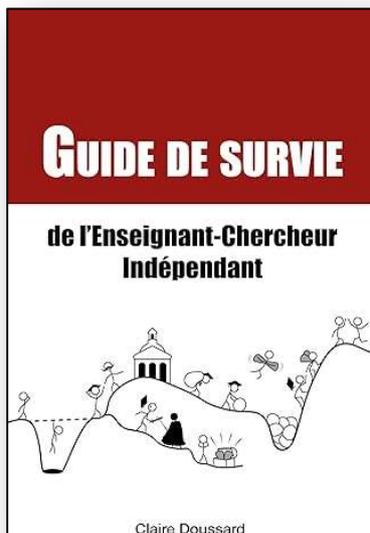


TIS The Independent Scholar

A peer-reviewed interdisciplinary journal

ISSN 2381-2400

<https://www.ncis.org/the-independent-scholar/tis>



How to Survive as an Independent Researcher

[Guide de survie de l'enseignant-chercheur indépendant]

Claire Doussard

Librinova, December 2, 2024

Paperback: 318 pages

ISBN: 9791040565901

<https://www.amazon.co.uk/survie-lenseignant-chercheur-ind%C3%A9pendant-Claire-Doussard/dp/B0DPK4W5K6>

Review by Lionel Lainard.

First published online 21 March 2025 and will appear in Volume 11 of *The Independent Scholar*.

Although the policy of TIS is only to review publications in English, we have made an exception for Doussard's book due to the subject matter. Written from the point of view of France's higher education system.

Lionel Lainard's review is given in his English translation, followed by the original French.

This book targets a readership of academic researchers, particularly young researchers interested in pursuing independent careers in self-employment. It seeks to explore alternatives to conventional institutional career paths while highlighting the limitations of the current academic system and the challenges of working as an independent professional.

The drawing on the book's cover evokes the stages of "*The Hero's Journey*" concept, a universal structure found in myths worldwide. However, here it is represented in a linearized form. At first glance, my impression was that the myth of Sisyphus was integrated into the design. According to legend, Sisyphus was condemned to endlessly roll a boulder up

a hill for defying the gods, only for it to roll back down each time. A closer inspection reveals that the myth of Sisyphus is not actually depicted in the illustration. Yet, during the reading of the book, the feeling associated with this myth unexpectedly remained with me in the background.

The author dedicates her self-published book "*to all those who wish to learn and pass on*", giving meaning to the life mission of many researchers. In her guide, she shares an assessment of her experience over the last ten years in the field of humanities and social sciences. As a landscape engineer and urban planner with a doctorate in urban planning, she lives in France. Humor and raw directness are central to the book. Comparisons with various characters from the Star Wars movies are frequently used.

The main issues presented revolve around the growing malaise and precarity in higher education and research, as well as the challenges associated with the status of independent teacher-researcher. The legitimacy of non-institutional paths in the academic and university world is also explored.

The choice to write the book in a subjective and narrative style, with an informal approach, makes it an accessible read. Based on personal experience, the author relies on empirical observations and anecdotes rather than a scientific methodology.

Throughout the book, the reflection is structured around the concept of "independence," inspired by dictionary definitions of the term.

The book is organized into three main sections:

- *The institutional dimension*: Exploring the activities of independent scholar-teacher and the possible attachment to an institution.
- *The entrepreneurial dimension* Addressing issues related to finances, creating a business connected to research and higher education, and the self-employed status.
- *The personal dimension of an independent scholar-teacher's life*: Focusing on psychological and emotional needs for recognition, social consideration, coping with failure, loneliness, fear of peer judgment, and mental health — topics that remain taboo in the world of higher education and research.

Reasons given for leaving the institution

Explicit and implicit critiques of the academic system in France abound. Through personal anecdotes and shared collective discontent, the book highlights

institutional obstacles, injustices, oppressive practices, the discouraging administrative workload required in higher education, the prevailing gloom, the precarious conditions faced by young researchers in doctoral and postdoctoral contracts, the limited prospects offered to doctoral students, the chronic lack of recognition within universities, the unrealistic and ever-increasing expectations in academia, the declining funding for PhD students and early-career researchers especially in the humanities and social sciences, the "tailor-made positions" for university recruitment (positions already unofficially preassigned before publication through favoritism, with so detailed and precise requirements that only one candidate can meet them), the constant pressure, burnout, the rigidity of university systems, ongoing budget cuts, and the lack of dynamism in recruiting new tenured teachers.

In 2019, according to *Nature Magazine*, 36% of the 6,300 researchers surveyed worldwide reported seeking help for anxiety or depression problems, particularly related to their PhD work. The author of the book shares:

"Research on PhD student loneliness offers some insights. Being left alone with one's thesis, dealing with family and friends who often do not understand the PhD process, dealing with peers, and facing thesis supervisors who sometimes display the empathy of an oyster are all sources of anxiety. Furthermore, when your thesis is unfunded, precariousness becomes a way of life, panic sets in about post-PhD prospects due to the lack of positions, or you can't find any meaning in what you're doing, then it is entirely normal (or not) to feel like you're losing your grip a little."

The author also identifies a number of motivations for considering independent status: the ability to work on a variety of projects, unlike CNRS researchers who, for example, may spend 10 years on the same subject; the freedom to design research projects in a transversal and transdisciplinary way; earning a daily rate often higher than university or CNRS colleagues; and finding recognition more easily from clients.

The three approaches presented for working outside the traditional academic framework

- Starting a business.
- Engaging in contract and applied research for private or public clients.
- Providing professional training.

It is possible to combine a dual activity as a civil servant and an independent professional, but this depends on the discipline and the administrative requirements of universities or schools.

An independent teacher-researcher can work as a trainer for training organizations, local authorities, or companies. In France, it is also possible to set up one's own training organization, which is a lucrative market, provided that the "Qualiop" certification mark is obtained.

However, presenting oneself as an independent researcher can raise concerns among potential clients or partners, because unlike consultants from business or engineering schools, researchers are less familiar with project-based logic and objectives focused on immediate results or commercial gains. While ethics, rigorous methodology, and long-term reflection are important to researchers, these traits can unfortunately be perceived as "complex" or less action-oriented. Clients tend to aim for immediate commercial objectives and expect promises of quick solutions along with practical and cost-effective recommendations.

Adopting the label of "expert" is often preferable for reassurance:

"This term is less intimidating to our friends and future collaborators in the business world than 'researcher' (here comes the Professor Calculus effect)."¹ (...) "You know, a genius who lives in his head, makes eccentric connections with reality that have little practical application, and remains deaf to the needs of professionals."

Distinguished strategies for overcoming the professional obstacles of self-employment

The author synthesizes information on various legal statuses and administrative tasks, and offers advice on intellectual property. She also points out the importance of broadening complementary skills by training in areas such as management, negotiation, communication, and the economic valorization of research.

"The economic and financial valorization of our work (...) is essential for aligning ourselves with our fellow consultants, providing relevant recommendations within companies, and reassuring future clients."

Independent researchers must conduct market research and train themselves in the economic and operational translation of their research to meet business expectations and stand out from less specialized consultants. Clients expect research results to be adapted for commercial applications.

To enhance one's value, strategies include adapting communication techniques inspired by influencers, creating a professional image that resonates with businesses, and developing a clear, convincing narrative about one's activities. Practicing the 2-minute elevator pitch exercise can be particularly helpful.

Academic publications can serve as a showcase for expertise, provided the research is presented in an accessible way that makes the work more appealing.

Depending on the mission and the audience, one should adapt their presentation as an expert, a consultant, or an independent researcher.

Acting as a consultant involves offering targeted assistance for specific studies, analyses, applied research, or evaluations. Proposing a short consultancy mission to potential clients can make initiating collaborations easier.

Expanding activities means developing a strong network and creating strategic partnerships with various entities such as university labs, companies and local authorities. Ideally, academic programs should be oriented toward market actors and multiple sources should be identified for co-funding projects (public and private organizations, calls for proposals).

Challenges faced as an independent researcher

Independent research, grounded in scientific methodology, enables researchers — particularly in the humanities and social sciences — to provide in-depth expertise thanks to their academic background. They can go beyond what other consultants and experts offer:

¹ Professor Calculus, from "The Adventures of Tintin" comic series.

"The primary goal of an independent teacher-researcher is to produce new knowledge and contribute to the state of the art on a given issue. Or to produce a truly innovative process or product."

Consulting activities require aligning closely with specific market needs. For clients, a rapid and pragmatic approach becomes a priority, as businesses often have pressing expectations.

While pursuing consulting missions, continuing to publish in scientific journals helps maintain academic legitimacy.

"I also believe that producing books or taking part in conferences are important ways of ensuring that your skills are recognized within the scientific community."

For researchers in the humanities and social sciences, getting closer to technology-related topics makes it easier to obtain projects:

"Technology Transfer Acceleration Companies (SATTs) have a furious tendency to combine humanities and social sciences research with digital technologies to fit into the 'right boxes'. After all, it's understandable since SAATs are technology-driven, but their way of framing things exasperates me. An excerpt from the official SATT website reads: "While the support process is intangible, the specificities related to the soft sciences are numerous. Innovations from humanities and social sciences laboratories are rarely embodied and usually reach the concept or idea stage. That is why, for example, at SATT Sud-Est (south-west SATT) we have just implemented a specific invention declaration for innovations arising from digital field and humanities and social sciences, to better identify and capitalize on their full potential."

Combining part-time employment at a university with independent activities remains the most comfortable option in terms of financial stability, personal investment, and professional recognition. For those who wish to leave the institution, the author suggests starting by requesting permission to hold dual roles and then transitioning to an 80% part-time schedule — while keeping the project a secret from colleagues.

Identified personal & psychological consequences

In her book, the author refers to "Anger and Frustration" seven times, describing them as frequent companions over the past ten years.

The book emphasizes the emotional burden, isolation, and emotions/feelings experienced, which is consistent with the term "*Survival*" in the title. This term reflects the idea of resisting decline, maintaining oneself even in a weakened state within an unfavorable or harmful environment. This concept is reinforced with references to being "*masochistic*" which appears eight times, and the sense of "*struggle*" being repeated six times.

At the same time, the book promotes benevolence, respect, empathy, mutual support between researchers and a sense of community.

According to the author, becoming independent requires mentorship and moral aid to effectively handle repeated failures, professional instability, tension, gender inequalities, mansplaining, discouragement, and burnout.

Numerous discontents and negative feelings arise in response to the pervasive gloom in Higher Education and Research, in the face of the academic recruitment process:

("So, if some of the members of recruitment panels had to apply with the CVs they had 20 or 30 years ago when they got their positions, their applications might not even be considered for an interview today"),

in the face of various injustices, institutional mistreatment, the devaluation of the humanities and social sciences compared to the "hard" sciences, the attacks suffered from the "Reviewer 2," the difficulties of finding projects as an independent researcher, and the liquidation of the author's first company.

The last shared learnings

The author advises against staying isolated and encourages seeking companionship: "*Find like-minded people to share experiences with*" (...) "*And the idea that our community can grow is something I wouldn't mind at all.*" She suggests having mentors who are more experienced or intelligent, summoning the courage to distance oneself from toxic people, learning to say no, strengthening resilience, honoring failures by recognizing the lessons they offer, being kind to oneself and others, playing down mistakes and imperfections, fulfilling the need for recognition, getting out from workaholism with the help of a

psychologist, learning to delegate, and taking or even imposing rest on oneself.

Regarding the decision to become independent, the author concludes: *"With a bit of motivation, discipline, and a pinch of luck, I'm convinced that you, dear readers, can succeed."*

On adaptability, she highlights the ever-present nature of change: *"As you've likely realized, nothing in life is set in stone." (...)* *"Only fools never change their minds."*

Conclusion

"How to Survive as an Independent Researcher" is a committed work that provides a comprehensive overview of the real problems and difficulties encountered in the current intra- and extra-academic context. Although presented through a subjective point of view, it opens up perspectives and suggests alternative career paths for researchers. Reading it prompted me to reflect on various aspects of my own life. As Henri Poincaré rightly stated, *"A problem well posed is a problem half solved."*

The concept of "survival" fits the book well. However, while I personally found it burdensome, it made me think about my own choices and broadened my awareness of the lack of meaning that pervades our society. The author's humorous on difficult or painful experiences highlights the idea that what truly matters is not what happens, but how we deal with it. The concrete examples of discrimination against women shared in the book can also serve as a wake-up call.

This guide also demonstrates the therapeutic nature of writing, and can inspire others to use writing as a tool for transforming negative emotions and processing necessary grieves to move forward both professionally and personally.

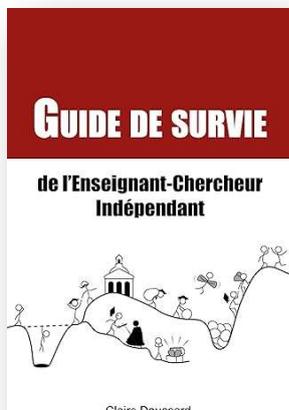
The revelation of the extent of societal dysfunctions and the damage it causes reminds me of how technical knowledge often pales in comparison to the importance of knowing *how to be* and *how to do* to develop healthily, especially in a faulty environment. It is clear to me that living in "survival" mode is mortiferous in the long term, and identifying such a

situation as early as possible is crucial to avoiding serious harm. Survival is appropriate only if it remains a temporary phase, not a lasting state.

If, one day, I find myself feeding the victim within me by constantly complaining (as we French often do), I hope I'll recognize it quickly and act in the service of my true needs in order to regain a satisfying balance. I understand the value and significance we generally attribute to professional identity. Thanks to this book, I can affirm that what matters more to me is simply doing what I love, what I want, what feels good and right. It also remains more important to me to just feel useful and in my rightful place, to arrange myself so as to suffer only a minimum of constraints and not feel crushed or suffocated, to disengage from dysfunctional systems, to favor simplicity and sobriety in both work and life, to avoid the mortifying accumulation of professional and psychological burdens, to stay true to my vision and values, to establish a framework that brings joy, to have the courage to redecide and make positive changes when needed, to let go of ideals and restore meaning... All of this, even if precariousness sometimes becomes part of the equation.

For a possible second edition of the book, incorporating testimonies from researchers in other disciplines could enrich the diversity of perspectives.

Lionel Lainard is a French independent researcher in humanities. He works as a therapist, trainer of professional coaches, and humanistic management consultant in Europe and USA. He currently serves as president of the NCIS-affiliated Francophone Independent Researchers Partner Group. His collaboration with Gilles Lecourt, a peer therapist, sparked his passion for conducting research on the development of the intelligence of creative genius, by creating new connections between body and mind, combining various bottom-up and top-down psychocorporeal techniques. His forthcoming book is the Manual of Life: The Keys and Conditions to Unlock the Creative Genius of Body and Mind.



Guide de survie de l'enseignant-chercheur indépendant

Claire Doussard

Librinova, 2 décembre 2024

Broché: 318 pages
ISBN: 9791040565901

<https://www.amazon.co.uk/survie-lenseignant-chercheur-ind%C3%A9pendant-Claire-Doussard/dp/BODPK4W5K6>

Le livre cible un public d'enseignants-chercheurs et particulièrement les jeunes chercheurs intéressés par une activité indépendante. Il vise à explorer des alternatives aux parcours institutionnels classiques tout en exposant les limites du système académique actuel ainsi que les difficultés d'entreprendre en tant que travailleur indépendant.

Le dessin sur la couverture du livre rappelle les étapes du concept du « *voyage du héros* » cette structure universelle retrouvée dans tous les mythes. Mais ici, elle est représentée sur un plan linéarisé. Mon œil a eu la première impression forte que le mythe de Sisyphe y était intégré. Celui-ci, pour avoir osé défier les dieux, fut condamné à éternellement faire rouler un rocher jusqu'en haut d'une colline sans jamais y parvenir. Une observation plus précise du dessin révèle que le mythe de Sisyphe n'apparaît finalement pas. Cependant, lors de la lecture du livre, le sentiment lié à ce mythe m'est étonnamment resté en filigrane.

L'auteur dédicace son livre auto-édité « *à toutes celles et ceux qui souhaitent apprendre et transmettre* », donnant du sens à la mission de vie de nombreux chercheurs. Elle partage, dans son guide, un bilan sur l'expérience de ses dix dernières années dans le domaine des sciences humaines et sociales (SHS). Ingénieure paysagiste, urbaniste et docteure en aménagement, elle vit en France. L'humour et la franchise brute sont très présents. Des comparatifs avec les différents personnages du film Star Wars sont régulièrement employés.

Les principales problématiques présentées se déclinent autour du mal être et de la précarité croissante dans l'Enseignement Supérieur et la Recherche (ESR), ainsi que des défis associés au statut d'enseignant-chercheur indépendant. L'interrogation sur la légitimité des parcours non institutionnels face au milieu universitaire et académique y est également évoquée.

Le choix de rédiger ce livre de manière subjective et narrative, dans une approche informelle, rend sa lecture accessible. En se basant sur l'expérience personnelle, l'auteure s'appuie sur des observations empiriques et des anecdotes, sans démarche scientifique.

Pour l'ensemble de l'ouvrage, la réflexion est structurée autour du mot "indépendance" et inspirée des définitions de ce mot issues du dictionnaire.

Le livre est organisé en trois grandes parties :

- *La dimension institutionnelle* : l'exploration des activités de l'enseignant-chercheur indépendant et le possible attachement à une institution.
- *La dimension entrepreneuriale* : les questions liées à l'argent, la création d'une entreprise en lien à la recherche et à l'enseignement supérieur, et le statut d'indépendant.
- *La dimension personnelle de la vie d'un enseignant-chercheur indépendant* : les besoins psychologiques et émotionnels de reconnaissance, de considération sociale, la gestion de l'échec, la solitude, la peur du

regard des pairs, et la santé mentale (des sujets qui sont tabous dans le monde de l'ESR).

Les raisons indiquées qui poussent à quitter l'institution

Les critiques explicites et implicites du système académique en France sont nombreuses. A partir d'anecdotes personnelles et des mécontentements collectifs exposés, sont mis en lumière les obstacles institutionnels, les injustices, les pratiques oppressives, la surcharge décourageante de travail administratif demandé dans l'enseignement supérieur, la morosité ambiante, les conditions précaires des jeunes chercheurs dans les contrats doctoraux et postdoctoraux, les perspectives limitées offertes aux doctorants, le manque chronique de reconnaissance dans les universités, les attentes irréalistes et croissantes dans le milieu académique, la baisse des financements pour les doctorants et jeunes chercheurs notamment en sciences humaines et sociales (SHS), les « postes à moustache » pour le recrutement d'enseignants (postes déjà attribués officieusement avant publication, par copinage, dont les profils sont tellement détaillés et précis qu'un(e) seul(e) candidat(e) peut y répondre), la pression constante, l'épuisement professionnel, la rigidité du système dans les universités, les constantes restrictions budgétaires et le manque de dynamisme dans le recrutement de nouveaux titulaires.

En 2019, selon la revue *Nature*, 36% des 6300 chercheurs interrogés dans le monde indiquent avoir demandé de l'aide pour des problèmes d'anxiété ou de dépression, notamment liés au doctorat.

« Des recherches sur la solitude du doctorant donnent quelques pistes. Se retrouver seul devant sa thèse, gérer ses proches (qui ne comprennent souvent pas ce qui se passe en thèse), ses pairs, dont les directeurs/directrices de thèse qui font parfois autant preuve d'humanité qu'une huître, sont des facteurs d'angoisse. Par ailleurs, lorsque la thèse n'est pas financée, que la précarisation devient un mode de vie, qu'on s'affole pour l'après car il n'y a pas de poste, ou qu'on ne trouve plus de sens à ce que l'on fait, alors il est tout à fait normal (ou pas) de péter un tant soit peu un câble. »

L'autrice repère également les motivations invitant à s'intéresser au statut d'indépendant : Pouvoir travailler sur différents projets, contrairement aux chercheurs du CNRS qui, par exemple, restent 10 ans sur le même sujet. Pouvoir librement établir des projets de recherche de façon transversale et transdisciplinaire. Bénéficier d'une rémunération journalière souvent supérieure à celle des collègues de l'université ou du CNRS. Trouver plus facilement de la reconnaissance auprès des clients.

Les trois pistes présentées pour exercer en dehors du cadre académique classique

- La création d'entreprise.
- La recherche contractuelle et appliquée pour des clients privés ou publics.
- La formation professionnelle.

Mettre en place une double activité de fonctionnaire/indépendant est possible mais tout dépend de la discipline et des exigences administratives des universités/écoles.

Un enseignant-chercheur indépendant peut intervenir comme formateur au sein d'organismes de formation, de collectivités ou d'entreprises.

En France, il lui est aussi possible de directement créer son propre organisme de formation, c'est un marché particulièrement porteur, à condition d'obtenir la marque de certification Qualiopi.

Mais se présenter comme un chercheur indépendant peut susciter des craintes auprès des clients ou partenaires potentiels, car contrairement aux consultants issus d'écoles de commerce et d'ingénierie, le chercheur est moins coutumier de la logique de projet et des objectifs orientés vers un résultat immédiat et un gain commercial. Là où l'éthique, la méthodologie rigoureuse, la réflexion à long terme sont importantes pour le chercheur, cela peut malheureusement être perçu comme "complexe" ou moins orienté vers l'action directe. Les clients visent plus souvent un objectif commercial immédiat et attendent une promesse de solutions rapides ainsi que des recommandations pratiques et économiques.

Se présenter avec l'étiquette d' « expert » est alors préférable pour rassurer,

« ce terme effraie moins nos amis et futurs collaborateurs en entreprise que celui de chercheur (bonjour l'effet Professeur Tournesol) » (...) « Vous savez, un génie qui vit dans sa tête et établit avec le réel des connexions loufoques sans grande application pratique, tout en demeurant sourd au besoin des professionnels. »).

Les stratégies distinguées pour contourner les obstacles professionnels de l'indépendant

L'auteure synthétise les différents statuts juridiques et les tâches administratives, conseille à propos de la propriété intellectuelle. Elle indique également qu'il est opportun d'étendre ses compétences complémentaires en se formant à la gestion, à la négociation, la communication, la valorisation économique de la recherche.

« la valorisation économique et financière de nos travaux (...), essentielle pour pouvoir nous aligner sur nos collègues consultants, et effectuer des recommandations pertinentes au sein d'entreprises, et pour rassurer nos futurs clients ».

Le chercheur indépendant doit réaliser une étude de marché et se former à la traduction économique et opérationnelle de ses recherches pour répondre aux attentes des entreprises et se démarquer des consultants moins spécialisés. Les clients attendent que les résultats de recherche soient adaptés pour des usages commerciaux.

Pour se valoriser, on peut adapter sa stratégie de communication en s'inspirant des influenceurs, créer une image qui parle aux entreprises, développer une narration claire et convaincante autour de son activité en s'entraînant à faire l'exercice du 2-minutes elevator pitch.

Pour démontrer l'expertise, les publications académiques peuvent être utilisées comme vitrine, à condition de présenter ses recherches sous un angle accessible afin de rendre ses travaux attractifs.

Selon les missions et les interlocuteurs, adapter sa présentation d'expert ou de consultant ou de chercheur indépendant.

Intervenir comme consultant correspond à offrir une assistance ponctuelle pour des études, des analyses spécifiques, des recherches appliquées, des évaluations.

Le fait de proposer une mission d'expertise courte pour démarcher des clients permet d'initier plus facilement une collaboration.

Etendre ses activités passe par le développement de son réseau, la création de partenariats intelligents avec différentes parties telles que les laboratoires universitaires, entreprises, collectivités locales. L'idéal est de mener des programmes académiques qui soient orientés sur des acteurs de marché, et d'identifier plusieurs sources permettant de lancer le co-financement d'un projet (organismes publics et privées, appels d'offres).

Les défis rencontrés en tant que chercheur indépendant

La recherche indépendante s'appuyant sur une démarche scientifique, les chercheurs indépendants notamment en sciences humaines et sociales, apportent une expertise approfondie grâce à leur parcours académique. Ils peuvent aller un peu plus loin que ce que propose les autres consultants et experts,

« L'objectif premier de l'enseignant-chercheur indépendant est ainsi de produire de la connaissance nouvelle et contribuer à l'état de l'art sur une question. Ou encore de produire un procédé ou un produit véritablement innovant. ».

L'activité de consultant demandant de se positionner au plus proche des besoins spécifiques du marché identifiés, il devient prioritaire vis-à-vis des clients de penser à une intervention rapide et pragmatique, car les attentes des entreprises sont souvent pressantes.

Tout en explorant des missions de conseil, continuer en parallèle à publier dans des revues scientifiques aide à maintenir une légitimité académique.

« J'estime également que la production d'ouvrages, ou la participation à des colloques sont également importantes pour faire reconnaître ses compétences auprès de la communauté scientifique. »

Pour les chercheurs dans le domaine des Sciences Humaines et Sociales (SHS), se rapprocher de sujets liés à la technologie facilite l'obtention de projets :

« les Sociétés d'Accélération du Transfert de Technologies (SATT) ont une furieuse tendance à vouloir associer les recherches en SHS avec les

technologies du numérique pour qu'elles puissent rentrer dans les « bonnes cases ». Après tout, c'est normal comme ce sont des SATT, mais leur manière de formuler les choses m'exaspère. Extrait du site officiel des SATT : « Si le processus d'accompagnement est intangible, les spécificités liées aux sciences douces sont nombreuses. Les innovations issues des laboratoires de Sciences Humaines & Sociales sont en effet rarement incarnées et arrivent généralement au stade de concept, d'idée. C'est la raison pour laquelle, par exemple, nous venons de mettre en œuvre, au sein de la SATT Sud-Est, une déclaration d'invention spécifique aux innovations issues des SHS et du numérique, afin de pouvoir identifier et capitaliser sur tout leur potentiel. » »

Combiner un emploi à temps partiel dans une université avec des activités indépendantes reste le plus confortable en termes de stabilité financière, d'investissement personnel et de reconnaissance professionnelle. Pour ceux qui souhaitent quitter l'institution, commencer par demander une autorisation de cumul puis un temps partiel à 80%, le tout en cachant le projet aux collègues.

Les conséquences identifiées sur le plan personnel et psychologique

A sept reprises dans ce livre, l'auteure parle de « *Colère et Frustration* » qu'elle présente comme deux compagnons souvent présents ces dix dernières années.

Le livre insiste sur la charge émotionnelle, la solitude et les émotions/sentiments vécus, ce qui est cohérent avec le terme « *Survie* » dans l'intitulé, qui va dans le sens de résister au déclin, de se maintenir même sous une forme affaiblie dans un environnement de vie défavorable ou mortifère. Ce concept est bien soutenu avec par exemple la notion d'être « *masochiste* » qui revient à huit reprises et le sentiment de « *lutte* » qui est répété six fois.

En parallèle, sont promus la bienveillance, le respect, l'empathie, l'entraide entre chercheurs et le sens de la communauté.

Selon l'auteure, devenir indépendant demande un mentorat et un soutien moral, pour gérer au mieux les situations d'échecs répétés, d'instabilité

professionnelle, de tensions, d'inégalités de genre, de mansplaining, de découragement, et de burnout.

D'innombrables mécontentements et sentiments négatifs prennent naissance face à la morosité ambiante dans l'Enseignement Supérieur et de la Recherche, face au processus de recrutement académique :

(« Ainsi, si certains des membres des jurys de recrutement devaient candidater avec leurs CV d'il y a 20 ou 30 ans quand ils ont obtenu leur poste, leurs candidatures ne seraient peut-être même pas considérées pour audition aujourd'hui. »),

face aux diverses injustices, face à la maltraitance institutionnelle, face à la dévalorisation des Sciences Humaines et Sociales par comparaison avec les sciences « dures », face aux attaques subies du « *reviewer 2* », face aux difficultés de trouver des projets pour un chercheur indépendant, face à la liquidation de la première entreprise de l'auteure.

Les derniers apprentissages partagés

L'auteure recommande de ne pas rester dans la solitude, de s'entourer, « *trouver des semblables avec qui échanger* » (...) « *Et l'idée que notre communauté puisse grandir n'est pas pour me déplaire.* », d'avoir des mentors plus expérimentés/intelligents que soi, d'avoir le courage de fuir les proches toxiques, d'apprendre à dire non, de renforcer sa résilience, d'honorer ses échecs en voyant la leçon à apprendre suite à l'expérience vécue, d'être bienveillant envers soi-même et envers les autres, de dédramatiser les erreurs et les imperfections, de satisfaire son besoin de reconnaissance, de sortir du workaholism avec l'aide d'un psychologue, d'apprendre à déléguer et de prendre (voire s'imposer) du repos.

Concernant le choix de devenir indépendant, l'auteure évoque dans sa conclusion :

« Avec un peu de motivation, de discipline, et une pincée de chance, je suis convaincue que, chers lecteurs et chères lectrices, vous pouvez y arriver. »

A propos du sens de l'adaptation, le changement de direction est constant : « *Vous l'aurez compris, rien n'est figé dans la vie.* » (...) « *Seuls les cons ne changent pas d'avis.* »

Conclusion

Le « *Guide de survie de l'enseignant-chercheur indépendant* » est un ouvrage engagé, qui propose un état des lieux complet des réels problèmes et des difficultés rencontrés dans le contexte intra- et extra-académique actuel. Bien qu'il soit présenté sous une approche subjective, il ouvre des perspectives et propose des pistes de carrière alternative pour un chercheur. Sa lecture m'a invité à me poser des questions dans différents aspects. Henri Poincaré disait en effet très justement « *Problème bien posé est à moitié résolu* ».

Le concept de « *survie* » colle bien au livre, même s'il m'a été personnellement pesant, il m'a fait réfléchir sur mes propres choix et a élargi ma conscience sur le manque de sens qui envahit notre société. Les expériences difficiles ou douloureuses tournées en dérision par l'auteure mettent en avant l'idée que le plus important n'est pas ce qui arrive mais comment on le prend. Les discriminations concrètes rapportées envers les femmes peuvent éveiller les consciences.

Ce guide illustre également que l'écriture est thérapeutique et cela peut inspirer d'autres personnes à faire de même pour transformer les émotions négatives et faire les deuils nécessaires afin d'avancer sur le chemin tant professionnel que personnel.

La révélation de l'ampleur des dysfonctionnements dans la société et des dommages infligés me rappelle combien les savoirs techniques représentent finalement peu à côté de l'importance des savoirs comment être et comment faire pour se développer sainement, notamment dans un environnement défaillant. Il apparaît clair pour moi que le mode « *survie* » est mortifère à long terme et qu'il est capital d'identifier la situation au plus vite pour ne pas en subir de lourds dommages. La survie est appropriée si elle reste une phase, passagère et non durable. Si un jour je me vois nourrir la victime que je serais devenu en me plaignant ou en râlant quotidiennement (comme bon français que je suis moi aussi), j'espère le voir et agir vite au service de mes vrais besoins afin de retrouver un équilibre satisfaisant. Je comprends l'intérêt et la valeur que nous donnons généralement à l'identité

professionnelle, et grâce à ce livre je peux confirmer qu'il demeure plus important pour moi de simplement faire ce que j'aime, ce que j'ai envie, ce que je sens de bon, de juste me sentir utile et à ma place, de m'arranger pour ne subir qu'un minimum de contraintes et ne pas me sentir écrasé ou étouffé, de ne pas rester impliqué dans un système dysfonctionnant, de favoriser la simplicité et la sobriété dans mon travail comme dans ma vie, d'éviter le cumul mortifère de charges professionnelles et psychologiques, de rester dans le respect de ma vision et de mes valeurs, d'établir le cadre nécessaire qui soit source de plaisir, d'avoir le courage de redécider et de changer positivement de cap selon la situation, de lâcher les idéaux et remettre du sens... Le tout, même si la précarité doit parfois s'inviter.

Comme piste, pour approfondir une éventuelle deuxième édition, l'intégration de témoignages de chercheurs d'autres disciplines enrichirait la diversité des perspectives.

Lionel Lainard est chercheur indépendant français en sciences humaines, thérapeute, formateur de coachs professionnels et consultant en leadership humaniste en Europe et aux États-Unis. Il préside actuellement le C.I.F. (Chercheurs Indépendants Francophones), un Groupe Partenaire de la NCIS. Sa collaboration avec Gilles Lecourt, un pair thérapeute, a fait naître sa passion pour la recherche sur le développement de l'intelligence du génie créatif, en créant de nouvelles connexions entre le corps et l'esprit, alliant diverses techniques psycho-corporelles ascendantes et descendantes. À paraître : « *Manuel de la Vie : Les Clefs et les Conditions pour Libérer le Génie Créatif du Corps et de l'Esprit* ».