recherches par... de la bibliographie. Ça n'est pas la partie la plus drôle, mais quelques amis sont là pour t'aider : les logiciels de bibliographie. On te conseille d'utiliser les suivants, selon tes préférences :



Mendeley



CONNECTED
PAPERS

Si tu ne les as jamais utilisés et que l'informatique n'est pas ton meilleur ami, la bibliothèque universitaire dispense une formation sur Zotero 😊 !

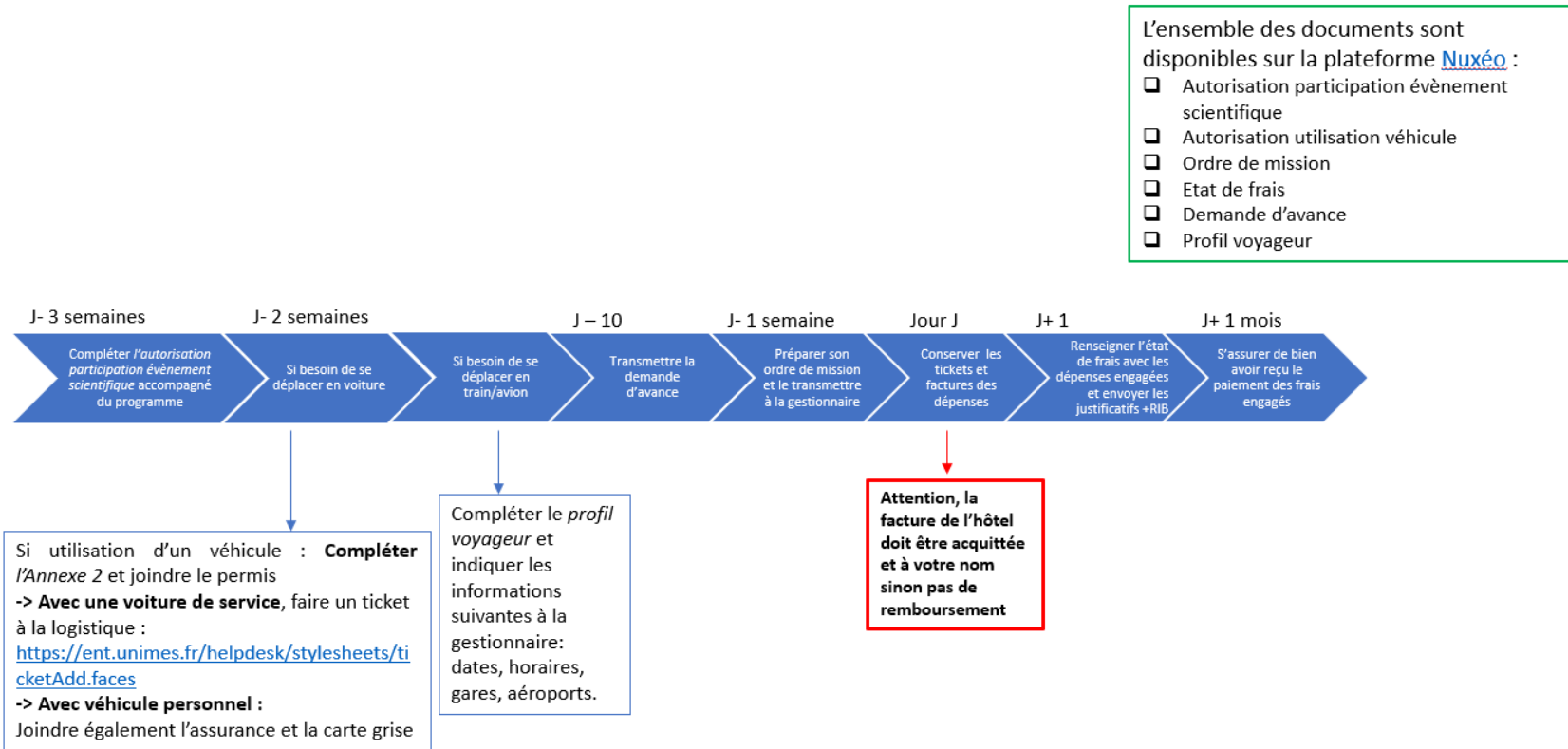
Ensuite, se pose la question de « mais comment avoir les articles scientifiques dont j'ai besoin ». En effet, l'abonnement de l'université ne couvre pas forcément tous tes besoins.

3 options s'offrent à toi si le papier de tes rêves n'est pas disponible :

- Contacter directement les auteurs ! (Sur ResearchGate par exemple)
- Demander sur le discord « Bien dans ma thèse » dans la section bibliographie si quelqu'un l'a déjà
- Utiliser le sci-bot du discord avec la fonction /get_paper ref: « **DOI de l'article** »

3. Guide pour partir en mission

- Ordre de mission pour partir en déplacement ou sur le terrain :



- Liste des véhicules disponibles

1	DA-605-JK	CITROEN	BERLINGO	VP	6	EA-488-HJ	RENAULT	KANGOO	CTTE
2	CH-369-MK	RENAULT	CLIO	VP	7	FJ-540-FE	FORD	TRANSIT CONNECT	CTTE
3	CK-223-TA	RENAULT	KANGOO	CTTE	8	GE-665-JT	PEUGEOT	e-208	VP
4	CY-438-XS	RENAULT	ZOE	VP	9	GE-567-RF	PEUGEOT	3008 HYBRIDE	VP
5	DZ-061-LC	RENAULT	TRAFIC	VP	10	GE-074-WQ	PEUGEOT	308 HYBRIDE	VP

- **Partir en congrès ou en événement scientifique**

L'intérêt des congrès, même s'ils ne comptent pas comme une publication, c'est de prendre la température de la recherche dans ton domaine, rencontrer plein de chercheur-euses, networker et aussi recevoir les remarques et les questions des autres chercheur-euses pour éventuellement affiner tes manip. Les congrès sont payants. C'est le laboratoire qui finance ton inscription à une conférence. C'est à toi d'en faire la demande, le laboratoire doit pouvoir accepter le financement d'au moins une conférence pendant ta thèse.

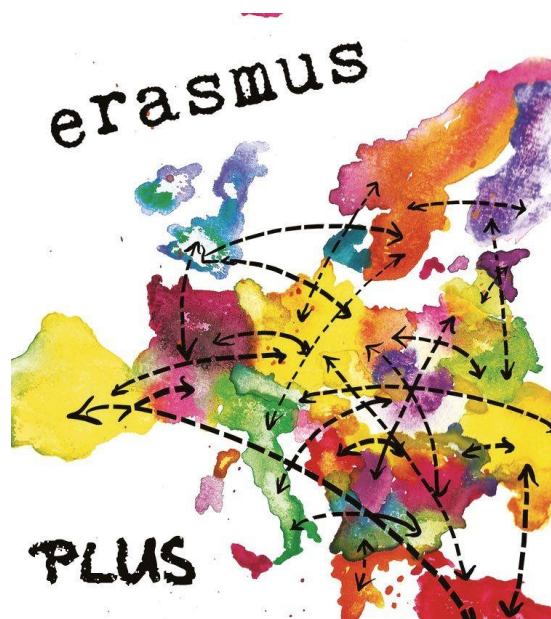
- **Revue et congrès prédateurs (attention c'est les méchants !)**

Des arnaqueurs ont décidé de diriger de fausses publications et de faux congrès pour gagner de l'argent puisqu'on paye pour publier et présenter. Ces organismes ne répondent pas à l'éthique scientifique (pas ou peu de relecture par les pairs, tout est publié tant qu'on paye). Elles sont très mal vues dans la recherche, ta réputation est sérieusement entachée si tu publies dans ce genre de revue, ou que tu participes à ce genre de congrès. Enfin, c'est une arnaque. Certaines conférences n'ont même pas lieu, certaines revues ferment du jour au lendemain.

Il est donc important quand tu cherches où valoriser tes travaux de t'assurer du sérieux de la structure à laquelle on candidate. Il existe des listes régulièrement mises à jour des revues prédatrices, comme <https://beallslist.net/>

Le CIRAD a rédigé un guide pour reconnaître les congrès prédateurs avec une liste des sites à éviter absolument (<https://coop-ist.cirad.fr/publier-et-diffuser/eviter-les-conferences-predatrices/3-sites-pour-reperer-les-conferences-predatrices>)

Et un guide pour les revues prédatrices : (<https://coop-ist.cirad.fr/publier-et-diffuser/eviter-les-revues-et-editeurs-predateurs/1-qu-est-ce-qu-une-revue-predatrice-ou-un-editeur-potentiellement-predateur>)



Et si tu souhaites partir à l'étranger ?

L'école doctorale propose 2 fois par an un dispositif de mobilité dans un laboratoire à l'étranger. Ce projet de mobilité doit respecter quelques conditions :

- Être co-financé par ton laboratoire à plus de 50%
- Être défendu via un dossier de mobilité devant l'école doctorale mettant en lumière plusieurs aspects
 - a. L'excellence scientifique
 - b. Le transfert des connaissances acquises
 - c. La valorisation de relations internationales

Tu trouveras le dossier à déposer auprès de l'école doctorale ! (ed583@unimes.fr)

4. Se former en thèse

a. Les formations accessibles sur l'ADUM

Différentes formations sont accessibles sur le site de l'ADUM Elles sont proposées par l'ED (sur demande des doctorants) ou le Collège Doctoral.

Ces formations sont sur inscriptions et soumises à validation par le collège doctoral et la direction de thèse. Ma Thèse en 180 secondes est notamment accessible par ce biais.

* *En cas de soucis, contacter Anaïs Cau – collegedoctoral@unimes.fr*



b. Les formations hors catalogue sur l'ADUM

Il se peut que tu aies besoin de formations différentes de celles qui sont proposées. Sache que les MOOC, séminaires, écoles d'été, formations d'un fournisseur, etc... peuvent être inclus dans tes formations de thèse ! Tu peux par exemple en trouver sur <https://www.fun-mooc.fr/fr/> ou auprès de l'URFIST <https://sygefor.reseau-urfist.fr/#/>

c. Les formations **essentiels** à la thèse

Si tu te rends compte que pour ta thèse tu as besoin d'une formation sans laquelle celle-ci ne pourra pas être un succès : **informes-en l'ED le plus tôt possible** ! Un dispositif existe pour financer ces formations via l'ED et le laboratoire si tu ne disposes pas des crédits dans le cadre de ton projet.

d. Flash info spécial CIFRE – Les formations de l'ANRT

Si tu es en CIFRE et que c'est ton adresse électronique qui est utilisée comme point de contact (n'hésite pas à les contacter pour leur demander que cela soit le cas - cifre@anrt.asso.fr). Tu recevras alors des mails pour des formations spéciales de l'ANRT autour de toutes thématiques : énergie, gestion de projet, créer son entreprise, etc..)

5. Petits conseils pour rédiger

Pour rédiger ton premier article ou plus globalement ta thèse tu peux t'inspirer de différentes sources suivantes – Clique sur les icônes !



6. Bien vivre sa thèse

Efficacité

Être efficace est important pour avancer dans ton travail, mais également pour nourrir ton sentiment de maîtrise, de réussite et d'accomplissement, et booster ton humeur comme ta motivation ! Voici quelques conseils :

- Développer et approfondir tes méthodes d'organisation
 - o Connaître ta méthode de travail
 - o Savoir à quelles heures / dans quelles conditions tu travailles le mieux (e.g. plutôt du matin, plutôt du soir... plutôt télétravail, plutôt présentiel...)
 - o Te former en méthodologie, chercher des conseils (et y être réceptif !)
 - o Planifier
- Te discipliner : pour travailler (attention aux distractions et à la procrastination "légitime") ... mais aussi pour ne pas travailler !
- Faire des pauses régulières, suffisantes, "utiles" (ne pas aller systématiquement sur les réseaux sociaux)

Ces derniers points sont importants pour préserver tes ressources sur le court terme et sur le long terme. Souviens-toi qu'une thèse c'est comme un marathon : économise-toi pour tenir longtemps !

Le mot de Théo : *La thèse c'est comme une boîte de chocolats : si tu manges tout d'un coup tu vas être malade... Mieux vaut manger les chocolats un par un pour en avoir tout du long et garder du plaisir !*

Equilibre vie pro / vie perso

L'efficacité c'est bien : mais pas au détriment de toi ! de ta santé ni de ton équilibre. La thèse doit rester une sphère de ta vie parmi d'autres tout aussi importantes. Bien sûr, il y aura certainement des "rush" durant lesquels la thèse et les projets annexes deviendront prioritaires. Par exemple, la troisième année est souvent décrite comme plus dense.

Ce qui est important, c'est que ces rushs restent ponctuels et ne durent pas dans le temps. S'ils s'installent dans la durée, ils deviennent une pente glissante vers le burn-out : il faut y remédier (en t'organisant différemment, en recherchant de l'aide et en communiquant avec ta DT) asap pour éviter les conséquences négatives.

Quelques conseils :

- Faire du sport : n'importe lequel, à n'importe quelle intensité et quelle que soit la durée. C'est nécessaire pour ta santé physique, mais c'est aussi un excellent régulateur émotionnel (anxiété, frustration, humeur basse, colère...). Même si l'énergie et le temps te manquent, y consacrer un minimum de temps par semaine te fera énormément de bien : trouve la forme qui te convient !
- Garder des loisirs : continue de faire ce que tu aimes faire - même 30 minutes par jour, c'est déjà ça ! Elles te permettront aussi de rencontrer et de voir du monde, d'ouvrir tes univers,
- Garder une vie sociale : continue à voir les personnes qui comptent pour toi et qui te font du bien. Les relations sont une des ressources et des richesses principales dans la vie : ne les sacrifie pas !
- Le mot de Théo : *Cours manger des cookies* !

Un tips pratique peut être d'accorder un % de temps suffisant à chaque domaine important pour toi. Tu identifies les activités sociales et de loisir que tu veux absolument garder, et tu leur donnes systématiquement un peu de temps chaque semaine (voire chaque jour !). Même si la tentation peut être grande de déplacer, repousser, annuler le moment venu, bloque ces temps dans ton agenda et n'y déroge pas ! Ils te permettront de mieux répartir et de ne pas t'essouffler.

Ces stratégies sont bénéfiques pour ton bien-être, et constituent en même temps un investissement pour ta thèse. Tu n'es pas illégitime lorsque tu prends soin de toi : toutes les ressources que tu "régénères", tu pourras les réinjecter dans ton travail ! 😊

Hygiène de vie

- Trouve des stratégies pour lutter contre la sédentarité (danger qui menace de près tout doctorant, notamment pendant les périodes de revues de littérature et de rédaction...) :
 - Étirements au bureau : <https://www.youtube.com/watch?v=BmYK1xx9qsM>
 - Marcher régulièrement, se promener pendant ses pauses
 - Trouver des opportunités de monter des escaliers
- Prendre soin de ton alimentation
- Prends soin de ta santé physique : contrôles chez le généraliste, le dentiste...

Gérer l'anxiété et le perfectionnisme

L'anxiété et le perfectionnisme sont des dimensions à double tranchant. Moteurs d'une part, inhibiteurs et contreproductifs de l'autre, il faut trouver un juste dosage. La conférence "Assieds-toi et écris ta thèse" y fait allusion. Si tu sais que tu y es sujet, n'hésite pas à cibler ces dimensions assez tôt, à apprendre à les réguler. Et sois vigilant-e : le "stress positif" et le perfectionnisme doivent rester des alliés, pas des saboteurs !

Si tu as besoin d'aide

Accumulations de sources de stress, événements personnels, déconvenues professionnelles... Certaines périodes peuvent être plus compliquées que d'autres 😞 Le SSU (Service de Santé Universitaires) peut t'aider : il propose diverses consultations, notamment auprès d'une psychologue. Parles-en autour de toi : amis, collègues, voire ton DT ou d'autres membres du labo.

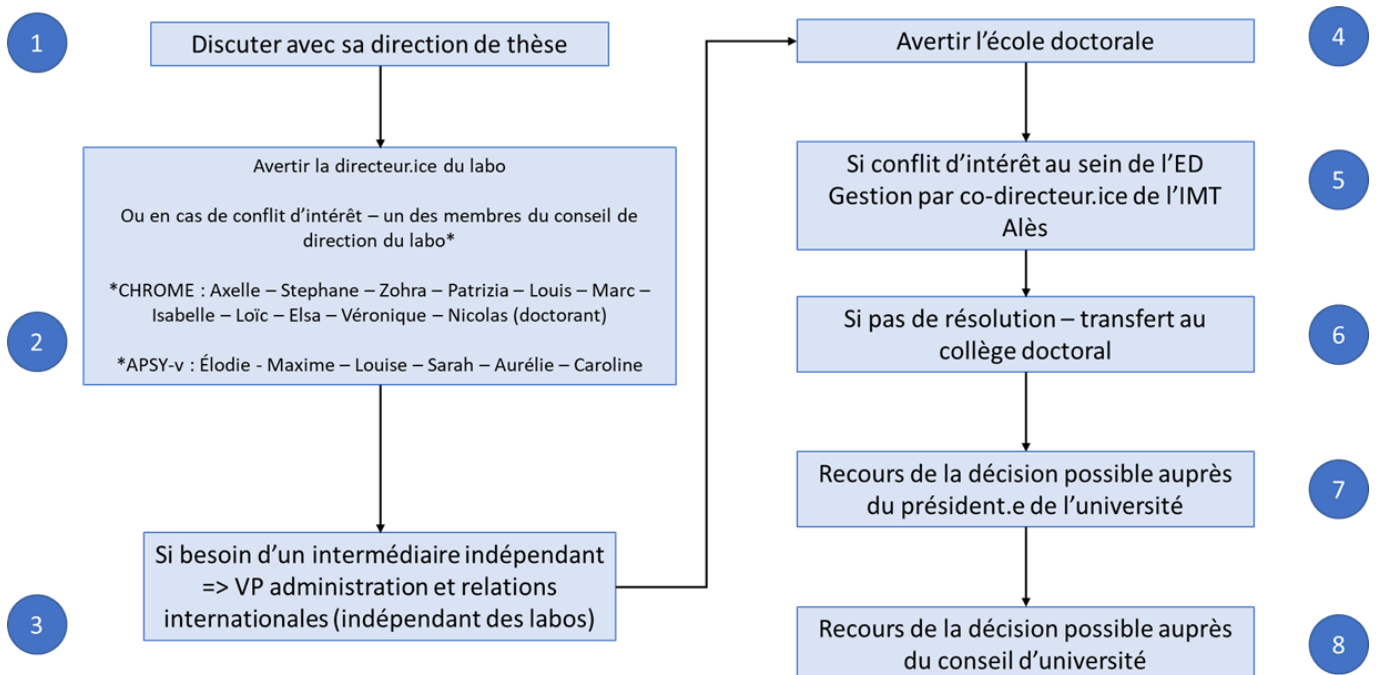
Le SSU propose également de nombreux ateliers qui pourront t'aider : affirmation de soi, gestion du stress, sophrologie, méditation de pleine conscience... Les intervenant-e-s sont là pour toi, n'hésite pas à faire appel à eux – ils sont très sympas ! 😊

Intelligence relationnelle avec les boss et collègues

De bonnes conditions relationnelles sont cruciales pour le bon déroulement de ta thèse : pour que le duo DT-doctorant fonctionne bien, que le projet avance, et pour que tu te sentes bien.

Qu'il s'agisse de problèmes concrets rencontrés durant la thèse ou au labo, ou de problèmes plus personnels (stress...), la communication sera souvent ta meilleure alliée. Trouver les bons mots n'est pas toujours facile, et tu te sentiras plus ou moins à l'aise d'en parler selon la personnalité de ta DT. Si c'est possible, utilise la communication avec ta DT (ou d'autres collègues) comme premier recours. Si c'est compliqué, essaie de trouver une oreille qui pourra t'écouter, t'épauler et te conseiller, et d'autres interlocuteur/trices susceptibles de t'aiguiller. Et surtout, lis le paragraphe qui suit :

7. Que faire en cas de problèmes ?



Missions annexes à la thèse

1. Enseignements

Pendant ta thèse : tu es habilité à dispenser des heures d'enseignement, **y compris des cours magistraux** ! Mais alors, comment faire ?

Pour commencer, rapproches-toi de ta direction de thèse et du secrétariat de département par rapport aux enseignements que tu aimerais réaliser. En fonction de ton statut tu pourras donner un certain nombre d'heures :

Statut du doctorant	Nombre d'heures d'enseignement autorisées
Contrat doctoral	64h
Bourse CIFRE	96h
Autofinancement	96h
ATER	192h

Les enseignements sont importants pour toi, notamment si tu souhaites passer la qualification de Maître de conférences. En fonction de ta CNU, un certain nombre d'heures sera demandé !

2. Vulgarisation scientifique

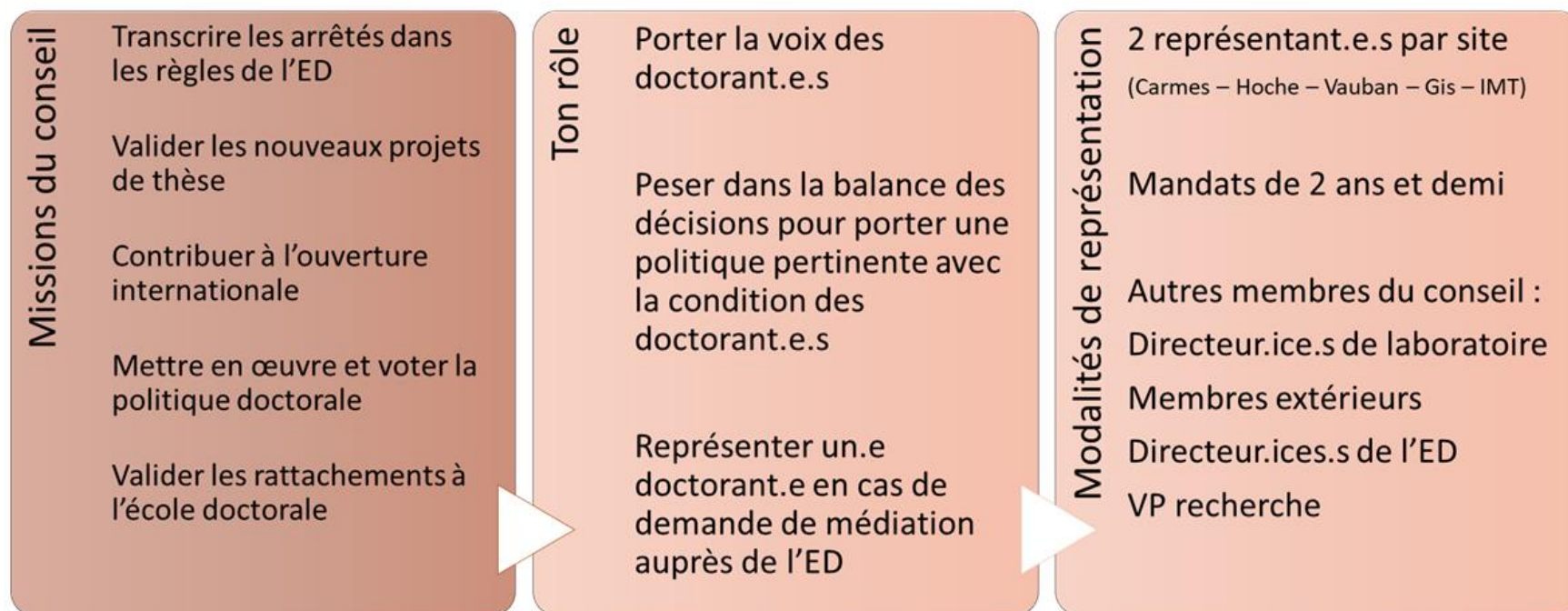
Tu trouveras une petite liste des différents événements qui ont lieu autour de Nîmes ci-dessous !



3. L'engagement dans les instances représentatives

Au cours de tes années doctorantes, tu pourras – si tu le souhaite – t'investir dans les différents conseils de l'université et de tes laboratoires d'accueil. Tu trouveras un petit résumé de chacun d'entre eux ci-dessous !

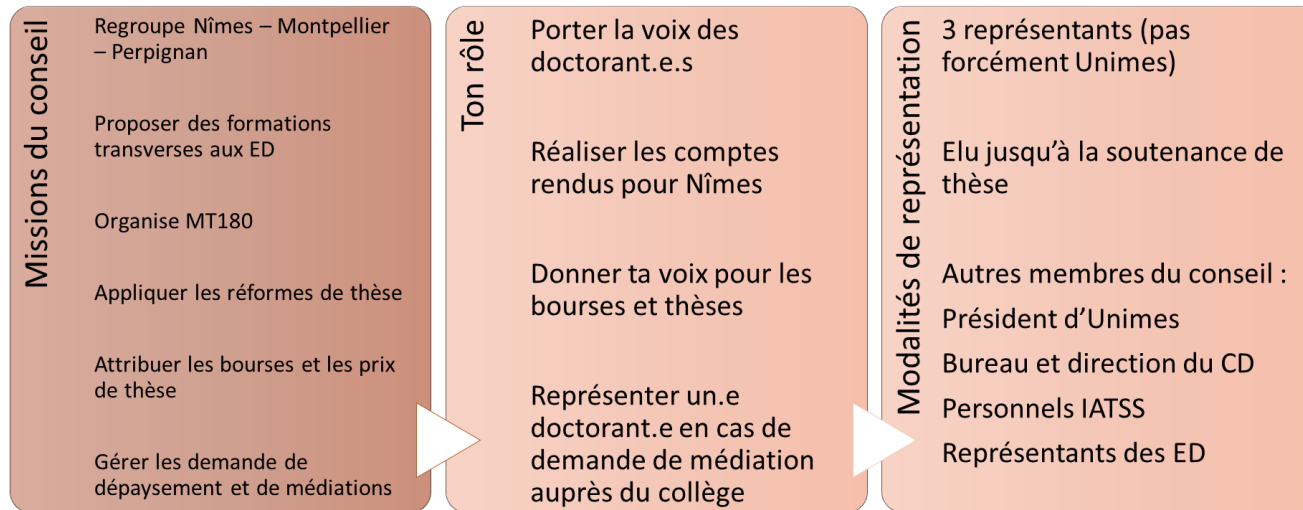
a. Conseil de l'école doctorale



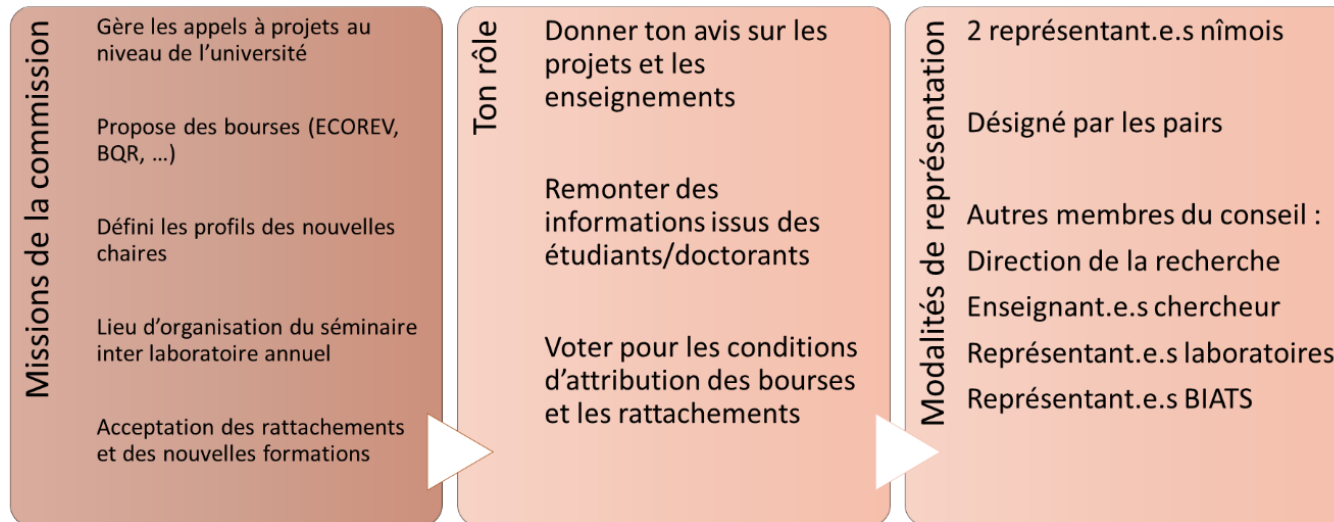
Retrouve la liste de tes représentants sur le site de l'ED - <http://ed583.unimes.fr/>

Les élections pour participer à ce conseil ont généralement lieu lors de la première journée doctorale. Dans tes missions, tu trouveras notamment l'amélioration et l'actualisation du présent livret !

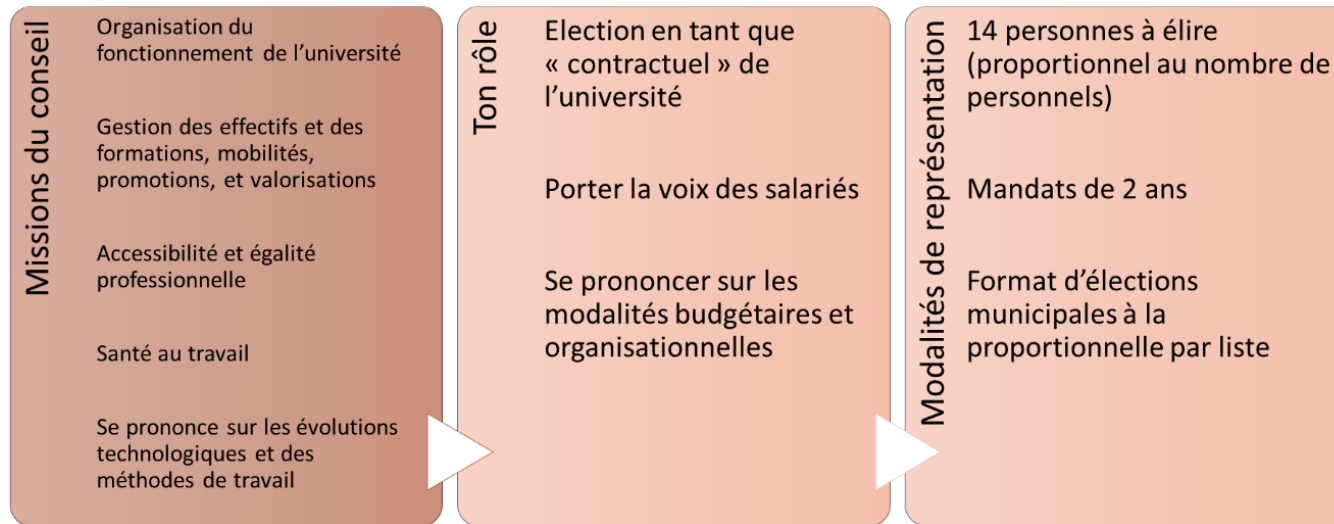
b. Conseil du collège doctoral



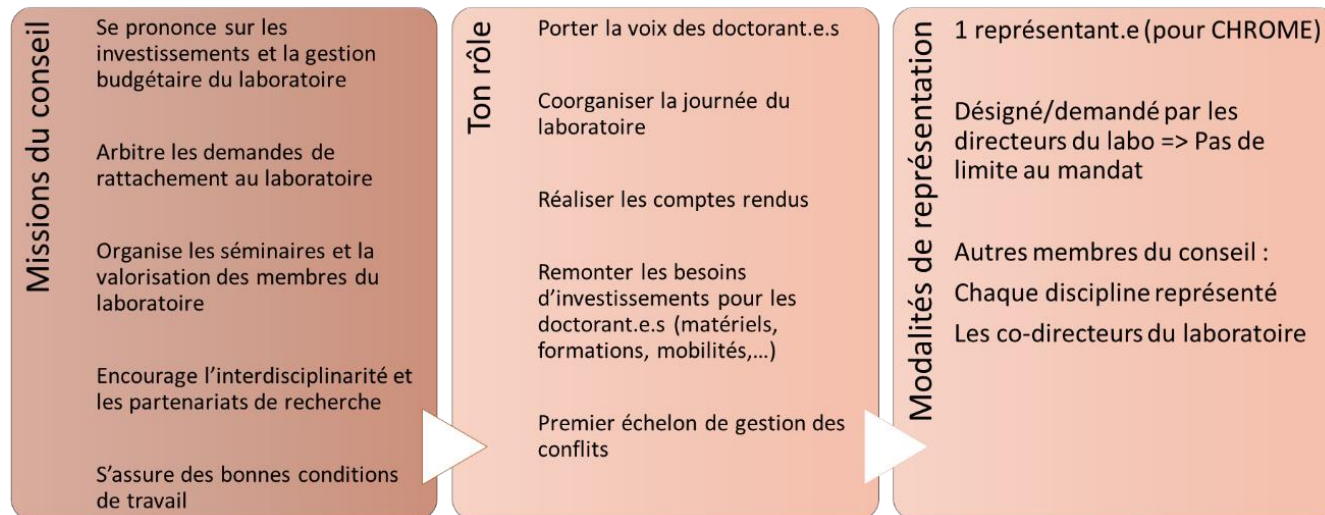
c. La commission recherche de l'université



d. Le conseil de l'université



e. Le conseil de ton laboratoire



Terminer la thèse

(Manuscrit et soutenance)

1. Poursuite dérogatoire (Années 4 à 7)

CSI + demande d'inscription dérogatoire à transmettre au directeur de l'UPR puis au secrétariat de l'ED pour signature de la directrice de l'ED. La demande doit être accompagnée de l'avis du CSI.

Extensions de financements / ATER : Possibilité d'inscription à pôle emploi (le service RH sous réserve d'en faire la demande pourra fournir l'attestation employeur)

Conditions de poursuite (accès, etc...)

2. Conditions de soutenances

Pendant ta thèse, tu vas valoriser tes recherches via des publications ou des présentations lors de congrès scientifique. En général on présente des résultats préliminaires pendant un congrès et quand on a des résultats bien solides, on passe à la rédaction d'article. **Pour soutenir ta thèse tu dois avoir soumis au moins un article.** Il est conseillé d'en publier plusieurs, en particulier si tu envisages une carrière académique ou une thèse sur article.

D'autres conditions sont essentielles pour ta demande de soutenance :

- 120h de formation effectuées (40h d'insertion professionnelle / 80h de scientifique)
- Formation à l'intégrité scientifique et à l'éthique de la recherche
- Fournir le rapport final *Compilatio* relatif au taux de plagiat du manuscrit (**à charge de ta direction de thèse**).

3. Impression de la thèse

La reproduction du manuscrit de thèse est prise en charge par l'ED583 sous réserve de transmettre au secrétariat de l'ED **d'un devis adressé à l'université de Nîmes.**

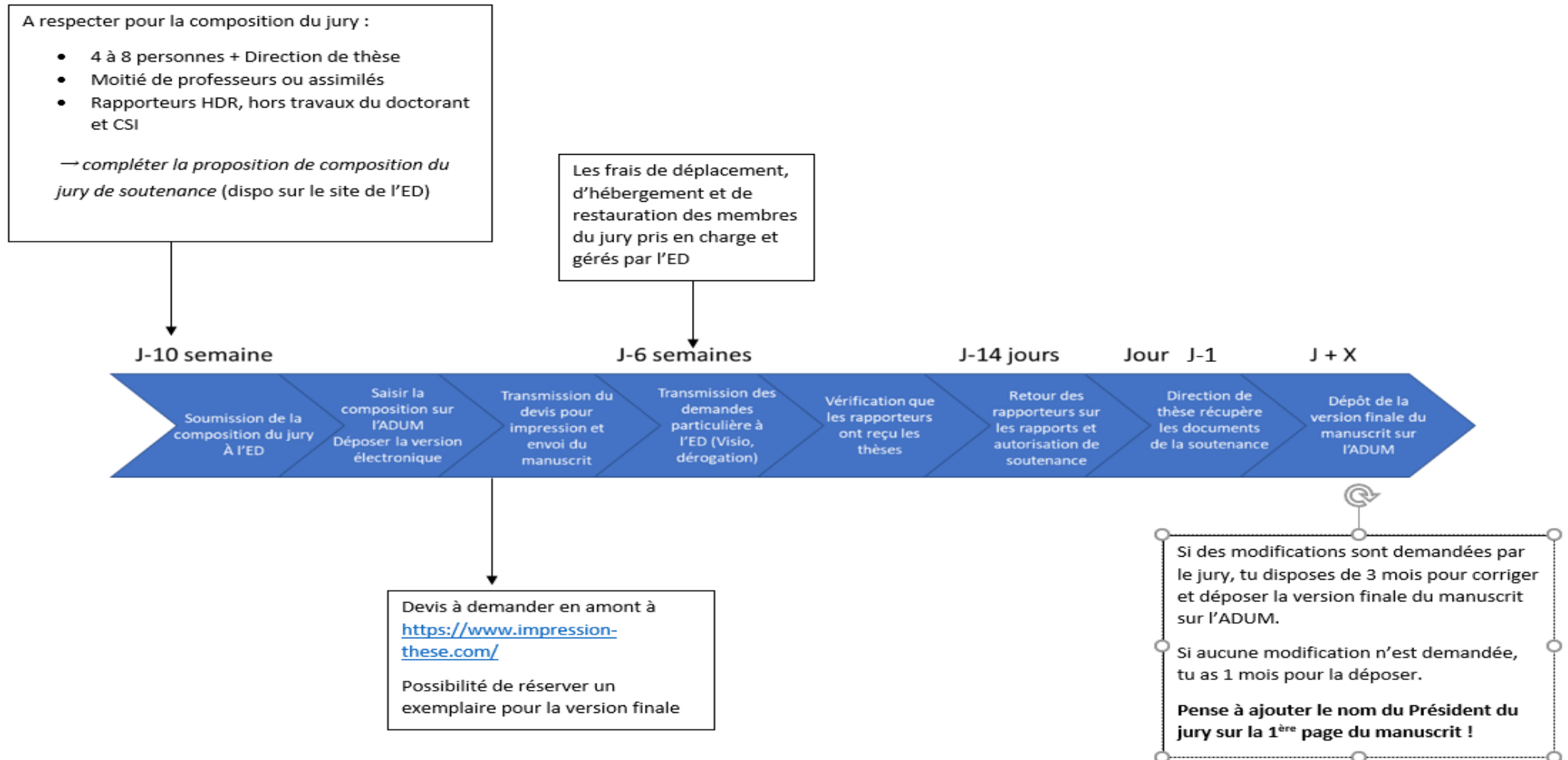
Il faut prévoir au moins un délai de 2 semaines afin d'obtenir les signatures du devis pour l'émission du bon de commande. Tu pourras ensuite faire parvenir celui-ci au prestataire.

La reproduction comprend un exemplaire pour chaque membre du jury + un exemplaire pour la direction de la thèse + un exemplaire pour le doctorant

Site à qui demander un devis :

- <https://www.impression-these.com/> (Demande de devis longue mais prix compétitifs)
- www.espacecopie.fr

4. Jury de thèse et déroulé



Et après... ?

(Disparaître 8 mois en sac à dos)

1. Partir en post-doctorat

Si tu veux continuer une carrière académique, il est possible (probable) qu'il se passe plusieurs années avant que tu n'obtiennes un poste dans la recherche. Entre temps, il est possible de faire des post doctorats, dans la limite de 3 ans après l'obtention de ta thèse. Il s'agit de contrats de recherche à durée déterminée. Des offres de post doc en France sont répertoriés ici :

<https://doctorat.campusfrance.org/phd/offers/search/cat/postdoc>

On trouve également beaucoup d'offres à l'international sur LinkedIn.

2. Préparer la qualification de MCF

Pour devenir enseignants chercheurs, armes-toi de courage et retrouve ci-dessous le guide pour passer les qualifications de ta discipline : https://www.galaxie.enseignementsup-recherche.gouv.fr/ensup/qualification/pièces_complémentaires.pdf

3. L'emploi des docteurs dans le privé

Si tu souhaites en revanche te diriger vers le privé tu peux utiliser différents sites :

<https://www.apec.fr/>

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

<https://www.phdtalent.fr/>

Ou candidater à des offres sur LinkedIn ou via le réseau que tu auras construit pendant ces années de recherche ! Le poste de tes rêves n'attend que toi 😊

Sources

Ce travail ayant été réalisé avant nous (mais en version thèse) tu peux le retrouver ici :

<https://spartacus-idh.com/076.html#>

Livret du doctorant co-rédigés par (de gauche à droite Eugénie – Barbara – Théo – Alex – Marion – Nico – Jeanne – Antoine – Flo...et Louison !) :



<https://www.biendansmathese.com/>

CHÂTEAU DE LA HAINE RIVIÈRE

CARNETS DE THÈSE

<https://discord.gg/dEsv7T5g>

<http://www.phdelirium.com/>

<https://lcielmondoctorat.tumblr.com/>

PHDELIRIUM

La thèse nuit gravement à la santé

PhD Student



What my friends think I do.



What my parents think I do.



What society think I do.



What my supervisor thinks I do.



What I think I do.



What I actually do.