

# Rédiger et réussir sa **THÈSE de MÉDECINE**

**De l'idée floue à la soutenance claire :**  
s'organiser, se motiver et écrire sa thèse



**Michaël Rochoy**



# Prologue – mode d’emploi

Il existe des dizaines d’ouvrages et sites sur la thèse (certains sont listés en fin d’ouvrage): il m’a donc semblé essentiel d’en proposer un nouveau.

## ■ Mode d’emploi

Ce livre peut être lu du début jusqu’à la fin, comme un roman (avec un peu moins de suspens, désolé).

**Il est aussi prévu pour être lu de façon ciblée, pour répondre spécifiquement à un blocage ou un problème. Piochez ce qui vous intéresse !** Il y aura des répétitions (pédagogiques et utiles) et des renvois d’un chapitre à l’autre, afin que quelqu’un qui ne lirait pas de façon linéaire puisse retrouver les idées clés.

## I Quels sont les points forts de ce livre ?

### LE PRAGMATISME

Le premier point fort de ce livre sera **le pragmatisme**. Nous parlerons des difficultés rencontrées à toutes les étapes, qui ne sont pas forcément traitées ailleurs :

- **où trouver un sujet quand on n'en a pas** (et comment en choisir un quand on en a trop...) ?
- **comment se motiver à écrire, et faire en sorte que la thèse se passe bien ?**
- **quels compromis faire pour une thèse faisable, dans un délai relativement court en parallèle d'une activité d'interne ou de remplaçant ?**
- **quels outils simples de traitement de texte vous feront gagner du temps ?**
- **quelle place de l'intelligence artificielle dans la rédaction de thèse ?**
- etc.

**L'écriture et la réflexion autour de la thèse ne sont pas linéaires, mais itératifs : c'est le choix de l'étude qui détermine les obligations réglementaires ; c'est une première recherche bibliographique qui permet d'affiner la question...** Ainsi, certains chapitres pourront sembler désordonnés au premier abord, mais il n'en est rien. Ne vous étonnez pas si on parle d'une équation de recherche au chapitre 15, avant de poser la question au chapitre 16... On parle d'analyses (donc de résultats) dans les chapitres 17 à 19 avant les obligations réglementaires au 20, etc.

### UN PUBLIC LARGE : ÉTUDIANTS ET DIRECTEURS

Le deuxième point fort de ce livre est de s'adresser à un public large : **internes en médecine, étudiants en pharmacie, infirmiers de pratique avancée et autres étudiants en santé ayant un travail universitaire à rédiger** (master 1, master 2, thèse...). Pour chaque chapitre, il y aura également des informations à destination de **leurs directeurs (ou directrices)**.

**Là encore, il existe plusieurs ouvrages dédiés à la rédaction, mais peu sont axés sur la direction.**

Il y aura dans la plupart des chapitres un **encadré « astuce pour gagner du temps »** et **« le mot pour la direction de thèse »**.

## UN PARALLÈLE AVEC LES TECHNIQUES D'ÉCRITURE DE FICTIONS

Le troisième point fort de ce livre est de **faire des parallèles avec l'écriture de fictions**, où il existe cette fois de très nombreux ouvrages sur la structure dramatique, la narratologie, l'angoisse de la page blanche, etc. Bien sûr, la difficulté de créer du suspense dans un polar ou d'imaginer un univers de science-fiction ou fantasy ne se retrouveront pas ici, dans le cadre d'une structure déjà imposée (IMRaD: introduction – matériels et méthodes – résultats – discussion). Néanmoins, certaines techniques peuvent y être empruntées pour la thèse :

- comment se motiver à écrire devant une page blanche ;
- comment rédiger efficacement sans ressasser sans cesse les mêmes phrases ;
- quel style d'écriture choisir pour la thèse ;
- etc.

« Les conseils d'écrivains éprouvés sont toujours féconds. Une fois décantés, mûris, ruminés, ils finissent toujours par porter leurs fruits un jour ou l'autre » dit Pierre Assouline dans son essai [1]. **Nous en donnerons ici quelques-uns, choisis pour leur intérêt dans la rédaction de thèse.**

## RENDRE LA THÈSE AGRÉABLE ET VOUS ACCOMPAGNER

**La thèse peut être un moment agréable à toutes les étapes.** C'est chouette de trouver un sujet de recherche qui nous plaît, puis de le creuser, et d'apporter à une petite question une réponse pertinente. **L'objectif de cet ouvrage sera donc de faire en sorte que vous appréciiez écrire votre thèse !**

**C'est un livre pour vous accompagner** (étymologiquement, partager du pain avec vous – ce qui est cohérent puisque chaque livre acheté me permettra d'acquérir une baguette, pas trop cuite s'il vous plaît). Le ton sera donc à l'avenant, léger et (je l'espère) agréable... tout en conservant le fond le plus sérieux possible !

## Si finalement je ne souhaite pas acheter ce livre, où trouver des alternatives ?

Voici une liste non exhaustive de livres sur la thèse :

- **Emmanuel Chazard.** Livre « Objectif Thèse niveau 1 : Poussin pressé », « niveau 2 : Poulet consciencieux » et « niveau 3 : Coq méthodique » (à retrouver à l'achat ou gratuitement sur le site [editions.chazard.org](http://editions.chazard.org)) [2];

- **Paul Frappé.** Initiation à la recherche [3];
- **Jean-Pierre Lebeau** (direction d'auteurs du GROUM.F) Initiation à la recherche qualitative en santé [4];
- **Hervé Maisonneuve, Marie-Eve Rougé-Bugat, Évelyne Decullier.** La rédaction pour la recherche en santé [5].

Vous avez également des sites web dédiés à la rédaction de thèse :

- **Emmanuel Chazard.** Site « Objectif Thèse » avec des vidéos, fichiers Excel et autres outils clairs, etc. (sur le site [chazard.org/objectifthese](http://chazard.org/objectifthese));
- **Nicolas de Chanaud.** Site « LEPCAM » pour Lire, Écrire, Publier et Communiquer des Articles Médicaux ([lepcam.fr](http://lepcam.fr));
- **Hervé Maisonneuve.** Site « Le guide pratique du thésard » en 16 modules (publié en janvier 2023 sur son site [redactionmedicale.fr](http://redactionmedicale.fr));
- **Jérémy Pasco.** Site [these-medecine.fr](http://these-medecine.fr) (avec plusieurs outils tels que l'analyse de sujet, etc.);
- **Université de Bourgogne.** Le guide 2018 est disponible sur le site (« TCEM Guide MethodoThese.pdf »);
- D'autres outils qui seront cités chapitre 21, tels que **les recommandations d'Equator Network** ([equator-network.org/toolkits/writing-research](http://equator-network.org/toolkits/writing-research)) [6].

Enfin, lorsque j'ai présenté certains des chapitres en décembre 2024, une consœur lectrice m'a signalé l'existence de la vidéo de l'Université de Strasbourg « **Assieds-toi et écris ta thèse ! Trucs pratiques pour la rédaction scientifique** » de la psychologue **Geneviève Belleville**, qui a écrit un livre éponyme en 2015.

## ■ Quels sont les points faibles de ce livre ?

Bouddha disait « **Doutez de tout et surtout de ce que je vais vous dire** ». Il disait également qu'il « y a plus de larmes versées sur la terre qu'il n'y a d'eau dans l'océan » – ce qui donne finalement raison à sa première réplique.

**Il est important que vous vous méfiiez de tout ce qui sera dit sur la thèse, ici ou ailleurs.**

D'une part, les informations peuvent évoluer dans le temps, notamment en matière de législation. Les points sujets à évolution seront clairement balisés, pour que vous ne soyez pas dupés, même si vous tenez entre les mains la première édition de cet ouvrage en 2028, 2030 ou 2033. **La plupart des**

**informations resteront toujours valables : il s'agit de rédiger une thèse (ou un mémoire) au format d'un article scientifique tel qu'il en existe depuis plus d'un siècle...**

D'autre part, il est possible que vous lisiez parfois **des informations contraires sur le style...** c'est normal ! En réalité, **cela dépend de choix éditoriaux :**

- certains éditeurs refuseront le « je/nous » et prôneront le recours à la voie passive (« une étude qualitative a été menée entre janvier et mars 2025 »), pour insister sur la neutralité de la science ;
- d'autres au contraire préféreront une personnalisation (« nous avons mené une étude qualitative entre janvier et mars 2025 »).

Pour votre thèse, les différentes options seront exposées, avec la proposition (argumentée) que je fais aux étudiants que j'encadre. Vous aurez ainsi les clés, en tant qu'étudiant ou directeur, pour choisir en toute sérénité.

Bien sûr, il y aura des partis pris, une faible part relative sur les analyses statistiques (il existe des ouvrages plus spécialisés vers lesquels vous serez réorientés). Si vous êtes interne de santé publique, *a priori* vous ne trouverez pas ici ce qui vous intéresse sur ces points. **Mais comme dit plus haut, nous parlerons de motivation, de techniques d'écriture pour que la thèse se passe bien, voire soit agréable !**

Ce livre ne sera pas exhaustif sur « écrire de la science en santé » (ce serait prétentieux !), et peut-être y aura-t-il même des erreurs ou des oublis... que je prendrai grand plaisir à corriger avec votre aide pour une prochaine édition !

Je ne répéterai pas systématiquement ces propos mais par la suite, **ne voyez surtout pas les propos comme « la vérité seule et unique », mais comme une méthode** (parmi d'autres) pour bien vivre la thèse et idéalement y prendre du plaisir.

## **■ Qui est l'auteur ?**

*A priori*, vous ne me connaissez pas, et vous envisagez de me croire pendant quelques heures de lecture... Je vais donc me présenter un peu à vous, en trois pages (à défaut d'un biographie motivé, il faut tout faire soi-même...).



L'ASTUCE « GAGNER DU TEMPS »

Si vous voulez sauter cette partie, vous ne raterez absolument rien d'important, **prenez juste ça comme une simple politesse.**

Vous voyez, ça sera comme ça, les encadrés !

Je m'appelle Michaël Rochoy, je suis né en 1986<sup>1</sup> à Boulogne-sur-Mer.

Après mes études à la faculté de médecine<sup>2</sup> de Lille, **j'ai soutenu ma thèse de médecine le 14 mai 2014**, puis un master 2 **et une thèse de sciences à l'école doctorale biologie-santé de Lille le 9 janvier 2019** (quand on aime une fois, on aime deux fois...). Cette double expérience m'a permis aussi de faire différents apprentissages... et différentes erreurs que je pourrai vous apprendre à éviter !

J'ai validé en 2015 un DESC de pharmacologie clinique et évaluation des thérapeutiques (équivalent d'une FST actuelle). Cela explique que j'ai régulièrement dirigé ensuite des travaux en pharmacovigilance ou pharmaco-épidémiologie.

J'ai été **chef de clinique des universités en médecine générale de novembre 2014 à novembre 2017** ; je suis ensuite devenu chargé d'enseignement et chercheur associé à l'ULR 2694 (Metrics) de l'université de Lille.

J'ai fait de **l'enseignement**, essentiellement en deuxième cycle (en tant que conférencier et responsable de la conférence Hippofac MED-6 en 2015-2017 pour la préparation aux épreuves classantes nationales avant et après l'informatisation) et troisième cycle pour la médecine générale. Je préside également depuis 2024 le Club Médical Grand Boulogne, pour la formation médicale continue.

1. J'ai connu les écrans cathodiques avec 3 chaînes sur antenne râteau (parfois 6 si on captait bien), Dragon Ball Z au club Dorothée, les pogs, la Super Nintendo, les vestes de survêtement colorées des années 90, les exposés dans des livres à la bibliothèque municipale (ou via l'encyclopédie Encarta sur CD), les cassettes qui faisaient parler Teddy Ruxpin, les disquettes de 1,44 Mo, les cassettes vidéo de 90, 180 ou 240 minutes à rembobiner, remplacées par les irremplaçables DVD remplacés par les Blu-Ray, l'arrivée d'internet qu'on pouvait consulter dans des cyber-espaces à 10 francs l'heure (1,5 euros), les vide-ordures en HLM où on pouvait tout balancer en vrac (avant le tri sélectif nécessitant de savoir différencier le Polypropylène du Polyéthylène Téréphtalate), les maillots de foot à 0, 1 et 2 étoiles, la découverte du Donjon de Naheulbeuk et les forums internet (dont le mythique Netophonix), le plan Vigipirate de 1991 et de 1995 jamais levé (nous sommes la génération Vigipirate, mais c'est moins joli que Y), les premiers téléphones portables et ordinateurs portables (mais la batterie était trop faible pour être utilisés pour une prise de note en cours), la P1 quand elle s'appelait encore PCEM1, etc.

2. À 38 ans, il ne me reste que 2 ans pour me former aux mathématiques si je veux obtenir une médaille Fields. Je ne serai pas non plus sportif professionnel, musicien du CNSM de Paris ou Miss France. Bref, je suis à cet âge où on commence à renoncer à deux-trois trucs improbables dans la vie.

Ma **recherche** la plus connue a fait le tour du monde et fait de moi le chercheur le plus lu de l'Université de Lille sur ResearchGate pendant plus de cinquante semaines ! Et c'est... un canular publié en août 2020, intitulé « *SARS-CoV-2 was Unexpectedly Deadlier than Push-scooters: Could Hydroxychloroquine be the Unique Solution?* » [7] – visant à montrer par l'absurde qu'une revue était bien prédatrice, et que les auteurs<sup>1</sup> qui y avaient publié leur article pro-hydroxychloroquine avaient fait preuve de malhonnêteté, notamment en ne rétractant jamais leur article [8].

J'ai eu le plaisir d'être invité un peu partout sur ce sujet des revues prédatrices et de l'humour en santé ensuite de 2021 à 2025 : à Davos par la Société Savante de Médecine Interne et Générale en 2022, à la BNF pour la journée Sciences & Médias en 2025, dans la presse écrite, radio, TV, etc. [9]

J'ai aussi publié un autre article parodique intitulé « *De l'intérêt collectif du léchage de barres de métro afin de rembourser nationalement notre dette immunitaire* » dans Innovations & Thérapeutiques en Oncologie en 2024, pour dénoncer par l'absurde la théorie fantasque de « dette immunitaire » [10]...  
**Bien sûr, j'ai aussi quelques articles sérieux à mon actif !**

**Je suis actuellement médecin généraliste à Outreau** (62 – Pas-de-Calais), **en exercice solo** (un exercice bien plus passionnant qu'on ne veut le faire croire ! [11]). Je milite pour une amélioration de l'accès aux soins à travers la prévention et la diminution des certificats absurdes [12].

Investi dès mars 2020 dans la **prévention contre la COVID-19 et autres infections respiratoires par le port de masques** (en lançant le collectif Stop-Postillons [13]) et l'amélioration de la qualité de l'air, j'ai été régulièrement exposé dans la presse sur ces sujets.

Au cas où, malgré ce long chapitre, vous cherchiez mon nom sur internet, peut-être apprendrez-vous que j'ai été interdit d'exercer pendant 15 jours pour avoir consulté le pass vaccinal d'Emmanuel Macron en juillet 2021 (et avoir contacté l'Élysée le soir même pour les prévenir d'un problème de sécurité).

Le Président avait fait savoir, via la presse, qu'il avait été vacciné en mai 2021 : il ne s'agissait donc évidemment pas de chercher à violer un non-secret, mais de montrer la possibilité pour tout médecin d'avoir accès à ce statut vaccinal pour toute personne publique, en faisant une « preuve de concept » avec la personne la plus évidente du pays...

Cela permettait aussi de montrer que le refus de l'Assurance Maladie de nous fournir la liste de patients vaccinés entre janvier 2021 et juillet 2021 n'était pas fondé **et n'était qu'un frein administratif idiot au déploiement de la vaccination dans nos cabinets de médecine générale...**

---

1. Dont une députée et le président de notre caisse de retraite...

C'était aussi l'occasion de rappeler que les assureurs peuvent, eux, violer tranquillement le secret médical tant que ça ne concerne pas une personnalité publique de premier plan [14].

Néanmoins, cette défense n'a pas été entendue: j'ai donc été contraint de prendre quinze très belles journées de vacances en juin 2024 – ce qui m'a permis **d'accompagner ma fille à la ferme pédagogique et autres activités sympathiques que je n'aurais pas pu faire sinon**. Que les responsables en soient ici remerciés. (Le dénouement est même encore plus drôle, mais je n'ai pas le droit d'en parler.)

Je gère aussi le **site certificats-absurdes.fr** (et tout ce qui gravite autour) pour le Collège de la Médecine Générale, pour **lutter contre les demandes de certificats à faible valeur médicale, qui font perdre de façon idiote du temps médical à une période où nous en avons le plus besoin**. J'y ai notamment créé un outil sympathique et utile, que je vous invite à découvrir: «*Easy Certificat Creator*» [12] et à partir de 2024, nous avons lancé l'initiative Septembre Violet.

Sur mon temps libre, j'ai plusieurs loisirs: la musique (trompette, piano), la course à pied, et parfois **l'écriture**. J'ai vraiment commencé à écrire des nouvelles et novella vers 2003-2004 (de façon plus intensive entre 2008 et 2014), et des fictions sonores à partir de 2007. Pour les curieux, tout ça est accessible sur le site [mimiryudo.com](http://mimiryudo.com). Cette expérience m'a aussi incité à m'intéresser à des **ouvrages sur l'écriture, la recherche d'idées, les processus de rédaction, l'angoisse de la page blanche, et autres problèmes que nous rencontrons aussi dans la rédaction scientifique**.

Enfin, puisque je rédige ici un ouvrage sur la rédaction et la direction de thèse, il me semble pertinent d'expliquer pourquoi...

**J'ai commencé à être directeur de thèse en novembre 2014**, dès les premiers jours de mon clinicat de médecine générale – et 6 mois après ma propre soutenance.

En janvier 2015, conscient qu'il fallait donner des informations et les répéter pour chaque thésard, j'ai créé un premier document «aide pour les thésards» avec le projet d'en «faire quelque chose»... Au fil des années, je l'ai alimenté de notes rapides, souvent mal organisées, sans jamais sauter le pas.

**Dix années se sont écoulées. J'ai dirigé plus de 70 thèses et 4 mémoires de master 2** (listés en Annexe 1). À chaque fois, je n'ai eu de cesse de répéter, personnaliser, réinventer mes exemples auprès de chaque étudiant encadré... Il était temps d'en faire quelque chose – et libérer mon esprit (et mon interminable to-do list) de la tâche «écrire un guide sur la rédaction et direction de thèses».

Je suis ravi de le partager avec vous: bonne lecture... et surtout, bonne écriture!

# Six étapes simples en soixante minutes pour lancer concrètement la thèse

Le principe de Pareto est un principe empirique qui dit que 20 % du travail produit 80 % des effets<sup>1</sup> [15–17]. C'est un peu pareil ici : **en suivant ces quelques points qui vont vous prendre au maximum 1 heure, vous aurez déjà lancé très concrètement votre thèse !**

S'il y a une étape sur laquelle vous bloquez, ce n'est pas grave, avancez : tout cela sera redétaillé dans des chapitres ultérieurs.

---

1. En réalité, l'économiste italien Vilfredo Pareto n'a jamais évoqué ça : il a décrit à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle une inégale distribution des richesses dans différents pays européens. C'est le Dr Joseph Juran, consultant spécialiste de planification et contrôle de qualité, qui évoque le nom de Pareto en 1954 pour dire qu'il faut d'abord résoudre les problèmes principaux... « *In any series of elements to be controlled, a selected small fraction, in terms of numbers of elements, always accounts for a large fraction, in terms of effect* ». Il fera un mea culpa quelques années plus tard, en disant que Pareto n'a jamais évoqué de répartition 80-20... mais le principe est resté !

## Étape 1 – Décidez quel éditeur de texte vous allez choisir

Par habitude, j'utilise la suite **Microsoft (Word, Excel, PowerPoint...)** et par expérience, c'est l'outil le plus utilisé par les internes que j'ai encadrés. C'est donc celui qui sera évoqué par la suite (notamment chapitre 11).

Toutefois, vous pouvez tout à fait utiliser des **alternatives telles que LibreOffice ou OpenOffice**, ou ce que vous voulez (évitez des logiciels exotiques pour une thèse telles que Notes, LaTeX, Final Draft, Scrivener, ou que sais-je...).

Une autre possibilité est d'utiliser **Google Docs ou OneDrive** ou des pendants libres tels que **LibreOffice Online ou Etherpad**.

Pour le choix entre une **solution locale** type Word (LibreOffice, etc.) et une **solution en ligne** (Google Docs, OneDrive, LibreOffice Online, Etherpad, etc.), **il faut penser à quatre choses :**

- **les habitudes personnelles** de vous-même et votre directeur(rice) ;
- **l'accès à internet** (si vous vivez dans un lieu où la connexion internet est ultra capricieuse, ou si vous allez écrire essentiellement dans le train... privilégiez la solution locale !);
- **le partage avec votre directeur(rice)** pour la relecture et les corrections (à discuter avec lui/elle) ;
- **la sauvegarde**, car la thèse est de ces fichiers maudits qui finissent par être perdus quand la date butoir approche :

Très concrètement, **la solution en ligne permet d'éviter la perte et de partager en continu<sup>1</sup> ; la solution locale permet de garder les données chez vous et de partager à certains moments opportuns** (en sachant que le travail est un peu en stand-by pendant la phase de relecture).

**Quel que soit votre choix (local ou en ligne), il faut idéalement le faire là, avant de débiter !** La raison principale est que le passage de l'un à l'autre a tendance à altérer un peu la mise en page... et surtout n'est pas toujours si simple avec le logiciel de gestion des références bibliographiques (Zotero).

---

1. Évitant ainsi la traditionnelle excuse « oh non ma clé USB a été mangée par mon chien et un train a roulé sur mon ordinateur, quelle mauvaise journée je passe ».



### L'ASTUCE « GAGNER DU TEMPS »

Si votre but est d'aller vite, et si votre directeur(rice) est d'accord, **la solution « en ligne » est celle qui vous fera gagner le plus de temps.**

Elle vous permet d'avoir un **retour de votre directeur régulier** si vous le souhaitez, tout en vous permettant de continuer à rédiger même lorsqu'il relit.

Si c'est pertinent (rarement le cas), vous pouvez même organiser des sessions de réécriture/correction en commun sans avoir à vous déplacer : le temps que vous ne passez pas dans un transport est du temps que vous pouvez consacrer à votre thèse, sans empiéter davantage sur votre vie familiale et/ou vos loisirs.

## Étape 2 – Téléchargez et ouvrez un fichier type pour votre thèse

Si vous avez un directeur de thèse, demandez-lui en priorité s'il a un modèle de thèse à vous fournir. Cela lui permettra de vous détailler, avec son fichier propre, ce qu'il attend dans votre travail.

**S'il n'en a pas, votre faculté en propose peut-être sur leur site**, ou votre co-interne a peut-être un modèle « local ». Il faut bien sûr utiliser ces modèles à jour pour l'uniformité des thèses au sein de la faculté (avec un avertissement sur le fait que les opinions n'engagent pas la faculté, les conflits d'intérêts, parfois la liste des professeurs de l'université, les remerciements, etc.).

Sinon vous pourrez en télécharger un ici : **[rochoy.fr/michael/ModeleThese.docx](http://rochoy.fr/michael/ModeleThese.docx)** (le lien vers la version « en ligne » est noté dans la section « Avertissement », en page 2 du fichier).

Ouvrez ce fichier « modèle de thèse » dans votre navigateur choisi.

**Vérifiez que vous avez la première et la quatrième de couverture** (sinon allez les récupérer sur le site de votre faculté pour avoir la dernière version).

Ensuite, **affichez le volet de navigation**<sup>1</sup>. Vous devriez y avoir une structure classique, par exemple avec les sections suivantes :

- Résumé
- Introduction
  - Contexte (définitions, historique...)
  - Objectifs
- Matériels et méthodes
  - Type d'étude
  - Contexte d'étude (lieux, date)
  - Population
  - Variables (recueil de données)
  - Éthique et réglementation
  - Analyse des résultats
- Résultats
  - Description de la population
  - Résultats principaux
  - Résultats secondaires
- Discussion
  - Résultats principaux
  - Comparaison à la littérature
  - Forces
  - Limites
  - Perspectives
- Conclusion
  - Ce qui est désormais connu
  - Ce qui pourrait changer dans les pratiques
- Déclaration de conflits d'intérêts
- Références bibliographiques
- Annexes

Avant ces sections, il y a aussi des pages dédiées à l'avertissement (de la faculté), aux remerciements, à la liste des abréviations, parfois à la liste des figures et tableaux. **Nous détaillerons davantage la trame de cette thèse au chapitre 10, mais c'est déjà ici une très bonne vision d'ensemble !**

---

1. Sur Word : Affichage > volet de navigation ; sur Google Docs : Affichage > Afficher la barre latérale des onglets et des plans (activé par défaut).

S'il manque une section ou sous-section :

- **Assurez-vous que ça soit réellement manquant dans le fichier** (ça peut aussi être lié au fait que le titre « résumé » ne soit pas écrit avec le « style » Titre 1 ou Titre 2 correspondant. L'utilisation des styles est capitale pour pouvoir avoir une table des matières – on en parle chapitre 11);
- **Si c'est réellement manquant, créez-la, en gardant les bons styles** (Titre 1, Titre 2, Titre 3... Là encore, discuté au chapitre 11).

À la fin, les titres de sous-sections (Contexte, Objectifs, Type d'étude, etc.) seront peut-être supprimés ou regroupés : **ils ont ici vocation à construire le squelette de votre thèse et diviser son écriture en nombreuses sous-tâches.**



## LE MOT POUR LA DIRECTION DE THÈSE

### Avoir un fichier « modèle de thèse »

Nous avons tous nos petites habitudes, avec un choix de sous-section qui peut évidemment varier (en dehors du classique IMRaD), et des conseils aux étudiants qui peuvent varier. Soyons d'accord de ne pas être d'accord avec tout : vous pouvez souhaiter une introduction plus longue, une discussion plus courte, etc.

Je vous conseille donc d'avoir **«votre» modèle de thèse**, qui peut être fait personnellement, ou construit à partir du mien ([rochey.fr/michael/ModeleThese.docx](http://rochey.fr/michael/ModeleThese.docx)), de celui du Pr Emmanuel Chazard ([chazard.org/objectifthese](http://chazard.org/objectifthese)), etc.

Vous passerez sans doute quelques heures à y formuler vos souhaits et attentes... mais ce sera rapidement beaucoup de temps de gagné !

## Étape 3 – Enregistrez et nommez ce fichier d'une façon choisie (et non subie) pour garder un historique des versions

Si vous utilisez un éditeur en ligne (Google Docs ou équivalent), cela importe peu, puisqu'un **historique des versions précédentes y est conservé.**

Si vous utilisez un éditeur de texte sur votre ordinateur, envisagez de **conserver différentes versions** (en cas de mauvaise manipulation, ou pour retourner à une autre version).

Dans ce cas, je vous conseille d'opter pour un titre du style : « 2025-04-14-ThèseVotrePrénom » (si vous l'écrivez le 14 avril 2025), ou « Thèse\_VotrePrenom\_2025-04-14 », ou tout autre nom que vous aurez choisi<sup>1</sup>, qui sera facile à retrouver.

### Étape 4 – Prenez 5 minutes à réfléchir à un système de sauvegarde du fichier (et des versions)

Partez du principe que s'il n'a pas été volé avant par d'abominables extra-terrestres, votre ordinateur sera détruit par les services secrets d'un pays belligérant. Cet événement fâcheux surviendra préférentiellement en fin de rédaction.

Donc de façon assez simple, **si votre fichier est en ligne, pensez à le télécharger ; si votre fichier est sur ordinateur, pensez à le mettre en ligne** (sur clé USB, par mail, sur un cloud, via un logiciel de sauvegarde/backup type TimeMachine ou équivalent).

Si vous le faites de façon automatisée, c'est idéal. Vous y aurez pensé 5 minutes là, et vous serez tranquille pour le reste de la thèse !

Si vous le faites de façon manuelle, pensez à vous y tenir : par exemple en vous envoyant la thèse par mail à chaque fin de session d'écriture, ou en créant une tâche sur votre agenda tous les dimanches matin (avec rappel) de type « m'envoyer la thèse par mail »...

### Étape 5 – Installez un logiciel de gestion de bibliographie

**Zotero est le plus utilisé, et c'est celui dont nous reparlerons.** Si ce n'est pas déjà fait, allez le télécharger (sur le site éponyme), installez-le.

Dans un souci de sauvegarde, **pensez à vous créer un compte** pour garder votre bibliothèque en cas de changement d'ordinateur imprévu. C'est assez intuitif, mais si besoin nous en reparlons aux débuts du chapitre 13.

---

1. Ca peut aussi être « ThèseVotrePrenom\_alpha », puis en faisant toutes les lettres de l'alphabet grec avant d'arriver finalement à la version omegaV3FinaleRelueV2\_tableau1corrigé.docx

## Étape 6 – Choisissez le navigateur que vous utiliserez

Il existe des connecteurs Zotero pour **Firefox, Chrome, Edge, Safari**.

Si vous voulez utiliser Opéra ou autre navigateur plus confidentiel, de toute façon vous saurez trouver seul !

C'est plus simple de choisir un seul navigateur, notamment si vous voulez garder en plus un **dossier de « favoris »** (il existe des outils pour synchroniser les marque-pages et favoris entre différents navigateurs, mais le choix dans cet ouvrage sera de proposer la simplicité...).

Dans les favoris, vous pouvez **intégrer le site de votre bibliothèque universitaire**. Il faudra penser à vous y connecter avant d'accéder (via le lien de « ressources électroniques ») à PubMed pour avoir accès aux articles auxquels votre BU est abonnée !

## Étape 7 (facultative) – Planifiez la prochaine date d'écriture de votre thèse

Vous vous connaissez mieux que quiconque. Donc cette étape est une proposition facultative, dont nous reparlerons plus loin (chapitre 4). **Selon votre rigueur, le temps qu'il vous reste pour votre thèse, vous pouvez décider d'écrire la thèse quand ça vous chantera**, parce que vous savez que vous fonctionnez bien comme ça et c'est parfait.

Si vous avez une forte tendance à la procrastination et à l'action tardive (à l'approche des deadlines), acceptez cette tendance et profitez-en pour l'utiliser... en vous plaçant des rendez-vous ou des mini-deadlines !

Une fois cette heure consacrée à votre thèse, **vous pouvez donc prévoir le prochain créneau que vous lui réserverez**. Faites-le de façon très concrète, en notant dans votre agenda (ou une *to-do list* avec des dates, ou ce que vous utilisez), un objectif concret, selon le stade où vous en êtes :

- **Chercher un sujet** : ça peut être « lire le chapitre 8 de ce livre » ; « lire les abstracts du congrès X de l'année Y » ; « chercher SujetDintérêt sur LiSSa + PubMed + SUDOC », etc.
- **Écrire le premier jet de ma thèse** (cf. chapitre 9).
- **Écrire l'introduction** : « écrire un premier jet de l'introduction » ; « chercher et ajouter le taux de prévalence et le taux d'incidence en France et Europe de la pathologie Z sur les 10 dernières années », etc.

**Quelques éléments du livre à venir pointent ici : il s'agira d'avoir un premier jet ultra rapide (squelette du fichier), puis de plonger en profondeur dans des éléments précis à rechercher (pour ne pas se perdre dans une littérature quasi infinie), et de répondre à des objectifs clairs.**

Comme nous le verrons chapitre 9, vous allez rédiger dès aujourd'hui – y compris en lisant pour la première fois des articles (ce qui évitera parfois de les relire ensuite!).

Vous pouvez donc décider là de le faire de façon répétée (ex. tous les soirs de 20 h à 21 h, ou tous les samedis matin de 10 h à 12 h, ou un mercredi sur deux de 17 h à 20 h après ma journée à la faculté, etc.); **mais vous pouvez aussi juste décider concrètement au cas par cas, selon votre planning. Finissez chaque session d'écriture en planifiant la suivante.**

L'idée est ici d'acter que **si vous n'avez pas le temps de le faire les 2 prochaines semaines, il n'y aura pas à culpabiliser de ne pas écrire, car c'est planifié!**

Mieux vaut écrire « par surprise » sur un créneau qui se libère, plutôt que penser chaque jour à la thèse comme quelque chose auquel vous n'arrivez pas à consacrer du temps ou de l'énergie – et vous entraîne dans une spirale de report par crainte de vous y mettre, de devoir rattraper le temps perdu, de sentiment d'échec, etc.

**Vous avez un fichier texte de thèse déjà formaté, un gestionnaire de bibliographie, un navigateur, un système de sauvegarde de tout ça... et un prochain rendez-vous avec vous-même et votre thèse !**

Vous voilà prêt à commencer en toute sérénité.

# Origines et évolution de la thèse au fil des siècles

## ■ Bref historique de 1395 à nos jours...

**En médecine, la notion de « thèse » remonte à (au moins) 1395** [18]. Les élèves s'engageaient à « soutenir trois fois une thèse quodlibétaire<sup>1</sup> et une fois une thèse cardinale », puis les licenciés doivent encore rédiger deux autres thèses (la vespérie et la doctorie), l'acte pastillaire et la présidence d'une thèse quodlibétaire ! Soutenir sept thèses et en présider une pour devenir docteur, c'était du sérieux à l'époque ! [18]

En réalité... pas tant que ça ! Les thèses sus-mentionnées étaient plutôt des dissertations ou argumentaires en latin, de quelques paragraphes à quelques pages, qui s'apparenteraient à nos oraux actuels [18]. Ils y reprenaient notamment des aphorismes d'Hippocrate, de Galien ou Fernel.

---

1. « Problème discuté principalement pour l'exercice intellectuel et la curiosité, plutôt que pour la recherche de vérités pratiques ou l'approfondissement de connaissances utiles ». C'est de la même étymologie que « quolibet » : il s'agissait de thèses triviales en somme.

Comme le dit Molière dans *Le médecin volant* (1659), pour être médecin, il faut « que tu parles d'Hippocrate et de Galien et que tu sois un peu effronté » !

**Après la Révolution, le 14 frimaire an III (4 décembre 1794)**, la Faculté de médecine fusionnée avec le collège de chirurgie renaît sous le nom d'École de santé. Un nouveau format voit le jour avec une thèse publique soutenue devant cinq examinateurs, sur un sujet au choix du candidat (en médecine ou en chirurgie), bien plus proche des thèses récentes.

Le 28 frimaire an VII (18 décembre 1798), François-Urbain<sup>1</sup> Amiet (natif de Mirbeau, Vienne) est le premier à soutenir cette thèse à l'école de santé de Paris avec son « *Essai sur les différences constantes et accidentelles, résultantes de l'organisation et de l'éducation, considérées sous le rapport de santé et de maladie, depuis la naissance jusqu'à la puberté.* » [20]

Cette thèse comporte la mention suivante : « par délibération du 19 frimaire l'an 7 de la République, l'École a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui sont présentées doivent être considérées comme propres à leurs auteurs ; qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation ». Cette thèse faisait 30 pages, et environ 5 000 mots<sup>2</sup>.

Dès lors, la thèse reste un document unique, de fin de scolarité, avec un caractère grave et scientifique qui l'entoure [18].

La loi vient appuyer cette nouvelle pratique. **Pour limiter l'exercice légal de la médecine aux médecins**, Napoléon Bonaparte, premier consul, signe un décret relatif à la profession médicale le 19 ventôse an XI (10 mars 1803), complété par un arrêté le 20 prairial an XI (9 juin 1803) [18,21]. La loi a fixé le détail des épreuves du doctorat en médecine : 4 années d'études et la soutenance d'une thèse conduisant au doctorat nécessaire pour exercer la médecine ou la chirurgie dans tous les pays (contrairement aux officiers de santé qui pouvaient exercer uniquement dans le département où ils avaient été reçus, après 3 ans en école de médecine, ou 5 dans un hôpital civil ou militaire ou 6 auprès d'un docteur, et un examen devant un jury médical départemental) [22].

Dans sa thèse soutenue en 1913 [18], Anne Delage évoque en avant-propos le projet de Vicq d'Azyr de supprimer la thèse (en novembre 1790) et en conclusion le rapport du Pr Pinard (en 1901) reprenant les arguments des partisans à la suppression... Donc si jamais vous comptiez sur l'abolition avant votre soutenance, ne misez pas dessus puisque ça fait plus de deux siècles qu'elle subsiste ! Évidemment, elle a connu quelques modifications entre temps...

---

1. L'information sur le prénom de cet étudiant n'est mentionnée nulle part sur internet... Mais en cherchant sur le site généalogique Geneanet, j'ai pu trouver qu'il s'appelait François-Urbain. Né le 5 décembre 1769, il était bien médecin quand il s'est marié le 1<sup>er</sup> septembre 1801 à Saint-Clair (Vienne) avec Françoise Radegonde Aubry [19].

2. Aujourd'hui, une thèse est souvent réclamée au format article. Un article de recherche original fait environ jusqu'à 5 000 mots (30 000 signes espaces compris). Retour aux sources !

## Une thèse de plus en plus restrictive dans le temps et les sujets

La thèse de médecine (*ou pharmacie, ou mémoire d'autres professions de santé dont IPA, etc.*) est un **passage obligatoire** pour exercer – que ce soit en libéral, salariat, hospitalier...

**Depuis la réforme de 1982, la thèse reste nécessaire mais n'est plus suffisante pour exercer** : il faut également un « certificat de qualification professionnelle » (devenu ensuite diplôme d'études spécialisées) [23].

**Depuis la réforme de 2017, la thèse doit être « dans la discipline »** [24]. Ce n'était pas le cas avant : il fallait traiter de médecine, et pas de médecine générale par exemple – par exemple, en 2003, 20 % des thèses de médecine générale à Brest, Caen, Nantes et Rennes étaient rattachées à la réanimation, la virologie, la chirurgie ou la radiologie [25]. Nous en reparlerons dans le chapitre 7 sur l'originalité.

Depuis les réformes de 2022 et 2023 (portant sur les docteurs juniors puis la 4<sup>e</sup> année de médecine générale pour la promotion de novembre 2023), **il faut désormais soutenir la thèse avant la phase de consolidation de 4<sup>e</sup> ou 5<sup>e</sup> année** (depuis le décret 2004-67 du 16 janvier 2004, on pouvait aller jusqu'à 3 ans après le diplôme de DES, notamment en médecine générale) [26].

Même si nous pouvons émettre des critiques sur cette 4<sup>e</sup> année de médecine générale<sup>1</sup>, il faut être honnête et dire ici que soutenir la thèse après la fin de l'internat n'a jamais vraiment été une bonne solution : pendant les études, nous avons un peu de temps dédié à la recherche, une émulation avec les co-internes, des contacts avec des chefs de clinique et autres enseignants...

**Par expérience en tant que directeur, attendre de remplacer est un mauvais calcul** : les remplacements s'enchaînent (c'est difficile de s'arrêter totalement avec les prélèvements en année N+1 de l'URSSAF et la CARMF de l'année précédente<sup>2</sup>), il n'y a plus de contact avec la faculté, des difficul-

1. Optée pour de mauvaises raisons (avoir un internat aussi long que les autres, au lieu de mieux valoriser les 3 années), non voulue par les étudiants depuis 2008 pendant plus d'une dizaine d'années (cf. le billet « Le DES de médecine générale en 4 ans : historique de 2008 à 2023 » sur « le blog de Michaël » (\*)), votée par recours à l'article 49.3, mise en stand-by de 2023 à 2025 en laissant les étudiants dans le flou, elle supprime aussi 2400 nouvelles installations en 2027 en plein creux démographique, alors que sont votés des textes déléteres pour la liberté d'installation. Difficile d'y voir une réussite.

(\*) Oui, j'ai dit dans une note d'introduction que j'étais de 1986 donc j'ai aussi tenu un blog.

2. Très brièvement sur ce sujet : la comptabilité médicale est ultra facile, il « suffit » de se dire que 50 % (\*) des recettes ne nous appartient pas, les mettre sur des livrets à faible rendement mais très facilement accessibles, pour pouvoir payer les dépenses de l'année, ainsi que l'URSSAF et la CARMF (qui représentent environ 10 % et 20 % des recettes de l'année précédente).

Un médecin conventionné secteur 1 a moins de charges entre son superbrut (recettes/chiffre d'affaires) et son net (BNC) que la plupart des autres travailleurs du pays, puisque (comme le veut la convention) la CPAM prend en charge la quasi-totalité de la cotisation Assurance Maladie sur les revenus conventionnés.

tés pour trouver un directeur, la motivation, etc. En général, nous occupons notre temps libre à autre chose qu'à réaliser une recherche bibliographique, définir un objectif de thèse, recueillir des données : ça ne change pas subitement à la fin de l'internat !

## **La thèse, un symbole à ne pas repousser infiniment...**

**La thèse est donc le «symbole»** de la fin de vos études de médecine, avec le serment d'Hippocrate. Ce symbole existe depuis le <sup>xiv</sup><sup>e</sup> siècle, même s'il a bien sûr évolué... mais c'est ce caractère symbolique qui participe largement au maintien de la thèse : «il faut de la solennité pour conférer un titre ; à ce besoin répond la formalité de la thèse» [18].

La thèse est l'occasion d'amener sa famille, ses proches, ses amis à la faculté de médecine. Reculer la date de soutenance, c'est aussi s'exposer à des aléas de vie (déménagements, décès, pandémie...) qui pourraient vous faire regretter de ne pas l'avoir passée plus tôt.

Pourtant, même s'il s'agit d'une obligation avec une date limite claire, d'un symbole de fin d'études, il n'était pas rare que les internes débutent leur thèse tardivement, voire se retrouvent en situation de demander des dérogations auprès du Doyen pour allonger leur délai (au-delà de 6 ans après leur début d'internat).

**L'une des raisons est que la thèse est parfois sacralisée, peut faire peur, nécessite de trouver un sujet et un directeur...** Nous traiterons de tous ces sujets dans les chapitres suivants. Commençons ici par clarifier quelques points sur le rôle d'une thèse, sa longueur et sa durée... dans le chapitre suivant !

---

(\*) Bien sûr, si vous avez des loyers astronomiques et de (trop) nombreux employés, les dépenses augmentent et le taux peut être supérieur à 50% : c'est ce qu'on voit avec certains centres qui survivent avec les subventions (de façon absurde pour une activité médicale!).

# Comprendre les attentes sur la thèse : rôle, longueur, durée

Lorsqu'on les interroge sur la thèse, les internes de médecine soulèvent des interrogations qu'on pourrait résumer ainsi, sur [27]:

- **le sens** (comment trouver du sens à la thèse, à quoi ça sert?);
- **la forme** (à quoi doit-elle ressembler? quelle taille faut-il viser?);
- **la motivation** (comment y prendre du plaisir et lutter contre la procrastination?);
- le directeur ou la directrice (à qui s'adresser?);
- **le sujet** (qu'est-ce qu'il est possible de traiter?);
- **le début** (comment s'y prendre?);
- **la méthodologie** (comment on fait en pratique?).

Nous allons répondre aux 2 premières questions dans ce chapitre, avant de parler de motivation dans le prochain, du directeur puis des sujets possibles (et de l'originalité) dans les chapitres suivants, et enfin de début de thèse et de méthodologie ensuite!

## Le rôle : une thèse sert à s'initier à la recherche et pouvoir faire preuve d'esprit critique vis-à-vis des données scientifiques

À notre époque, la thèse de médecine générale est généralement un **premier travail de recherche au format IMRaD<sup>1</sup>** (Introduction – Matériels et méthodes – Résultats – Discussion – Conclusion).

Le format IMRaD peut se résumer ainsi : « j'ai une question en lien avec la discipline, j'applique une méthode, j'ai un résultat, je le discute et on conclue ». Ce format est la structure des articles scientifiques dans les grands journaux (BMJ, JAMA, Lancet, NEJM) depuis les années 1940, atteignant 80 % des articles publiés dans les années 1970 et 100 % dans les années 1980 [28]. **C'est une « recette » indémodable, et c'est celle qui s'est imposée également dans les thèses (et autres travaux de recherche en santé) au fil des années.**

La thèse permet aux internes de se rendre compte que **la science c'est complexe et ingrat !**

Après avoir réalisé une thèse, l'impétrant<sup>2</sup> a normalement intégré :

- **La nécessité d'un esprit critique quand on cherche des informations dans la littérature** (et la variabilité de qualité des informations, qu'on soit dans un article d'une grande revue ou un mémoire non publié);
- La difficulté de recueillir des données de qualité auprès de gens qui ne répondent pas forcément malgré les relances (et la non-réponse est-elle aléatoire ou liée à l'événement étudié, créant ainsi un biais de sélection ?);
- **L'importance de synthétiser les résultats pour les rendre accessibles** (faut-il préférer du texte, des tableaux ou des figures – nous en parlerons plus loin);
- L'impossibilité de faire un travail dépourvu de limites, qu'il convient donc de présenter clairement;
- **L'humilité quant aux conclusions qu'on tire des articles** – y compris pour un travail mené avec le plus grand sérieux les jours, soirs et week-ends, pendant quelques mois d'internat !

1. Parfois abrégé IMRaD pour Introduction – Matériel – Méthodes – Résultats – Discussion. Cela permet de bien rappeler que la section « matériel et méthodes » comporte ces deux éléments.

2. Mot que vous entendrez peut-être : c'est « celui qui a obtenu de l'autorité compétente ce qu'il a sollicité (le diplôme, le titre, la charge) »... donc ici le médecin fraîchement thésé.

**La thèse permet d'améliorer son esprit critique** : il ne s'agit pas pour autant de tomber dans le complotisme (« toute la science est fausse » ; « sans essai clinique randomisé, rien ne compte », etc.).

Elle permet aussi de communiquer ses résultats : *a minima* lors de la soutenance, parfois au-delà (congrès, publications), et ainsi apporter sa petite pierre à l'édifice de la science.

## **La longueur : une thèse est un article, elle tient en 12 pages (interligne 1,5)**

La première thèse de médecine de l'école de Paris (François-Urbain Amiet, 1798) faisait 30 pages, mais avec un format d'impression similaire à un livre jeunesse (au total 5 000 mots environ) [20]. Vous trouverez parfois des « pavés » de 200 ou 300 pages, avec une large introduction, des résultats très détaillés en tableaux et figures, etc. – à l'instar de ce qui existe dans d'autres disciplines (mathématiques, physique, chimie, histoire, sociologie, etc.)

Cela ne devrait plus exister en médecine. Depuis une dizaine d'années, quasiment **toutes les facultés veulent des « thèses articles »** pour les thèses d'exercice (c'est évidemment différent pour les thèses d'université). **Consultez des articles publiés en français : c'est exactement ce que vous devez faire.** Et oui : c'est court !

La raison est simple et tient en un point : la taille est fixée par des universitaires qui sont souvent membres de jury et qui préfèrent lire et commenter un texte de 15 pages plutôt qu'un document de 300 pages !

En prime, une thèse article a des chances d'être publiée ensuite, ce qui est utile pour l'éventuelle carrière universitaire de ceux qui seront dans les co-auteurs (thésard, directeur et éventuellement membres du jury).

L'autre avantage d'être synthétique est le suivant : **« moins j'en dis, moins je dis de bêtises »**. En vous attribuant le grade de docteur en médecine, le jury valide la qualité de votre travail : il le fera d'autant plus facilement s'il est d'accord avec tout ce que vous aurez écrit (de façon sourcée !)

Votre jury comportera probablement au moins une personne experte ou bien informée sur votre sujet... si vous écrivez 10 pages d'introduction, il est probable que vous commettiez des erreurs, approximations, ou que vous touchiez à des sujets de controverses difficiles à présenter succinctement. Vous saurez aussi rapidement identifier ces points de fragilité, qui ne pourront que vous rendre plus fébrile à l'arrivée de la soutenance – c'est un peu comme si vous vouliez présenter un récital de piano, mais avec des morceaux dont vous n'êtes pas trop sûr... **Mieux vaut écrire peu, mais écrire bien.**

Allez aussi au fond des choses : retrouvez la source primaire, croisez les références. Nous verrons par un petit exercice au chapitre 12 l'importance de ne pas se fier aveuglément aux références secondaires ou tertiaires.

Pour le formuler très clairement, **un article fait en général 20 000 à 30 000 signes** (espaces comprises). Du premier mot de l'introduction au dernier de la conclusion (sans annexe donc), **cela représente environ 10 à 12 pages en interligne 1,5 avec des marges classiques à 2,5 cm.**

Bien sûr, la mise en forme de la thèse est laissée à l'appréciation de votre faculté : **renseignez-vous en amont sur ce qui est demandé à ce propos** (police, interligne, impression recto ou recto-verso, etc.).

Si vous voulez en rajouter, pour montrer que vous avez bien lu plein de documents sur le sujet, **c'est dans les annexes**, où j'aime volontiers lire :

- une **partie « historique »** (quand ce problème a été découvert, quelles sont les dates clés des traitements, etc.);
- une **section « médecine évolutionniste »** (comment les scientifiques expliquent aujourd'hui que ce trait pathologique n'ait pas été supprimé par la sélection naturelle);
- une **perspective internationale** (comment ce sujet est traité ailleurs);
- des graphiques ou cartes;
- le questionnaire ou la grille utilisée;
- etc.

Par exemple, si votre travail porte sur l'hypothyroïdie, les annexes peuvent être le lieu pour évoquer en 1 ou 2 pages des questions que vous évoqueriez brièvement en introduction, telles que :

- en quelle année a été inventée la lévothyroxine, comment, par qui, et qu'est-ce que ça a changé ?
- pourquoi l'hypothyroïdie existe encore et n'a pas été un trait supprimé par la sélection naturelle ?
- est-ce que la prévalence de l'hypothyroïdie est la même dans tous les pays ?
- est-ce que les traitements utilisés sont partout les mêmes ?
- etc.

Cela apporte une jolie mise en perspective de votre travail, sans « polluer » la narration de votre recherche : tout cela est aussi facultatif et ne sera traité qu'en fonction de vos envies et de votre temps.

Au total, votre document papier fera probablement une cinquantaine de pages (avec les remerciements, une éventuelle épître dédicatoire, les références, les annexes, et en imprimant sur les rectos uniquement...). Cela vous permettra ainsi de **pouvoir imprimer sur la tranche et mieux ranger votre travail dans votre bibliothèque!**

Enfin, si vous vous demandez «de quoi vais-avoir l'air avec ma thèse de 50 pages mais seulement 10-15 entre introduction et conclusion, alors que je connais un ami d'ami qui, lui, a fait 150 pages?», la réponse est «d'une personne synthétique».



#### L'ASTUCE « GAGNER DU TEMPS »

**Rapidement dans votre travail, identifiez une revue qui a publié quelques articles proches du vôtre** (qu'on appellera ici *BelleRevueQueVousVisez*), et considérez que vous allez publier dans celle-ci à la fin de votre travail.

Vous pourrez télécharger les « recommandations aux auteurs » et la suivre à la lettre, tant sur la typographie, la mise en forme des références bibliographiques (sauf exotisme incompatible avec les exigences de votre faculté), la taille (en général 20 000 à 30 000 signes espaces comprises), etc.

En parallèle de ces recommandations, vous pouvez télécharger 1 ou 2 articles récents (pas de 1987 donc) sur un sujet similaire au vôtre dans *BelleRevueQueVousVisez*: **cela vous permettra de vous rassurer sur la longueur de votre texte en vous guidant sur le rythme d'écriture à adopter (taille de l'introduction, sous-sections en « matériels et méthodes », nombre de tableaux et figures).**

Il ne s'agit bien entendu pas de plagier ici, mais d'avoir un modèle sur la forme!

C'est assez logique : si on vous demandait d'écrire le scénario d'une comédie romantique pour le cinéma, il est probable que la première chose que vous feriez serait d'en (re-)visionner et de lire un (des) scénario(s) récents pour décrypter la forme, le rythme d'écriture, l'organisation, etc. **Faites pareil pour votre thèse** (en omettant la scène de la course effrénée précédant le discours enflammé)!

## La durée : « on m'a dit qu'une thèse, ça prend 18 mois »

Eh bien, ce n'est pas ni tout à fait faux... ni tout à fait vrai !

À titre purement personnel, sur les 68 premières thèses que j'ai encadrées et qui ont été soutenues, entre la date où j'ai dit « OK, je te dirige » et le jour de soutenance, il s'est passé en moyenne 567 jours (écart-type : 293 jours)... **soit 18 mois !** Et la médiane est proche, à 539 jours (Q1 : 359 jours ; Q3 : 640 jours). **Toutefois, j'ai des extrêmes de 119 jours (3 mois) à... 1619 jours (4 ans et 5 mois) !**

Ça ne dépend donc **que de vous** (et votre sujet).



### LE MOT POUR LA DIRECTION DE THÈSE

#### S'organiser pour les multi-thèses

Peu importe votre fonctionnement : il est important de savoir identifier qui vous encadrez et depuis quand !

À titre d'exemple, si j'acte une direction, je crée un dossier intitulé « Date – Nom Prénom du thésard – Thème de la thèse » dans mon dossier « Thèses » (y compris si on décide de travailler sur Google Docs).

Une fois la thèse soutenue, je renomme avec un numéro avant (par exemple 75 – DateAcceptation – DateSoutenance – Nom Prénom du thésard – Titre de thèse).

Cela me permet d'avoir une visibilité d'ensemble sur les thèses soutenues (pour d'éventuelles reprises pour publication), sur les thèses en cours, sur le délai depuis le début de la thèse... et faire de temps en temps une relance par mail, voire essayer d'identifier les sources de blocage.

## **■ Quand prévoir la soutenance ?**

Nous en parlerons davantage chapitre 26, mais il faut compter en général 3 à 6 mois pour que les astres s'alignent : une thèse finie + une salle libre + un jury (dont le directeur) disponible.

En général, le moment où le recueil s'achève est le bon moment pour poser une date de soutenance.

Si vous avez des impératifs qui obligent à poser la date de thèse avant... prévoyez de finir le recueil de données 6 mois avant (et acceptez 1 à 3 mois de retard sur ce recueil, qui ne dépend pas que de vous !)



# Trouver son rythme de travail pour ajouter la thèse dans votre agenda

Une thèse c'est court en taille... mais ça nécessite de synthétiser suffisamment de données pour être intéressant, et donc probablement quelques mois de travail (de soirs et week-ends en général, en parallèle des stages, des enseignements facultaires, de la vie de famille/couple/amis, etc.)

**Il existe de nombreuses techniques pour surmonter les blocages**, proposées dans des livres dits motivationnels. Cela peut parfois s'apparenter à des injonctions, et il convient de voir d'où elles viennent et ce qu'elles entraînent, afin de choisir quoi garder ou supprimer.

Même si cet ouvrage-ci n'a pas vocation à finir dans les rayons « développement personnel », faisons un petit tour d'horizon (amusant et amusé) sur ce qui existe !

Le point central des livres motivationnels est souvent d'adopter une ou des **règles de vie rigoureuse**. Les méthodes vont avoir des objectifs différents, résumés dans les titres ci-dessous.

## ■ Hiérarchiser et prioriser

Dans « The One Thing », Gary Keller et Jay Papasan incitent à ne se concentrer que sur une chose à la fois et en faire réellement sa priorité (en y consacrant les premières heures de la journée pour être sûr de ne jamais le remettre) [29].

C'est également l'une des 87 tactiques développées dans la méthode Make Time, sous le nom de technique du « highlight » : **choisir une tâche ou un objectif principal pour la journée, et la prioriser** [30].

D'autres appellent ça la **méthode « avalez le crapaud/mangez la grenouille »** où la journée commence par la tâche la plus difficile et importante [31].

En réalité, c'est toutefois difficile à conjuguer avec votre vie professionnelle (vous n'allez pas arriver à 13 h en stage parce que vous avez rédigé votre thèse le matin) ou votre vie personnelle, familiale, parentale...

L'Amiral William H. McRaven, à l'inverse, propose la **méthode « faire son lit le matin »** : cette petite action facile crée une sensation d'accomplissement, renforce la discipline et la routine, la motivation, la responsabilité, en cochant dès potron-minet une tâche dans votre to-do list ! [32]

La méthode 1-3-5 incite à identifier et réaliser chaque jour 1 tâche majeure, 3 tâches moyennes et 5 tâches plus petites [33]. **Le but est surtout de rester concentrer et de ne pas faire passer en priorité une infinité de tâches mineures** (répondre aux mails, scroller sur Twitter, répondre aux mails, passer sur Facebook, répondre aux mails, scroller sur Instagram, etc.)

Pour hiérarchiser, **Fabien Olicard** propose de se définir 1 à 2 mantras de vie, à partir de nos buts et objectifs, synthétisés plusieurs fois jusqu'à obtenir 3 à 5 notions, qui peuvent être traduites en 1 ou 2 mots. Par exemple, ça peut être Famille, Partage ; ou Amour, Liberté ; ou Autonomie, Expérience ; Indépendance, Curiosité, etc. [34]

## ■ Déléguer et abandonner

D'autres méthodes vont consister à catégoriser les tâches :

- **méthode ABCDE** (A = très importante ; B = importante ; C = optionnelle ; D = à déléguer ; E = à éliminer) ;
- **méthode 5/25 de Warren Buffet** (classer les 25 tâches importantes, se concentrer sur les 5 premières en ignorant les 20 suivantes).

La plus célèbre est la **matrice d'Eisenhower** [17,34], 34<sup>e</sup> président des États-Unis d'Amérique, reproduite ci-dessous :

Tableau C4.1. Matrice d'Eisenhower

|               | Urgent   | Pas urgent |
|---------------|----------|------------|
| Important     | Faire    | Planifier  |
| Pas important | Déléguer | Abandonner |

Planifier : réserver des créneaux horaires

Pour planifier, vous pouvez utiliser un **agenda papier, numérique** (sur votre smartphone), **une to-do list**, la **running list** (une to-do list qui intègre les jours de planification), un **bullet journal** (BuJo)<sup>1</sup>...

La **technique «Pomodoro»** incite à sélectionner alterner une seule tâche de 25 minutes et une pause de 5 minutes (avec une pause plus longue tous les 4 cycles).

La **méthode 3-3-3** consiste elle à consacrer 3 heures de travail avec concentration intense, puis 3 petites tâches, et 3 activités d'entretien (c'est là où vous pourrez lire un mail peu important, racheter des piles, etc.)

La **règle des 2 minutes** dit que si une tâche prend moins de 2 minutes à réaliser, elle doit être effectuée immédiatement... D'autres vont recommander de regrouper les petites tâches pour en faire une seule (par exemple consulter une seule fois les mails dans la journée et non pas traiter 8 mails en 8 fois), qui apportera une plus grande satisfaction lorsqu'elle sera traitée [30].

Se fixer des délais raisonnables mais courts

La **deadline** est un outil pertinent, dont on aura l'occasion de reparler. Dans son livre satirique, l'essayiste britannique Cyril Northcote Parkinson a écrit la **loi de Parkinson** sur la dilatation temporelle, qui dit que « tout travail tend à se dilater pour remplir tout le temps disponible » . C'est ce qui fait que tout le monde est débordé... [35] Le corollaire est **qu'il faut mieux prévoir un délai trop court, quitte à rajouter un peu de temps si nécessaire...** [34]

1. À titre personnel, j'aime bien l'agenda numérique pour le partage familial ; par contre, pour l'organisation personnelle, j'utilise depuis longtemps une to-do list (« Programme à faire » sur Notes) avec parfois des dates clés positionnées. Je n'ai jamais théorisé ça, et en lisant des ouvrages motivationnels pour ce livre, j'ai vu que certains l'avaient beaucoup fait... Les BuJo, les organisateurs complexes (type Notion) sont à mon sens trop à risque de perte de temps ; mais chacun son avis, faites-vous le vôtre en testant éventuellement!