

Trois doctorant·es, un défi : cap sur la finale régionale de Ma thèse en 180 secondes (<https://nouvelles.univ-rennes2.fr/article/trois-doctorantes-defi-cap-sur-finale-regionale-ma-these-180-secondes>)

Trois parcours, trois univers de recherche, trois manières de rendre la science accessible.

- Mélanie Coquelin, psychologue clinicienne et doctorante à l'Université Rennes 2, étudie les phénomènes de honte et de culpabilité des proches endeuillés par suicide, au sein du dispositif Alinéa.
- Neuropsychologue et doctorante à l'Université Rennes 2, Inas Redjem étudie la manière dont la réalité virtuelle peut former les professionnel·les de santé aux compétences non techniques en situation de crise.
- Doctorant en histoire au sein du laboratoire Tempora, Quentin Villa explore la place du cirque dans les sociétés française et espagnole du début du XX^e siècle. Il s'intéresse à ses imaginaires, ses pratiques et son rôle dans la culture de masse entre 1901 et 1939.

Transcription textuelle de la vidéo

Quelles ont été vos motivations pour participer à MT180s ?

Mélanie Coquelin. Ma participation à MT180s était motivée par ma volonté de parler simplement et rapidement du travail que j'effectue quotidiennement. Par ailleurs, j'ai pour ambition de perfectionner mes compétences en communication dans le cadre de ma recherche. Ma plus grande motivation est la valeur du plaidoyer, car le thème du suicide est délicat à aborder et encore tabou. La scène du Diapason sur le campus de Beaulieu était un nouveau lieu d'expression avec une cible différente.

Inas Redjem. Dès le début de la thèse, je savais que je voulais participer à ce concours, il suffisait que je trouve le bon moment. J'adore les TEDx, le challenge m'intéressait. C'est une opportunité que je n'aurai pas après, qui rentre dans le cadre de la thèse ; c'est un chemin facilité.

Quentin Villa. J'étais attiré par le challenge que représente MT180s. J'avais envie de sortir de ma zone de confort et de ma discipline habituelle. Participer à ce concours était pour moi l'occasion de me confronter à un exercice oral particulier, souvent réservé aux sciences dites "dures". C'était aussi une manière différente de travailler sur mon sujet : apprendre à le présenter de façon claire et concise, en trois minutes seulement.

Comment vous êtes-vous préparé·es à cette première intervention ?

MC. Comme l'ensemble des participant·es, j'ai suivi trois jours de formations et je me suis prêtée à l'exercice de la vidéo. C'était une belle surprise de faire une présentation devant d'autres doctorant·es. Je me suis beaucoup entraînée seule et face à un public non averti de lycéens et lycéennes, qui étaient très encourageant·es. Au vu de mon sujet, j'ai douté de l'usage de l'humour ; il me fallait trouver le bon angle d'attaque pour l'utiliser avec justesse. Il s'agit d'un sujet où l'on se doit de prendre soin de son auditoire, j'avais à cœur que mon intervention ne heurte personne.

IR. Le premier jour, nous avons structuré le squelette du script de notre intervention. Pour ma part, j'avais déjà mon script en tête, la suite était du peaufinage. Le deuxième jour, nous avons travaillé avec une comédienne sur les aspects de mise en scène et la gestuelle. Cette journée m'a beaucoup aidée, le challenge pour moi était la dimension théâtrale avec laquelle je ne suis pas à l'aise. Je voulais me forcer à le faire. Le troisième jour, nous nous sommes entraîné·es pour notre passage sur scène. J'ai profité de ces moments pour rajouter des éléments d'humour et des silences à mon intervention ; j'avais également pour objectif de faire une boucle entre le début et la fin de ma présentation. Je voulais vraiment me dépasser.

QV. La formation m'a permis d'apprendre à faire le tri dans mes informations pour aller à l'essentiel. Ce qui m'a facilité l'appréhension de l'oral, c'est mon expérience d'enseignement : je suis en quatrième année de doctorat et donner des cours magistraux m'a beaucoup préparé à prendre la parole en public. Les colloques auxquels j'ai participé dans le cadre de mon travail m'ont également été très bénéfiques.

Comment faites-vous pour vulgariser vos recherches au grand public ?

MC. : L'enjeu est de vulgariser mon sujet sans dénaturer l'idée première. Pour cette présentation, je travaillais phrase par phrase. J'ai appris par cœur mon intervention afin que cela devienne automatique. J'ai également intégré à ma préparation la gestion du stress ainsi qu'une attention particulière à la dimension non verbale. Parler simplement sans jamais perdre la matière, la consistance et la profondeur de mon sujet, c'est tout le défi de MT180s. Comment trouver des mots simples pour exprimer quelque chose d'aussi vaste ? Pour cela, j'ai choisi d'utiliser une métaphore, celle de la vague, que les proches utilisent eux-mêmes. Face au suicide, les mots manquent souvent aux proches et ils ont recours à des images fortes pour décrire ce qu'ils vivent, comme celles du tsunami ou du tremblement de terre. Je voulais rompre avec l'idée que la mort serait "le dernier mot". Avec cette vague, j'ai cherché à saisir toute la complexité de leur expérience, mais aussi à évoquer la vie : quelque chose qui bouge, qui évolue, qui n'est pas figé et qui fait partie du vivant. Mon objectif était d'utiliser une image à la fois puissante et belle.

IR. : Avant de préparer MT180s, je n'avais pas beaucoup eu l'occasion de faire de la médiation scientifique au grand public. J'ai surtout l'habitude de communiquer auprès d'expert·es, notamment lors de congrès scientifiques. Cela dit, en tant que neuropsychologue, j'ai toujours fait l'effort d'expliquer mes recherches aux participants de mes études, et lorsque je donne des cours de méthodologie expérimentale, c'est aussi une vraie occasion de vulgariser son travail. Pendant la préparation au concours, nous avons beaucoup travaillé avec une comédienne. L'objectif était d'adapter notre discours comme si nous nous adressions à un enfant de six ans : moduler son vocabulaire, simplifier ses phrases, aller à l'essentiel. Les retours des autres doctorant·es m'ont aussi beaucoup aidée à ajuster mon discours.

QV. : En histoire, il y a moins de jargon scientifique que dans d'autres domaines et le cirque est un sujet qui parle assez facilement à tout le monde. La vraie difficulté, pour moi, a été de faire des choix : choisir, c'est renoncer. En trois minutes, il faut réussir à introduire, développer et conclure. Un autre défi a été de faire comprendre la manière dont on fait de la recherche en histoire, car notre rapport à la preuve et aux résultats est très différent de celui des autres disciplines scientifiques.

Quels conseils donneriez-vous à un doctorant qui souhaite participer à Ma thèse en 180 secondes ?

MC. Je recommande à tous les doctorant·es de se prêter à l'exercice de Ma thèse en 180 secondes, il ne faut pas hésiter, c'est une aventure qui est très généreuse ! Je conseille surtout aux participant·es de le faire en prenant du plaisir. C'est un enjeu pour la recherche, cela permet de créer des passerelles entre le monde de la recherche et le grand public, c'est extrêmement précieux.

IR. Participer à MT180 est une opportunité précieuse, qu'il ne faut pas laisser passer. Il n'y a rien à perdre, aucun véritable enjeu, seulement à apprendre. Le véritable plaisir vient après : on est fier·e et heureux·se de l'avoir fait une fois l'exercice accompli. Je conseillerais de ne pas attendre le dernier moment pour s'y préparer. C'est un travail qui demande du temps et qui doit s'inscrire dans une démarche progressive. Travailler avec une comédienne m'a beaucoup aidée à anticiper et à mieux gérer la pression. Il est également important de ne pas rester trop attaché à son premier texte : il faut rester souple, accepter les ajustements, et accueillir les critiques constructives avec humilité. Écouter les conseils des expert·es est une vraie richesse.

QV. Je conseille aux doctorant·es de ne pas se lancer trop tôt dans l'aventure de Ma thèse en 180 secondes. Il est essentiel de bien maîtriser son sujet avant de participer. Avoir déjà une certaine expérience, par exemple en ayant présenté son travail lors de colloques ou donné des cours, constitue un véritable atout. Je recommande vivement de tenter l'expérience, mais il est préférable que ce ne soit pas la première occasion de s'exprimer en public sur son sujet. Le format, très exigeant en raison du temps imparti, demande de la confiance en soi et des bases solides. Il faut souvent quelques années pour acquérir une véritable maîtrise de son sujet, et c'est cette maturité qui permet de tirer pleinement parti d'un exercice aussi particulier.

Quelles sont vos perspectives professionnelles ?

MC. Je suis en troisième année de doctorat, j'ai l'intention de soutenir en décembre 2025. En parallèle de mes travaux de recherche, je suis psychologue clinicienne, responsable d'un service de prévention du suicide et d'accompagnement du deuil après suicide. Je souhaite poursuivre mon activité clinique et développer mon activité d'enseignement.

IR. Actuellement, je suis dans ma dernière année de thèse et j'aspire à soutenir mon travail avant la fin novembre 2025. Je suis en phase de rédaction tout en réalisant ma dernière expérimentation. Mon objectif est de poursuivre avec un post-doctorat à l'étranger, car j'aime vraiment le monde académique. Participer à MT180s est une belle opportunité pour se faire connaître et gagner en visibilité, grâce à une expérience qui est facilement partageable.

QV. Je suis actuellement en quatrième année de thèse et j'espère pouvoir soutenir mon travail en décembre 2025. Je me laisse une certaine liberté quant à l'avenir, mais ce qui est important pour moi, c'est de "finir bien". Cela signifie ne pas bâcler mon travail, être satisfait de ce que je produis et, surtout, terminer dans un état psychologique décent [rires].