

PROGRAMME DOCTORAL ROMAND EN PSYCHOLOGIE

DOCTORAL PROGRAM IN PSYCHOLOGY | WESTERN SWITZERLAND

LE PROGRAMME EST OUVERT AUX DOCTORANTS EN PSYCHOLOGIE ET OFFRE LA POSSIBILITÉ DE:

- Développer des savoir-faire méthodologiques
- Acquérir des compétences dans le domaine de la recherche qui soient transférables sur le marché du travail non-académique
- Favoriser le réseautage scientifique

THE PROGRAM WELCOMES ALL PHD STUDENTS IN PSYCHOLOGY AND GIVES THE OPPORTUNITY:

- To develop methodological skills
- To acquire research expertise that is transferable to the non-academic job market
- To favor scientific networking



PSYCHOLOGIE@CUSO.CH
PSYCHOLOGIE.CUSO.CH

FAIRE DE SA THÈSE UN JEU

25 mai, 09:00-18:00

UNIL, Bâtiment Géopolis, salle 2152

Intervenante : Dr Shékina Rochat

«Faire de sa thèse un jeu» (ou 'Getting SuperBetter at writing your thesis' en anglais) dont le but est de présenter aux doctorant-e-s les principes du jeu 'SuperBetter' (McGonigal, 2015) afin qu'ils puissent les appliquer dans leur parcours de thèse et surmonter ainsi plus facilement certaines difficultés souvent associées à la thèse, telles que: la crise existentielle qui l'accompagne, la procrastination, l'anxiété, la gestion du temps, etc. Le principe de SuperBetter est d'incorporer les éléments concrets des jeux (power-ups, bad-guys, identité secrète, alliés, etc.) dans la vie de tous les jours, afin de voir les difficultés de la vie quotidienne non pas comme des problèmes ou des menaces, mais des défis offrant des opportunités pour se développer. La méthode a été appliquée dans de nombreux contextes (allant de se remettre d'une rupture à se battre contre le cancer), et les témoignages affluent par milliers pour dire combien ce jeu a changé la vie des gens. Des études scientifiques sont en cours pour évaluer son efficacité, et les premiers résultats montrent que de jouer à ce jeu permettrait de diminuer l'anxiété et la dépression. En ce sens, appliquer cette approche dans le monde académique semble pertinent. Le but du module est de présenter les règles du jeu, ainsi que les études empiriques qui les soutiennent (notamment les études dans les domaines de la psychologie et de la neurophysiologie) ainsi que d'aider les doctorant-e-s à réfléchir aux applications qu'ils pourraient faire dans leur vie de tous les jours et leur parcours de thèse.

