



([https://lbbe.univ-lyon1.fr/sites/default/files/styles/img\\_1280x768\\_\\_image\\_scale\\_\\_crop\\_main/public/media/images/arton6498.png?itok=wPBmjBY](https://lbbe.univ-lyon1.fr/sites/default/files/styles/img_1280x768__image_scale__crop_main/public/media/images/arton6498.png?itok=wPBmjBY))

## La psychologie positive peut réduire l'anxiété des doctorants français associée à l'incertitude de leur futur

Publié le 9 mars 2018

À l'étranger, de nombreuses études ont révélé que l'expérience du doctorat est une expérience difficile. Le taux d'abandon observé dans bon nombre de pays est d'ailleurs assez élevé (par ex : ~50% aux USA). Plusieurs études récentes ont porté sur des mesures de la santé mentale et du bien-être au travail sur de larges échantillons de doctorants dans différents pays et ont observé que 30% à 50% des doctorants souffrent de stress chronique ou d'autres troubles mentaux au travail. Certains auteurs parlent d'une situation de crise sanitaire parmi les doctorants.

En France, nous ne disposons que de très peu de données sur ce sujet. Gabriel Marais, biologiste au CNRS travaillant au LBBE à l'Université Lyon 1, et les psychologues Rebecca Shankland (LIP, Univ. Grenoble Alpes), Pascale Haag (IRIS, EHESS), Robin Fiault (EPP Lyon/psya), et Bridget Juniper (Work & Well-Being Ltd), ont mené une des premières études sur la santé mentale et le bien-être au travail des doctorants français. L'étude qui porte sur les doctorants en biologie de l'Université Lyon 1 indique une situation de crise similaire en France et à l'étranger. Environ un doctorant sur deux faisait état de stress, dépression ou anxiété chroniques.

L'utilisation d'un outil spécifique aux doctorants développé par Bridget Juniper a permis de montrer que, contrairement à ce qui est communément admis, la dyade directeur de thèse-doctorant n'est pas l'élément de l'expérience doctorale qui a le plus d'impact sur le bien-être au travail. Les possibilités de formation et les perspectives professionnelles, l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle et l'activité de recherche en elle-même, semblent avoir plus d'impact. En comparaison avec des doctorants britanniques chez lesquels le même outil a été utilisé, les doctorants français semblent spécifiquement affectés par un manque de confiance en eux et par la peur de l'avenir au niveau professionnel. Cette peur de l'avenir est sans doute à mettre en lien avec le taux de chômage des docteurs (notamment en biologie) qui en France est exceptionnellement élevé par rapport au reste des pays de l'OCDE.

Dans cette étude, les auteurs ont testé sur les doctorants un programme de psychologie positive (un courant de recherche de la psychologie étudiant le bien-être individuel, collectif et institutionnel qui a pour but de développer des outils pour l'améliorer), développé par Rebecca Shankland. Le programme de deux heures hebdomadaires sur huit semaines permet aux participants de s'exercer à développer certaines compétences psychosociales comme la bienveillance, la gratitude, le fait de remarquer les éléments satisfaisants chez soi et les autres, la résilience, l'engagement dans des actions qui ont du sens pour soi ou la pleine conscience. Des mesures psychométriques ont été effectuées avant et après le programme pour en évaluer l'impact grâce à un groupe témoin n'ayant pas suivi le programme. Les résultats suggèrent que le programme a un effet positif sur la santé mentale et le bien-être avec un effet très fort et significatif sur la réduction de l'anxiété.

Ce travail montre qu'un suivi de la santé mentale et du bien-être au travail des doctorants est probablement nécessaire en France et que les outils issus de la psychologie positive peuvent être utiles pour améliorer la qualité de vie au travail des doctorants.

Score d'anxiété avant (t1) et après (t2) le programme de psychologie positive pour le groupe test (T) et le groupe contrôle (C).

{{Référence : }} [Marais GAB, Shankland R, Haag P, Fiault R, Juniper B. A survey and a positive psychology intervention on French PhD student well-being. International Journal of Doctoral Studies. 2018. -><https://www.informingscience.org/Publications/3948?Search=marais>]