

L'angoisse de la page blanche quand il faut passer à l'écriture de sa thèse

Le « syndrome » de la page blanche n'est pas l'apanage des écrivains. Les témoignages de jeunes chercheurs « bloqués » dans l'écriture de leur thèse se multiplient depuis quelques années. Des ateliers d'écriture commencent à être proposés dans les universités.


Par Séverin Graveleau

Publié aujourd'hui à 07h00, mis à jour à 14h31 • Lecture 5 min.

Article réservé aux abonnés

MARINE COUTROUTSIOS

« Au début de l'écriture de ma thèse, je passais des heures à fixer le curseur qui clignotait sur ma page blanche. J'écrivais, j'effaçais, j'écrivais, je relisais, j'effaçais, etc. : sans être parfois capable de rédiger un seul paragraphe entier sur ce sujet que je connaissais pourtant par cœur. » Cyril, Parisien de 29 ans, en sixième année de doctorat d'histoire contemporaine, préfère rester anonyme pour parler de « ça », comme il dit. Car même avec son directeur de thèse, il n'a jamais vraiment évoqué cette angoisse de la page blanche qui « [l']empêche encore parfois de dormir la nuit », mais avec (ou malgré) laquelle il a « appris à avancer » depuis peu.

Lire aussi :  [« Quand arrêter de s'obstiner ? » : pour les jeunes qui rêvaient d'une carrière universitaire, les défis de la reconversion](#)

Cyril rit aujourd'hui, quand on lui apprend le terme « leucoselidophobie » (du grec *leukos*, « blanc », et *selidos*, « page »), mot prétendument savant censé désigner ce « syndrome » de la page blanche qu'il croyait, avant « ça », être l'apanage des écrivains : « Je dirais plus simplement que c'est un "passage à vide" qu'une majorité de doctorants connaissent à un moment ou un autre. » Les témoignages de jeunes chercheurs « bloqués » dans l'écriture de leur thèse, en sciences humaines notamment, se multiplient depuis quelques années sur les réseaux sociaux, mais aussi lors des ateliers d'aide à l'écriture scientifique organisés dans certaines universités pour tenter de répondre à cette difficulté.

« Moment de vérité sur soi »

Peur du jugement par les pairs, syndrome de l'imposteur parfois, conditions d'écriture ou mauvaise méthodologie... Les mêmes raisons reviennent chez ces jeunes chercheurs perfectionnistes. Après des années d'études, d'enquêtes de terrain ou d'expériences en laboratoire, de réflexions le dos courbé sur des livres qui s'empilent sur le bureau, le passage à l'écriture constitue pour le doctorant « une sorte de moment de vérité sur soi. C'est de fait par cet écrit qu'on va montrer qu'on est à la hauteur, suffisamment pertinent pour entrer en vrai dans la famille des "chercheurs", pour en faire notre métier. Cela a de quoi mettre la pression ! », dit en souriant Martín Caverro, un autre doctorant, en quatrième année de thèse d'anthropologie.

Il coorganisait en février pour ses camarades de l'Institut de recherche interdisciplinaire sur les

enjeux sociaux, de l'École des hautes études en sciences sociales, un atelier de réflexion sur les « enjeux affectifs et formatifs de l'écriture ». L'occasion de casser, auprès de ces doctorants habitués à travailler et cogiter seuls, « l'image idéalisée et intimidante que nous avons parfois du chercheur génie qui retranscrit d'un trait ses travaux », sans ratures ni hésitations et sans passer par la case brouillon. Alors que, leur a précisé le jeune chercheur en s'appuyant notamment sur un ouvrage sur le sujet du sociologue américain Howard Becker, « l'écriture scientifique est toujours faite de désordre et de déconstruction », qu'il est normal « de tâtonner, de ne pas être tout de suite bon à la fois sur l'analyse et le style ».

Lire aussi :  [Invités, choix du lieu, buffet, discussions... Géopolitique du « pot de thèse »](#)

Voilà qui est plus facile à dire qu'à faire lorsque l'écriture d'une thèse a cette particularité d'être commentée et raturée en cours de route par des directeurs de thèses plus ou moins diplomates, et rarement formés à la pédagogie. Lorsque, aussi, le mythe encore présent qu'écrire la science ne s'apprend pas alimente une sorte de « mimétisme académique » et l'idée qu'il n'existe qu'un seul style d'écriture scientifique dont il serait impossible de s'écarter.

« L'écriture de la thèse matérialise pour la première fois notre positionnement dans l'écosystème universitaire et scientifique »

David, doctorant

Parmi les autres éléments de blocage chez les doctorants figure aussi cette mauvaise habitude qu'ont nombre de jeunes chercheurs à se cacher derrière une tonne de références d'auteurs de la discipline, et donc à se noyer, par peur de trop « prendre position » ou par manque d'assurance sur la thèse énoncée. Car l'écriture de celle-ci « matérialise pour la première fois notre positionnement dans l'écosystème universitaire et scientifique, cela va marquer tout le reste de notre carrière ! », renchérit David (qui souhaite aussi rester anonyme), 32 ans, en sixième année de thèse d'études théâtrales.

Comme d'autres, il raconte ses moments de doutes face à la page blanche (« ça fait combien de temps que je regarde dans le vide sans rien écrire ? »), ses stratégies d'évitement ou de procrastination pour s'éloigner de son ordinateur (« Tiens, il faudrait peut-être que je range ce carton de déménagement qui traîne là depuis six mois »), l'attention « qui n'accroche pas » (« Elle est encore là, cette mouche, au plafond... ! »), et l'appel des réseaux sociaux où il partage parfois son calvaire. Il en est certain, la « précarité » des doctorants, notamment ceux dont la thèse n'est pas financée, ceux qui sont obligés de travailler à côté, n'est pas pour rien dans « la pression qui repose sur [leurs] épaules au moment d'écrire ».

« Un marathon, pas un sprint »

C'est d'ailleurs dans la continuité des mobilisations de doctorants pour l'amélioration de leurs conditions de vie et d'études que « se sont notamment développés ces dernières années, dans les universités, souvent à leur initiative, les ateliers d'aide à l'écriture scientifique », commente Amélie Derome, docteure en études anglophones depuis juin 2021. Aujourd'hui attachée temporaire d'enseignement et de recherche (ATER) à l'université Paris-Nanterre, où elle doit d'ailleurs organiser prochainement un séminaire sur l'écriture de la thèse, ses souvenirs sur le sujet sont encore frais : « J'avais cette petite voix qui me disait aussi régulièrement, dès le premier café de la journée, que je n'allais jamais y arriver », ou bien qui la réveillait « à 3 heures du matin avec une idée précise d'ajout ou de modification pour mon texte ». Dans ce cas-là, « autant tout de suite noter cette idée pour retrouver le sommeil et lutter contre la page blanche du lendemain », conseille-t-elle.

Comme toutes les personnes interrogées, Amélie Derome recommande aux jeunes doctorants de ne pas attendre le dernier moment pour écrire, de le faire « au fil des idées et de l'avancée de la

recherche » afin de tenir l'effort sur la longueur, l'écriture d'une thèse étant « un marathon, pas un sprint ». Cela permet aussi « de désacraliser les premiers paragraphes ou chapitres qui vont de toute façon évoluer ensuite, voire être déplacés dans une autre partie de la thèse », complète Maude Benoit, professeure au département de sciences politiques de l'université du Québec et autrice d'un [article](#) sur le sujet. Pour elle, l'autodiscipline est le seul remède à la page blanche, et la rédaction d'une thèse, « beaucoup plus du travail régulier, que de l'inspiration sporadique ou des fulgurances intellectuelles ». Elle préconise donc de bloquer des plages horaires fixes d'écriture dans la journée, sans y transiger, éloigné de toutes distractions ou notifications d'applications, et entrecoupée de pauses tout aussi régulières. Cela peut être, explique Maude Benoit, des séquences de deux heures, comme seulement vingt-cinq minutes à la manière de la technique dite « Pomodoro » inventée dans les années 1980.

Lire aussi :  [Les chaires de professeur junior, cette nouvelle voie de recrutement qui irrite certains universitaires](#)

Mais ces astuces et contraintes imposées, que des auteurs de romans interrogés connaissent bien aussi, ne suffisent pas toujours à y voir clair sur ce que l'on a envie de dire dans sa thèse. Ou plutôt « de raconter » corrige Martha Boeglin, docteure en philosophie et fondatrice d'un cabinet de coaching en rédaction scientifique avec lequel elle intervient dans plusieurs universités françaises pour former les doctorants. Objectif : débloquer l'écriture en leur rappelant effectivement qu'il leur faut « raconter une histoire, avec un début, une fin, et un fil directeur qui est leur thèse scientifique dans laquelle ils doivent prendre position et se montrer ». Même après avoir commencé la rédaction de sa thèse, en rédiger un résumé, vulgarisé, dans lequel on met clairement en valeur les « pépites » de sa recherche, constitue un exercice intéressant pour y voir plus clair. Et pour dépasser les difficultés et l'angoisse de la page blanche qui sont encore, selon elle, des « tabous » à l'université.

Séverin Graveleau

Services