



MA THÈSE EN
180 SECONDES

Cahier de
formation
au concours

2026

Table des matières

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

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 sont souvent filmées. Les vidéos seront mises en ligne sur Internet, voire diffusées sur des médias audio-visuels. 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, ce public aura l'envie de savoir et comprendre quelles sont vos recherches et leurs enjeux. Le jury sera composé de 3 à 5 membres, certaines personnes sont issues de différents domaines et horizons universitaires, d'autres sont spécialistes en communication, d'autres sont issues de la société et curieuses 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.



Référez-vous scrupuleusement au « cahier des candidat-es » pour connaître tous les détails relatifs au règlement ainsi que les critères d'évaluation des présentations

II. 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'événement.

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.

Coaching et accompagnement

Des séances de coaching individuel seront organisées. Notre coach 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, ami-es et famille peuvent être d'un excellent conseil pour vous amener à rendre accessible votre travail à un public élargi.

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 « Peut-être connaissez-vous comme moi un professeur un grand père un ami affecté par parkinson. 10 millions de personnes en souffrent à travers le monde et 2% d'entre nous la développerons [...] » Yohan Thenaisie (UNIL), 1er prix, finale internationale 2021
- 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, 3ème 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 un moyen de vaincre l'allodynie, en attendant, si vous n'êtes pas allodynique aujourd'hui, profitez-en [...] » (Noémie Mermet, 1er Prix finale Internationale 2014)
- Trouvez une phrase de fin qui marquera le public et les membres du jury. Ainsi, ils/elles 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 du jury, finale internationale, 2012) ; « La prochaine fois que vous serez attiré par une personne charismatique, que vous lui donnez un câlin ou un bisou romantique, souvenez-vous des cendres volcaniques et retenez qu'elles nous ressemblent, car si elles peuvent se rassembler, elles se rassemblent » (Stefano Pollastri (UNIGE), 1er prix finale UNIGE 2021)..

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, 1er 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.
- Ex : « cette petite molécule est comme un chef d'orchestre pour le cerveau elle coordonne les harmonies des différents instruments en une symphonie qui nous fait marcher bouger et sourire harmonieusement mais lorsque ce chef d'orchestre maestro dopamine n'est plus là certains neurones se met à jouer n'importe quoi » Yohan Thenaisie (UNIL), 1er prix, finale internationale 2021
- Vous pouvez faire des citations, à condition de donner le nom de l'auteur et de dire qui il ou elle est.
- Ex : « et c'est cette mémoire multiforme que je souhaite explorer dans ma thèse en gardant toujours à l'esprit cette belle citation de saint-augustin la mémoire est le présent du passé » Sarah Olivier (UNIGE), 2ème prix finale internationale 2017
-
- 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.
- Ex : « cependant, Dagobert n'a pas toujours été ce roi stupide rencontrant de manière évidente des difficultés dans le domaine du sous vêtement » Sarah Olivier (UNIGE), 2ème prix finale internationale 2017
- « [...] une cellule de son rectum qui va avoir une sérieuse crise identitaire, alors un peu fâchée de sa condition 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, 2ème 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 consaciez 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 donner votre opinion ou considérer le concours comme une tribune pour défendre une opinion politique, religieuse, etc. L'objet de ce concours, ce sont vos recherches et leurs résultats. Ce qui peut avoir une connotation de jugement, de préjugés ou qui peut être perçu comme discriminatoire vis-à-vis d'autrui est à éviter.

La diapositive

Texte

- Titre : vous pouvez indiquer le titre vulgarisé de votre présentation et non l'intitulé académique de votre recherche.
- 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), mais soyez alors vigilantes ou vigilents à obtenir l'autorisation pour leur utilisation, ou alors vous servir d'images libres de droit.
- 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 que vous utiliserez, tous les choix d'association ne sont pas heureux (contrastes trop faibles, contrastes un peu agressifs pour les yeux). Demandez l'avis d'une tierce personne si vous avez un doute et faites un test en auditoire si possible.

Attitude

Voix et langage

- Voix claire et assurée : éclaircissez votre voix avant de monter sur scène et d'être devant le micro. Si vous êtes enroué, 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 et attentives 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 ami-es qui seront à l'affût de ce genre de petits défauts.
- Soyez convaincu ou convaincue de ce que vous dites, vous aurez alors plus de chance de convaincre l'auditoire.

Langage non verbal

- Mouvements : ne restez pas complètement figé ou figée 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.
- Les déplacements sont possibles sur scène, mais doivent rester limités afin de rester dans le champ de la lumière et la caméra.

- 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 heureuse ou heureux d'être là, l'auditoire le sera également.

Accessoires et habillement

- Habillez-vous de façon à être à l'aise lors de votre présentation. Certaines personnes préfèrent un costume ou un tailleur, d'autres un jean et un T-shirt. L'essentiel est d'être vous-même. Mais attention, les déguisements sont interdits.
- Accessoires : ils sont interdits, mais attention aussi aux bijoux ou décorations qui peuvent distraire l'auditoire avec du bruit (des bracelets qui se cognent), des boucles d'oreilles qui peuvent taper contre le micro, des scintillements, etc.

La technique

Le micro

Pour le concours, vous aurez un micro « *Madonna* ». Il s'agit d'un petit micro installé près de la bouche grâce à un serre-tête qui permet de garder les mains libres et d'assurer la meilleure qualité de son. Retenez ces éléments :

1. ne touchez jamais au micro et évitez de l'effleurer avec vos vêtements. Cela provoque un bruit désagréable.
2. Le boîtier du micro se fixe idéalement à la ceinture, pensez-y afin d'adapter votre tenue le jour j.
3. Essayer le micro lors de la répétition vous permettra de mieux appréhender cet outil et percevoir le retour sonore qu'il fournit.

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 dépasser le temps de 180" vous serez disqualifiée. Donc si vous estimatez 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 prendrez 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 tétonisé 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 ami-es, des collègues, afin qu'ils/elles vous donnent un retour constructif sur votre prestation : les points à améliorer et vos points forts.
- Exercez-vous, encore et encore. Écoutez les commentateurs et commentatrices 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
mt18o@unige.ch
+41 22 379 03 65

Fanen Sisbane

Service de communication
mt18o@unige.ch
+41 22 379 76 05

