

Assieds-toi et écris ta thèse, Geneviève Belleville

Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique

1. La règle de base : bloquer du temps	2
2. Définir ses objectifs	3
2.1. Les objectifs à long terme	3
2.2. Les objectifs précis et hebdomadaires	3
2.3 Les objectifs de temps	3
2.4. Les objectifs de projet	3
3. Les étapes de la rédaction: planifier, rédiger, réviser	4
3.1. La planification	4
3.2. La rédaction	5
3.3 La Révision	5
3.3.1. La structure de l'argumentation.....	5
3.3.2. La cohérence de la séquence des idées	5
3.3.3. Un paragraphe = une idée	6
3.3.4. La nécessité de chaque phrase.....	6
3.3.5. Le sens de chaque phrase : est-ce la meilleure façon de le dire ?	6
3.3.6. La précision de chaque mot.	6
3.3.7. L'orthographe, la grammaire, la syntaxe et la ponctuation.....	6
4. Démystifier l'inspiration	6
4.1. Quelques trucs et stratégies pour entretenir l'inspiration.	7
5. Reconnaître et combattre la procrastination.....	7
5.1. Reconnaître la procrastination.....	8
5.2. Créer un contexte impropre à la procrastination : une approche préventive	8
5.3. Combattre la procrastination	9
6 Un démon appelé perfection	9
6.1. Etes-vous perfectionniste ?	9
6.2. Le triste sort de la personne perfectionniste	10
6.3. Se libérer de son attitude perfectionniste	10

« La rédaction scientifique est l'entreprise la plus intimidante, décourageante et anxiogène de l'expérience académique »¹. Un sentiment partagé par l'ensemble de la communauté scientifique, du doctorant au professeur, en passant par le chercheur.

Geneviève Belleville propose une approche basée sur **l'organisation et une bonne dose de discipline**. Dans son ouvrage, elle détaille quelques principes organisationnels de base pour une rédaction continue, fluide et la moins anxiogène possible. Elle déconstruit le mythe de l'inspiration, la procrastination et le perfectionnisme.

1. La règle de base : bloquer du temps

Intégrer des moments d'écriture dans votre planning et tenez-vous-y. Plus facile à dire qu'à faire vu la surcharge de travail et la multiplicité des tâches à accomplir. Néanmoins, il n'est pas nécessaire de prévoir une longue plage pour écrire : un rendez-vous régulier d'une ou deux heures avec vous-même sera réellement profitable.

Comment établir un horaire ?

- **Établir à l'avance (et réévaluer régulièrement) la durée des périodes de rédaction**
Elles doivent être suffisamment longues pour être productives, mais suffisamment courtes pour ne pas paraître insurmontables. Une période quotidienne est la meilleure option (durée idéale pour atteindre de petits objectifs : 2h, 5jours/7). Vous pouvez également varier la longueur des périodes en fonction de vos autres activités.
- **Respecter son rythme naturel**
Nous sommes plus performants à certains moments de la journée. Découvrez votre type chronobiologique. Vous êtes plutôt du matin, de l'après-midi ou du soir ? Gardez ces périodes d'efficacité pour les moments de rédaction.
- **Éliminer les distractions**
Rien ne doit entrer en concurrence avec votre activité rédactionnelle. Ne vous laissez pas déranger : éteignez votre téléphone, accrochez une enseigne « occupé » à votre porte,...
- **Évaluer sa réussite en fonction des périodes de rédaction respectées et non de sa productivité.** Avec la pratique, vous constaterez que le démarrage est toujours un peu difficile, mais vous attrapez rapidement votre rythme de croisière.
- **Une fois la période terminée, arrêter la rédaction**
Arrêtez-vous, même si vous êtes très inspiré. Jetez plutôt pêle-mêle vos idées sur un papier pendant 15 minutes. Cela vous aidera à poursuivre les jours où l'inspiration sera moins présente.
- **Respecter les plages de rédaction**
- **Prendre des pauses et des vacances libres de toute rédaction**
Ces périodes de repos sont nécessaires pour rester productif et motivé le reste du temps passé au travail.

¹ Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, Presses de l'Université Laval, 2014, p. 1

« Bloquer une période quotidienne à la rédaction est un truc infaillible pour avancer la thèse de façon efficace, renforcer son sentiment d'efficacité et de compétence, limiter l'angoisse et les questionnements. Commencez maintenant et n'arrêtez jamais »².

2. Définir ses objectifs

Les objectifs vous permettront d'avancer. Ils requièrent une planification sérieuse et attentive. Un bon objectif est précis, observable, mesurable et réaliste (atteignable). Si vous n'avez pas su respecter votre objectif dans le temps imparti, c'est qu'il était mal défini (pas vous). Bien souvent, on sous-estime le temps nécessaire pour atteindre un objectif.

2.1. Les objectifs à long terme

Il est important de les garder en toile de fond. Ce sont des étapes du voyage qui vous permettront d'arriver à destination. Une fois atteints, ils offrent un sentiment de soulagement et de fierté et méritent d'être fêtés !

2.2. Les objectifs précis et hebdomadaires

« Chaque objectif à long terme doit être décortiqué en une série de petits objectifs précis (...). Idéalement, le temps nécessaire pour atteindre un objectif précis serait exactement le temps que vous avez réservé pour une période de rédaction »³. Atteindre son objectif à la fin de chaque période de rédaction amplifiera votre sentiment d'efficacité personnelle et votre motivation.

Pour mieux évaluer le temps nécessaire pour atteindre chaque objectif :

- Soyez généreux dans l'allocation de temps.
- Réviser de manière systématique vos objectifs en fonction des tâches réalisées.

2.3 Les objectifs de temps

« Réservez une période de temps raisonnable, éliminez les distractions, avancez dans la tâche de rédaction ; commencez à l'heure prévue, terminez à l'heure prévue. (...) Soyez intransigeant avec vos objectifs de temps : vous serez étonné de voir la quantité de travail abattue à la fin de la semaine »⁴.

2.4. Les objectifs de projet

Évaluez-vous pour mieux définir vos objectifs et le temps requis pour les atteindre. « Modifiez vos objectifs en fonction de votre évaluation : les objectifs doivent vous aider à avancer et faciliter votre rédaction. S'ils deviennent une nuisance ou un obstacle, c'est qu'il y a un problème à corriger. Aucun objectif n'est coulé dans le béton »⁵.

² Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 15

³ Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 21

⁴ Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 28

⁵ Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 32

Geneviève Belleville conseille ainsi de créer un fichier recueillant des informations sur ses périodes de rédaction : date, jour, projet sur lequel on travaille, nombre de mots rédigés, une brève définition de l'objectif, l'atteinte de l'objectif ou la raison pour laquelle il n'a pas été atteint et toutes les observations pertinentes pour s'améliorer⁶.

3. Les étapes de la rédaction: planifier, rédiger, réviser

« Ecrire une thèse, c'est comme construire une maison. Une fois que vous avez le terrain et l'objectif bien précis de construire un cottage sur trois étages avec quatre chambres et deux salles de bain, est-ce le moment de poser la première brique ? En fait, c'est plutôt le moment de vous mettre à la planche à dessin (...). Vous voulez construire un plan détaillé qui vous permettra de définir toute les étapes de la construction de votre maison. Par la suite, vous voudrez commencer les gros travaux et peut-être coordonner le travail de plusieurs spécialistes (plombier, électricien,...°en parallèle). Une fois la maison construite, vous vous occuperez de la finition (peindre les murs, poser la céramique et le bois franc, mettre des rideaux aux fenêtres,...). Quand on parle de rédaction scientifique, on parle de trois étapes bien distinctes : la planification, la rédaction en tant que telle et la révision. Chacune de ses étapes est essentielle à l'amorce de l'étape suivante, et vous devrez accorder autant d'importance à chacune des trois »⁷.

3.1. La planification

Un plan bien établi doit vous aider à commencer une période de rédaction sans hésitation ni inquiétude.

Prenez le temps de rédiger votre plan : cela peut prendre une ou plusieurs périodes de rédaction. Le plan doit vous indiquer précisément quoi écrire et doit donc contenir suffisamment de détails. « Il doit être précis, énumérer les principales idées de votre argumentation et inclure les références appuyant vos affirmations »⁸. Réfléchissez dès le départ aux liens entre les concepts et incluez-les dans votre plan : cela facilitera la rédaction et le texte sera de meilleure qualité.

Cela peut prendre du temps, mais ce temps est vite rattrapé par l'efficacité que vous acquerez à l'étape suivante : la rédaction.

⁶ Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 31-32

⁷ Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 37-38

⁸ Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 39

3.2. La rédaction

« L'étape de la rédaction consiste à coucher ses idées sur le papier le plus rapidement possible, sans s'évaluer ni réviser. Il s'agit de prendre l'idée pendant qu'elle passe dans la tête et de l'écrire de façon juste assez précise pour être capable de se comprendre soi-même »⁹. Cela permet de rassembler pêle-mêle ses idées et de les assigner à une section précise du plan.

L'étape de la rédaction est l'étape de « de la liberté, de la créativité, de l'originalité »¹⁰. Faites pour cela abstraction de vos peurs, de votre perfectionnisme. Peu importe la qualité de votre texte, vous passerez ensuite à l'étape de la sculpture.

3.3 La Révision

La révision peut prendre autant de temps que la rédaction. Il s'agit de sculpter à partir de la matière première couchée sur le papier.

3.3.1. La structure de l'argumentation

« Tout texte scientifique est en fait une argumentation pour défendre un point : votre travail est important, digne d'intérêt et bien fait. (...) L'introduction (...) doit énumérer point par point les arguments justifiant la pertinence des objectifs de l'étude. La méthode doit refléter la manière dont vous vous y êtes pris pour atteindre les objectifs. Les résultats comprennent uniquement les données dont vous aurez besoin pour répondre aux objectifs. Enfin, la discussion décrit la façon dont vous avez répondu à vos objectifs (principaux résultats) et dont d'autres l'ont fait avant vous (liens avec la littérature), à quoi a servi l'étude (implications théoriques et pratiques, quels ont été vos bons et moins bons coups dans le processus (forces et limites) et ce que vous ferez par la suite (recherches futures) »¹¹.

Erreurs fréquentes :

- Un manque de structure
- Des arguments contradictoires dans une volonté d'être exhaustif. Si vous présentez des données contradictoires, expliquez pourquoi la découverte de ces données ne vous a pas empêché de conserver vos objectifs initiaux.
- Des arguments faibles ou circulaires. Tous vos arguments sont-ils défendables ? Maîtrisez l'argumentation qui justifie les choix que vous avez faits. Prenez note des raisons qui vous ont poussées à prendre telle ou telle décision.

3.3.2. La cohérence de la séquence des idées

Les arguments doivent se suivre logiquement : amenez le lecteur à faire la même démarche analytique que vous afin que les objectifs de l'étude lui paraissent évidents et justifiés. Lorsque vous

⁹ Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 47

¹⁰ Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 48

¹¹ Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 50

réviser votre texte, faites ressortir l'idée derrière chaque paragraphe. Essayez différentes combinaisons de séquence et choisissez la plus cohérente¹².

3.3.3. Un paragraphe = une idée

« La rédaction scientifique est structurée, répétitive et va droit au but, laissant peu de place à l'originalité. C'est pourquoi chacun de vos paragraphes peut reprendre à peu près la même structure : annoncez votre idée, expliquez-la, présentez les appuis qui la défendent et concluez en ouvrant la porte à la prochaine idée »¹³.

3.3.4. La nécessité de chaque phrase

« Vous devriez être capable de décrire votre idée clairement du premier coup, sans avoir à la répéter autrement »¹⁴. Bannissez les « autrement dit », soyez clair, direct, cultivez l'art de la simplicité. Utilisez des phrases courtes avec des mots simples. Ce n'est pas simple : expliquer un concept avec des phrases simples nécessite beaucoup plus d'efforts et de révisions que de se lancer dans une explication obscure et interminable (soyez simple, mais pas simpliste).

3.3.5. Le sens de chaque phrase : est-ce la meilleure façon de le dire ?

Une fois les phrases superflues éliminées, les phrases qui restent doivent être super efficaces. : Elles doivent contenir le plus d'informations dans le moins de mots possible.

Pour trouver la meilleure façon de formuler chaque phrases : varier le modèle. Les tirets permettent d'ajouter des précisions. Les deux-points tonifie une phrase (insertion d'une explication, cause, énumération,...). Le point-virgule permet d'inclure deux arguments contradictoires dans la même phrase, par contre il allonge considérablement la phrase et doit être utilisé avec modération. Avec une proposition subordonnée en début de phrase, vous introduisez un changement de rythme.

3.3.6. La précision de chaque mot.

Le mot choisi représente-il véritablement le plus précisément possible votre idée ? Y a-t-il moyen de remplacer plusieurs mots par un seul ? De démontrer un argument plutôt que de l'affirmer ?

3.3.7. L'orthographe, la grammaire, la syntaxe et la ponctuation.

Faites attention à tous ces aspects lors de la dernière lecture.

Quelques astuces :

- Laisser son travail de côté pendant quelques jours
- Faire une correction en deux temps : repérage puis résolution de problème
- Commencer par la fin et remonter, pour ne pas être distrait par le contenu
- Faire du troc : peer review

4. Démystifier l'inspiration

« La plupart des étudiants entretiennent une vision plutôt romantique de l'inspiration. Celle-ci est vue comme un élan ésotérique, presque surnaturelle qui pousse une personne à écrire. On attend

¹² Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 51

¹³ Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 52

¹⁴ Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 47

l'inspiration, on cherche l'inspiration ; on ne peut pas convoquer l'inspiration ni l'exiger. Voyez-vous où je veux en venir ? Personnellement, je ne veux pas me fier à un élan plus ou moins abstrait, et en grande partie indépendant de ma volonté, pour assurer ma productivité. Vous ne devriez pas non plus »¹⁵.

Le côté passif de l'inspiration n'est pas compatible avec le travail académique qui exige de la discipline, de l'effort continu, de l'organisation, de la persévérance, de la proactivité¹⁶. La thèse et les articles scientifiques sont des rapports d'activités techniques et scientifiques, ils doivent être rédigés selon des règles et des instructions détaillées, avec un contenu et un format prédéfinis. Exit donc les envolées lyriques. Exit l'inspiration.

« Dans la rédaction scientifique, la part de créativité requise est mince, surtout en comparaison avec les besoins de la logique, de réflexion, de méthode, de déduction; d'analyse, d'argumentation. Pas besoin d'être inspiré pour être logique ! »¹⁷. Bien sûr le travail sera moins ardu et plus agréable si vous êtes inspiré...

4.1. Quelques trucs et stratégies pour entretenir l'inspiration.

- Ecrivez régulièrement : l'inspiration, comme la motivation, vient de l'action.
- Ayez avec vous un carnet pour noter les idées qui jaillissent spontanément à tout moment de la journée.
- Faites le deuil du chapitre terminé : l'impression d'être incapable de se lancer dans un nouveau chapitre une fois qu'on en a terminé un. Aidez-vous de votre plan pour vous remettre sur les rails et démarrer, écrivez une phrase. Le reste suivra.
- Variez les tâches de rédaction, notamment en fonction de votre état d'esprit. Une fois le plan construit, rien ne vous oblige à démarrer par le début. Rédigez les sections dans l'ordre que vous voulez.
- Arrêtez-vous sur une pente descendante. Si vous vous sentez particulièrement inspiré, prenez le temps de noter brièvement vos idées à la fin d'une période de rédaction. Ces idées vous aideront à vous relancer lors de la prochaine séance.
- Parlez de votre sujet à différentes personnes (collègues, entourage profane, chercheurs du domaine,...). Cela vous aidera à organiser vos idées.

5. Reconnaître et combattre la procrastination

Pourquoi remettre à plus tard ? « Vous avez peur de ne pas réussir, peur de ne pas être capable, peur de ne pas être bon. L'écriture de la thèse est l'activité la plus encline à provoquer ces peurs. C'est bien normal : il y a énormément de responsabilités qui reposent sur vos épaules, les instructions pour réussir ne sont pas toujours claires et l'enjeu est déterminant. Ai-je bien terminé ma revue de la littérature ? Serai-je capable de répondre aux questions qui me seront posées ? Suis-je passé à côté d'un aspect essentiel qui invalidera tout mon raisonnement ? Qu'arrivera-t-il si mes résultats ne sont

¹⁵ Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 59

¹⁶ Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 60

¹⁷ Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 60

pas significatifs ? (...) Chaque fois que vous ouvrez votre document thèse.doc, c'est comme si vous ouvriez en même temps le dossier contenant toutes ces questions, ces incertitudes et l'anxiété qu'elles provoquent. Il devient beaucoup plus facile de refermer le dossier et de s'en éloigner ou, au mieux, de ne pas l'ouvrir du tout. La procrastination vous amène ainsi un certain soulagement à court terme, car vous n'avez pas à affronter ces questions difficiles dès maintenant. Pas aujourd'hui. Plus tard. Demain. Cet été Quand j'aurai le temps»¹⁸. Faire l'autruche ne fera pourtant qu'empirer le problème, ajouter de la pression, de l'anxiété.

5.1. Reconnaître la procrastination

Pour éviter la procrastination, définissez vos tâches le plus précisément possible et de la manière la plus réaliste possible. S'il est important de lire des articles scientifiques, il s'agit bien souvent d'une activité procrastinatoire. Vous lisez parce que vous êtes terrifiés à l'idée de commencer à rédiger. Un conseil : alterner lecture et écriture. Commencer votre rédaction vous permettra d'organiser vos idées et de mieux définir vos besoins, ce qui orientera mieux vos lectures¹⁹.

« Ecrivez comme si vous connaissiez la réponse. Il est beaucoup plus facile de réviser un texte déjà écrit que de reprendre l'écriture après un temps d'arrêt. Ne laissez jamais un délai postal, un superviseur vacances, un questionnaire introuvable, une difficulté technique,... vous arrêter. Tous ces événements peuvent devenir autant de bonnes excuses pour procrastiner. Trouver toujours une façon d'avancer quand même »²⁰.

« Votre parcours universitaire est rempli de tâches et de responsabilités tout aussi importantes les unes que les autres. Vous avez des cours, des stages, des lectures, des travaux d'équipe, des contrats d'assistant de recherche,... (...) Vos tâches importantes sont importantes, mais pas plus importantes que vos tâches de rédaction. Si vous vous rendez compte que vous sacrifiez systématiquement vos tâches de rédaction pour vous consacrer à vos autres tâches importantes, le constat est clair : vous procrastinez ». ²¹

Votre ennemi : internet. Naviguez avec prudence pour aller chercher uniquement l'information dont vous avez besoin.

5.2. Créer un contexte impropre à la procrastination : une approche préventive

Définissez votre environnement de rédaction. Il doit être exempt de distraction et fonctionnel. Rendez-le agréable. Réfléchissez à un autre endroit en cas de dépannage.

« Sans pour autant sacrifier votre vie sociale, il vous faudra apprendre à dire non à certains engagements et activités sociales spontanées qui empièteraient sur vos périodes de rédaction. Cela dit, plus vous respecterez vos périodes de rédaction avec rigueur et discipline, plus vous aurez du temps libre à consacrer pleinement à vos loisirs et contacts sociaux ». ²²

¹⁸ Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 67-68

¹⁹ Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 70

²⁰ Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 70-71

²¹ Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 71

²² Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 74

5.3. Combattre la procrastination

L'antidote par excellence : l'action. Reconnaissez que vous êtes en train de procrastiner et remettez-vous en action. Néanmoins, « gardez une certaine dose d'indulgence. Une trop grande volonté d'éliminer la procrastination à tout prix sera contre-productive et aura pour résultat d'augmenter vos gestes de procrastination (...). Donnez-vous le droit de procrastiner à une certaine fréquence. (...) Faites-le en beauté. Que ça en vaille la peine ! Ne restez pas devant votre ordinateur ». Aller prendre l'air, faire du sport, boire un verre,... « L'important est d'être honnête avec vous-même : sachez quand vous procrastinez, ne vous bercez pas d'illusions en essayant de rationaliser votre procrastination et, après vous être laissé aller à une certaine indulgence, reprenez-vous et passez à l'action »²³.

6 Un démon appelé perfection

« Le perfectionnisme est la recherche excessive de la perfection. Les personnes perfectionnistes établissent des objectifs idéaux la plupart du temps inatteignables et se jugent sévèrement en fonction de leur productivité et de leur rendement. (...) Le milieu universitaire donne souvent l'impression d'un temple voué au culte de la perfection. On y glorifie le travail sans décompte des heures, on y sanctifie les personnes qui se dévouent corps et âme à leurs recherches. Quelle dévotion désinformée ! Comme si une attitude perfectionniste pouvait vous conduire à plus de succès, une thèse plus intelligente, une carrière plus stimulante. Au contraire, une méthode de travail organisée, une habilité à définir des objectifs réalistes et à les atteindre, une bonne connaissance et l'utilisation de vos forces, un équilibre travail-loisir, voilà ce qui vous conduira au succès »²⁴

6.1. Etes-vous perfectionniste ?

« Une dose raisonnable de perfectionnisme productif, caractérisé par des standards personnels de rendement élevés mais réalistes n'est pas nocive si elle mène à une perception de défi, de dépassement de soi et un sentiment fréquent de fierté et d'accomplissement »²⁵.

Le perfectionnisme « nocif » se caractérise par contre par plusieurs éléments :

- Mettre l'accent sur les détails (on perd souvent de vue le but global de son travail)
- Avoir une peur démesurée de l'échec (difficulté de tenir des objectifs réalistes)
- Trouver l'erreur inconcevable (on prend donc moins de risque, on est moins créatif)
- Craindre la désapprobation
- Adopter un style de pensée « tout ou rien » (difficulté de mettre les choses en perspective)
- Structurer sa vie sur base d'une liste d'obligations (on oublie de prendre ses désirs, ses valeurs ou le but ultime à atteindre en considération)
- Croire que les autres réussissent plus facilement

²³ Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 75-76

²⁴ Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 79-80

²⁵ Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 80

6.2. Le triste sort de la personne perfectionniste

« Les attitudes perfectionnistes déclenchent un cercle vicieux où les objectifs irréalistes mènent inévitablement à l'échec. (...) Le perfectionnisme peut engendrer toute une gamme d'émotions négatives ; la personne est frustrée et irritée de ne jamais respecter ses propres critères. Elle est exaspérée et très anxieuse. Elle a une perception aigüe du temps qui passe : elle a tant à faire et si peu de temps pour y parvenir ! (...) » ²⁶. Les perfectionnistes ne parviennent pas à lâcher prises, à profiter de leurs loisirs.

6.3. Se libérer de son attitude perfectionniste

« Les attitudes perfectionnistes empêchent souvent de commencer la rédaction » ²⁷. Comment s'en détacher ?

- Établissez des objectifs réalistes et faisables basés sur vos désirs/valeurs,
- Affrontez vos peurs derrière le perfectionnisme,
- Récompensez-vous,
- Reconnaissez que vous êtes toujours en apprentissage, qu'une tâche imparfaite n'est pas forcément un échec,
- Déterminez quelques tâches prioritaires et concentrez-vous dessus,
- Contentez-vous de bien faire la plupart des choses ; choisissez-en seulement quelques-unes que vous ferez très bien.

²⁶ Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 83

²⁷ Geneviève Belleville, *Assieds-toi et écris ta thèse, Trucs pratiques et motivationnels pour la rédaction scientifique*, op. cit., p. 86