



Hobbies are Good, Guilt is Bad / Les passe-temps sont bons, la culpabilité est mauvaise

Finding balance in academic life is a challenge / Trouver un équilibre dans la vie universitaire est un défi

BRYN WILLIAMS-JONES

FEB 15, 2023



Photo by [Elena Mozvilo](#) on [Unsplash](#)

La version française de ce texte figure ci-dessous

Academia is an incredibly stimulating environment because of the wealth of opportunities for experimentation, for learning and for stimulating discussions with smart people from around the world. But it can also be all-consuming, taking up an inordinate amount of our lives and our attention, to the point that it may appear to others as a form of mania!

The intense concentration needed for university research is linked to a passion for our chosen subjects — it is one of the things that drives us to invest the energy and time needed to conduct multi-year projects, write innumerable funding applications (over and over!), draft and submit manuscripts for publication. Whether during our graduate studies, or later as researchers and professors, this focus is a prerequisite to success, however that may be defined.

But this focus can also, at times, appear as selfishness because it involves time that we are not giving to other aspects of our lives, or to our friends and family. And when taken to extremes, it can lead to mental and physical exhaustion and even burnout (more on this in another post).

So how do we strike a balance between our academic passions and those other important and necessary parts of our lives? The academic brain is hard to shut off — it often requires conscious effort and support from those around us to disconnect and just do something else. Working against this necessary disconnection may be a sense of guilt at not “finishing this [paper, grant, experiment...]” and so “risking falling behind” and never catching up, which then generates more stress... and the mental hamster starts running again on its wheel.

Put this guilt aside and recognize it as something counterproductive. In academia there will always be something else that needs doing, there will always be another grant deadline, always another paper to write... and a mountain of email to answer. But that personal time to recharge can be a fleeting. Vacations are important, but they're sporadic. So, think instead about ways to systematically take a break every day and week. Go for a walk, do sport, do something creative. And spend time with the important people in your life doing explicitly non-academic activities.

But don't try to do it alone. Share responsibility with those around you by asking them for help: “Bryn, stop talking work!” or “Are you finished yet?” are a common refrain in my home, and something that I openly welcome. It may be frustrating in the immediate when I'm working through an idea (because I think by talking or writing) or when I'm trying to finish editing a manuscript or sending one last email. But I'm consciously aware that this disconnect is necessary, and so I accept that this is the help I need... and I stop.

To make this a sustained commitment, take up a hobby that gives you pleasure and allows you to not think about academic life for an hour, and then build this into your week as a regular activity. Having done martial arts on and off all my life, I've come back to them in the last few years, taking up karate with my son. The result is 3 to 4 hours per week that I'm not thinking about academia, because I'm in the physical, exclusively doing the martial art with my son and our fellow karate students. Combining this hobby with long walks each weekend with my family, media entertainment (pure escapism), and now writing this blog (I needed a creative outlet) are all intentional means to force the academic brain into “off mode” by doing something else...

And you know what? I'm still getting all my university work done. But I'm doing it better and more efficiently because I'm recharged and so more energetic, all because I've given myself the obligation to disconnect. And I honestly think this has made me a better father, husband and friend because I'm finding a way to put my academic passion in a box and not let it dominate my life, thereby recognizing that academia is a core part of my identity but not the whole.

Hobbies and time with friends and family are a key means to finding much needed life balance. So don't feel guilty about this time doing other things — see it as an investment in your mental health and your well-being, and those important people in your lives will thank you for it.

Le milieu universitaire est un environnement incroyablement stimulant en raison de la richesse des possibilités d'expérimentation, d'apprentissage et de discussions stimulantes avec des personnes intelligentes du monde entier. Mais il peut aussi être dévorant, prenant une part démesurée de notre vie et de notre attention, à tel point qu'il peut apparaître aux yeux des autres comme une forme de manie!

L'intense concentration nécessaire à la recherche universitaire est liée à une passion pour nos sujets de prédilection – c'est l'une des choses qui nous poussent à investir l'énergie et le temps nécessaires pour mener des projets pluriannuels, rédiger d'innombrables demandes de financement (encore et encore!), rédiger et soumettre des manuscrits pour publication. Que ce soit au cours de nos études supérieures, ou plus tard en tant que chercheurs et professeurs, cette concentration est une condition préalable à la réussite, quelle que soit la façon dont on la définit.

Mais cette concentration peut aussi, parfois, apparaître comme de l'égoïsme car elle implique du temps que nous ne consacrons pas à d'autres aspects de notre vie, ou à nos amis et à notre famille. Et lorsqu'elle est poussée à l'extrême, elle peut conduire à l'épuisement mental et physique, voire au burnout (nous y reviendrons dans un autre billet).

Alors comment trouver un équilibre entre nos passions académiques et ces autres parties importantes et nécessaires de nos vies?

Le cerveau académique est difficile à éteindre – il faut souvent un effort conscient et le soutien de notre entourage pour se déconnecter et faire autre chose. Cette déconnexion nécessaire peut être contrariée par un sentiment de culpabilité à l'idée de ne pas “finir ce [papier, subvention, expérience...]” et donc de “risquer de prendre du retard” et de ne jamais le rattraper, ce qui génère alors plus de stress... et le hamster mental recommence à tourner sur sa roue.

Mettez cette culpabilité de côté et reconnaissez-la comme quelque chose de contre-productif. Dans le monde universitaire, il y aura toujours quelque chose d'autre à faire, il y aura toujours une autre date limite de subvention, toujours un autre article à rédiger... et une montagne de courriels auxquels répondre. Mais ce temps personnel pour se ressourcer peut être éphémère. Les vacances sont importantes, mais elles sont sporadiques. Alors, réfléchissez plutôt à des moyens de faire systématiquement une pause chaque jour et chaque semaine. Allez-vous promener, faites du sport, faites quelque chose de créatif. Et passez du temps avec les personnes importantes de votre vie en faisant des activités explicitement non académiques.

Mais n'essayez pas de le faire seul. Partagez la responsabilité avec ceux qui vous entourent en leur demandant de l'aide : "Bryn, arrête de parler boulot!" ou "Tu as fini?" sont des refrains courants chez moi, et quelque chose que j'accueille ouvertement. Cela peut être frustrant dans l'immédiat lorsque je travaille sur une idée (parce que je pense en parlant ou en écrivant) ou lorsque j'essaie de finir de réviser un manuscrit ou d'envoyer un dernier courriel. Mais je suis conscient que cette déconnexion est nécessaire, et donc j'accepte que c'est l'aide dont j'ai besoin... et j'arrête.

Pour que cet engagement soit durable, adoptez un passe-temps qui vous procure du plaisir et vous permet de ne pas penser à la vie universitaire pendant une heure, puis intégrez-le dans votre semaine comme une activité régulière. Ayant pratiqué les arts martiaux par intermittence toute ma vie, j'y suis revenu ces dernières années, en faisant du karaté avec mon fils. Le résultat est 3 à 4 heures par semaine pendant lesquelles je ne pense pas aux études, car je suis dans le physique, exclusivement en train de pratiquer l'art martial avec mon fils et nos camarades de karaté. La combinaison de ce hobby avec de longues promenades chaque week-end avec ma famille, le divertissement médiatique (pure évasion), et maintenant l'écriture de ce blog (j'avais besoin d'un exutoire créatif) sont tous des moyens intentionnels pour forcer le cerveau académique à se mettre en "mode off" en faisant autre chose...

Et vous savez quoi? J'arrive encore à faire tous mes travaux universitaires. Mais je le fais mieux et plus efficacement parce que je suis rechargé et donc plus énergique, tout cela parce que je me suis donné l'obligation de me déconnecter. Et je pense honnêtement que cela a fait de moi un meilleur père, mari et ami parce que je trouve le moyen de mettre ma passion universitaire dans une boîte et de ne pas la laisser dominer ma vie, reconnaissant ainsi que l'université est une partie essentielle de mon identité mais pas le tout.

Les hobbies et le temps passé avec les amis et la famille sont un moyen essentiel de trouver l'équilibre de vie dont nous avons tant besoin. Ne vous sentez donc pas coupable de consacrer ce temps à d'autres choses – voyez-le comme un investissement dans votre santé mentale et votre bien-être, et les personnes importantes de votre vie vous en remercieront.