

CHENG-LONG STEPHAN, PARTICIPANT À « MA THÈSE EN 180 SECONDES »

Publié le 09 mars 2026

- **Présentez-vous !**

Je m'appelle Cheng-Long Stephan, j'ai 27 ans et je suis doctorant, rattaché à l'école doctorale PSIME (Physique, sciences de l'ingénieur, matériaux, énergie) et au laboratoire SMS (Sciences et méthodes séparatives). Si actuellement je suis doctorant en chimie, j'ai fait initialement des études de pharmacie. En parallèle, j'ai également obtenu un M2 en galénique (formulation des médicaments).

- **Sur quoi porte votre sujet de recherche ?**

Je travaille sur un mécanisme de stabilisation de polymorphes métastables de principes actifs en présence d'additifs. Pour faire simple, je travaille sur des cristaux de médicaments qui sont instables. J'utilise des additifs, c'est-à-dire des petites molécules, qui viennent se placer autour du cristal pour le stabiliser. Et mon rôle est de comprendre les liens qui unissent le cristal et les additifs, expliquant cette stabilisation.

- **Pourquoi s'intéresser à des cristaux instables ?**

Ces cristaux instables sont particulièrement intéressants pour le développement de certains médicaments. Ils peuvent améliorer les propriétés physico-chimiques et la biodisponibilité du médicament. L'enjeu est donc de réussir à les stabiliser pour pouvoir les exploiter.

- **Vous participez à l'édition 2026 de « Ma thèse en 180 secondes ». Pourquoi avoir décidé d'y prendre part ?**

Je cherchais dans un premier temps à participer à une action de médiation scientifique auprès d'un public plus large. L'année dernière, j'ai pu suivre le parcours de Chrystal Lopes, finaliste normande de *MT180*, qui faisait partie de mon laboratoire. Je l'ai trouvée très impressionnante et ça m'a donné envie de me lancer à mon tour. Avec la préparation, je me rends compte que c'est vraiment intéressant de vulgariser son sujet de thèse. Cela permet d'avoir une nouvelle approche, une nouvelle lecture de son travail. Et c'est aussi très enrichissant d'en parler avec les autres.

- **Qu'est-ce qui rend l'exercice le plus difficile ?**

Le plus difficile, c'est de se faire comprendre. En tant que spécialiste, on a tendance à utiliser un jargon scientifique. L'équipe de préparation nous entraînent à employer des termes plus simples. Il faut arriver à trouver le juste milieu entre vulgariser et ne pas dénaturer le sujet ni la rigueur scientifique qu'il y a derrière. C'est ce qui a été le plus compliqué. Et aussi apprendre à parler lentement. Être sur scène et parler devant un public, n'est pas évident ni habituel : il faut se canaliser et arriver à bien gérer son débit de parole.

- **Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans cette approche ?**

Je dirais l'aspect créatif. Il faut trouver des axes de communication innovants, parce qu'on n'a pas l'habitude de présenter son travail en trois minutes à un public néophyte. C'est aussi amusant d'essayer d'intégrer quelques touches d'humour. Il y a également le travail autour de l'unique image que l'on peut utiliser comme support. Elle doit être claire, efficace, servir le propos, tout en attirant l'attention du public. La préparation de « *Ma thèse en 180 secondes* » est un bon mélange de différents types de créativité.

- **Comment se déroule la préparation ?**

La préparation prend la forme de formations avec des intervenants que nous n'avons pas l'habitude de côtoyer. Nous travaillons avec deux comédiens qui nous font pratiquer l'improvisation, l'occupation de l'espace, la gestion de la voix. Nous sommes également accompagnés par une médiatrice scientifique issue d'un centre de culture scientifique et technique, qui nous aide sur la partie vulgarisation. Enfin, il y a trois représentantes du CNRS et de Normandie Université qui suivent tous les candidats depuis les premières

éditions. Elles connaissent bien le concours. Elles assurent la communication, nous aident sur le choix de notre image et la compréhension de notre texte. Les exercices nous poussent à sortir de notre zone de confort : occuper l'espace, travailler sa diction, être plus à l'aise sur scène. Ce sont des choses que l'on ne fait pas habituellement dans un parcours scientifique, et c'est très formateur.

Publié le : 2026-03-09 12:03:12