

LIGUE DES OPTIMISTES DE FRANCE

# **COMMENT SE PRÉPARER ET RÉUSSIR SES RENCONTRES AVEC LA PRESSE**

**POUR LES DÉLÉGUÉS**



<http://www.liguedesoptimistes.fr/>

Copyright © 2018

**Reproduction Autorisée au sein de la Ligue des Optimistes**  
**USAGE INTERNE EXCLUSIVEMENT**

# **Quelques techniques et astuces pour comprendre et mener un entretien ou une interview sereinement avec la presse**

Parler à un journaliste n'est pas une mince affaire. Tout ce que vous direz pourra être interprété. Vous le savez et vous l'appréhendez peut-être. Il est possible que vous pensiez que les journalistes sont des « tueurs » et qu'ils cherchent à vous piéger. Et puis, le plus rude : « comment vais-je répondre ? », « que dois-je dire », « comment je vais leur parler » ou « je n'ai jamais eu d'entretien avec des journalistes » et vous vous demandez si vous serez à la hauteur.

**Ce document vous propose quelques astuces qui vous permettront de vous préparer au mieux et le plus simplement possible pour présenter la Ligue des Optimistes et vos événements et à répondre aux questions des journalistes et surtout... de vous sentir à l'aise dans cet exercice qui demande de la préparation.**

**Rassurez-vous : vous n'avez que de bonnes nouvelles à partager !**

Tout commence par votre propre état d'esprit. Si vous partez avec une image du journaliste tueur, forcément, ce sera difficile à mener cet entretien avec sérénité.

L'image que vous vous faites de quelqu'un, d'un événement, des enjeux, déterminera le « câblage cognitif » de vos actions et ressentis. Pas de panique, vous êtes là pour leur annoncer un événement agréable ou pour présenter la Ligue de Optimistes. Apaisez donc votre éventuelle vision du journaliste « tueur » que vous voyez ou entendez à la télévision lorsqu'ils font face à des politiques ou de grands patrons. La plupart des journalistes locaux auxquels vous aurez affaire, sont majoritairement

sympas et très intéressés par votre démarche. Un journaliste cherche à avoir des informations, il a besoin de contenu qu'il doit retranscrire pour ses lecteurs. C'est là que votre rôle est crucial. Ce que vous direz aura un impact sur la retranscription finale. Vous ne pourrez pas demander de droit de regard, vous ne l'aurez quasiment jamais. La préparation est donc importante.

Avec celle-ci, nul besoin d'être un grand orateur pour savoir répondre aux questions des journalistes. Quelques techniques de base peuvent vous aider à bien vous préparer.

# **7 techniques** simples pour vous aider à vous sentir plus à l'aise et à comprendre les enjeux d'un entretien réussi avec un journaliste :

## **Technique 1 : Pensez en mode « entretien »**

Soyez confiant.

Avoir de peur de parler face à un journaliste, peur de se tromper, peur de ne pas être à la hauteur, ... C'est normal, il s'agit d'un exercice peu courant quand on n'est pas un professionnel de la communication. Pas de soucis, tout le monde peut y arriver et c'est surtout moins dramatique que ça en a l'air ! Temporisez et prenez du recul. Nourrissez les sentiments de confiance : vous savez déjà défendre des intérêts que vous connaissez bien auprès de votre entourage.

Lorsque vous défendez un projet, une idée avec vos amis, vos collaborateurs, vos collègues ou de la famille, vous savez probablement déjà le faire. Ce qui plombe l'aisance et amplifie la peur de parler face à un journaliste, c'est la représentation que l'on se fait du journaliste et des enjeux.

Partez serein : le/la journaliste est généralement bienveillant, surtout lorsqu'il s'agit de presse locale, il/elle veut simplement prendre connaissance de votre projet et avoir des réponses aux questions que vous éveillerez en lui. Si vous décrochez une interview, c'est que votre communiqué de presse l'a intéressé : bravo !

Pour plus de décontraction, pensez donc en mode « entretien » et non « interview », cela peut apaiser votre trac ou appréhension. Souvenez-vous : vous n'avez que de bonnes nouvelles à partager !

## **Technique 2 : Soyez authentique**

Restez authentique, sincère et soyez vous-même. Lorsque vous n'avez pas de réponse, n'essayez pas de répondre pour répondre, mais dites simplement : « je ne sais pas » ou « je ne maîtrise pas ce sujet » et vous pourriez enchaîner avec une réplique du genre « je vous invite à vous rapprocher de... » ou encore « sur le site, vous pourrez trouver une réponse à votre question » ou « je vous apporterai une réponse dans de brefs délais » et vous le rappelez ou envoyez un mail.

Libérez-vous de cette pression que vous pourriez vous infliger : non, vous n'avez pas besoin d'être parfait ni penser avoir besoin de répartie pour répondre à la presse. Vous avez besoin de votre passion, de votre force de conviction, pensez aux raisons pour lesquelles vous voulez organiser cet événement. Et puis... souriez ! Vous pouvez être content de pouvoir faire l'objet d'un article ou d'un reportage !

## **Technique 3 : Préparez-vous**

La préparation est indispensable pour un entretien réussi ! Être authentique et avoir du bagout ne suffisent pas.

Vous pourriez peut-être aussi penser : « Je ne connais pas les questions », c'est vrai, peu, très peu de journalistes vous donneront les questions à l'avance.

Néanmoins, si vous êtes préparé, vous serez moins surpris. Et puis, c'est vous qui savez comment s'articule votre événement, non ?

Comment se préparer ?

Essayez de prendre du recul et vous mettre dans la position du journaliste. Après lui avoir envoyé ou partagé tout ce que vous aimeriez qu'il retienne, quelles questions est-il susceptible de vous poser ?

Si vous suivez les actualités, si vous êtes attentifs à ce que votre entourage pense de l'optimisme et de ses clichés, vous saurez quoi répondre. Mieux encore : vous serez en état d'anticiper ces questions.

On vous parlera probablement des caricatures de l'optimisme, on vous demandera peut-être comment s'armer contre la morosité ambiante avec toutes ces mauvaises nouvelles,... Prenez une feuille de papier et notez ces questions et répondez-y pour vous-même.

Vous devez donner envie d'en savoir plus, donner envie de venir à votre événement. Soyez synthétique, et cela demande ici aussi beaucoup de préparation.

Répondez-vous vraiment à la question ?

N'en dites-vous pas trop ?

Si le journaliste n'obtient pas de réponse à sa question, il va vous relancer. Mais il ne le fera pas indéfiniment.

Évitez donc de vous disperser dans vos réponses. Venez-en au sujet qui vous fait vous rencontrer. Soyez clair, concret, factuel, allez droit au but.

L'exercice peut paraître difficile, c'est pourquoi cette préparation a du sens et est inévitable si vous voulez réussir vos interviews.

Plus vous serez préparé, plus serein vous serez.

Ne vous infligez pas d'apprendre vos réponses par cœur, néanmoins les écrire vous procurera plus de confiance au moment où vous devrez répondre à ces questions, qui, souvent, reviennent sur la table : « quelle est la différence entre un optimiste et un pessimiste ? », « est-ce que les optimistes ne sont pas des doux rêveurs ? », « pourquoi la France est la championne du monde du pessimisme ? », « comment être optimiste face à autant de morosité ? », « qu'est-ce que l'optimisme ? », « les optimistes sont-ils déconnectés avec la réalité ? », « sont-ils dans le déni ? », « naïfs »,...

Avec cet exercice de préparation, allez chercher les idées fortes, vous n'aurez alors plus qu'à faire preuve d'enthousiasme et de conviction.

## Technique 4 : Une seule idée à retenir

Qu'aimeriez-vous que le/la journaliste retienne ?

S'il/elle ne devait, en quelques lignes ou en quelques mots, synthétiser votre rencontre, que voudriez-vous qu'il transmette ?

Posez-vous cette question, car y répondre, c'est alimenter votre manière de répondre et nourrit le contenu pertinent et vous aide à synthétiser vos idées. Cela vous aidera

à éviter de vous disperser. Pensez en termes de « mots clés », quels sont les mots/phrases/citations fortes que vous aimeriez qu'il/elle retienne ?

Demandez-vous ce que vous aimeriez qu'il écrive et concentrez-vous là dessus. A nouveau, ceci ne veut pas dire qu'il reprendra textuellement vos propos, mais vous mettez plus de chances de votre côté que cela se passe.

## Technique 5 : C'est une conversation

Comme toute bonne conversation, soyez interactif, écoutez, ne réfléchissez pas à ce que vous allez dire ensuite et essayez de reformuler les questions. Pensez donc en mode « conversation ».

## Technique 6 : Une formule toute simple

Appliquez la formule simple « Q = R + A », aussi utilisée en rhétorique politique : Pour toute question « Q », vous répondez en quelques mots « R » en ajoutant un élan argumentatif « A », l'information que vous voulez mettre en avant. Gardez en tête que vous avez la possibilité d'orienter les questions suivantes en fonction de vos réponses. Vous pouvez diriger l'entretien. Vos réponses vont inspirer le questionnement du/de la journaliste.

## Technique 7 : Connaître la Ligue

Parlez de la Ligue des Optimistes comme s'il c'était un ami. Pour parler d'un ami et le mettre en valeur, cela implique de le connaître.

Connaissez-vous son histoire ?

Comment elle a commencé ?

Qui en sont les Fondateurs ?

Quels sont les personnalités du Conseil d'Administration et les Membres d'Honneur ?

Que sont les Dîners des Optimistes ? A quoi servent-ils ?

Qu'est-ce que « le Prix du Livre Optimiste » ?

Pourquoi la Ligue décerne le prix de « L'Optimiste de l'Année » ?

Pourquoi la Ligue des Optimistes et le Printemps de l'Optimisme ont fusionnés et quelles seront leurs actions ?

Mémorisez quelques phrases clés. A nouveau, n'hésitez pas à référer au site si vous n'avez pas réponse à tout.

Bonne chance !

Michel POULAERT