

BIO MED

LES JOURNÉES POUR L'AVENIR DE LA



2023

BIOLOGIE MÉDICALE

9 & 10 MARS 2023 • Palais des Congrès de Paris Porte Maillot



Post-Doc aux States : Retour d'expérience - 2020-2022

Le Hingrat, Quentin



Rencontres
Expériences
Postdoc
Université

Préparation
Intérêt
Bénéfices
Conjoint
Retour
Durée
Visa



- 1) Quand faire un post-doctorat ?**
- 2) Pourquoi faire un post-doctorat ?**
- 3) Comment le trouver et le financer ?**
- 4) Comment le préparer et organiser son changement de vie ?**
- 5) Préparer son retour**
- 6) Profiter de l'expérience**



1) Quand faire un post-doctorat ?

Après sa thèse de science

Après plusieurs années

Au moment qui nous convient !

→ Post-doctorat = opportunité pour apprendre, découvrir

→ Agrandir son champ d'expertise et de connaissances

But = **Transition vers un poste de chercheur indépendant !**

Idéalement, dans les années suivant sa thèse

(Techniquement, si fait plus de 3-4 ans après sa thèse, c'est un échange réalisé dans le cadre d'une mobilité, plus qu'un post-doctorat !)





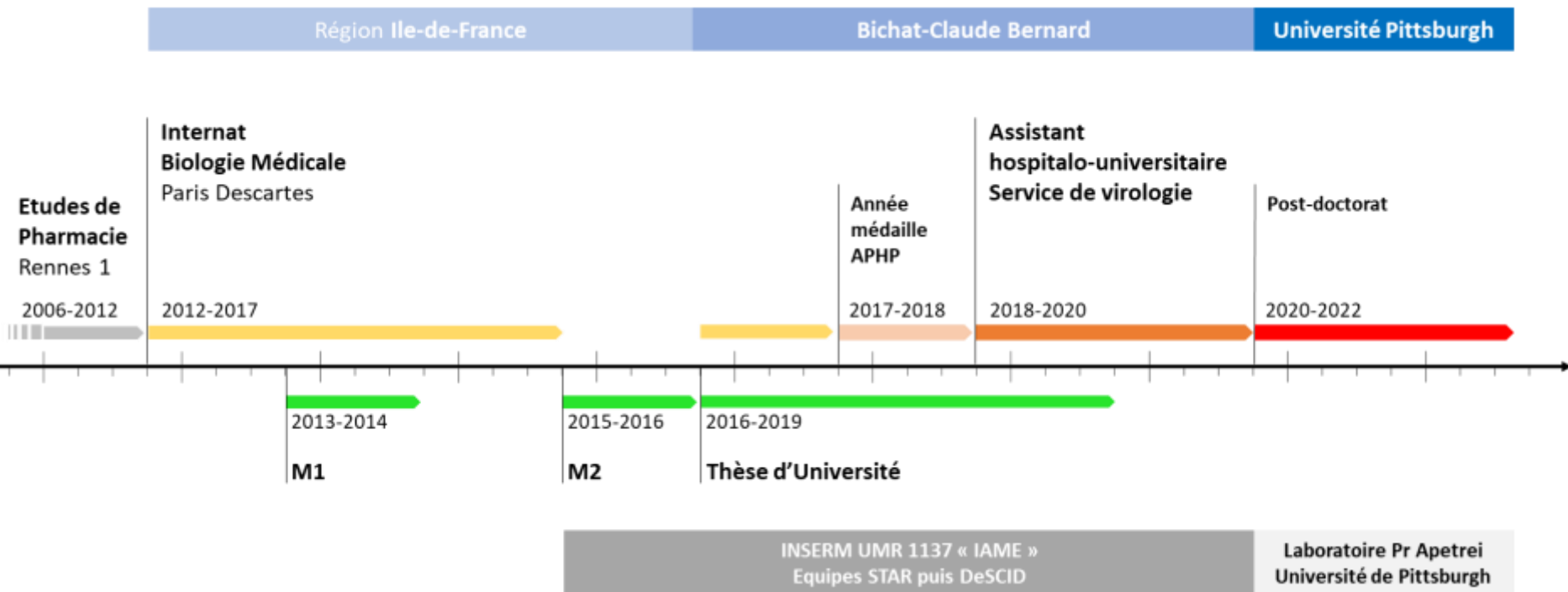
2) Pourquoi faire un post-doctorat ?

- Valider une mobilité (il y a plus simple)
- Développer une expertise
 - Transfert de connaissances
 - Initier une collaboration internationale
- Découvrir une autre façon de travailler
- S'immerger dans le monde de la recherche (et perfectionner sa maîtrise de l'anglais)
- Un peu de tout cela ?





Parcours hospitalo-universitaire





3) Comment le trouver et le financer ?

Trouver un labo d'accueil :

Rôle crucial du mentor (directeur de thèse, futur chef de service, etc.)

Identifier ce qui est important pour vous (+/- votre future équipe)

- Poursuivre les travaux initiés durant M2 et/ou PhD ?
- Développer une nouvelle thématique ?

→ Identifier auteurs phares ou innovants du domaine

- Recherche dans la littérature
- Congrès (présentations orales)
- Préparer une liste d'emails (disponibles en ligne ou sur articles !)





3) Comment le trouver et le financer ?

- Contacter les directeurs de laboratoire = candidature spontanée
 - Par mail ou en se présentant durant les congrès
 - Pour « postdoctoral fellow » ou « postdoctoral associate »
 - **Avec** CV et lettres de recommandation (≥ 2)
- Quand débiter les démarches ? Idéalement, un an avant votre départ.
 - Quand vous savez quand et combien de temps vous pourrez partir !

→ Cibler des laboratoires avec des projets réalisables dans le temps de votre post-doc
Les projets non finalisés à votre départ ne seront pas toujours valorisables ou bien seront finalisés et publiés par votre successeur...

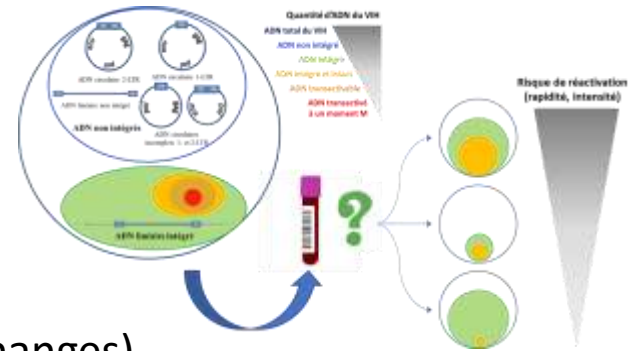
Ex: développement d'un nouveau modèle animal en 1 an = utopiste



Choix du laboratoire

Mes critères :

- Poursuite de mes travaux sur le VIH : réservoir viral
- Développer mes compétences en immunologie (cytométrie de flux, tri) +/- culture cellulaire
- Ville de taille moyenne avec tissu local de chercheurs (échanges)
- Apprendre à rédiger et gérer des programmes de recherche



Identification du laboratoire en nov. 2019 = Laboratoire du Pr Apetrei



- PI à l'Université de Pittsburgh (Université réputée en Médecine, plusieurs équipes de recherche travaillant sur le VIH)
- Financements disponibles sur plusieurs années, plusieurs projets en cours avec de l'immunologie ++ et autour du réservoir, possibilité de participer à l'écriture de grants



3) Comment le trouver et le financer ?

- Financements du laboratoire
 - Certains demandent à ce qu'une partie du salaire (50%) soit déjà couvert
 - Bourses de post-doctorat (EMBO, Bettencourt, Fulbright, etc.) = **ANTICIPER**
- Changement dans le « marché des postdoc »:
- Moins de candidats aux USA (carrières dans l'industrie et dans les biotech plus lucratives)
 - Moins de candidats étrangers (laboratoires hors USA davantage compétitifs, problèmes de visas)
 - Hésitation de certains candidats étrangers depuis la crise du COVID-19
- **75% des PI américains rapportent des difficultés à recruter depuis quelques années**

CAREER NEWS | 30 August 2022

Lab leaders wrestle with paucity of postdocs

Even high-profile scientists are struggling to recruit qualified postdoctoral researchers.

CAREERS

As professors struggle to recruit postdocs, calls for structural change in academia intensify

19 JUN 2022 - BY KATE LANGRISH



3) Comment le trouver et le financer ?

- Financements du laboratoire (= grants NIH) :
 - Salaire postdoctoral encadré ≈ \$55,000
 - Pas de reconnaissance des années d'expérience en tant que médecin, pharmacien si hors USA...
 - Un peu plus si NIH (Bethesda, MD) et dans certaines Universités
- Conjoint ? Multiples situations croisées :
 - Post-doc, technicien, industrie
 - Visa J2 → travail local (grandes villes++)
 - Visa J2 peut être long à obtenir...
 - Télétravail pour boîte française...

Career Level	Years of Experience	Stipend for FY 2022
Postdoctoral	0	\$54,840
Postdoctoral	1	\$55,224
Postdoctoral	2	\$55,632
Postdoctoral	3	\$57,852
Postdoctoral	4	\$59,784
Postdoctoral	5	\$61,992
Postdoctoral	6	\$64,296
Postdoctoral	7 or More	\$66,600

Attention, salaire quasi identique dans toutes les villes mais grandes disparités dans le coût de la vie !

Se renseigner ++++

(\$55,000 à SF = \$85,000 dans Wyoming)

Idem, différences dans prise en charge des mutuelles par l'Université selon contrat



Financement

- Grants R01 en cours, fin de contrat à venir pour les deux post-doc du labo
- Accord en amont = Financement de poste de post-doctorant : 1 an renouvelable
 - Ecriture d'un projet ensemble pour postuler à des bourses (Jan-Fev 2020)
 - Demandes de bourses faites :
 - Fondation Bettencourt : 2^e round...
 - EMBO : refus
 - Bourse AP-HP pour mobilité : OK = 10 000 euros
 - Fondation Philippe : OK = 5 000 euros

Attention, nombre de bourses possibles **très variable** entre les disciplines

Certaines bourses évoluent au fil des ans (post-doc en Europe uniquement par ex.)

- Ma 2^e année fut financée via un projet écrit durant la 1^{ère} année et financé par NIDDK (PI = I. Pandrea)



National Institute of
 Diabetes and Digestive
 and Kidney Diseases



4) Comment le préparer et organiser son changement de vie ?

- Mise en disponibilité à anticiper (si titulaire)
 - Prévenir l'ensemble de l'équipe en amont
 - Assurer la transmission des dossiers/projets en cours (un seul job !)
- Demande de visa(s)...
 - Il faudra se déplacer à l'ambassade (à Paris le plus souvent)
 - Réfléchir au visa du conjoint !
- Vérifier que votre passeport est à jour
 - Avoir lettres d'accueil et offre d'emploi de l'Université (toujours sur soi quand vous serez en déplacement !)
 - Document de votre banque prouvant que vous avez de quoi vivre sur place (1 an)



4) Comment le préparer et organiser son changement de vie ?

- Rendre/Louer son appartement en France
- Trouver un logement sur place
- Vérifier son carnet de vaccination !!!
 - Deux doses de ROR pour travailler dans certains hôpitaux américains (dans lesquels sont les équipes de recherche médicale)
- Prévenir l'Ordre pour interrompre votre inscription
- Si enfants : anticiper pour trouver une école ou crèche
 - Crèche à Pittsburgh: 2100 \$/mois; à Boston : 2800 \$/mois



4) Comment le préparer et organiser son changement de vie ?

- Appartement = Airbnb pendant 1 mois
Puis recherche d'appartement : assez simple pour un parisien !
 - Plus tendu dans certaines villes (NY, Boston, SF, Chicago, etc.)
- Prévoir des vêtements adaptés !
- Impôts : géré par nous
 - D'autres post-doc payaient des sociétés spécialisées pour faire leur déclaration d'impôts
- Pas d'inscription à une association d'expatriés ou d'étrangers mais cela existe (et fonctionne bien) dans certaines villes



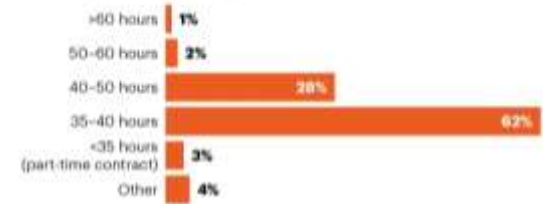


4) Comment le préparer et organiser son changement de vie ?

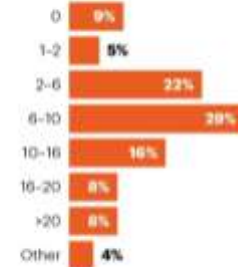
- Se préparer au « choc culturel »
 - Organisation parfois différente des labos français
 - Rapport différent au travail (repas devant l'ordinateur !)
 - Présentisme dans certains labos
 - Nombreux étudiants en stage (pas toujours intéressés par la recherche mais plutôt par cocher une case dans leur CV!)
 - Socialisation parfois moins importante qu'en Europe
- ➔ **Parler, discuter, engager !**
- **Profiter de la vie en dehors du labo, l'expérience est (très) courte !**



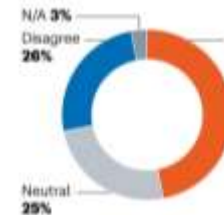
How many hours a week are you contracted to work?



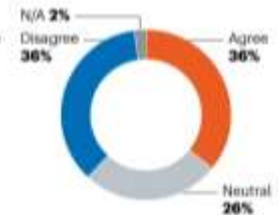
How many hours per week, if any, do you typically work beyond those contracted?*



There is a long-hours culture at my university*



My university supports good work-life balance





5) Préparer son retour

- Si mobilité réalisée afin de postuler à un poste HU titulaire :
 - Démarches pour trouver sa nouvelle équipe ou remplir son dossier pré-CNU ?
- Si souhait de démarrer une activité de recherche :
 - Déposer des projets aux USA, si possible
 - Candidater à des bourses en France ne nécessitant pas d'être déjà en France
→ Il existe des bourses dédiées à la réinstallation de chercheurs français travaillant précédemment à l'étranger
- Valoriser son expérience : Publier, Discuter, Initier des collaborations
- Rester ?



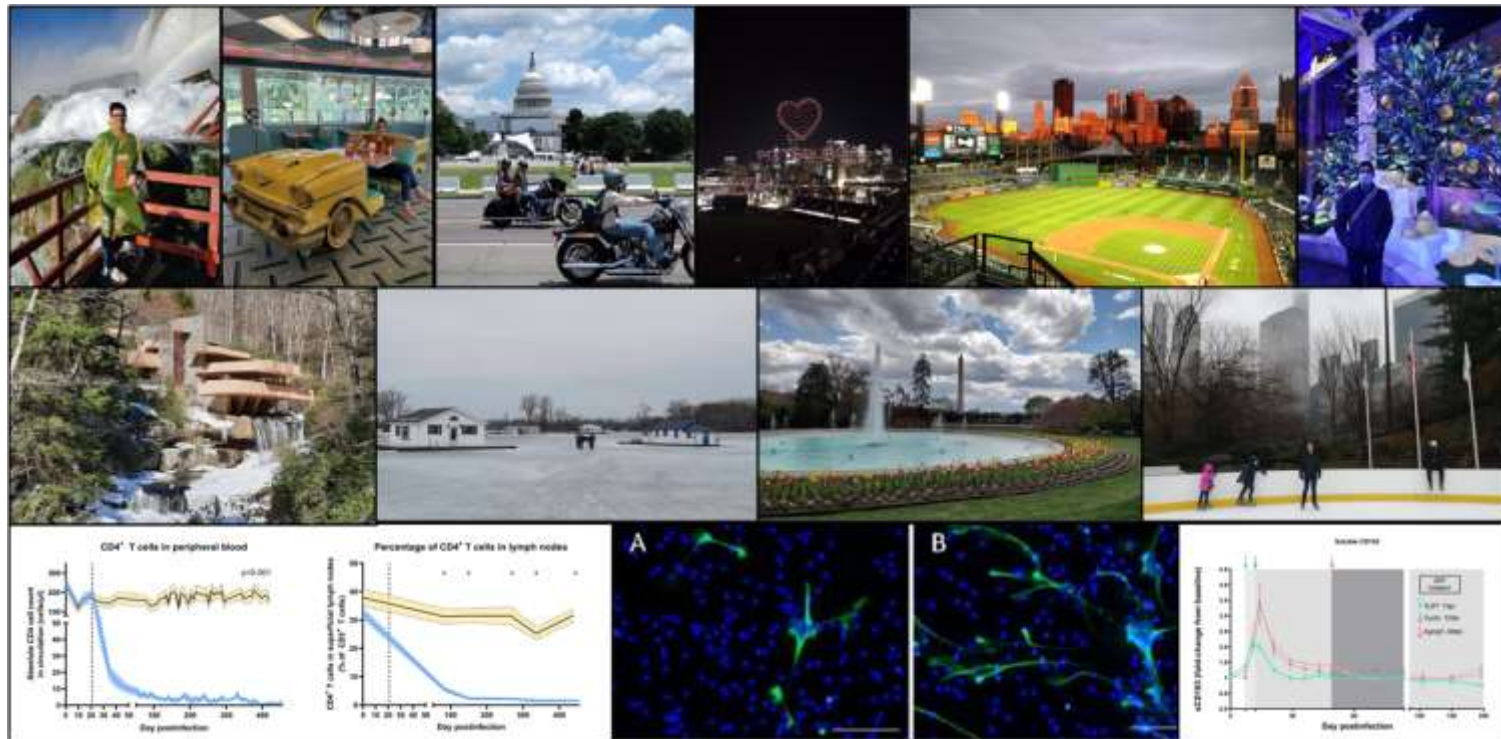
5) Préparer son retour

- Retour en France :
 - Déménagement à anticiper (sociétés spécialisées)
 - Continuer à déclarer ses impôts aux USA (année n-1)
 - Clôturer comptes
 - Transférer son courrier postal
- Transmettre ses nouvelles coordonnées à ses collègues
- Entretenir les relations !





6) Profiter de l'expérience



Pour toute question → quentin.lehingrat@aphp.fr