FORMATION - FORMATION - SANTÉ MENTALE DES JOURNALISTES : SE PROTÉGER FACE AUX PRESSIONS ET AGRESSIONS

Public et pré-requis
Journaliste (titulaire et pigiste), rédacteur·trice en chef, chef·fe de service, reporter, enquêteur·trice, documentariste, réalisateur·trice, community manager, influenceur ou influenceuse, responsable des ressources humaines.
Aucun prérequis de niveau

Durée et modalités pédagogiques
Formation Présentiel de 14h

Moyens pédagogiques
Le support numérique de formation vous est transmis pendant ou après la session.

Accessibilité
Nous mettons tout en œuvre pour vous accueillir toutes et tous dans les meilleures conditions. Notre charte handicap détaille nos engagements pour l'accessibilité de nos formations. Contactez notre référent handicap si vous avez des besoins spécifiques d'accompagnement avant, pendant et après la formation: handicap@samsa.fr

Evaluation
1- Positionnement
Un questionnaire en ligne ou un tour de table en début de session permettra d'évaluer votre niveau initial, vos besoins et vos attentes.
2-Evaluation des acquis
Au cours de la formation, les exercices réalisés permettent au formateur ou à la formatrice d'évaluer l'acquisition des compétences.
3- Attestation
Une attestation des acquis de fin de formation vous sera adressé suite à la session

Matériel
Un ordinateur et un téléphone.

Dernière modification contenu formation - 13/03/2026

Objectifs

- Connaître les risques psychosociaux inhérents au travail dans les médias
- Se protéger face aux actualités, histoires et images violentes
- Mettre en œuvre des techniques de gestion du stress et des émotions
- Résister aux coups de pression lors d'une enquête ou d'un reportage
- Se protéger face aux cyberviolences et au cyberharcèlement
- Prévenir le harcèlement et le sexisme dans les rédactions
- Connaître les réseaux et ressources de soutiens professionnel et personnel

Programme

Jour 1

- Présentation de la formatrice et tour de table des attentes des participant·es
- Etat des lieux de la santé mentale dans la société en général, et chez les journalistes en particulier
- Les facteurs de risques psychosociaux dans le travail des journalistes
- Etat des lieux des médias en 2025 : montée de l'extrême droite, concentration, suivisme, paupérisation, lassitude des jeunes journalistes, violences sexistes et sexuelles
- Le stress et ses complications mentales et physiques
- Elaboration collective d'une liste de questions à se poser et/ou à poser à des collègues
- Présentation de techniques de gestion du stress et des émotions
- Mise en pratique de ces techniques en binôme ou en groupe
- Présentation d'outils pour auto-évaluer son épuisement professionnel après la formation
- Temps conclusif pour s'assurer de la stabilité émotionnelle de chacun·e à l'issue de la journée

Jour 2

- Echanges sur l'état émotionnel des participant·es à l'issue du 1er jour
- Élaboration collective d'une typologie des actualités et images violentes pour repérer, nommer et catégoriser les sources potentielles de traumatismes
- Passage en revue des signes et symptômes indiquant un potentiel traumatisme
- Identification des spécificités du traumatisme vicariant (par répercussion) et du stress post-traumatique
- Méthodes préventives pour se prémunir des attaques en ligne (coup de pression, campagne de dénigrement, cyberharcèlement)

FORMATION - FORMATION - SANTÉ MENTALE DES JOURNALISTES : SE PROTÉGER FACE AUX PRESSIONS ET AGRESSIONS

- Mise en situation pour faire face à des cyberviolences
- Focus sur les facteurs qui décuplent des cyberviolences : genre, origine, confession, orientation sexuelle
- Rappel du cadre juridique concernant les agissements sexistes, le harcèlement sexuel et les violences sexuelles et sexistes
- Echanges sur les bonnes manières de réagir face à un management dysfonctionnel
- Ressources pour bénéficier d'une écoute anonyme ou d'un soutien professionnel
- Temps conclusif pour s'assurer de la stabilité émotionnelle de chacun·e à l'issue de la journée
- Evaluation à chaud de la formation par les participant·es