

Rapport de recherche

PROGRAMME ACTIONS CONCERTÉES

Déterminants des trajectoires d'anxiété, de perfectionnisme et de procrastination menant à l'abandon des études chez les doctorants

Chercheuse principale

Geneviève Belleville, Université Laval

Cochercheurs

Guillaume Foldes-Busque, Université Laval

Frédéric Guay, Université Laval

Philip Jackson, Université Laval

Collaborateurs et partenaires

Alain Beaulieu, Université Laval

Koassi D'Almeida, Université Laval

Établissement gestionnaire de la subvention

Université Laval

Numéro du projet de recherche

2017-PO-202653

Titre de l'Action concertée

Programme de recherche sur la persévérance et la réussite scolaires

Partenaires de l'Action concertée

Le ministère de l'Éducation

et le Fonds de recherche du Québec – Société et culture (FRQSC)

RÉSUMÉ : *Éduqués et stressés : Étude sur les doctorants québécois*

Questions de recherche. Alors que 40 à 60 % des doctorants et doctorantes abandonnent leur doctorat et que les statistiques sur l'anxiété et la détresse psychologique chez ceux-ci sont alarmantes, l'état actuel des connaissances ne permet pas de comprendre comment le niveau d'anxiété des étudiants et étudiantes évolue pendant leurs études doctorales, ni quels en sont les déterminants. Ainsi, ce projet visait à explorer quels étaient les liens entre l'anxiété, le perfectionnisme et la procrastination chez les doctorants et doctorantes, le rôle des directeurs et directrices de thèse dans leur bien-être et, finalement, quels étaient, selon la perspective des doctorants et doctorantes, les éléments de leur relation avec leur directeur ou directrice de thèse qui favorisaient leur productivité ou qui, au contraire, contribuaient à leur anxiété.

Principaux résultats et pistes de solution. Les résultats obtenus permettent de conclure que l'anxiété, le perfectionnisme (la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes) et la procrastination (le fait de remettre à plus tard) influencent la motivation et la persévérance au doctorat. Le modèle de l'appréhension anxieuse et de l'évitement, issu de la psychologie clinique des troubles anxieux, permet de comprendre que l'établissement de standards irréalistes et les préoccupations perfectionnistes (p.ex., doutes récurrents sur la qualité du travail, peur excessive de commettre une erreur) peuvent créer de l'anxiété reliée aux activités universitaires (particulièrement la rédaction de la thèse doctorale). Une trop forte anxiété peut mener à l'adoption de comportements d'évitement, sous la forme de procrastination des tâches les plus complexes. Or, même si la procrastination peut apporter un certain soulagement à court terme, en réalité, elle alimente les préoccupations perfectionnistes et maintient ou exacerbe le niveau d'anxiété. Ce cercle vicieux permet de comprendre l'évolution du bien-être des étudiants.es à travers leur parcours doctoral et ainsi, de distinguer quand et comment il serait possible

d'intervenir. Les interrelations observées entre ces différentes variables du modèle dans une étude longitudinale réalisée auprès de plus de 500 doctorant.es en confirment le caractère cyclique.

Au-delà des caractéristiques des étudiants.es, une attention particulière doit être accordée à la nature des échanges entre les doctorants.es et les directeurs et directrices de thèse afin de maximiser la qualité de leur relation et le bien-être des étudiants.es. Notamment, les échanges caractérisés par la collaboration et les marques de soutien des directeurs et directrices à leurs étudiants.es ont le potentiel de bonifier leur alliance de travail.

La perception même des doctorants.es et des directeurs et directrices confirment qu'une perspective globale est nécessaire pour comprendre la pluralité et la complexité des facteurs (universitaires, scientifiques, interpersonnels) intervenant dans le bien-être des doctorants.es et la relation avec leur directeur ou directrice. Les témoignages illustrent qu'il existe un nombre important de stratégies d'encadrement employées par les directeurs et directrices, souvent acquises non pas dans le cadre d'activités de formation formelles, mais par essais et erreurs. Les témoignages ont mis en relief la pertinence de l'adéquation entre les stratégies utilisées et les attentes et besoins des doctorants.es en termes d'encadrement et soutien à la rédaction.

Ces résultats suggèrent différentes pistes de solution. Par exemple, il apparaît pertinent pour les doctorant.es de reconnaître comment l'anxiété, le perfectionnisme et la procrastination sont liés et interviennent dans leur motivation, leur sentiment d'efficacité personnelle et, ultimement, leur persévérance. En se basant sur le modèle de l'appréhension anxieuse et de l'évitement, lequel propose des cibles d'intervention, les doctorants.es pourraient apprendre diverses stratégies visant à diminuer l'anxiété, les préoccupations perfectionnistes et les comportements de procrastination afin d'augmenter

leur motivation et leur rendement. Notamment, ceux-ci pourraient identifier des stratégies personnelles pour en rompre le cycle (p.ex., technique *Pomodoro*, ateliers, outils et retraites de rédaction, comme ceux organisés par *Thèsez-vous?*). Par ailleurs, la reconnaissance par les doctorants.es que la motivation et l'intention de persévérer dépendent aussi de leur relation avec leur directeur ou leur directrice pourrait les inciter à se pencher sur leurs façons de communiquer avec ces derniers.

Ensuite, en tant qu'acteurs universitaires les plus souvent en contact avec les étudiants.es au doctorat, il importe pour les directeurs et directrices de thèse de reconnaître quels sont les signes d'anxiété, de perfectionnisme et de procrastination chez les étudiants.es, puis de discuter ouvertement de leur impact avec ceux-ci. Les directeurs et directrices peuvent aussi contribuer à améliorer leur alliance avec leurs étudiants.es. Bien que la compétence et l'expertise soient valorisées par leurs étudiants.es, ceux-ci apprécient également la disponibilité, la structure et la bienveillance de leurs directeurs et directrices. Ceux-ci, quant à eux, soulignent l'importance de s'impliquer dans la relation d'encadrement et d'adapter leurs stratégies en fonction des besoins et défis particuliers des étudiants.es. Concrètement, les doctorants.es bénéficieront que les directeurs et directrices portent attention à en arriver à un accord sur les buts et les tâches à réaliser ainsi qu'à offrir des marques de soutien et de validation. À l'inverse, les directives nombreuses, contradictoires ou ambiguës, la critique négative ou le blâme, l'absence de réponse et de validation ainsi que le manque d'attention aux questions et signes de détresse constituent des gestes pouvant favoriser l'anxiété des étudiants.es.

Finalement, en tant qu'institution, l'université peut contribuer à diminuer l'anxiété, le perfectionnisme et la procrastination des doctorants.es en reconnaissant les caractéristiques et les défis particuliers à ce cycle d'études. Elle peut formuler une offre spécifique à l'intention des doctorant.es, à celle des directeurs et directrices et à celle des

autres membres de la communauté universitaire qui interagissent avec les étudiants.es. D'abord, il existe un besoin en formation sur l'anxiété, le perfectionnisme et la procrastination et que celle-ci soit spécialisée pour les étudiants.es et les différents corps d'emploi (professoral, conseil pédagogique, gestion, etc.). Ensuite, dans le but de favoriser une bonne relation d'encadrement entre les doctorants.es et leur directeur ou directrice, des outils et des services peuvent être rendus disponibles tels qu'un plan de collaboration, des services de consultation et de médiation ou encore, des retraites de rédaction. Enfin, des ressources spécialisées pour réduire et gérer l'anxiété excessive chez les étudiants.es sont nécessaires, lesquelles pourraient être organisées selon un modèle de soins à paliers adapté au contexte universitaire. De l'information, une formation en ligne ou encore une plateforme d'autogestion pourraient être facilement accessibles pour les cas plus légers, tandis que des suivis professionnels (psychologue, psychothérapeute, conseiller ou conseillère en orientation) pourraient être proposés dans les cas modérés. Enfin, des références et des partenariats avec le système de santé publique pourraient bénéficier aux cas sévères d'anxiété dans la communauté étudiante.

Contexte et historique du projet. Ce projet s'inscrit dans l'axe 2 du Programme de recherche sur la persévérance et la réussite scolaires, ciblant *les pratiques enseignantes, les pratiques de gestion, les politiques institutionnelles et les services éducatifs*. Il a contribué à étudier la question 2.6: *Chez les hommes et les femmes qui étudient au doctorat et qui ont emprunté un parcours traditionnel ou non traditionnel, comment fluctuent et interagissent les multiples facteurs de motivation dans les différentes étapes du processus menant à l'obtention du diplôme?* Une approche mixte comprenant une étude observationnelle longitudinale, une étude observationnelle en laboratoire et deux études qualitatives a été adoptée afin d'obtenir des données riches et complètes intégrant plusieurs perspectives.