THÈSEZ-VOUS?

UNE INNOVATION SOCIALE AU SERVICE DE LA RÉUSSITE AUX CYCLES SUPÉRIEURS

MÉMOIRE DE BLITZ PARADISIO,
ORGANISME À BUT NON LUCRATIF
MENÉ PAR ET POUR LES ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS
AUX CYCLES SUPÉRIEURS, REMIS AU MINISTÈRE DE
L'ÉCONOMIE, DE LA SCIENCE ET DE L'INNOVATION
DU QUÉBEC DANS LE CADRE DE LA CONSULTATION
OSER INNOVER POUR L'ÉLABORATION
DE LA FUTURE STRATÉGIE QUÉBÉCOISE
DE LA RECHERCHE ET DE L'INNOVATION

25 NOVEMBRE 2016

Un mémoire de Blitz Paradisio publié le
25 novembre 2016 167 Saint-Zotique Ouest #306,
Montréal (Québec) H2S 1P5 www.thesez-vous.com

FAIRE LES CHOSES AUTREMENT

COFONDATRICES-TEURS DE BLITZ PARADISIO, ORGANISME À BUT NON LUCRATIF MENÉ PAR ET POUR LES ÉTUDIANTES ET LES ÉTUDIANTS AUX CYCLES SUPÉRIEURS

Sara Mathieu-C. (Présidente, doctorante à l'Université de Montréal)
Émilie Tremblay-Wragg, (Vice-présidente, doctorante à l'UQAM)
Élise Labonté-LeMoyne (Vice-présidente, post-doctorante à HEC)
Marie-ève Ferland (Trésorière et avocate, diplômée de l'Université de Sherbrooke)
David Gobeille-Kaufman (diplômé de l'Université de Sherbrooke)

COORDINATION DES RETRAITES DE RÉDACTION THÈSEZ-VOUS ?

Marie-eve Gadbois (doctorante à l'UQAM)
info@thesez-vous.com

RÉDACTION

Sara Mathieu-C., Émilie Tremblay-Wragg, et Élise Labonté-LeMoyne pour l'équipe Blitz Paradisio Guillaume Plourde, pour la communauté d'étudiant.e.s-participant.e.s à Thèsez-vous ?

TABLE DES MATIÈRES

LA FORMATION AUX CYCLES SUPÉRIEURS :
PIERRE D'ASSISE DE LA RECHERCHE ET DE L'INNOVATION AU QUÉBEC (P.4)

LUTTER CONTRE LA PROLONGATION DES ÉTUDES
ET L'ABANDON AUX CYCLES SUPÉRIEURS (P.5)

FAVORISER LA DIFFUSION DES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES
ET LE RAYONNEMENT DU SAVOIR QUÉBÉCOIS (P.6)

TIRER DES LEÇONS D'UNE INNOVATION SOCIALE :
LES RETRAITES DE RÉDACTION THÈSEZ-VOUS ? (P.7)

EN QUOI UNE INITIATIVE COMME LES RETRAITES DE RÉDACTION
THÈSEZ-VOUS ? FAVORISENT LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE? (P.7)

RECOMMANDATIONS POUR SOUTENIR LA RÉUSSITE
AUX CYCLES SUPÉRIEURS BASÉES SUR L'EXPÉRIENCE THÈSEZ-VOUS ? (P.9)

RÉSUMÉ

S'il est possible de se réjouir de la hausse du nombre d'étudiants et d'étudiantes aux cycles supérieurs au Québec, les hauts taux d'abandon et de prolongation sont préoccupants et méritent une attention particulière. La future Stratégie québécoise de la recherche et de l'innovation devrait avoir comme cible la mise en places de moyens éprouvés afin de réduire ces taux et favoriser la réussite du plus grand nombre. En ce sens, le présent mémoire vise à partager les leçons tirées d'une innovation sociale menée par et pour les étudiant.e.s aux cycles supérieurs qui a tenté de pallier à cette situation. De telles initiatives méritent d'être reconnues et soutenues afin de repenser la formation à la recherche et stimuler l'innovation.

LA FORMATION AUX CYCLES SUPÉRIEURS

PIERRE D'ASSISE DE LA RECHERCHE ET DE L'INNOVATION AU QUÉBEC

Lorsqu'il est question de recherche et d'innovation, la place qu'occupe la formation universitaire aux cycles supérieurs est importante. Outre une contribution majeure à la production et à la diffusion des connaissances scientifiques (Larivière, 2011), **l'enseignement supérieur constitue un moyen de favoriser l'équité sociale et permet la formation de citoyens hautement qualifiés, prêts à contribuer à la « société du savoir »** (Murdoch, Doray, Comoé, Groleau et Kamanzi, 2012).

Au Québec, la démocratisation des études supérieures est remarquable du point de vue de la croissance des inscriptions au troisième cycle : celles-ci sont passées de 8 836 à 14 607 de 2001 à 2010 (Gouvernement du Québec, 2013).

PRÈS D'UN.E DOCTORANT.E SUR DEUX N'OBTIENT PAS SON DIPLÔME

Il est toutefois préoccupant de constater que **près d'un.e doctorant.e sur deux n'obtient pas son diplôme et que la durée des études dépasse très souvent la durée prévue et admissible au financement** (Fekrache et Labrie, 2013).

Les impacts - tant humains que financiers - de cette situation sont majeurs pour les étudiantes, les institutions universitaires et le gouvernement, mais également pour l'ensemble de la société québécoise. Elle se prive ainsi de citoyen.ne.s qualifié.e.s, aptes et motivé.e.s a contribuer a son développement socio-économique, tel que souligné par Fontaine et Peters (2012).

La démocratisation de l'accès aux cycles supérieurs est solidement entamée au Québec. Il est nécessaire de poursuivre cet élan par la valorisation de la réussite aux cycles supérieurs. Elle passe par une amélioration de la formation et par la mise en place des stratégies concrètes favorisant la **persévérance du plus grand nombre.**

LUTTER CONTRE LA PROLONGATION DES ÉTUDES ET L'ABANDON AUX CYCLES SUPÉRIEURS

David Litalien, professeur à l'Université Laval, a récemment mené des travaux sur la persévérance au doctorat; ceux-ci ont permis de réitérer l'importance, voire l'urgence, d'agir afin de diminuer les taux d'abandon ainsi que la durée des études (Litalien, 2014). Parmi les constats du professeur Litalien, on apprend que la durée moyenne des études doctorales est de six ans, tous programmes confondus, ce qui est bien au-delà du délai prévu lors de l'inscription. De plus, la majorité abandonne après trois ans d'étude (Gouvernement du Québec, 2013), c'est-à-dire lorsque les étudiant.e.s font face à la rédaction de leur thèse. Plusieurs facteurs influencent la prolongation et l'abandon du doctorat : financement insuffisant, conception inadéquate du programme, manque de préparation, isolement et manque d'encadrement par la direction et l'établissement (Bégin, Bujold et Bonin, 2012).

Certaines universités du Québec se sont attelées à la source du problème, comme en témoignent des initiatives rapportées dans le rapport des Fonds de recherche du Québec (Fekrache et Labrie, 2013). Parmi celles-ci, Concordia, l'Université de Montréal et Polytechnique offrent un service-conseil, des ateliers et des cours crédités qui visent à soutenir les étudiant.e.s face aux enjeux de la rédaction. Il s'agit d'initiatives inspirantes, mais qui ne sont pas généralisées à l'ensemble des programmes ou des universités québécoises. De plus, si ces initiatives préparent et outillent les étudiant.e.s à l'égard de la rédaction, elles ne permettent pas la mise en action (la rédaction) et n'agissent pas sur l'environnement afin de le rendre favorable à la tâche. Des initiatives concrètes généralisées à l'ensemble des universités québécoises sont nécessaires. Le SQRI doit en faire une priorité afin de renforcir la fondation de la recherche et de l'innovation au Québec.

FAVORISER LA DIFFUSION DES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES ET LE RAYONNEMENT DU SAVOIR QUÉBÉCOIS

La prolongation et l'abandon au doctorat restreignent la diffusion de nouvelles connaissances et nuisent au rayonnement scientifique du Québec. En fait, les difficultés liées à la publication scientifique, qu'il soit question de rédiger une thèse ou des articles, peuvent être attribuées à un contexte académique peu favorable à la rédaction : quasi-absence d'occasions de se former au « savoir-écrire », multiplications des engagements académiques, pression de performance et isolement (Kornhaber, Cross, Betihavas et Bridgman, 2016).

Ailleurs dans le monde, des idées novatrices ont permis de s'attaquer spécifiquement à cette problématique via des outils de planification, des groupes de support, ainsi que des retraites de rédaction structurées (Kornhaber et coll., 2016). Cette dernière option a particulièrement intéressé l'équipe derrière les retraites de rédaction Thèsez-vous ?, d'autant que cette stratégie comporte de multiples bénéfices documentés dans la littérature scientifique (Figure 1).

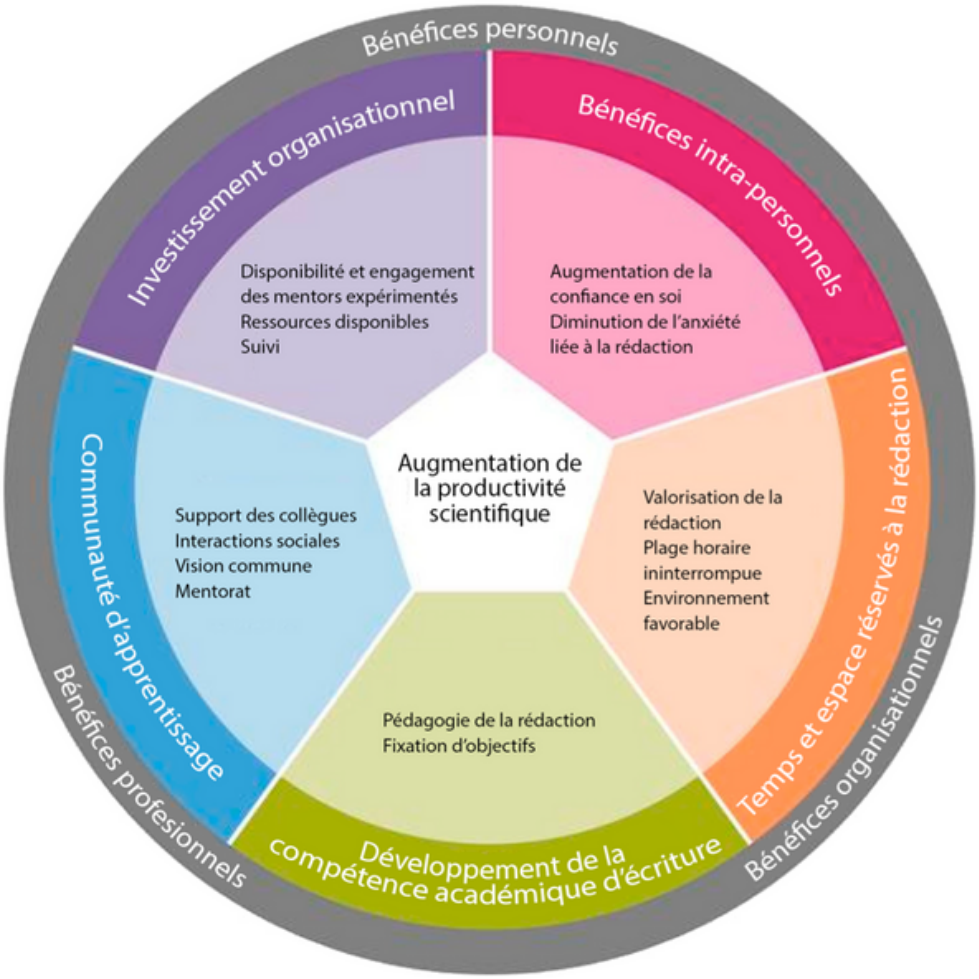

Figure 1: Bénéfices des retraites de rédaction à l'égard de la productivité scientifique (adapté de la recension systématique publiée par Kornhaber et coll., 2016).

TIRER DES LECONS D'UNE INNOVATION SOCIALE

LES RETRAITES DE RÉDACTION THÈSEZ-VOUS ?

Il y a un an, les retraites de rédaction Thèsez-vous ? sont nées d'une réflexion entourant la problématique de la prolongation et de l'abandon au doctorat. Il était alors question d'imaginer d'autres modalités de formation à la recherche et à la rédaction, « en symbiose avec les besoins sociétaux, les aspirations des jeunes chercheurs et les futurs débouchés » tel que soulevé par Fekarche et Labrie (2013).

Un modèle de retraite de rédaction a été conçu selon une approche basée sur des données probantes, en effectuant une recension de la littérature scientifique, en consultant un comité d'experts* et en procédant à l'évaluation systématique des retraites, tant au niveau de la satisfaction que des effets sur la rédaction et son contexte, la motivation et l'isolement.

Un aperçu du modèle de retraite est disponible en annexe 1. L'expérience de la dernière année, au cours de laquelle plus d'une dizaine de retraites ont été menées, nous permet de statuer qu'il s'agit d'une piste de solution très prometteuse. Les partenariats établis avec différentes universités et centres de recherche, ainsi que l'attention médiatique accordée à l'initiative soutiennent cette affirmation (voir l'annexe 2 pour la liste des partenaires et l'annexe 3 pour la revue de presse).

* Christian Bégin (UQAM) ; Tom Berryman (UQAM) ; Ophélie Tremblay (UQAM) ; Geneviève Belleville (ULaval) ; Louise Ménard (UQAM) ; Vincent Larivière (UMontréal).

EN QUOI UNE INITIATIVE COMME LES RETRAITES DE RÉDACTION THESEZ-VOUS FAVORISE LA REUSSITE ?

RÉDIGER PLUS ET MIEUX

Le modèle de retraite proposé permet aux étudiant.e.s de rédiger plus de 20 heures en trois jours. Cela est possible, car la retraite favorise un désengagement temporaire des autres tâches et un contrôle de l'environnement pour qu'il soit favorable à la concentration et au bien-être des étudiant.e.s (partage de ressources et activités de ressourcement et de formation à l'égard du savoir-écrire, silence, luminosité, repas et collations équilibrés, etc.).

"J'ai été beaucoup plus efficace que si j'étais chez moi (moins soumise à la tentation de procrastiner en faisant d'autres tâches que de rédiger)."

RÉDIGER ENSEMBLE

Une retraite permet de rédiger dans un cadre collaboratif et exempt de compétition, qui s'inscrit à contrecourant d'une culture académique hyper-compétitive de type « publish or perish ». Ce contexte permet de briser l'isolement vécu par nombreux étudiant.e.s aux cycles supérieurs.

"Si ça n'existait pas, il faudrait l'inventer. J'ai rencontré plein de bon monde avec des projets fascinants."

Enfin, l'initiative permet de dépasser les cloisons universitaires et disciplinaires. Outre le congrès de l'Acfas, il s'agit de la seule initiative du genre au Québec. Les retraites et le réseau en ligne lui étant associé permettent aux étudiant.e.s de discuter et d'entrevoir une kyrielle de possibilités socioprofessionnelles en dehors de leur champ habituel.

"Ce que j'ai le plus apprécié : (…) pouvoir parler avec d'autres doctorants et réaliser la diversité des situations de chacun en contexte de rédaction."

L'initiative vise aussi à contrecarrer certaines inégalités sociales dans l'enseignement supérieur en offrant un service qui ne dépend pas de l'appartenance disciplinaire et universitaire. Actuellement, les frais d'inscription aux retraites ne permettent malheureusement pas un accès universel et/ou modulé en fonction de la capacité à payer. Le financement d'initiative comme Thèsez-vous ? par le gouvernement permettrait toutefois de pallier à cette barrière à l'accès.

" TROIS JOURS DURANT LESQUELS ON PEUT ÉCHANGER AVEC D'AUTRES PERSONNES VIVANT UNE SITUATION SEMBLABLE, EXPÉRIMENTER DES CONDITIONS DE RÉDACTION OPTIMALES, VIVRE DANS UN CADRE IDYLLIQUE ET EN RESSORTIR REMPLI DE MOTIVATION ET D'OPTIMISME! "

**Voir l'annexe 4 pour d'autres témoignages.*

RECOMMANDATIONS POUR SOUTENIR LA RÉUSSITE AUX CYCLES SUPÉRIEURS BASÉES SUR L'EXPÉRIENCE THÈSEZ-VOUS ?

Le gouvernement du Québec ne peut ignorer la problématique de la prolongation et de l'abandon au doctorat. La consultation ***Oser innover pour l'élaboration de la future Stratégie québécoise de la recherche et de l'innovation*** représente une occasion idéale de repenser certaines facettes d'une formation aux cycles supérieurs essentielles au développement d'une communauté de recherche et d'innovation. En ce sens, l'OBNL derrière les retraites de rédaction Thèsez-vous ?, souhaite porter la voix des étudiant.e.s aux cycles supérieurs du Québec, toutes disciplines et universités confondues. Après une année d'activité, plusieurs leçons peuvent être tirées de cette initiative et des témoignages partagés par les membres d'une communauté mobilisée*.

Voici donc six recommandations qui reposent sur un an de recherche et développement, de mobilisation de connaissances scientifiques et expérientielles, de réflexions et d'échanges continus sur la question de la réussite aux cycles supérieurs et des enjeux de la rédaction académique. **Pour soutenir la formation à la recherche, favoriser la réussite aux cycles supérieurs et soutenir l'innovation, le gouvernement du Québec devrait :**

1) Développer et valoriser des services qui ciblent les enjeux propres à la formation aux cycles supérieurs et, plus spécifiquement, à la phase de rédaction lors de laquelle une majorité d'étudiantes abandonne. Ces services devraient être accessibles à tou.te.s les étudiant.e.s et permettre de : a. Briser l'isolement; b. Développer leur « savoir-écrire »; c. Offrir des espace-temps spécifiques à la rédaction.

2) Valoriser et soutenir financièrement des initiatives, à l'image de Thèsez-vous ?, qui reposent sur une reconnaissance et une analyse des besoins et des défis vécus par les étudiantes; sur des données probantes; et qui impliquent une mobilisation de la communauté (approche « par et pour » les étudiant.e.s).

3) Augmenter le budget alloué aux Fonds de recherche du Québec, en précisant qu'une portion doit être allouée à des **activités qui ciblent la relève**. Préciser la possibilité de soutenir des activités qui ciblent la résolution des problèmes liés à la rédaction scientifique (ex. : ateliers, retraites de rédaction, groupe de rédaction, soutien individualisé).

4) Encourager les démarches collaboratives, interdisciplinaires et interuniveriaires afin de favoriser l'acquisition de compétences complémentaires à la formation disciplinaire et l'élaboration d'un réseau socioprofessionnel diversifié. Ceci favoriserait l'émergence de groupes de recherche plus variés, plus aptes à traiter d'objets complexes et à innover.

5) Favoriser un dialogue avec les instances menées par et pour les étudiant.e.s aux cycles supérieurs, notamment les associations étudiantes, mais également les organismes à but non lucratif et les entreprises d'économie sociale qui tentent de penser le monde académique, de la recherche et de l'innovation, autrement qu'à l'intérieur des balises actuelles.

6) Soutenir des projets concertés d'infrastructure de recherche et de rédaction collective hors du cadre académique traditionnel, qui favorisent les rencontres interdisciplinaires et interuniversitaires, entre les étudiant.e.s, les chercheur.e.s et les acteurs sociaux. Ces infrastructures gagneraient à s'inspirer des leçons tirées de l'implantation des premiers espaces de travail collaboratifs au Québec (ex. : *Temps Libre*).

*Au final, plus de 500 étudiant.e.s ont participé aux retraites de rédaction ; plus de 600 se sont abonné.e.s à l'infolettre Thèsez-vous ? et plus de 2 000 suivent les activités en ligne par le biais des réseaux sociaux (Facebook, LinkedIn, Twitter).

RÉFÉRENCES

Bégin, C., Bujold, J. et Bonin, S. (2012). La démarche PROSPERE et l'abandon à la maîtrise : une transposition de la recherche vers l'intervention. Dans M. Romainville et C. Michaut, Réussite, échec et abandon dans l'enseignement supérieur (pp. 201–219). Bruxelles : De Boeck Supérieur.

Fekrache, H. et Labrie, N. (2013). Pour le renouveau de la formation à la recherche au Québec. Un état de la question. (p. 65). Québec : Fonds de recherche du Québec.

Fontaine, S. et Peters, M. (2012). L'abandon des étudiants à l'université : état de la question. Dans M. Romainville et C. Michaut, Réussite, échec et abandon dans l'enseignement supérieur (pp. 33–52). Bruxelles : De Boeck Supérieur.

Kornhaber, R., Cross, M., Betihavas, V. et Bridgman, H. (2016). The benefits and challenges of academic writing retreats : an integrative review. Higher Education Research & Development, 35(6), 1210–1227.

Larivière, V. (2011). On the shoulders of students ? The contribution of PhD students to the advancement of knowledge. Scientometrics, 90(2), 463–481.

Litalien, D. (2014). Persévérance aux études de doctorat (Ph. D.). Modèle prédictif des intentions d'abandon. Thèse de doctorat inédite, Université Laval.

Gouvernement du Québec. (2013). Indicateurs de l'éducation. Québec : Ministère de l'Éducation.

Murdoch, J., Doray, P., Comoé, É., Groleau, A. et Kamanzi, P. C. (2012). Les inégalités sociales et scolaires d'accès à l'enseignement supérieur canadien. Dans M. Romainville et C. Michaut, Réussite, échec et abandon dans l'enseignement supérieur (pp. 91–115). Bruxelles : De Boeck Supérieur.

ANNEXE 1: QU'EST-CE QU'UNE RETRAITE DE RÉDACTION THÈSEZ-VOUS ?

Une retraite se déroule dans une base de plein air ou un centre de villégiature à l'extérieur de la ville pendant trois jours lors desquels les activités sont réfléchies et planifiées de manière à répondre à chacun des besoins de 40 étudiant.e.s inscrit.e.s. Il est d'abord question d'offrir des séances de rédaction intensive dans un contexte favorable et sans distraction. Pour ce faire, les repas, l'horaire, les espaces sont gérés pour les étudiant.e.s. Des ateliers et du soutien individualisé sont également offerts.

Enfin, des moments de ressourcement et d'échanges informels sont planifiés pour permettre de briser l'isolement. Tout cela dans le but d'amener les étudiant.e.s à avancer la rédaction de leur mémoire/thèse, leur permettre d'identifier les conditions qui favorisent leur rédaction et de briser l'isolement, bref de favoriser leur réussite académique et de partager leurs connaissances.

Les ateliers portent sur des sujets reliés à la rédaction académique. Les principaux thèmes abordés au cours de cette dernière année sont notamment : les trucs et astuces pour rédiger mieux et se garder motiver; l'optimisation des logiciels d'aide à la correction; comment s'approprier le style particulier de la rédaction scientifique; des outils de reconnaissance vocale pour rédiger autrement.

ANNEXE 2: LISTE DES PARTENAIRES

PARTENAIRE INSTITUTIONNEL PRINCIPAL

Acfas

PARTENAIRE FINANCIER AU DÉMARRAGE

PME MTL

Centre-ville

PARTENAIRES QUI FINANCENT PARTIELLEMENT OU COMPLÈTEMENT LA PARTICIPATION D'ÉTUDIANT.E.S

INRS UNIVERSITÉ DE RECHERCHE

UNIVERSITÉ LAVAL

Université de Montréal

FICSUM

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

UQÀM Université du Québec à Montréal

POLYTECHNIQUE MONTRÉAL

AÉCSP Association des Étudiants des Cycles supérieurs de Polytechnique inc.

CRIPCAS Centre de recherche interdisciplinaire sur les problèmes conjugaux et les agressions sexuelles

érudit Promouvoir et diffuser la recherche et la création

CRIFPE UQ

ADEESE

techlab

ANNEXE 3: REVUE DE PRESSE

Témoignage d'une participante sur le site de la Chaire de rédaction juridique Louis-Phillipe-Pigeon, Université Laval (nov.2016)

Article Rédiger seuls-ensemble dans le numéro spécial "Santé psychologique dans Découvrir (sept. 2016)

Billet My Experience At Thesez-vous? sur le blogue Gradlife de l'Université McGill (aout 2016)

Billet Comment tirer un maximum de l'été pour rédiger publié dans Affaires Universitaires (aout 2016)

Article Thèsez-vous: Notre combat c'est la rédaction sur le blogue #ObjectifUdeM (aout 2016)

Entrevue à l'émission L'Oeuf ou la poule sur les ondes de CHOQ.ca (4 avril 2016)

Entrevue à l'émission Quartier Libre sur les ondes de CISM 89,3 (4 mars 2016)

Entrevue à l'émission Médium Large sur les ondes d'ICI Radio-Canada Première (10 février 2016)

Article Rédiger dans un silence monastique dans Affaires Universitaires (février 2016)

Article Je n'ai pas (encore) fini ma maîtrise: une histoire de lâcher-prise et de pression sur le blogue Ton Petit Look (février 2016)

Article Le casse-tête de la rédaction scientifique dans le webzine Les Nerds (déc.2015)

Article Thèsez-vous: Se poser, s'outiller et rédiger dans Impact Campus (nov.2015)

Article Thèsez-vous... et rédigez! dans le Journal Forum de l'Université de Montréal (nov.2015)

Article Rédiger en paix dans Actualités UQAM (nov.2015)

Article Une retraite pour rédiger son mémoire ou sa thèse - 2e édition" dans le Quartier Libre (oct.2015)

ANNEXE 4: TÉMOIGNAGES

« ME RETROUVER AVEC DES PERSONNES AUSSI SEULES QUE MOI. JE NE VOIS PAS GRAND MONDE DEPUIS UN BOUT ET JE NE ME SENTAIS PAS PARTICULIÈREMENT FIÈRE D'ÊTRE EN RÉDACTION. ÇA SONNE COMME SI JE NE FAISAIS RIEN. »

« CETTE RETRAITE M'A PERMIS DE ME REMETTRE DANS MON PROJET, CAR J'ÉTAIS RENDUE À UNE ÉTAPE AVEC BEAUCOUP DE DIFFICULTÉ À M'Y CONSACRER. CELA A DIMINUÉ MON ANXIÉTÉ ET A REHAUSSÉ MA MOTIVATION. J'AI COMPRIS QUE JE ME DÉMOTIVAIS MOI-MÊME EN ME FIXANT DES OBJECTIFS IRRÉALISTES, ET J'AI APPRIS À RÉVISER MES OBJECTIFS AU BESOIN, SANS BESOIN DE ME SENTIR COUPABLE OU INCAPABLE. »

« LE FAIT DE N'AVOIR AUCUNE RAISON DE NE PAS ÉCRIRE. MÊME QUAND ÇA NE ME TENTAIT PAS, L'HORAIRE ET LA FORCE DU GROUPE ME RAMENAIENT À LA TÂCHE QUE J'AURAIS PROBABLEMENT DÉJÀ ABANDONNÉE À LA MAISON. »

« LA RETRAITE DE RÉDACTION M'A AMENÉE À M'ARRÊTER POUR ME QUESTIONNER SUR MON ATTITUDE FACE À MON PROCESSUS DE RÉDACTION. J'AI AINSI PU PRENDRE DU RECUL SUR MES HABITUDES ANCIENNES ET ACTUELLES ET MIEUX DISCERNER QUELLES HABITUDES JE SOUHAITE CONSERVER, REPRENDRE OU AJOUTER POUR LA SUITE DE MON PARCOURS. »

« THÈSEZ-VOUS ? ME DONNE LES CONDITIONS OPTIMALES ET L'ÉLAN POUR REPARTIR MA RÉDACTION... MÊME UNE FOIS DE RETOUR DANS MA ROUTINE ET DANS DES CONDITIONS MOINS OPTIMALES, JE PROFITE DE CET ÉLAN. LES BÉNÉFICES NETS DE CES TROIS JOURS PERDURENT PLUS LONGTEMPS, SANS COMPTER TOUS LES TRUCS QUE J'Y AI APPRIS ET QUE JE REPRENDS DANS MA RÉALITÉ QUOTIDIENNE PLUS COMPLEXE ET REMPLIE DE CONTRAINTES. »