



Association francophone
pour le savoir

A c f a s

Ma thèse en 180 secondes

Cahier de formation des candidats



MA THÈSE EN
180 SECONDES

Présenté par



Dans ce document l'emploi du masculin pour désigner des personnes n'a d'autre fin que celle d'alléger le texte.

INTRODUCTION

Vous aimez les défis? Vous êtes à la bonne place! Expliquer une recherche, complexe, longue et précise, en trois minutes, relève du tour de force. Ce document vous donnera quelques indices pour bien vous préparer, même si cet entraînement reste une démarche très personnelle. Appréhendez la présentation que vous donnerez au concours Ma thèse en 180 secondes comme un petit spectacle en solo dont vous êtes à la fois, l'auteur, le metteur en scène et l'interprète! Quel que soit le résultat du concours, vous aurez l'occasion, au fil de votre travail, d'acquérir de nombreuses compétences.

I - Présentation du contexte du concours

1. Historique du concours

- Ma thèse en 180 secondes est inspiré du concours Three minute thesis^{MD}, organisé depuis 2008 par l'Université du Queensland en Australie.
<http://www.uq.edu.au/grad-school/three-minute-thesis>
- La première édition de Ma thèse en 180 secondes s'est tenue pendant le 80^e Congrès de l'Acfas en 2012 à Montréal.
- En 2015, 19 universités participent à la quatrième édition de Ma thèse en 180 secondes. Un seul lauréat représentera son établissement à la grande finale qui se déroulera le 27 mai prochain, pendant le 83^e Congrès de l'Acfas. Une compétition internationale aura lieu en octobre, à Paris, regroupant les trois premiers prix des compétitions nationales de la Belgique, du Cameroun, du Canada, de la France, du Maroc, du Sénégal et de la Tunisie.

2. Déroulement sur l'année

- **Janvier – Février** : appel à participation dans votre université. Le nom et l'adresse courriel de la personne chargée du concours dans votre établissement est disponible sur le site Internet de l'Acfas.
<http://www.acfas.ca/prix-concours/ma-these-en-180-secondes/appel-participation>
- **Février - Avril** : inscription, séances d'information, compétition interne. Attention, certaines universités organisent des demi-finales au sein des différentes facultés, les dates d'inscription peuvent varier. Certaines universités organisent également des ateliers de formation : renseignez-vous!
- **Mai** : finale nationale interuniversitaire pendant le 83^e Congrès de l'Acfas à l'Université du Québec à Rimouski, le 27 mai 2015 de 17 h à 19 h.
- **Octobre** : finale internationale, à Paris le 1^{er} octobre 2015.

3. Compétences acquises et visibilité

- Participer au concours Ma thèse en 180 secondes vous permettra de parfaire **vos aptitudes en communication** en apprenant à synthétiser et à vulgariser votre recherche.

Ces compétences pourront vous être utiles lors d'entretiens d'embauche, de conférences grand public ou même d'entrevues dans les médias. Vous développerez également d'autres qualités telles que la confiance en vous, l'authenticité, l'autorité, la crédibilité, etc.

- Cette expérience vous permettra également de **diffuser vos travaux au plus grand nombre**. Les compétitions sont publiques et la finale nationale sera filmée et diffusée en direct sur Internet. Les vidéos seront également mises en ligne : chaîne [YouTube de l'Acfas](#), site Internet du [Canal Savoir](#), partage dans les médias sociaux, etc. Ce sera l'occasion de faire connaître votre travail au grand public.

4. Public et juges

- **Les gens qui vous écoutent** en savent sûrement moins que vous dans votre domaine, mais ne vous adressez pas à eux comme à des enfants de trois ans.
- **Le jury** sera composé de 3 à 5 membres, issus de différents domaines et horizons. L'un d'entre eux pourra être un spécialiste des communications.
Essayez de connaître la composition du jury avant le jour de votre présentation pour savoir à qui vous ferez face. Vous serez alors plus à l'aise le jour J.

5. Critères d'évaluation

Les membres du jury se baseront sur 3 critères pour évaluer votre présentation :

- **Votre aptitude à vulgariser** : c'est-à-dire votre capacité à utiliser un langage accessible à tous et à éviter les termes qui risquent de ne pas être compris par le grand public. Vulgariser signifie également être capable de donner des exemples concrets et pertinents qui parlent à votre auditoire ou de faire des comparaisons, des analogies, afin d'expliquer un concept. Ces conditions s'appliquent également pour la mise en forme de la diapositive, si vous l'utilisez.
- **La structuration de votre exposé**. Votre propos doit être structuré, les idées doivent s'enchaîner dans un ordre logique tout en permettant, évidemment, la compréhension de l'objet de votre doctorat et des recherches que vous menez.
- **Votre talent d'orateur et votre implication** : votre façon de parler doit être fluide et bien rythmée. Votre prestance sur scène sera également observée : soyez dynamique sans être trop agité. Par ailleurs, l'auditoire doit sentir que vous êtes passionné par vos recherches. Vous devez également susciter l'intérêt du public... et le conserver pendant trois minutes.

6. Règlements de la finale nationale

- **Temps et chronomètre** : vous avez 180 secondes pour faire votre exposé et pas une de plus. Si vous poursuivez votre exposé après le klaxon de fin, vous serez automatiquement éliminé. Une clochette retentira pour marquer le départ du chronomètre qui défile de 180 à 0. 30 secondes avant la fin, vous pouvez être avertis par un signal visuel : un carton de couleur ou un drapeau.

Le chronomètre ne pourra pas être arrêté ni remis à zéro, sauf en cas de problème technique majeur (le micro ne fonctionne pas, la diapositive ne s'affiche pas...).

- **Présentation orale** : elle doit se faire en français, sans accessoire ni costumes. Seules les feuilles de notes sont autorisées.
- **Diapositive** : un seul visuel est autorisé par candidat, en format PowerPoint sans animation, sans capsule audio ni vidéo, sans animation. Les textes figurant sur la diapositive doivent être en français. Si vous utilisez des images, assurez-vous qu'elles ne sont pas protégées par des droits d'auteurs.

II - Le contenu de l'exposé

1. Épurer le message

- Définissez le message principal : au moment de la rédaction de votre exposé, sachez quelles sont les idées importantes que vous souhaitez communiquer.
- Écrivez beaucoup puis coupez : n'hésitez pas à écrire l'équivalent de six minutes puis de retrancher les détails inutiles, de modifier les phrases trop longues, de changer les mots.
- Ne perdez pas de temps à vous présenter ou à remercier les gens qui travaillent avec vous. Ce sont de précieuses secondes qui ne sont pas consacrées à communiquer sur votre recherche.

2. Plan

- Réfléchissez aux deux trois idées que vous voulez faire passer. Que ressort-il de votre thèse? Votre premier défi sera d'intéresser le public et le jury.
- **Racontez une histoire** : prévoyez un début, un milieu et une fin.
- Vous pouvez aussi utiliser une structure circulaire, soit partir d'un point précis, puis développer votre récit en allant dans diverses directions avant de revenir à votre point de départ. **Élaguez et pensez à hiérarchiser les informations** : le public n'a pas besoin de connaître tous les détails de vos travaux. Seules les grandes lignes de vos recherches l'intéressent. À vous, par conséquent, d'éliminer toutes les informations qui ne sont pas nécessaires à votre propos.

3. Accroche

- **Pour capter l'attention, commencez par une phrase qui touchera l'assemblée** : par exemple, il peut s'agir d'un élément très personnel et humain (pourquoi le sujet de vos travaux vous intéresse-t-il?), d'une question (du style : « *Saviez-vous que?* »), d'une mise en contexte reliant vos travaux à l'actualité ou à un enjeu social, économique ou politique...
- **Faites ressortir la pertinence de vos recherches** afin que le public ait envie de vous écouter. Suscitez la curiosité de votre auditoire. Expliquez en quoi votre sujet présente un intérêt pour le bien commun, ou bien pourquoi il est insolite, spectaculaire...

4. Finale

- **Résumez ce que vous faites dans un cadre plus large** : quelle est la portée de vos travaux? Les recherches qui pourraient être menées par la suite... « *Mais là où notre technologie serait encore plus utile, ce serait pour le traitement du cancer.* » (Viviane Lalande, 1^{er} Prix 2012).
- **Trouvez une phrase de fin qui marquera le public et les membres du jury.** Ainsi, ils se souviendront de vous. « *Je vous promets que mon prochain problème, ce sera de guider les cordons dans les pantalons de coton ouaté.* » (Viviane Lalande, 1^{er} Prix 2012).

5. Choix de mots et expressions

- Faites des **phrases courtes** et utilisez des mots courts : cela produit un effet dynamique.
- Employez des **verbes d'action** : ces verbes ajoutent à la vitalité du texte. N'utilisez pas la forme passive : alors que cette forme est très couramment utilisée dans les écrits scientifiques et administratifs, elle apporte une lourdeur et un flou non souhaitable dans une présentation orale courte. « *Il a été supposé...* » est aussi plus long que « *J'ai supposé...* » : en 180 secondes, chaque mot inutile est une perte de temps!
- **Évitez les termes vagues et généraux.** Donnez des exemples et des chiffres, comparez-les à des choses connues. Si vous ne pouvez pas faire autrement qu'utiliser des mots du jargon propre à votre domaine, expliquez-les. De même pour les personnes auxquelles vous faites référence ou les concepts dont vous parlez. Ne supposez jamais que l'auditoire sait automatiquement de quoi vous parlez. Évitez les propos condescendants.
- **Faites bien attention aux erreurs de syntaxe et de grammaire!** Même à l'oral, elles peuvent s'entendre et certains membres du jury pourraient vous en tenir rigueur.

6. Exemples

- **Donnez des exemples.** Ils vous permettront d'être concret : « La pauvreté expose les parents à de nombreux stress liés à leurs conditions de vie, *tels que les disputes parentales, la maladie, le crime...* » (voir la présentation PowerPoint de Sophie Malavoy, disponible sur le site de l'Acfas : <http://www.acfas.ca/prix-concours/ma-these-en-180-secondes/appel-participation>)

7. Figures de style

- **Les analogies et les métaphores** peuvent être très utiles à faire comprendre votre propos, mais elles ne doivent pas compliquer l'exposé : **restez simple**. Vous pouvez faire des citations, à condition de donner le nom de l'auteur et de dire qui il est.
- **L'humour** : permet de donner de la vie à un sujet très sérieux. Si vous êtes sélectionné, vous aurez à répéter votre présentation. Vous devez donc être à l'aise avec votre blague et pouvoir la répéter de façon spontanée à plusieurs reprises.

8. Dimension humaine, dimension passion

- **Anecdotes** : elles permettent d'animer un texte et d'ajouter un peu d'émotion à votre présentation.
- **Communiquez votre intérêt** : si vous consacrez quatre ans de votre vie à des recherches, c'est qu'elles vous passionnent. L'auditoire doit sentir que vous aimez ce que vous faites et doit comprendre pourquoi.

9. Les sujets à éviter

- Vous ne savez rien des convictions du public ou des membres du jury, ni de leurs valeurs. Il vaut donc mieux éviter de faire de l'humour ou de donner votre opinion sur des sujets politiques, religieux ou sexuels.

III - La diapositive

1. Texte

- **Titre** : vous pouvez indiquer le titre vulgarisé de votre présentation et non l'intitulé académique de votre recherche. Celui-ci sera mentionné par l'animateur. Il pourra également être inscrit sur le bulletin de vote du public ou le programme de la finale ou encore sur une diapositive de présentation réalisée par les organisateurs et projetée avant votre prestation.
- **Sobriété** : la majorité de l'information doit venir de votre exposé oral, il faut donc très peu de texte sur votre diapositive, au risque de distraire votre public.
- Si vous avez du **texte sur votre diapositive**, ne pas le répéter à haute voix : a priori, le public sait lire, vous n'avez pas besoin de le faire à sa place. Cela risque d'ennuyer les spectateurs. N'oubliez pas que le texte doit être en français !

2. Toile de fond

- La diapositive est un peu comme un **décor de théâtre** : vous devez y indiquer uniquement les éléments pertinents qui illustrent votre propos ou qui renforcent votre message.
- Vous pouvez choisir d'y ajouter des images.
- N'oubliez pas de penser à comment vous allez intégrer la diapositive dans votre présentation : si vous ne faites pas référence à votre visuel ou si le lien entre ce qui est présenté à l'écran et ce que vous racontez n'est pas évident : à quoi bon utiliser une diapositive ?
- Vous devez vous assurer d'avoir le droit de vous servir et de diffuser publiquement les images illustrant votre diapositive : elles doivent donc être **libres de droits** ou vous devez avoir l'autorisation de l'auteur pour les utiliser.

3. Considérations esthétiques

- Utilisez des images de **bonne résolution** et suffisamment grandes : le public assis au fond de la salle doit pouvoir les voir sans difficulté.
- Attention aux couleurs criardes qui risquent de distraire le public.

IV – Attitude

1. Voix et langage

- **Voix claire et assurée** : éclaircissez votre voix avant de monter sur scène et d'être devant le micro. Si vous êtes enrôlé, buvez un thé ou prenez un peu de miel. Pour éviter d'avoir la voix qui tremble : entraînez-vous de nombreuses fois à donner votre exposé, vous serez ainsi plus sûr de vous. Parlez fort (si vous n'avez pas de micro) et ne marmonnez pas : les personnes assises au fond de la salle doivent pouvoir vous entendre et vous comprendre.
- **Débit** : votre narration doit, certes être rythmée, mais attention à ne pas parler trop vite et à avaler vos mots. Pensez à bien respirer.
- **Tics de langage** : soyez attentifs à ne pas répéter constamment le même mot ou la même expression (*alors, donc, euh, je dirais...*). Le meilleur moyen de les faire disparaître : vous enregistrez ou donnez votre présentation devant votre famille ou des amis qui seront à l'affût de ce genre de petits défauts.
- **Soyez convaincu** de ce que vous dites, vous aurez alors plus de chance de convaincre l'auditoire.

2. Langage non verbal

- **Mouvements** : ne restez pas complètement figé avec les mains dans les poches (ce n'est pas très naturel) mais ne gesticulez pas trop non plus. Prenez exemple sur les présentateurs à la télévision.
- **Contact visuel** : ne baissez pas le regard, mais regardez franchement dans les yeux, au moins une fois, chacun des membres du jury et les personnes du public. Cette attitude rend votre exposé beaucoup plus personnel.
- **Souriez et amusez-vous** : le plaisir est communicatif, si vous êtes heureux d'être là, l'auditoire le sera également.

3. Accessoires et habillement

- **Habillez-vous de façon professionnelle** : les déguisements sont interdits. Portez des vêtements dans lesquels vous vous sentez à l'aise et que vous mettriez pour assister à un entretien d'embauche.
- **Accessoires** : ils sont interdits, mais attention aux bijoux ou décorations qui peuvent distraire l'auditoire avec du bruit (des bracelets qui se cognent), des scintillements, etc.

V - Aspects techniques

1. Micro

- Type de micro : renseignez-vous pour savoir quels types de micro seront à votre disposition.

Retenez trois choses :

1. ne touchez jamais au micro et évitez de l'effleurer avec vos vêtements. Cela provoque un bruit désagréable.
 2. partez du principe que le micro est toujours ouvert : une fois sur scène, ne prononcez rien qui ne concerne votre présentation, comme des commentaires désobligeants qui pourraient être entendus par toute l'assemblée.
 3. ne vous enfargez pas dans le fil ! Une fois sur scène, repérez-le et gardez vos distances.
- Testez-le : chaque type de micro requiert une certaine technique. Ainsi, les micros sur pied et à main doivent être situés à environ 15 cm (6 pouces) de votre bouche. Essayer les micros vous permettra de voir avec quoi vous êtes à l'aise : mains libres, une main occupée... et de vous rendre compte de l'ampleur des mouvements que vous pouvez faire avec votre tête, sans être hors champ.

2. Chronomètre et alerte

- Chronomètre : voir les secondes s'égrainer peut être stressant, mais c'est également un précieux indicateur. Décidez à l'avance de la formule que vous préférez et indiquez-la aux organisateurs.
- Idem pour l'indicateur de temps, 30 secondes avant la fin : vous êtes libre de choisir si vous voulez ou non être prévenu. Certains concurrents peuvent être déconcentrés par ce signe et perdre le fil de leur exposé.

3. Texte

- Même si vous connaissez votre texte par cœur, vos feuilles de notes peuvent être d'un grand secours en cas de trou de mémoire. Avant de monter sur scène, déterminez si vous les prendrez ou non avec vous. Si oui, seront-elles dans votre poche, sur le lutrin mis à votre disposition, dans votre main ? À vous de décider.

VI - Trucs de préparation

1. Par cœur

Vous pouvez connaître votre texte par cœur, mais attention à ce que votre exposé reste vivant, au même titre qu'un comédien fait vivre son texte. Si jamais vous oubliez votre texte, il faut savoir vous rattraper : ne pas rester tétanisé et être capable de reformuler vos idées.

Pour prévenir ce type d'incident, entraînez-vous à reprendre votre présentation au milieu après avoir été interrompu.

D'autres choisiront de ne pas apprendre leur texte par cœur, mais de mémoriser un plan détaillé. À vous de faire votre choix!

2. Entraînement

Une bonne préparation est essentielle.

- Pour cela, récitez votre texte à haute voix, plusieurs fois. Vous remarquerez alors les passages où vous êtes le moins à l'aise, des mots sur lesquels vous butez. En général, cela est un signe que vous devez les modifier.
- Présentez votre texte à des membres de votre famille, des amis, des collègues, afin qu'ils vous donnent un retour constructif sur votre prestation : les points à améliorer et vos points forts.
- Exercez-vous, encore et encore. Écoutez les commentateurs à la radio et à la télévision, regardez les conférences de grands chercheurs comme Hubert Reeves, Jean-Marie De Koninck, Normand Mousseau ou Normand Baillargeon qui peuvent vous inspirer.

Regardez également les conférences TED : <http://www.ted.com/>

3. Repérage

Examinez les lieux où se déroulera la compétition avant votre prestation : regardez où vous devez parler, où sera assis le public, les membres du jury, où sera positionné l'écran. Cela pourra éviter les mauvaises surprises.

Conclusion

Au cours de votre préparation, vous ne satisferez peut-être pas tous les critères et n'utiliserez peut-être pas toutes les astuces énoncées dans ce document, car encore une fois, c'est un exercice très personnel. Cependant, un seul conseil devrait s'appliquer à tous les candidats : n'oubliez pas la passion que vous portez à votre recherche et n'oubliez pas de prendre du plaisir à en parler.

Bonne chance!

Contact :

Céline Bézy

Professionnelle – Projets et communications

Association francophone pour le savoir – Acfas

Tél : 514 849-0045, poste 261

celine.bezy@acfas.ca