



Autonomie et leadership

**Guide destiné aux femmes en politique et dans
les médias sur l'utilisation sûre et efficace des
moyens de communication**

**Lutter contre la violence infligée aux femmes en politique
et dans les médias**

Un programme du NDI et de l'IWMF



NATIONAL
DEMOCRATIC
INSTITUTE



INTERNATIONAL
WOMEN'S MEDIA
FOUNDATION

Table des matières

Avant-propos 3

Autonomiser les femmes en politique 4

- Cultiver votre marque personnelle 5
- Maîtriser les réseaux sociaux 9
- Créer du contenu percutant sur les réseaux sociaux 12

Rôle du journalisme dans l'ascension des femmes en politique 16

- Reportages spécialisés sur la place des femmes dans les élections 18
- Mettre en avant les femmes en politique 24
- Les atouts des réseaux sociaux pour un narratif convaincant 26

Favoriser la santé mentale et la résilience 28

- Stratégies pour les femmes en politique et dans les médias 29

Remerciements

Rédigé par : Paula Fray

Conçu par : Fiona Peake

Ce guide a été élaboré dans le cadre du programme « **Lutter contre la violence infligée aux femmes en politique et dans les médias** », proposé par la **Fondation internationale pour les femmes œuvrant dans les médias (International Women's Media Foundation, IWMF)** et l'**Institut national démocratique (National Democratic Institute, NDI)**

L'Institut national démocratique (National Democratic Institute, NDI, ou l'Institut) pour les affaires internationales est un organisme non gouvernemental, non partisan et à but non lucratif qui répond aux aspirations des personnes dans le monde entier souhaitant vivre dans des sociétés démocratiques au sein desquelles les droits humains fondamentaux sont reconnus et développés. Depuis sa fondation en 1983, le NDI et ses partenaires locaux travaillent pour soutenir et consolider les institutions et les pratiques démocratiques. Pour y parvenir, l'Institut renforce les partis politiques, les organisations civiques et les parlements, tout en contribuant à l'organisation d'élections libres et en encourageant la participation des citoyens, la transparence et la responsabilité dans la gestion des affaires publiques. Le NDI est l'une des organisations les plus actives pour faire progresser la participation politique des femmes à travers le monde. L'Institut permet aux femmes de participer, rivaliser et diriger diverses initiatives, en qualité de partenaires égaux et actifs dans le changement démocratique. Mobilisant ses réseaux mondiaux et s'appuyant sur trois décennies d'expérience dans 132 pays, le NDI soutient les aspirations des femmes en matière d'égalité des sexes afin d'atteindre une gouvernance démocratique inclusive, réactive et résiliente. L'approche multinationale du NDI renforce le message selon lequel, bien qu'il n'existe pas de modèle démocratique unique, certains principes de base sont partagés par toutes les démocraties.

L'International Women's Media Foundation (IWMF) est la seule organisation mondiale créée pour répondre aux besoins holistiques des femmes et des journalistes non binaires. Nous sommes une organisation audacieuse et inclusive qui soutient les journalistes là où ils se trouvent, par le biais de remises de prix, d'opportunités de reportage, de bourses, de subventions, d'une formation à la sécurité, et d'une aide d'urgence. En tant que l'un des plus grands partisans du journalisme produit par les femmes, notre travail transformateur renforce l'égalité des chances et la liberté de la presse dans le monde entier.



Ce document est distribué sous licence Creative Commons Attribution-Non commerciale-Pas de travaux dérivés License internationale 4.0. AC

Avant-propos

Les femmes sont confrontées à des obstacles uniques dans le monde dynamique et souvent difficile de la politique et des médias. Ce guide s'appuie sur le principe que l'intersection du genre, de la politique, des médias et de l'engagement numérique crée un paysage qui nécessite à la fois résilience et vision stratégique.

Dans le domaine de la politique, où le pouvoir de la voix façonne l'avenir, une communication efficace n'est pas seulement une compétence, mais une nécessité, en particulier pour les femmes, qu'elles soient activistes ou élues. Pour les femmes en politique, la communication est plus que le simple échange d'informations : c'est un outil puissant pour la défense, le leadership et le changement.

À partir du moment où les femmes entrent dans des rôles politiques, elles évoluent souvent dans un paysage marqué par des préjugés sexistes historiques et une sous-représentation. Dans un tel environnement, maîtriser l'art de la communication devient crucial. Elle permet aux femmes d'articuler leur vision, d'influencer la politique, de mobiliser leurs soutiens, et de remettre en question les narratifs existants.

Pour les femmes activistes, la communication est le fondement de la sensibilisation et de la défense. Elle leur donne les moyens de faire entendre les voix marginalisées, de mettre en évidence des problèmes essentiels, et de galvaniser le soutien public. Une communication efficace peut transformer un simple mouvement local en un débat d'amplitude mondiale, comblant les lacunes entre les diverses communautés et favorisant la solidarité.

Une fois élues, les femmes utilisent alors la communication pour diriger et gouverner. C'est grâce à un dialogue clair, persuasif et percutant qu'elles peuvent représenter efficacement leurs électeurs, négocier dans les domaines législatifs, et opérer des changements politiques significatifs. De plus, dans un monde de plus en plus dominé par les médias numériques, la maîtrise de la communication leur permet de naviguer sur les plateformes multimédias traditionnelles et leurs nouvelles modalités, pour atteindre et interagir avec un public plus large.

Les femmes dans les médias sont confrontées à des défis uniques lorsqu'elles réalisent des reportages politiques, notamment sur les élections, en tenant compte des sexospécificités. Elles doivent faire face aux préjugés et aux stéréotypes, en assurant une couverture équilibrée des candidats, hommes et femmes. De plus, elles sont régulièrement confrontées au harcèlement sexiste, en ligne et hors ligne, qui compromet leur capacité à signaler librement et équitablement.

Mais l'importance de la communication pour les femmes en politique va au-delà de la nécessité pratique. Elle est également symbolique. Chaque fois qu'une femme communique efficacement dans la sphère politique, elle remet en question les stéréotypes, modifie les perceptions et ouvre la voie à une plus grande égalité des sexes dans la représentation politique et le leadership.

En substance, pour les femmes en politique, la communication est un outil d'autonomisation et une voie vers le leadership. C'est en faisant entendre leur voix que de nouvelles perspectives sont introduites, que les politiques sont façonnées, et que les sociétés sont transformées. Ainsi, l'amélioration des compétences de communication n'est pas seulement bénéfique : elle est fondamentale pour toute femme qui cherche à avoir un impact dans le domaine politique.

Pour les femmes dans les médias, informer sur l'actualité politique signifie plus que simplement refléter l'histoire politique dans toute son expression. Cela signifie également remettre en question les perceptions quant à l'observateur ou l'observatrice politique, la manière dont les faits sont rapportés, et l'impact de ces narratifs.

Assurer une grande visibilité pour les femmes en politique et dans les médias, c'est tenir la promesse de changer le paysage politique.



Si l'histoire de l'Afrique était écrite par les Africains et par les femmes, je pense que nous découvririons de nombreuses héroïnes méconnues.

Président Sahle-Work Zewde, Éthiopie



**Renforcer
l'autonomie
des femmes en
politique**

Cultiver votre marque personnelle

Dans le domaine de la politique et des médias, avoir une marque personnelle est d'une importance majeure pour les femmes, et on ne saurait trop insister sur ce point. Pour les femmes en politique, une marque personnelle est plus qu'une simple marque d'identité : c'est un outil puissant qui peut franchir les barrières d'un domaine traditionnellement dominé par les hommes. Elle aide les femmes à se démarquer pour mettre en valeur les points de vue, la politique et les valeurs qui leur sont propres. Cette individualité est cruciale en politique, où la capacité à se distinguer peut être la clé pour obtenir le soutien et l'impact nécessaires.

Pour les femmes qui construisent leur marque dans les médias, l'importance d'une marque personnelle est tout aussi profonde. Dans un paysage où la voix des femmes est souvent sous-représentée, une marque personnelle forte leur permet de s'imposer comme une voix fiable et respectée dans leurs domaines de compétences. Il ne s'agit pas seulement d'y être vue, mais également entendue et respectée pour ses idées et ses contributions.

Dans ces arènes où la visibilité et l'influence sont particulièrement élevées, une marque personnelle est un outil de réseautage stratégique. Cela ouvre la voie à de nouvelles opportunités, collaborations et alliances. Les femmes y rencontrent des individus et des organisations partageant les mêmes idées, renforçant ainsi un réseau relationnel basé sur des valeurs et des objectifs communs. Elles peuvent y exercer un contrôle sur leur narratif, et façonner leur image publique de manière proactive.

Une marque personnelle est une plateforme d'influence et de leadership éclairé. Les femmes en politique et dans les médias peuvent utiliser leurs marques personnelles pour exprimer leurs opinions, influencer le discours public, et ouvrir des débats. Cette capacité d'influence ne se limite pas à une question de pouvoir : il s'agit plutôt d'apporter des contributions significatives à la société, qui susciteront à leur tour une dynamique de changements.

En termes de visibilité, une marque personnelle forte apporte reconnaissance et respect. Cela peut conduire à des interventions orales, des entretiens, et une présence accrue sur diverses plateformes où

les femmes peuvent présenter leurs compétences d'expertes et leurs idées. Une telle visibilité est essentielle pour bâtir une réputation de leader et d'experte dans leur domaine.

Pour les femmes entrepreneurs et les freelances dans les médias, une marque personnelle est essentielle en termes de valeur commerciale. Elle attire les publics, les clients et les collaborateurs qui se connectent alors au message et aux valeurs de leur marque.

Enfin, pour les femmes en politique et dans les médias, une marque personnelle implique une question d'héritage : elle y reflète leur impact, non seulement par le rôle qu'elles y occupent de manière spécifique et ponctuelle, mais également dans un contexte sociétal plus large. Il s'agit, en effet, de laisser une trace qui témoigne de leurs contributions, de leurs valeurs et de leur vision pour l'avenir.

Une marque personnelle forte soutient les attributs suivants :

1. Différenciation dans un espace public bondé

2. Une crédibilité qui forme la confiance et le respect

3. Opportunités de carrière

4. Réseautage stratégique

5. Votre histoire publique vous appartient

6. Influence accrue

7. Visibilité pour votre travail



Nous devons écouter les voix mises en silence pendant trop longtemps.

Rigoberta Menchu, activiste indigène et lauréate du prix Nobel de la paix, Guatemala

Construire votre marque

En tant que femme en politique, vous êtes pionnière, et vous tracez une voie dans un domaine difficile, mais gratifiant. Ce guide est plus qu'une simple compilation de consignes ; c'est une feuille de route qui vous orientera dans les complexités de la marque politique avec des ressources limitées. Votre marque personnelle reflète la personne que vous êtes, ce que vous représentez et comment vous souhaitez être perçue dans l'arène politique.

étapes de l'élaboration d'un narratif convaincant, et de la manière d'assurer l'authenticité dans votre communication et de maintenir une image de marque cohérente.

1. Clarifier votre narratif

Votre histoire personnelle est le fondement de votre marque politique. Il aide les électeurs à comprendre qui vous êtes et ce que vous représentez.

Réflexion sur les valeurs fondamentales

- **Qu'est-ce qui vous motive ?** Pensez aux valeurs sur lesquelles vous ne souhaitez faire aucun compromis.
- **Connexion personnelle** : En quoi ces valeurs sont-elles liées à vos expériences personnelles ?

Expériences personnelles et objectifs politiques :

- **Leçons de vie** : Expliquez comment des événements spécifiques de votre vie ont façonné vos opinions politiques.
- **Vision pour l'avenir** : Comment ces expériences éclairent-elles vos objectifs en tant que femme politique ?

Créer votre message :

- **La simplicité est essentielle** : Développez un message succinct qui résume vos valeurs et vos objectifs. Il doit être facile à retenir, et fédérateur.

2. Support d'authenticité

L'authenticité forme la confiance et la crédibilité. Il s'agit de montrer à vos électeurs que vous êtes sincère et engagée.

Rester fidèle à soi-même

- **Voix unique** : Réfléchissez à la façon dont votre style de communication vous distingue naturellement.
- **Cohérence** : Veillez à ce que votre personnalité publique soit cohérente avec votre véritable personnalité.

Engagement communautaire :

- **Visibilité** : Identifiez les opportunités d'engagement envers votre collectivité. Il peut s'agir d'événements locaux, de forums ou de discussions sur les réseaux sociaux.
- **Participation active** : Planifiez votre implication dans ces événements, en vous concentrant sur l'écoute et la résolution des préoccupations collectives.

Exemples concrets :

- **Relatabilité** : Illustrer les questions politiques complexes en utilisant des anecdotes tirées de votre vie personnelle ou de celle de votre collectivité de manière à créer avec votre auditoire une proximité et faire en sorte qu'il puisse s'y reconnaître facilement.

3. Cohérence dans votre image de marque

Une image de marque cohérente aide les gens à vous reconnaître et à se souvenir de vous. Il s'agit de créer une image cohérente sur toutes les plateformes.

Identité visuelle :

- **Esthétique de marque** : Choisissez des symboles, des couleurs et des polices de caractères qui reflètent votre personnalité et votre message.
- **Accessibilité** : Assurez-vous que vos documents sont visuellement attrayants et faciles à comprendre.

Plan de communication :

- **Mises à jour régulières** : Tenez votre communauté informée de vos activités et de vos positions sur les différentes problématiques.
- **Plateformes diverses** : Combinez plateformes traditionnelles et versions numériques pour atteindre un public plus large.

Renforcer votre message :

- **Alignement du message** : Veillez à ce que chaque communiqué renforce votre message et vos valeurs fondamentales.



ÉTUDE DE CAS : La résilience ouvre la voie aux femmes politiques libériennes

L'histoire de Regina Walker est semée d'actes de résilience et de persévérance, qui témoignent de son engagement inébranlable à servir sa communauté. Regina Walker est née dans le comté de Grand Kru, au Liberia, et a dû faire face à des défis considérables dans son parcours politique.

Le comté de Grand Kru, créé en 1984, n'en était qu'aux prémices de son développement lorsque la guerre civile libérienne est survenue en 1989. Ce conflit a entravé encore davantage les progrès du comté, limités par des infrastructures médiocres et des routes inaccessibles.

Malgré ces adversités, madame Walker était animée par la passion de servir son peuple. Elle a d'abord occupé divers postes au sein d'organisations internationales, tout en restant déterminée à avoir un impact direct sur sa communauté. Puisant son inspiration dans son expérience de travail avec un membre du Parlement entre 2011 et 2017, cette aspiration l'a conduite à la politique.

La décision de madame Walker d'entrer en politique a été suivie de nombreux autres défis. Sa tentative de se présenter à un mandat en 2017 dans le comté de Montserrado a été contrecarrée pendant le processus de nomination. Elle s'est trouvée confrontée à des contraintes financières et aux réalités ardues de la concurrence politique avec les candidats établis. Pourtant, sa détermination est restée intacte.

Sans jamais se décourager, madame Walker a poursuivi ses efforts, faisant campagne sur des terrains difficiles en utilisant des méthodes innovantes telles que les émissions de radio et les réseaux sociaux pour atteindre ses électeurs.

Bien qu'ayant perdu les élections de 2023, elle demeure active dans sa communauté. Elle projette de créer une ONG locale axée sur la formation agricole et professionnelle.

Les conseils de Regina Walker aux jeunes femmes qui aspirent à entrer en politique sont particulièrement précieux. Elle y souligne l'importance d'être engagée activement auprès de la collectivité, de construire une présence visible et percutante, et d'entamer le plus tôt possible leur parcours politique. L'éducation, les compétences en leadership et l'indépendance financière sont essentielles, tout comme la capacité à évoluer dans la dynamique complexe de la politique.

Le parcours de madame Walker souligne avant tout l'importance de la résilience. Elle estime que les revers ne doivent pas dissuader une femme politique de la voie dans laquelle elle s'engage, mais plutôt servir de tremplin aux initiatives postérieures.



Les femmes doivent entrer dans la partie visible de la collectivité. Elles doivent bénéficier d'une formation et pouvoir se doter de compétences en leadership pour être en mesure de participer aux élections. »

Regina Walker, femme politique au Liberia

Développement de la marque et du message



Étape 1 : Notez vos valeurs fondamentales et vos objectifs politiques :

Valeurs fondamentales	Objectifs politiques
------------------------------	-----------------------------

Étape 2 : Élaborez et rédigez l'énoncé de votre mission :

Énoncé de mission

Étape 3 : Notez les anecdotes personnelles se rapportant à votre mission :

Récit 1	Récit 2
----------------	----------------

Étape 4: Concevez votre identité visuelle :

Croquis du logo	Schéma de couleurs
------------------------	---------------------------

Étape 5 : Créer un engagement communautaire et un calendrier d'activité :

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi

Étape 6: Organisez la cohérence de vos publications sur toutes les plateformes :

Message clé

Maîtriser les réseaux sociaux

À l'ère numérique actuelle, une stratégie bien élaborée sur les réseaux sociaux est essentielle pour les femmes en politique, en particulier dans les régions comme l'Afrique et l'Amérique latine, où les ressources peuvent être limitées. Ce guide vise à fournir des informations détaillées sur la sélection des plateformes les plus efficaces, l'élaboration de messages percutants, le ciblage d'audiences spécifiques, et le développement d'une politique solide sur les réseaux sociaux, y compris la gestion des abus en ligne.

Choisir une plateforme

Le choix de la bonne plateforme de réseaux sociaux dépend du public visé avec lequel il s'agit d'établir une communication soutenue sur les plateformes qu'il préfère. Elle garantit ainsi une communication efficace adaptée à ses besoins.

Ciblage des différents publics

L'identification et le choix de votre public sont essentiels dans toute campagne de sensibilisation, car ils ont un impact direct sur l'efficacité et l'efficience de la campagne. Comprendre votre public vous permet d'adapter votre message, votre ton et votre approche pour répondre à ses besoins, ses intérêts et ses préférences spécifiques.

Tout commence par l'identification des données démographiques clés de votre public, les tranches d'âge qu'il représente, sa localisation, ses intérêts et ses habitudes en ligne.

Cette personnalisation améliore le taux d'engagement, augmente la probabilité d'une réception positive, et renforce la confiance. Elle contribue également à une allocation optimale des ressources, en garantissant que le temps et les ressources sont dirigés là où ils sont le plus susceptibles de produire les résultats escomptés. De plus, un public cible bien défini vous permet de mesurer avec précision le succès de votre campagne, d'affiner les stratégies en fonction des commentaires reçus, et d'établir des liens durables avec un auditoire fidèle et pertinent.

Choisir vos plateformes

Lorsque vous choisissez votre plateforme, tenez compte de votre public et de ses besoins potentiels. Réfléchissez ensuite au contenu (et donc au temps, aux efforts et aux ressources supplémentaires) dont vous aurez besoin pour alimenter sa plateforme préférée. Par exemple, TikTok est beaucoup plus visuel que X (Twitter) et nécessitera un certain effort pour créer les vidéos qui y seront publiées.

Créer des messages

Il est important d'avoir un message fort qui soit assez concis et clair pour être compris par un large public.

Ces messages doivent être authentiques et refléter vos véritables convictions, vos valeurs et votre personnalité.

Identifiez ensuite comment rendre ces messages plus attrayants et faciles à partager en y associant des images, des vidéos et des infographies.

Comprendre les plateformes clés

- **Facebook** : Excellent pour les publications détaillées, l'engagement communautaire, et les événements en direct. Idéal pour atteindre une tranche d'âge diversifiée.
- **X (Twitter)** : Convient pour des mises à jour rapides, un engagement en temps réel, et un réseautage avec les influenceurs. Idéal pour les messages courts et percutants.
- **Instagram** : Efficace pour la narration visuelle destinée en particulier à un public plus jeune. Utilisez des images et de courtes vidéos pour transmettre des messages.
- **WhatsApp** : Communication directe avec les partisans ; efficace pour organiser des campagnes de terrain et partager des mises à jour avec des groupes soudés.
- **YouTube** : Idéal pour les contenus de longue durée tels que les discours, les entretiens et les explications détaillées des programmes politiques. Favorise l'instauration d'un lien plus personnel avec le public.
- **LinkedIn** : Une plateforme de réseautage professionnel ; excellente pour communiquer avec d'autres dirigeants, professionnels et influenceurs politiques.
- **TikTok** : Tendence parmi les jeunes. Utilisez des vidéos courtes et attrayantes pour transmettre des messages de manière créative et pertinente.



Entraînement



Identifiez vos messages de campagne ici. *Demandez-vous : Mes messages sont-ils suffisamment concis et clairs ?*

Planification de contenu

La cohérence est essentielle dans les réseaux sociaux, et il est important de suivre un calendrier de publication régulier. Une certaine planification vous aidera dans ce domaine.

1 Commencez par identifier tout le contenu dont vous disposez déjà, tel que les vidéos, les affiches, les guides, les citations, les photographies, entre autres éléments utiles.

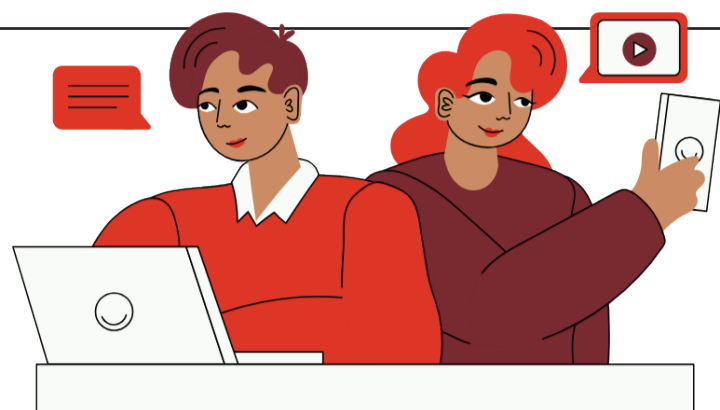
2 Maintenant, réfléchissez à la manière dont vous pourriez adapter ces éléments à différents formats.

3 Assurez-vous que les mises à jour sont équilibrées en termes de type de contenu (événements, annonces, conseils, témoignages personnels, comptes-rendus d'actualité politique, etc.)

4 Assurez-vous que le contenu est ciblé sur votre audience, et approprié pour la plateforme.

5 Encouragez la participation du public par le biais de sondages, de dynamiques de questions-réponses (Q&R), et de discussions. Planifiez des campagnes régulières offrant du contenu généré par l'utilisateur afin d'augmenter le taux de participation.

6 Sollicitez du feedback en vous engageant activement auprès de votre public afin de construire un espace communautaire où la confiance et la loyauté sont favorisées.





INTRODUCTION

Bienvenue dans le cadre régissant la politique sur les réseaux sociaux, de [Nom de votre organisation]. Ce guide sert de base pour créer une présence responsable et efficace sur les réseaux sociaux, qui réponde aux besoins et soit conforme aux valeurs spécifiques de notre organisation.

Lignes de conduite

- Définir clairement le comportement attendu de tous les membres de l'équipe lorsqu'ils représentent l'organisation sur les réseaux sociaux.
- Spécifier les règles à respecter concernant le partage de tout contenu lié à la mission, à la vision et aux valeurs de l'organisation.

Normes de contenu

- Établir les caractéristiques propres aux contenus appropriés et inappropriés, en tenant compte des normes juridiques et éthiques.

Règles d'engagement

- Détaillez la manière dont les membres de l'équipe doivent interagir avec le public, notamment lorsqu'ils répondent aux commentaires ou aux questions, et gèrent les commentaires négatifs.

GESTION DU HARCÈLEMENT

Mesures préventives

- Expliquer l'utilisation des outils disponibles tels que le blocage, le masquage et les filtres de commentaires pour gérer l'exposition aux abus ou à la violence en ligne.

Stratégie de réponse

- Créez un protocole de réponse aux abus en ligne, en précisant quand interagir, ignorer ou signaler un événement donné.

Assistance et signalement

- Mettre en œuvre un système de soutien au sein de l'organisation visant à aider les membres de l'équipe victimes d'abus en ligne.
- Établir un processus clair et confidentiel pour signaler les cas graves d'abus en ligne.

Le Cadre régissant la politique de fonctionnement sur les réseaux sociaux de [Nom de votre organisation] est un modèle flexible qui peut être adapté aux exigences spécifiques de notre organisation. Nous invitons tous les membres de l'équipe à respecter cette politique pour maintenir une présence en ligne positive et percutante.

Créer du contenu percutant sur les réseaux sociaux

Une utilisation efficace des réseaux sociaux est essentielle pour les femmes en politique. Choisir et créer le bon contenu peut faire la différence entre susciter un véritable intérêt et simplement ajouter du bruit sur la toile.

Ce guide se concentre sur l'identification des contenus, et la création d'un calendrier de contenu, en particulier pendant les campagnes politiques (notamment électorales).

Contenu à prendre en compte

- **Présentations politiques** : Décomposez vos propositions politiques et la manière dont elles profitent à la communauté.
- **Témoignages personnels** : Partagez des expériences qui ont façonné vos opinions et vos motivations politiques.
- **Actualités au sein de la collectivité** : Présentez des témoignages ou des réalisations dans votre circonscription.
- **Événements** : Invitez à participer aux événements à venir, et partagez les points forts des événements passés.
- **Engagement** : Menez des sondages, organisez des dynamiques de Q&R et des sessions en direct pour interagir avec votre public.
- **Soutiens** : Partagez les soutiens des dirigeants locaux ou les témoignages des membres de la communauté en faveur de vos campagnes.
- **Soutien bénévole** : Soulignez le travail et l'impact des bénévoles qui participent à vos campagnes.
- **En coulisses** : Offrez un aperçu de votre vie quotidienne et des rouages de votre campagne.
- **Actualités et événements récents** : Donnez votre point de vue sur les événements actuels et leur lien avec votre campagne.
- **Infographies et visualisations de données** : Utilisez des visuels pour transmettre des données

ou des politiques complexes de manière simple et efficace.

Création d'un calendrier de contenu

Il est important de veiller à ce que votre flux de contenu soit régulier. Tenez compte des éléments suivants :

- **Dates clés** : Notez les dates clés du processus électoral sur votre calendrier.
- **Identifiez-les par thème** : Attribuez des thèmes aux semaines ou aux mois concernés en fonction du calendrier électoral (par ex., inscription, orientation politique, engagement communautaire).
- **Fréquence et calendrier** : Déterminez votre fréquence de publication et les meilleurs moments pour atteindre votre public.
- **Stratégies spécifiques à la plateforme** : Personnalisez les types de contenu pour chaque plateforme (par ex., plus de contenu visuel pour Instagram ; communication directe pour WhatsApp).

Une stratégie bien planifiée sur les réseaux sociaux, centrée sur un large éventail de contenus, est essentielle pour construire une marque personnelle forte et vous impliquer efficacement aux côtés de votre électorat. Suivre un calendrier de contenu qui s'aligne sur le processus électoral vous permet d'assurer une communication cohérente et percutante avec votre public.

Pour les filles et les femmes partout dans le monde, j'é mets une simple invitation. Mes sœurs, mes filles, mes amies, trouvez votre voix.

Ellen Johnson Sirleaf, ex-présidente du Liberia

Exemples de plan de calendrier de contenu suivant le processus électoral

Mois	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Lancement de la campagne	Post d'introduction au programme politique	Communauté Surligner	Q&R en direct sur le programme politique	Pleins feux sur les bénévoles
Inscription des électeurs	Informations sur les modalités d'inscription	Témoignage personnel autour de l'importance du vote	Annonce d'événement : campagne d'inscriptions	En coulisses : préparatifs de campagne
Pré-débat	Sujet du débat Présentation	Infographie sur les stratégies clés	En coulisses : Préparation du débat	Discussion en direct après le débat
Pré-élection	Compte à rebours quotidien indiquant les stratégies clés	Soutiens Annonces	Infos de dernière minute pour les électeurs	Note de remerciement aux partisans



ÉTUDE DE CAS : Un voyage électoral en politique guatémaltèque

Laura Fabiola Marroquín Cordón, membre du Congrès, élue pour le district central et mandatée par le parti Semilla au Guatemala, a commencé son voyage politique au ministère de la Santé (MSPAS) guatémaltèque. Elle y a acquis des connaissances sur l'administration publique, les manquements de l'État à améliorer la qualité de vie, et le rôle central du Congrès dans l'instauration de changements significatifs. Le tout motivant sa décision de participer activement à la politique.

Madame Marroquín Cordón a dû faire face à des défis de taille dans un paysage politique dominé par les hommes. Elle a dû composer avec des ressources financières et matérielles limitées, car celles-ci sont principalement contrôlées par les hommes. Autant de contraintes qui ont affecté sa présence dans les cercles décisionnels.

Cible de violences politiques, elle a également fait l'objet de préjugés sociétaux concernant sa jeunesse, son sexe, son état civil et son apparence. La couverture médiatique était régulièrement biaisée au profit des hommes au pouvoir. Mais rien n'a entamé sa détermination.

Pour communiquer avec les électeurs, en particulier les femmes, madame Marroquín Cordón a axé ses efforts sur la mobilisation de terrain en s'engageant auprès des femmes issues de divers contextes socio-économiques. Elle a également exploité les réseaux sociaux pour y établir des relations et participer à des débats publics, consciente à tout moment du message et du ton à employer dans ce cadre.

Les réseaux sociaux ont ainsi joué un rôle crucial dans la campagne de Laura, en particulier dans les tranches d'âge des adultes et des plus jeunes. Elle a permis à son équipe de se présenter comme étant des personnes confrontées à des problèmes sociétaux, auxquelles les électeurs pouvaient facilement s'identifier, et porteuses d'une proposition originale.

Laura Marroquín Cordón est convaincue que l'identité politique passe par la priorisation et la défense constante de causes spécifiques. Elle souligne la nécessité d'adapter les messages et le ton employé selon le public visé.

Gérer les relations avec les médias était également difficile. Elle conseille à d'autres femmes d'élaborer des stratégies qui leur permettront de s'imposer comme des sources crédibles en termes de couverture médiatique.

Laura Marroquín Cordón souligne combien une campagne politique exige de courage et d'assurance. Elle est convaincue que la lutte incessante pour l'espace et la reconnaissance, depuis la perspective des femmes, s'inscrit dans les valeurs d'une démocratie robuste.

Madame Marroquín Cordón exhorte les jeunes femmes politiques à puiser dans leur indignation le moteur de leurs initiatives pour occuper la place qui est la leur, et souligne combien le fait que les femmes disputent activement ces espaces façonne leurs intentions et leurs objectifs.



Interventions pour mettre fin à la violence en ligne contre les femmes en politique. <https://www.ndi.org/publications/ndi-releases-interventions-end-online-violence-against-women-politics-report>

Centre de réponse à la violence en ligne
<https://onlineviolenceresponsehub.org/>

Guide de protection des salles de presse et des journalistes contre la violence en ligne
<https://www.iwfmf.org/newsroom-policy-guide/>



Modèle

Exemple de calendrier de contenu stratégique pour les réseaux sociaux

Aperçu mensuel : [Exemple de mois]

- Objectif de la semaine 1 : Introduction et engagement
- Objectif de la semaine 2 : Stratégie et plaidoyer
- Objectif de la semaine 3 : Interaction avec la collectivité et dynamique de Q&R
- Objectif de la semaine 4 : Témoignages personnels et temps forts de l'équipe

Semaine 1 : Introduction et engagement		
Lundi	Mercredi	Vendredi
Plateforme : Facebook Contenu : Publication d'introduction – antécédents personnels et vision politique	Plateforme : Instagram Contenu : Image d'un événement communautaire récent	Plateforme : X (Twitter) Contenu : S'impliquer dans un sujet tendance et pertinent
Semaine 2 : Stratégie et plaidoyer		
Lundi	Mercredi	Vendredi
Plateforme : LinkedIn Contenu : Article sur une question politique clé	Plateforme : YouTube Contenu : Vidéo portant sur une proposition de politique spécifique	Plateforme : TikTok Contenu : Vidéo courte et créative soulignant un impact de la politique
Semaine 3 : Interaction avec la collectivité et dynamique de Q&R		
Mardi	Jeudi	Samedi
Plateforme : WhatsApp Contenu : Message de groupe sollicitant des questions pour une session de Q&R	Plateforme : Jeudi Plateforme : Facebook Live Contenu : Session de Q&R en direct répondant aux questions de la collectivité	Plateforme : Stories d'Instagram Contenu : Partagez les points forts de la session de Q&R
Semaine 4 : Témoignages personnels et temps forts de l'équipe		
Lundi	Mercredi	Vendredi
Plateforme : X (Twitter) Contenu : Partager une anecdote personnelle en lien avec le travail politique	Plateforme : Facebook Contenu : Mettre en avant un membre de l'équipe et ses contributions	Plateforme : LinkedIn Contenu : Publication sur l'importance du travail d'équipe en politique

Tâches quotidiennes

Tous les jours :

- Vérifier les commentaires et les messages sur toutes les plateformes
- Interagir avec le public en répondant aux commentaires et aux messages
- Surveiller les sujets tendance en vue d'une participation potentielle au débat

Notes

- **Flexibilité** : Soyez prête à ajuster le calendrier en fonction des événements récents ou des questions politiques urgentes.
- **Engagement du public** : Encouragez l'interaction par le biais de sondages, de questions et d'appels à l'action.
- **Examen analytique** : À la fin de chaque semaine, examinez les analyses pour comprendre l'engagement du public, et ajustez la stratégie si nécessaire.



Modèle

Exemple de calendrier de contenu stratégique pour les réseaux sociaux

Calendrier mensuel de contenu pour les réseaux sociaux

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	Facebook : Publication d'introduction – antécédents personnels et vision politique		Instagram : Image d'un événement communautaire récent		X (Twitter) : S'impliquer dans un sujet tendance et pertinent		
2	LinkedIn : Article sur une question politique clé		YouTube : Vidéo portant sur une proposition de politique spécifique		TikTok : Vidéo courte soulignant un impact de la politique		
3		WhatsApp : Message de groupe sollicitant des questions pour une session de Q&R		Facebook Live : Session de Q&R en direct répondant aux questions de la collectivité		Stories d'Instagram : Partagez les points forts de la session de Q&R	
4	X (Twitter) : Partager une anecdote personnelle en lien avec le travail politique		Facebook : Mettre en avant un membre de l'équipe et ses contributions		LinkedIn : Publication sur l'importance du travail d'équipe en politique		

« La peur, le doute, l'incertitude et l'indignation doivent toujours nous amener à participer et disputer notre place, sachant qu'en politique, le concept de chaise vide n'existe pas ; autrement dit, si nous ne sommes pas de celles prêtes à disputer notre place, quelqu'un d'autre le fera. »

Laura Fabiola Marroquín Cordón, femme élue au Congrès pour le district central, désignée par les membres officiels du parti Semillas, au Guatemala





**Le rôle du journalisme
dans l'ascension**

des femmes en politique

Rôle du journalisme dans l'ascension des femmes en politique

Le journalisme politique met l'accent sur la représentation et la couverture des thématiques liées à la place des femmes et à l'égalité des sexes.

La façon dont les femmes en politique sont représentées influence la perception du public et peut remettre en question ou renforcer les stéréotypes de genre. Une couverture équilibrée et équitable peut inspirer davantage de femmes à participer au débat politique, favorisant ainsi un paysage politique plus inclusif.

Les femmes apportent des perspectives uniques aux discussions politiques, en traitant des questions qui, sans elles, pourraient être négligées. Le journalisme qui souligne ces perspectives contribue à une compréhension plus complète du paysage politique, et stimule la participation d'autres femmes et des personnes de genres divers.

Cela profite également aux électeurs : Une couverture efficace des thématiques liées aux femmes et la question des genres contribue à l'information des électeurs sur la diversité des candidats et des questions à traiter, permettant ainsi un vote plus éclairé.

Le journalisme a le pouvoir de remettre en question les préjugés systémiques, et de créer une plateforme plus équitable pour tous les candidats, quel que soit leur sexe. Alors que la société progresse vers une plus grande égalité des sexes, le journalisme doit évoluer en conséquence et refléter fidèlement ces changements dans sa couverture du champ politique.

En tenant compte de ces considérations, les guides suivants sont conçus pour aider les femmes journalistes à se faire l'écho des apports de leurs homologues politiciennes, améliorer la qualité du journalisme, et encourager une meilleure couverture des problématiques liées aux femmes et à la question des genres en période électorale.



ÉTUDE DE CAS : Couverture des femmes aux élections guatémaltèques

Diana Marcella Fuentes Perez, journaliste chevronnée au Guatemala, s'est imposée à l'avant-garde des reportages sensibles au genre, en particulier lors des élections du pays. Sa couverture a été essentielle pour mettre en évidence les défis uniques auxquels sont confrontées les candidates et les électrices dans le paysage politique du Guatemala.

Madame Fuentes Perez a identifié plusieurs défis clés dans les reportages impliquant les femmes en politique, notamment les préjugés sociétaux et médiatiques. Les candidates s'y voyaient souvent critiquées en raison de leur apparence physique et de leur vie personnelle, y compris leur état civil. Les femmes indigènes en politique étaient en outre confrontées à la recrudescence du racisme et des menaces en lien avec le trafic de drogue. Les défis ne manquaient pas non plus pour les électrices, parfois contraintes de laisser leurs partenaires masculins parler en leur nom, alors que nombre d'entre elles avaient exprimé leurs opinions avec conviction.

Madame Fuentes Perez a adopté plusieurs techniques de narration efficaces :

- elle a créé un podcast consacré à la visibilité des femmes politiques, offrant un format plus accessible pour le public guatémaltèque.
- elle a utilisé des vidéos et des photos pour illustrer les défis auxquels sont confrontées les femmes qui se présentent à une fonction publique et qui mènent des entretiens en direct.

Dans le souci de maintenir une perspective neutre en matière de genre, madame Fuentes Perez a inscrit ses reportages dans le cadre d'un journalisme d'investigation, approfondi, axé sur le genre, et nourri par ses 15 années d'expérience.

Madame Fuentes Perez conseille aux jeunes journalistes de se former au métier en prêtant une attention particulière à l'égalité des sexes et la politique. Elle met l'accent sur l'importance de la résilience et de la création de réseaux de soutien avec des collègues spécialisés dans la couverture des femmes en politique.

Madame Fuentes Perez appelle de tous ses vœux une visibilité accrue des femmes politiques indigènes, ainsi que la présence dans les salles de presse de rédactrices dotées d'une perspective liées au genre, et garantes d'analyses plus approfondies. Elle plaide en faveur de reportages permettant aux lecteurs de prendre des décisions éclairées, et où la parité au sein des partis et les divers rôles des femmes dans la politique soient mis en évidence.

L'approche de madame Fuentes Perez souligne la nécessité d'une formation complète, d'une forme de résilience, et de la création de réseaux de soutien pour couvrir efficacement les femmes en politique, de manière à ouvrir la voie à une couverture médiatique plus inclusive et plus éclairée.

Reportages spécialisés sur la place des femmes dans les élections

Dans le souci de livrer des reportages politiques équilibrés et équitables, les journalistes doivent renforcer leur capacité à couvrir efficacement les femmes en politique. Cela implique d'affiner leurs compétences, leurs connaissances et leur sensibilité afin d'assurer une couverture juste et perspicace garantissant que les voix et les expériences des femmes en politique sont fidèlement représentées.

Les journalistes peuvent y parvenir moyennant :

1

La compréhension des préjugés sexistes : Détectez et contrez les préjugés sexistes, des plus manifestes aux plus subtils, dans les reportages politiques. Cela implique de connaître le langage utilisé pour décrire les femmes politiques et les types de questions qui leur sont posées.

2

Une attention portée sur les aspects politiques, et non la personnalité : Veillez à ce que la couverture journalistique soit centrée sur les politiques, les réalisations et les qualifications des femmes en politique, et non sur leur vie personnelle, leur apparence ou leur comportement, trop souvent mis en évidence de manière disproportionnée dans les médias.

3

La mise en lumière de propositions diverses : Recherchez et incluez des perspectives diverses parmi les femmes en lices sur la scène politique. Cela implique de couvrir tout un éventail de positions politiques, de contextes et de problématiques qui rejoignent le vécu des différents segments de la société.

4

La lutte contre les stéréotypes : Travaillez activement à démanteler les stéréotypes sur les femmes en politique, en montrant les différents rôles qu'elles jouent et les diverses causes qu'elles défendent.

5

La valorisation dans les reportages, des approches sensibles aux questions de parité des sexes : Soyez consciente de l'impact du reportage sur la perception du public et de son potentiel à perpétuer les normes de genre. Utilisez un langage non sexiste, et évitez de banaliser ou de sensationnaliser les expériences et les contributions des femmes.

6

L'éducation et l'implication : Utilisez le journalisme comme outil pour sensibiliser le public aux questions de genre en politique. Cela implique entre autres d'expliquer l'importance de la représentation des femmes dans la prise de décision politique, et l'impact des politiques proposées sur les différents genres.

7

La construction de réseaux et de systèmes de soutien : Collaborez avec d'autres journalistes et les organisations féminines spécialisées sur les questions de genre en politique. Le partage des ressources, des connaissances et du soutien peut renforcer la qualité globale et l'impact du journalisme dans ce domaine.

8

L'apprentissage continu et l'adaptation : Restez attentive à l'évolution des questions de parité des sexes sur la scène politique. Cela implique un apprentissage continu et l'adaptation aux nouvelles tendances, aux avancées de la recherche, ainsi qu'au discours dans les études de genre et les sciences politiques.

En suivant ces directives, les femmes journalistes peuvent jouer un rôle majeur dans l'élaboration d'une représentation plus équitable et plus fidèle des femmes en politique, contribuant ainsi à un processus démocratique plus éclairé et plus inclusif.



Les femmes dans l'actualité :

https://www.ips.org/africa/library/publications/ips_the_women_in_the_news.pdf



ÉTUDE DE CAS : Couverture des femmes aux élections libériennes

Lors des élections libériennes de 2023, la couverture des candidates représentait un sérieux défi, en raison notamment des obstacles technologiques et des stéréotypes sociétaux. La PDG de Women TV Liberia a mené une approche innovante pour résoudre ces problèmes.

Diasay a identifié les principaux défis qu'impliquaient les reportages sur les candidates. De nombreuses femmes se trouvaient en effet dans des zones reculées avec une connectivité Internet limitée, autant d'entraves à l'accès numérique et la communication. En outre, la réticence à interagir avec les médias était généralisée chez les candidates, toutes craignant les représentations négatives et les stéréotypes sociétaux, entre autres risques.

Pour surmonter ces obstacles, Diasay et son équipe de Women TV Liberia ont mis en œuvre plusieurs stratégies :

- Tirant parti de son réseau et de sa proximité avec les candidates, bâtis sur plusieurs années de travail au sein d'institutions féminines, Diasay s'est mise en devoir de motiver les femmes à entrer sur la scène médiatique. Cette approche personnelle a permis de gagner leur confiance et faciliter des discussions franches.
- Women TV Liberia a collaboré avec les radios communautaires et les médias locaux pour étendre leur portée aux candidates dans les régions reculées, assurant ainsi une couverture plus large.
- Consciente de l'importance de la présence numérique, Diasay a également préconisé de passer des méthodes de communication traditionnelles aux méthodes numériques, de sorte que les candidates puissent atteindre un auditoire plus nombreux.

Ces stratégies ont conduit à un profilage réussi de plus de 50 candidates, mettant en lumière leurs perspectives et leurs campagnes électorales. Cette approche a non seulement amélioré la visibilité de ces candidates, mais a également bousculé les stéréotypes existants.

Diasay nous livre ses recommandations pour une meilleure couverture des femmes en politique :

- Étudiez les nuances de la réticence des femmes à s'investir sur la scène médiatique, et travaillez patiemment pour instaurer la confiance.
- Développez des techniques de reportage, sensibles aux questions de parité des sexes, pour créer du contenu qui rejoint le vécu et les préoccupations des candidates.
- Encouragez les femmes à adopter les plateformes numériques pour élargir la portée de leur message et la base de leurs partisans.
- Utilisez les réseaux existants et formez de nouvelles alliances pour faciliter l'accès aux candidates.
- Collaborez avec les médias communautaires pour atteindre les femmes dans les zones les moins accessibles.

Le travail exemplaire de Diasay au sein de Women TV Liberia pendant les élections libériennes montre comment des stratégies ciblées et la compréhension du contexte local peuvent conduire à une couverture médiatique efficace et inclusive des femmes en politique.



Beaucoup de ces femmes se trouvaient dans des endroits difficiles d'accès. Elles vivaient dans des endroits dépourvus de réseau, nous ne pouvions donc pas les atteindre. La majorité d'entre elles n'étaient pas présentes sur Internet. Nous les incitions à passer de l'analogique au numérique pour atteindre un public plus large.

Lisa Tennah Diasay, PDG de Women TV au Liberia

Outils et techniques de reportage sur les femmes aux élections

À une époque marquée par une attention croissante à l'égalité des sexes et la représentation, il est essentiel d'équiper les femmes journalistes d'outils et de stratégies spécialisés qui leur permettent de maîtriser efficacement les complexités de la couverture électorale.

1. Directives pour mener des entretiens avec les politiciens

Interroger les politiciens est un aspect essentiel du journalisme politique, en particulier lorsqu'il s'agit de mettre en évidence les questions de parité des sexes en période électorale. Pour s'assurer que ces entretiens sont perspicaces et contribuent de manière significative à la compréhension du public, il est essentiel de les aborder avec une stratégie minutieusement élaborée, axée sur la sensibilité au genre, et impliquant à la fois une recherche approfondie et une bonne compréhension des nuances du dialogue politique.

Voici quelques étapes clés :

- Familiarisez-vous avec les antécédents, les positions politiques et les déclarations précédentes de la personnalité politique sur les questions de genre. Cette base de connaissances permet de poser des questions plus pertinentes et plus spécifiques.
- Formulez des questions ouvertes propices à une réponse détaillée et non un simple « oui » ou « non ». Cette approche fournit des informations plus approfondies sur les opinions et les positions politiques du candidat interrogé.
- Utilisez un langage non sexiste pour éviter tout préjugé et vous assurer que les questions sont formulées de manière objective.
- Lorsque vous discutez des questions de genre, fournissez un contexte pour souligner leur importance et leur pertinence dans le climat politique actuel.
- Les politiciens peuvent donner des réponses larges ou non spécifiques. Préparez-vous à répondre à des questions de suivi pour approfondir leurs positions sur des sujets liés au genre.

2. Stratégies pour susciter des politiques spécifiques au genre

Comprendre la position d'une personnalité politique sur les politiques spécifiques au genre est essentiel pour une couverture électorale complète. La clé consiste à déployer des stratégies ciblées qui mettent efficacement en avant leurs points de vue et leurs engagements sur les questions qui concernent directement les différents genres. Cela implique de formuler des questions et des points de discussion allant au-delà de la rhétorique de surface, pour révéler la profondeur et la praticité des politiques invoquées sur les questions de genre.

Cela peut inclure de :

- Poser des questions explicites sur les politiques spécifiques au genre, par exemple sur les mesures visant à combler les écarts de rémunération entre les sexes, les soins de santé des femmes, et la violence sexiste.
- Comparer les propositions de la personnalité politique avec les initiatives existantes axées sur le genre, pour comprendre sa position et les améliorations ou changements potentiels.
- Présenter un scénario hypothétique lié aux questions de genre, et demander comment elle traiterai une telle situation.
- Vous renseigner sur l'impact anticipé de sa politique d'ensemble sur les différents genres.

3. Outils de vérification des faits liés au genre

À une époque où la désinformation en particulier sexiste peut facilement se propager, la vérification des faits est un outil indispensable pour tout journaliste. Lorsqu'il s'agit de couvrir les questions de genre en politique, l'utilisation d'outils de vérification des faits liés au genre devient encore plus cruciale. Ces outils aident à vérifier l'exactitude des déclarations faites par les politiciens concernant les politiques et les statistiques relatives au genre. La vérification des faits garantit que les informations diffusées au public sont à la fois fiables et factuelles.

Voici certains outils de vérification des faits :

- La consultation de travaux d'investigation réputés sur l'écart entre les sexes, de statistiques gouvernementales sur les questions de genre, et de rapports d'ONG reconnues pour la vérification des faits.
- La collaboration avec des experts ou des universitaires en matière de genre, pour l'analyse et la vérification des allégations liées au genre.
- La vérification de la cohérence des déclarations de la personnalité politique sur les questions de genre, au travers des multiples plateformes où elle intervient, et de ses différents discours.

Désinformation sexiste

La désinformation sexiste est une forme ciblée de désinformation basée sur le genre, qui perpétue souvent les stéréotypes et le sexisme. Elle vise principalement à discriminer les femmes, en particulier celles qui occupent des postes de direction, en diffusant de faux narratifs et des portraits dégradants. Ces campagnes, caractérisées par une intention coordonnée et malveillante, ciblent de manière disproportionnée les femmes en politique, en s'appuyant sur un contenu inexact, menaçant et sexualisé. Non seulement ce type de désinformation déforme leur image publique, mais il décourage également les femmes de s'investir sur la scène politique.

<https://www.ohchr.org/en/calls-for-input/2023/report-freedom-expression-and-gender-dimensions-disinformation>

Modèle

Banques de questions pour les entretiens axés sur le genre



Sur le thème des politiques sur l'égalité des sexes

- Comment votre programme politique aborde-t-il les défis uniques auxquels sont confrontées les femmes dans [secteur spécifique] ?
- Quelles mesures votre campagne propose-t-elle pour lutter contre la violence sexiste ?
- Pouvez-vous décrire vos stratégies pour promouvoir l'égalité des sexes dans le monde du travail ?

Sur le thème de la représentation des femmes

- Que pensez-vous de la représentation actuelle des femmes en politique, et comment envisagez-vous de l'améliorer ?
- Comment votre administration s'assurera-t-elle que les voix des femmes sont correctement représentées dans l'élaboration des politiques ?
- De quelles manières prévoyez-vous de soutenir les candidates et les politiciennes au sein de votre parti ?

Sur le thème des défis auxquels sont confrontées les femmes politiques

- « À votre avis, quels sont les obstacles auxquels sont confrontées les femmes politiques, et comment proposez-vous de les surmonter ? »
- Pouvez-vous partager vos expériences ou observations concernant les préjugés sexistes dans le domaine politique ?
- Comment votre politique abordera-t-elle ou résoudra-t-elle les défis systémiques qui entravent les progrès des femmes dans le champ politique ?

Développement de contenu : Le langage de la politique

À une époque marquée par une attention croissante à l'égalité et la représentation des genres, il est essentiel de fournir aux femmes journalistes des outils et des stratégies spécialisés qui leur permettent de maîtriser efficacement les complexités de la couverture électorale.

1. Langage non sexiste

L'emploi d'un langage non sexiste dans le journalisme politique est crucial pour garantir une couverture à la fois respectueuse, exacte, et qui reflète la diversité de la société. Ce type de langage évite les suppositions sur le genre, et vise à inclure toutes les personnes impliquées, en s'éloignant des préjugés traditionnels au profit d'une égalité pour tous. Comment s'en assurer ?

- Dans la mesure du possible, optez pour des termes neutres. Par exemple, utilisez « présidence » au lieu de « président » ou « présidente », et « l'espèce humaine » au lieu de « les hommes ».
- Abstenez-vous de faire des suppositions sur l'identité sexuelle d'une personne. En cas de doute, utilisez le nom ou le pronom de sa préférence.
- Soyez cohérente au niveau des titres. Si vous utilisez des titres pour un sexe donné, utilisez-les pour tous.

2. Description non basée sur les stéréotypes

Il convient de décrire les individus de manière à ne pas perpétuer les stéréotypes. Cela implique de se concentrer sur leurs qualités, leurs réalisations et leurs actions, plutôt que sur les attributs ou les rôles traditionnellement associés à leur sexe.

- Mettez en évidence les qualifications professionnelles, les réalisations et les positions politiques de la personne, et non son apparence, sa vie personnelle ou les traits stéréotypés associés à son sexe.
- Assurez-vous que la représentation des individus est équilibrée et multifacette, et montre une gamme de traits et de qualités hors des rôles stéréotypés attribués à chaque genre.
- Évitez de décrire les femmes (et les hommes) par rapport à d'autres personnes dans leur vie (épouse, mère, fille, etc.) sauf si cela est absolument nécessaire.

3. Écrire sur des sujets sensibles

Couvrir des sujets sensibles, en particulier ceux liés au sexe, nécessite une approche réfléchie et éclairée. Il est important de traiter ces sujets avec soin pour informer les lecteurs, sans causer aucun préjudice ou embarras inutile.

- Abordez les sujets sensibles avec empathie et respect. Soyez attentif au langage utilisé pour décrire les situations traumatisantes ou difficiles.
- Respectez la vie privée et le consentement des personnes impliquées dans les témoignages sensibles, en particulier lorsque vous discutez de problèmes tels que la violence ou la discrimination sexiste.
- Évitez le sensationnalisme ou la banalisation autour des problèmes graves. Concentrez-vous sur les faits et l'impact plus large du sujet.



« Le principal défi consiste à instaurer la confiance auprès des femmes. Il existe une crainte croissante chez les femmes : elles préfèrent ne pas raconter leur histoire par peur d'être exploitées et jugées. Tenez compte de leur contexte, car cela est important lorsque vous réalisez un reportage. Donnez de la visibilité à leur langue et leur identité culturelle, car il est également important de comprendre les actions de la personne »

Teresa Son, journaliste au Guatemala



Modèle

Utilisation du langage approprié incluant les termes suggérés

Pronoms

- Il est essentiel d'utiliser les bons pronoms, tels que « lui », « elle » ou « on », pour respecter l'identité de genre des individus. En cas de doute, il convient de demander aux gens leurs pronoms préférés afin d'éviter les erreurs de genre et faire preuve d'inclusivité. L'utilisation de pronoms auto-identifiés est un signe de respect pour leur identité sexuelle.

Des termes genrés aux termes neutres

- Remplacer « président » par « présidence », « pompier » par « soldat du feu », « policier » par « membre du corps policier », « hôtesse » par « personnel de bord ».

Décrire les réalisations professionnelles

- Au lieu de « la première femme à... », utilisez « spécialiste en [champ/poste] avec des contributions significatives en... »

Sujets sensibles

- Remplacez « victime de violence conjugale » par « survivante de violence conjugale » et « viol présumé » par « agression sexuelle signalée ».

Positions politiques

- Utilisez « porte-parole » au lieu de « chargé de communication » ou « chargée de communication », et « électorat » au lieu de « électeur/électrice ».

Titres et honoraires

- Pour les professionnels, utilisez des titres en fonction de leur poste, comme « Médecin », « Professeur » ou « Agent », quel que soit le sexe.

Décrire les positions et fonctions familiales

- Utilisez « parent » au lieu de dire spécifiquement « mère » ou « père » lorsque la mention du sexe est superflue. Remplacez les termes genrés du type « femme au foyer » par « personne au foyer » ou « parent à domicile ».

Décrire les questions liées au genre

- Au lieu de « problématiques féminines », faites référence aux « problématiques liées au genre » ou aux « problématiques affectant les femmes » pour élargir la portée.
- Utilisez l'« égalité des sexes » au lieu des « droits des femmes » dans les contextes où vous discutez de l'objectif global de l'égalité des droits tous sexes confondus.

Termes culturels et sociaux

- Utilisez « partenaire » au lieu de « petit ami » ou « petite amie », ou « épouse/époux », lorsque le statut matrimonial ou la mention du sexe sont superflus.



Vous trouverez d'autres exemples ici :

<https://www.un.org/en/gender-inclusive-language/guidelines.shtml>

Mettre en avant les femmes en politique

Une couverture efficace des femmes en politique est importante si nous voulons assurer la représentation des femmes dans tous les aspects de la société. Cependant, les journalistes remarquent souvent qu'il peut être difficile de trouver du soutien dans les salles de presse. Cette section offre plusieurs tactiques destinées à augmenter la couverture.

1. Mettre les femmes en politique dans le journal

Placer les femmes en politique au premier plan de votre programme de reportages est crucial. Cela implique la planification stratégique, l'identification des événements clés, et la compréhension du contexte politique en Afrique et en Amérique latine, où la participation politique des femmes peut être confrontée à des défis et des opportunités uniques.

- Notez les événements politiques importants, les élections et les sessions législatives dans votre journal. Prêtez attention aux événements liés aux politiques d'égalité sexuelle, ou aux droits des femmes. Planifiez vos couvertures.
- Envisagez d'alimenter régulièrement des segments ou des présentations sur le thème des femmes en politique, de manière à assurer une couverture et une visibilité continues.
- Prêtez attention à la politique nationale et locale, où la participation des femmes peut varier considérablement.

2. Surmonter la résistance aux articles sur les questions de genre

La résistance aux articles axés sur les questions de genre peut trouver son origine aussi bien dans les préjugés éditoriaux, que la perception d'un manque d'intérêt de la part du public. Surmonter cet obstacle exige de faire preuve de persévérance, de présenter des récits convaincants, et de démontrer que ces articles sont effectivement pertinents.

- Concentrez-vous sur l'impact. Montrer comment les questions de genre en politique ont un impact réel sur les tendances et les politiques sociétales à un niveau plus large.
- Étayez vos argumentaires à l'aide de données qui montrent l'importance de la représentation des femmes en politique et l'impact des politiques sensibles au genre.
- Racontez les parcours réussis de femmes en politique, et montrez combien elles font une différence tangible.

3. Trouver les spécialistes

Des protagonistes crédibles peuvent donner du poids et de la profondeur à vos histoires. Trouver les bons exemples nécessite un réseau de contacts et de ressources. Il s'agit d'une activité continue pour les journalistes qui souhaitent que leurs histoires attirent l'attention du public.

- Recherchez constamment de nouvelles sources, distribuez et recueillez des contacts lors des divers événements. N'oubliez pas d'envoyer un e-mail de remerciement après une nouvelle rencontre.
- Contactez les universités et les ONG spécialisées sur les études sur le genre ou les sciences politiques.
- Utilisez des plateformes comme LinkedIn ou X (Twitter) pour vous connecter avec des spécialistes et rejoindre des groupes ou des forums stratégiques.
- Faites appel à des journalistes et des contacts locaux qui peuvent avoir des liens directs avec des spécialistes dans le domaine.

4. Faire autorité

En tant que journaliste, faire autorité dans le domaine des questions de genre en politique améliore la crédibilité et la confiance du public. Cela implique non seulement des connaissances et des recherches approfondies, mais également une approche cohérente et éthique du reportage.

- Informez-vous constamment sur les dernières recherches et tendances sur les questions de genre en politique.
- Veillez à respecter à tout moment les normes les plus élevées d'éthique journalistique, notamment en termes d'exactitude, d'équité et d'équilibre dans vos reportages.
- Utilisez les réseaux sociaux et les forums publics pour vous impliquer auprès de votre public, en comprenant ses points de vue et ses intérêts.



Modèle

Élaborer un journal des articles portant sur les femmes en politiques

Créer un journal d'articles potentiels axés sur les parcours féminins et la question du genre offre une approche proactive permettant d'alimenter un programme d'actualités, solide et inclusif, en particulier lorsque les journaux d'actualités traversent des périodes creuses. En rédigeant et en mettant à jour régulièrement ce type d'outil, les journalistes s'assurent que les articles consacrés aux femmes et à l'égalité des sexes demeurent une partie intégrante de leur activité de reportage, favorisant ainsi un plus grand équilibre et une meilleure représentativité au sein du paysage médiatique.

Voici quelques idées :

- Proposez des articles sur les coulisses d'une campagne, montrant le fonctionnement interne des campagnes politiques, révélant les stratégies, les débats et les tensions au sein d'une campagne.
- Humanisez les personnalités politiques en les montrant hors du champ public, notamment en explorant leur parcours personnel, leurs motivations, leurs défis et même leur vie quotidienne.
- Les articles consacrés au nouvel électorat, en particulier dans les tranches d'âge où le droit de vote est tout juste accordé, ou encore dans les catégories historiquement sous-représentées, peuvent apporter une nouvelle perspective à la couverture électorale.
- Examinez l'impact des politiques sur la vie quotidienne en montrant les incidences potentielles des propositions des différents partis sur le quotidien des personnes ordinaires. Ce type d'articles aident les électeurs à comprendre les implications pratiques des résultats électoraux.
- Montrez des profils de pionnières qui ont changé la donne dans leurs pays respectifs. Il peut s'agir de femmes dirigeantes pour la première fois, de femmes qui débutent en politique, ou de celles qui surmontent des obstacles socioculturels importants.
- Élargissez l'enjeu du rôle des femmes dans les prochaines élections locales ou nationales, notamment en tant que candidates, stratèges ou électrices. Analysez l'impact de leur participation sur les résultats électoraux et les processus politiques.
- Enquêtez sur la manière dont les femmes politiques influencent les domaines politiques clés, tels que la santé, l'éducation ou le développement économique. Mettez en évidence les politiques qu'elles défendent sur l'égalité des sexes.
- Examinez l'efficacité et l'impact des quotas hommes/femmes en politique. Les articles peuvent explorer dans quelle mesure les quotas contribuent à augmenter la représentation politique des femmes, et comment ils sont mis en œuvre.
- Abordez les défis uniques auxquels sont confrontées les femmes en politique, tels que les préjugés sexistes, l'équilibre entre les tâches familiales et politiques, ou la gestion de la violence politique. Illustrez vos articles à l'aide de témoignages sur la manière dont ces obstacles sont surmontés.
- Proposez des articles sur les mouvements de base menés par des femmes, et qui ont influencé les programmes ou conduit à des changements politiques. Centrez l'attention sur la façon dont ces mouvements façonnent le paysage politique.
- Plongez dans l'histoire de la participation politique des femmes dans tel ou tel pays, en soulignant les chiffres et les moments clés qui ont façonné le paysage actuel.
- Consacrez votre analyse à l'implication des jeunes femmes dans la politique, et notamment les fonctions qu'elles occupent au sein des partis politiques, l'activisme et les plaidoyers politiques.

Énumérez vos propres idées ci-dessous :

Planifier l'« inattendu »

La planification de l'« inattendu » dans un journal électoral fait référence à l'anticipation et à la préparation d'événements imprévus qui se produisent souvent pendant les cycles électoraux. Cette approche proactive peut améliorer considérablement la qualité et la pertinence de vos reportages. Elle vous prépare à maîtriser efficacement la nature imprévisible des cycles électoraux, avec pour résultat des reportages plus fiables et plus percutants.

Les atouts des réseaux sociaux pour un narratif convaincant

Exploiter le pouvoir des réseaux sociaux est essentiel pour faire entendre la voix et faire connaître le parcours des femmes en politique. Adopter les réseaux sociaux permet non seulement d'assurer une visibilité plus large à ces parcours, mais également de susciter un débat politique plus inclusif et plus éclairé, contribuant ainsi à l'égalité des sexes et une meilleure représentativité sur la scène politique.

1. Créer un profil sur les réseaux sociaux

Pour les journalistes, un profil solide sur les réseaux sociaux est un outil puissant pour établir leur crédibilité, susciter l'intérêt du public, et amplifier la portée de leurs reportages. Il est particulièrement efficace dans les régions où l'utilisation des réseaux sociaux est en pleine évolution.

- Utilisez une photo de profil professionnelle et un nom cohérent sur l'ensemble des plateformes. Votre biographie doit clairement indiquer votre domaine de spécialisation et d'intérêt.
- Partagez un mélange de contenus (articles, informations, aperçus des coulisses, et actualités pertinentes) pour alimenter l'intérêt de votre public.
- Interagissez régulièrement avec votre auditoire par le biais de commentaires, de sondages et de sessions de Q&R. Il se créera ainsi une communauté autour de votre profil.

2. Susciter l'intérêt tout au long du processus de narration

Solliciter votre public tout au long du processus de narration offre à votre auditoire une manière de s'investir en continu dans votre dynamique, et peut fournir des commentaires et des idées particulièrement utiles.

- Partagez des extraits ou des aperçus de votre article, suscitant ainsi de la curiosité pour cette production dans son intégralité.
- Documentez les étapes de votre activité de reportage (visite de lieux, entretiens, recherches) pour donner à votre public un aperçu de la façon dont l'article est élaboré.
- Utilisez des sondages, des questions, ou des sessions en direct pour recueillir des opinions ou répondre à des questions sur votre sujet d'étude.
- Sollicitez la participation de votre auditoire à travers les commentaires ou les témoignages qu'ils peuvent apporter.

« Lisez abondamment, notamment des reportages et des podcasts sur l'égalité des sexes, pour comprendre l'importance d'une narration sans stéréotype, et non sexiste. »

Luisa Ruano Marroquín Cordón, journaliste au Guatemala

3. Planifier la diffusion de vos articles

Une approche stratégique quant à la promotion de vos articles peut considérablement améliorer leur portée et leur impact.

- Tirez parti des différentes plateformes de réseaux sociaux telles que X (Twitter) pour les mises à jour en temps réel, Instagram pour les visuels, et Facebook pour les publications plus longues, de manière à atteindre divers publics.
- Assurez-vous le relais d'influenceurs des réseaux sociaux ou d'autres journalistes pour étendre la portée de votre article.
- Utilisez les analyses statistiques afin de déterminer les moments les plus stratégiques pour publier et programmer vos contenus, vous assurant ainsi une audience maximale.

1 Sachez quel est le rôle des femmes dans le pays ou le domaine de reportage spécifiques.

2 Comprenez et représentez tout un éventail d'opinions et d'idéologies, en évitant la vision romantique du rôle des femmes.

3 Engagez des dialogues avec des hommes ou des leaders d'opinion pour lutter contre le sexisme et le machisme dans les pratiques de reportage.

4 Suivez des sessions de formation, et informez-vous en continu pour améliorer la couverture des questions liées aux femmes.

5 Utilisez la terminologie appropriée lorsque vous abordez des sujets liés au genre.

6 Élaborez des exemples et des méthodes à partir des reportages déjà référencés sensibles au genre.

7 Prêtez attention aux nuances lors des entretiens pour maintenir à tout moment une approche sensible.

8 Utilisez vos expériences de formation antérieures pour identifier et corriger les préjugés sexistes.

9 Collaborez avec vos collègues pour maintenir une perspective impartiale.

Modèle

Les étapes de la promotion d'un article



Avant publication

- Jour -3 : Publiez une bande-annonce sur l'article à venir.
- Jour -2 : Partagez une photo ou une anecdote en coulisses, en lien avec l'article à paraître.
- Jour -1 : Mener une session de Q&R en direct ou un sondage sur la thématique de l'article.

Jour de publication

- Le matin : Publiez l'article accompagné d'une légende destinée à captiver l'attention ; utilisez des hashtags stratégiques.
- L'après-midi : Partagez une citation clé ou un fait intéressant, tirés de l'article.
- Dans la soirée : Interagissez avec le public en répondant aux commentaires et aux messages.

Après la publication

- Jour +1 : Partagez un post de suivi en réponse aux réactions du public, ou apportez des informations supplémentaires.
- Jour +2 : Ré-publiez l'article sous un angle différent, ou mettez-le en évidence pour attirer plus d'attention.
- Jour +3 : Créez une courte vidéo ou un graphique résumant l'article, pour les plateformes visuelles.

En continu

- Remplacez « victime de violence conjugale » par « survivante de violence conjugale », et « viol présumé » par « agression sexuelle signalée ».

Autres stratégies :

Énumérer d'autres stratégies :

“

Ne revenez pas en arrière. N'hésitez pas à prendre de la place dans le monde. Ne supposez pas que vous êtes trop inexpérimentée, ou que les gens sont trop occupés. Contactez et réseautez. Je suis convaincu que lorsque vous rencontrez des problèmes, vous allez également rencontrer des solutions.

Direction générale de l'Organisation mondiale du Commerce (OMC), Ngozi Okonjo-Iweala, Nigeria



**Favoriser la santé mentale et
la résilience**

**Stratégies pour les femmes en
politique et dans les médias**

Favoriser la santé mentale et la résilience

Évoluer dans le paysage numérique peut être aussi valorisant que semé d'écueils. Il est essentiel de comprendre et gérer l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale, maintenir l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie privée à l'ère numérique, et différencier le moi public du moi privé. Cette section fournit diverses stratégies et techniques pratiques pour gérer tous ces aspects de manière efficace.

Comprendre l'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale

Le processus consistant à prendre soin de vous commence par la reconnaissance que l'exposition constante aux réseaux sociaux peut entraîner stress et anxiété. Faites attention au temps que vous passez en ligne et à la manière dont cela affecte votre humeur et votre bien-être mental.

Connaître l'impact des réseaux sociaux est la première étape. Il est important d'avoir des stratégies claires pour gérer le stress en ligne. Cela peut inclure des pauses programmées, par exemple pour faire de la marche ou de l'exercice physique sans technologie (et toute activité qui vous permet de vous déconnecter des plateformes numériques). Concentrez-vous sur les interactions positives, et évitez les contenus négatifs ou toxiques. Si nécessaire, demandez à une deuxième personne d'examiner les contenus pendant les périodes de stress élevé, et tissez un système de soutien avec des homologues qui comprennent les difficultés propres à votre activité.

Techniques pour préserver la santé mentale :

- **Définition des limites** : Définissez des limites claires entre le travail et la vie privée. Par exemple, établissez des moments « sans réseaux sociaux » à la maison.
- **Gestion du temps** : Hiérarchisez les tâches, et réservez des moments spécifiques pour le travail et la relaxation.
- **Détox numérique** : Pratiquez régulièrement des activités n'impliquant aucun appareil numérique.
- **Personnalité publique** : Comprenez que votre personnalité publique sur les réseaux sociaux est une mise en représentation de vos convictions et de vos valeurs.
- **Vie privée** : Maintenez certains aspects de votre vie personnelle dans la sphère du privé, de sorte à établir une frontière saine.
- **Authenticité** : Efforcez-vous d'être authentique dans ce que vous exprimez en public, tout en protégeant votre vie privée.

Préserver sa santé mentale et son bien-être dans la dynamique ultrarapide et généralement sous haute pression, qui caractérise le milieu politique, nécessite un effort conscient. En comprenant l'impact des réseaux sociaux, en utilisant diverses stratégies destinées à une gestion optimale du stress en ligne, ainsi qu'en équilibrant le travail et la vie personnelle, tout en maintenant une distinction claire entre votre personnalité publique et celle de votre vie privée, vous pouvez protéger votre santé mentale. N'oubliez pas que prendre soin de votre bien-être mental n'est pas uniquement dans votre intérêt, mais également crucial pour votre efficacité en tant que leader.



Cours en ligne destiné aux journalistes, sur la protection de la vie privée, applicable aux activités en ligne développé par l'IWMF

https://learn.totem-project.org/courses/course-v1:IWMF+IWMF_KP_EN+001/aboutagainst-women-politics-report



Pour moi, une meilleure démocratie est une démocratie où les femmes ont non seulement le droit de voter et d'élire, mais aussi d'être élues.

Michelle Bachelet, ex-présidente du Chili

Techniques de gestion du stress

Explorer différentes techniques de gestion du stress peut être un parcours transformateur : trouvez la stratégie qui vous convient.



Exercices de Respiration

Pratiquez des techniques de respiration profonde lorsque vous vous sentez dépassée.



Activité Physique

Une activité physique régulière, même une courte marche, peut réduire considérablement le stress.



Tenue d'un journal

Écrivez vos pensées et vos sentiments pour gérer vos émotions.

Respiration diaphragmatique

Cet exercice est conçu pour vous permettre de vous détendre dans les situations stressantes, en vous aidant à contrôler votre respiration. La respiration diaphragmatique implique de prendre des respirations profondes et lentes qui partent de l'estomac. Elle peut être réalisée en position debout, assise, allongée, ou en marchant. Ce type de respiration offre un moyen efficace de gérer le stress, l'anxiété, le stress aigu, les crises de panique, et l'insomnie.

Préparez votre corps à l'exercice :

1. Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable.
2. Fermez les yeux, puis placez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre estomac. Prenez conscience de votre respiration. Votre estomac se lève-t-il lorsque vous inspirez, et descend-il lorsque vous expirez, ou juste votre poitrine ?
3. Observez votre corps. Est-il tendu ? Est-il douloureux à un endroit ? À quel point vos mains et vos pieds sont-ils chauds ou froids ?

Répétez lentement les cycles respiratoires suivants :

1. Respirez par le nez, l'estomac en premier, en comptant jusqu'à quatre.
2. Retenez votre respiration pendant les quatre secondes suivantes.
3. Puis, expirez par le nez, l'estomac en premier, en comptant jusqu'à quatre.
4. Retenez votre respiration pendant les quatre secondes suivantes.
5. Répétez cet exercice trois fois.

Après avoir terminé cet exercice pour la première fois, observez votre corps. Remarquez-vous des changements ? Vous sentez-vous plus détendue ? Votre cou et vos épaules sont-ils moins douloureux, ou la douleur a-t-elle disparu ? Vos mains et vos pieds se sont-ils réchauffés ?



Respiration diaphragmatique

Téléchargez une copie de l'exercice complet ici :

https://drive.google.com/file/d/1BvHgCjyz72RezvQ_NYZpf9IHUSRqhc5T/view

Protéger les femmes journalistes contre les abus en ligne

L'essor des réseaux sociaux a donné aux femmes journalistes l'occasion de partager leur travail et d'entrer en contact avec de nouveaux publics. Cependant, cette exposition a également fait d'elles des cibles d'abus en ligne, via l'utilisation des données personnelles qu'elles partagent en ligne.

Les données personnelles des femmes journalistes, qu'elles partagent en ligne pour instaurer leur marque numérique, sont exploitées par les malfaiteurs en ligne. Les médias jouent un rôle dans la protection, mais les journalistes doivent également sécuriser leurs informations en ligne. Prendre des mesures proactives destinées à sécuriser les informations en ligne est indispensable pour se protéger contre les attaques en ligne.

Voici les cinq meilleurs conseils de protection, présentés par Ela Stapley, Guide en sécurité numérique, de l'IWMF.

- 1. Savoir quelles sont les données il est préférable de conserver hors ligne :**
Conservez hors ligne les données sensibles telles que les informations de vérification d'identité (par ex., date de naissance), les coordonnées et les informations de localisation.
- 2. Audit en ligne :** Lancez régulièrement des recherches en ligne sur votre nom et vos informations personnelles, sur divers moteurs de recherche ; vérifiez notamment les résultats téléphoniques et vidéo, pour comprendre votre empreinte numérique.
- 3. Protection contre les courtiers en données :** Utilisez des services tels que Delete Me pour supprimer vos données personnelles des sites de courtiers en données, susceptibles de transmettre des informations aux fraudeurs.
- 4. Sécurité des comptes :** Améliorez la protection de vos comptes, grâce à une authentification à deux facteurs, des mots de passe complexes pour chaque compte, et l'utilisation d'un gestionnaire de mots de passe, comme par exemple le logiciel 1password.
- 5. Sensibilisation du réseau :** Informez votre famille et vos amis concernant les données personnelles que vous préférez garder confidentielles, et les éléments qui peuvent être partagés en ligne.



RESSOURCES : Vous trouverez d'autres exemples de gestion du stress ici :

Guide de santé mentale pour les journalistes confrontées à la violence en ligne

https://www.iwmf.org/wp-content/uploads/2022/12/Final_IWMF-Mental-health-guide.pdf

Prendre soin de soi

<https://www.wgn.org.uk/get-informed/self-care>

Gérer le stress

<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>

« Prendre soin de moi n'est pas de l'auto-indulgence, c'est de l'auto-préservation, et c'est un acte de guerre politique. »

Audre Lorde, essayiste américaine



NATIONAL
DEMOCRATIC
INSTITUTE



INTERNATIONAL
WOMEN'S MEDIA
FOUNDATION