

Fiche pratique Passer son message en interview

Apports méthodo

Un.e journaliste cherche une personne capable...

- De délivrer une opinion ou un propos argumenté, dans un temps court et défini, avec des exemples clairs et sans jargon
- D'être réactif.ve et de s'adapter à ses propres contraintes
- De passer un message en lien avec le sujet, qui lui permette de monter un reportage ou d'illustrer son propos

Être ce « bon client » pour les journalistes n'est en rien naturel...Vous le savez si vous avez déjà réalisé de nombreuses interviews: s'entraîner est essentiel !

Avant l'interview

Soyez clair.e sur...



- ✓ Votre message principal : listez les mots-clés de votre argumentaire et points essentiels que vous souhaitez aborder.
- ✓ Les chiffres, exemples, comparaisons, illustrations qui vont rendre votre message concret
- ✓ Les phrases d'attaque et de conclusion, et les éléments de réponse aux questions gênantes que vous pouvez anticiper : vous n'aurez pas forcément l'occasion de les dire, mais cela peut vous donner de l'assurance.



Si vous avez le temps, écrivez une **fiche récapitulative**, répétez là...et laissez-la de côté pour l'interview! Si vous êtes à l'aise sur ces points, vous pourrez d'autant mieux vous concentrer sur les questions du journaliste et sur votre attitude. **Entrenez-vous** devant la glace ou avec un.e collègue bienveillant.e : l'indignation ou l'espoir se voient à l'écran ou s'entendent à la radio !

Préparez avec le ou la journaliste



- ✓ Renseignez-vous sur le format, l'angle, et ce que l'on attend de vous :
 - Q : « Quelle est la durée retenue pour la diffusion ? » « Donc votre sujet, si j'ai bien compris c'est.... ? » « Qu'est-ce que je peux vous apporter ? »
- ✓ Sachez vous ménager du temps pour vous préparer :
 - Q : « Pouvez-vous me donner quelques minutes, le temps que je prévienne mes collaborateurs pour qu'on ne nous dérange pas ? » ; En radio : « Pouvez-vous me rappeler, le temps que je me trouve un endroit plus tranquille ? »
- ✓ Soyez acteur.trice de votre interview: Si vous êtes filmé.e, n'hésitez pas à proposer des éléments pour vous sentir à l'aise : éviter les contre-plongées (si vous êtes assis, la caméra peut être à votre niveau), demander un peu de champ derrière vous (si vous êtes collé.e au mur, vous vous sentirez « écrasé.e » à l'écran), proposez un cadrage qui vous convient, etc.

Adoptez un état d'esprit positif et évacuez le stress



- ✓ Projetez-vous positivement dans l'échange que vous allez avoir avec le.la journaliste. Cela vous aidera à mieux faire passer votre message. Après tout, c'est une chance de pouvoir s'exprimer dans les médias !
- ✓ Réaliser des exercices respiratoires avant l'entretien peut être une bonne manière de mieux gérer sa voix et son stress lors de l'interview.

Pendant l'interview

Tous les adeptes de cet exercice vous le diront : la réussite d'une interview passe par la maîtrise des 3 niveaux de communication : **le non-verbal** (votre attitude, votre gestuelle), **le para-verbal** (la manière dont vous vous exprimez) et **le verbal** (votre discours).

Le non-verbal

Lors d'une interview, le langage corporel, les gestes tout comme l'attitude doivent servir le discours et aider à faire passer les messages. Confiance en soi et envie de communiquer doivent transparaître à travers votre communication non-verbale !

L'apparence compte en interview !

- ✓ Choisissez une tenue soignée et/ou qui vous ressemble pour vous sentir à l'aise.
- ✓ A la télévision : pas de rayures, d'habits, de bijoux trop voyants ou extravagants ! Ils attireront inutilement l'attention de votre audience... Si vous êtes sur le terrain, un T-shirt ou un logo de votre association peut être une bonne chose.

Maîtrisez et adaptez votre gestuelle

- ✓ Essayez de vous tenir droit.e, de contrôler vos jambes et vos mains, souriez !
- ✓ Evitez les signes de surprise, d'agacement ou les manifestations de stress.

Dégagez de l'assurance : vous êtes légitime !

- ✓ Vous savez ce dont vous parlez, vous êtes le ou la spécialiste ou témoin.
- ✓ Ne vous laissez pas déstabiliser par l'impression que le journaliste ne vous écoute plus ou par les allées et venues dans un studio radio.

Gardez un contact visuel avec votre interlocuteur

- ✓ Pendant l'interview, regardez les yeux du ou de la journaliste (pas la caméra, sauf si cela vous est demandé par exemple dans un duplex)
- ✓ Si cela vous donne de la contenance, prenez votre carnet dans les mains mais ne le regardez pas !
- ✓ Si l'interview n'est pas en direct, n'hésitez pas à reprendre une phrase ou une idée ou à demander à être « relancé ».

Le para-verbal

A la télévision ou à la radio, vos auditeurs seront souvent en train de faire une autre activité en même temps qu'ils vous écoutent... réussir à passer votre message c'est donc aussi capter leur attention avec votre voix, votre débit, vos intonations...

- ✓ Essayez de penser vos phrases courtes et votre intonation percutante. A la fin d'une phrase ou d'une idée, votre ton baisse pour marquer la ponctuation, c'est le signal pour que le ou la journaliste arrête l'interview ou vous relance.
- ✓ Adoptez un débit de parole fluide, ni trop lent ni trop rapide. Prenez le temps de respirer et de ralentir si vous sentez que vous vous emballez !
- ✓ Soyez attentif aux petites manifestations de stress dans la voix et essayez de les gommer : voix chevrotante, essoufflement,...
- ✓ Vous êtes triste...essayez de sourire, même avec un message grave. Les présentateurs ont toujours un petit sourire en coin. Même en radio !

Exercez votre diction!

- ✓ N'hésitez pas à faire des exercices de prononciation et à moduler votre voix :
 - « Donne-lui à minuit huit fruits cuits et si ces huit fruits cuits lui nuisent, donne lui huit fruits crus »
 - « Je veux et j'exige dix-huit chemises fines et six fichus fins ! »
 - « Le fisc fixe exprès chaque taxe fixe excessive exclusivement au luxe et à l'exquis »
 - « Sage chasseur âgé aux yeux chassieux, sachez chasser sans chien chose aisée, ce chat chauve caché sous ces six chiches souches de sauge sèche »
 - « Si l'Américain se désaméricanisait comment le réaméricaniserions-nous, l'Américain ? On le réaméricaniserait comme on l'a désaméricanisé, l'Américain »

Le verbal

Faire passer votre message de manière claire et impactante, c'est bien là tout l'enjeu ! Le choix des mots et la manière dont vous réussirez à « incarner » votre propos seront décisifs. L'adaptation du discours en fonction des personnes et des publics auxquels vous vous adressez sera également un facteur de réussite central !

Votre message, encore votre message !



- ✓ Ecoutez attentivement les questions, mais rappelez-vous de revenir à votre message clé. Mettez en avant ce qui est au cœur de vos préoccupations
- ✓ Allez droit au but: L'idéal, c'est une accroche forte dès le début de l'interview. Simplement quelques dizaines de secondes d'image/son pourront être retenues.
- ✓ Soyez clair et concret : essayez de raconter en imageant plutôt que de multiplier les explications théoriques. Pensez que vous répondez à votre voisin qui ne connaît ou ne comprend pas forcément votre thématique.
- ✓ Utilisez des chiffres-clés!...mais ne les multipliez pas, choisissez-les avec soin !
- ✓ Sans dévier votre message ni tomber dans la caricature, essayez le plus possible d'exprimer des avis « tranchés ». C'est ce qu'attendent les journalistes.
- ✓ Soyez précis, restez sur les faits, ne spéculiez pas et ne mentez jamais ! Si vous ne savez pas, répondez que vous ne savez pas.
- ✓ Faites attention lorsque vous parlez « off the record », on ne sait jamais. Faites attention à ne pas parler librement ou ouvertement avant et après l'interview, il est possible que le micro soit déjà/encore en train d'enregistrer.
- ✓ Prenez le réflexe de reprendre le sujet de la question dans le cadre d'une courte interview pour un reportage. La question n'est pas gardée au montage et faire une réponse qui reprend tous les éléments en un seul bloc augmente considérablement les chances d'être gardé sur 30 secondes dans le montage final ! Par exemple à la question « L'aide médicale d'état provoque-t-elle un appel d'air migratoire ? », répondez « L'aide médicale d'état ne provoque pas d'appel d'air migratoire, bien au contraire, les chiffres prouvent que ... »
- ✓ Une fois que vous avez répondu à la question, n'ajoutez rien ou ne développez pas une nouvelle idée, le ou la journaliste vous relancera.
- ✓ Essayez de ne pas dire dans vos réponses « comme je viens de vous le dire... » ou « encore une fois... ». Redites simplement votre message.

Répondre aux questions qui fâchent : Le « Block and Bridge » !

Le « block and bridge » consiste à faire passer la discussion d'un territoire hostile à un territoire amical en faisant une transition en douceur d'un sujet indésirable vers votre sujet ou vos messages clés.



- ✓ Ne bloquez complètement une question que si vous avez une bonne raison de le faire. Souvent, vous pouvez aborder la question brièvement, puis passer en douceur au point que vous avez choisi.
- ✓ Si vous devez bloquer une question, ne vous contentez pas de dire "pas de commentaire" ou "je ne peux pas répondre à cette question". Expliquez plutôt pourquoi vous ne pouvez pas y répondre et faites le lien avec un sujet ou un message important pour vous
- ✓ Les porte-parole les plus efficaces sont à l'écoute de l'enjeu majeur qui se cache derrière chaque question et abordent cette question comme ils le souhaitent !

Quelques exemples de « block and bridge » :

- « Votre question est intéressante mais ce qui est vraiment important c'est... »
- « La question n'est pas de savoir si...mais plutôt... »
- « Juste pour replacer cela dans un certain contexte... »
- « Je comprends pourquoi les gens peuvent penser que... mais »
- « Ce qu'il faut retenir, c'est... » ; « Ne perdons pas de vue ce qui est essentiel, à savoir... »

Quelques derniers conseils si vous êtes stressé.e à l'idée de réaliser une interview...

- Souvenez-vous que les journalistes s'y préparent normalement autant que vous ! L'écoute active, l'interruption et le cadrage des entretiens sont des savoir-faire. Un coup d'œil aux conseils destinés aux journalistes peut aider à comprendre leur travail: <https://www.24hdansuneredaction.com/tv/8-bien-mener-une-interview/>
- Et rien ne vaut la répétition pour être plus à l'aise sur vos messages : entraînez-vous à la maison en vous enregistrant ou vous filmant avec votre smartphone !