

PREPARER VOTRE MEMOIRE DE FIN DE FORMATION ET SA SOUTENANCE

Il fait peur et c'est pourtant un incontournable à votre certification : le mémoire.

Le CRESP Formations vous explique tout pour vous aider à le préparer.

1

1^{ère} étape : Choisissez votre sujet d'étude

Notre premier conseil vous apparaîtra certainement étonnant mais nous vous invitons à ne pas penser à votre travail de mémoire dans les premiers temps de votre formation. Au début, centrez-vous sur vos cours, découvrez la psychologie et familiarisez-vous avec la culture de notre organisme de formation.

Au minimum après 6 mois de formation, et au fur-et-à mesure de votre avancée, vous vous apercevrez tout naturellement que certains sujets vous intéressent particulièrement. Des questions naîtront dans vos réflexions et pour certaines d'entre elles, vous effectuerez spontanément des recherches personnelles avec la volonté de mieux comprendre. Repérez ces moments, ces sujets qui vous interpellent et qui vous intriguent.

Déterminer un grand thème général que vous aurez envie d'explorer plus précisément. Trouvez les justes mots qui le définissent.

Puis, ce travail fait, affinez ce thème d'une question s'y rapportant et à laquelle vous avez envie d'obtenir une réponse.

Les mots vont se bousculer dans votre tête, vous allez aller de synonymes en synonymes, vous poser de nombreuses questions de sémantique. Tout ceci est normal. Prenez bien le temps de trouver les termes précis car vous êtes en train de déterminer **le thème de votre mémoire** ainsi que **sa question de recherche**.



Rassurez-vous, le CRESP Formations n'est pas restrictif sur les thèmes choisis pour les mémoires. Il est seulement demandé que leur contenu parle bien de Psychologie.

2^{ème} étape : Déterminer votre plan

Votre thème est choisi, votre question est posée. Le contenu de votre mémoire consistera à devoir y répondre.

Commencez vos recherches. Sur le Net, dans la littérature, lors d'échanges avec d'autres professionnels ou bien avec des non-professionnels de la Psychologie. Bref, **commencez**

à réfléchir à votre sujet. Vos pensées iront dans tous les sens, ceci est normal. Notez-les comme elles vous viennent, en vrac. Tâchez de penser à tout. Ajouter des auteurs que vous découvrez au fur et à mesure que vous apprenez de nouvelles théories. Ajouter des réflexions qui sont les vôtres.

ATTENTION!

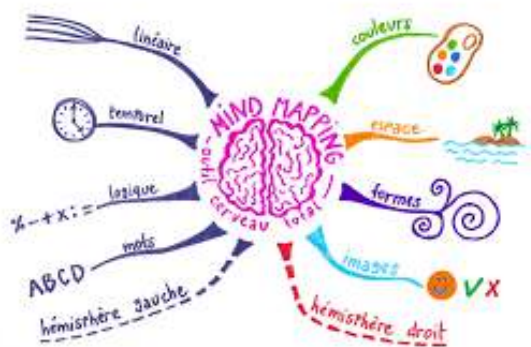
Dès le commencement de vos recherches, pensez bien à **toujours noter les sources où vous trouvez vos idées**. Elles vous seront utiles lorsque vous aurez besoin de les consulter à nouveau. Et également lorsque vous devrez rédiger la bibliographie de votre mémoire. En pensant tôt à associer chaque idée à une source, vous gagnerez un temps précieux pour la suite et éviterez les crises de nerfs à chercher dans une botte de foin, une aiguille qui vous savez, se trouve bien là.

2

Pour que le travail suivant soit facilité, vous pouvez **inscrire sur une feuille de papier la totalité de ces idées** de sorte à ce qu'elles vous apparaissent toutes sur une même face. Si un format A4 vous semble insuffisant, soyez créatif dans le choix de votre support !

Laissez ainsi mariner quelques jours, semaines ou mois, de sorte à laisser **la possibilité de compléter encore cette liste d'idées**.

Puis, lorsque cela sera le bon moment, lorsque votre cerveau commencera à s'approprier profondément ces connaissances, certains liens vont se faire spontanément dans vos pensées. Sur votre feuille, vous pourrez matérialiser ces liens en **traçant des traits entre vos idées**.



Connaissez-vous le Mind Mapping, ou...

- Carte heuristique,
- Carte cognitive,
- Carte mentale,
- Carte des idées,
- Schéma heuristique ?

Chercher à concevoir votre plan est peut-être l'occasion de découvrir cet outil...

Ainsi, petit à petit, **des grandes parties apparaîtront, décomposées en sous-parties et vous organiserez la totalité de vos idées** dans cette répartition.

Tout contenu de mémoire comporte généralement les parties suivantes... A adapter bien sûr à votre travail personnel :

- Une **introduction** qui, comme son nom l'indique, permet d' « introduire » votre sujet. Vous y parlez de votre thème, de votre question de recherche et des raisons pour lesquelles ce travail est important.
- **Une partie théorique** : qui contient les informations que vous aurez trouvées dans la littérature et qui vous permettent de poser les bases scientifiques de votre travail de recherche.
- **Au minimum deux parties de développement de vos idées** : chaque partie doit contenir une idée phare se composant en plusieurs idées plus précises. La lecture de cette succession d'idées doit aider le lecteur à suivre le cheminement de votre réflexion. Sachant que cette réflexion peut ne pas vous être que personnelle : elle peut contenir des références à des auteurs, à des expériences déjà menées, à des cas cliniques, bref, du contenu concret qui appuiera votre réflexion personnelle.
- **Une conclusion** qui permet... De conclure. C'est-à-dire de répondre à votre question posée en introduction puis de préciser ensuite en quoi ce travail aura été profitable (pour vous ou autre). Et peut-être aura-t-il généré de nouvelles questions que vous aurez envie d'explorer ? Dans ce cas, votre conclusion peut se terminer ainsi, sur cette ouverture, donnant envie à votre lecteur de continuer encore cette réflexion avec vous.

3ème étape : La précision du contenu

Si vous ressentez l'exaltation d'une réponse qui commence à se faire sentir et avez envie de commencer à rédiger : pas si vite papillon ! Vous n'êtes pas encore prêt.

Avant de rédiger, écrivez au propre **votre plan**, ajoutez-y pour chaque partie **la totalité des idées** que vous prévoyez de développer et assurez-vous que vous n'en avez oublié aucune.

Ce n'est que lorsque le contenu de votre mémoire sera préparé que vous pourrez commencer à rédiger.

4ème étape : La rédaction

Votre attention peut à présent se focaliser sur la rédaction, la combinaison de mots qui révèlera l'enchaînement des idées que vous avez prévues.

Bien sûr, n'oubliez pas de **numéroter** les pages de votre mémoire !

ATTENTION!

Si vous n'êtes pas à l'aise dans l'exercice du langage écrit, n'hésitez pas à vous faire aider. Trop de fautes ou des phrases incompréhensibles risquent d'attirer un avis négatif sur votre travail.

Et même si rédiger vous plait bien, nous vous invitons à **faire lire votre travail** à une personne volontaire (stagiaire du CRESP Formations comme vous ou quelqu'un de votre entourage). Ce dernier pourra rectifier certaines coquilles que vous avez oubliées, il pourra également vous formuler des suggestions intéressantes et vous poser des questions qui vous prépareront à la soutenance.

4

5^{ème} étape : Ajouter les autres parties indispensables au mémoire

Il s'agit de la **page de garde**, du **sommaire** et de la **bibliographie**. Eventuellement des **remerciements** et des **annexes** si cela vous apparaît important.

ATTENTION!

Attention, n'oubliez pas les numéros de page à reporter dans le sommaire !

6^{ème} étape : Soigner l'apparence de votre mémoire

Votre **page de garde** doit contenir votre nom, prénom, le nom de votre formation ainsi que votre classe et années de formation. Elle doit également contenir le thème de votre mémoire. Soignez bien sa présentation, cette page fixera la première impression de votre examinateur et vous connaissez le dicton sur la première impression...

Le **contenu de votre mémoire** doit être un plaisir à lire. Même si son contenu sera un régal pour le cerveau, vous devez penser également au plaisir des yeux de son lecteur. L'aspect esthétique de votre mémoire doit donc aussi être pensé. Vous pouvez ajouter des images ou bien des encadrés qui redynamiseront la lecture.

D'une manière générale, mettez-vous à la place du lecteur. Trouvez **les moyens visuels** qui lui permettront d'avoir un avis positif sur votre travail.

ATTENTION!

Attention, pas de titre en bas de page et son texte sur la page suivante. Il vaut mieux terminer un peu plus haut une page pour que titre et texte soient ensemble sur la page suivante.



Choisissez une Police d'écriture bien lisible comme **Times New Roman, Cambria, Calibri, etc.**

Votre mémoire doit faire un **minimum de 50 pages** (hors annexes éventuelles et bibliographie).

Attention, aux Polices d'écriture trop grosses et aux lignes trop espacées : votre examinateur y verra là le moyen un peu cavalier d'arriver plus vite aux 50 pages et en tirera un avis négatif. En général, la **Police d'écriture attendue est de 12 (maximum 13 selon la Police) et l'interligne simple ou 1,5 maximum.**

Oui, bien sûr, vous avez le droit de sauter des lignes et aérer votre contenu mais attention à ne pas utiliser cela dans le but d'alléger votre contenu. Votre examinateur saura faire la part des choses, il a été à votre place dans ses études.

7^{ème} étape : Le jour J de la soutenance

Voilà, le grand jour arrive. Enfin l'achèvement de ce laborieux travail.

Votre formateur qui sera également votre examinateur réserve la totalité d'une heure à chaque soutenance. Celle-ci s'effectue en distanciel via un logiciel de visioconférence.

L'heure de soutenance est décomposée comme suit :

- **20 minutes de présentation** : elles vous sont réservées, l'examineur vous écoute sans vous interrompre. Vous pouvez résumer votre mémoire mais l'examineur l'ayant déjà lu, cette présentation a le risque d'être redondante. Soyez donc inventif. Prenez de la distance par rapport à votre travail de mémoire et réfléchissez à la présentation que vous en ferez.
Vous aurez la possibilité de partager votre écran via le logiciel utilisé en soutenance donc si vous le souhaitez, vous pouvez prévoir une présentation PowerPoint ou visuelle autrement. Ceci n'est aucunement une obligation et aucun point ne vous sera soustrait si vous décidez de procéder sans cela. Mais pour ceux intéressés, sachez que la possibilité technique vous est donnée de le faire.
- **20 minutes de questions / réponses** : votre examinateur vous posera des questions et sera intéressé d'échanger avec vous sur certains points que votre mémoire et votre soutenance auront soulevés. Il n'est pas rare qu'une discussion s'instaure dans ce temps-là afin de partager ensemble des réflexions et les pousser plus loin.
- **20 minutes de délibération** : votre travail est terminé, vous pouvez vous retirer, l'examineur va maintenant réfléchir à la globalité de votre travail. Vous recevrez dans les jours suivants le résultat de cette évaluation.

Vous brûlez d'envie de savoir ce qu'attend votre examinateur de vous en soutenance ?

Allez, oui, on vous le confie, cela vous aidera à mieux la préparer. En soutenance, l'examinateur évaluera trois points à travers votre travail de mémoire :

- 1) **Votre connaissance des théories fondamentales en psychologie** : le jury reviendra sur celles que vous avez présentées dans votre mémoire et s'assurera en soutenance que vous les avez bien comprises en vous posant des questions théoriques. Il pourra également vous questionner sur d'autres théories dont vous n'avez pas parlé et pourtant qui pourraient être liées à votre thème de recherches.
- 2) **Votre juste posture de thérapeute** : le travail de mémoire est une forme de rituel de passage. De patient vous devenez thérapeute. Et l'examinateur va tâcher de s'assurer de la maturité de votre réflexion quant à votre future pratique ainsi que de votre éthique.
- 3) **Une connaissance de vous-même déjà affinée** : le plus grand piège pour tout thérapeute sera probablement son contre-transfert. Pour le gérer au mieux, le thérapeute devra connaître ses vulnérabilités, certaines de ses origines et parvenir à la gymnastique mentale de dissociation entre son expérience de vie et celle de ses patients. Bien sûr, personne ne peut régler toutes ses problématiques personnelles mais avoir identifié une partie d'elles préservera le thérapeute de projections sur ses patients. C'est pourquoi, le jury vous posera quelques questions personnelles, en lien avec votre travail de mémoire. Il ne s'agira pas là d'une manifestation de sa curiosité malsaine mais bien de son souci à vérifier que vous êtes prêt à travailler sur des histoires de vie qui ne sont pas les vôtres.

Vous connaissez à présent les attentes du CRESP Formations quant à votre travail de mémoire et de soutenance. Tout le reste vous appartient. Un travail de mémoire nécessitera curiosité et persévérance. Sans plaisir à l'effectuer vous risquez de vous en décourager. Alors, le dernier conseil que nous vous formulerons sera de réaliser ce travail de sorte à y trouver la motivation qui vous appartiendra. Autrement dit, comment ce travail de mémoire peut vous procurer du plaisir ? Et si avant de vous lancer, vous commencez par réfléchir à cette question...