

**Methodo
Recherche**



Les 7 clés indispensables pour réussir brillamment votre mémoire de recherche (ou votre thèse)

Blog principal MethodoRecherche.com



[Abonnez-vous à la chaîne Youtube](#)

(+22 000 abonnés)

Retrouvez mes [FORMATIONS EN LIGNE](#)

Retrouvez mon [OFFRE D'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL](#)



Christophe COUSI

Qui suis-je ?

Docteur en Psychologie, Chargé d'Enseignement Vacataire à l'Université de Toulouse en France, rattaché à 2 laboratoires : le CERPPS de Toulouse et l'INSERM UMR 1219 Équipe HACS de Bordeaux.

Note de mes deux mémoires de Master 1 et Master 2 : 18/20. Auteur d'une [thèse de doctorat](#) et de deux articles de recherche scientifique publiés dans des revues internationales Q1 de BMC Springer ([Article 1](#), [Article 2](#)), je suis aussi *Reviewer*, afin d'évaluer les articles soumis à publication dans des revues à comité de lecture nationales et internationales.

Fondateur de [Methodo Recherche](#) (Blog, Podcast, Chaîne Youtube et Groupe Facebook), depuis plus de 10 ans, j'aide les étudiants et les doctorants à réussir brillamment leur projet ou mémoire de recherche, leur thèse et leur communication scientifique.

CLÉ N°1 : AVOIR UNE BONNE QUESTION DE DEPART ET REDIGER UNE REVUE DE LA LITTERATURE QUI NE SOIT PAS UN CATALOGUE D'ARTICLES SCIENTIFIQUES JUXTAPOSES SANS LIEN LES UNS AVEC LES AUTRES

La meilleure manière d'entamer un travail de recherche consiste à s'efforcer d'**énoncer le projet sous la forme d'une question de départ**.

Par cette question, le chercheur tente d'exprimer le plus exactement possible ce qu'il cherche à savoir, à élucider, à mieux comprendre. La question de départ servira de premier fil conducteur à la recherche.

Une question de départ bien posée permet d'enclencher une recherche efficace. L'étudiant tentera d'y répondre en **explorant la littérature et en interrogeant des experts sur le sujet** dans une étude exploratoire (optionnelle).

Réaliser une revue de la littérature est un passage obligé du mémoire (ou de la thèse). **Les articles issus des bases de données scientifiques (PsycInfo, Pubmed...) constituent la source principale. Un certain nombre d'articles devront dater de moins de 4 ans.** Il faut bien évidemment se plonger dans la littérature en langue anglaise - de nos jours, l'on ne peut y déroger.

Pensez à définir clairement l'ensemble des concepts de votre recherche (aspects définitoires), suivant les différentes théories existantes.

Ne commettez pas l'erreur d'enchaîner la présentation des études existantes, les unes après les autres, tel un catalogue ; établissez des liens entre ces études et soyez critique, sans forcément problématiser votre revue de la littérature.

Enfin, **organisez votre revue de la littérature de manière à ce que votre problématique découle naturellement** de celle-ci, et **utilisez un logiciel comme [Zotero](#) pour gérer vos références bibliographiques** selon les normes qui vous seront imposées par votre discipline.

CLÉ N°2 : AVOIR UNE BONNE PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE DONT LA REPONSE POURRAIT FAIRE PROGRESSER LA SCIENCE (MEME MODESTEMENT)

On dit souvent que **le cœur d'un mémoire de recherche (ou d'une thèse), c'est la problématique.**

La problématique, c'est l'approche et la perspective théorique que l'on décide d'adopter pour traiter le problème posé par la question de départ. Elle est une manière d'interroger les phénomènes étudiés et constitue une étape charnière de la recherche.

Plus précisément, la problématique doit décrire ce que vous voulez réellement étudier, tout en justifiant l'intérêt scientifique de la présente recherche.

Je vois beaucoup trop d'étudiant(e)s choisir intuitivement une problématique de recherche sans vraiment y réfléchir posément, se disant : « Tiens, et si j'étudiais la relation entre cette variable et cette autre variable » ? »

La problématique, c'est la littérature –les articles scientifiques (et/ou les experts) qui doivent vous y conduire. Une bonne problématique consiste à identifier un manque dans la connaissance scientifique (*a knowledge gap*) ou à résoudre un problème. Qu'est-ce qu'on ne sait pas et qu'il serait intéressant de savoir pour progresser dans la connaissance scientifique (même modestement) ?

Etsi la question a déjà été étudiée, il n'y a pas intérêt à définir en quoi il pourrait être pertinent de (re)faire la recherche.

En revanche, **il peut être opportun de s'appuyer sur une recherche existante, d'y trouver une faille (théorique ou méthodologique), une limite, d'ajouter une variable...** de manière à construire son objet de recherche avec une nouvelle problématique de recherche.

Nous verrons plus en détails les étapes de ce cheminement dans les articles du blog.

CLÉ N°3 : MONTRER QUE L'ON MAITRISE LES METHODES DE RECHERCHE SCIENTIFIQUES

Il va s'agir ici de **montrer que l'on est capable d'appliquer les enseignements reçus en matière de Méthodologie de recherche**, le plus souvent dès la première année de licence. Le but étant de déterminer comment il va être possible de répondre aux hypothèses et/ou à la question de recherche.

Dans la partie « Méthode » d'un mémoire (ou d'une thèse), laquelle se situe généralement à la suite de la présentation de la problématique, il va s'agir d'«**opérationnaliser**» la recherche au moyen de diverses méthodes. Ces dernières devant être adaptées de manière à vous permettre de répondre à la question de recherche ou aux hypothèses.

Dans cette optique, il s'agira d'abord d'**expliquer la méthodologie retenue permettant de répondre à la problématique**-cette méthodologie pouvant être de nature quantitative, qualitative ou mixte (c'est-à-dire mêlant à la fois les méthodes quantitatives et qualitatives).

Ensuite, il faudra **détailler l'échantillonnage de votre population**, ses caractéristiques, sans omettre les **aspects déontologiques de la recherche** (les informations concernant les sujets, le consentement éclairé...)

Dans la mesure du possible, je déconseille aux étudiants de créer leurs propres questionnaires ; il est grandement préférable d'**utiliser des questionnaires et des échelles ayant été validé(e)s scientifiquement et présentant de bonnes qualités psychométriques** (validité, fidélité...)

Par ailleurs, dans la présentation de vos outils et questionnaires, il est très important de **justifier le choix de chacun et de préciser leurs qualités psychométriques** (validité, fidélité, etc.)

Dans une étude quantitative, **le choix du test statistique va dépendre de l'hypothèse**. Et pour s'en assurer, je recommande de demander à votre directeur de mémoire (ou de thèse), de valider le test à effectuer. Enfin, dans une **étude qualitative**, le choix de **l'analyse qualitative doit être cohérent avec la question de recherche**.

CLÉ N°4 : GARDER DU TEMPS POUR LA DISCUSSION ET DISCUTER DE SES RESULTATS EN LES CONFRONTANT A LA LITTERATURE EXISTANTE

Pris par le temps, beaucoup trop d'étudiant(e)s bâclent la partie « Discussion » qui suit la partie « Résultats ». En effet, ne pouvant y accorder que peu de temps du fait des délais stricts de rendu, cette phase pourtant fondamentale de tout travail de recherche est souvent négligée.

Or, **avec la problématique, la discussion est la partie la plus importante d'une recherche**. C'est pourquoi je vous conseille de commencer à la rédiger rapidement, dès votre premier jet, et d'y revenir ensuite, lorsque votre travail sera bien avancé.

La partie « Discussion » nécessite à la fois de discuter et d'interpréter les résultats obtenus. Toutefois, il est recommandé de **rester prudent dans ses interprétations et de ne pas généraliser trop vite ses résultats**.

Si votre problématique de recherche a été élaborée, comme il se doit, à partir de la littérature existante, en vous appuyant sur d'autres études tout en tentant d'apporter une contribution pertinente à la recherche, il vous sera possible de confronter vos résultats à cette littérature existante.

A défaut, **si vous ne vous êtes pas appuyés sur la littérature, vos résultats resteront isolés et sans confrontation possible**, ce qui caractérisera un manquement dans votre recherche.

Il va de soi que **des résultats allant à l'encontre et donc infirmant les résultats d'autres recherches représentent un plus en matière d'apport scientifique**.

Toutefois, ce type d'apport sera surtout apprécié dans le cadre d'une thèse et ne constitue en aucun cas un impératif de recherche. Pour dire les choses autrement, vous ne serez pas notés sur cet aspect.

Enfin, après avoir discuté vos résultats, vous devrez expliquer les **limites de votre étude**, tout en indiquant **comment d'autres chercheurs pourraient reprendre ou poursuivre votre étude, et pallier aux limites de celle-ci**.

CLÉ N°5 : NE COMPTER QUE SUR VOUS-MEME (ET SUR QUELQUES APPUIS SOLIDES) ET GARDER LE CAP MALGRE DES « TRAVERSEES DU DESERT » INEVITABLES

De très nombreux étudiants se plaignent ne pas être suivis par leur directeur de mémoire (ou de thèse) respectif. En effet, les directeurs de mémoire (ou de thèse) étant des enseignants très occupés par leurs multiples activités, ils n'ont pas le temps de suivre véritablement leurs étudiants, et c'est fort regrettable car l'étudiant(e) est livré(e) à lui-même. **De ce fait, je vous conseille de vous entourer autrement et de ne pas travailler seul(e) sur votre mémoire (ou votre thèse).**

Lorsque l'on est plongé dans un travail de recherche, l'on devient « myope » et incapable de juger son propre travail ou de prendre du recul, tant l'on a « la tête dans le guidon ». C'est pourquoi il est important qu'un œil extérieur puisse vous donner un avis sur votre production.

J'appelle « **traversées du désert** », les moments de doute où l'on a le sentiment de ne pas avancer, de ne pas progresser dans son mémoire (ou sa thèse). Il s'agit d'une **phase par laquelle tous les étudiants passent forcément à un moment ou à un autre de l'année**, et qu'il faut parvenir à gérer mentalement pour poursuivre sa recherche.

Il arrive que certains étudiants pensent qu'il pourrait être plus judicieux pour eux, de remettre leur mémoire l'année suivante. La pression étant très importante, ils envisagent de se délester de leur travail de recherche, estimant qu'ils auront tout le temps de s'y consacrer l'année d'après, quitte à perdre une année.

La meilleure logique consiste à avancer régulièrement dans la rédaction de son mémoire (ou de sa thèse), en s'y mettant dès le début d'année et en suivant les indications présentées, au niveau des différentes étapes du mémoire.

Un travail régulier vous permettra de terminer votre écrit à temps. Pour ce faire, **il est possible de s'entourer de professeurs particuliers et/ou d'un coach** de manière à vous aider, renforcer votre confiance en vous et garder votre motivation. C'est ce que je vous propose [ici](#).

CLÉ N°6 : SI LE FOND EST IMPORTANT, LA FORME L'EST TOUT AUTANT, Y COMPRIS LORS DE LA SOUTENANCE

Nous avons traité jusque-là du fond du mémoire (ou de la thèse) mais la forme ne doit pas être négligée.

Le plus important est de respecter les attentes spécifiques de vos enseignants qui vous ont communiqué un guide des consignes de rédaction du mémoire (ou de la thèse). C'est là un impératif auquel l'on ne peut déroger.

Si l'on suit toutes les consignes de l'enseignant, celui-ci appréciera la rigueur et le respect de ces dernières (nombre de pages maximum, interlignage, parties spécifiques, normes bibliographiques, etc.)

Un mémoire de recherche (ou une thèse) qui n'a pas été relu(e) et corrigé(e) et où se trouvent des fautes d'orthographe grossières fait évidemment mauvais effet. Je recommande donc de **faire relire et corriger votre mémoire (ou votre thèse) par un lecteur-correcteur professionnel**, sans attendre le dernier moment, mais en lui adressant votre texte au fur et à mesure de leur écriture.

Lors de l'impression et de l'assemblage, il est conseillé de **mettre une page cartonnée assez épaisse et une autre de couleur pour séparer vos annexes de la partie principale** du mémoire (ou de la thèse).

Une reliure métallique ou un thermocollé est préférable à la banale reliure plastique. N'hésitez pas non plus à demander **un papier de qualité supérieure au niveau du grammage**, sans tomber dans l'excès.

Enfin, pour la **soutenance**, préparez-vous et répétez votre présentation sans l'apprendre par cœur. Les directeurs et assesseurs sont censés avoir lu votre écrit. Il est donc inutile de vouloir tout redire.

Faire preuve d'un peu d'originalité peut être judicieux pour séduire le jury. Mais le plus important, c'est de **prendre du recul** et de montrer ce que vous avez appris de ce travail de recherche.

La soutenance est une formalité venant conclure et couronner de succès, le travail théorique et rédactionnel accompli.

CLÉ N°7 : NE PAS HÉSITER A SE FAIRE AIDER ET A DEMANDER DE L'AIDE

Le premier interlocuteur (ou interlocutrice) est votre directeur (ou directrice) de recherche. Très souvent, nous pensons que cette personne est très occupée et nous ne souhaitons pas la déranger pour lui demander de l'aide. Parfois, nous lui demandons de l'aide, mais nous n'obtenons pas de réponse de sa part, ou bien trop tardivement.

Essayez de solliciter votre encadrant à bon escient, en étant ni trop éloigné ni trop envahissant dans vos demandes ; essayez de trouver un juste milieu. Si vous ne vous manifestez pas, votre encadrant peut croire que tout va bien pour vous et que vous ne rencontrez aucun problème dans votre recherche, alors que ce n'est pas le cas.

N'hésitez pas non plus à vous trouver un(e) partenaire pour créer un binôme et vous entraider mutuellement dans vos recherches.

Si vous ressentez le besoin d'être accompagné(e) individuellement, rejoignez mon offre d'accompagnement personnalisé [ici](#).

Dans tous les cas, ne restez pas isolé(e), cherchez des appuis et communiquez sur vos recherches. En effet, je constate que beaucoup d'étudiants et de doctorants ont peur de se faire voler les idées de recherche qu'ils ont pu avoir, ce qui est une grave erreur. Chacun travaille et aborde différemment les sujets de recherche, sous différents angles et perspectives, ce qui fait qu'il ne peut y avoir de vols d'idées ou de recherches.

Ouvrez-vous, communiquez et demandez de l'aide pour ne pas rester isolé(e) en tant qu'apprenti(e)-chercheur(e).

En résumé :

Les 7 clés essentielles pour réussir brillamment votre mémoire de recherche (ou votre thèse)

1/ AVOIR UNE BONNE QUESTION DE DEPART ET REDIGER UNE REVUE DE LA LITTERATURE QUI NE SOIT PAS UN CATALOGUE D'ARTICLES SCIENTIFIQUES JUXTAPOSES SANS LIEN LES UNS AVEC LES AUTRES

2/ AVOIR UNE BONNE PROBLEMATIQUE DE RECHERCHE DONT LA REPONSE POURRAIT FAIRE PROGRESSER LA SCIENCE (MEME MODESTEMENT)

3/ MONTRER QUE L'ON MAITRISE LES METHODES DE RECHERCHE SCIENTIFIQUES

4/ GARDER DU TEMPS POUR LA DISCUSSION ET DISCUTER DE SES RESULTATS EN LES CONFRONTANT A LA LITTERATURE EXISTANTE

5/ NE COMPTER QUE SUR VOUS-MEME (ET SUR QUELQUES APPUIS SOLIDES) ET GARDEZ LE CAP MALGRE DES « TRAVERSEES DU DESERT » INEVITABLES

6/ SI LE FOND EST IMPORTANT, LA FORME L'EST TOUT AUTANT, Y COMPRIS LORS DE LA SOUTENANCE

7/ NE PAS HESITER A SE FAIRE AIDER ET A DEMANDER DE L'AIDE, NOTAMMENT AVEC UN ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL [ICI](#)

Ce qu'ils pensent de la formation "phare"

Rédiger un projet de recherche solide, original et convaincant en 7 étapes !



Merci pour cette formation méthodo recherche qui m'a permis de comprendre ce qu'était un travail de recherche. Au-delà de l'aspect intellectuel j'ai pu acquérir de nouvelles compétences et surtout une pratique avec de vrais outils de recherche et une méthodologie pour les utiliser efficacement. Christophe Cousi a su nous montrer le chemin avec une parfaite maîtrise du sujet. Il a fait preuve d'écoute et a été très attentif aux besoins de chacun. Une belle implication personnelle et un travail en amont important qui permet au final d'avoir une formation de qualité.

LAURENCE RIEU



FRÉDÉRIC DERIANO



ZAHIA BRIDON



KOUAMÉ B. KONAN



[VIDÉO DE FRÉDÉRIC](#)

[VIDÉO DE ZAHIA](#)

[VIDÉO DE KOUAME BRICE](#)

👉 Cliquez sur les liens ci-dessus pour visionner leurs témoignages

Je vous souhaite une très bonne continuation dans vos recherches et on se retrouve très vite sur Methodo Recherche.

A très bientôt !



Dr Christophe COUSI (PhD)

Blog principal MethodoRecherche.com



[Abonnez-vous à la chaîne Youtube de MethodoRecherche](#)

Retrouvez mes **FORMATIONS EN LIGNE** [dans l'Académie de Methodo Recherche](#)

 <p>FORMATION CADRE THÉORIQUE & CADRE CONCEPTUEL</p>	<p>Construire LE bon cadre théorique et conceptuel de votre recherche</p> <p>Parce qu'il est LE "Cœur" de votre recherche et que vos évaluateurs vont juger la qualité de votre recherche selon ce cadre.</p> <p>Voir la formation</p>
<p>Ferme</p> <p>Rédiger un projet de recherche solide, original et convaincant en 7 étapes</p> <p>Une formation complète, étape par étape, à votre rythme, pour rédiger un excellent projet de recherche avec plus de sérénité et moins de stress !</p> <p>▶ Prochaine cohorte démarrera en avril 2022 (avec tarif promotionnel) 🐾</p> <p>Voir la formation</p>	
	<p>Rédigez une revue de la littérature "qui déchire"</p> <p>La rédaction d'une revue de la littérature ne doit pas nécessairement être la partie la plus difficile de votre thèse ou de votre mémoire.</p> <p>Voir la formation</p>

Retrouvez mon **[OFFRE D'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL](#)**

