

Engagement Médiatique Sécurisé

Un guide pour parler aux médias

Risques liés à l'engagement médiatique

Il y a des risques lorsque vous vous adressez aux journalistes et aux reporters.

- Une fois que vous dites quelque chose aux médias, il est difficile de le retirer ou de le changer.
- Vous pourriez devenir une cible de harcèlement en ligne ou en personne.
- Les journalistes peuvent manquer de respect ou être mal informé·e·s, ce qui peut être une nouvelle source de traumatisme.
- Votre réputation pourrait être en jeu. Votre anonymat sera compromis.

Vous pouvez faire face à ces risques en prenant les précautions nécessaires.

Conseils pour s'exprimer auprès des journalistes



Avant l'interview

- **Créez un plan de sécurité** : Consultez les outils [« Guérison et sécurité »](#) and [« Prévention et protection »](#) de Brave pour en savoir plus.
- **Cultiver le soin de soi** Le stress ou l'anxiété liés aux interviews sont fréquents, soyez donc bienveillant·e envers vous-même. Entreprenez des activités qui vous aident à vous détendre et à vous ressourcer.
- **Connaissez vos limites** : Vous avez le contrôle sur (i) où, comment et quand vous interagissez avec les journalistes, et (ii) la quantité d'informations personnelles que vous partagez.
- **Préparez et répétez votre message** : Identifiez 3 à 4 points clés que vous souhaitez communiquer et entraînez-vous à les présenter. Anticipez les questions possibles et préparez vos réponses.
- **Demandez de l'aide** : Contactez le Mouvement Brave pour vous aider à préparer l'opportunité médiatique.

Si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire durant votre démarche de plaidoyer avec Brave, veuillez contacter info@bravemovement.org.



Avant l'interview

- **Écoutez attentivement** : Demandez des clarifications pour vous assurer de bien comprendre la question.
- **Allez droit au but** : Résumez votre message principal en 1 ou 2 phrases claires et concises.
- **Restez simple** : Parlez en termes simples et évitez d'utiliser du jargon.
- **Exprimez-vous** : Utilisez des anecdotes vivantes, des exemples et des analogies.
- **Citez des faits** : Utilisez des faits et des chiffres pour clarifier vos propos et ajouter de l'autorité à vos déclarations. Imprimez des points de discussion pour une référence facile.
- **Détendez-vous et respirez** : Gardez la conversation naturelle et confiante. Si vous avez besoin d'un moment pour faire une pause, faites-le savoir à l'intervieweur·euse.
- **Corrigez les erreurs** : Si vous vous exprimez mal, assumez la responsabilité et corrigez-vous. Si l'intervieweur·euse partage des informations incorrectes, reconnaissez-le et fournissez des détails précis.
- **Ne déviez pas du sujet** : Si vous sentez qu'un·e journaliste essaie de vous détourner du sujet, revenez à votre point principal. N'oubliez pas, vous contrôlez ce que vous choisissez de dire.
- **Soyez honnête** : Si vous ne connaissez pas la réponse à une question, il est acceptable de le dire. Proposez de faire un suivi ultérieurement avec les informations correctes.
- **Évitez la spéculation** : Tenez-vous-en aux faits. Évitez de spéculer sur des sujets.
- **Communication non verbale** : Maintenez une bonne posture, un contact visuel et des expressions faciales appropriées pour transmettre confiance et crédibilité.



Après l'interview

- **Proposez un suivi** : Faites savoir à l'intervieweur·euse que vous êtes disponible pour fournir des informations ou des clarifications supplémentaires si nécessaire.
- **Débriefez** : Discutez de l'interview avec un membre de confiance de votre communauté de soutien ou un·e professionnel·le de la santé mentale.

***En suivant ces conseils, vous pouvez vous engager auprès des médias
en toute sécurité et efficacité.***

Votre voix et votre message ont du pouvoir.

*Si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire durant votre démarche de plaidoyer avec Brave,
veuillez contacter info@bravemovement.org.*