

# Table ronde

STAGE, THESE, POST-DOC :  
C'EST COMMENT LA VIE D'EXPAT ?





Partir à l'étranger est un questionnement récurrent dans les cursus des masters scientifiques, de nombreux étudiants sont amenés à le faire. En ce début d'année 2019, les étudiants de Bio-Informatique et Biologie Moléculaire et Cellulaire, affiliés à l'UFR SVE de l'Université de Rennes 1, ont organisé une table ronde sur le thème « Stage, Thèse, Post-Doc : La vie d'expat c'est comment ? ». Au cours de cette table ronde, quatre intervenants ont pu partager avec les étudiants leur expérience en tant qu'expatriés dans la cadre d'un stage, d'une thèse et/ou d'un post-doctorat :

Anne PACQUELET



Anne est actuellement chercheuse à l'Institut de Génétique et du Développement de Rennes (IGDR). Arrivée il y a 10 ans à Rennes, elle a réalisé son stage de Master 2 suivi d'une thèse pendant 5 ans sur la génétique de la drosophile au laboratoire européen de biologie moléculaire (EMBL) à Heidelberg en Allemagne. Ensuite, Anne a poursuivi par un post doctorat sur le modèle *C. elegans* à l'école polytechnique fédérale de Zurich (ETH) en Suisse.

Xavier PINSON



Xavier est ingénieur de Recherche sur la Plateforme de Microscopie « Mric » à Rennes. Avant cela il a étudié à Tours et réalisé un Magistère de génétique à Paris pendant lequel il a fait son stage de M1 à Cambridge en Angleterre. Ensuite, après avoir fait son stage de M2 en France Xavier est retourné 4 ans à Cambridge pour y effectuer une thèse. Il a ensuite réalisé un post-doctorat pendant 5 ans à Montréal au Canada suivi d'un second à son retour en France.

Ambre Aurore  
JOSELIN



Ingénieure d'étude en bio-informatique à l'INRA depuis 4 ans, Ambre-Aurore a auparavant réalisé un master de sciences moléculaires et cellulaires suivi d'un master de bio-informatique. Au cours de ce dernier, Ambre-Aurore a effectué pendant 8 mois son stage de M2 à l'Institut Européen de Bio-informatique (EBI) à Cambridge en Angleterre.

Clara EMERY



Clara a obtenu un diplôme Universitaire de Technologie (DUT) de Bio-informatique à Aurillac suivi d'une licence de Biochimie, Chimie et Bio pharmaceutique à Marseille. Elle a ensuite décidé de réaliser le master de Bio-informatique à Rennes. Actuellement en stage de M2 à l'IRISA, elle a fait son stage de M1 pendant 4 mois à Salerne en Italie.





## Le choix de partir à l'étranger



Partir à l'étranger est avant tout un choix très personnel, les raisons de ce départ pouvant être diverses et variées. La motivation première d'Anne Pacquelet et Clara Emery, a été leur intérêt pour le sujet de recherche du laboratoire. En revanche Ambre-Aurore Josselin a réalisé ses recherches de stage en priorité dans des pays anglosaxons, puis envoyé sa candidature en fonction des équipes de recherche et de leurs travaux. Pour Xavier Pinson c'est surtout la curiosité qui a primé, d'autant que de nos jours il est plus facile de s'expatrier dans le cadre de ses études. Que le choix du pays dépende du sujet d'étude lui-même ou non, les intervenants sont unanimes sur l'idée que ce choix de devenir expatrié est dicté par l'envie de partir à l'étranger et d'acquérir de l'expérience. D'ailleurs, ils n'ont pas eu de réelles appréhensions avant le départ, mis à part la barrière de la langue et le problème de logement en ce qui concerne Xavier Pinson.

« Il faut que le sujet soit moteur et que l'endroit vous plaise »

- Anne Pacquelet -

## La recherche d'un stage



Les stages sont des étapes essentielles dans les cursus scientifiques, leur recherche est souvent considérée comme difficile étant donné la grande demande et le nombre de places limité. Nos intervenants nous conseillent de candidater spontanément et non pas uniquement via les offres relayées par l'université. En effet il faut postuler en fonction de ce qui nous plaît et surtout ne pas se censurer car le pire qui puisse arriver est de ne pas avoir de réponse ou bien un refus. En ce qui concerne le stage de M2, et afin de mettre le maximum de chances de notre côté, ils nous ont conseillé d'envoyer nos candidatures avant l'été puisque les équipes de recherche remplissent en général leur laboratoire longtemps à l'avance.

## Le Retour en France



Après leur retour en France, trouver un emploi n'a pas semblé plus facile à nos intervenants. Aujourd'hui partir à l'étranger est un standard, c'est quelque chose de plus ou moins requis. Xavier Pinson a mis 4 ou 5 mois à trouver un travail notamment sur les thématiques de recherche sur lesquelles il avait travaillé. Tandis que pour Anne Pacquelet, qui est partie 10 ans, cela s'est bien passé et selon elle, l'erreur à ne pas commettre est de ne pas garder un réseau en France. Ce sentiment est partagé par Ambre-Aurore Josselin qui raconte que lors d'entretiens on lui a systématiquement demandé si elle avait gardé un réseau à l'étranger. L'idée à retenir est donc l'importance de garder un réseau en France ou à l'étranger.





Les intervenants ne se sont pas beaucoup questionnés avant leur départ. En ce qui concerne Xavier Pinson, partir en Angleterre c'était plutôt simple car ce n'est pas très loin. C'était avant tout une envie de murir, d'aller passer du temps à l'étranger et de perfectionner la langue. Son opportunité de partir au Canada n'a pas non plus été freinée par quoi que ce soit. Comme Xavier, Anne Pacquelet a eu une envie à un moment et elle indique d'ailleurs qu'elle n'a aucun regret. Il ne faut pas que l'aspect étranger en tant que tel fasse peur, la plupart des destinations ne sont qu'à quelques heures d'avions, surtout en Europe. De plus nous sommes dans un monde où la communication est relativement facile via les réseaux.

« Si quelque chose vous tente, allez-y, ne vous mettez pas trop de barrières »

- Xavier Pinson -

### Le 1<sup>er</sup> contact avec les gens résidents à l'étranger



Il n'est pas forcément évident en tant qu'expatrié de s'intégrer dans un pays étranger mais les intervenants ont tous le même ressenti : les gens sont très humains, chaleureux et accueillants dans la rue. Selon Ambre-Aurore Josselin, à partir du moment où l'on fait l'effort de s'exprimer dans leur langue les gens font l'effort d'essayer de nous comprendre en retour. Cette idée est approuvée par Anne Pacquelet qui ajoute que les laboratoires sont très multiculturels et que la plupart des gens qui y travaillent viennent également de loin. Cette envie de créer du lien est commune et rapprochent les gens ce qui permet à de simples collègues de devenir des amis. De nombreuses autres rencontres sont également faites par le biais d'amis d'amis, de colocations ou encore simplement par hasard. Même si l'on ne parle pas la langue du pays il y a toujours un moyen de passer cette barrière et de se faire comprendre.

### Les points négatifs de cette expérience



L'adaptation à la cuisine locale n'est pas évidente en fonction des pays d'après Ambre-Aurore Josselin alors que pour Xavier Pinson c'est le sentiment de solitude en thèse qui a été une étape difficile puisque la famille n'était pas forcément sur place. Un autre aspect qui a semblé difficile à Anne Pacquelet et Clara Emery est la réadaptation en France. Les habitudes reviennent peu à peu et ce côté « expatrié chez soi » disparaît au fil des jours. De manière générale aucune habitude culturelle du pays où ils étaient expatriés n'a bloqué les intervenants mis à part pour Clara Emery pour laquelle la circulation en Italie était très différente.





## Financement du départ et Santé à l'étranger



Les bourses Erasmus ont aidé les intervenants à financer leur départ et malgré un niveau de vie plus ou moins cher selon les pays cela suffit tout de même à subvenir à ses besoins. Concernant la thèse et le post-doctorat ils sont rémunérés donc la gestion du niveau de vie se fait un peu plus facilement. D'un point de vue santé, il est important de se renseigner et de prendre les moyens de bien s'entourer car en Angleterre par exemple, le médecin n'est pas choisi par les patients.

## Que cela vous a-t-il apporté ?



La réponse des intervenants est la même : c'est une grande richesse professionnelle mais surtout personnelle dans la mesure où le professionnel a guidé le trajet mais cela a beaucoup apporté aussi en personnel avec de nombreuses découvertes, l'adaptation à de nouvelles cultures, de nouvelles rencontres. La méthode de recherche sans plan prédéfini est également très enrichissante puisqu'elle favorise la réflexion personnelle. L'appréhension est moindre au profit d'une plus grande confiance en soi puisqu'une fois que l'on a compris que l'on peut partir loin c'est plus facile de recommencer. D'ailleurs, la famille n'a jamais été un frein de partir à l'étranger.

## Intervention du Vice-Président des Relations Internationales - UR1



Cette table ronde s'est terminée par l'intervention de Mr Van de Weghe, vice-président des Relations internationales de l'Université de Rennes 1. Selon lui il est important de partir le plus jeune possible, d'autant plus qu'à l'Université les étudiants ont tous les outils pour bouger. Partir c'est à la fois l'employabilité et la mobilité intellectuelle de plus l'investissement financier est très modeste par rapport au gain personnel par rapport à cette mobilité.

« Un conseil : pour réussir sa mobilité à l'étranger et qu'elle se passe bien il est nécessaire de prendre le temps de bien la préparer. »

- Pierre Van de Weghe -





Nous remercions Anne Pacquelet, Xavier Pinson, Ambre-Aurore Josselin et Clara Emery pour leur participation à cette table ronde et le partage de leurs expériences respectives. Nous tenons à remercier également Monsieur Van de Weghe, vice-président des Relations internationales, pour avoir pris le temps d'assister à cette table ronde et son intervention. Un grand merci à tous les participants et étudiants ayant assisté à cet évènement.

Nous adressons particulièrement nos remerciements à Mmes Emmanuelle Becker et Stéphanie Le Bras pour leur soutien et leurs conseils.



Le Comité de Communication

