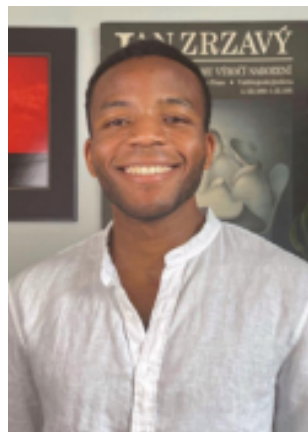




Actualités du Réseau

Ce que nous aurions aimé savoir avant d'entamer des études supérieures en sciences

Par Courtney Irwin, Oreoluwa Kolade, Holly Jiogo et Ahmed Kabil,
Membres du comité des communications des stagiaires du RSC

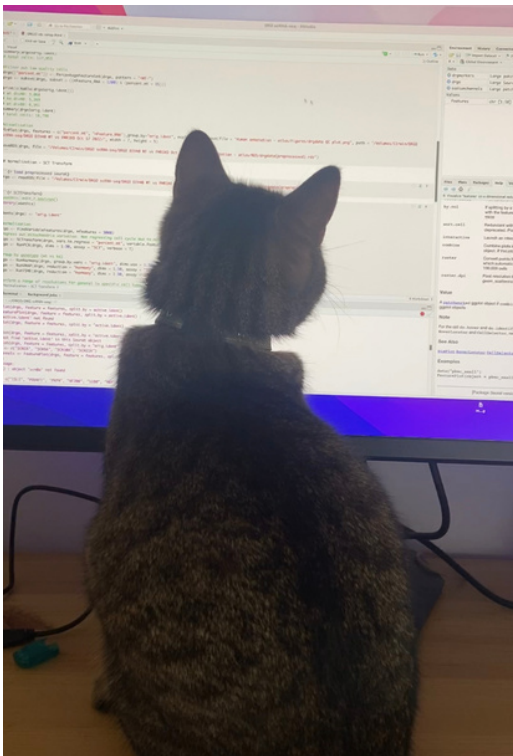


Décider de poursuivre des études supérieures n'est pas une décision facile à prendre. Il faut engager du temps, de l'énergie et souvent des ressources financières, dans le but principal de développer son intellect et d'acquérir des connaissances. Pour les étudiants en sciences qui s'embarquent sur cette voie, le chemin à parcourir peut sembler intimidant et rempli de défis et d'incertitudes. Cependant, la communauté scientifique recèle une mine de sagesse et d'expérience qui ne demande qu'à être partagée. Le Réseau de cellules souches a demandé aux membres de son comité des communications des stagiaires (CCS) de lui faire part de leurs réflexions sur leurs parcours, et voici quelques-uns des conseils qu'ils souhaitent donner à celles et à ceux qui, comme eux, ont choisi d'affronter les méandres des études supérieures.



Courtney Irwin, doctorante Université de Toronto

J'étais fascinée depuis bien des années par l'idée de mieux comprendre les mécanismes biologiques qui sous-tendent les troubles neurologiques. Mais rien ne m'avait préparée aux hauts et aux bas que j'ai connus (et que je continue de connaître!) au cours de mes études supérieures. Si je pouvais donner quelques conseils à la cadette que j'étais avant d'entamer mon projet de recherche, ils seraient probablement très précis, par exemple : « Courtney, pense à créer un système plus rationnel pour organiser tes photos prises au microscope », ou « Les demandes de bourses prennent (beaucoup) plus de temps que tu ne le penses », ou même « N'achète pas cet anticorps s'il te plaît ».



La réussite des études supérieures est le fruit d'un effort collectif!

Photo : Wren, le chat de Courtney

Mais si je devais choisir trois conseils généraux et pratiques qui s'appliqueraient à toute personne se lançant dans des études supérieures, ils seraient les suivants :

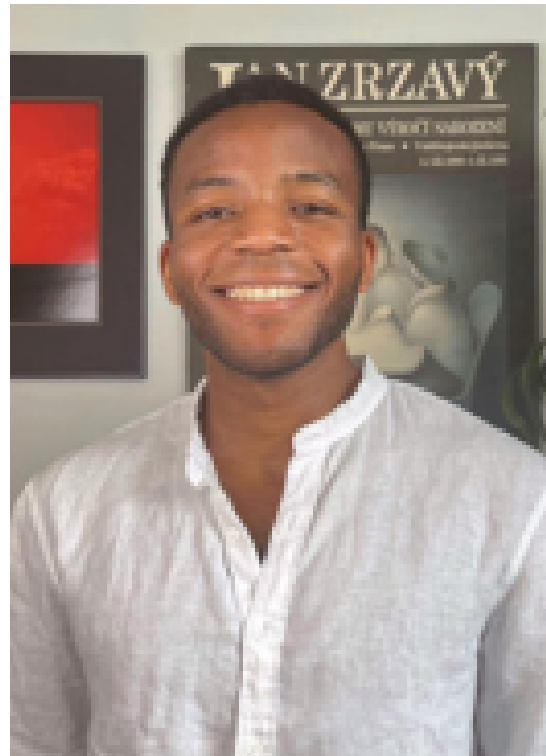
- **Préparez-vous à une longue et dure ascension!** L'école supérieure commence par une courbe d'apprentissage abrupte! Commencez par absorber tout ce que vous pouvez et posez beaucoup de questions en cours de route.
- **Lisez autant que vous le pouvez** (cherchez à comprendre plutôt qu'à mémoriser!). Cela a évidemment de nombreux avantages (tous les meilleurs étudiants diplômés que je connaisse lisent beaucoup), mais cela renforcera également la confiance que vous pouvez avoir dans votre projet et vos présentations scientifiques.
- **Trouvez un équilibre sain (et durable!) entre votre travail et votre vie personnelle** et accordez la plus haute des priorités à votre santé mentale. Cet équilibre profitera à votre projet! Il ne se fera pas à ses dépens.

**Oreoluwa Kolade, doctorant,
Université de Toronto**

Bonjour aux nouveaux doctorants! Bienvenue dans le monde passionnant et mouvementé de la recherche universitaire. Au cours de cette aventure, n'oubliez pas de demander conseil à des mentors expérimentés, de créer des liens avec vos pairs et de trouver la juste mesure entre le travail et la vie personnelle. Avec du soutien, de la camaraderie et un peu d'équilibre, la conquête du monde universitaire sera à votre portée.

Voici mes conseils pour réussir :

- **Cherchez de l'encadrement et du soutien.** Ce n'est pas en solo que vous y arriverez. Trouvez des mentors qui sont passés par là. Ils vous guideront à travers les hauts et les bas de la recherche scientifique et vous livreront peut-être même quelques secrets de laboratoire.
- **Apprenez à connaître votre cohorte.** Vos collègues scientifiques sont plus que de simples partenaires de laboratoire – ce sont vos compagnons de découverte. Prenez le temps de nouer des liens, d'échanger et de célébrer les victoires de chacun. La science est plus agréable en compagnie d'amis!
- **Maintenez un bon équilibre travail-vie personnelle** N'oubliez pas que la science est votre passion, pas toute votre vie. Prenez des pauses, livrez-vous à vos passe-temps préférés et n'oubliez pas de décrocher du laboratoire de temps en temps!
- **Lancez-vous des défis.** Il existe de nombreuses possibilités de développer ses compétences en communication scientifique, des compétences transférables qui vous aideront, quel que soit le parcours professionnel que vous suivrez après l'obtention de votre diplôme.



Oreoluwa présente son affiche aux TMM 2022 à Vancouver, où il a eu l'occasion de parler de ses recherches à ses collègues scientifiques.

Holly Jiogo, étudiante à la maîtrise, Université McGill

Malgré les nombreuses discussions que j'ai eues avec des mentors et des étudiants diplômés, rien n'aurait pu me préparer pleinement à l'aventure que représentent les études supérieures. Cela a été, et continue d'être, l'expérience la plus enthousiasmante, mais aussi la plus frustrante de toute ma vie.

Bien qu'il y ait un million de choses (et une) que j'aurais aimé dire à Holly, une étudiante qui venait de terminer son baccalauréat, voici trois conseils que je donnerais à toute personne à l'aube de ses études supérieures :



Holly se détend de son travail de laboratoire avec des stagiaires de son département.

- **Il n'y a pas de mal à prendre son temps!** Il est très facile de se laisser entraîner à comparer son rythme à celui des autres, mais le parcours des études supérieures est profondément personnel. Même si personne ne souhaite passer toute sa vie à l'école, considérez cette période comme un marathon et non comme un sprint. Tant que vous progressez vers votre objectif, les choses vont très bien!
- **Apprenez à dire non!** On vous demandera d'assumer de nombreuses responsabilités au cours de vos études supérieures, qu'il s'agisse de nouveaux projets parallèles ou de fonctions extrascolaires – il n'y a pas de mal à reconnaître qu'on ne peut pas assumer toutes les tâches au monde et de refuser poliment. Il y aura toujours d'autres occasions de s'impliquer ou de participer à de super projets scientifiques.

- **Tirez le meilleur parti de vos cours!** Les cours obligatoires sont un excellent moyen d'apprendre des choses qui sortent de votre domaine. J'ai eu la chance de suivre des cours très intéressants sur la bioéthique, la communication scientifique et l'éducation, et d'apprendre des concepts que je n'aurais jamais effleurés dans mes recherches quotidiennes.

Et surtout, profitez au maximum du voyage! Vous rencontrerez beaucoup de gens sympas!



**Ahmed Kabil, doctorant,
Université de la Colombie-Britannique**

Entreprendre un doctorat ou une maîtrise est à la fois stimulant et terrifiant. Il y a plusieurs choses que j'aurais aimé savoir ou auxquelles j'aurais dû penser lorsque j'ai commencé mes études de doctorat. Tout d'abord, félicitations! Le fait que vous en êtes ici est en soi une formidable réussite. Vous êtes sur le point de vous lancer dans un voyage extraordinaire. Ce voyage aura des hauts et des bas et sera sans aucun doute très passionnant.

- **Il est normal de ne pas tout savoir.** Au cours de la première année de votre doctorat, il y aura des moments — peut-être le premier jour — où vous vous direz : « Oh, les autres en savent tous beaucoup plus que moi. » Après mon baccalauréat en génie chimique à l'Université de Toronto, je suis allé à l'Université de la Colombie-Britannique pour commencer mes recherches sur l'influence des expositions environnementales au début de la vie sur le système immunitaire et l'issue des maladies, et j'ai assisté à ma première réunion de laboratoire. Tout le monde fournissait des réponses impressionnantes, et je me sentais un peu dépassé. Dans ce genre de situation, on peut se demander comment on peut arriver à apprendre tout ce qu'il faut savoir. Mais n'oubliez pas que vous y parviendrez, à condition d'être prêt à écouter, à apprendre et à poser des questions.
- **Ne vous comparez pas aux autres.** C'est un conseil difficile à suivre, et vous ne pourrez sans doute pas vous empêcher de le faire. Mais il est essentiel de se rappeler que l'expérience des études de doctorat est différente pour chaque personne. Votre recherche, votre situation et vos circonstances personnelles sont uniques. Vous devez définir vos propres objectifs et vous concentrer sur ce qui vous donne personnellement le sentiment de réussir et de progresser.



Ahmed avec sa mentorée Charlotte Gilmore, après avoir participé au Concours de thèse de trois minutes de l'Université de la Colombie-Britannique.

- **Ayez une vie en dehors de votre doctorat.** Dans le milieu universitaire, on croit souvent à tort que nous travaillons tous 80 heures par semaine et qu'il est mal vu d'avoir une vie en dehors des études. C'est totalement faux. Le rythme d'un doctorat est irrégulier et il ne faut pas se sentir coupable de ne pas travailler à chaque instant. Beaucoup s'étonnent du fait que je trouve le temps de m'entraîner, mais c'est ce que j'aime faire pendant mon temps libre. Si vous constatez que vous ne prenez jamais le temps de faire les choses qui vous tiennent à cœur, réglez ça le plus vite possible!