

Prendre la parole
dans les médias



Prendre la parole dans les médias

PEUT PARFOIS S'AVÉRER LABORIEUX. QUOI DIRE? QUOI NE PAS DIRE?
ET SURTOUT, COMMENT LE DIRE?

Le **RIMAS** tenait à créer un guide clair et facile d'utilisation pour ses membres qui sont parfois amenés à réaliser des entrevues, dans le cadre de leurs fonctions.

Vous y trouverez plusieurs trucs et astuces, mais également une marche à suivre simple pour bien vous préparer à ces entretiens.

** Celui-ci demeure cependant un guide général. Chaque personne étant différente, il se peut que plusieurs pistes de solutions qui y sont présentées vous conviennent moins.*

Bonne lecture et bonnes entrevues!



Préparation

Une bonne entrevue n'en est pas une si elle n'est pas finement et longuement préparée, et ce, même si vous maîtrisez votre sujet à la perfection.

Il est important de s'y préparer adéquatement afin d'être prêt.e à toute éventualité.

Le rôle des journalistes est bien sûr d'amener l'information à leur public, mais également de découvrir certaines pistes et/ou certains « scoops » inédits. Ceux-ci savent très bien user de charme et peuvent facilement déstabiliser leurs invité.e.s. C'est pourquoi il est primordial d'être bien préparé!

Avant l'entrevue

- **Comprenez précisément l'objectif de cette rencontre.** Clarifiez le sujet auprès de la personne-ressource.
- **Comprendre et maîtriser son sujet :** Maîtrisez votre sujet. Soyez préparé à répondre à des questions complexes et à fournir des informations pertinentes, mais surtout à [éviter les pièges des journalistes](#).
- **Connaître l'audience :** Comprenez le public auquel vous vous adressez. Quels sont leurs besoins, leurs attentes et leur niveau de compréhension ?
- **Organiser vos idées :** Organisez vos réponses de manière logique. Utilisez une structure simple telle que « *Introduction - Points clés - Conclusion* » pour garantir que vos réponses sont cohérentes et faciles à suivre.

Pendant l'entrevue

- **Prenez votre temps :** Ne vous précipitez pas pour répondre. Prenez quelques secondes pour rassembler vos pensées et structurer votre réponse avant de parler. Il ne s'agit pas d'une course contre la montre et il est important de peser vos mots, mais surtout de prendre votre temps pour bien les choisir. **Parler lentement et clairement :** Évitez de parler trop rapidement, ce qui peut parfois rendre vos propos difficiles à comprendre.
- **Souriez et utilisez le langage corporel positif :** Un sourire chaleureux et une posture ouverte envoient des signaux positifs au public. Évitez les mouvements excessifs ou nerveux. **Contact visuel, langage corporel positif, gestes modérés.** Maintenez un contact visuel avec le/la journaliste pour démontrer que vous êtes engagé dans la conversation. Cela renforce également votre crédibilité.
- **Répondez de manière concise :** Livrez des réponses concises et pertinentes. Évitez les discours trop longs ou les divagations qui peuvent perdre l'attention de l'audience.

Après l'entrevue

- **Auto-évaluation** : Analysez votre performance et identifiez des points à améliorer. Chaque passation dans les médias est une opportunité d'amélioration.
- **Retour d'information** : Demandez les commentaires de collègues ou de professionnel.le.s des médias. Iels pourraient avoir vu certaines choses que vous ne pouvez déceler vous-même.
- **Amélioration continue** : **Continuer à vous former et à vous exercer.**

Ces trucs et astuces vous semblent pertinents? Consultez également notre [guide des différents médias](#) afin d'apprendre à vous préparer selon les différents types de médias auxquels vous êtes invités!

Ressources complémentaires

Cours en ligne :

- [Isarta](#), [CFCQ](#), [LinkedIn](#), et plusieurs autres plateformes offrent des cours sur la prise de parole en public et les compétences en communication.

Livres :

- "[Talk Like TED: The 9 Public-Speaking Secrets of the World's Top Minds](#)" par Carmine Gallo
- "[Confessions d'un orateur](#)" par Scott Berkun
- "[The Quick and Easy Way to Effective Speaking](#)" par Dale Carnegie (aussi disponible en version vidéo abrégée)
- "[Présentation Zen : Pour des présentations plus simples, claires et percutantes](#)" par Garr Reynolds

Vidéos :

- [TED Talks](#) - Recherchez des conférences TED sur la prise de parole en public.
- [YouTube](#) - De nombreux coachs en communication proposent des vidéos sur des techniques de prise de parole.
- [Espace OBNL](#) - Cette capsule vidéo présente différentes astuces suggérées par Julie Dionne, animatrice professionnelle.

Articles :

- [Cairn](#) - Recherchez des articles sur la communication et la prise de parole.
 - [Isarta](#) - Consultez des articles liés aux compétences en communication et à la prise de parole en public.
-