# Media training, s'exprimer face aux journalistes

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 26200487F — Mise à jour : 2 mars 2026

Organisme responsable : **lemediatraining.com**

## Présentation de la formation

### Objectifs

Un journaliste appelle. Une caméra s'allume. Un micro s'approche. En quelques secondes, tout se joue : le message retenu, l'image renvoyée, la confiance accordée ou perdue.
La plupart des professionnels, élus ou dirigeants n'ont jamais appris à parler aux médias. Ils improviseront. Ils se laisseront déstabiliser. Ils diront ce qu'il ne fallait pas dire, ou ne diront pas ce qu'il fallait absolument faire passer. Cette formation change cette réalité.

À l'issue de la formation, le stagiaire est capable de :

- Comprendre le fonctionnement des médias et la logique des journalistes pour ne plus les subir
- Construire un message central clair, mémorable et résistant à la pression de l'interview
- Maîtriser les techniques de reformulation et de recadrage pour rester maître de ses propos
- Adapter sa posture, sa voix et son attitude selon le média : radio, TV, presse écrite, web et réseaux sociaux
- Anticiper les questions difficiles, les attaques, les pièges et les silences
- Gérer une situation de crise médiatique sans se laisser entraîner sur un terrain défavorable
- Gagner en confiance et en naturel face à la caméra ou au micro, grâce à des mises en situation réelles filmées

L'objectif n'est pas d'apprendre à esquiver. C'est de savoir dire ce que l'on veut dire, dans les mots que l'on choisit, avec l'assurance que cela s'entend.

### Programme

**1. Comprendre l'univers médiatique**
Comment travaillent les journalistes : contraintes de temps, angle éditorial, logique du titre accrocheur. Ce que le journaliste cherche vraiment. Pourquoi une interview part dans une direction inattendue et comment l'anticiper. Les différences fondamentales entre radio, TV, presse écrite et médias numériques.

**2. Construire son message**
La technique des trois messages clés : ce que l'auditoire doit retenir, quoi qu'il arrive. Formuler un message en une phrase percutante. Rester cohérent du début à la fin de l'interview. Exercices de synthèse et de formulation impactante.

**3. Maîtriser les techniques de l'interviewé**
Le pont : revenir à son message depuis n'importe quelle question. La reformulation : reprendre les termes à son avantage. Le recadrage : déplacer le terrain sans esquiver. Gérer le silence, l'interruption, la relance insistante.

**4. La posture face à chaque média**
Radio : voix, rythme, densité du propos, absence d'image. TV : regard, gestuelle, tenue, gestion du prompteur et du temps mort. Presse écrite : précision des formulations, vigilance sur les citations. Web et réseaux sociaux : format court, spontanéité maîtrisée, vidéo selfie et live.

**5. Gérer la crise médiatique**

Reconnaître les signaux d'une situation sensible. Les erreurs classiques à éviter absolument. Quand parler, quand se taire, quand répondre. Construire une déclaration de crise structurée et rassurante.

**6. Mises en situation filmées**

Simulations d'interviews radio, TV et presse sur des sujets proches du contexte professionnel du stagiaire. Enregistrement systématique. Débriefing individualisé : analyse de la posture, du message, du comportement sous pression. Chaque stagiaire repart avec une lecture concrète de ses points forts et de ses axes de progression.

**7. Bilan et plan d'action personnel**

Consolidation des acquis. Identification des prochaines situations médiatiques à préparer. Feuille de route personnalisée pour ancrer les réflexes durablement.

## Certifications préparées et métiers visés

| Niveau d'entrée | Niveau de sortie |
|---|---|
| **Aucun prérequis** | **Sans niveau spécifique** |

**Métiers associés**

**E1103** — Communication

## Dates et lieux de formation

| N° session | Modalité | Lieu | Du | Au |
|---|---|---|---|---|
| 2225248S | Présentiel | Brest | 16/03/2026 | 18/12/2026 |

Source : GREF Bretagne #26200487F