

https://u-paris.fr/mt180s-edition-2024-the-winners-are/?pk_campaign=actuune

MT180s édition 2024 : the winners are...

Félicitations à Clémentine Marie, 1^{er} prix du jury, Elliot Lopez, 2^e prix du jury et Rebecca Laboureur, prix du public, tous les trois récompensés ce jeudi 14 mars 2024 lors de la finale ASPC du concours Ma Thèse en 180s. Université Paris Cité tient à féliciter les 19 candidats et candidates de l'Alliance Sorbonne Paris Cité pour leurs prestations de très grande qualité, tant pour leur talent de vulgarisateurs que d'orateurs !



Rebecca Laboureur, prix du public

Clémentine Marie, 1er prix du jury

Elliot Lopez, 2e prix du jury

[Revoir la finale ici !](#) Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=vK7IV7ahS2I>

© Université Paris Cité

Ma Thèse en 180 secondes est avant tout un concours d'éloquence et de vulgarisation scientifique. Lors de cette 11e édition, les 19 finalistes ont impressionné le jury par la qualité du travail fourni. Les départager, pour ne décerner que deux prix, fut une mission compliquée.

Durant cette finale, 170 personnes ont assisté en direct aux présentations et plus de 1500 internautes ont suivi la finale en direct sur Youtube. Au moment de décerner le prix du

public à celui ou celle qui avait le mieux vulgarisé son travail de thèse, ce sont 630 votants qui se sont prononcés.

Selon le règlement national, ce sont Clémentine Marie et Rebecca Laboureur qui défendront les couleurs de ASPC le 29 mars prochain en demi-finale nationale, face à 56 autres candidats et candidates de France métropolitaine et d'outre-mer.

Au lendemain de leur victoire, Clémentine, Elliot et Rebecca ont accepté de répondre à quelques questions.

Quelles ont été vos motivations pour participer à ce concours ?

CM : Mon premier objectif était de faire connaître la pathologie sur laquelle je travaille depuis plus de 3 ans. Le Syndrome des Ovaires Polykystiques (SOPK) touche 1 femme sur 8 dans le monde, et représente la première cause d'infertilité chez la femme en âge de procréer. Pourtant, elle reste encore trop peu connue, même dans la population féminine. J'espère qu'en regardant ma prestation, au moins 1 femme sur 8 aura un peu mieux compris son syndrome et sera satisfaite que la recherche s'en préoccupe.

EL : Je suis convaincu que la Science ne peut pas se faire dans son coin, et que c'est un processus qui nécessite d'intéresser, d'éduquer et de raconter aux gens ce qu'on fait et pourquoi. La vulgarisation scientifique donne un sens à mon travail et m'aide à me motiver, mais me semble même être indispensable à tout bon chercheur ou chercheuse. À ce titre, le travail sur un exercice de communication aussi exigeant que MT180 est un atout précieux, et ça a été un plaisir de réussir petit à petit à modeler mon discours pour le rendre (un peu plus) compréhensible du grand public et même des autres doctorants et doctorantes !

RL : Mon intérêt pour ce concours a débuté lors de mon stage de Master 2 : j'ai assisté à la participation d'une doctorante de mon laboratoire, et depuis lors, j'ai toujours envisagé que ma propre participation se concrétiserait au cours de ma thèse. Le fait de devoir synthétiser et vulgariser son projet de recherche constituait un challenge qui changeait de nos présentations habituelles en tant que chercheur et que j'avais envie de relever ! Étant en 3^e année de thèse, je me sentais prête à me lancer dans cette aventure : mon projet était suffisamment avancé et je me sentais assez organisée pour répondre à l'attente de l'investissement demandé. De plus, je considère que la vulgarisation scientifique est essentielle et que la science ne doit pas rester cloisonnée dans les murs de l'académie. Cette nouvelle aventure me permettait de partager mon expérience de la recherche avec un public plus large.

Que vous a apporté ce concours ?

RL : Ce concours m'a apporté une expérience considérable sur de nombreux aspects. Tout d'abord, il m'a permis de développer mes compétences en communication orale de manière significative ! La nécessité de présenter mon sujet de recherche en seulement trois minutes, avec clarté et simplicité, m'a poussé à affiner mes capacités de synthèse et de vulgarisation. En parallèle, le travail avec Odile et Clara, nos supers profs de théâtre, m'a permis de réaliser l'importance de la communication non-verbale, qui passe par la posture, les gestes, les déplacements, que je prendrai désormais en compte pour mes présentations futures et qui

sont des éléments cruciaux pour une présentation réussie. Finalement, cette formation a renforcé ma confiance dans mes capacités pour les présentations orales, car après avoir fait ce concours et remporté le prix du public, j'ai l'impression de pouvoir affronter n'importe quelle présentation sans stress !

CM : Avez-vous déjà expliqué à un collégien ce que vous faisiez précisément dans votre métier, en 180 secondes ? Tout le monde devrait essayer ! Eh bien, je l'ai fait, et je peux vous dire que c'est loin d'être facile ! Et il fallait bien 4 mois de formation pour s'y préparer ! À la différence des prises de parole en congrès ou en conférences scientifiques, le concours de vulgarisation MT180s répond à des exigences bien particulières : concision extrême, interdiction du vocabulaire expert, temps imparti et étroit, gestuelle maîtrisée dans l'espace et le temps ... Autant de règles inhabituelles, mais très utiles, auxquelles j'ai dû m'adapter, et que je compte bien appliquer dans mes futures prises de parole. Bonus : j'ai rencontré des gens formidables. 19 candidats et candidates pour 19 projets de thèse et 19 personnalités différentes. Ce grand travail d'équipe animé par Cécile, Samia, Odile et Clara nous a permis, à tous et toutes, de nouer de très beaux liens et de dépasser nos limites d'orateurs ! Merci !

EL : On a commencé cette aventure à 20 sans parler, dans une salle de l'université, un soir pluvieux d'octobre. Quelques mois après, je pense qu'on fait partie d'un groupe soudé, qui soutiendra nos deux lauréates jusqu'au bout. On a travaillé ensemble, traversé des questionnements similaires au même endroit, et Cécile et Samia nous apportent énormément sur le travail du texte grâce à leur expérience, tout en nous laissant une marge de manœuvre suffisante pour que chacun et chacune s'exprime personnellement. Je repars avec une formidable bande d'amis, des conseils précieux pour mes communications futures, et content d'avoir osé tenter l'expérience et du chemin parcouru !

Comment vous êtes-vous préparés ?

EL : Nous avons été accompagnés du début à la fin par des professionnelles, que ce soit au niveau du modelage du texte, ou de sa mise en scène et en voix. L'apport des autres participants et participantes était aussi utile, notamment parce qu'on se posait les mêmes questions (et qu'on a toutes et tous des emplois du temps aussi remplis !). Le processus d'écriture de texte est progressif, on reprend son texte cent fois, on s'enregistre, on rature des mots, on simplifie, et surtout on apprend à s'adapter et à écouter son public. On apprend à gérer son stress aussi, même si c'est plus facile à dire qu'à faire !

RL : Dès le départ, j'ai souhaité utiliser une métaphore filée pour expliquer mon sujet, ce qui a rendu la structuration de mon texte plutôt délicate. Heureusement, avec l'aide précieuse de Cécile et Samia, j'ai pu affiner mon approche et rendre mon discours plus fluide et cohérent. Pour le jour du concours, j'ai consacré de nombreuses heures à apprendre mon texte sur le bout des doigts et à le répéter inlassablement tout au long de la semaine précédente. Le jour J, j'ai intégré des exercices de respiration pour gérer le stress et maintenir ma concentration. L'atmosphère bienveillante et collaborative du concours a également joué un rôle essentiel en m'aidant à rester concentrée et à me donner confiance. Ma préparation a été le fruit d'un travail important et de l'appui précieux des autres candidats, ce qui m'a permis d'aborder le concours avec plus de sérénité.

CM : En premier lieu, le respect des impératifs du planning est important pour se mettre dans de bonnes conditions. En second lieu, l'écoute et la prise en considération des conseils donnés par Cécile, Samia, Odile et Clara sont essentielles à la réussite du challenge. En dernier lieu, la répétition : je pense avoir répété sans exagération une bonne centaine de fois mon texte, mon intonation, ma gestuelle avant le jour J. Je crois que la clé, c'est de s'entraîner auprès de nos proches ; ne pas hésiter à leur demander leur avis, ce qu'ils comprennent, ce qu'ils ne comprennent pas. Ils ont souvent des suggestions et idées très pertinentes !!!

Cette expérience vous a-t-elle enrichie et de quelle manière ?

CM : Grâce à MT180s, j'ai utilisé un vocabulaire non-scientifique pour expliquer des phénomènes extrêmement complexes. J'ai joué avec la métaphore pour illustrer des concepts infiniment sophistiqués. J'ai compris que la bonne compréhension d'un sujet dépend d'un ensemble de paramètres, mais surtout de la volonté de l'orateur à se faire comprendre. Pour conclure, entre bouleversement des habitudes scientifiques, créativité collective, et prise de risque individuelle : enrichissement et dépassement de soi garantis !

RL : Cette expérience m'a enrichie en me permettant de rencontrer d'autres doctorants et doctorantes qui travaillent sur des sujets complètement différents du mien. Ces échanges ont été très stimulants et ont élargi ma perspective sur les défis et les opportunités dans le domaine de la recherche. De plus, échanger avec eux m'a apporté un sentiment de camaraderie et de compréhension mutuelle, sachant que nous traversons tous les mêmes hauts et bas dans notre parcours de recherche. Cette connexion avec les autres candidats et candidates m'a non seulement offert un soutien précieux, mais elle a également été très inspirante !

EL : Bien sûr ! Je suis assez à l'aise à l'oral, quand je peux parler librement pendant dix minutes sans trop de stress. Mais avec trois minutes top chrono, et trois caméras braquées sur moi, c'est un tout autre exercice ! J'ai découvert un nouvel exercice oratoire complètement différent. Ça, c'était purement personnel. Mais j'ai surtout découvert dix-neuf autres manières de présenter les choses, chacun et chacune avec ses spécificités, et surtout chacun et chacune avec son sujet passionnant ! Si vous vous êtes juste connecté pour écouter votre proche, je vous conseille d'aller écouter les autres à l'occasion, ça vous permettra de comparer les manières de faire, les personnalités qui transparaissent à travers chacun de ces discours. Maintenant j'ai envie de faire la thèse de tous les candidats en même temps !

Conseilleriez-vous aux doctorants de se lancer dans l'aventure pour les prochaines éditions ? Que diriez-vous aux doctorants et directeurs de thèse un peu frileux ?

RL : Absolument, je conseille vivement aux doctorants et doctorantes de saisir l'opportunité de participer à cette aventure pour les prochaines éditions ! Ce concours offre bien plus qu'une simple occasion de présenter sa recherche de manière vulgarisée. Bien que l'investissement soit conséquent, c'est une aventure unique qui constitue une véritable opportunité de perfectionner ses compétences en communication. De plus, les rencontres avec d'autres doctorants et doctorantes et la reconnaissance publique qui peuvent découler de cette expérience sont inestimables. La bienveillance de cette formation et la camaraderie entre tous les candidats sont les deux choses que je retiendrai le plus de cette aventure et qui faisait que chaque séance de travail, bien que très intense, était un plaisir.

Aux doctorants, doctorantes, directrices et directeurs de thèse un peu frileux, je dirais que le jeu en vaut vraiment la chandelle ! Participer à ce concours est une manière unique d'enrichir son parcours académique, d'acquérir des compétences transversales précieuses et de valoriser ses recherches auprès d'un public diversifié. C'est aussi une chance de rejoindre une communauté de chercheurs et chercheuses qui partagent ma vision : rendre la science plus accessible à tous et toutes. Donc, n'hésitez pas à vous lancer dans cette aventure, car les bénéfices sont énormes.

CM : N'hésitez plus. Faites-le. Vous allez découvrir une expérience humaine unique, qui vous apportera beaucoup plus que ce que vous pensez. Vous allez rencontrer des gens incroyables. Vous allez vous découvrir des talents insoupçonnés. Vous allez tout simplement vous impressionner !

EL : À l'attention des doctorants et doctorantes : n'hésitez que très peu ! Ça demande du temps, oui, mais c'est un temps précieux qui vous permettra de souffler de vos manips, de travailler autrement en prenant du recul, et de travailler votre communication qu'on ne travaille pas assez. Et personnellement, ça apporte une satisfaction personnelle qui manque assez souvent à nous autres thésards !

À l'attention des directeurs et directrices de thèse : hésitez encore moins ! Si votre doctorant ou doctorante hésite alors motivez le/la, parce que ça demande du courage de se lancer et le soutien des proches peut aider ! Au final, le temps passé permet de se sentir mieux, et je pense que c'est déjà une raison suffisante, mais aussi d'être plus convaincant.e en conférence, plus à l'aise, et cela offre un rayonnement à votre laboratoire et à votre sujet ! Et si il ou elle n'hésite pas, soutenez le/la aussi, ça fait toujours du bien et ça ne vous coûte rien !

Pour vous MT 180s en un mot, ce serait quoi ?

EL : Floraison ! Parce que c'est un processus naturel, mais qui prend du temps. Un processus qui nécessite plusieurs facteurs, un bon environnement, de l'aide extérieure. On commence par une tige et on ne sait pas trop ce que ça donnera, puis on rajoute quelques feuilles, on rend le texte plus touffu, et finalement c'est l'éclosion de quelque chose de beau et on en est fier. Et une fleur, ça s'offre, alors on l'offre au public du mieux qu'on peut le jour J !

RL : Bienveillance

CM : Ce ne sera pas 1, mais 2 mots : courage et audace.