

# PRESENTATION DE PARENTHÈSE BRETAGNE-LOIRE ET DE SON RESEAU



Paren(thèse) Bretagne-Loire est une association (loi 1901) à vocation sociale et solidaire. Créée en 2018, Paren(thèse) Bretagne-Loire soutient les étudiant·e·s dans **la rédaction de leur mémoire ou de leur thèse** (masterant·e·s et doctorant·e·s).

Nous accompagnons des masterant·e·s et doctorant·e·s des Pays de la Loire et de Bretagne, **sans distinction d'âge, de discipline universitaire, d'institution de rattachement, de financement doctoral, d'expérience de recherche.**

Suite à la pandémie due au COVID-19, nous créons des **espaces de travail et des événements en ligne**, en collaboration avec le réseau Parenthèse, pour tout·e·s les masterant·e·s et doctorant·e·s, en France et à l'étranger.

## [a\) Les objectifs de l'association](#)

Les objectifs de l'association Paren(thèse) Bretagne-Loire sont de :

- lutter contre la **démotivation**, le **décrochage**, la **souffrance**, la **prolongation des études** et **l'isolement** des étudiant·e·s en rédaction de mémoire et de thèse ;
- favoriser le **décloisonnement disciplinaire et institutionnel** ;
- proposer des **conditions favorables** à la réalisation de projets de recherche ;
- permettre le développement d'**un réseau socioprofessionnel interdisciplinaire**.

## [b\) Les activités](#)

Sur l'ensemble de nos événements, nous proposons un encadrement méthodologique précis reposant sur :

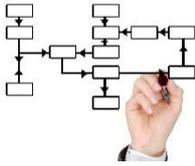


### **la technique de productivité *pomodoro*<sup>1</sup>**

Il s'agit d'alterner, de manière précise et régulière, les périodes de travail et de pause (50 minutes de travail et 10 minutes de pause). Cette technique aide à la **priorisation des tâches**, favorise la **concentration** et **l'endurance intellectuelle** et par conséquent limite la procrastination et l'épuisement lié à la réalisation d'un projet exigeant sur plusieurs mois/années.

---

<sup>1</sup> *Pomodoro* signifie *tomate* en italien et fait référence aux minuteurs ayant la forme d'une tomate. La technique de productivité *pomodoro* a été mise au point par l'italien F. Cirillo dans les années 1980.



## des temps de planification et de bilan

Nous proposons une introduction et une conclusion méthodologiques qui ont pour objectif d'outiller les étudiant·e·s dans :

- la définition de leurs **objectifs** de travail,
- **l'optimisation** de leur temps de travail et
- l'identification des éléments qui favorisent leur **productivité**.

### c) Nos événements



RETRAITES



JOURNÉES



SÉMINAIRES



MINI-PARENTHÈSE

- **Les retraites ou séjours** : 3 jours en pension complète, dans un cadre calme et inspirant, pour favoriser la productivité intellectuelle des masterant.e.s et doctorant.e.s. Les étudiant·e·s réalisent une vingtaine d'heures de travail, assistent à un ou plusieurs ateliers sur des thématiques transversales au doctorat et participent à des activités de ressourcement physiques et psychologiques.
- **Les journées (format disponible et ajusté en ligne)** : 6 heures de travail dans une ambiance agréable et studieuse avec des collations saines et équilibrées, un atelier sur une thématique transversale au doctorat et des échanges constructifs et attentifs entre participant·e·s.
- **Les séminaires** : Des espaces de parole bienveillants et constructifs entre étudiant·e·s dans lesquels ces derniers peuvent présenter leurs recherches ou aborder une difficulté scientifique ou méthodologique et bénéficier de l'expérience et des retours de leurs pair·e·s pour avancer sereinement et efficacement.
- **Les mini-parenthèse** : Une plateforme de communication pour planifier des séances de travail entre masterant·e·s et doctorant·e·s, dans des bibliothèques universitaires ou municipales, dans des espaces de travail collaboratif, dans des cafés ou sur Skype ☺

Tu peux nous trouver ici : <https://www.facebook.com/ParentheseBretagneLoire>, ici : <https://pthbl.weebly.com/> ou là : [parenthese.grandouest@gmail.com](mailto:parenthese.grandouest@gmail.com).

