

# Le doctorat : voyage en terre brûlée - l'odyssée des âmes usées

Ils sont nombreux, chaque année, à franchir le seuil des universités, la tête pleine de rêves et le cœur gonflé d'ambition. Ils s'imaginent explorateurs de l'inconnu, pionniers de savoirs nouveaux, porteurs d'une flamme que rien ne saurait éteindre. Mais derrière cette noble quête, il y a une autre réalité, plus sombre, plus silencieuse, qui se dévoile au fil des jours, des mois, des années. Le doctorat, cet idéal académique, se transforme souvent en un désert de cendres où tant se perdent, où les esprits les plus brillants finissent par vaciller, écrasés par le poids de leurs rêves.

C'est une odyssée où chaque pas est une lutte, où l'horizon semble reculer au fur et à mesure qu'on avance. Les nuits s'allongent, les journées se confondent, et peu à peu, l'étudiant qui autrefois brûlait d'enthousiasme s'éteint, consumé par un feu intérieur qu'il ne peut plus maîtriser. Dans cet article, nous plongeons au cœur de cette réalité troublante, une réalité souvent passée sous silence, une vérité que l'on préfère ignorer.

Les doctorants ne sont pas seulement des chercheurs, ils sont les gardiens d'un combat quotidien contre l'isolement, l'épuisement et parfois même, contre eux-mêmes. Ce cheminement vers l'inconnu, qui devrait être un envol vers la connaissance, devient bien souvent un long cri étouffé, une traversée en terre brûlée.

\*\*\*

**1. Le poids des attentes – un fardeau sans fin.** Tout commence par l'espoir. Le premier jour de thèse est une promesse. On entrevoit les possibles, on rêve de découvertes grandioses, on imagine qu'on sera celui ou celle qui marquera l'histoire d'un domaine. Et puis, insidieusement, les murs du labyrinthe se resserrent. La charge de travail devient une masse inerte, accablante. Les attentes se multiplient : des articles à écrire, des revues à satisfaire, des conférences à honorer. L'inspiration cède la place à l'obligation. Le plaisir d'apprendre est noyé sous les exigences d'un système qui, trop souvent, privilégie la productivité académique au détriment de la qualité humaine.

Le doctorat, c'est un peu comme un funambule sur un fil tendu, suspendu entre le ciel des idées et le gouffre du doute. Chaque pas est risqué. Un mot de travers dans un article, une erreur dans une expérience, et l'on vacille, sans filet pour amortir la chute. "La pression devient insoutenable", confie une doctorante en physique théorique. "À chaque réunion, j'ai l'impression que tout ce que je fais est insuffisant. Je cours après une perfection impossible." Cette course effrénée finit par consumer, laissant derrière elle des étudiants épuisés, isolés dans une bataille silencieuse contre leurs propres pensées.

Et puis, il y a la relation avec le directeur de thèse, ce mentor qui, dans les contes, devrait être un guide, une lumière dans l'obscurité. Mais dans la réalité, ce lien peut se transformer en une source de tension. Les retours tardifs, les attentes non clarifiées, l'absence de soutien... Certains directeurs sont des étoiles qui veillent, mais d'autres s'éclipsent, laissant le doctorant seul dans l'immensité de son désarroi. Ce silence, cet isolement, deviennent alors des poisons qui rongent lentement.

**2. Le désert financier – la soif de moyens.** L'argent, lui aussi, devient une épée de Damoclès. Nombreux sont les doctorants qui s'engagent dans cette voie sans savoir que le soutien financier leur sera souvent insuffisant. Leurs ressources, déjà fragiles, se diluent rapidement dans le quotidien de cette quête interminable. Trois ans de financement pour un doctorat qui en prend souvent cinq, six, voire sept. Les comptes en banque se vident à mesure que le temps passe, et la pression de devoir subvenir à ses besoins devient omniprésente.

Le doctorant, pourtant, ne peut se contenter d'écrire. Pour beaucoup, il faut aussi enseigner, prendre des petits boulots à droite à gauche, trouver des moyens de financer des déplacements, des conférences, des publications. "Je n'avais plus de quoi payer mon loyer", avoue un doctorant en philosophie. "Je vivais sur le canapé d'un ami, en espérant finir ma thèse avant de me retrouver à la rue." Cette détresse, invisible, est bien réelle. On parle peu de ces étudiants qui doivent jongler entre plusieurs jobs, tout en tentant de maintenir la rigueur intellectuelle nécessaire à la recherche.

Et que dire de l'isolement social ? Là où leurs amis ont déjà avancé dans leurs carrières, fondé des familles, voyagé, les doctorants se retrouvent souvent seuls, dans une temporalité parallèle. Ils avancent à contre-courant, prisonniers d'un cycle sans fin de révisions, de corrections, de soumissions. Leur monde rétrécit, se réduisant à quelques pages noircies d'idées inachevées, pendant que le reste de la société les oublie.

**3. Les ravages invisibles - l'âme en lambeaux.** Mais c'est dans les esprits que la guerre fait le plus de ravages. L'épuisement mental, cet ennemi silencieux, fait peu à peu son nid dans le cœur des doctorants. Le burn-out académique n'est plus un phénomène rare : c'est une épidémie. Un fléau invisible qui touche ceux dont on attend qu'ils soient forts, résilients, capables de porter le poids du savoir. Mais sous cette surface de fausse robustesse, il y a des esprits qui s'effritent. Une étude menée aux États-Unis révèle que 36 % des doctorants souffrent de dépression sévère. Ce ne sont pas juste des chiffres. Ce sont des vies, des destins brisés avant même d'avoir pu éclore.

"J'ai arrêté de manger", confie une doctorante en chimie. "Je ne dormais plus. La nuit, je tournais dans mon lit, incapable de me détacher de l'idée que je n'y arriverais jamais." Ces témoignages sont légion, et pourtant, ils restent enfermés dans le silence des laboratoires et des bibliothèques. La honte, le sentiment de ne pas être à la hauteur, enferment ces jeunes chercheurs dans une spirale où chaque tentative de relever la tête est suivie par un nouvel échec.

Mais il y a des moyens d'en sortir. Il faut que les universités cessent de considérer la santé mentale comme un tabou. Il faut des espaces de parole, des mentors formés pour détecter les signes avant-coureurs du burn-out. Il est temps que les doctorants cessent de se battre seuls dans ce marathon impitoyable. Parce que la connaissance, aussi précieuse soit-elle, ne devrait jamais avoir un coût aussi élevé.

\*\*\*

---

Le doctorat est un voyage, un chemin parsemé d'embûches, de doutes et de souffrances. Mais il ne devrait pas être une descente aux enfers. Il est temps de repenser ce parcours, de le réhumaniser. Les doctorants ne sont pas des machines à produire du savoir. Ce sont des êtres humains, avec leurs failles, leurs fragilités, leurs espoirs aussi.

Les institutions académiques ont un rôle fondamental à jouer. Elles doivent écouter, elles doivent veiller. Le soutien financier ne doit plus être un luxe, mais un droit. L'accompagnement émotionnel doit devenir une priorité. Il faut reconnaître que le doctorat, tel qu'il est aujourd'hui, broie des vies. Et il est temps d'agir.

Pour chaque étudiant qui abandonne, c'est une lumière qui s'éteint. Pour chaque esprit épuisé, c'est une perte irrémédiable. Le savoir, la science, la recherche, méritent mieux. Mais surtout, les doctorants, ces âmes courageuses qui osent se lancer dans l'inconnu, méritent mieux. Il est temps de rallumer la flamme, de leur offrir un chemin éclairé, un avenir où la quête de la connaissance ne rime plus avec souffrance.