



# MA THÈSE EN **180** SECONDES

Cahier de

# formation au concours

**2022**

## Table des matières

<b>I. Informations générales.....</b>	<b>2</b>
<b>Les apports du concours pour vous.....</b>	<b>2</b>
<b>Le public et les juges .....</b>	<b>2</b>
<b>Critères d'évaluation.....</b>	<b>2</b>
<b>Règlements .....</b>	<b>3</b>
1. Contraintes techniques.....	3
2. Présentation orale .....	3
3. Support visuel.....	3
<b>III. Recommandations pour votre présentation.....</b>	<b>4</b>
<b>Aides à votre disposition.....</b>	<b>4</b>
Ateliers CUSO .....	4
Coaching et accompagnement.....	4
<b>L'exposé oral.....</b>	<b>4</b>
Plan .....	4
Accroche.....	4
Finale .....	4
Choix de mots et expressions .....	4
Figures de style .....	5
Dimension humaine, dimension passion.....	5
Épurer le message.....	5
Les sujets à éviter.....	5
<b>La diapositive.....</b>	<b>5</b>
Texte.....	5
Toile de fond.....	5
Considérations esthétiques.....	6
<b>Attitude .....</b>	<b>6</b>
Voix et langage.....	6
Langage non verbal .....	6
Accessoires et habillement.....	6
<b>La technique .....</b>	<b>6</b>
Le micro .....	6
Le chronomètre .....	7
Texte .....	7
<b>Quelques trucs en plus .....</b>	<b>7</b>
Apprendre par cœur .....	7
Entraînement.....	7
<b>Conclusion.....</b>	<b>7</b>

*Document adapté des recommandations rédigées par l'ACFAS*

# I. Informations générales

## Les apports du concours pour vous

### **Compétences acquises**

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

### **Réseaux**

Vous serez vu et entendu, mais à votre tour vous pourrez découvrir vos pairs et leurs sujets de recherche. Les préparatifs de ce concours vous donneront des occasions de rencontres et échanges avec d'autres doctorants et doctorantes. Ainsi vous pourrez nourrir et tisser un réseau élargi de personnes avec qui échanger, partager et stimuler vos recherches.

### **Visibilité**

Cette expérience vous permettra également de diffuser vos travaux au plus grand nombre. Les compétitions sont toutes publiques et les finales nationales et internationales peuvent être filmées. Les vidéos seront mises en ligne sur Internet. Ce sera l'occasion de faire connaître votre travail au grand public.

## Le public et les juges

Les gens qui vous écoutent composent un public hétérogène. Ils en savent sûrement moins que vous dans votre domaine. Néanmoins ils ont l'envie de savoir et comprendre quelles sont vos recherches et leurs enjeux. Le jury sera composé de 3 à 5 membres, certains sont issus de différents domaines et horizons universitaires, d'autres sont spécialistes en communication, d'autres sont issus de la société et curieux de découvrir les recherches menées à l'université.

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.

## Critères d'évaluation

Les membres du jury se baseront sur ces critères-ci pour évaluer les présentations :

### **1. Talent d'orateur-trice et implication (noté sur 6)**

- La personne candidate a-t-elle démontré des qualités d'orateur-trice: voix claire et assurée, rythme, fluidité gestuelle, présence sur scène, interaction avec le public ?
- La personne candidate a-t-elle transmis sa passion pour son sujet d'étude : passion, caractère humain, raconte son expérience, ses succès, ses échecs, humour ?
- Suscite-t-il (elle) la curiosité du public ?

### **2. Vulgarisation (noté sur 6)**

- La personne candidate a-t-elle expliqué les concepts ou les idées dans un langage accessible ?
- Les métaphores, titres et exemples utilisés par la personne candidate sont-ils pertinents ?
- La diapositive apporte-t-elle une plus-value à la vulgarisation du sujet ? (si utilisée)

### **3. Structuration de l'exposé (noté sur 6)**

- La structure de l'exposé et l'enchaînement des idées ont-ils facilité la compréhension du sujet ?
- La personne candidate a-t-elle expliqué clairement les recherches qu'elle mène ?
- Les différentes parties de l'exposé sont-elles équilibrées (introduction, développement, conclusion) ?

### **4. Coup de cœur (noté sur 2)**

- Un point particulièrement exceptionnel a-t-il été noté dans la présentation de l'exposé ?

## Règlements

### 1. Contraintes techniques

Lisez bien attentivement les contraintes techniques ci-dessous. Par un souci d'équité, elles s'appliqueront à toutes les personnes participantes, sans exception. Il incombe à l'organisateur de l'évènement de les mettre en œuvre.

#### **Chronomètre**

- Vous avez 180 secondes pour présenter votre projet de recherche de doctorat.
- Un chronomètre effectue le décompte en partant de 180 secondes jusqu'à 0. Il doit être situé en face de vous.
- Les salutations et mots d'introduction seront considérés dans le temps de communication.

#### **Gardien du temps**

- Une personne gardienne du temps est placée de manière à ce que vous la voyiez, sans vous perturber. Quand vous est prêt-e à commencer votre présentation, vous l'indiquez au gardien du temps par un petit signe convenu d'avance. Un signal sonore indique que le chronomètre s'enclenche. Vous pouvez alors commencer votre présentation.
- Vous serez averti-e quand il ne restera que 30 secondes avant la fin (signal sonore). Un signal sonore fort retentira quand les 180 secondes seront écoulées (aucune seconde de tolérance ne sera accordée). Dans ce cas, vous avez le choix : soit vous décidez de continuer votre prestation et par là même de vous disqualifier pour la compétition, soit vous décidez de ne pas terminer votre présentation et donc d'être toujours admissible à la compétition.

#### **Gestion des Interruptions**

- En aucun cas, le chronomètre ne peut être remis à zéro (même si vous avez un trou de mémoire, si vous vous apercevez que vous a fait une erreur ou si vous estimez que vous n'étiez pas prêt-e), sauf en cas de problème technique majeur.
- Si un problème technique majeur se présente (par exemple, un micro ne fonctionne pas, une diapositive ne s'affiche pas, le chronomètre ne démarre pas, le son de départ de départ ne fonctionne pas), la personne présidant le jury doit interrompre la compétition et vous êtes autorisé-e à recommencer votre prestation, une fois le problème technique réglé.
- Vous n'êtes pas autorisé-e à interrompre vous-même votre présentation.

### 2. Présentation orale

- La présentation orale doit se faire en français.
- Un titre vulgarisé vous sera demandé.
- Aucun accessoire, autre que des feuilles de notes, ne sera autorisé : pas de pointeur laser, pas d'accessoires vestimentaires utilisés spécifiquement pour la présentation, etc.
- Vous avez le droit d'interagir avec le public, en lui posant des questions, si vous le souhaitez.

### 3. Support visuel

- Vous pouvez accompagner votre présentation d'un visuel. Ce n'est pas obligatoire, **mais fortement suggéré**.
- Vous n'avez droit qu'à une seule diapositive, non animée, pour illustrer vos propos. Celle-ci sera projetée sur un grand écran, en arrière de la scène.
- Les textes figurant sur la diapositive doivent être en français.
- La diapositive doit être en format Powerpoint (.ppt ou .pptx) en 16 :9. Les diapositives sont à envoyer à Mallory.Schaub ([mallory.schaub@unige.ch](mailto:mallory.schaub@unige.ch)) environ 10 jours avant le concours.
- Vous devrez vous assurer que les images utilisées sont libres de droit ou vous assurer d'avoir l'autorisation des auteurs des images pour l'utilisation dans le cadre de ce concours.
- Aucun support audio ou vidéo ne sera autorisé.
- Le titre de la présentation inscrit sur le visuel Powerpoint peut différer de celui de votre thèse de façon à ce que vous puissiez vulgariser votre sujet. Toutefois, le titre complet de la thèse sera annoncé oralement par l'animateur de la compétition.

## III. Recommandations pour votre présentation

### Aides à votre disposition

En plus de ce document, diverses ressources sont à votre disposition pour vous aider à vous préparer à l'évènement.

#### Ateliers CUSO

Ne manquez pas de participer aux ateliers proposés par la CUSO pour développer vos compétences en communication scientifique et plus particulièrement travailler sur la vulgarisation et l'éloquence.

<http://competences.cuso.ch/activites/>

#### Coaching et accompagnement

Des séances de coaching individuel seront organisées avec Samuel Lagier. Il vous proposera une ou deux séances permettant de tester votre présentation et recevoir un feedback spécifique tant sur l'oral, les supports que votre posture. Collègues, amis et famille peuvent être d'excellent conseil pour vous amener à rendre accessible votre travail à un public élargi.

[mt180@unige.ch](mailto:mt180@unige.ch)

### L'exposé oral

#### Plan

- Racontez une histoire : prévoyez un début, un milieu et une fin. Vous pouvez aussi utiliser une structure circulaire : un texte qui part d'un point précis, va dans diverses directions pour développer un récit et revient à son point de départ est également une structure que vous pouvez envisager, si vous la maîtrisez bien.
- Pensez à hiérarchiser les informations : le public n'a pas besoin de connaître tous les détails de vos travaux, ce qui l'intéresse, ce sont les grandes lignes de vos recherches.

#### Accroche

- Commencez par une phrase qui touchera l'assemblée : il peut s'agir d'un élément très personnel et très humain, d'un lien avec une actualité, d'une idée reçue. Voici quelques exemples : « *Savez-vous que dans notre corps, nous avons un réseau de 100 000 km couverts par nos vaisseaux sanguins ?* » (Viviane Lalande, 1er Prix du jury, finale internationale 2012) ou « *alors est-ce que j'intéresserais quelqu'un dans la salle si je proposais de lui donner le pouvoir de guérir de n'importe quelle blessure ?* » (Renaud Manuguerra-Gagné, 3eme prix du jury, finale internationale 2014).
- Situez votre recherche dans un vaste contexte : il est important de mettre en valeur la pertinence de votre travail afin que le public ait envie de vous écouter. Expliquez en quoi votre sujet présente un intérêt pour le bien commun « *Tout cela peut avoir des conséquences importantes, non seulement sur le traitement des maladies oculaires, mais aussi sur la façon dont on peut soigner d'autres organes* » (Renaud Manuguerra-Gagné, 3eme prix du jury, finale internationale 2014).

#### Finale

- Résumez ce que vous faites dans un cadre plus large : en quoi votre recherche changera-t-elle l'ordre des choses ? « *Mon objectif, c'est de trouver in fine u moyen de vaincre l'allodynie, en attendant, si vous n'êtes pas allodynique aujourd'hui, profitez-en[...]* » (Noémie Mermet, 1<sup>er</sup> Prix finale Internationale 2014)
- 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, 1er Prix 2012).

#### 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 le jargon, les termes savants et les sigles : le public peut ne pas les connaître et vous risquez de perdre son attention. 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.
- Varier les styles de phrases pour dynamiser votre discours, par exemple en posant une question : « *mais comment notre cerveau peut-il se tromper à ce point ?* » (Noémie Mermet, 1<sup>er</sup> Prix finale Internationale 2014)
- 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.

### Figures de style

- Les métaphores, comparaisons et autres figures de style sont intéressantes, 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 ou elle est.
- L'humour : permet de donner de la vie à un sujet très sérieux. Si vous êtes sélectionnés, 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.

« [...] une cellule de son rectum qui va avoir une sérieuse crise identitaire, alors un peu fâchée de sa conditions rectale, elle va avoir envie de changer de vie, elle va migrer[...] un peu comme un français qui viendrait au Québec pour avoir une vie meilleure [...] c'est l'ascension sociale inespérée pour une cellule » (Marie-Charlotte Morin, 2<sup>ème</sup> Prix du Jury et Prix du Public, Finale internationale 2014).

### Dimension humaine, dimension passion

- Exemples et anecdotes : ils permettent d'animer un texte et de vous rapprocher de l'auditoire, car même un sujet très technique a forcément un lien avec la société (et donc avec le public et les membres du jury).
- 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.

### 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, 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.

### 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.

## La diapositive

### Texte

- Titre : vous pouvez indiquer le titre vulgarisé de votre présentation et non l'intitulé académique de votre recherche (qui sera annoncé par l'animateur ou l'animatrice de l'évènement).
- 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.
- Même si vous avez droit à des notes, ne pas les lire : cela risque d'ennuyer le public avec qui vous perdez le contact lorsque vous avez les yeux rivés sur vos notes.

### 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 (mais pas de son !, ni d'animations).
- 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 ?

### 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.

## Attitude

### Voix et langage

- Voix claire et assurée : éclairez votre voix avant de monter sur scène et d'être devant le micro. Si vous êtes enrroué, 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 enregistrer ou donner 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.

### Langage non verbal

- Mouvements : ne restez pas complètement figé-e avec les mains dans les poches (ce n'est pas très naturel) mais ne gesticulez pas trop non plus. Les gestes doivent rester naturels et accompagner discrètement votre discours. Exploitez-les pour appuyer des aspects importants de votre message.
- Contact visuel : regardez franchement dans les yeux, au moins une fois, chacun des membres du jury et posez votre regard alternativement sur 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.

### 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 donner une conférence.
- 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.

## La technique

### Le micro

Renseignez-vous pour savoir quels types de micro seront à votre disposition le jour J. A priori, 3 types de micro sont disponibles dans les auditoriums : le micro pupitre, le micro à la main et le micro-cravate.

Retenez ces éléments:

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.
3. 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 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.

### Le chronomètre

Voir les secondes s'égrainer peut être stressant, mais c'est également un précieux indicateur. Le public et le jury verra aussi ce même chronomètre. Ne le regardez pas à chaque instant, mais donnez-vous des repères-temps dans votre présentation afin de savoir si par rapport à votre prévision, vous êtes conforme.

A 30 secondes de la fin, le chronomètre change de couleur et une alerte retentira au terme du temps écoulé. Gardez à l'esprit que si vous dépassez le temps de 180'' vous serez disqualifiés. Donc si vous estimez avoir un risque de dépassement, envisagez la possibilité de vous interrompre avant le terme pour rester dans la course.

### 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 prenez ou non avec vous. Si oui, seront-elles dans votre poche, dans votre main? À vous de décider.

## Quelques trucs en plus

### Apprendre 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'accident, 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 !

### 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 intellectuels comme Hubert Reeves, Stephen Hawking, Noam chomsky qui peuvent vous inspirer. Regardez quelques conférences TED : <http://www.ted.com/>

## Conclusion

Au cours de votre préparation, vous ne satisferez peut-être pas tous les critères et ne suivrez pas tous les conseils que vous recevrez par ce document ou les différents accompagnements possibles. C'est un exercice très personnel sollicitant votre créativité, votre passion et vos moyens. Cependant, un seul conseil devrait s'appliquer à toutes les personnes candidates : n'oubliez pas la passion que vous portez à votre recherche et n'oubliez pas de prendre du plaisir à la partager.

Bonne chance et merci de partager votre passion !

---

Contacts :

**Mallory Schaub**

Pôle de soutien à l'enseignement et  
l'apprentissage  
Mallory.Schaub@unige.ch  
+41 22 379 03 65

**Fanen Sisbane**

Service de communication  
Fanen.Sisbane@unige.ch  
+41 22 379 76 05





