SAGE Lab · UQAR

Guide du labo

Recherche, apprentissage et vie au labo

Version du 2026-11-20

Consulter la version en ligne

Table des matières

Comprendre le labo

- Philosophie du laboratoire
- Capacité d’encadrement
- Communauté SAGE

Acquérir de l’expérience en recherche

- Accéder à une expérience de recherche
- Compétences pour la recherche au labo SAGE

Préparer une candidature

- Préparer sa candidature aux cycles supérieurs en psychologie
- Avant de candidater au D.Psy. avec moi
- Avant de proposer un stage postdoctoral avec moi
- Financer une candidature doctorale ou postdoctorale

Comprendre les concepts importants

- Concepts importants
- La science du comportement prosocial
- Mesurer le comportement prosocial
- Personnes et situations dans le comportement prosocial
- Empathie et compassion
- Altruisme
- De l’intention prosociale à l’action
- Prosocialité robuste

Commencer et planifier ses recherches

- Accueil des membres du labo
- Choisir un projet étudiant
- Politique d’IA et ressources

Philosophie du laboratoire

Lire en ligne

Au labo SAGE, nous cherchons à mener une recherche soigneuse et utile sans perdre de vue les personnes qui la réalisent. Cette page présente notre façon de concilier la rigueur et la durabilité personnelle : prendre le temps de produire un travail fiable, investir dans les compétences nécessaires, développer des habitudes efficaces, protéger des périodes de travail en profondeur et adopter une pratique d'écriture durable.

Mesurer deux fois, couper une seule fois

L'expression « mesurer deux fois, couper une seule fois » vient du travail du bois : avant de couper une pièce, il faut la mesurer soigneusement, car une coupe précipitée ou imprécise peut gaspiller le matériau et ne peut pas être annulée. Le même principe s'applique à la recherche. Avant d'engager du temps, des personnes participantes, du financement ou une affirmation publique, il faut prendre le temps de vérifier que le devis, les données, l'analyse et l'interprétation sont solides.

Dans le milieu académique actuel, la pression est forte pour agir vite et produire sans cesse. L'attrait de l'anti-perfectionnisme est compréhensible : il s'agit d'une réaction légitime à un système qui peut exiger des résultats au détriment de l'équilibre personnel, de la santé mentale et d'un travail réfléchi.

L'approche que nous privilégions pour résister à ce système sans nous épuiser repose sur deux volets : accepter que notre méthode puisse prendre plus de temps, tout en cherchant à réduire cette durée en développant des habitudes plus efficaces. Nous concentrons nos efforts sur ce qui compte et résistons à la pression de nous dépêcher lorsque cela affaiblirait la recherche. Nous le faisons dans l'intérêt d'une meilleure science et du bien commun, tout en préservant l'équilibre nécessaire à un travail durable.

La règle de Pareto est souvent interprétée comme signifiant que les premiers 80 % d'un projet demanderaient 20 % de l'effort et sembleraient donc en valoir la peine, tandis que les derniers 20 % pourraient en demander 80 % de plus et être déconseillés. En science empirique, c'est souvent dans cet effort final que des vérifications attentives permettent de repérer des problèmes importants.

Cependant, le coût de la précipitation n'est pas anodin. La crise de la réplicabilité en psychologie et dans les sciences sociales montre que les erreurs peuvent faire plus que produire un résultat trompeur dans un article : elles peuvent orienter les travaux suivants dans une voie sans issue et gaspiller des années d'attention et de ressources.

Prendre le temps de vérifier la qualité de nos travaux peut ralentir la publication, mais augmente notre confiance dans ce que nous publions. Au labo SAGE, nous visons des méthodes, des statistiques et des interprétations robustes : un travail soigneusement conçu, analysé avec transparence et proportionné aux données probantes. Mesurer deux fois, couper une seule fois : le temps consacré à vérifier notre travail en fait partie intégrante.

Autocompassion et excellence

Nous visons à la fois **l’autocompassion et l’excellence**, ainsi que **la chaleur humaine et la compétence** dans nos relations de travail. Nous cherchons les plus hauts standards scientifiques que nous pouvons maintenir tout en protégeant le bien-être de chaque personne. Cela implique de choisir une portée réaliste, de travailler soigneusement et d’ajuster les engagements lorsque la situation change. L’excellence concerne la qualité de notre raisonnement et de notre travail; la valeur d’une personne ne dépend pas de sa productivité, de ses notes ou de ses publications.

Chacun doit pouvoir poser des questions, reconnaître ses incertitudes, signaler ses erreurs et exprimer respectueusement un désaccord. La rétroaction doit être précise et utile. Nous nous soutenons dans les révisions difficiles, prenons le repos au sérieux et discutons tôt des problèmes de charge de travail. Demander de l’aide est compatible avec l’autonomie, et protéger son bien-être fait partie d’une pratique responsable de la recherche.

L’image ci-dessous illustre le cadre d’Amy Edmondson qui relie la sécurité psychologique aux exigences de performance. Nous visons la **zone d’apprentissage** : chacun peut s’exprimer ouvertement tout en travaillant à des objectifs ambitieux et clairs. La sécurité psychologique concerne la liberté de prendre des risques dans les échanges; l’autocompassion concerne aussi notre façon de nous traiter nous-mêmes. Les deux font partie de notre approche d’une excellence durable. Le schéma sert de cadre de discussion, pas de mesure de notre laboratoire.

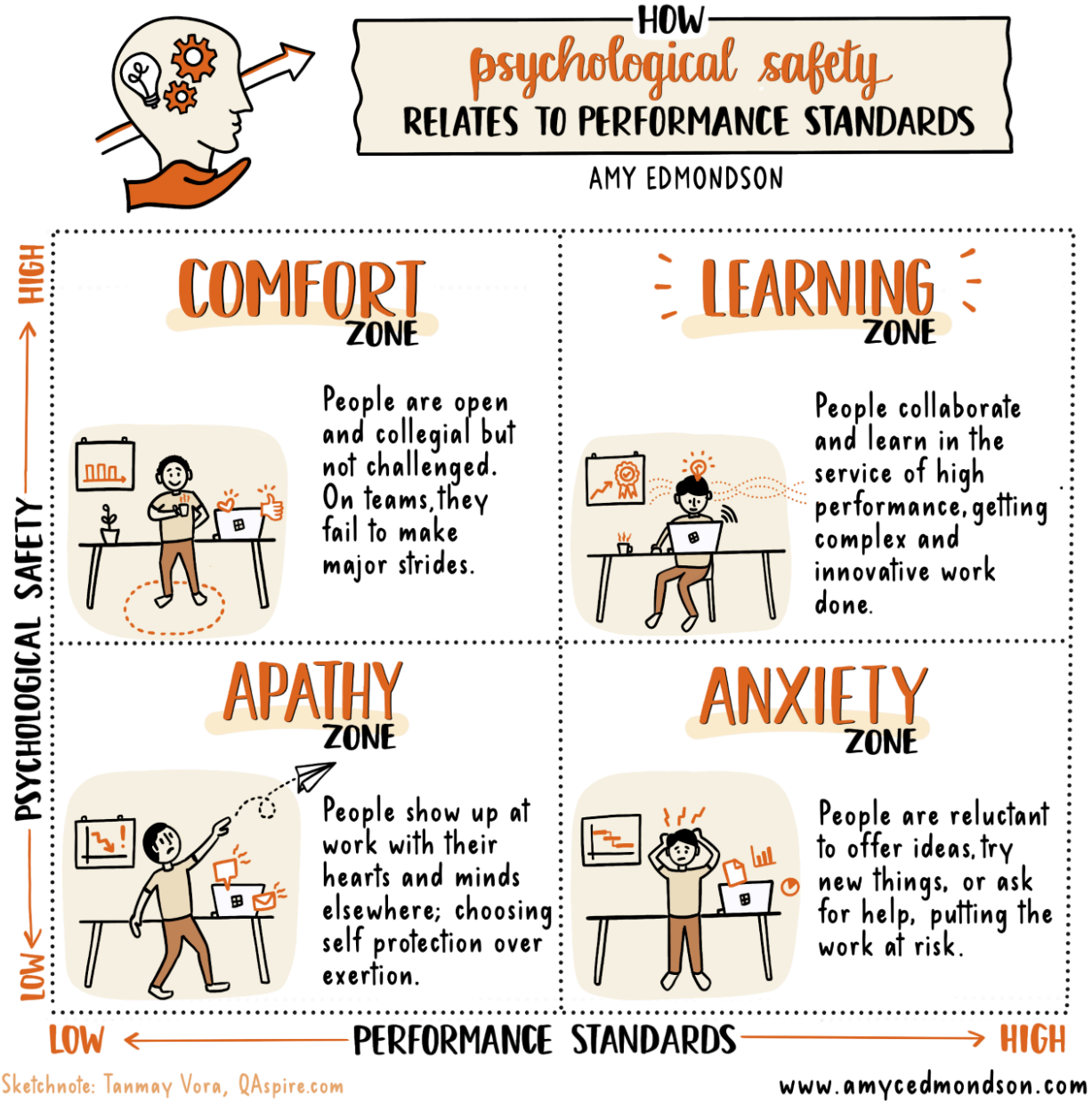


Illustration de Tanmay Vora, QAspire, d'après le cadre d'Amy Edmondson. Edmondson explique la sécurité psychologique et les objectifs exigeants dans cet entretien de la Harvard Business School (en anglais).

Ces engagements concernent le directeur autant que les étudiants : des attentes claires, un encadrement approprié, une rétroaction respectueuse et une charge réaliste sont des responsabilités partagées. Ils soutiennent la persévérance nécessaire à la recherche sans faire du surmenage une condition d'appartenance au laboratoire.

Soutenir l'autonomie, la compétence et l'appartenance

La théorie de l'autodétermination distingue trois besoins psychologiques fondamentaux. Ils nous servent de repères concrets pour notre environnement d'apprentissage et de recherche :

- **Autonomie :** pouvoir participer aux choix des objectifs et des méthodes, comprendre les raisons des exigences et trouver un sens personnel au travail. L'autonomie désigne le sentiment d'agir de son plein gré; elle n'exige pas de travailler sans aide ni encadrement.
- **Compétence :** développer un sentiment d'efficacité grâce à des tâches suffisamment stimulantes, des attentes claires, une rétroaction utile et un accès à la formation. Nous soutenons la progression plutôt que d'attendre que chaque personne maîtrise déjà tous les outils.
- **Appartenance :** se sentir accepté, respecté et relié aux autres. Nous favorisons l'entraide et la participation sans conditionner la place de chacun à sa productivité.

Soutenir ces besoins est une responsabilité partagée, notamment dans la façon dont la direction organise l'encadrement. Une structure claire et des standards scientifiques exigeants peuvent coexister avec des choix significatifs, un soutien à l'apprentissage et des relations chaleureuses.

IA et jugement scientifique

Nous utilisons l'IA pour rehausser les exigences scientifiques, en réinvestissant le temps gagné dans la vérification, l'apprentissage et l'amélioration du travail. Notre politique d'IA et nos ressources précisent comment appliquer ce principe tout en protégeant la confidentialité et en assumant la responsabilité des résultats.

Aiguiser la scie

Mener une recherche de haute qualité exige plus que de l'enthousiasme : cela demande la maîtrise d'outils et de méthodes fondamentales. Comme le soulignait Stephen Covey dans *Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent* (Covey, 1989), nous devons prendre le temps d'« aiguiser la scie » en développant des compétences clés qui rendent notre travail principal plus efficace et plus fiable.

> *« Si j'avais huit heures pour abattre un arbre, j'en passerais six à affûter ma hache. »* — Attribué à Abraham Lincoln

Investir tôt dans des compétences fondamentales demande un effort, mais porte ses fruits tout au long d'une carrière de recherche. Ces compétences rendent les tâches difficiles plus faciles à gérer et laissent davantage de place à la réflexion.

Nous encourageons l'ensemble des membres du laboratoire et des personnes collaboratrices à développer activement ces compétences. Consultez notre guide sur les compétences en recherche au labo SAGE pour découvrir les domaines techniques et méthodologiques que nous privilégions.

Voilà notre perspective à long terme : construire une compétence durable plutôt que courir constamment après la prochaine production rapide.

Développer des habitudes efficaces

Maintenir des standards élevés d'excellence et d'intégrité exige de cultiver les habitudes et l'état d'esprit d'une personne hautement efficace. Tout comme nous aiguisons nos outils techniques, nous devons perfectionner continuellement nos systèmes personnels de gestion du temps, de l'énergie et de l'attention.

La haute performance en recherche ne consiste pas à travailler jusqu'à l'épuisement, mais bien à gérer judicieusement ses ressources, à chercher une optimisation constante et à favoriser son développement personnel afin de maintenir un équilibre sain entre vie professionnelle et vie personnelle tout en offrant un rendement exceptionnel.

Nous invitons les membres du laboratoire à chercher constamment à s'améliorer. Les ouvrages suivants ont particulièrement influencé notre approche de la gestion personnelle et de la productivité :

- **High Performance Habits: How Extraordinary People Become That Way** (Burchard, 2017). Met l'accent sur des habitudes délibérées — comme générer de l'énergie, susciter la nécessité et faire preuve de courage — qui soutiennent le succès à long terme sans compromettre le bien-être.
- **Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent** (*The 7 Habits of Highly Effective People*, Covey, 1989). Un cadre classique axé sur l'intégrité personnelle, la proactivité, la priorité accordée à ce qui importe vraiment et la recherche de bénéfices mutuels dans le travail collaboratif.
- **S'organiser pour réussir : Le guide du GTD** (*Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity*, Allen, 2001). Un système de gestion des tâches pour clarifier ses engagements, organiser ses actions et maintenir un esprit dégagé face à la surcharge cognitive.
- **Le Pouvoir de la volonté** (*Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*, Baumeister & Tierney, 2011). Examine la science du contrôle de soi, la fatigue décisionnelle et la façon de structurer ses routines pour préserver son énergie mentale pour l'essentiel.

Travail profond et productivité lente : l'influence de Cal Newport

La mentalité de notre laboratoire est fortement influencée par les écrits de Cal Newport, dont les travaux préconisent la profondeur, la concentration et la réussite durable dans un monde dominé par la distraction et l'agitation superficielle.

La vie académique moderne peut facilement dériver vers une communication réactive — vérifier ses courriels, répondre aux messageries instantanées et enchaîner les réunions fragmentées — au détriment de la réflexion intellectuelle soutenue. Nous résistons à cette tendance en appliquant les principes tirés des ouvrages clés de Newport :

- **Deep Work : La valeur de la concentration dans un monde de distractions** (*Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*) (Newport, 2016). La découverte scientifique et la rigueur intellectuelle exigent de longues périodes de concentration ininterrompue. Nous protégeons

des plages horaires pour la réflexion approfondie, la lecture, la rédaction et l'analyse de données complexes.

- **Slow Productivity: The Lost Art of Accomplishment Without Burnout** (Newport, 2024). Nous adoptons un rythme de travail qui priorise l'accomplissement de moins de projets, le travail à une intensité naturelle et l'obsession de la qualité. Les contributions scientifiques significatives se construisent lentement et délibérément au fil du temps.
- **A World Without Email: Reimagining Work in an Age of Communication Overload** (Newport, 2021). Nous structurons la communication du laboratoire de façon intentionnelle afin de réduire la sollicitation constante et permettre à chacun de passer plus de temps à réfléchir qu'à gérer sa boîte de réception.
- **So Good They Can't Ignore You: Why Skills Trump Passion in the Quest for Work You Love** (Newport, 2012). Nous adoptons un « esprit d'artisan », en nous concentrant sur l'acquisition de compétences rares et précieuses grâce à une pratique délibérée plutôt qu'en attendant que la passion ou la motivation ne survienne.

Écriture scientifique et carrière académique

L'écriture n'est pas qu'un simple outil de compte rendu de recherches terminées : elle est le moyen principal par lequel les idées scientifiques sont articulées, structurées et évaluées. Développer une habitude de rédaction régulière et durable est essentiel à la réussite académique et à la communication scientifique.

Pour aborder la rédaction scientifique et le développement de carrière avec clarté, nous recommandons les ouvrages suivants :

- **How to Write a Lot: A Practical Guide to Productive Academic Writing** (Silvia, 2007). Un guide pratique pour surmonter le blocage de l'écrivain en instaurant un horaire de rédaction régulier et non négociable, transformant l'écriture en habitude quotidienne plutôt qu'en événement émotionnel.
- **The Compleat Academic: A Career Guide** (Zanna & Darley, 2004). Un guide complet pour naviguer dans la profession académique, offrant des conseils sur la demande de subventions, la publication, l'enseignement, l'éthique de recherche et l'avancement de carrière.

En combinant contrôle de qualité rigoureux, développement ciblé des compétences, habitudes personnelles efficaces, concentration profonde et pratiques de rédaction durables, nous visons à créer un environnement de recherche où la science et les chercheurs s'épanouissent pleinement.

Découvrir les projets de recherche en cours ou consulter les compétences en recherche au labo SAGE. Les nouveaux auxiliaires peuvent suivre le parcours de lecture d'accueil.

Capacité d’encadrement

Lire en ligne

Accueillir l’intérêt et prendre des engagements réalistes

L’intérêt envers le laboratoire est le bienvenu. Il est encourageant de rencontrer des personnes qui souhaitent comprendre la recherche, développer leurs compétences et contribuer à des questions qui leur tiennent à cœur. Je ne peux toutefois pas transformer chaque manifestation d’intérêt en une place en recherche. Je souhaite que les possibilités offertes s’accompagnent du temps et du soutien qu’elles méritent.

Pourquoi la capacité de recherche est importante

Le modèle de recherche a considérablement changé au cours des dernières décennies. Les recherches comportementales pouvaient autrefois être menées avec de très petits échantillons, peu ou pas de compensation pour les personnes participantes, des vérifications limitées de la puissance statistique et des analyses flexibles qui facilitaient la confusion entre le bruit et une tendance significative. Nous comprenons maintenant mieux les limites de ce modèle et ne voulons pas le reproduire.

Avant	Aujourd’hui
Des études pouvaient s’appuyer sur des échantillons de 10 à 30 personnes tout en formulant des conclusions générales.	Nous utilisons une analyse de puissance pour planifier des études assez grandes pour détecter les effets plausibles et distinguer le signal du bruit.
Le temps des personnes participantes était souvent considéré comme une ressource gratuite.	Une recherche éthique et inclusive exige de les rémunérer équitablement, ce qui fait du financement une contrainte centrale.
Des analyses flexibles et la sélection des résultats pouvaient produire des résultats apparemment positifs.	Nous cherchons à préenregistrer les hypothèses et les analyses lorsque cela est pertinent, à rendre compte des résultats de façon transparente et à éviter le p-hacking.
Publier dans une bonne revue pouvait être considéré comme l’aboutissement du projet.	Nous privilégions un travail soigneux et reproductible, capable de résister à l’examen critique et de contribuer à de bonnes revues sans exagérer ce que montrent les données.

C’est pourquoi un projet sérieux peut prendre plus de temps et nécessiter davantage de financement qu’auparavant. La capacité ne se résume pas au nombre de personnes pouvant se joindre au laboratoire : elle comprend aussi le temps, l’accès aux personnes participantes, l’encadrement, l’analyse et le soutien financier nécessaires pour mener une recherche responsable.

Concrètement, je suis souvent le goulot d'étranglement. Les décisions les plus importantes exigent encore mon jugement : concevoir une étude, vérifier une analyse, interpréter l'incertitude et déterminer ce que les données permettent de conclure. Des standards plus élevés et de nouvelles contraintes rendent cette responsabilité plus exigeante; le nombre de personnes que je peux encadrer de façon responsable est donc limité. Il s'agit d'une contrainte sur ma capacité, et non d'un jugement sur le potentiel d'une personne.

Une grande partie de nos travaux repose sur les statistiques, la programmation et un jugement scientifique rigoureux. L'IA peut aider à produire des premières versions de textes, de code et d'autres documents. Dans notre fonctionnement, obtenir un résultat plausible est souvent plus rapide qu'établir sa validité. Il faut encore vérifier les hypothèses, examiner les données probantes, tester les analyses et déterminer quelles conclusions sont justifiées. Un résultat bien présenté ne nous dispense pas de cette responsabilité.

Cela influence aussi le travail nécessaire pour intégrer une personne à un projet. Une tâche qui semble courte peut demander beaucoup de préparation, de formation, de rétroaction et de vérification. Encadrer, c'est notamment aider à comprendre pourquoi une méthode convient, à reconnaître l'incertitude et à apprendre de ses erreurs. Ces dimensions de la formation sont précieuses et demandent du temps, même si une première tâche est accomplie rapidement. Accueillir davantage de personnes n'augmente donc pas automatiquement la capacité de recherche du laboratoire.

Je distingue le soutien à la recherche, qui aide un projet existant à avancer, de l'investissement éducatif, qui vise principalement l'apprentissage d'une personne. Les deux peuvent en valoir la peine. Une possibilité d'apprentissage n'a pas à se rentabiliser en publications ou en économies de travail. Elle nécessite toutefois une allocation réaliste du temps d'encadrement et des attentes communes quant à ce qui est possible.

Avant de proposer un rôle en recherche, il faut donc une tâche réelle et bien délimitée, une personne en mesure de l'encadrer et une capacité suffisante pour offrir des commentaires et évaluer le travail de façon responsable. Lorsque ces conditions ne sont pas réunies, créer une tâche simplement pour accueillir quelqu'un peut entraîner de la frustration et des promesses impossibles à tenir. Une capacité limitée est une contrainte sur ce que je peux offrir, et non un jugement sur le potentiel d'une personne.

La Communauté SAGE en préparation propose une autre façon de créer des liens : les discussions, l'apprentissage entre pairs et le sentiment d'appartenance, sans place implicite en recherche. Elle a une valeur en soi. Des projets pourraient parfois naître de ces échanges, mais ils nécessiteraient leur propre entente et leur propre encadrement. Participer n'est pas une audition et ne remplace pas une réponse claire à une candidature en recherche déjà soumise.

Mon objectif est d'accueillir chaleureusement l'intérêt des personnes tout en étant précis sur mes engagements, afin que la participation à la communauté et les possibilités de recherche puissent chacune être enrichissantes selon les conditions réellement offertes.

— Professeur Rémi Thériault

Découvrir les façons de se joindre au labo SAGE.

Vous préparez une proposition de projet ? L'arbre de décision des projets étudiants relie les objectifs, les données et les ressources à la discussion finale sur la capacité.

Vous cherchez des possibilités au-delà d'un laboratoire ? Consultez Accéder à une expérience de recherche : le défi collectif, les rôles à distance et les solutions à explorer.

Communauté SAGE

Lire en ligne

Les rencontres ouvertes du Labo SAGE accueillent maintenant tout le monde! Joignez-vous à nous **les vendredis, de 11 h 30 à 12 h 30, au local U-1170 de l'UQAR à Rimouski**. Toute personne intéressée par la psychologie, la philosophie, les sciences et les échanges d'idées est la bienvenue, y compris au-delà de la communauté étudiante de l'UQAR.

Consultez le **calendrier officiel des rencontres** pour connaître les sujets et les activités à venir.

L'objectif est de réunir des personnes aux intérêts communs, d'apprendre les unes des autres et de faire circuler les idées et l'information. Les liens sociaux et l'apprentissage entre pairs ont une valeur en soi. Aucune expérience en recherche n'est nécessaire : vous pouvez venir selon vos intérêts, écouter ou contribuer sans occuper de rôle en recherche.

La communauté vise également à créer un espace d'entraide où les personnes étudiantes et collaboratrices peuvent se soutenir, partager des possibilités et des compétences, et créer des situations avantageuses pour tout le monde. Cela est particulièrement important lorsque la capacité d'encadrement du laboratoire est limitée : il reste possible de tisser des liens, d'apprendre, de contribuer et de s'entraider sans attendre une place dans un projet supervisé. Je crois que le simple fait d'appartenir à un groupe réfléchi et bienveillant comme celui-ci peut être extrêmement utile au développement personnel et professionnel.

Que proposer lors d'une rencontre?

La programmation reflétera les intérêts des membres. Voici des possibilités, et non des tâches à accomplir; d'autres sujets et formats sont les bienvenus.

Contribution	Exemples
Club de lecture	Présenter un livre ou un court extrait et discuter des questions qu'il soulève.
Discussion d'un article scientifique	Expliquer la question, les méthodes, les résultats et les limites d'un article, puis comparer nos interprétations.
Idée de recherche ou remue-méninges	Apporter une question préliminaire, esquisser une étude ou explorer un projet possible entre pairs.
Recherche antérieure ou en cours	Présenter un travail de cours, une affiche, un mémoire ou un autre travail que vous avez le droit de partager.
Rétroaction entre pairs	Demander des commentaires constructifs sur un article, une présentation, une proposition ou un autre travail, et commenter ceux des autres.

Contribution	Exemples
Candidatures aux cycles supérieurs	Discuter d’une candidature au doctorat ou à un autre programme, d’une lettre de motivation ou d’un projet proposé; partager commentaires et expériences.
Atelier ou partage de compétences	Proposer une courte activité sur une méthode, un outil, une pratique d’écriture ou un autre sujet d’intérêt.
Possibilités et annonces	Partager des appels de financement, bourses, colloques, emplois, possibilités de recherche et ressources utiles, avec leur source et leur échéance.
Discussion libre ou conférence	Suggérer un sujet en psychologie, philosophie, sciences ou dans un domaine connexe, ou proposer une personne à inviter.
Animation et coordination	Animer une rencontre, accueillir les nouvelles personnes, aider à tenir le calendrier ou coordonner une activité avec d’autres volontaires.

Les membres sont encouragés à prendre des initiatives et à proposer des activités, des ateliers et des discussions. Les responsabilités peuvent être partagées ou assumées à tour de rôle, avec un engagement clair et raisonnable. Présenter ou organiser reste volontaire; écouter et poser des questions sont tout autant des façons de participer.

Partagez seulement du matériel que vous avez le droit de diffuser. Les commentaires entre pairs sont informels et ne remplacent ni l’encadrement scientifique, ni les conseils officiels sur l’admission, ni l’autorisation de commencer un projet du laboratoire.

Des rencontres ouvertes, proposées par les membres

Ces rencontres ouvertes du laboratoire sont des moments de discussion, de rencontre et d’apprentissage entre pairs. Elles sont distinctes des réunions de travail en recherche, qui portent sur les projets en cours et peuvent comprendre du matériel confidentiel.

Les membres peuvent proposer des articles ou des sujets et voter pour la lecture ou la discussion de la semaine suivante. Un vote à main levée ou un court sondage suffit : la coordination peut soumettre deux ou trois suggestions, confirmer une personne volontaire pour animer la rencontre et transmettre la lecture choisie à l’avance. La lecture est encouragée, mais les nouvelles personnes peuvent participer à la conversation même sans l’avoir faite.

Les personnes responsables de la coordination peuvent aussi faire connaître les rencontres sur le campus pendant le semestre, au moyen d’affiches et d’annonces dans les réseaux étudiants et universitaires appropriés, afin que la communauté grandisse naturellement. Les annonces devraient présenter des renseignements confirmés et préciser que tout le monde est bienvenu; l’organisation et la promotion restent volontaires.

Le Prof. Thériault prévoit participer et pourrait proposer des conférences ou des conseils ponctuels. Les membres organiseront les rencontres pour qu'elles puissent se poursuivre en son absence. Le groupe est un lieu d'échange plutôt qu'un rendez-vous régulier d'encadrement individuel.

Garder le contact

Pour rejoindre la **liste d'annonces de la Communauté SAGE**, écrivez à labosage@uqar.ca en demandant à être ajouté à la liste. Vous recevrez les sujets des rencontres, les renseignements pratiques, les activités et les possibilités de financement et de recherche pertinentes.

Pour vous désinscrire, écrivez simplement à la même adresse en demandant votre retrait.

Communauté et participation à la recherche

Il est tout à fait possible de rester membre de la communauté sans prendre de responsabilités en recherche. Les membres pourraient être invités à certaines présentations du laboratoire qui se prêtent au partage; les réunions de travail confidentielles demeureront distinctes.

Possibilité	Ce qu'elle implique
Membre de la communauté	Discussions, apprentissage entre pairs, annonces et activités facultatives.
Contribution à un projet	Un rôle délimité convenu séparément dans un projet réel, avec une préparation, un soutien et une capacité d'encadrement adaptés.
Responsable d'un volet de projet	Une responsabilité explicite dans un projet approuvé, selon l'expertise, la préparation et la capacité disponibles.
Candidature à un encadrement aux cycles supérieurs	Une candidature, une décision d'encadrement et un processus d'admission universitaire distincts.

Il s'agit de responsabilités différentes, et non de rangs ou de promotions automatiques. Les membres peuvent proposer des projets entre eux, mais une discussion ne crée pas un projet SAGE et n'engage pas le laboratoire à l'encadrer. Les projets du laboratoire nécessitent des responsabilités explicites, l'expertise et la capacité nécessaires, ainsi qu'une approbation.

La présence et l'organisation ne garantissent ni rôle en recherche, ni qualité d'auteur, ni lettre de recommandation, ni emploi, ni admission. Il n'est pas nécessaire de participer pour postuler à une possibilité de recherche. Une candidature en cours conserve son propre statut et doit recevoir une réponse distincte. Pour les personnes inscrites aux cours du Prof. Thériault, la participation ou la non-participation n'a aucun effet sur les notes.

Consultez les possibilités de recherche et notre approche de la capacité d'encadrement.

Pour poursuivre la réflexion, consultez Accéder à une expérience de recherche et Préparer sa candidature aux cycles supérieurs en psychologie. Ces guides aident à explorer les possibilités et à planifier vos prochaines étapes.

Accéder à une expérience de recherche

Lire en ligne

Un défi collectif

On encourage les personnes qui envisagent un doctorat en psychologie à acquérir une expérience de recherche. Pourtant, les possibilités d'encadrement peuvent être insuffisantes pour accueillir toutes les personnes intéressées. Cette tension mérite une réponse collective : elle ne peut pas être résolue simplement en demandant à chaque laboratoire de prendre toujours plus de monde.

Ne pas obtenir une place ne signifie pas que vous manquez de potentiel. L'accès dépend aussi du nombre de projets, du financement, de l'expertise et du temps réellement disponible. Notre page sur la capacité d'encadrement explique ce que nous pouvons nous engager à offrir au labo SAGE.

Un professeur nouvellement arrivé n'a pas nécessairement davantage de disponibilité. La première année peut cumuler préparation de nouveaux cours, installation du laboratoire, demandes de subvention et apprentissage des procédures universitaires. Créer les conditions d'un bon encadrement demande du temps avant de pouvoir élargir l'accueil.

Élargir la recherche de possibilités

Vous pouvez explorer des équipes d'autres universités au Québec, ailleurs au Canada et, lorsque cela convient, à l'étranger. Certaines contributions peuvent se faire entièrement à distance : recherche bibliographique, codage de publications, préparation de documents, programmation, analyses de données autorisées ou vérification de reproductibilité. Une participation en ligne peut donner une expérience substantielle si elle comporte un rôle réel et une rétroaction appropriée.

Cherchez des postes rémunérés, des stages financés ou des activités créditées lorsque possible. Un rôle bénévole à distance peut aussi être envisagé si l'équipe l'offre et si ses modalités conviennent aux institutions concernées. Le bénévolat n'est pas une condition d'accès que tout le monde peut assumer, et la distance ne supprime pas les besoins de formation et de supervision.

Pour prendre contact, repérez quelques équipes dont les travaux vous intéressent réellement. Lisez leur page et un article pertinent, puis envoyez une demande courte et personnalisée : votre intérêt précis, vos compétences actuelles, ce que vous souhaitez apprendre, votre disponibilité réaliste et votre possibilité de travailler à distance. Un CV et un exemple de travail peuvent aider. Ne promettez pas de tout maîtriser.

Avant d'accepter, clarifiez les tâches, la personne responsable de l'encadrement, la fréquence des retours, la durée et les heures prévues, le statut rémunéré, crédité ou bénévole, les accès aux outils et les modalités de départ. Pour un rôle international, vérifiez aussi les contraintes de langue, de fuseau horaire

et de partage des données. Aucune équipe partenaire ni place externe n'est garantie par cette page.

Faire de la recherche avec peu de financement supplémentaire

Éviter une nouvelle collecte peut réduire les dépenses. Cela ne rend pas un projet gratuit : le temps de travail, l'expertise, les logiciels, l'accès aux documents et la révision restent des ressources.

Piste	Contribution possible	À vérifier avant de commencer
Données déjà au laboratoire	Question secondaire ciblée, analyse de robustesse, reproduction d'un résultat	Accès autorisé, consentement et cadre éthique, documentation, travaux déjà prévus et responsabilités
Données publiques ou dépôts scientifiques	Analyse secondaire d'un jeu de données adapté à une question	Licence, permissions, qualité des mesures, données manquantes et limites de généralisation
Littérature existante	Revue ciblée, synthèse théorique ou méta-analyse	Question utile, méthode, accès aux textes et charge réelle de dépouillement et d'analyse
Code, résultats et outils existants	Reproduction d'analyses, tests, documentation ou contribution méthodologique	Compétences, droits de réutilisation, pertinence scientifique et personne qui révise le travail
Nouvelle collecte financée	Préparer une demande de financement pour un projet réaliste	Budget, puissance ou justification de l'échantillon, éthique, calendrier et encadrement disponibles

L'Open Science Framework et les dépôts liés aux articles peuvent aider à repérer des données. Les services de bibliothèque peuvent aussi orienter vers des ressources comme les microdonnées de Statistique Canada; les conditions et les coûts d'accès varient. Un contenu visible sur le Web n'est pas automatiquement libre de réutilisation. Consultez notamment les indications de licence de l'OSF.

Un travail de cours solide peut devenir le point de départ d'un projet de rédaction. Une analyse exploratoire personnelle peut aussi servir à apprendre et à constituer un exemple de travail. Pour les présenter comme une recherche supervisée, les rattacher au laboratoire ou les soumettre à une revue, il faut confirmer le cadre approprié. Utilisez notre arbre de décision des projets étudiants.

Des solutions collectives à explorer

Les pistes suivantes sont des propositions à discuter, pas des services déjà disponibles :

- **Mieux faire circuler les possibilités :** partager des annonces sourcées, leur date et leurs conditions, notamment pour des rôles à distance. Chaque équipe reste responsable de son recrutement.

- **Mutualiser certaines formations :** organiser des ateliers de lecture critique, de R, de rédaction ou de reproductibilité, avec des personnes capables de les animer.
- **Construire des projets communs par modules :** plusieurs personnes contribuent à une question cohérente, avec des livrables délimités et réutilisables, plutôt que de créer un projet autonome pour chacune.
- **Partager l'encadrement lorsqu'il existe réellement :** prévoir un rôle explicite pour une personne expérimentée ou une codirection qui accepte de contribuer. L'entraide ne remplace pas la validation scientifique.
- **Développer des possibilités créditées ou financées :** explorer avec les responsables concernés les travaux dirigés, stages et financements compatibles avec les règles universitaires.

La Communauté SAGE peut faciliter les échanges, l'apprentissage entre pairs et la circulation d'information. Y participer a une valeur en soi; ce n'est ni une audition ni une expérience de recherche supervisée par défaut.

Pour tester une solution, il faut d'abord une personne responsable, un petit périmètre, du temps et une façon d'évaluer le résultat. Le succès serait d'offrir davantage d'apprentissage de qualité sans surcharger les personnes étudiantes ou les équipes.

Une prochaine étape concrète

Repérez une compétence à développer, quelques équipes pertinentes et une contribution réaliste. Gardez les études prioritaires et diversifiez les pistes plutôt que d'attendre une seule place. Notre guide Préparer sa candidature aux cycles supérieurs en psychologie aide à relier ces démarches à votre projet de formation.

Compétences pour la recherche au labo SAGE

Lire en ligne

Il n’existe pas de profil unique pour se joindre au labo SAGE. Les compétences ci-dessous constituent des pistes utiles pour les personnes étudiantes et collaboratrices qui souhaitent contribuer à une recherche rigoureuse, ouverte et porteuse de retombées concrètes. Elles peuvent se développer progressivement dans les cours, les projets autonomes, les activités de la communauté et les expériences de recherche.

Analyse et préparation des données

Apprenez à travailler soigneusement avec des données réelles et désordonnées : importer et documenter les données, en vérifier la qualité, restructurer les tableaux, traiter les valeurs manquantes, visualiser les tendances et choisir des analyses adaptées à la question de recherche. Nous utilisons principalement le langage libre **R**, notamment l’écosystème **easystats** et les outils connexes.

Programmation et outils de recherche

La programmation rend la recherche plus reproductible et permet de transformer des idées utiles en outils que d’autres peuvent examiner et utiliser. Les projets pertinents comprennent les rapports **R Markdown ou Quarto**, les tableaux de bord, les applications **Shiny**, les sites Web, les simulations et les scripts qui automatisent les tâches répétitives. L’objectif n’est pas de programmer pour programmer, mais de rendre le raisonnement, l’analyse et la communication plus clairs et plus fiables.

Rédaction scientifique

Une recherche solide exige une rédaction claire et précise en anglais. Les personnes étudiantes devraient développer leur capacité à expliquer une question, construire un argument fondé sur les données probantes, décrire les méthodes avec exactitude, reconnaître l’incertitude et réviser soigneusement leurs textes. Pour les personnes qui souhaitent publier à l’international, une excellente maîtrise de l’anglais scientifique est importante pour préparer des travaux destinés à des revues sélectives à facteur d’impact élevé.

IA et agents autonomes

Les outils d’IA et les agents autonomes peuvent contribuer à la vérification de la qualité, à la programmation, à l’analyse, au travail bibliographique et à la présentation. La compétence essentielle consiste à les utiliser **avec expertise et esprit critique** : formuler des demandes précises, vérifier les

sources et le code, tester les résultats, protéger les renseignements confidentiels, reconnaître les résultats inventés ou biaisés et assumer la responsabilité du travail final. Une réponse plausible produite par l'IA est un point de départ pour la vérification, et non une preuve de validité.

Financement et développement de projets

La recherche dépend de ressources, notamment pour rémunérer les personnes participantes, les logiciels et l'infrastructure, l'aide à la recherche, les déplacements et le temps consacré au projet. Les personnes étudiantes et collaboratrices devraient apprendre à repérer les bourses, les subventions et les autres possibilités de financement, à développer un projet ciblé, à rédiger une proposition convaincante et à expliquer pourquoi le travail est important. L'obtention d'un financement indépendant peut améliorer considérablement la faisabilité d'une participation à un projet de SAGE.

Comment commencer

Choisissez un petit projet et rendez-le concret : reproduire une analyse à partir d'un jeu de données ouvert, rédiger un court rapport avec R Markdown ou Quarto, créer une visualisation ou un tableau de bord simple, formuler une question de recherche ou repérer une possibilité de financement et en étudier les exigences. Partager vos progrès avec des pairs dans la Communauté SAGE peut rendre l'apprentissage plus utile et plus agréable.

Ces compétences sont des objectifs, et non une liste de conditions ni une promesse de poste en recherche. Elles aident à contribuer de façon significative et facilitent l'arrimage entre une possibilité et le temps, la préparation, l'encadrement et le financement disponibles.

Découvrez les possibilités de recherche actuelles.

Préparer sa candidature aux cycles supérieurs en psychologie

Lire en ligne

Commencer par le programme qui vous convient

Un doctorat de recherche, un doctorat clinique et un programme combinant recherche et intervention n’ont pas les mêmes objectifs ni les mêmes critères. Les titres varient aussi selon les universités. Un Ph.D. en psychologie ne mène pas nécessairement à la profession de psychologue : vérifiez la formation visée et les exigences du programme. L’Université Laval distingue notamment le doctorat de recherche des parcours menant à la pratique.

Créez un tableau des programmes envisagés : préalables, notes, expérience attendue, direction à trouver, documents, échéances, financement et contraintes géographiques. Consultez les pages officielles pour chaque cycle d’admission. Les conseils ci-dessous renforcent un dossier; ils ne garantissent pas une admission.

Les priorités à développer

Dimension	Conseil pratique
Résultats scolaires	Visez les meilleures notes possibles, idéalement A+, dans chaque cours, tout en protégeant votre bien-être. Réservez le temps d’étude avant d’ajouter des engagements.
Expérience de recherche	Cherchez un rôle avec des tâches réelles, une rétroaction et une contribution que vous pouvez expliquer. La qualité de l’apprentissage et le suivi comptent davantage qu’une simple liste de laboratoires.
Relation d’aide et engagement pertinent	Pour les programmes cliniques, développez une expérience appropriée en emploi, bénévolat, stage ou milieu communautaire. Respectez la formation et les limites du rôle; le bénévolat ne vous autorise pas à pratiquer comme psychologue.
Bourses et prix	Repérez les possibilités admissibles et pertinentes, préparez les dossiers tôt et demandez une rétroaction ciblée. Ces distinctions peuvent valoriser votre parcours et soutenir financièrement vos études.
Compétences et réalisations	Construisez des exemples de lecture critique, d’analyse, de rédaction ou de programmation que vous comprenez et pouvez défendre.

Dimension	Conseil pratique
Références et compatibilité	Travaillez de façon fiable avec des personnes capables de décrire votre contribution, puis identifiez des directions dont les intérêts et la disponibilité correspondent à votre projet.

À titre d'exemple, la sélection officielle au D.Psy. de l'UQAR considère les résultats scolaires, l'expérience en relation d'aide et en recherche, le projet, la motivation, l'entrevue et d'autres éléments pertinents du dossier, notamment les bourses et prix. La direction d'essai doit être trouvée avant l'admission. Ces critères ne doivent pas être transposés automatiquement à tous les Ph.D. ou D.Psy.

Si vous ne trouvez pas de place en recherche

Explorez les rôles à distance dans d'autres universités, les occasions rémunérées ou créditées et les projets utilisant des données existantes. Notre page Accéder à une expérience de recherche présente ces pistes et les limites à clarifier.

Développez aussi vos compétences à partir de travaux de cours ou d'exercices reproductibles. Décrivez honnêtement leur statut : un atelier ou un projet personnel n'est pas automatiquement un assistanat de recherche. Une expérience communautaire peut soutenir d'autres dimensions du dossier sans remplacer l'expérience scientifique demandée par un programme.

Publier : une possibilité, pas un raccourci

Une publication peut enrichir un dossier, mais les projets et les évaluations éditoriales prennent souvent plus longtemps que le calendrier des candidatures. Évitez de choisir une revue ou un projet uniquement pour obtenir rapidement une ligne sur le CV. Une contribution solide peut aussi être montrée par un mémoire, une affiche, un exemple d'analyse ou un manuscrit en préparation, selon les documents acceptés par le programme.

Un travail de cours particulièrement solide peut parfois être développé en compte rendu de livre, commentaire, synthèse ciblée ou article, si une revue accepte ce format et si le texte apporte une contribution réelle. Cela demande une réécriture, une vérification des sources et un choix éditorial approprié.

Pendant ma maîtrise, j'ai développé un travail de cours en compte rendu de livre publié dans Frontiers in Psychology en 2019. Ce format était sans frais de publication pour moi à l'époque. C'est un exemple de parcours possible, pas une garantie que cette revue offre encore le même format ou les mêmes conditions. Vérifiez les types d'articles actuellement acceptés et les frais avant de préparer une soumission.

Un compte rendu de livre n’est pas une étude empirique; sa valeur dans la sélection dépend du programme et de votre contribution. Sur le CV, distinguez clairement les travaux publiés, acceptés, soumis et en préparation. Un préprint n’est pas automatiquement un article évalué par les pairs.

Préparer le dossier sans tout faire à la fois

1. **Choisir quelques programmes pertinents :** noter leurs critères actuels et ce qui manque à votre dossier.
2. **Protéger les résultats scolaires :** établir une charge soutenable et demander de l’aide tôt si nécessaire.
3. **Choisir une ou deux expériences utiles :** privilégier la continuité, le développement de compétences et un rôle réaliste plutôt que l’accumulation d’engagements.
4. **Chercher du financement :** consulter le répertoire des bourses de l’UQAR, vérifier chaque admissibilité et anticiper les échéances.
5. **Préparer les exemples et références :** conserver une trace de vos contributions et demander les lettres suffisamment tôt, avec les consignes du programme.
6. **Rédiger une demande ciblée :** montrer la compatibilité avec une direction et un projet; fournir des exemples plutôt que de promettre une autonomie parfaite.

Vous envisagez une direction d’essai avec le Prof. Thériault ? Consultez Avant de candidater au D.Psy. avec moi. Pour les personnes qui commencent déjà un rôle convenu, le guide d’accueil des auxiliaires précise notre fonctionnement. La Communauté SAGE peut offrir un espace d’échange et de rétroaction entre pairs, sans garantie de place ni d’admission.

L’accès aux expériences et aux distinctions est inégal. Un dossier se développe dans le temps; votre valeur ne se résume pas à son résultat. Recherchez un environnement où vos objectifs, vos ressources et l’encadrement disponible sont compatibles.

Sources officielles consultées le 30 septembre 2026. Les exigences, formats éditoriaux et possibilités peuvent changer; vérifiez-les avant de candidater ou de soumettre un texte.

Avant de candidater au D.Psy. avec moi

Lire en ligne

Ce guide concerne la direction de l’essai doctoral par le Prof. Thériault au labo SAGE. Il ne remplace pas les exigences ni la sélection officielle de l’UQAR et ne constitue pas une offre de place. L’encadrement proposé porte sur la recherche non clinique, non sur les stages ou la pratique clinique.

Comment présenter une demande

1. Vérifiez les exigences officielles du D.Psy. à l’UQAR et nos thèmes de recherche.
2. Lisez les attentes ci-dessous et préparez les renseignements demandés dans le formulaire.
3. Remplissez le **formulaire d’intérêt pour la direction de recherche au D.Psy.**.

Les demandes sont examinées individuellement selon la capacité d’encadrement et les ressources disponibles. Le formulaire constitue le point de départ; un courriel de présentation distinct n’est pas nécessaire. Le remplir ne garantit ni réponse individuelle, ni rencontre, ni accord de direction. L’admission à l’UQAR demeure une démarche distincte.

Vous souhaitez une formation en recherche sans parcours clinique?

Le doctorat sur mesure (Ph.D.) de l’UQAR peut être une avenue à examiner avec le Prof. Thériault et l’Université. Il vise des situations exceptionnelles où aucun programme existant ne répond aux besoins de formation, sous réserve des ressources d’encadrement et de l’approbation institutionnelle. Ce n’est pas un D.Psy. dont on retire les stages : il comporte un plan de formation, des cours, un examen doctoral et une thèse. Il ne remplace pas la formation clinique requise pour accéder à la profession de psychologue. Aucune place ni admissibilité individuelle n’est promise; une direction doit être trouvée avant la demande d’admission.

Une place accompagnée d’un véritable encadrement

Une personne autonome peut faire avancer son projet avec moins de soutien quotidien. Cela peut rendre une candidature envisageable malgré une capacité limitée. Nous devons néanmoins prévoir du temps pour définir la question, vérifier la méthode et les analyses, discuter des interprétations et commenter l’essai. Une promesse de « tout faire seul » ne peut remplacer cet engagement réciproque.

Une excellente candidature peut donc recevoir une réponse négative si aucun projet et aucun budget de temps réalistes ne sont disponibles. Ce refus concerne la capacité actuelle, pas la valeur de la personne.

Avant de prendre contact

- ☐ Lire la philosophie du laboratoire : autocompassion, excellence et travail durable.
- ☐ Lire la page sur la capacité d'encadrement.
- ☐ Explorer nos thèmes de recherche et nos projets.
- ☐ Consulter Choisir un projet étudiant et son arbre de décision.
- ☐ Repérer les compétences à développer.
- ☐ Vérifier les exigences officielles du D.Psy. à l'UQAR.

La Communauté SAGE est un espace d'échange facultatif. La fréquenter n'est pas un critère de sélection. Le jardin d'idées peut inspirer une proposition, mais ne représente pas une liste de projets disponibles.

Ce que signifie l'autonomie

Nous cherchons une autonomie responsable et progressive :

- Transformer un objectif en prochaines étapes, avec des échéances réalistes.
- Chercher des ressources, essayer une approche et expliquer ses choix.
- Vérifier les sources, le code et les résultats, y compris ceux produits avec l'aide de l'IA.
- Reconnaître ce qui dépasse ses compétences et demander de l'aide avant de compromettre le projet.
- Présenter un problème avec le contexte, les tentatives effectuées et une proposition de prochaine étape.
- Respecter une entente ou annoncer assez tôt qu'elle doit être ajustée.
- Laisser des documents, des analyses et des décisions compréhensibles pour une autre personne.

Demander de l'aide judicieusement est une preuve d'autonomie. Cacher un problème pour paraître indépendant ne l'est pas. Nous n'attendons ni disponibilité permanente, ni maîtrise de toutes les méthodes dès l'arrivée.

Ce que je recherche dans une candidature

Voici les critères qui orientent mon évaluation de la compatibilité avec mon encadrement. Ils sont considérés ensemble, sans pondération numérique fixe annoncée. La capacité réelle d'accueil demeure une condition préalable, même pour une excellente candidature.

Critère	Preuves recherchées
Autonomie responsable	Planification, apprentissage, vérification, discernement dans les demandes d’aide
Fiabilité et continuité	Engagements tenus ou renégociés; documentation et transmission du travail
Rigueur et jugement scientifique	Qualité du raisonnement, limites reconnues, transparence et intégrité
Compatibilité et faisabilité du projet	Question liée au labo SAGE, portée réaliste, ressources et expertise accessibles
Communication et utilisation de la rétroaction	Questions préparées, mises à jour utiles et corrections réfléchies
Préparation et plan d’apprentissage	Bases pertinentes et stratégie crédible pour les compétences manquantes

Cette grille concerne le choix d’une direction au laboratoire. Elle n’est pas la grille officielle d’admission au programme. L’UQAR considère les bourses et les prix parmi les « autres éléments pertinents du dossier/CV », une catégorie qui comprend aussi d’autres expériences et documents. Ces distinctions méritent donc d’être présentées dans votre dossier officiel. Dans notre grille pour la direction d’essai, elles peuvent documenter une compétence sans donner de points automatiques supplémentaires. Les notes et expériences peuvent documenter la préparation, mais le prestige, une publication antérieure ou une bourse obtenue ne sont pas des conditions obligatoires du laboratoire. L’accès à ces occasions varie; nous examinons ce que la personne a réellement fait et appris.

Préparer une première demande

Pour une première prise de contact, préparez un CV, un exemple de travail déjà réalisé avec une description de votre contribution personnelle, et une note d’environ une page répondant aux questions suivantes. Ne transmettez pas de données confidentielles ni de renseignements sur des patients ou des participants.

1. Quelle question ou quel projet du labo SAGE vous intéresse, et pourquoi?
2. Quel serait un premier module réalisable? Quelles données, méthodes et ressources faudrait-il?
3. Quel exemple montre votre capacité à mener un travail malgré une difficulté? Qu’avez-vous fait personnellement?
4. Quelles tâches pouvez-vous déjà réaliser avec peu d’aide? Où aurez-vous besoin de formation ou de révision?

5. Comment intégrer la recherche à vos cours, stages et autres engagements? Que feriez-vous en cas de retard?
6. Comment contribueriez-vous à mener le projet vers une publication? Quels engagements de rédaction, de révision et de suivi, y compris après le dépôt de l'essai, seraient réalistes?

Utilisez ces questions pour préparer vos réponses au **formulaire d'intérêt pour la direction de recherche au D.Psy.** et suivez ses consignes pour les documents complémentaires. Cette demande ne remplace pas le dossier officiel d'admission à l'UQAR.

Une évaluation concrète et proportionnée

Après une première vérification de compatibilité, une rencontre structurée permet de discuter de ces exemples et des besoins de soutien. Si nécessaire, un court exercice fictif commun aux candidatures finalistes peut permettre d'observer la planification, la critique scientifique et la réaction à une rétroaction. Son contenu, sa durée et les outils autorisés sont annoncés à l'avance, avec des modalités accessibles équivalentes. Il ne servirait pas à produire gratuitement du travail pour un projet actif.

Une difficulté identifiée peut conduire à un plan d'apprentissage ou à une reformulation du projet. Elle ne signifie pas automatiquement que la candidature doit être refusée.

Recherche, diplôme et publication

Je recherche un engagement en recherche qui dépasse la réalisation des exigences minimales du diplôme. Les personnes candidates devraient réellement souhaiter contribuer à mener un projet jusqu'à la publication scientifique et être prêtes à participer à des analyses rigoureuses, à la rédaction du manuscrit et aux révisions, y compris à un suivi après le dépôt de l'essai lorsque nécessaire. Le dépôt constitue une étape importante, plutôt qu'un point d'arrêt automatique de la contribution au projet. Avant toute entente d'encadrement, nous discutons de ce que cet engagement implique, de sa compatibilité avec la formation clinique, ainsi que d'une portée et d'une période de participation réalistes.

Le laboratoire privilégie des essais conçus dès le départ avec une possibilité de publication scientifique et une responsabilité étudiante réelle dans la rédaction. Le format de l'essai doit cependant être confirmé avec le programme. Une analyse de données existantes ou une synthèse peut être une piste à examiner, pas une promesse de format accepté.

La réussite du diplôme et l'acceptation d'un article sont deux résultats distincts. Nous préciserons les responsabilités de rédaction, les étapes de révision, une période d'engagement réaliste et la transmission du travail si la situation change. Une publication ne peut être garantie; une contribution ne crée pas une obligation indéfinie après le diplôme. Les décisions d'autorat reposent sur les contributions et les règles applicables.

Financement externe et priorité d’accueil

À adéquation scientifique et faisabilité comparables, **un financement externe confirmé et compatible donne la plus haute priorité à une candidature**. Il peut rendre l’accueil réalisable, mais ne remplace ni l’encadrement ni la compatibilité du projet et ne garantit pas l’admission. Une candidature sans bourse peut être examinée lorsqu’une capacité et des ressources sont disponibles; une demande en préparation n’équivaut pas à un financement obtenu.

Consultez notre guide des financements doctoraux et postdoctoraux : Québec, Canada, UQAR, puis pistes internationales. **Les bourses FRQ B2 excluent les doctorats professionnels et les essais.** Ne les présentez donc pas comme une source acquise pour le D.Psy. Les règles fédérales sont différentes : l’admissibilité exacte du programme UQAR doit être confirmée avant de préparer un dossier. Le Ph.D. sur mesure constitue un parcours distinct, avec ses propres exigences.

Ce que vous pouvez attendre de la direction

Une discussion explicite des attentes; des rencontres et des retours planifiés; une validation des décisions scientifiques importantes; des commentaires respectueux; et la possibilité de signaler une surcharge ou un problème sans devoir prétendre que tout va bien. L’autonomie se développe dans ce cadre, elle ne sert pas à supprimer le soutien.

Avant tout accord, nous confirmerons les jalons, les besoins de formation, les ressources, les responsabilités et la capacité réelle d’encadrement. L’UQAR indique qu’une direction d’essai doit être trouvée avant l’admission; un accord de direction ne garantit pas l’admission au programme. Source officielle, consultée le 30 septembre 2026.

Avant de proposer un stage postdoctoral avec moi

Lire en ligne

Un stage postdoctoral au labo SAGE devrait faire avancer une question importante tout en développant votre autonomie scientifique et votre carrière. Ce guide décrit les attentes du Prof. Thériault; il ne constitue ni une offre d'emploi ni une entente d'accueil.

Une collaboration scientifique, pas seulement des mains supplémentaires

Nous privilégions la consolidation de projets et de programmes existants : une question ciblée, une expertise complémentaire et un chantier que vous pouvez réellement diriger. Une proposition nouvelle peut être pertinente si elle renforce ce programme plutôt que de multiplier les engagements.

Nos travaux sont non cliniques, principalement en ligne, sur données existantes ou par synthèse des connaissances. Nous n'offrons pas de supervision clinique ni de collecte clinique en personne. Consultez nos thèmes, projets, philosophie et capacité d'encadrement avant de proposer un projet. Le jardin d'idées n'est pas une liste de postes ou de projets disponibles.

Ce qui rend un accueil réalisable

- Une question et un premier livrable clairement délimités, avec des méthodes et des ressources accessibles.
- Une expertise démontrée et une capacité à vérifier les données, les analyses, les sources et les productions assistées par IA.
- Un rôle autonome dans la planification, la documentation, la rédaction, la soumission et les révisions; savoir demander de l'aide à temps fait partie de l'autonomie.
- Des disponibilités réalistes et un plan de continuité ou de transmission si votre situation change.
- Un budget de mentorat explicite : démarrage, rencontres, révision scientifique, demandes de financement et administration. Une bourse ne supprime pas ces besoins.

En retour, nous convenons d'un mentorat, de retours scientifiques et d'objectifs de développement professionnel réalistes. L'anglais peut être nécessaire pour les échanges avec l'équipe internationale et les publications; précisez vos besoins de soutien plutôt que de supposer une aisance parfaite.

Financement externe : priorité d’accueil

À adéquation scientifique et faisabilité comparables, les candidatures disposant d’un financement externe confirmé et compatible avec l’accueil reçoivent la plus haute priorité. Une demande de bourse crédible peut être discutée en amont; « envisagé », « soumis » et « obtenu » restent trois situations distinctes. Consultez notre guide des possibilités de financement, en commençant par le Québec et le Canada.

Une bourse n’achète pas une place et ne garantit pas l’accueil. Nous devons vérifier sa durée, son montant, ses dépenses admissibles, les ressources nécessaires, les règles d’emploi ou de stage et les autorisations UQAR. Les candidatures sans bourse peuvent être considérées lorsqu’un financement et une capacité d’accueil sont effectivement disponibles. Ne proposez pas du travail gratuit pour contourner l’absence de poste financé.

Préparer votre demande

Remplissez le **formulaire d’intérêt postdoctoral**. Présentez une question, votre contribution personnelle antérieure, le chantier que vous pourriez diriger, un premier jalon à quatre à huit semaines, vos disponibilités, votre financement et le soutien attendu. Un CV, des publications ou du code pertinents peuvent documenter votre contribution. Ne transmettez aucun renseignement confidentiel sur des participants, patients ou tiers, ni de document d’identité.

Pour une demande de bourse, contactez-nous suffisamment tôt pour convenir du projet, des lettres et des responsabilités de rédaction. Ne nommez pas le Prof. Thériault comme personne ayant accepté l’accueil sans son accord explicite. La préparation d’une candidature n’engage pas automatiquement le laboratoire à accueillir la personne ou à financer la différence.

Après une première vérification

Une rencontre structurée peut préciser la compatibilité, le financement et les besoins de mentorat. Si une évaluation complémentaire est utile, elle sera courte, annoncée et proportionnée; elle ne sert pas à obtenir du travail productif gratuit. Avant tout démarrage, nous confirmons le statut institutionnel, les accès, l’éthique, les responsabilités, les jalons et les conditions de financement.

La publication est un objectif scientifique partagé, pas un résultat garanti. Les responsabilités de rédaction et de révision, les critères d’autorat et un plan de transmission sont convenus; aucun engagement indéfini après le stage n’est attendu. Une excellente candidature peut être refusée faute de capacité : cela ne constitue pas un jugement sur sa valeur. Le formulaire ne garantit pas une réponse individuelle, une rencontre, un poste, une affiliation ou une aide à l’immigration.

Financer une candidature doctorale ou postdoctorale

Lire en ligne

Repérage vérifié le 5 octobre 2026. Ce guide est une sélection de pistes pertinentes, non un catalogue exhaustif ni une confirmation d'admissibilité. Les règles officielles et les échéances internes priment; les dates passées servent à préparer le prochain cycle, dont les dates restent à confirmer. Le pays ci-dessous désigne le système de financement ou le lien requis, pas nécessairement la nationalité de toute personne admissible.

À adéquation scientifique et faisabilité comparables, un financement externe confirmé et compatible donne la plus haute priorité à une candidature SAGE. Un financement demandé n'est pas obtenu; une bourse personnelle ne finance pas nécessairement les analyses, les participants, le matériel ou le temps d'encadrement. Aucun financement ne garantit une admission ou un accueil.

Québec, Canada et UQAR d'abord

Source	Pour qui et vigilance	Échéance / préparation
FRQ — B2, doctorat en recherche	Ph.D. de recherche avec thèse; **doctorats professionnels et essais exclus**, donc ne pas présumer l'admissibilité du D.Psy. Secteur Société et culture (ancien repère FRQSC), Santé ou Nature et technologies selon le projet.	Concours 2027–2028 : 29 septembre 2026, 16 h, passé. Prochain cycle à confirmer.
FRQ — B3, postdoctorat	Postdoc; vérifier doctorat, résidence/statut, mobilité et milieu d'accueil dans les règles.	Concours 2027–2028 : **8 octobre 2026, 16 h**. Ne pas supposer qu'une entente et des lettres peuvent être préparées en quelques jours.
Bourse de recherche doctorale du Canada — CRSH	Choisir CRSH, IRSC ou CRSNG selon le sujet, pas le diplôme. Pour le D.Psy., demander confirmation du caractère suffisamment orienté recherche du programme; aucune admissibilité UQAR affirmée ici.	CRSH, dépôt direct : 19 octobre 2026, 20 h heure de l'Est; dépôt via établissement : échéance interne souvent bien antérieure.

Source	Pour qui et vigilance	Échéance / préparation
Bourse de recherche postdoctorale du Canada — CRSH	Postdoc en sciences humaines et sociales; autres organismes selon le sujet. Vérifier le statut admissible et les règles du lieu de validité.	CRSH 2026 : 10 septembre, 20 h heure de l'Est, passé. Prochain concours à confirmer; ne pas réutiliser les dates d'un autre organisme.
Répertoire UQAR / Fondation	Chercher les bourses d'accueil, d'excellence et de soutien selon le programme et le statut. D.Psy. : vérifier chaque fiche. Pas de bourse locale universelle ni de financement postdoctoral automatique annoncé ici.	Dates propres aux fiches du moteur UQAR. Confirmer auprès du service des bourses et du programme.
Mitacs Accélération	Cycles supérieurs ou postdoc avec partenaire admissible et contribution financière. Ce n'est pas une bourse personnelle sans partenaire. L'ancien programme Elevate est remplacé par une formule postdoctorale dans Accélération.	Calendrier à établir avec Mitacs, le partenaire et UQAR; prévoir montage, contributions et approbations avant le début.

Les règles fédérales peuvent admettre certains programmes cliniquement orientés comportant une recherche autonome substantielle; cela **ne confirme pas à lui seul l'admissibilité du D.Psy. de l'UQAR**. Faire valider ce point par le programme, le service des bourses et l'organisme avant de préparer une demande. Règles interorganismes publiées par le CRSNG.

Pour les projets liés à la santé, consulter aussi les instructions doctorales des IRSC. La recherche SAGE demeure non clinique; une étiquette « psychologie » ne détermine pas automatiquement l'organisme approprié.

Pistes internationales par pays

Deux autres pistes à examiner :

- **Fondation Pierre Elliott Trudeau — concours 2027** : doctorat en sciences humaines et sociales, selon les critères du programme; ne pas supposer l'admissibilité du D.Psy. La page propre au concours indique une vérification d'admissibilité avant le **2 octobre 2026 (passé)**, des références avant le 30 octobre et un dossier complet avant le 6 novembre. La page générique affiche un autre calendrier : confirmer auprès de la Fondation avant toute démarche.
- **PBEEE 2027–2028** : candidatures internationales avec présélection institutionnelle; doctorat en recherche (pas doctorat professionnel), postdoc ou court séjour selon le volet. Présélection UQAR à demander bien avant la nomination au FRQ du **27 octobre 2026**; dépôt final des personnes présélectionnées le **2 décembre 2026**. La fiche UQAR postdoc invite à contacter **bde-boursescyclesup@uqar.ca**; ne pas utiliser le 2 décembre comme première échéance.

Ces pistes concernent surtout un séjour de recherche ou un postdoc, pas nécessairement le financement complet d'un D.Psy. L'accueil à l'UQAR, les accords institutionnels et la portabilité doivent être confirmés avant toute candidature.

Pays / lien	Doctorat ou D.Psy.	Postdoc / séjour	Calendrier et limite importante
Canada / Québec	FRQ B2 pour Ph.D.; financement D.Psy. à valider; répertoire UQAR	FRQ B3; bourse postdoctorale du Canada; Mitacs avec partenaire	Voir les dates et distinctions ci-dessus.
États-Unis	Fulbright Canada — American Students : études/recherche au Canada; confirmer programme et admissibilité	Fulbright — American Scholars : choisir une possibilité compatible avec UQAR	Student 2027–2028 : 6 octobre 2026; dates campus antérieures. Scholar : 15 septembre 2026, passé. Un séjour financé ne couvre pas nécessairement tout le diplôme ou le postdoc.
Allemagne	Aucun financement complet de D.Psy. à l'UQAR confirmé dans ce repérage	DFG Walter Benjamin — fellowship à l'étranger	Dépôt en continu; lien requis avec le système de recherche allemand et conditions de mobilité. Ne pas confondre avec la position financée en Allemagne.
Suisse	Aucun financement complet de D.Psy. à l'UQAR confirmé dans ce repérage	FNS Postdoc.Mobility : séjour à l'étranger	2 février et 3 août 2027, 17 h suisse; août 2027 annoncé comme dernier concours. Conditions de lien suisse; dispositif en transition.
Japon	Aucun financement complet de D.Psy. à l'UQAR confirmé dans ce repérage	JSPS Overseas Research Fellowships : chercheurs admissibles vers un établissement à l'étranger	Consulter l'appel annuel japonais et les dates institutionnelles; aucune date de prochain dépôt confirmée ici. Ce n'est pas le programme accueillant des étrangers au Japon.
France	Fonds France–Canada pour la recherche : pistes de mobilité doctorale liées à une collaboration	Mobilité liée à un projet conjoint, pas salaire postdoctoral individuel garanti	Repère du cycle 2026 : novembre 2025, passé; futur appel à vérifier. Programme porté par deux chercheurs et universités admissibles : **participation UQAR à vérifier**, pas une bourse directement accessible à toute candidature SAGE.

Vous venez d’un autre pays? Indiquez dans votre demande une bourse nationale de mobilité vers le Canada, ses règles et son échéance. Aucune possibilité confirmée dans ce tableau ne signifie pas qu’aucun financement n’existe. Nous ajoutons les pistes vérifiées au fil des demandes plutôt que de publier des promesses pays par pays.

Préparer un dossier sans créer de fausse urgence

1. Vérifiez diplôme, statut, résidence, sujet, lieu de validité, durée et cumul possible.
2. Consultez l’échéance interne UQAR **avant** l’échéance de l’organisme. Commencez idéalement plusieurs mois à l’avance.
3. Proposez une question et un budget réalistes; distinguez soutien personnel et coûts du projet.
4. Convenez explicitement de la direction ou de l’accueil, des lettres et du partage de la rédaction. Une lettre n’est pas automatiquement disponible sur demande.
5. Présentez un plan si la bourse est refusée ou retardée; le laboratoire ne promet pas de financement de remplacement.

Les dates seront à revérifier avant chaque concours. Voir le calendrier interorganismes canadien. Pour les attentes scientifiques, consultez les guides D.Psy. et postdoc.

Concepts importants

Lire en ligne

Ces fiches présentent des concepts utilisés dans les recherches du Labo SAGE. Elles relient les définitions et les exemples aux influences situationnelles, aux différences individuelles, aux principales théories, aux mesures et aux questions ouvertes.

Un parcours de lecture

1. La science du comportement prosocial présente les questions, les concepts, les prédicteurs et les principales théories.
2. Mesurer le comportement prosocial compare les tâches et les déclarations, ainsi que leurs limites.
3. Personnes et situations examine qui aide qui, dans quelles conditions.
4. Empathie et compassion distingue la compréhension, le partage émotionnel, la sollicitude et la détresse.
5. Altruisme examine la motivation orientée vers autrui et les explications concurrentes.
6. De l’intention prosociale à l’action relie la sollicitude et les buts aux comportements et aux résultats pour autrui.
7. Prosocialité robuste présente le cadre proposé du laboratoire pour une aide fiable et adaptative.

Suivre l’ordre pour un aperçu du domaine, ou commencer par la question pertinente à une étude. Les fiches méthodologiques et théoriques sont reliées entre elles.

Découvrir nos recherches · Guide du labo

La science du comportement prosocial

Lire en ligne

Le problème central : quand agit-on pour le bien d'autrui, qu'est-ce qui empêche de le faire et comment développer une action bénéfique? Le domaine étudie les actions, les motivations, les relations et les conditions sociales. Ces objets sont liés, mais exigent des preuves différentes.

Pour le Labo SAGE, cet aperçu relie les recherches existantes à notre cadre proposé de prosocialité robuste.

Que cherche-t-on à expliquer

Concept	Question centrale	Distinction à conserver
Comportement prosocial	Une action vise-t-elle le bien d'autrui ou lui bénéficie-t-elle, selon la définition retenue?	Les définitions diffèrent quant aux intentions, aux conséquences, aux coûts et à l'approbation sociale.
Altruisme	Le bien-être d'autrui est-il le but motivationnel ultime?	Un bénéfice observable ne révèle pas le motif.
Compassion	La souffrance suscite-t-elle de la sollicitude et un souhait de la soulager?	Éprouver de la sollicitude et aider efficacement sont des résultats distincts.
Coopération	Comment contribue-t-on dans une situation d'interdépendance?	La coopération peut aussi bénéficier à la personne qui agit.
Aide efficace	La réponse correspond-elle aux besoins du bénéficiaire et améliore-t-elle un résultat pertinent?	La fréquence et le sacrifice ne démontrent pas l'efficacité.

Choisir et préciser une définition avant de sélectionner une tâche. Pfattheicher, Nielsen et Thielmann (2022) documentent la diversité des définitions et soulignent l'importance de mesures cohérentes avec celles-ci.

Comment étudie-t-on ces questions

Les recherches utilisent des jeux de répartition, des occasions réelles d'aider, des dons, du bénévolat, des déclarations des participants et d'autres personnes, ainsi que des observations répétées dans la vie quotidienne. Chaque méthode échantillonne certains choix et certaines occasions. Une répartition d'argent renseigne sur cette décision; conclure à une disposition générale ou à l'aide quotidienne exige une validation supplémentaire.

Distinguer **motivation, occasion, action et résultat pour autrui**. Une intervention pourrait accroître la sollicitude sans modifier l'action, augmenter l'action sans augmenter le bénéfice, ou améliorer le choix de l'aide sans en augmenter la fréquence. Voir Mesurer le comportement prosocial.

Quels facteurs prédisent le comportement

Une question de départ utile est : **quelle personne rencontre quel bénéficiaire, quelles exigences et quelle occasion?** Les préférences sociales et la personnalité, les croyances concernant autrui, les besoins perçus, les coûts, la responsabilité, l'appartenance de groupe et le soutien disponible peuvent entrer dans l'explication.

L'association d'un prédicteur dépend du comportement et des circonstances étudiées. Une corrélation ne démontre pas une cible d'intervention, et un effet situationnel expérimental ne détermine pas quelle proportion de toute l'aide relève des situations. La fiche Personnes et situations développe cette logique.

Principales approches explicatives

Approche	Question abordée	Ce qu'elle ne démontre pas à elle seule
Évolution de la coopération	Dans quelles conditions de sélection et d'interaction la coopération peut-elle persister?	Le motif conscient dans un épisode.
Empathie-altruisme et explications intéressées	L'aide vise-t-elle ultimement autrui, le soulagement personnel ou un autre but?	La généralisation durable d'un choix.
Identité et relations intergroupes	Comment les identités communes et les frontières de groupe organisent-elles la sollicitude?	Qu'une identification élargie produit toujours une aide efficace.
Normes et engagements moraux	Comment les attentes, la responsabilité et les obligations orientent-elles l'action?	Qu'une valeur déclarée se traduit en action.
Motivation et décision	Comment les émotions, les principes, l'impact anticipé et les conséquences personnelles façonnent-ils le choix?	Un mécanisme unique derrière chaque action.
Apprentissage et expertise	Comment les intentions deviennent-elles des réponses accessibles, pratiquées et adaptatives?	Qu'une répétition fluide demeure bénéfique lorsque les besoins changent.

La fonction évolutive, la motivation immédiate et le développement par l'entraînement sont des questions distinctes. Le cadre SAVE relie les évaluations, les valeurs et les émotions à plusieurs niveaux. La typologie d'Erlandsson et Dickert organise les mécanismes décisionnels proposés autour des émotions, des principes moraux, de l'impact anticipé et des conséquences personnelles. Ces synthèses facilitent la comparaison des explications.

Études marquantes et questions ouvertes

La fiche sur l'altruisme présente des études classiques sur la pression temporelle, les témoins, l'empathie avec possibilité de quitter la situation et l'identité de groupe. Leur importance tient aux questions et aux contrastes établis; une expérience ne règle pas toutes les conditions limites.

Comment les mesures se généralisent-elles? Quelles interventions modifient les comportements? La sollicitude s'étend-elle à différents bénéficiaires? Les bénéfices persistent-ils lorsque le soutien ou les incitations changent? Une intervention brève peut tester un mécanisme immédiat. La durabilité exige un suivi; le transfert exige d'autres tâches ou bénéficiaires.

Parcours de lecture

Poursuivre avec les mesures, les personnes et situations, l'empathie et la compassion, puis le passage de l'intention à l'action. Revenir ensuite à la prosocialité robuste.

Lectures essentielles : Pfattheicher et ses collègues pour les définitions; Keltner et ses collègues pour SAVE; Erlandsson et Dickert pour les mécanismes décisionnels. Ces synthèses constituent un point de départ, pas un programme de séminaire complet.

Consulter les concepts importants

Mesurer le comportement prosocial

Lire en ligne

Une mesure échantillonne un comportement ou une expérience dans certaines conditions. La choisir en fonction de l'affirmation à tester. Un questionnaire sur la sollicitude, une intention de faire du bénévolat et du bénévolat accompli sont des résultats distincts.

Cette fiche méthodologique du Labo SAGE complète l'aperçu du domaine et la fiche sur l'altruisme.

Définir la cible avant l'instrument

Préciser le bénéficiaire, les options et les ressources disponibles, l'occasion d'agir, les coûts réels et le résultat visé. Déterminer si l'affirmation porte sur un état, une décision, un profil répété, un effet d'intervention ou une motivation sous-jacente.

Exemple : « les participants ont partagé une plus grande part de leur prime » est plus précis que « les participants sont devenus plus altruistes ». La seconde affirmation exige une définition de l'altruisme et un protocole qui examine les motivations concurrentes.

Approches courantes

Méthode	Ce qu'elle échantillonne	Ce qu'il faut vérifier
Jeu du dictateur	Partage unilatéral d'une ressource définie	Enjeux, propriété, bénéficiaire, anonymat, cadrage et compréhension.
Jeux de confiance et de bien public	Décisions impliquant dépendance, retours possibles ou résultats collectifs	Croyances, incitations stratégiques, risque et structure de l'interaction.
Tâches d'aide réelle	Assistance, effort, temps ou remplacement dans une tâche	Possibilité véritable de refuser, besoin réel et conséquences de l'action.
Données de dons et de bénévolat	Comportements ayant des conséquences pratiques	Ressources, exposition aux demandes, accès et inégalités d'occasions.
Questionnaires et évaluations par autrui	Souvenirs, perceptions de soi, motifs ou tendances observées	Contenu, période couverte, biais de déclaration et possibilité d'observer.
Échantillonnage de l'expérience	Expériences récentes répétées au quotidien	Occasions manquées, déclarations sélectives, fardeau, données manquantes et dépendance entre observations.

Un transfert dans un jeu de confiance peut refléter autre chose que la confiance. Cox (2004) utilise des jeux de comparaison pour distinguer la confiance et la réciprocité des préférences de répartition envers autrui. Même un choix conséquent peut avoir une interprétation psychologique ambiguë.

Fiabilité et généralisation

Répéter les essais peut améliorer la précision, mais répéter une seule tâche ne démontre pas le transfert à d'autres formes d'aide. Regrouper des occasions choisies de façon justifiée, modéliser l'apprentissage et l'ordre, et conserver l'information sur le contexte.

Les résultats sur la validité externe sont contrastés. Galizzi et Navarro-Martinez (2019) rapportent une prédiction limitée des comportements de terrain à partir des jeux de préférences sociales. Wang et Navarro-Martinez (2023) montrent que l'agrégation des jeux et des comportements de terrain peut améliorer cette prédiction. Ces travaux invitent à examiner l'erreur de mesure et le domaine visé.

L'échantillonnage de l'expérience rapproche l'évaluation du quotidien. Hofmann et ses collègues (2014) utilisent des déclarations répétées d'expériences morales. Ces déclarations ne révèlent toutefois pas indépendamment tous les besoins ignorés ni les bénéfices pour autrui.

Distinguer quantité et qualité

Mesurer ce que fait la personne et ce que reçoit le bénéficiaire. L'argent, le temps et l'effort peuvent être pertinents, mais le bénéfice dépend aussi de l'adéquation et des conséquences de l'aide. Documenter le fardeau et les contraintes pour interpréter les coûts.

Pour étudier le passage à l'action, distinguer l'absence d'occasion, l'impossibilité d'agir, le refus et l'information manquante. Si une formation modifie les occasions remarquées ou recherchées, comparer uniquement les occasions remarquées peut revenir à comparer des situations différentes.

Repères pour concevoir une étude

1. Définir le concept et l'affirmation précise.
2. Choisir une tâche dont les conséquences et les exigences sont pertinentes.
3. Mesurer les occasions et les ressources séparément de la volonté.
4. Vérifier la compréhension, les incitations crédibles et les effets de plancher ou de plafond.
5. Préciser le résultat principal et les contrastes avant d'examiner les données.
6. Prévoir plusieurs occasions ou méthodes pour une affirmation générale.
7. Distinguer les observations des inférences.

Une tâche immédiate après une intervention évalue un résultat immédiat. La persistance exige un suivi; le transfert exige une autre tâche, un autre contexte ou un autre bénéficiaire. Une nouvelle échelle nécessite des preuves concernant sa structure, sa fiabilité et sa validité; un nom et des items cohérents ne suffisent pas.

Lectures essentielles

- **Cox (2004) :** des contrastes expérimentaux pour interpréter la confiance et la réciprocité.
- **Galizzi et Navarro-Martinez (2019), puis Wang et Navarro-Martinez (2023) :** des résultats contrastés sur la prédiction laboratoire–terrain et l'agrégation.
- **Hofmann et ses collègues (2014) :** un exemple d'évaluation répétée hors laboratoire.

Suite : personnes et situations · Concepts importants

Personnes et situations dans le comportement prosocial

Lire en ligne

La question est de savoir qui aide qui, dans quelles conditions. Les personnes diffèrent dans leurs actions, les situations dans leurs exigences, et une même personne peut réagir différemment selon la situation. Une explication utile précise ces trois éléments.

Pour le Labo SAGE, cette approche relie la prédiction de l'aide au cadre proposé de prosocialité robuste : le profil change-t-il lorsque les coûts, les bénéficiaires ou les exigences varient?

Les dispositions rencontrent des occasions

Une disposition est une tendance relativement durable; une possibilité offerte par une situation, ou affordance, désigne ce qu'elle permet ou exige. Pouvoir exploiter autrui, rendre une faveur ou dépendre d'un partenaire incertain crée des choix différents.

La méta-analyse de Thielmann, Spadaro et Balliet (2020) relie les associations entre personnalité et comportements dans différents jeux économiques aux caractéristiques des situations. Elle invite à préciser la structure de l'interaction avant d'interpréter une association. Elle ne signifie pas qu'un trait prédit toute forme d'aide.

Familles de prédicteurs utiles

Famille	Ce qu'il faut examiner	Limite d'interprétation
Préférences envers autrui et personnalité	Préférences de répartition, non-exploitation, coopération et réactions à l'injustice	Un résultat de jeu ne révèle pas directement la motivation altruiste.
Sollicitude et évaluation	Besoin perçu, responsabilité, émotions et efficacité attendue	Remarquer un besoin et se soucier d'autrui ne garantissent pas l'action.
Croyances concernant autrui	Coopération, réciprocité et fiabilité attendues	Leur rôle varie selon les retours possibles et le risque d'exploitation.
Coûts et ressources	Temps, argent, effort, obligations concurrentes et capacité pratique	Un même coût nominal peut imposer des fardeaux différents.
Bénéficiaires et contexte social	Frontières de groupe, normes, visibilité et soutien	Le don total peut masquer un traitement sélectif.

Il n’existe pas de classement universel de ces prédicteurs. Les comparer pour un comportement, une population et des conditions définis, avec une incertitude appropriée et, si possible, une évaluation prédictive sur d’autres données.

Ce que montrent les données

Popov et Thielmann (2025) testent quatre tendances centrales proposées dans six jeux avec incitations. Les correspondances prédites reçoivent un soutien contrasté. L’étude permet d’évaluer la logique personne–situation sans traiter toutes ses prédictions comme établies.

Yelbuz et Thielmann (2026) distinguent le don général de la sélectivité entre bénéficiaires et observent des corrélats de personnalité largement différents. La générosité moyenne et sa répartition méritent donc des résultats distincts.

Les expériences montrent également qu’une situation peut modifier l’aide. Dans l’étude classique de Darley et Batson (1973), une plus forte pression temporelle réduisait la probabilité de s’arrêter pour aider. Ce résultat concerne une tâche et un échantillon précis; il ne montre pas que la personnalité est généralement négligeable.

Niveau moyen et profil de réponse

Exemple illustratif : deux personnes aident aussi souvent lorsque l’action est facile. Quand l’effort augmente, l’une réduit davantage son aide. Elles diffèrent dans leur sensibilité à l’effort malgré un niveau identique dans la condition facile.

Pour une intervention, distinguer une hausse moyenne de l’aide d’un changement de sensibilité à une condition manipulée. Tester directement l’interaction. Un effet significatif dans une condition et non significatif dans l’autre ne démontre pas, à lui seul, une différence.

Une moindre sensibilité aux coûts n’est pas automatiquement souhaitable. Les besoins réels, les obligations légitimes et la capacité future de la personne aidante comptent également.

Concevoir une étude informative

Échantillonner des occasions répétées si possible. Distinguer les variations entre personnes de celles observées chez une même personne; tenir compte de la répétition, de l’apprentissage et de l’exposition inégale aux occasions. Préciser les bénéficiaires et les situations couverts par les conclusions.

Randomiser une caractéristique situationnelle peut soutenir une conclusion causale sur celle-ci. L’association ou la modération par un trait mesuré ne montre pas que modifier ce trait changerait l’aide. Une formation peut aussi modifier les milieux fréquentés et les besoins remarqués; les tâches standardisées et les mesures quotidiennes répondent à des questions complémentaires.

De forts effets situationnels et de modestes corrélations de traits ne déterminent pas une répartition universelle de la variance expliquée. Celle-ci dépend des personnes, des comportements, des situations et de la fiabilité des mesures.

Lectures essentielles

- **Thielmann et ses collègues (2020) :** synthèse sur la personnalité et les caractéristiques situationnelles.
- **Popov et Thielmann (2025) :** test direct, incluant des prédictions peu soutenues.
- **Yelbuz et Thielmann (2026) :** générosité générale et sélectivité.
- **Darley et Batson (1973) :** manipulation classique de la pression temporelle.

Suite : empathie et compassion · Mesures · Concepts importants

Empathie et compassion

Lire en ligne

Comprendre autrui, partager ses émotions et vouloir l’aider sont des réponses psychologiques distinctes. Le terme « empathie » peut désigner plusieurs de ces réponses; une étude doit préciser celle qu’elle mesure. Aucune ne démontre à elle seule une aide efficace.

Cette distinction est centrale pour les travaux du Labo SAGE sur les interventions contemplatives et prosociales.

Définir la réponse

Terme	Sens retenu dans cette fiche	Ce qu’il ne démontre pas
Prise de perspective	Considérer volontairement le point de vue d’autrui	Que le point de vue inféré est exact.
Empathie affective	Partager une émotion en distinguant l’expérience d’autrui de la sienne	La sollicitude, une motivation altruiste ou une action.
Sollicitude empathique	Éprouver pour une personne en difficulté de la sympathie ou de la tendresse	Une réponse durable ou impartiale.
Détresse personnelle	Ressentir un malaise centré sur soi devant la souffrance d’autrui	Si le soulagement viendra de l’aide ou du retrait.
Compassion	Se soucier de la souffrance et souhaiter la soulager	La compétence ou un bénéfice réel.

Le vocabulaire se recoupe selon les traditions. Singer et Klimecki (2014) distinguent le partage émotionnel, la détresse et la sollicitude compatissante. Goetz, Keltner et Simon-Thomas (2010) examinent le profil affectif et évolutif proposé de la compassion. Ces distinctions sont utiles sans constituer un vocabulaire universel.

Illustration : on peut comprendre l’inquiétude d’un collègue sans l’éprouver, en être bouleversé sans savoir comment répondre, ou offrir une aide réfléchie sans partager la même émotion.

Quel problème cherche-t-on à expliquer

Les approches posent des questions différentes. L’hypothèse de l’empathie-altruisme examine si la sollicitude peut produire un but orienté vers le bien-être d’autrui. Les approches fondées sur l’évaluation étudient le rôle du besoin perçu, de la responsabilité et de la capacité à faire face. Les modèles de formation demandent quelles réponses peuvent changer et avec quels effets comportementaux.

Une corrélation entre sollicitude déclarée et aide n'identifie pas le motif ultime ni l'effet causal d'une hausse de sollicitude. La fiche sur l'altruisme présente des comparaisons expérimentales entre explications altruistes et intéressées.

Comment la mesurer

Davis (1983) propose une approche multidimensionnelle qui distingue la prise de perspective, la sollicitude empathique, la détresse personnelle et l'imagination narrative. Ces sous-échelles ne sont pas interchangeables.

Utiliser des items ou des tâches distincts pour les processus proposés. Distinguer une déclaration sur l'épisode présent d'un questionnaire portant sur les réactions habituelles. Vérifier si une mesure nommée « compassion » évalue la sollicitude, la détresse, les intentions ou les comportements passés.

Associer les résultats psychologiques à une occasion comportementale pertinente. Documenter les options, les coûts et les résultats pour le bénéficiaire. Les mesures physiologiques ou cérébrales peuvent éclairer une hypothèse de processus, sans remplacer les données comportementales ou les bénéfices pour autrui.

Eyal, Steffel et Epley (2018) distinguent l'imagination du point de vue d'autrui de l'obtention directe d'information. Pour la prise de perspective, distinguer l'effort de compréhension de son exactitude. Si le bénéficiaire peut décrire son expérience, comparer l'inférence à cette description plutôt que de présumer que l'imagination a réussi.

Quelques résultats sur la formation

Weng et ses collègues (2013) observent davantage de redistribution à une victime après une formation à la compassion qu'après une formation à la réévaluation, chez de jeunes adultes en santé. Ce résultat concerne une tâche et une comparaison précises, pas une transformation permanente de toute l'aide.

Böckler et ses collègues (2018) observent des effets différents selon le module d'entraînement et selon que le résultat est comportemental ou autodéclaré. Le contenu de la formation et la mesure doivent donc être examinés séparément.

Kreplin, Farias et Brazil (2018) montrent que les conclusions sur les effets prosociaux de la méditation dépendent des résultats et des caractéristiques méthodologiques. Le type de pratique, le comparateur et le suivi comptent.

Questions ouvertes

La formation élargit-elle la sollicitude au-delà de certains bénéficiaires? Modifie-t-elle la détresse, la motivation, le choix comportemental ou leurs relations? Les effets persistent-ils hors de la tâche et après le retrait du soutien? Quand la sollicitude mène-t-elle à une aide inadéquate?

Éviter de conclure que l’empathie est toujours bénéfique ou toujours nuisible. La pleine conscience, la bienveillance, la compassion et la prise de perspective ne sont pas des interventions interchangeables. Préciser la pratique, le mécanisme proposé et le résultat.

Utilisation au Labo SAGE

Formuler une prédiction réfutable : « cette pratique modifie la sollicitude déclarée et l’aide réelle dans ces conditions ». Prévoir un comparateur approprié et distinguer les effets sur chaque résultat. Une estimation de médiation ne démontre pas, à elle seule, le mécanisme psychologique causal.

Pour relier l’étude à la prosocialité robuste, ajouter le suivi, la variation des bénéficiaires ou la difficulté nécessaire à l’affirmation visée.

Lectures essentielles : Singer et Klimecki pour les distinctions; Goetz et ses collègues pour la théorie; Weng et ses collègues et Böckler et ses collègues pour les études de formation; Kreplin et ses collègues pour les limites méthodologiques.

Suite : de l’intention à l’action · Concepts importants

Altruisme

Lire en ligne

Une fiche du Labo SAGE pour comprendre le concept, comparer ses explications et concevoir des études.

Mise à jour le 19 novembre 2026.

Mise à jour le 19 novembre 2026.

Idée centrale : on observe une aide, mais on doit inférer sa motivation. Une étude doit préciser le bénéficiaire, le coût pour la personne qui aide et les motivations concurrentes qu'elle permet de distinguer.

Définition et concepts voisins

L'**altruisme psychologique** désigne une motivation dont le but ultime est d'améliorer le bien-être d'autrui. Se sentir bien après avoir aidé ne prouve pas que ce sentiment était le but recherché. Le **comportement prosocial** comprend plus largement les actions destinées à bénéficier à autrui, avec des motivations altruistes, intéressées ou mixtes. Batson et al., 1981.

L'**altruisme biologique** se définit par des coûts et des bénéfices pour la valeur sélective des individus, indépendamment de leurs intentions conscientes. La **coopération** concerne des contributions à des résultats partagés ou interdépendants et peut profiter à toutes les personnes concernées. Une explication évolutive et une explication psychologique répondent donc à des questions différentes. Nowak, 2006.

La **sollicitude empathique** est une préoccupation pour la personne en difficulté; la **détresse personnelle** est le malaise que l'on éprouve soi-même devant sa situation. Les deux peuvent précéder une aide, mais suggèrent des explications motivationnelles différentes. Batson et al., 1981.

Exemples et cas limites

Imaginons une personne qui consacre une heure à aider un collègue.

- Si son but ultime est le bien-être du collègue, sa motivation est altruiste.
- Si son but ultime est d'obtenir une faveur ou de la reconnaissance, l'action peut s'expliquer par l'intérêt personnel.
- Si les deux buts comptent, la motivation est mixte.
- Si l'aide s'avère inefficace, une intention altruiste peut coexister avec une absence de bénéfice réel.

Ces exemples illustrent des distinctions; ils ne permettent pas de diagnostiquer une motivation à partir d'une seule action. Un sacrifice visible ou un don anonyme ne suffit pas à identifier un motif.

Déterminants situationnels

Ces influences concernent surtout l'aide et la coopération. Elles n'établissent pas automatiquement une motivation altruiste.

Influence	Question à poser	Résultat ou limite
Temps et coûts	La personne peut-elle s'arrêter et à quel prix?	Dans une expérience auprès de séminaristes, une plus forte pression temporelle réduisait la probabilité de s'arrêter pour aider. Ce résultat ne montre pas que les dispositions sont sans importance. Darley et Batson, 1973.
Présence de témoins	Qui se sent personnellement responsable d'intervenir?	Une méta-analyse soutient un effet inhibiteur moyen de la présence d'autrui. Dans certaines situations dangereuses, les autres peuvent apporter du soutien et l'inhibition peut diminuer ou disparaître. Fischer et al., 2011.
Identité commune	Qui fait partie du « nous »?	Des expériences auprès de partisans de soccer ont montré davantage d'aide envers un membre de l'endogroupe. Rendre saillante une identité plus inclusive étendait l'aide à certains anciens membres de l'exogroupe. Levine et al., 2005.
Sollicitude empathique	La situation suscite-t-elle une préoccupation pour cette personne?	Des expériences manipulant l'empathie et la facilité de quitter la situation ont soutenu l'hypothèse de l'empathie-altruisme. Batson et al., 1981.
Obligation morale	Les normes personnelles et le sentiment de responsabilité sont-ils activés?	Le modèle d'activation des normes relie l'aide à une obligation morale ressentie, selon les conditions d'activation. Schwartz, 1977.
Interactions futures et réputation	L'aide peut-elle procurer des avantages ultérieurs?	La réciprocité directe et indirecte explique comment des bénéfices futurs peuvent soutenir la coopération, sans établir le motif psychologique ultime. Nowak, 2006.

Déterminants dispositionnels

Les dispositions sont des différences relativement durables, généralement mesurées plutôt qu'assignées au hasard. Leurs associations avec l'aide ne démontrent donc pas, à elles seules, une causalité.

Honnêteté-humilité et agréabilité. Une méta-analyse de jeux économiques relie particulièrement l'honnêteté-humilité à l'évitement de l'exploitation d'autrui. Les associations avec l'agréabilité dépendent du modèle de personnalité et de la situation; l'agréabilité du modèle HEXACO est

notamment pertinente pour les réponses sans représailles. Il s'agit de prédicteurs de comportements dans des jeux, pas de mesures directes des motivations altruistes. Thielmann et al., 2020.

Orientation des valeurs sociales. Les personnes diffèrent dans le poids qu'elles accordent à leurs propres résultats et à ceux d'autrui. Le SVO Slider Measure évalue des préférences de répartition, notamment pour les résultats communs et l'égalité. Ce n'est pas un score universel d'altruisme. Murphy et al., 2011.

Normes personnelles. Des obligations morales durables peuvent orienter l'aide lorsqu'elles sont activées. Adhérer à une norme et agir en conséquence sont deux étapes distinctes. Schwartz, 1977.

La question structurante est : **quelle situation permet à quelle disposition de s'exprimer?** Les possibilités d'exploitation, de réciprocité et de dépendance dans l'incertitude aident à comprendre les variations entre tâches. Thielmann et al., 2020.

Principales explications théoriques

Ces approches couvrent différents niveaux d'explication; leur ordre ne constitue pas un classement d'influence.

Approche	Explication proposée	Question distinctive
Empathie-altruisme	La sollicitude peut motiver une aide visant le bien-être d'autrui.	L'aide persiste-t-elle lorsqu'il est facile de quitter la situation? Batson et al., 1981.
Soulagement intéressé	Aider peut servir à réduire son propre malaise.	Peut-on obtenir un soulagement sans améliorer le bien-être du bénéficiaire? Batson et al., 1981.
Satisfaction de donner	Le don peut combiner un souci du bien public et une satisfaction liée à sa propre contribution, appelée « warm glow ».	Le don dépend-il de l'acte de contribuer autant que du bénéfice total produit? Andreoni, 1990.
Activation des normes	L'obligation morale personnelle motive l'action sous certaines conditions.	La responsabilité modifie-t-elle le lien entre normes personnelles et aide? Schwartz, 1977.
Identité sociale et autocatégorisation	L'appartenance commune contribue à définir les personnes envers qui on intervient.	Élargir l'identité saillante élargit-il le cercle de l'aide? Levine et al., 2005.
Évolution de la coopération	La sélection de parentèle, la réciprocité et la structure des populations expliquent des conditions d'évolution de la coopération coûteuse.	Quels bénéfices sélectifs, interactions répétées ou structures soutiennent le comportement? Ces modèles ne tranchent pas le motif conscient. Nowak, 2006.

Mesures et conception des études

La mesure doit correspondre à l'affirmation. Les jeux économiques évaluent des décisions particulières : don dans le jeu du dictateur, confiance, réciprocité et contribution à un bien public impliquent des incitations et des enjeux stratégiques différents. Thielmann et al., 2020. Le SVO Slider mesure plutôt des préférences de répartition entre soi et autrui. Murphy et al., 2011.

Pour concevoir une étude au Labo SAGE :

1. Préciser la cible : aide, bénéfice pour autrui, coopération ou motivation altruiste.
2. Identifier le bénéficiaire et mesurer, si possible, le coût de l'aide et son bénéfice réel.
3. Formuler les explications concurrentes : réputation, réciprocité, obligation morale ou soulagement de la détresse.
4. Manipuler des conditions qui conduisent ces explications à prédire des choix différents. L'anonymat traite une explication liée au public sans éliminer tout motif intéressé.
5. Prévoir plusieurs occasions ou tâches avant de conclure à une disposition générale.
6. Distinguer les motifs déclarés, les actions observées et les résultats pour le bénéficiaire.

Il s'agit de principes de conception proposés pour le laboratoire. Les expériences sur l'empathie et la possibilité de quitter la situation illustrent comment comparer les prédictions d'explications motivationnelles.

Résultats et questions ouvertes

Les expériences montrent que la pression temporelle et l'identité sociale peuvent modifier l'aide. L'inhibition par les témoins est soutenue par plusieurs études, avec des variations selon le contexte. Les traits de personnalité expliquent une partie des différences dans les jeux économiques. Les études citées soutiennent ces conclusions circonscrites.

Plusieurs questions demeurent : une tâche se généralise-t-elle à l'aide quotidienne? Quelles motivations coexistent dans une décision? La sollicitude dépasse-t-elle un bénéficiaire ou un groupe saillant? Une intervention améliore-t-elle réellement le bien-être du bénéficiaire, ou surtout la fréquence et la visibilité de l'aide?

Pour nos discussions : lorsqu'un résultat est qualifié d'« altruisme », commencer par demander ce qui a été mesuré et quelle interprétation le protocole permet de soutenir.

Lectures essentielles

Commencer par les trois premières pour les motivations, les différences individuelles et les effets situationnels. Les autres approfondissent les théories et les mesures.

1. **Batson, C. D., Duncan, B. D., Ackerman, P., Buckley, T., and Birch, K. (1981).** Is empathic emotion a source of altruistic motivation? *Journal of Personality and Social Psychology, 40,* 290–302. Expériences fondatrices distinguant la sollicitude pour autrui du soulagement personnel.
2. **Thielmann, I., Spadaro, G., and Balliet, D. (2020).** Personality and prosocial behavior: A theoretical framework and meta-analysis. *Psychological Bulletin, 146,* 30–90. Différences individuelles dans les jeux économiques.
3. **Fischer, P., et al. (2011).** The bystander-effect: A meta-analytic review on bystander intervention in dangerous and non-dangerous emergencies. *Psychological Bulletin, 137,* 517–537. Effets situationnels et leurs modérateurs.
4. **Darley, J. M., and Batson, C. D. (1973).** From Jerusalem to Jericho: A study of situational and dispositional variables in helping behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 27,* 100–108. Pression temporelle et aide.
5. **Levine, M., Prosser, A., Evans, D., and Reicher, S. (2005).** Identity and emergency intervention. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31,* 443–453. Frontières entre groupes et aide.
6. **Schwartz, S. H. (1977).** Normative influences on altruism. *Advances in Experimental Social Psychology, 10,* 221–279. Normes personnelles et obligation morale.
7. **Andreoni, J. (1990).** Impure altruism and donations to public goods: A theory of warm-glow giving. *The Economic Journal, 100,* 464–477. Motivations mixtes du don.
8. **Nowak, M. A. (2006).** Five rules for the evolution of cooperation. *Science, 314,* 1560–1563. Mécanismes évolutifs.
9. **Murphy, R. O., Ackermann, K. A., and Handgraaf, M. J. J. (2011).** Measuring social value orientation. *Judgment and Decision Making, 6,* 771–781. Mesure des préférences de répartition.

Consulter les autres fiches

Notre cadre proposé de prosocialité robuste

L’introduction à la prosocialité robuste élargit la question des motifs de l’aide aux conditions dans lesquelles une aide bénéfique reste fiable et s’adapte aux besoins changeants. Le cadre demeure provisoire; un comportement fiable ne suffit pas à établir une motivation altruiste.

Pour situer le domaine, commencer par la science du comportement prosocial. Pour concevoir une étude, consulter les mesures et le passage de l’intention à l’action.

De l’intention prosociale à l’action

Lire en ligne

Vouloir aider et accomplir une aide utile sont des résultats distincts. L’écart entre intention et comportement concerne les raisons pour lesquelles un but endossé ne devient pas toujours une action. En prosocialité, il faut aussi demander si l’action bénéficie réellement à autrui.

Cette fiche relie les mesures au cadre proposé de prosocialité robuste du Labo SAGE.

Distinguer les cibles

Une aspiration bienveillante est un souhait général de bien-être pour autrui. Une intention comportementale concerne une action, un bénéficiaire et une occasion précisés. Un motif ultime concerne le but servi par l’action. Une intention de donner ne révèle pas, à elle seule, pourquoi la personne souhaite donner.

Une personne veut soutenir un collègue débordé. Elle peut ne pas remarquer d’occasion pratique, manquer de temps ou de compétences, oublier son intention ou offrir une aide inutile. Chaque cas appelle une explication différente.

Repérer l’obstacle

Question	Obstacle possible	Ce qu’il faut documenter
Une occasion pertinente existait-elle?	Absence de besoin, de demande, d’accès ou d’option réalisable	Exposition, ressources et solutions disponibles.
L’occasion a-t-elle été reconnue?	Inattention ou interprétation erronée	Reconnaissance séparée de l’action.
Un but ou une intention a-t-il été activé?	Buts concurrents, faible engagement ou priorités modifiées	Intention propre à l’épisode et raisons.
Une réponse a-t-elle été accomplie?	Oubli, crainte, difficulté pratique ou compétence insuffisante	Comportement, moment et coûts réels.
La réponse a-t-elle aidé?	Mauvaise adéquation, hypothèses erronées ou besoins modifiés	Retour du bénéficiaire et conséquences pertinentes.

Il s’agit d’un repère méthodologique, pas d’une séquence obligatoire établie. Une action habituelle peut survenir sans nouvelle intention déclarée; l’action et ses résultats peuvent ensuite modifier la motivation.

Ce que soutiennent les données

Webb et Sheeran (2006) synthétisent des expériences qui modifient les intentions et évaluent le comportement ultérieur. Les changements comportementaux sont plus petits que les changements d'intention. Cela justifie de distinguer les résultats, sans fournir une taille universelle de l'écart en prosocialité.

Les intentions d'implémentation associent un indice pertinent à une réponse planifiée : « Si cette situation survient, alors je ferai ceci. » La synthèse de Sheeran, Listrom et Gollwitzer (2025; en ligne en 2024) observe des bénéfices sur divers résultats et des conditions qui les modèrent. Planifier peut soutenir l'action sans garantir une aide efficace ou durable.

La théorie de l'autodétermination distingue l'action personnellement endossée de la pression externe ou de la contrainte intérieure. La motivation autonome comprend des activités valorisées sans être agréables. Ryan et Deci (2020). Des travaux sur l'aide examinent également la qualité de la motivation et le bien-être des personnes aidantes et bénéficiaires. Weinstein et Ryan (2010).

Tester séparément motivation et mise en action

Pour tester une motivation accrue, mesurer le but ou la sollicitude pertinente. Pour tester la mise en action, présenter ou observer une occasion réalisable et évaluer ce qui survient. Pour tester l'efficacité, mesurer le résultat pour autrui.

Plan illustratif : « Lorsque je remarque qu'un collègue est débordé, je lui demanderai quelle tâche précise il serait utile de prendre en charge. » Ce plan prépare la recherche d'information plutôt qu'un geste identique dans chaque cas. Son utilité reste à évaluer.

Une formation peut cibler l'engagement, l'attention aux occasions, la planification, les compétences ou l'environnement. Une étude informative précise l'obstacle proposé et le mesure indépendamment. Tout effet positif ne prouve pas le mécanisme préféré.

Éviter les comparaisons trompeuses

Mesurer l'intention avant l'action pertinente et préciser la période. Faire correspondre leur degré de précision : un souhait général de bénéficier à l'humanité ne remplace pas une intention de faire du bénévolat demain.

Des observations répétées peuvent séparer les différences entre personnes des changements chez une même personne. Distinguer l'absence d'occasion, l'incapacité, le refus et les données manquantes. Si la formation change les occasions remarquées, une analyse limitée à celles-ci peut produire une comparaison sélectionnée. Une séquence temporelle ou une estimation de médiation ne démontre pas à elle seule une chaîne causale.

Comparer des pratiquants expérimentés à des non-pratiquants n’isole pas l’effet causal de la formation des effets de sélection et des autres différences. L’assignation aléatoire à des composantes précises répond à une question causale plus circonscrite.

Lien avec la prosocialité robuste

Une réponse fiable pourrait demander une sollicitude endossée et une mise en action apprise, avec des occasions et un soutien appropriés. Cela fait partie du modèle proposé du laboratoire, sans être établi par les études citées. La persistance, le transfert, l’efficacité pour autrui et la soutenabilité exigent leurs propres résultats.

Lectures essentielles : Webb et Sheeran pour le changement expérimental des intentions; Sheeran et ses collègues pour la planification; Ryan et Deci pour les distinctions motivationnelles; Weinstein et Ryan pour l’aide et le bien-être.

Poursuivre vers la prosocialité robuste · Concepts importants

Prosocialité robuste

Lire en ligne

Un cadre proposé par le Labo SAGE. Nous utilisons le terme *prosocialité robuste* pour désigner une aide bénéfique qui demeure fiable malgré des changements précisés de durée, d'exigences, de contexte, de bénéficiaires ou de coûts personnels, tout en permettant une participation soutenable. Les limites du concept et le modèle explicatif restent en développement.

La question centrale est : **comment la sollicitude pour autrui devient-elle une action fiable lorsque les circonstances sont moins favorables, ou lorsque la manière habituelle d'aider ne fonctionne plus?**

Pourquoi étudier la robustesse

Une intention sincère, un choix généreux dans une tâche et une aide efficace au fil du temps sont des résultats distincts. Dans cette proposition, la robustesse concerne un profil de comportements dans des conditions nommées. Elle peut caractériser l'aide d'une personne dans un domaine, les effets d'une intervention ou le soutien offert par un système social.

La fiabilité n'exige pas de répéter une action sans tenir compte de ses conséquences. Si les besoins changent, aider adéquatement peut exiger de modifier sa réponse, de demander conseil ou d'orienter la personne vers une ressource mieux adaptée. Les limites et la récupération peuvent soutenir la participation; le sacrifice de soi sans limites n'est pas le critère.

Sept dimensions proposées

Dimension	Ce qu'il faudrait évaluer
Persistance	L'aide ou l'effet d'une intervention se maintient-il pendant une durée justifiée, y compris après le retrait du soutien?
Résilience	L'aide demeure-t-elle fiable face à une difficulté précisée, comme la distraction ou la pression temporelle?
Généralisation	Se transfère-t-elle à des situations, des tâches ou des bénéficiaires réellement différents?
Tolérance aux coûts	Comment le comportement évolue-t-il lorsque les coûts réels en temps, en effort ou en ressources augmentent?
Passage à l'action	La sollicitude ou l'intention conduit-elle à une action observable lorsqu'une occasion réalisable se présente?

Dimension	Ce qu'il faudrait évaluer
Efficacité pour autrui	Le bénéficiaire visé en retire-t-il un bénéfice réel?
Soutenabilité pour la personne aidante	La participation peut-elle se poursuivre sans fardeau ou préjudice inacceptable?

Ces dimensions peuvent se dissocier. Une routine peut persister tout en devenant inefficace; accepter des coûts immédiats plus élevés peut compromettre la participation future. Nous proposons donc de décrire un **profil de résultats et de conditions**, plutôt que de supposer un trait unique ou d'additionner les dimensions dans un score non validé.

La robustesse comportementale se distingue aussi de celle des preuves scientifiques. Une aide fiable exige des observations directes; des mesures fiables, des analyses défendables et des échantillons appropriés soutiennent les conclusions qu'on en tire.

Une explication candidate

Notre modèle de travail distingue deux processus :

- **L'intégration motivationnelle :** la sollicitude est personnellement endossée, ce qui pourrait réduire le besoin récurrent de se convaincre ou de se contraindre à aider.
- **L'apprentissage de la mise en action :** la pratique facilite le repérage des occasions, l'accès à des réponses réalisables et leur exécution. Cet apprentissage peut produire une routine fixe ou une procédure flexible pour choisir et réviser l'aide.

Ce modèle s'appuie sur des travaux existants. La théorie de l'autodétermination distingue l'adhésion autonome de la pression externe ou de la contrainte intérieure; une activité peut être librement valorisée sans être agréable. Ryan et Deci, 2020. L'aide autonome a aussi été étudiée en lien avec le bien-être des personnes aidantes et bénéficiaires. Weinstein et Ryan, 2010. Les travaux sur l'expertise morale relient déjà l'apprentissage, la perception et l'action compétente. Narvaez et Lapsley, 2005.

Notre synthèse proposée est que la cultivation de la prosocialité pourrait réduire l'effort nécessaire pour se motiver à aider **tout en préservant la réflexion nécessaire pour déterminer comment aider**. L'identité peut soutenir l'adhésion ou orienter l'attention vers certains bénéficiaires; elle n'est pas présumée constituer un ingrédient distinct indispensable. Les occasions, l'information, les ressources et le soutien institutionnel font partie de l'explication.

Un contraste testable

Imaginons deux formations produisant initialement une aide aussi fluide et bénéfique. L'une enseigne une action familière; l'autre enseigne à choisir une réponse selon les besoins du bénéficiaire. Modifions ensuite l'action qui lui est bénéfique.

La proposition prédit que l’apprentissage d’une procédure adaptative devrait favoriser un changement de réponse plus approprié que l’apprentissage du seul geste fixe, lorsque la nouvelle information peut être comprise et utilisée. Il faudrait mesurer la réponse et son bénéfice. Des résultats équivalents, obtenus avec des mesures et une précision adéquates, remettraient en question cette distinction dans ce contexte.

Il s’agit d’un test proposé, pas d’un résultat établi. La valeur explicative ajoutée par rapport aux théories de la motivation, des habitudes et de l’expertise reste à déterminer.

Portée du concept

La *prosocialité robuste* adopte une perspective large sur les comportements bénéfiques, dont les motivations peuvent être altruistes, intéressées ou mixtes. Le cadre examine les conditions dans lesquelles l’aide demeure fiable et efficace; les affirmations concernant ses motivations exigent des preuves distinctes.

Le cadre demeure une proposition. Nous n’avons établi ni échelle validée, ni trait moral universel, ni nouveauté du terme ou du modèle.

Lire la fiche sur l’altruisme · Consulter les concepts importants

L’aperçu du domaine, le guide des mesures et la fiche sur le passage à l’action offrent des bases pour évaluer ce cadre proposé.

Accueil des membres du labo

Lire en ligne

Bienvenue au labo SAGE ! Notre manuel de laboratoire se compose de pages ciblées sur le site. Lisez les essentiels ci-dessous, puis revenez à la page pertinente au moment où vous en avez besoin. Vous n’avez pas à mémoriser tout le site.

Ce guide s’adresse aux personnes qui commencent un rôle de recherche convenu. Si vous explorez les possibilités, commencez par Joindre l’équipe.

Les lectures communes concernent les auxiliaires, les personnes aux cycles supérieurs, les postdoctorants et les autres membres en recherche. Convenez avec votre direction des lectures complémentaires utiles à votre rôle.

Vos premières lectures

Suivez cet ordre et cochez chaque case après la lecture. Ces cases servent à votre suivi personnel; elles ne transmettent aucun formulaire au laboratoire et se réinitialisent lorsque vous rechargez la page. Notez vos questions pour votre première rencontre de projet.

- ☐ **1. Comprendre notre façon de travailler**
  Philosophie du laboratoire

  Rigueur, autocompassion et excellence, développement des compétences et travail durable.

- ☐ **2. Comprendre la capacité d’encadrement**
  Capacité d’encadrement

  Pourquoi la révision scientifique prend du temps et les nouveaux projets exigent des engagements réalistes.

- ☐ **3. Échanger avec vos pairs**
  Communauté SAGE

  Apprentissage entre pairs et entraide. Participer à la communauté et occuper un rôle de recherche comportent des responsabilités différentes.

- ☐ **4. Choisir les compétences à développer**
  Compétences pour la recherche

  Choisissez un premier objectif d’apprentissage réaliste pour votre rôle. Vous n’avez pas à tout maîtriser avant de commencer.

- ☐ **5. Lire notre politique d’IA**
  Politique d’IA et ressources

Utilisez l’IA pour approfondir votre compréhension et rehausser les exigences scientifiques. Prenez connaissance des attentes de vérification, de confidentialité et de documentation avant de l’utiliser pour les travaux du labo. Les membres actuels doivent également lire cette politique.

☐ **6. Explorer nos questions de recherche**
Recherche

Repérez les thèmes qui vous intéressent et les liens avec votre contribution.

☐ **7. Découvrir les travaux déjà amorcés**
Projets

Explorez les études, les outils et les manuscrits existants avant de proposer quelque chose de nouveau. Confirmez l’état actuel et l’encadrement d’un projet avant de le rejoindre.

☐ **8. Comprendre comment choisir un projet**
Choisir un projet étudiant

Utilisez l’arbre de décision pour relier vos objectifs aux données, au financement et à l’encadrement disponibles. Préparez la discussion avant de démarrer de nouveaux travaux.

☐ **9. Explorer le jardin d’idées (facultatif)**
Jardin d’idées (Idea Garden)

Une archive d’idées à reprendre ou à combiner. Si vous avez une idée semblable, nous pouvons regarder ce qui existe déjà dans la banque et nous en inspirer. Une entrée ne signifie pas qu’un projet est actif, financé ou prêt à démarrer. Vous pouvez commencer votre rôle convenu sans lire l’archive.

Lectures propres à votre rôle

- **D.Psy. :** relisez les attentes d’encadrement et précisez leur application à votre projet convenu.
- **Postdoctorat :** relisez le guide postdoctoral et confirmez les responsabilités de recherche et de mentorat.
- **Préparation de demandes de financement doctoral ou postdoctoral :** consultez le guide de financement.

Consultez le Guide du labo pour retrouver les autres ressources à mesure que vos responsabilités évoluent.

Conseils pour s’épanouir au labo SAGE

Vous préparez une candidature au Ph.D. ou au D.Psy. ? Notre guide de préparation aux cycles supérieurs rassemble les conseils sur les notes, la recherche, la relation d’aide, le financement et les publications. Pour explorer d’autres possibilités, consultez Accéder à une expérience de recherche.

Protéger votre dossier académique

Visez les meilleures notes possibles dans chaque cours, idéalement A+, tout en protégeant votre bien-être. Gardez du temps pour étudier avant d'ajouter des engagements en recherche. Un excellent dossier académique compte dans de nombreuses admissions au doctorat et concours de bourses. Par exemple, le doctorat professionnel en psychologie de l'UQAR considère les résultats scolaires avec l'expérience de recherche et d'autres critères. Les notes renforcent un dossier sans garantir l'admission.

Présenter des demandes de financement

Repérez toutes les possibilités de financement auxquelles vous êtes admissible et cherchez à déposer une demande à chaque concours pertinent. Vérifiez tôt l'admissibilité, la pertinence, les documents et les échéances afin de concilier les demandes avec vos cours et votre bien-être. Commencez par le répertoire des bourses de l'UQAR et informez-vous sur les ressources du laboratoire en financement étudiant.

Le financement peut vous soutenir financièrement, rendre la recherche possible et enrichir votre CV. Les bourses figurent aussi parmi les réalisations considérées dans certaines évaluations d'admission et de financement, notamment les critères des bourses doctorales du FRQ. Les critères varient selon les programmes. Nous souhaitons bâtir un solide bilan de financement à SAGE en partageant nos apprentissages. Les demandes de financement font partie des forces du Prof. Thériault et des compétences que nous pouvons développer ensemble. Apportez un brouillon préparé et des questions précises pour demander de la rétroaction.

Développer votre autonomie et demander de l'aide judicieusement

Cherchez des façons d'apprendre et de faire avancer les projets en sollicitant peu le temps du directeur. Consultez la documentation, essayez une première étape délimitée et demandez une rétroaction appropriée à vos pairs. Pour demander l'aide du Prof. Thériault, résumez vos essais, ce qui demeure incertain et la décision attendue. Des contributions plus autonomes peuvent rendre possible l'accueil de davantage de personnes.

Demandez de l'aide tôt si vous êtes réellement bloqué ou si une décision touche l'éthique, l'accès aux données ou la validité scientifique. L'autonomie comprend la capacité à reconnaître quand l'encadrement est nécessaire. Le directeur demeure responsable de l'accompagnement et de la révision convenus pour votre rôle.

Contribuer à mener la recherche jusqu'à la publication

Lorsque vous démarrez ou rejoignez un projet de recherche, engagez-vous à contribuer à le mener jusqu'à la publication scientifique, y compris aux révisions soignées lorsque le travail prend du temps ou devient difficile. Convenez de votre rôle, du manuscrit visé, de vos livrables et d'un plan de continuité. La publication est un objectif partagé.

Si votre situation change, discutez-en tôt et organisez une transmission documentée. Protéger le bien-être peut nécessiter d'ajuster un rôle ou de mettre fin à sa participation de façon responsable. Gardez votre contribution réutilisable par la prochaine personne. La publication dépend du travail et des

décisions des revues, et la signature d'un article dépend des contributions réelles. Un exercice de formation délimité ne devient pas automatiquement un article ni une obligation sans fin.

Choisir des projets adaptés à nos ressources

Tenez compte des subventions existantes, des données et de l'encadrement avant de proposer une nouvelle collecte. Les projets qui exigent peu ou pas de dépenses supplémentaires demandent quand même des compétences, du temps et une révision. Voici des exemples à discuter :

- Analyser des données publiques ou existantes appropriées, notamment des ressources sur l'Open Science Framework (OSF).
- Réaliser une méta-analyse ou une revue théorique bien délimitée.
- Mener une étude en métascience, par exemple une question liée au Missing Majority Dashboard, si les données et les méthodes le permettent.
- Réaliser une reproduction ou une réplication, éventuellement avec l'Institute for Replication, lorsque les compétences et l'encadrement s'y prêtent.

Ce sont des possibilités, pas des projets approuvés. Une proposition utile précise la question, les ressources disponibles, le résultat visé et l'aide nécessaire.

Avant votre première rencontre de projet

Apportez vos questions, vos disponibilités réalistes et une compétence à développer. Ensemble, confirmez votre personne de référence, le premier livrable, les modalités de rétroaction et où sauvegarder le travail. Repérez les articles clés pour votre projet et convenez d'un résultat intermédiaire utile et d'un plan de transmission. Documentez dès le début les fichiers, les scripts, les sources, les décisions et le travail inachevé.

Notre objectif commun : chaleur humaine et compétence, autocompassion et excellence. Nous souhaitons que vous appreniez, produisiez un travail fiable et trouviez une place durable en recherche.

Choisir un projet étudiant

Lire en ligne

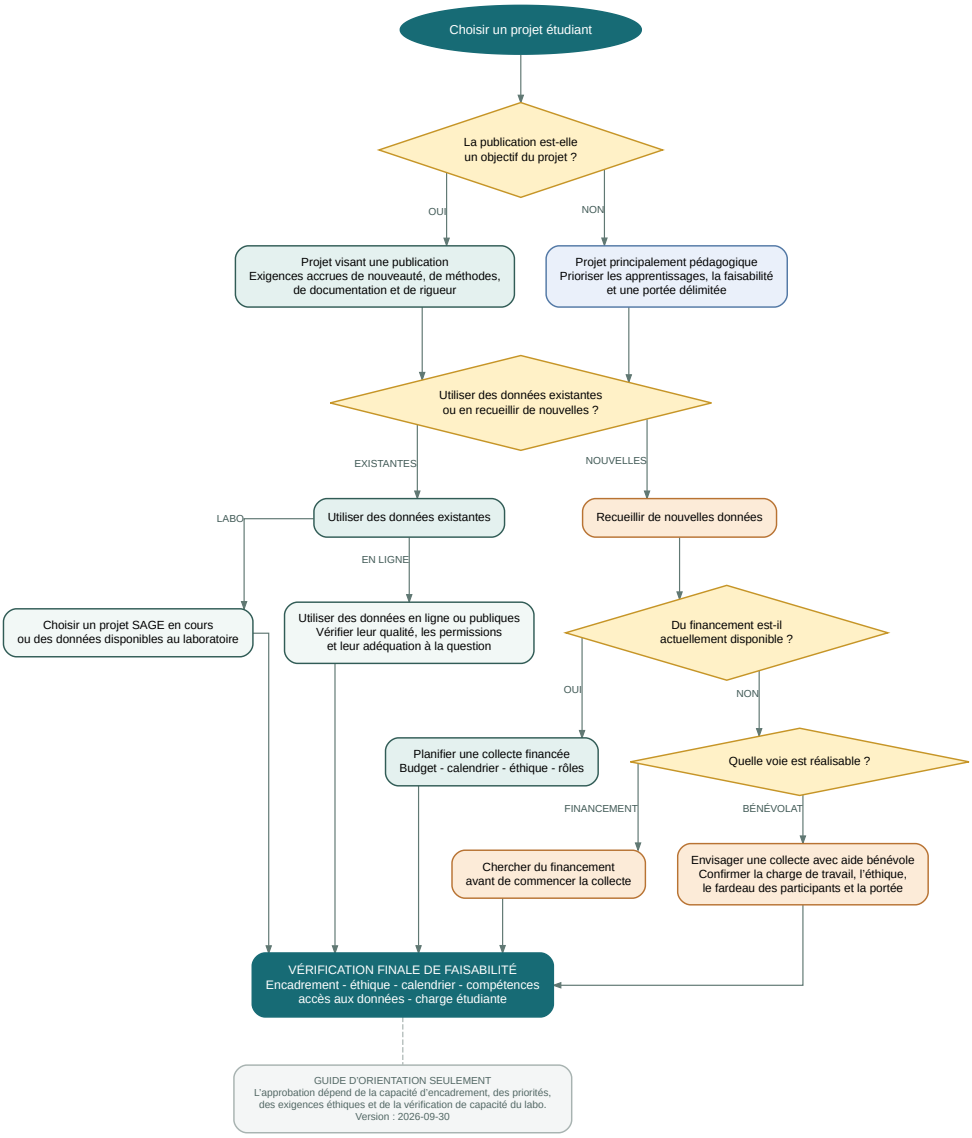
Un bon projet étudiant correspond à vos objectifs d’apprentissage, aux recherches du laboratoire et au temps disponible pour bien le réaliser. Cet arbre de décision vous aide à préparer une discussion sur un projet. Commencez par les projets existants, puis examinez l’objectif, les données et les ressources nécessaires à votre contribution.

L’arbre est un guide d’orientation. Chaque voie exige toujours un encadrement approprié, les compétences nécessaires, le respect des exigences éthiques et institutionnelles et une charge réaliste. Le financement ne crée pas à lui seul une capacité de supervision. Lisez aussi notre approche de la capacité d’encadrement.

Arbre de décision pour un projet étudiant

Ouvrir le schéma en grand format
Ouvrir le PDF imprimable (nouvel onglet)

ARBRE DE DÉCISION POUR UN PROJET ÉTUDIANT



Version française, révisée le 30 septembre 2026. Sélectionnez le schéma pour le consulter séparément.

Le parcours en mots

1. Préciser l’objectif

La publication scientifique fait-elle partie des objectifs ? Pour un projet visant une publication, discutez dès le début de la contribution, des méthodes, de la documentation et des responsabilités liées au manuscrit. Un projet principalement pédagogique peut plutôt viser un apprentissage délimité. Les deux exigent de la rigueur, de l’intégrité et le respect de l’éthique. Convenez de l’objectif sans présumer que tout exercice de formation deviendra un article.

2. Repérer les données

Si des données appropriées existent déjà, examinez les projets SAGE en cours ou les jeux de données disponibles au laboratoire. Les données publiques ou en ligne constituent une autre possibilité : vérifiez leur qualité, les conditions d'accès, les permissions et leur adéquation à la question. Des données existantes peuvent éviter une nouvelle collecte, mais exigent quand même des compétences méthodologiques et une révision.

Si votre question nécessite de nouvelles données, discutez du plan de collecte et des ressources nécessaires.

3. Examiner les ressources pour une nouvelle collecte

Si du financement est disponible, préparez un plan précisant le budget, le calendrier, l'éthique et les rôles. Sinon, envisagez de chercher du financement avant la collecte, ou vérifiez si une collecte avec aide bénévole serait réellement faisable et permise. Discutez de la charge de travail, du fardeau pour les personnes participantes et de la portée du projet. La voie bénévole ne permet pas de créer automatiquement un rôle de recherche non rémunéré ni de contourner les exigences institutionnelles. Si aucune voie ne convient, réexaminez la portée ou l'utilisation de données existantes.

4. Vérifier ensemble la faisabilité

Confirmez l'adéquation et la capacité d'encadrement, l'éthique, le calendrier, les compétences, l'accès aux données et la charge étudiante. Précisez la priorité du laboratoire que le projet fait avancer et l'engagement existant qu'il remplacerait. Une proposition réaliste indique aussi le premier livrable utile, le temps de révision demandé au directeur et la personne qui pourrait poursuivre le travail en cas de départ.

Préparer la discussion sur le projet

Apportez une courte proposition précisant votre question, le résultat visé, les ressources disponibles, votre rôle et vos disponibilités réalistes. Repérez l'aide nécessaire, les coûts prévisibles et la prochaine décision. Nous pourrons ensuite convenir d'une contribution délimitée ou discuter de la place d'un nouveau projet.

Le guide d'accueil des auxiliaires propose le parcours de lecture général. Le guide des compétences aide à choisir les apprentissages, tandis que la Communauté SAGE offre des échanges entre pairs. Le jardin d'idées reste une archive facultative pour trouver de l'inspiration, plutôt qu'une liste de projets approuvés.

Politique d’IA et ressources

Lire en ligne

Le labo SAGE encourage une utilisation réfléchie de l’IA pour la recherche et l’apprentissage. Utilisez-la pour améliorer le travail et développer votre compréhension. Vous demeurez responsable de ce que vous soumettez, partagez ou publiez.

Rehausser les exigences

Notre objectif est de rehausser les exigences à effort constant, plutôt que de maintenir les mêmes exigences en réduisant l’effort. Réinvestissez le temps gagné dans l’apprentissage, la vérification des sources, les tests des analyses et l’examen d’autres explications. La vérification fait partie du travail de recherche. Il s’agit de mieux utiliser une charge de travail soutenable, sans allonger les heures de travail.

Utiliser l’IA avec un objectif

L’IA peut aider à comprendre une méthode, explorer des idées, écrire et corriger du code, améliorer un texte et examiner une étude ou un manuscrit. Choisissez des outils adaptés et discutez des usages importants avec votre direction ou vos collaborateurs. Convenez des accès et des coûts avant de choisir des outils payants; un abonnement personnel ne doit pas être tenu pour acquis.

Développer une compréhension utilisable

Utilisez l’IA pour apprendre des concepts et des méthodes qui seraient autrement trop difficiles ou trop longs à aborder. Demandez des exemples détaillés, des explications concurrentes, des exercices et de la rétroaction sur votre raisonnement. Développez vos bases en **statistiques, en conception de recherches et en pensée critique** pour pouvoir juger si les choix et les conclusions d’une IA sont justifiés.

Nous visons un **cercle vertueux** : l’IA soutient un apprentissage approfondi; cette compréhension renforce votre capacité à questionner et vérifier l’IA; de meilleures vérifications améliorent à la fois vos recherches et votre compréhension.

Pouvez-vous expliquer pourquoi une méthode convient à la question, préciser ses hypothèses, repérer un résultat trompeur et le vérifier à partir des données ou des sources originales? Sinon, utilisez cette lacune pour orienter votre apprentissage et votre encadrement. Pour les tâches de formation, convenez de ce qui doit être essayé sans aide et de l’assistance appropriée. Lisez les articles originaux sur lesquels vous vous appuyez et signalez tôt les incertitudes et les erreurs à votre direction.

Vérifier avant de partager

- **Sources :** consultez la référence originale et vérifiez qu'elle appuie l'affirmation. Ne citez jamais une source uniquement parce qu'une IA l'a proposée.
- **Analyses :** exécutez le code, examinez les transformations des données et vérifiez les hypothèses et résultats par rapport à la question de recherche.
- **Textes :** vérifiez les faits, nombres, citations et conclusions. Vous devez pouvoir expliquer et défendre le travail.
- **Critiques par IA :** évaluez chaque suggestion à partir des données probantes. Un avis assuré, ou l'accord de plusieurs modèles, ne constitue pas une confirmation indépendante.

Avant de diffuser un manuscrit, envisagez une critique ou une vérification de reproductibilité assistée par IA lorsque les autorisations et la confidentialité le permettent. Les résultats servent à orienter les vérifications et les échanges avec les coauteurs.

Quelques outils à explorer à cette étape :

- Stanford Agentic Reviewer (PaperReview.ai) : des commentaires sur le manuscrit appuyés par des travaux connexes sur arXiv. Sa documentation précise que la couverture peut être moins bonne dans les domaines moins présents sur arXiv; l'outil traite actuellement les articles en anglais.
- statcheck : un outil complémentaire **sans IA** qui recalcule les valeurs p de certains tests statistiques présentés au format APA. Il vérifie la cohérence des résultats rapportés, pas la pertinence de l'analyse ou du devis.

Une évaluation du manuscrit ne démontre pas sa reproductibilité informatique : réexécutez le code d'analyse sur les données appropriées et comparez les sorties aux résultats rapportés. Vérifiez les autorisations, le traitement des données et les coûts avant tout transfert; ces liens présentent des options à évaluer, sans achat obligatoire ni garantie d'exactitude.

Pour des exemples de rapports de recherche assistés par IA, explorez The File Drawer, une archive d'études et d'explorations précisant la provenance de chaque article. Ses rapports constituent des pistes pour examiner les travaux sous-jacents, plutôt que des résultats établis ou un service d'évaluation de manuscrits.

Utilisez le contrôle de version, testez les fonctions réutilisables et maintenez une documentation claire. Le code produit par IA nécessite les mêmes vérifications que tout autre code de recherche.

Protéger les données et les travaux confidentiels

Ne transmettez pas à un service d'IA des données permettant d'identifier des participants, des dossiers confidentiels, des identifiants d'accès ou du matériel reçu dans une évaluation confidentielle sans autorisation explicite et garanties adaptées. Retirer les noms ne suffit pas toujours à anonymiser les

données. Vérifiez les exigences institutionnelles, approbations éthiques, consentements, ententes et pratiques de traitement des données de l'outil avant tout transfert. En cas de doute, demandez conseil; utilisez entre-temps des exemples publics ou synthétiques.

Documenter les usages importants

Conservez ce qui permet de comprendre et reproduire les travaux assistés par IA : outil et modèle, date ou version, instructions et paramètres pertinents, code, résultats et vérifications humaines. Consignez les décisions importantes. Lorsque l'IA constitue une méthode de recherche, décrivez la procédure dans la méthodologie et conservez le matériel approprié.

Discutez de l'aide importante avec les coauteurs et déclarez-la selon les exigences de la revue, de l'organisme subventionnaire, de l'établissement ou du cours. Les auteurs humains demeurent responsables; les outils d'IA ne sont pas coauteurs. Les règles des cours et de l'évaluation par les pairs peuvent différer des pratiques quotidiennes du labo.

Respecter le temps des lecteurs

Identifiez clairement les suggestions ou critiques produites par IA que vous partagez. Relisez et révisez les documents avant de les transmettre; donnez à vos collègues une présentation concise de l'essentiel et de ce que vous attendez d'eux.

Ressources pour alimenter la discussion

- King et Worthington (2026) : AI Article Reviews Dominate Human Peer Reviews at Their Best: Evidence and Policy Choices (en anglais). Une étude sur les évaluations produites par IA et les politiques des revues; ses résultats doivent être interprétés selon la portée de l'étude.
- Michael Frank : My lab's AI policies and norms (en anglais). Des conseils pratiques sur l'évaluation par IA, la déclaration des usages, la protection des données, la qualité du code et l'apprentissage. Ses restrictions sur la rédaction des manuscrits sont propres à ce labo.

Ces pratiques évolueront avec les outils, les données probantes et les exigences institutionnelles.