



FICHE DESCRIPTIVE GUIDE RADIO

ENFANTS, JEUNES ET SANTÉ MENTALE PENDANT LE COVID-19

COTE D'IVOIRE

INTRODUCTION

La pandémie COVID-19 a bouleversé le cours de nos vies. Nous recevons quotidiennement des informations nous renseignant sur les symptômes du COVID-19 et de nouvelles définitions et mesures de sécurité pour nous aider à gérer notre santé. Rester en alerte sur les développements du COVID-19 peut être stimulant, mais cela peut aussi devenir oppressant pour votre santé mentale. Beaucoup d'entre vous restent à la maison afin d'arrêter la propagation du virus, et peuvent constater que cela perturbe vos habitudes. S'adapter à de nouvelles façons d'apprendre, ne pas pouvoir voir vos amis et s'habituer à vivre avec votre famille peut être difficile. Certains d'entre vous êtes inquiets pour vos proches, surtout s'ils sont plus exposés à la maladie. Pendant une crise comme celle que nous traversons, il est normal que votre santé mentale soit affectée, et que vous ressentiez des sentiments de colère, de stress, d'inquiétude ou de peur.

Il est important de trouver un équilibre entre se tenir au courant et prendre du temps pour vous. Trouver des moyens d'être en contact avec vos amis sans se voir physiquement, continuer certaines de

vos activités préférées, garder votre esprit actif et chercher des histoires positives sont quelques-unes des choses que vous pouvez faire. Il est également important de ne pas juger vos sentiments et de communiquer si vous avez des difficultés, avec des personnes en qui vous avez confiance. Avoir une journée compliquée ou se sentir stressé en ce moment est complètement normal, et c'est ce que la plupart des gens ressentent.

Il est également important de vous assurez que vous utilisez des sources d'information fiables comme les sites de l'UNICEF et de l'OMS, afin d'éviter les fausses informations et les rumeurs qui provoquent la peur et la panique. Si vous ressentez des symptômes, assurez-vous d'en parler à vos parents ou d'appeler votre ligne d'information locale pour obtenir des conseils. Assurez-vous de continuer à prendre les précautions recommandées, comme vous laver les mains régulièrement, pratiquer la distanciation sociale et ne pas se toucher le visage. Essayez autant que possible de prendre soin de vous et de ceux qui vous entourent, car c'est ce dont le monde a besoin actuellement.



DÉFINITIONS

- Une **pandémie** est une épidémie à l'échelle globale. Cela diffère d'un foyer épidémique ou d'une épidémie car elle :
 - touche une large zone géographique, souvent mondiale ;
 - infecte un plus large nombre de personnes qu'une épidémie ;
 - est souvent causée par un nouveau virus ou souche de virus qui n'a pas circulé parmi la population pendant un certain temps. Les humains ont généralement peu ou aucune immunité contre celui-ci. Le virus se propage rapidement d'une personne à l'autre à travers le monde ;
 - provoque un nombre plus élevé de morts que les épidémies ; et
 - crée souvent des perturbations sociales, des pertes économiques et des difficultés générales - [APIC.org](#).
- Les personnes sont placées en **quarantaine** lors qu'elles ne sont pas nécessairement malades, mais qu'elles ont été ou peuvent être exposées à une maladie contagieuse, comme le COVID-19. Les personnes doivent avoir des contacts limités durant la période d'incubation au COVID-19 (le temps entre l'infection et l'apparition de symptômes) qui va de 2 à 14 jours - [Centers for Disease Control and Prevention](#), [National Institute for Communicable Diseases](#).
- **L'auto-quarantaine** est une autre mesure préventive pour les personnes qui se sont rendues dans des pays à haut risque au COVID-19 tels que la Chine, l'Espagne, les Etats-Unis ou l'Italie ou qui ont été en contact avec quelqu'un ayant voyagé dans ces pays. Elle consiste à rester à la maison, au lieu d'aller à l'école ou au travail et quitter la maison lorsque c'est uniquement nécessaire, par exemple, pour aller faire des courses - [Centers for Disease Control and Prevention](#), [Organisation Mondiale de la Santé](#)
- **L'isolement** survient lorsqu'une personne infectée par la maladie est séparée des personnes qui sont en bonne santé. Cela aide aussi à arrêter la propagation de la maladie - [Centers for Disease Control and Prevention](#).
- **L'auto-isolement** est similaire à l'auto-quarantaine. Une personne va elle-même en auto-isolement lorsqu'elle a les symptômes de la grippe et peut confirmer avoir été en contact avec quelqu'un infecté par le COVID-19. Lors de cette période, les personnes doivent limiter leur contact avec les autres et contacter un médecin - [Organisation Mondiale de la Santé](#), [South African Department of Health & Centers for Disease Control and Prevention](#).
- **La distanciation sociale** implique de rester en dehors des espaces publics bondés où les contacts avec les autres peuvent avoir lieu, tels que les centres commerciaux, les salles de cinéma et les stades. Cela implique d'éviter les rassemblements de groupe et de maintenir une distance (2 mètres) des autres autant que possible. Les mesures de distanciation sociale signifient souvent l'annulation de grands rassemblements (tels que les conférences, les cours, et les événements sportifs), la restriction des déplacements commerciaux et les voyages, et le télétravail - [Centers for Disease Control and Prevention](#).

AUTRES DÉFINITIONS

- **Santé mentale** : est une partie essentielle de chacun d'entre nous comprenant nos pensées et nos sentiments, nos affinités sociales et comment nous gérons la vie de tous les jours. Avoir une bonne santé mentale, c'est se sentir positif vis-à-vis de soi-même, ou parfois se sentir juste bien. Comme chacun a une santé physique, chacun a aussi une santé mentale. L'état de notre santé mentale ne reste pas constant mais change, souvent en résonance avec ce qu'il se passe dans nos vies - <https://aqpamm.ca/les-grands-types-de-maladies-mentales/>
- **Dépression** : est une condition d'humeur commune mais grave. Elle cause des symptômes qui affectent la façon dont vous vous sentez, pensez et gérez les activités quotidiennes, telles que dormir, manger, ou aller à l'école. Dans certains cas, un traitement médical peut être nécessaire pour se sentir mieux. Pour être diagnostiqué dépressif, les symptômes doivent être présents pendant au moins deux semaines. Les symptômes de la dépression varient considérablement d'une personne à l'autre. Souvent lorsque vous êtes déprimé, vous pouvez vous sentir triste, désespéré et avoir perdu le goût des choses que vous aimiez - [National Institute of Mental Health.](#)
- **Anxiété** : L'anxiété est un terme utilisé pour décrire un sentiment normal que les personnes éprouvent lorsqu'elles sont confrontées à une menace, un danger ou lorsqu'elles sont stressées. Lorsque des personnes deviennent anxieuses, elles se sentent généralement bouleversées, mal à l'aise ou tendues. Parfois, l'anxiété peut être aussi une chose positive. Le fait de se sentir anxieux pour un examen ou un test de conduite peut être une motivation pour étudier et s'entraîner. Mais parfois, les sentiments d'anxiété peuvent devenir oppressants et interférer avec notre vie quotidienne, surtout s'ils persistent pendant une longue période - <https://www.anxiete.fr/troubles-anxieux/trouble-anxieux-generalise/anxiete/>
- **Stress** : C'est la réponse de notre corps aux pressions d'une situation ou d'un événement de la vie. Ce qui contribue au stress peut varier énormément d'une personne à l'autre et en fonction de notre situation économique et sociale, de l'environnement dans lequel nous vivons et de notre constitution génétique. Certaines choses peuvent nous faire ressentir du stress, comme une expérience nouvelle ou imprévue ou le sentiment d'avoir peu de contrôle sur une situation - https://www.doctissimo.fr/html/forme/bien_etre/fo_758_stress_definition.htm

AUTRES DÉFINITIONS

- Colère** : La colère est un sentiment que nous ressentons tous. C'est un état émotionnel qui s'accompagne également de pensées et souvent de sensations physiques. La colère s'accompagne souvent d'un sentiment d'injustice ; peut être avez-vous l'impression d'avoir été traité injustement ou que quelqu'un d'autre l'a été. Elle peut être un grand facteur de motivation, nous incitant à apporter des changements et à lutter contre les inégalités. Nous pouvons aussi ressentir la colère lorsque nous n'avons aucun contrôle sur les choses, lorsque nous nous sentons stressés, ou sous pression - <https://www.doctissimo.fr/psychologie/diaporamas/gerer-sa-colere>
- Panique** : Une soudaine extrême anxiété ou peur qui peut causer des pensées ou actions irrationnelles. La panique peut provoquer une fréquence cardiaque rapide, de la transpiration et des difficultés respiratoires - <https://www.doctissimo.fr/sante/dictionnaire-medical/trouble-panique>
- 'Fake News'** : n'a pas de définition propre ou de sens général. En effet, les 'actualités' sont des informations vérifiables dans l'intérêt public, et les informations qui ne requièrent pas ces standards ne doivent pas être nommés 'actualités'. Dans ce sens, le terme de 'fausses nouvelles' est une contradiction, car cela signifie que la crédibilité de l'information n'est pas valide et donc, n'est pas vraiment une actualité - **UNESCO**
- Disinformation** is a term generally Désinformation : est un terme généralement utilisé pour des tentatives délibérées de troubler ou manipuler les personnes en leur fournissant des informations erronées. Ceci est souvent accompagné de stratégies ou de tactiques de communication comme le piratage ou la compromission. La désinformation est dangereuse car elle est généralement organisée, bien documentée et renforcée par une technologie automatisée. La désinformation est la diffusion d'une fausse information, par une personne qui sait que l'information est fallacieuse. - **UNESCO**.
- Mésinformation** : est généralement utilisé pour faire référence à des informations trompeuses ou diffusées sans intention malveillante ou de manipulation. La mésinformation existe lorsqu'une information est fausse, mais que la personne qui la diffuse pense qu'elle est vraie. - **UNESCO**

POUR ALLER PLUS LOIN

ARTICLE DE PRESSE :

Message de l'OMS à destination des jeunes sur le COVID-19 : 'Vous n'êtes pas invincibles'
WORLD NEWS, 0 MARS 2020 / 20:29 / IL Y A 25 JOURS

Journaliste : Stephanie Nebahay

GENÈVE (Reuters) - Le Coronavirus peut aussi infecter ou tuer les jeunes et ils doivent éviter de le diffuser et le propager aux personnes plus âgées et plus vulnérables, a déclaré l'Organisation Mondiale de la Santé vendredi. Avec plus de 210 000 cas reportés à travers le monde et un bilan de 9 000 morts, chaque jour marque une "nouvelle étape tragique", a déclaré le directeur général de l'OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus. Bien que la population vieillissante soit durement touchée, les jeunes

ne sont pas épargnés. "Les données de nombreux pays montrent clairement que les personnes de moins de 50 ans représentent une proportion importante de patients nécessitant une hospitalisation", a déclaré Tedros lors d'une conférence virtuelle. "Aujourd'hui, j'ai un message pour les jeunes : vous n'êtes pas invincibles, ce virus peut vous conduire à l'hôpital pendant des semaines ou même vous tuer. Même si vous ne tombez pas malade, les choix que vous faites dans vos déplacements peuvent être une question de vie et de mort pour quelqu'un d'autre", a-t-il déclaré. Mais, pour la première fois, la ville centrale de Wuhan en Chine, l'épicentre de l'épidémie, n'a signalé aucun nouveau cas jeudi, "donnant espoir au reste du monde que même la situation la plus grave peut être inversée", a déclaré Tedros.



POUR ALLER PLUS LOIN

- Quel est le message adressé aux jeunes dans cet article ?
- Quelle information positive l'article partage-t-il ?
- Quels mots ou phrases changeriez-vous dans cet article pour lui donner plus de perspectives positives sans compromettre les informations importantes ?

GÉRER ET RÉDUIRE LE STRESS

Les gens réagissent très différemment face aux situations stressantes. La façon dont les gens réagissent au stress peut être influencée par leur culture, leur origine ou leur communauté. Trouver des moyens de faire face à notre stress pendant le COVID-19 protégera notre santé mentale et nous permettra de nous sentir forts et de mieux contrôler la situation.

Consultez les conseils ci-dessous, pour vous aider à trouver des moyens de gérer le stress auxquels vous n'auriez peut-être pas pensés auparavant - **Centers For Disease Control and Prevention**.

QUELQUES CONSEILS POUR VOUS :

Parler ou faire des reportages sur des sujets de crise tels que la pandémie de COVID-19 peut vous amener aussi à ressentir de l'anxiété, de la peur et du stress. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils que vous, en tant que reporter, devez considérer lors de l'exercice de vos fonctions, afin de pouvoir maintenir une bonne santé mentale et de rester équilibré pendant cette période.

1. Acceptez le fait que votre anxiété soit tout à fait normale. Si la fermeture des écoles et les titres de presse effrayants vous rendent anxieux, vous n'êtes pas le seul. En effet, c'est ce que vous êtes censé ressentir. Votre anxiété vous motivera à maintenir des comportements qui vous protègent, comme vous laver les mains, ne pas toucher votre visage et respecter les distances sociales.

2. Faites des pauses pour regarder, lire, ou écouter les actualités, y compris des réseaux

sociaux. Entendre parler de la pandémie de manière répétitive peut être énervant ou bouleversant.

3. Prenez soin de votre corps. Respirez profondément, étirez-vous, ou méditez. Essayez de manger des plats sains et équilibrés, faites de l'exercice régulièrement, dormez beaucoup, et évitez l'alcool et les drogues.

4. Prenez du temps pour vous détendre. Essayez de faire d'autres activités que vous aimez, ou essayez peut-être d'apprendre une nouvelle compétence, ou de commencer un nouveau passe-temps. Trouvez ce qui vous convient et concentrez-vous sur cela pour vous sentir bien.

5. Connectez vous avec les autres. Parlez avec les personnes auxquelles vous faites confiance, à propos de vos doutes et sentiments. Si vous voulez passer du temps avec vos amis pendant le confinement, les réseaux sociaux sont un bon moyen de vous connecter. Soyez créatifs : Rejoignez un challenge Tik-Tok comme **#safehands**.

6. Focus on sharing positive stories or information about recoveries and not only infections or deaths as a result of COVID-19.

7. Try to maintain some kind of daily routine or create a new one. Maybe wake up at the same time everyday, and schedule your homework time, activities and connecting with friends time routinely - that way you'll feel more in control.

QUELQUES CONSEILS POUR AIDER LES AUTRES :

Connaître et partager des faits et informations précises sur le COVID-19 peut aider à réduire le stress. Aider les gens à comprendre le risque et à le minimiser pendant l'épidémie ne les aidera pas seulement à gérer le stress, mais aussi à se sentir connectés et entendus à propos de leurs inquiétudes. Assurez-vous d'utiliser des sources fiables telles que les sites web de **l'UNICEF** et de **l'Organisation Mondiale de la Santé**, ainsi que les sites officiels de votre gouvernement pour obtenir des informations.

- Faites un effort pour écouter activement et consciemment les mots que les gens utilisent ainsi que les autres moyens de communication tels que le ton de la voix, le langage corporel, le choix du langage, afin de comprendre ce qu'ils ressentent réellement.
- Rassurez les gens en leur rappelant qu'ils ne sont pas les seuls à ressentir cela et encouragez-les à parler de leurs sentiments. Il pourrait également être utile de parler de vos sentiments avec eux.
- Sélectionnez scrupuleusement les mots que vous utilisez, essayez d'utiliser des mots tels que 'courageux', 'intelligent', 'digne' ou 'inspirant' lorsque vous communiquez avec d'autres personnes en crise à propos de leurs expériences. Les mots comme ceux-ci montrent de la bienveillance et peuvent aider les gens à se sentir à la hauteur pendant une crise. Normalize anxiety, and remind people that they are not alone in feeling fear or stress during the outbreak of a pandemic.
- Normalisez l'anxiété, et rappelez aux gens qu'ils ne sont pas seuls à ressentir de la peur et du stress lors de l'écllosion d'une pandémie.
- Parlez des relations fortes que les gens ont : comme avec la famille, les parents, les amis ou les autres personnes aimées. Découvrez comment ils se sentent à propos de leurs proches, ou ce qui leur manque ou trouvent difficile dans ces relations.
- Mentionnez le temps : Puisque une pandémie comme celle-ci brouille parfois notre notion du temps, les gens peuvent se sentir perdus ou désorientés. Aidez les gens à retrouver un certain contrôle en mentionnant les moments importants pour eux, tels que, "que se passe-t-il demain?" ou "quels sont vos plans pour la semaine prochaine ?", "que voulez-vous faire dans plusieurs mois?".

- [weforum.org](https://www.weforum.org) et [Centers For Disease Control and Prevention](https://www.cdc.gov)

UN MESSAGE POUR LES PARENTS ET LES TUTEURS

Les parents et les tuteurs doivent savoir que la plupart des enfants et des adolescents se tourneront vers eux pour savoir comment réagir face à la pandémie de COVID-19. Si les parents et les tuteurs traitent la situation de manière calme et confiante, les jeunes personnes imiteront ce comportement et réagiront pareillement. Puisque cette pandémie est nouvelle pour tout le monde, il est important que les parents et les tuteurs se préparent eux-même à répondre aux jeunes avec des faits et des sentiments rassurants.

CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT :

Les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC) recommandent que tous les parents et les tuteurs soient attentifs aux changements de comportement suivants chez leurs enfants pendant la période de COVID-19 :

- Pleurs ou irritabilité excessifs chez les jeunes enfants;
- Retour à des comportements puérils (par exemple, le “pipi au lit”)
- Inquiétude ou tristesse excessive;
- Habitudes alimentaires ou de sommeil malsaines;
- Irritabilité et impulsivité chez les adolescents;
- Résultats scolaires faibles ou absence scolaire;
- Déficit de l’attention et de la concentration;
- Refus d’activités appréciées auparavant;
- Maux de tête ou douleurs corporelles inexplicables; et
- Utilisation de l’alcool, du tabac, et d’autres drogues.

CONSEILS POUR LES PARENTS ET LES TUTEURS :

Pour les parents et les tuteurs qui cherchent des moyens de communiquer avec les enfants, les adolescents et les jeunes personnes à propos du COVID-19, l’UNICEF a regroupé une liste de conseils pour assister **les parents sur le COVID-19** :

- Temps en tête à tête
 - Consacrez du temps pour parler avec chaque enfant, au moins 20 minutes par jour;
 - Demandez à chaque enfant ce qu’il aimerait faire;
 - Éteignez la télévision et le téléphone, et faites un moment “sans ondes”.
 - Écoutez vos enfants, regardez-les et donnez-leur toute votre attention.
- Restez positif
 - Utilisez des mots positifs pour demander des choses ou donner des instructions;
 - Félicitez votre enfant lorsqu’il se comporte bien;
 - Soyez réaliste quant à ce que votre enfant peut et ne peut pas faire, par exemple - lorsque vous êtes occupé avec un appel professionnel.
 - Aidez les adolescents à se connecter avec leurs amis sur les réseaux sociaux en partageant vos appareils pour une période donnée.

- **Plannifiez**
 - Créez une routine quotidienne avec un programme structuré pour les activités et le temps libre.
 - Apprenez aux jeunes à garder des distances de sécurité, assurez-vous aussi d'avoir un comportement modèle avec eux dans les espaces publics.
 - Faites du lavage des mains et de l'hygiène une habitude amusante qui se pratique quotidiennement.
 - Prenez une minute chaque jour pour faire un compliment sur le comportement de votre enfant

- **Faire face à un mauvais comportement**
 - Nommez les conséquences au lieu de frapper ou de crier pour que votre enfant prenne ses responsabilités. Exemple : 'pas de téléphone pendant un certain temps', 'garder le silence', 'pas de télé aujourd'hui', 'faire la vaisselle', 'nettoyer le jardin'.
 - Remarquez et dénoncez les mauvaises attitudes, puis entraînez-les vers une bonne attitude.
 - Prenez une pause et essayez de répondre calmement aux mauvais comportements.

- **Restez calme et gérez votre stress**
 - Vous n'êtes pas seul - contactez une personne à qui vous faites confiance pour parler de vos propres peurs.
 - Faites une pause - lorsque vous n'êtes pas avec les jeunes, faites quelque chose que vous aimez et qui vous aide à vous détendre. Faites quelque chose juste pour vous.
 - Ecoutez vos enfants, acceptez comment ils se sentent et reconfortez-les.
 - Prenez quelques profondes inspirations lorsque vous sentez les émotions de colère, d'inquiétude ou de stress.

- **Parlez du COVID-19**
 - Soyez ouvert pour que votre enfant pose des questions afin de comprendre.
 - Soyez honnête avec votre enfant sur les choses que vous ne savez pas, puis vérifiez les informations à l'aide de sites fiables.
 - Corrigez la stigmatisation et les jugements concernant les personnes malades ou celles qui s'en occupent. Renforcez le message selon lequel tout le monde est en danger.
 - Vérifiez souvent pour voir si votre enfant va bien, faites des activités amusantes et renforcez les pensées et les médias positifs à propos de la pandémie.

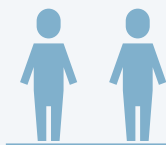
DÉBUSQUER LES MYTHES

MYTHE	FAIT
Certaines races, communautés ou groupes de la société sont immunisés contre le virus COVID-19 et ne peuvent pas être infectés.	Le virus COVID-19 a affecté et affectera probablement des personnes de pays, de races et d'ethnies différentes, dans de nombreuses localisations géographiques. Lorsque vous faites référence à des personnes infectées par le COVID-19, n'associez pas la maladie à une ethnie ou une nationalité particulière. Ayez de l'empathie pour tous ceux qui sont affectés, dans et de n'importe quel pays.
Porter un masque facial est suffisant pour rester en sécurité contre le virus dans l'espace public.	Les masques faciaux ne remplacent pas la distanciation sociale. Il est recommandé aux personnes d'essayer de garder environ 2 mètres entre eux, qu'ils portent ou non un masque.
Le virus COVID-19 ne peut pas être transmis dans les climats chauds ou humides.	D'après les preuves disponibles à ce jour, le nouveau coronavirus peut être transmis dans TOUTES LES ZONES, quel que soit le climat.
Les réseaux 5G peuvent diffuser le COVID-19.	Les virus ne peuvent pas voyager à travers les ondes radio / les téléphones mobiles. Le COVID-19 se propage dans beaucoup de pays qui n'ont pas de réseaux mobiles 5G.
Retenir ma respiration pendant 10 secondes ou plus sans tousser ni ressentir d'inconfort signifie que je suis exempt du COVID-19.	Les symptômes les plus courants du COVID-19 sont une toux sèche, de la fatigue et de la fièvre. Le meilleur moyen de confirmer si vous avez ou non le virus est de faire un test dans un laboratoire.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Bien que la dépression est plus fréquente chez les adultes, elle survient chez au moins 2 enfants sur 100.

LES ENFANTS SONT DAVANTAGE SUJETS À DEVENIR DÉPRESSIFS S'ILS VIENNENT DE FOYERS BRISÉS, ONT **SOUFFERT D'ABUS** OU DE NÉGLIGENCE, OU **ONT PERDU UN PARENT TRÈS TÔT** DANS LEURS VIES. LA MALADIE INFANTILE EST UN AUTRE **FACTEUR.**



ACTUELLEMENT, PLUS DE 33% DES PAYS CONSACRENT MOINS DE 1% DE LEUR BUDGET TOTAL DE LA SANTÉ À LA SANTÉ MENTALE.



LA DÉPRESSION TOUCHE LES PERSONNES DES DEUX SEXES ET DE TOUTES LES RACES, CULTURES ET CLASSES SOCIALES.

Il n'y a qu'un seul **psychiatre** pour 100 000 habitants dans plus de la moitié des pays du monde.



UNE PERSONNE SUR QUATRE DANS LE MONDE SERA AFFECTÉE PAR DES TROUBLES MENTAUX OU NEUROLOGIQUES À UN MOMENT DONNÉ DE SA VIE.

Alors que les adolescents connaissent généralement une humeur dépressive diagnostiquée cliniquement en dépression affecte 5 adolescents sur 100. **Comme la dépression "adulte", elle peut perturber les activités quotidiennes, notamment une détérioration des résultats scolaires, une perte d'intérêt pour les relations humaines et une diminution des activités et loisirs.**

Environ 450 millions de personnes souffrent actuellement de problèmes de santé mentale, plaçant les troubles mentaux parmi les principales causes de mauvaise santé et d'invalidité dans le monde.



RESSOURCES

- Unicef - comment les adolescents peuvent protéger leur santé mentale pendant le COVID-19
- The Conversation - recommandations pour réduire les effets psychologiques négatifs
- Psychologies - comprendre pourquoi le COVID-19 nous angoisse

Cote d'Ivoire :

- Site gouvernemental, dossier COVID19 Côte d'Ivoire
http://www.gouv.ci/_grandossier.php?recordID=222
- Evolution du COVID19 en Côte d'Ivoire - Portail international
<https://www.worldometers.info/coronavirus/country/cote-d-ivoire/>
- Retrouvez le programme National de santé mentale sur Page Facebook: SAMENTACOM :
Projet pour la promotion de la santé mentale auprès des populations rurales
<http://samentacom-ci.org/>
- Centre d'information U-REPORT sur la pandémie (National): CORONAVIRUS par SMS
au 1366





SE PRÉPARER POUR L'ÉMISSION

ETHIQUE ET CONSENTEMENT

Le sujet de la santé mentale peut être un sujet sensible pour vous et vos auditeurs, alors assurez-vous d'informer votre public et de respecter ceux qui partagent leur histoires personnelles. Permettre de garder l'anonymat est un autre moyen de protéger ceux qui veulent partager. Si des informations incorrectes apparaissent dans l'un de vos formats, assurez-vous de les corriger. Respectez la confidentialité de tous ceux qui acceptent de participer. Les personnes peuvent consentir à partager leurs histoires, puis changer d'avis plus tard, soyez prêts à cela car le consentement peut évoluer.

ANGLES

Différentes façons de parler de la Santé Mentale

- Conseils pour faire face et réduire le stress pendant le COVID-19
- Pourquoi nous devons maintenir une bonne santé mentale durant le COVID-19
- Les histoires positives du COVID-19 : Les guérisons et les nouveaux projets et interventions
- Ce que nous pouvons apprendre des survivants d'autres pandémies et crises
- Les espoirs pour le futur : la vie après le COVID-19
- Les fausses informations et la désinformation peuvent avoir un impact négatif sur la santé mentale

CHOISIR UN ANGLE



Conseils pour faire face et réduire le stress pendant le COVID-19

Différentes façons pour parler de : Conseils pour faire face et réduire le stress pendant le COVID-19

- Pourquoi vos sentiments de stress et d'anxiété sont-ils normaux pendant une crise ?
- Quelles activités du quotidien vous apaisent le plus ?
- Comment trouvez-vous un équilibre entre être informé et prendre une pause dans l'actualité sur le COVID-19 ?
- Pourquoi est-il important de choisir des informations provenant de sources fiables et d'éviter les 'fake news' ?
- Quels apprentissages positifs avez-vous appris de cette pandémie ?
- Comment vos relations avec votre famille se sont-elles améliorées lors des fermetures scolaires ?

FORMATS



INTERVIEW



Objectif de l'interview

Obtenir des informations d'une personne ayant de l'expertise ou de l'expérience sur le sujet. N'oubliez pas qu'il existe plusieurs moyens de recueillir le son d'une personne qui n'est pas présente avec vous dans la pièce. Le moyen le plus simple est d'envoyer les questions à l'avance et de lui demander de répondre à travers une note vocale WhatsApp ou un enregistrement audio depuis son smartphone. Vous pouvez aussi enregistrer une interview en direct en appelant la personne, en activant le haut-parleur et en utilisant un autre smartphone pour l'enregistrer. La qualité de l'interview ne sera pas aussi bonne que celle d'une note vocale, mais cela fonctionnera aussi.



A qui parlez-vous

Un Conseiller, un Conseiller d'Orientation ou un Travailleur Social de votre communauté.

- Quelles sont les choses de base que les gens peuvent faire à la maison pour réduire le stress pendant la pandémie de COVID-19 ?
- Est-il normal que les gens ressentent du stress pendant cette période et pourquoi ?
- Comment pouvez-vous y faire face si vous restez à la maison avec des personnes avec lesquelles vous ne vous entendez pas ?
- Que fait le gouvernement pour s'assurer que les gens soient informés sur la santé mentale pendant le COVID-19 ?
- A qui les gens devraient-ils parler d'anxiété ou de stress s'ils ne se sentent pas à l'aise pour parler à leurs proches ?



MICRO-TROTTOIR



Objectif du micro-trottoir

Obtenir plusieurs opinions différentes sur un sujet. Lorsque vous faites du reportage à distance, les questions de micro-trottoir peuvent être envoyées aux contacts de l'émission de radio ou aux candidats trouvés sur vos réseaux sociaux à l'aide de listes de diffusion, tant que les participants comprennent qu'ils doivent répondre par note vocale.



A qui parlez-vous ?

N'importe qui dans la communauté.

Questions suggérées pour enregistrer des micro-trottoirs avec les personnes de votre communauté :

- Que faites-vous pour rester calme pendant le COVID-19 ?
- Comment vous et votre famille faites face au confinement ?
- Comment savez-vous si les informations reçues sur le COVID-19 sont vraies ou non ?
- Que faites-vous de votre temps libre n'impliquant pas l'utilisation d'un appareil électronique ?
- Quelles sont les retombées positives de cette expérience pour vous ?
- Quel conseil donneriez-vous aux autres pour faire face au contexte de COVID-19 ?
- Que faites-vous pour rester connecté aux autres sans pouvoir les voir ?

***Conseil :** Si vous interviewez une personne qui n'a pas d'informations sur la pandémie de COVID-19 et sur sa prévention, utilisez les informations de la fiche d'information pour lui expliquer les bases du virus.*



COMMENTAIRE AUDIO



Objectif du commentaire audio

Obtenir l'opinion des gens sur un sujet qui leur tient à coeur.



A qui parlez-vous ?

Demandez à une personne de votre communauté ou à un membre de votre famille ce qu'ils pensent sur les conséquences de la réception et la diffusion des 'fake news'.



PORTRAIT AUDIO



Objectif du portrait audio

Obtenir une histoire à la première personne. Les portraits audio visent souvent à inspirer les autres.



A qui parlez-vous ?

Parlez à un élève qui a trouvé des solutions créatives ou inspirantes pour faire face au quotidien pendant la fermeture des écoles. Un jeune qui a trouvé un moyen simple de rester à jour sur son éducation, ou a trouvé un nouveau loisir ou une activité physique qui le motive. Ou également quelqu'un qui a trouvé un moyen de surmonter sa peur de la maladie ou qui a un proche en danger au sein de son foyer. Un autre exemple serait une personne qui a trouvé une nouvelle façon de communiquer positivement avec sa famille, ou qui a créé un groupe de soutien avec ses amis proches, où ils discutent ouvertement de leurs peurs et se soutiennent mutuellement. Trouvez un jeune dont l'histoire trouve une solution à un défi ou inspire le public.

Questions à considérer avant d'enregistrer le portrait audio :

- Les fermetures scolaires vous ont-elles affecté personnellement ?
- Quelle a été la chose la plus difficile au cours de cette période ?
- Qu'est-ce qui vous a inspiré à être positif en ce moment ?
- Quelles sont les choses que vous faites pour vous sentir bien à la maison ?
- Comment votre comportement affecte-il votre relation avec votre famille ou vos amis ?
- Qu'avez-vous appris sur vous-même pendant cette période que vous souhaitez approfondir ?
- Quels conseils donneriez-vous aux personnes qui ont des difficultés face à la fermeture des écoles ?



LE SAVIEZ-VOUS ?



L'objectif du 'Le saviez-vous ?'

Est de partager des informations intéressantes, simples et informatives. Celles-ci peuvent être partagées sous la forme de statistiques, de chiffres ou de déclarations. C'est un excellent format pour terminer l'émission, souligner le message à retenir et informer les auditeurs à propos des mises à jour et des informations vérifiées sur le sujet.



Exemples de 'Le saviez-vous ?' pour l'émission :

- La dépression affecte les personnes des deux sexes et de toutes les races, cultures et classes sociales.
- Bien que la dépression soit plus fréquente chez les adultes, elle survient chez au moins 2 enfants sur 100.
- Une personne sur 4 dans le monde sera touchée par des troubles mentaux ou neurologiques à un moment donné de sa vie.
- Environ 450 millions de personnes souffrent actuellement de problèmes de santé mentale, plaçant les troubles mentaux parmi les principales causes de mauvaise santé et d'invalidité dans le monde.



QUIZ

REMARQUE : L'ajout du format quiz à votre émission radio est désormais obligatoire



L'objectif du quiz

Tester et récompenser les connaissances de votre public sur le sujet. Ce format ouvre un dialogue avec vos auditeurs, en leur donnant l'opportunité de vous répondre sur le sujet. Vous devez pré-enregistrer le quiz et l'intégrer à votre émission, en demandant à votre public de répondre via les réseaux sociaux, en lui promettant de donner les réponses lors de la prochaine émission. Si votre encadreur présente l'émission depuis la station, il pourrait demander au public de participer au quiz en appelant ou lisant ses réponses via les réseaux sociaux pendant la diffusion. Enfin, le quiz peut être également présenté lors d'une diffusion en direct de votre émission pré-enregistrée via Facebook Live ou Instagram Live.

Choses dont vous aurez besoin pour cette activité

- Préparation des questions et réponses pour le quiz
- Petits prix ou récompenses

A partir de la fiche d'information, nous avons créé les quiz suivants à utiliser dans votre émission sur la Santé Mentale. Une fois que vous avez utilisé ces exemples, n'hésitez pas à créer davantage de questions de votre choix pour tester vos auditeurs !



Quiz 1:

Question : Quelle déclaration est fausse ?

- A. Les symptômes les plus courants du COVID-19 sont une toux sèche, de la fatigue et de la fièvre.
- B. Les masques faciaux ne remplacent pas la distanciation sociale.
- C. Les réseaux 5G peuvent propager le COVID-19

La bonne réponse est la réponse C.

Quiz 2:

Question : Que signifie le mot mésinformation ?

- A. La mésinformation est lorsqu'une information est fausse mais que la personne qui la diffuse pense qu'elle est vraie.
- B. La mésinformation est une information vraie et exacte.
- C. La mésinformation est une information qui parle du futur.

La bonne réponse est la réponse A.



COMMENT PRÉSENTER VOTRE ÉMISSION



Puisque vous n'êtes pas à l'antenne, les reporters qui enregistrent les formats devront pré-enregistrer les introductions et les conclusions de leurs formats. Vous devez également décider en groupe qui présentera les émissions diffusées. Les présentateurs devront fournir à votre encadreur un script qui le guidera sur la façon dont vous voulez que votre émission soit présentée, ou vous pouvez choisir un jeune reporter pour faire les introductions et les conclusions pour toute l'émission. Choisissez comment vous voulez présenter votre émission pendant vos réunions de préproduction à distance.

Utilisez vos productions radiophoniques, vos recherches, le script et les questions suggérées ci-dessous pour créer votre propre script.



[INTRODUCTION DE L'ÉMISSION:]

Animateur 1 : Bonjour à tous nos incroyables auditeurs et bienvenue sur [NOM DE L'ÉMISSION] à bord de [STATION RADIO]. Mon nom est [NOM]. La majeure partie du monde est en crise à cause du COVID-19 et cela implique certains changements dans nos vies.

Pour l'instant, le plus important est d'obtenir des informations précises et pertinentes sur le COVID-19 dans votre communauté et votre région. Les sites officiels identifiés comme source fiable d'information sont les sites de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et de l'UNICEF. Cependant, il y a beaucoup de 'fake news' qui circulent et rendent les gens déboussolés, stressés et craintifs.

Selon les experts, il est complètement normal de se sentir anxieux, effrayé ou stressé pendant une pandémie. Ressentir cela est naturellement ce qui se passe lorsque les gens sont confrontés à une crise ou une situation incertaine.

Il existe maintenant beaucoup d'informations sur les mesures de sécurité telles que la distanciation sociale, se laver les mains pendant 20 secondes et ne pas se toucher le visage. Vous pouvez avoir accès à de informations exactes sur des sites fiables, en regardant les actualités ou même en appelant votre ligne régionale. Mais qu'en est-il de nos esprits et de nos sentiments, que pouvons-nous faire pour garder une bonne santé mentale en ce moment ?

Dans l'émission d'aujourd'hui, nous voulons en savoir plus, sur ce que les jeunes font pendant la fermeture des écoles, pour rester calmes et sans stress, nous voulons savoir comment vos parents, vos familles et vous-même faites face à la situation. Nous sommes également ravis de partager des conseils très intéressants d'experts pour surmonter cette pandémie, en restant positifs et en adoptant quelques bonnes pratiques pour maintenir une bonne santé mentale. Voyons comment nous pouvons prendre notre santé mentale en main.

[JOUER L'INTERVIEW PRÉ-ENREGISTRÉE AVEC UNE INTRO QUI EXPLIQUE

QUI EST INTERVIEWÉ]

[JOUER LA CONCLUSION DE L'INTERVIEW PRÉ-ENREGISTRÉE:]

[INCLURE LES LIENS DES ANIMATEURS PRÉ-ENREGISTRÉS LORSQUE CELA EST NÉCESSAIRE ENTRE LES FORMATS]

CONSEIL : Avoir un conducteur de l'émission précis préparera les présentateurs et les reporters aux introductions, aux conclusions et aux formats qu'ils devront enregistrer avant la date de diffusion.

[CONCLUSION DE L'ÉMISSION:]

Animateur 1 : L'émission d'aujourd'hui était un bon exemple pour montrer que nous ne sommes pas seuls. En tant que personnes, nous ressentons tous les mêmes choses et traversons des défis, en s'écoutant les uns et les autres et en partageant des solutions, nous pouvons nous aider mutuellement à affronter ces temps difficiles. L'un des exemples qui m'a vraiment marqué est l'importance de partager des informations positives. Je voudrais ajouter qu'il y a aujourd'hui [NOMBRE] de guérisons du COVID-19 dans le monde.

De nombreux gouvernements commencent à réfléchir à la manière dont nous pouvons poursuivre notre éducation pour ne pas prendre trop de retard. Il existe des sites gratuits auxquels vous pouvez accéder dans certaines régions, et trouver de l'aide et du soutien à travers les lignes d'assistance WhatsApp dans nos régions. Aujourd'hui, nous avons appris qu'il est possible de se sentir connecté, heureux et calme même si nous sommes confrontés à une crise !

Merci à tous nos invités et à tous ceux qui ont envoyé des notes vocales. Continuons à travailler ensemble pour faire du bon travail en restant informés et en maintenant une bonne santé mentale pendant cette période. Notre futur nous attend, alors restons positifs. La semaine prochaine, le [JOUR] à [HEURE], nous allons parler de [SUJET DE L'ÉMISSION PROCHAINE]. En attendant, on vous dit au revoir !