

# GUIDE DE L'UNICEF POUR LE PLAIDOYER DES JEUNES



## HISTOIRE DU GUIDE POUR LE PLAIDOYER DES JEUNES

Ce guide est le fruit d'une série d'ateliers et d'interactions à distance entre des jeunes issus de l'ensemble du continent africain, qui ont eu lieu en 2018. L'Unité Services Afrique de l'UNICEF (ASU) et son partenaire Youth@SAIIA ont organisé des ateliers en Côte d'Ivoire, au Kenya, au Mozambique et en Ouganda. Quelque 60 jeunes de ces pays se sont ainsi retrouvés pour discuter de la participation significative des jeunes et travailler à l'élaboration de ce guide. Un appel à destination des jeunes d'Afrique et de la diaspora a été lancé en ligne afin qu'ils partagent leurs réflexions et leurs expériences relatives à la défense de l'intérêt public et à la participation des jeunes. Un groupe de participants a été sélectionné pour endosser un rôle éditorial et rejoindre Youth@SAIIA et l'ASU en qualité de cocréateur afin d'aider à l'analyse et à la rédaction de ce guide.

En 2020, l'équipe pour le Développement et la Participation des Adolescents (ADAP) du siège de l'UNICEF, associée à l'ASU, et avec l'appui du Programme Santé des Jeunes d'AstraZeneca, a travaillé à l'adaptation de ce guide pour qu'il puisse s'adresser à l'ensemble des jeunes dans le monde. Une enquête internationale a été lancée afin de recueillir l'avis des jeunes sur leurs attentes relatives à ce guide qui vise à les aider dans leurs efforts de plaidoyer. Forts des solides bases que constituait le Guide de 2018, de jeunes activistes venus du Brésil, de Bulgarie, de Colombie, d'Inde, d'Indonésie, de Jordanie, de Sainte Lucie et du Venezuela se sont réunis afin d'examiner et d'enrichir le guide. Ils ont notamment inclus une section plus riche sur le plaidoyer en ligne et sur les réseaux sociaux, et créé une section sur la santé mentale et sur les manières de prendre soin de soi (self-care).

---

Ce guide du plaidoyer des jeunes 2022 est la version actualisée du Guide pour le plaidoyer des jeunes 2018, et vise un public international. Il contient des informations générales sur le plaidoyer, des conseils utiles tout au long du processus, et des témoignages motivants. Si votre équipe utilise actuellement la version de 2018, nous vous invitons à la garder, mais nous vous recommandons de consulter la nouvelle version afin de voir si certaines des modifications et des ajouts pourraient être pertinents dans votre contexte.

# TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....4

COMMENT UTILISER CE GUIDE  
P. 5

1. COMPRENDRE LES  
TERMES : PARTICIPATION  
DES JEUNES, PLAIDOYER,  
ET POLITIQUE  
P. 6

2. COMMENCER  
PAR VOUS  
P. 10

3. ÉTABLIR LES FAITS  
P. 13

4. COMPRENDRE ET  
S'IMPLIQUER DANS  
LES POLITIQUES  
P. 21

5. CONSTITUER DES  
RÉSEAUX, FORGER  
DES ALLIANCES  
P. 27

6. ASSISTER À DES  
CONFÉRENCES ET  
RENCONTRER DES  
DÉCIDEURS  
P. 33

7. CRÉER UNE  
DYNAMIQUE  
P. 40

8. PLANIFIER  
SON PLAIDOYER  
P. 54

9. PENSER AU-DELÀ  
DU PLAIDOYER  
P. 65

10. PRÉSERVER SON  
BIEN-ÊTRE MENTAL  
QUAND ON EST  
UN ACTIVISTE  
P. 69

11. SE TROUVER  
DANS UNE IMPASSE  
P. 79

12. DERNIÈRES  
RÉFLEXIONS-  
POUR LE MOMENT  
P. 81

# INTRODUCTION

Cher lecteur/ Chère lectrice,

Vous vous attendez sans doute à trouver ici une longue liste de biographies toutes plus impressionnantes les unes que les autres. Cependant, il faut que vous sachiez que nous- auteurs, contributeurs et éditeurs de ce guide- sommes des personnes comme vous. Nous sommes jeunes, nos expériences sont diverses, et nous venons des quatre coins du monde. Ce qui nous unit, c'est l'idée que nous pouvons et que nous devons amener des changements positifs qui contribueront à un avenir meilleur.

Mais comment s'y prendre ?

Voici quelques faits que vous connaissez déjà : nos communautés, le monde entier, font face à d'énormes défis. Bien que la plupart d'entre nous n'y soient pour rien, il nous incombe de les résoudre. Beaucoup d'entre nous font l'expérience quotidienne de ces défis. Pour nous, la pauvreté n'est pas un concept abstrait, notre éducation n'est pas garantie, nous sommes constamment confrontés à des inégalités, et le changement climatique est déjà une réalité comme nous le rappelle l'absence d'eau à nos robinets.

Mais voici maintenant quelque chose que vous ignorez peut-être : le monde abrite aujourd'hui la plus grande population de jeunes de toute notre histoire- 1,8 milliard.

Ce guide pour le plaidoyer des jeunes entend VOUS aider à entreprendre et à défendre ce processus de changement. Considérez ce guide comme un allié qui vous aidera à laisser votre empreinte dans le monde. Il est là pour vous accompagner tout au long de votre parcours d'activiste. Il vous présente clairement la liste des étapes à suivre et les mêle à des récits personnels venant d'autres jeunes qui, comme vous, aspirent à des changements. Lorsque vous lirez ces histoires où se mêlent victoires et défis, qu'il s'agisse de la prévention du mariage des enfants ou d'un appel à l'activisme environnemental, vous réaliserez que vous n'êtes pas seul(e).

Au contraire, vous appartenez à une communauté grandissante de jeunes gens qui doucement, mais sûrement, changent le monde.

Alors, allez-y, plongez-vous dans ce document. Le changement doit commencer quelque part - et nous croyons qu'il commence avec vous, maintenant.

## COMMENT UTILISER CE GUIDE

Ce Guide pour le Plaidoyer des Jeunes (GPJ) vous appartient. C'est à vous, jeune activiste, qu'il revient de décider comment l'utiliser. Ce guide vous accompagnera tout au long de votre

démarche, mais il est important de ne pas oublier que chaque parcours est différent- c'est bien là ce qui rend un plaidoyer si intéressant !

Voici quelques conseils sur l'utilisation de cet outil :

- Vous pouvez lire les différents chapitres de ce guide dans l'ordre qui vous plaît. Bien qu'il ait été conçu dans l'idée d'être lu de façon linéaire, nous sommes conscients du fait que les actions de plaidoyer sont souvent brouillonnes et jalonnées d'imprévus. Vous allez passer par des hauts et des bas, et c'est normal ! Nous vous suggérons de lire le document dans sa totalité, mais il vous revient de choisir l'ordre dans lequel vous lisez ses différentes parties. Nous avons indiqué les connexions entre les différentes sections par ce symbole .

- Vous rencontrerez également l'icône suivante, elle se réfère au site internet :



### La Voix des Jeunes.

Ce site propose d'autres ressources qui donnent des compléments d'information et qui permettent d'approfondir différents aspects du plaidoyer. Vous y trouverez quatre catégories :

- **Consolider votre plaidoyer**
- **Être un meilleur communicant**
- **Prendre soin de soi lorsque l'on est un activiste**
- **Mener un plaidoyer ensemble**

Planifier votre travail ▶

- Les différentes sections du guide sont conçues pour vous aider à planifier votre travail de plaidoyer. Un cahier de planification accompagne ce guide que nous vous invitons à le compléter.

Vous y trouverez des espaces où noter vos réflexions autour des questions-clés et où consigner les décisions que vous prenez. L'icône à droite de la page est présente à plusieurs endroits de ce guide, et vous renvoie à ce document de planification.

1

# COMPRENDRE LES TERMES : PARTICIPATION DES JEUNES, PLAIDOYER, ET POLITIQUE



# PARTICIPATION DES JEUNES

Représentez-vous la **participation des jeunes** comme un parapluie qui abrite de très nombreux modes de participation. Toutes les formes de plaidoyer qu'entreprennent les jeunes peuvent être considérées comme une forme de participation des jeunes, mais toutes les formes de participation des jeunes ne sont pas des actions de plaidoyer. Vous êtes un peu perdu(e) ? Regardons ça d'un peu plus près.

## LA PARTICIPATION DES JEUNES PEUT ÊTRE ACTIVE OU PASSIVE :

- Une **participation active** des jeunes signifie qu'ils sont impliqués ou en voie de l'être.
- Une **participation passive** des jeunes veut dire qu'ils sont prêts à permettre que ce qui doit se produire ait bien lieu mais qu'ils n'interviennent pas pour changer ou contrôler la situation.

Par exemple, votre participation est passive lorsque vous assistez à un événement et que vous écoutez un intervenant sans pour autant avoir l'intention de vous impliquer ou de changer quoi que ce soit à votre vie. A l'opposé, vous participez activement lorsque vous faites des recherches sur un sujet particulier, lorsque vous cherchez quelles actions entreprendre, lorsque vous sensibilisez les autres dans le but d'amener un changement dans leur comportement.

Ces deux types de participation ont un rôle qui varie en fonction du moment et du lieu- il est parfois opportun de ne s'impliquer que passivement. A d'autres moments, il peut être nécessaire de prendre clairement position, autrement dit de s'impliquer activement. Apprenez à distinguer ces deux

### Définition

On entend par participation des jeunes la façon dont les jeunes s'impliquent dans les processus, les institutions et les décisions qui ont des répercussions sur leur vie. Les enfants et les jeunes représentent la plus grande part de la population mondiale, aussi nous croyons que ces groupes doivent être impliqués dans tous les domaines de la vie sociale, politique et économique.



modes d'implication et à déterminer comment ils s'intègrent à votre propre projet de plaidoyer, en fonction de la façon dont vous souhaitez que les autres s'engagent, et en fonction de la manière dont les décideurs entendent s'impliquer à vos côtés.



### Ressources de La Voix Des Jeunes

Savez-vous que le site de l'UNICEF, La Voix Des Jeunes, contient des ressources pour vous aider à mieux comprendre les termes-clés du plaidoyer des jeunes ? Vous trouverez ces informations dans la section intitulée **consolider votre plaidoyer !** Consultez le site [web](#) .

# PLAIDOYER

## Définition

Un plaidoyer consiste à mener une action qui soutient, recommande ou met en œuvre des démarches relatives à une idée ou une cause qui vous tient à cœur. Tout le monde, les enfants et les jeunes inclus, a le droit d'émettre une opinion sur les décisions qui le concernent. Lorsque vous menez une action de plaidoyer autour d'une problématique, vous exigez des décideurs qu'ils se portent garants de la protection et de l'application de vos droits. Il ne s'agit en aucun cas d'une faveur. Mener un plaidoyer veut également dire que vous faites entendre votre voix, et cela est important car souvent les idées ou les pratiques que vous souhaitez changer touchent les personnes les plus vulnérables de nos sociétés. Le plaidoyer s'appuie sur la voix collective des jeunes pour défendre et protéger des droits ou pour soutenir différentes initiatives ou causes. Votre action de plaidoyer peut conduire à des changements dans les politiques, les programmes, les actions, les comportements, les institutions, et les investissements.

Le plaidoyer des jeunes n'est en rien une demande de traitement de faveur.



Les gens imaginent souvent qu'une démarche de **plaidoyer** fait suite à un événement exceptionnel ou chargé émotionnellement, et que c'est une campagne à grande échelle ; pensez à des mouvements de jeunes comme #FeesMustFall, qui se bat pour l'accès à l'université en Afrique du Sud, #FridaysForFuture, une grève mondiale pour le climat ou #BlackLivesMatter, qui dénonce les violences policières et le racisme. Cela est souvent vrai. Une action de plaidoyer peut effectivement prendre une grande ampleur et impliquer une action collective, mais ce n'est pas toujours le cas.

Un plaidoyer peut aussi se faire à une échelle bien plus modeste, par exemple en demandant à un ami de ne pas harceler un camarade et en incitant d'autres amis à se joindre à vos encouragements. Cela peut aussi prendre une forme plus personnelle, par exemple en effectuant des recherches sur la santé et en partageant les résultats avec un leader communautaire, afin d'encourager l'adoption de modes de vie plus sains. Ou bien encore, il peut s'agir de communiquer des idées, en tenant un blog, ou en partageant vos expériences. Les actions de plaidoyer peuvent encore se focaliser sur l'amendement de règles ou de lois, en organisant des manifestations ou des rassemblements autorisés, pour soutenir ces demandes.



Le monde regorge de nombreux exemples de jeunes activistes qui contribuent à changer leur société. Maintenant que vous comprenez un peu mieux ce qu'est un plaidoyer et les nombreuses formes qu'il peut revêtir, pensez-vous être un(e) jeune activiste ? Pourriez-vous en devenir un(e) ?

# POLITIQUE

La plupart des institutions et des organisations ont des **politiques** qui fixent la marche à suivre dans leur processus de prise de décisions. Au plus haut niveau se trouvent les politiques mondiales- des accords entre les pays qui dictent les règles d'engagement dans certains domaines, comme le commerce ou l'environnement. Les politiques nationales définissent les objectifs d'un pays et les plans pour les atteindre. Les politiques d'une entreprise précisent le comportement attendu des employés dans le cadre professionnel, et les politiques scolaires fixent les comportements attendus des élèves et des employés.

Si votre action de plaidoyer peut influencer sur les principes fondamentaux qui encadrent les décisions, vous aurez plus de chance d'obtenir des changements durables. C'est pour cela qu'un plaidoyer va toujours de pair avec ces politiques. Nous nous concentrerons sur l'implication dans ces politiques dans une prochaine section de ce guide.

## Définition

Une politique est une série de principes, d'idées ou de plans qui encadrent les décisions prises en vue de réaliser un objectif. Les politiques sont importantes parce qu'elles déterminent notre comportement et influencent notre quotidien.



Si ces idées vous semblent toujours un peu absconses, ne vous inquiétez pas. Lorsque vous commencerez votre démarche de plaidoyer, vous comprendrez mieux l'interconnexion entre tous ces éléments. Il n'y a jamais de moment parfait pour commencer. Trouvez une porte d'entrée et lancez-vous !



2

# COMMENCER PAR VOUS



Pour pouvoir vous engager dans un plaidoyer, vous devez avant toute chose vous interroger sur vous-même. Déterminez ce que vous voulez faire et pourquoi. Identifiez ce que vous apportez de nouveau au débat, et dans quel domaine votre contribution peut être la plus efficace. Gardez à l'esprit que les résultats d'un plaidoyer ne sont pas toujours immédiats, et qu'ils peuvent demander un travail de longue haleine.

Il est également important que vous identifiiez les domaines que vous devez approfondir et mieux maîtriser. Le plaidoyer est un processus dynamique d'apprentissage et d'amélioration de votre compréhension. Prendre ce temps de réflexion vous donnera également l'occasion d'identifier les personnes avec lesquelles il

sera important de collaborer. Un processus de plaidoyer requiert plusieurs intervenants dont les principaux sont les chercheurs, les orateurs, les rédacteurs et les exécutants.



### CHERCHEUR

La recherche consiste à mener des enquêtes, déterminer pourquoi les choses sont telles qu'elles sont, comment elles sont devenues ce qu'elles sont, et comment elles pourraient être changées.



### ORATEUR

Parler avec d'autres personnes est un outil puissant pour transmettre des idées. Un bon orateur entre en relation avec son public, et peut l'inciter à s'impliquer activement de différentes façons.



### RÉDACTEUR

Une bonne maîtrise de l'écrit permet de relier des choses entre elles - des idées, des concepts, des réalités - et permet de présenter une histoire à laquelle les gens sont sensibles.



### EXÉCUTANT

Les bons exécutants aiment que les choses se fassent, ils participent à des activités et mettent la main à la pâte. Ils ont un rôle important tout au long du processus de plaidoyer, grâce à leur approche systématique, ils permettent le bon avancement des activités.



#### Ressources de La Voix Des Jeunes

Savez-vous que le site de l'UNICEF, La Voix Des Jeunes, contient des ressources pour vous aider à mieux comprendre les termes-clés du plaidoyer des jeunes ? Vous trouverez ces informations dans la section intitulée **consolider votre plaidoyer !** Consultez le site [web](#) .

Tout le monde a un rôle à jouer dans un plaidoyer. Chacun apporte des compétences et des aptitudes qui lui sont propres et qui seront nécessaires au processus. C'est pour cette raison que le travail d'équipe est essentiel. En constituant un groupe, vous rassemblez un ensemble de compétences et de capacités qui, collectivement, vous permettront de réaliser les objectifs de votre plaidoyer.

Une action de plaidoyer a plusieurs composantes : le recueil d'informations, la planification, l'implication dans les politiques, la création d'une dynamique et le choix d'un style de vie. D'une certaine manière, ces composantes sont linéaires - vous recueillez des informations et gagnez en maîtrise du sujet avant de développer un plan. D'un autre côté, elles sont aussi circulaires - plus vous vous impliquez dans les politiques, mieux vous pouvez identifier des activités qu'il serait bon d'intégrer à votre plan, ou encore vous repérez des points que vous devez approfondir.



**En tant que jeune activiste, vous pouvez défendre des sujets qui vous tiennent à cœur au niveau communautaire, national, régional, continental ou international.**

## #MonHistoire

### DIDO, BULGARIE

Être non-voyant dans un pays post-communiste est une expérience difficile. Pendant 45 ans, nous n'avons eu le choix qu'entre deux écoles, l'une à l'Ouest, l'autre à l'Est de la Bulgarie, et nous devons par ailleurs vivre en périphérie des villes. Mes parents ont dû se battre avec les écoles classiques afin que je puisse les fréquenter. Mes professeurs n'étaient pas préparés à travailler avec moi.

Ma détermination à devenir un acteur m'a permis de rencontrer d'autres personnes non-voyantes également engagées. Quelques-uns d'entre nous ont créé la Fondation Vizioner en 2016 et, très rapidement, nous nous sommes attelés à travailler en faveur de la communauté non-voyante. Nous avons mis sur pied des projets qui allaient de la préparation aux entretiens d'embauche, aux échanges d'histoires, à la production et au mastering de musique, à la photographie pour les non-voyants.

Lorsque j'ai commencé à travailler avec des ONG partenaires dans les Balkans et en Europe, j'ai réalisé que le sentiment d'isolement et d'exclusion des jeunes malvoyants était très largement répandu. En tant que photographe non-voyant, j'ai rencontré de nombreux jeunes déficients visuels hésitant par exemple à essayer la photographie. J'ai décidé de m'engager auprès des Nations Unies et de l'UNICEF.

En tant qu'activiste travaillant aux côtés d'autres jeunes défenseurs handicapés, je pense que nous devons changer nos habitudes et nos comportements aux niveaux personnel et organisationnel. Des jeunes non handicapés doivent nous rejoindre dans notre travail, mais nous, handicapés, nous devons être très clairs sur ce que nous attendons d'eux. Par ailleurs, il est important que le combat de l'accessibilité et son financement ne soient pas oubliés.

3

# ÉTABLIR LES FAITS



# CHOISIR VOTRE SUJET

Les gens s'intéressent à différentes problématiques et s'emparent de causes variées pour de nombreuses raisons. Cette diversité est bénéfique - notre société fait face à de nombreux défis, et nous avons besoin que chacun s'engage selon sa sensibilité pour les relever. L'enjeu qui vous intéresse peut nécessiter une action de plaidoyer au plus haut niveau, sur la scène internationale, ou bien se concentrer sur une échelle locale, au sein de votre communauté. Ces deux types de plaidoyer sont tout aussi importants, il n'y pas de hiérarchie, mais ils vont néanmoins réclamer des approches différentes.

Quel que soit votre centre d'intérêt, le plus important est que vous soyez passionné(e) et dévoué(e) à votre cause, qu'elle vous inspire et vous motive à vous engager dans ce processus.



## Planifier votre travail ►

Notez vos réflexions pour vous aider à développer votre projet de plaidoyer. **Référez-vous au cahier de planification.**



Lorsque vous cherchez à déterminer quel sera l'objet de votre plaidoyer, pensez à votre situation actuelle mais également au futur. Demain, la population mondiale sera la plus jeune que le monde ait connue. D'ici 2030, deux milliards de jeunes vont arriver sur le marché du travail, ou chercheront à intégrer des écoles. Qu'est-ce que cela va impliquer pour l'éducation, l'emploi et la santé ? Quelles sont les décisions qui doivent être prises aujourd'hui pour s'assurer de répondre aux besoins des gens dans 10, 15, voire 30 ans ?

Education

Emplois

Santé



### Ressources de La Voix Des Jeunes

Savez-vous que le site de l'UNICEF, La Voix Des Jeunes, contient des ressources pour vous aider à mieux comprendre les termes-clés du plaidoyer des jeunes ? Vous trouverez ces informations dans la section intitulée **consolider votre plaidoyer** ! Consultez le site [web](#) .

# RECUEILLIR DES INFORMATIONS

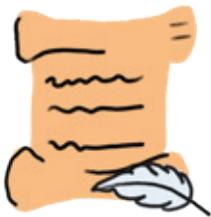
La première chose à faire pour votre action de plaidoyer est d'approfondir votre maîtrise du sujet ou de la problématique que vous avez choisi. Vos compétences de chercheur vont être sollicitées. Mieux vous comprenez votre sujet et les questions qui l'accompagnent, plus vous aurez la capacité d'agir.

## Planifier votre travail ►

Notez vos réflexions pour vous aider à développer votre projet de plaidoyer. **Référez-vous au cahier de planification.**

Quelques-uns des sujets pour lesquels vous devez recueillir plus d'information :

### CONTEXTE HISTORIQUE



### CONTEXTE SOCIAL



### CONTEXTE POLITIQUE



## CONTEXTE HISTORIQUE

Il est peu probable que votre question soit sortie de nulle part, il est donc important que vous soyez familier(e) avec son historique, et que vous compreniez ce qui a amené la situation actuelle. Vous devez pouvoir replacer votre problème dans le contexte historique de votre communauté.

Afin d'être sûr(e) qu'un changement durable ait bien lieu, souvenez-vous qu'il est important d'identifier les causes profondes de votre problématique et la connaissance de son historique va vous y aider. Voici quelques-unes des questions que vous pouvez-vous poser :

- Quel est le problème ?
- Quand est-ce que ce problème est apparu ?
- Quels sont les événements qui ont provoqué ce problème ou qui ont eu une influence sur cette question ?
- Qui a été impliqué dans ce problème ?
- Quelles sont les répercussions sociales de ce problème ?

Une analyse du contexte historique va par ailleurs vous permettre de mieux saisir la perception actuelle qu'en a votre communauté. La plupart des problèmes affectent les gens de façon personnelle, et il est probable que chaque individu ait sa propre opinion et appréciation du problème en question. En étudiant l'histoire de ce problème, en comprenant comment

votre communauté, votre région, ont été plus spécifiquement affectées, vous vous forgerez une meilleure idée du contexte social dans lequel vous vous trouvez aujourd'hui. Vous saisirez mieux les différentes opinions et les systèmes qui ont été mis en place au fil du temps pour répondre à cette problématique.

## CONTEXTE SOCIAL

Il est très important de bien comprendre le contexte social dans lequel se pose le problème que vous voulez résoudre. Pour que votre combat soit efficace, vous avez besoin du soutien de gens à différents niveaux. Vous devez donc connaître et comprendre comment ces différentes personnes perçoivent cette question et se positionnent. Vous avez besoin de ces connaissances pour pouvoir travailler avec ces gens et établir avec eux des relations solides qui vous permettront de faire avancer votre combat.

Gardez à l'esprit que les gens ont souvent des rapports très émotionnels avec de telles questions. Un problème qui peut vous sembler très simple, peut prendre une toute autre dimension pour quelqu'un d'autre. Vous pourrez rencontrer des gens très fortement engagés pour ou contre votre cause. En vous renseignant sur les dynamiques culturelles et sociales qui entourent la question que vous traitez, et en comprenant comment les différents acteurs se positionnent par rapport à celle-ci, vous serez mieux à même de gérer la situation.

### Quelques questions à explorer :

- **Qui est impliqué dans la communauté, que ce soit en faveur ou contre votre cause ?**  
Pensez aux différents membres de la communauté (y compris d'autres jeunes), les représentants du gouvernement, les responsables des instances éducatives, les responsables locaux.
- **Quels sont les liens entre ces différentes personnes ? Existe-il de bons rapports au sein de la communauté, ou existe-t-il des tensions entre certains groupes ?**
- **Quelles sont les considérations sociales et culturelles qui peuvent influencer sur votre sujet ?**  
Pensez par exemple au rôle que peuvent jouer les questions de religion, de culture, de race, d'ethnicité, et de genre.
- **Qu'est-ce qui a déjà été entrepris autour de cette problématique ?**
- **Est-ce que de jeunes activistes qui s'emparent de cette question s'exposent à des risques ? Quelles mesures de sécurité, quelles précautions, faut-il prendre ?**

Soyez particulièrement attentif(ve) à la dernière question. Quelle que soit l'importance du problème que vous voulez résoudre, mener une action de plaidoyer ne doit pas vous mettre vous, ou d'autres, en danger. Pour garantir votre sécurité, vous devez évaluer les risques. Assurez-vous de bien comprendre les dynamiques de pouvoir, ainsi que les contextes culturels et politiques de votre pays. Vous avez le droit de préserver votre intégrité, il est donc important que vous sachiez vers qui et où vous tourner en cas de problème. Vous trouverez de plus amples informations sur la protection et le développement de votre bien-être mental dans la section intitulée **plaidoyer et bien-être mental** .



### Ressources de La Voix Des Jeunes

Savez-vous que le site de l'UNICEF, La Voix Des Jeunes, contient des ressources pour vous aider à mieux comprendre les termes-clés du plaidoyer des jeunes ? Vous trouverez ces informations dans la section intitulée **consolider votre plaidoyer** ! Consultez le site [web](#) .

Obtenir un changement est au cœur d'un plaidoyer. Pour y arriver, vous devez vous assurer de soutiens et bâtir des relations. Forger des alliances et travailler avec d'autres jeunes passionnés par votre problématique sont deux outils très puissants. Reportez-vous à la section **constituer des réseaux, forger des alliances**  pour plus d'informations.



## CONTEXTE POLITIQUE

N'importe quelle situation, qu'il s'agisse d'un projet scolaire ou d'une initiative communautaire, s'inscrit dans un contexte politique. On entend par là les processus et structures en place qui définissent et encadrent votre problématique, mais

aussi les personnes qui dirigent ces processus et structures. Pour mieux définir et comprendre ce contexte, commencez par répondre aux questions suivantes :

- **Qui édicte les règles, et comment les décisions sont-elles prises ?**
- **Comment est-ce que les gens peuvent s'impliquer auprès de ces décideurs ?**  
**Par exemple, pouvez-vous assister aux réunions publiques, aux rassemblements communautaires ou à d'autres événements pertinents ? Devez-vous soumettre une demande écrite ou faire une démarche formelle, une pétition ?**
- **Comment les différentes voix de la communauté sont-elles représentées ? Existe-t-il des structures locales qui représentent la communauté ?**

Ensuite, approfondissez votre compréhension du contexte en lisant et en vous appropriant les politiques et règles qui existent et qui concernent votre problématique. Par exemple, il est possible que des politiques bien conçues existent déjà, mais que leur mise en application soit inexistante. Nous reviendrons sur les **politiques**  dans une section ultérieure.

Maintenant que vous savez quelles informations sont nécessaires, vous pouvez commencer à les recueillir. Il existe deux façons de procéder : faire des recherches documentaires et réaliser des entretiens directs.



# MENER UNE RECHERCHE DOCUMENTAIRE

La recherche documentaire consiste à rassembler des informations tirées de publications relatives à votre problématique. Vous pouvez consulter ces ressources en ligne ou bien vous rendre dans une bibliothèque où vous trouverez des livres, des articles de presse, des journaux spécialisés, des documents et des rapports. En multipliant les sources d'information, vous élargissez votre appréciation du problème et vous améliorez votre compréhension. Prenez des notes tout au long de vos

lectures, prenez soin de bien consigner toutes vos réflexions. Assurez-vous également de bien organiser vos notes et documents pour faciliter leur consultation ultérieure. Le processus de recherche et d'apprentissage est continu, et la documentation de vos recherches et de vos activités vous aidera non seulement à organiser vos idées mais également à constituer une liste de faits précis sur lesquels étayer vos arguments.



## Ressources de La Voix Des Jeunes

Savez-vous que le site de l'UNICEF, La Voix Des Jeunes, contient des ressources pour vous aider à mieux comprendre les termes-clés du plaidoyer des jeunes ? Vous trouverez ces informations dans la section intitulée **consolider votre plaidoyer !** Consultez le site [web](#) .

Internet est un outil majeur de recherche, mais il est primordial de vérifier la crédibilité des informations que vous y trouvez. Faites attention aux sites que vous consultez et vérifiez que ce sont bien des sites officiels, et qu'il s'agit d'agences de presse fiables ou de journaux académiques respectables. Votre maîtrise de la problématique sera le reflet de la qualité de vos sources d'information, soyez sûr(e) de la fiabilité et de l'exactitude de vos sources.

## Planifier votre travail ►

Notez vos réflexions pour vous aider à développer votre projet de plaidoyer. **Référez-vous au cahier de planification.**

Il est parfois difficile de vérifier la fiabilité d'une information, surtout sur internet. Voici quelques questions à vous poser :

- **QUI.** Qui publie ces informations ? Pourquoi ? - Les auteurs ont-ils quelque chose à y gagner ? Ont-ils une expérience directe du sujet ? Jouissent-ils d'une réputation d'experts en la matière auprès de grandes organisations, de gouvernements, du milieu académique ?
- **QUOI.** Quelle est l'idée principale du document, les affirmations sont-elles étayées ? Cherchez des documents qui incluent des preuves et qui citent des références vérifiables.
- **OÙ.** Où avez-vous trouvé ces informations ? Examinez la source de vos informations et assurez-vous qu'elle est fiable. Si vous utilisez internet, consultez des domaines officiels comme .gov .ac ou .edu
- **QUAND.** Quand est-ce que l'information a été rédigée ? Assurez-vous que votre information est toujours pertinente ou précisez son contexte historique si elle est datée.
- **POURQUOI.** Pourquoi ce document a-t-il été publié ? Essayez d'identifier les motivations, les objectifs qui ont pu justifier la publication de ce document, et identifiez les possibles biais.

# S'APPUYER SUR DES ENTRETIENS DIRECTS

Des entretiens directs offrent un autre moyen d'obtenir des informations. C'est aussi simple que de parler à d'autres parties prenantes afin d'obtenir leurs opinions et leurs points de vue. Cela vous aidera à comprendre comment les gens sont affectés par votre problématique et quel est leur ressenti.

## Planifier votre travail ►

Notez vos réflexions pour vous aider à développer votre projet de plaidoyer. **Référez-vous au cahier de planification.**

### Définition

Une **partie prenante** est toute personne, groupe, organisation, département d'un gouvernement, compagnie ou institution qui a un intérêt dans une problématique ou une cause particulière. Certains sont plus ou moins directement liés à la problématique, il est donc utile d'établir une carte ou un diagramme de l'ensemble des groupes et des personnes qui peuvent être liés à votre travail.

Il est important de parler à des groupes de gens très variés. Vos recherches sur le contexte social de votre problématique vous permettront de les identifier. Voici quelques exemples :

- Des pairs et d'autres jeunes
- Des représentants gouvernementaux
- Des experts et universitaires
- Des organisations à base communautaires (OBC), des Organisations non-gouvernementales (ONG) et des Organisations Internationales Non-Gouvernementales (OING)
- Des groupes religieux
- Des organisations du secteur privé
- Des collègues
- Des parents, tuteurs, des membres de la famille



### Ressources de La Voix Des Jeunes

Savez-vous que le site de l'UNICEF, La Voix Des Jeunes, contient des ressources pour vous aider à mieux comprendre les termes-clés du plaidoyer des jeunes ? Vous trouverez ces informations dans la section intitulée **consolider votre plaidoyer !** Consultez le site [web](#) .

Avant d'entrer en contact avec des personnes, renseignez-vous sur elles, déterminez comment elles sont liées à la problématique. Vous pouvez également établir une liste de questions à leur poser comme par exemple :

- **Que pensent-ils de la question, en quoi est-ce qu'elle les concerne ?**
- **Comment sont-ils impliqués dans la problématique, et quelle a été leur expérience ?**
- **Quelles sont d'après eux les possibles opportunités et solutions ?**
- **Sont-ils prêts à participer à des activités de plaidoyer ?**

Lorsque vous échangez avec des gens, vérifiez bien que les informations que vous avez trouvées au cours de votre recherche documentaire correspondent à ce que les gens vous disent. Bien que cela soit parfois difficile, essayez de

bien différencier les faits des opinions. Il est important de bien saisir la distinction entre un fait et ce que les gens pensent de celui-ci.

## #Etudedecas

### TRANSFORMER L'ESPOIR EN RÉALITÉ

Mamello Makhele, une jeune infirmière diplômée du Lesotho, n'arrivait pas à comprendre pourquoi ses patients VIH n'adhéraient pas au traitement médical qui leur était prescrit. Elle maîtrisait bien les connaissances scientifiques relatives au VIH, et avait étudié les différents programmes de traitement, mais rien ne lui permettait d'expliquer pourquoi ces personnes ne suivaient pas régulièrement leur traitement.

Mamello a finalement décidé de s'y prendre différemment et elle a entrepris un processus d'établissement des faits. Elle a d'abord interrogé les différents membres de la communauté sur leurs vies, et écouté leurs histoires. Mamello a ainsi appris que ses patients n'avaient pas besoin d'une nouvelle campagne de sensibilisation ou de plus d'informations sur leurs médicaments ; ils voulaient des files d'attente moins longues et plus de professionnels de santé qui puissent leur apporter les soins dont ils ont besoin. Beaucoup d'établissements étaient en effet en sous-effectif, et par conséquent, de nombreux patients VIH n'avaient pas accès à leurs médicaments.

Mamello a réfléchi à des solutions originales pour régler ce problème et a imaginé de développer une application médicale que les patients pourraient utiliser depuis leur téléphone. Ses ressources et son expertise technique dans le domaine étaient limitées, mais elle a persévéré pour que son idée voit le jour. Mamello a fini par trouver une assistance technique et elle a développé l'application MobiHope. Elle a soumis son application à la compétition pour les technologies de la santé organisée par l'OMS. Cela lui a valu d'être repérée par plusieurs organisations, y compris par son propre gouvernement. Elle a trouvé un sponsor pour développer son application qui est maintenant sur le point d'être lancée officiellement dans l'ensemble de son pays. Grâce à elle, des services de santé vont maintenant être plus accessibles aux gens qui en ont besoin.

# COMPRENDRE ET S'IMPLIQUER DANS LES POLITIQUES



Au début de ce guide nous avons mentionné que des politiques centrées sur la jeunesse sont indispensables pour garantir un avenir durable. Les jeunes activistes doivent se munir des outils nécessaires pour s'engager au mieux dans ces politiques. Ce type d'implication peut être impressionnant, mais c'est uniquement en comprenant quelles politiques sont en place et en quoi elles affectent votre problématique que vous serez le/la mieux à même d'améliorer votre plaidoyer.

Rappelez-vous qu'une politique est un ensemble de plans ou de méthodes qui permettent de prendre des décisions ou d'obtenir une suite d'action. De nombreuses politiques

relatives à votre problématique existent peut-être déjà au niveau local, national, régional et même international. Il vous sera peut-être difficile de référencer ces politiques et de les lire, mais vos efforts en vaudront la peine et vos actions n'en seront que plus efficaces. Souvenez-vous que tous les efforts de plaidoyer ne mènent pas nécessairement à une politique. Votre projet pourrait chercher à modifier une attitude vis-à-vis d'une problématique particulière, et une politique ne serait pas forcément très efficace dans ce cadre. Toutefois, lorsque vous visez un changement plus global, une politique aura toujours un rôle à jouer.

# IDENTIFIER LA BONNE POLITIQUE

Pour commencer, vous devez identifier quelle(s) politique(s) vous cherchez et comment obtenir l'accès à ces documents. Essayez de déterminer les points suivants :

- **Quelle politique traite de votre problématique ou cause ?**
- **Cette politique est-elle ouverte aux commentaires publics ou est-elle simplement disponible à titre d'information ?**
- **Au niveau local ou national, quel est le département ou le ministère responsable de la problématique qui vous intéresse ?**
- **Quelle(s) organisation(s) régionale(s) ou internationale(s) pourrait avoir des politiques pertinentes ?**
- **Les documents dont vous avez besoin sont-ils accessibles sur internet ou dans vos écoles, communautés, représentations de votre gouvernement local ou régional ?**

Les politiques sont des documents publics auxquels vous devriez avoir facilement accès, même s'il peut être compliqué de les localiser. Votre démarche d'établissement des faits devrait vous aiguiller sur leur localisation probable. Faire en sorte que les politiques soient aisément accessibles au public peut être en soi un objectif de plaidoyer. Par exemple, si vous

souhaitez avoir accès à une politique relative à la santé mais que votre pays n'a pas mis ces documents à disposition sur internet, vous pourriez mener un plaidoyer pour amener votre gouvernement à télécharger tous les documents relatifs aux politiques sanitaires sur internet, afin de les rendre accessibles au public.

# LIRE ET COMPRENDRE UNE POLITIQUE

Soyons francs. Les documents de politique ne sont pas les plus passionnants ou les plus simples à lire.

Ils peuvent être écrits en langage technique et jargonneux, et cela peut rebuter même les activistes les plus aguerris. Il en résulte que beaucoup de jeunes ne lisent jamais ces textes, et cela explique que, souvent, les voix des jeunes ne sont pas reflétées

dans des politiques qui les concernent pourtant directement.

Il est important d'apprendre à lire ces documents, à les comprendre et à être en mesure de les commenter. Ne vous découragez pas si vos premiers efforts de participation aux politiques sont difficiles. C'est en persévérant et en accumulant de l'expérience que cela deviendra plus aisé.

**Commencez par lire l'ensemble d'un document afin de savoir si la politique en question est en lien avec votre problématique. Voici quelques étapes utiles :**

<p><b>01</b> Commencez par lire la <b>TABLE DES MATIÈRES</b> afin d'avoir une idée du contenu du document</p>	<p><b>02</b> Faites des <b>RECHERCHES</b> afin d'obtenir des informations contextuelles sur le document- quand a-t-il été rédigé ? Pourquoi a-t-il été écrit ? Qui était impliqué dans son élaboration ?</p>	<p><b>03</b> Lisez <b>L'INTRODUCTION</b> et le <b>SOMMAIRE</b>. Cela vous donnera une bonne idée des sujets abordés.</p>
<p><b>04</b> Lorsque vous rencontrez un nouveau terme, consultez un <b>DICTIONNAIRE</b> ou faites une recherche sur internet afin d'améliorer votre compréhension. Vous serez surpris(e) de constater combien votre lecture sera facilitée une fois que vous maîtriserez les concepts et les mots-clés.</p>	<p><b>05</b> Utilisez une <b>VERSION ÉLECTRONIQUE</b> afin de déterminer combien de fois le mot 'jeune' est mentionné dans un texte, avec quelle fréquence la problématique (par ex. Éducation, santé, violence basée sur le genre) est citée. Notez également dans quel contexte ces sujets sont soulevés.</p>	<p><b>06</b> Prêtez attention au <b>LANGAGE</b> utilisé, plus particulièrement en ce qui concerne les mesures à prendre. Y-a-t-il des engagements clairs ou le langage reste-t-il vague ? Par exemple, considérez la différence entre 'Nous éradiquerons la pauvreté d'ici à 2030' et 'Nous encourageons l'éradication de la pauvreté d'ici à 2030'. Vous pouvez demander des comptes aux responsables lorsqu'ils se sont engagés à faire quelque chose, alors que vous ne pouvez rien exiger s'ils ont simplement parlé d'encourager ou de motiver.</p>
<p><b>07</b> Analysez les <b>SOURCES</b> des informations qui ont servi à l'élaboration du document.</p>	<p><b>08</b> Faites une recherche en ligne sur les <b>TERMES-CLÉS</b> du document afin de voir si vous pouvez trouver d'autres articles fiables, des résumés ou des sources d'information additionnelles sur le sujet.</p>	<p><b>09</b> <b>FAITES-VOUS AIDER</b>. Demandez à d'autres jeunes ou à d'autres personnes de votre réseau de discuter avec vous de cette politique.</p>

Vous aurez peut-être besoin de relire plusieurs fois un document, ou de demander de l'aide avant de pouvoir réellement maîtriser son contenu. Si vous constatez que le document présente des lacunes, ou que la politique ne répond pas aux besoins de votre communauté, prenez des notes sur les façons d'améliorer le texte. Par exemple, une politique aura besoin d'être amendée si elle n'inclut pas les jeunes comme partie prenante, ou bien encore si elle discrimine des groupes marginalisés.

Une fois que vous comprenez une politique, vous pourrez être amené(e) à faire de plus amples recherches sur un point particulier. Une politique peut inclure des statistiques importantes, des informations sur l'histoire de la problématique en question et faire la liste des parties prenantes. Prenez des notes et faites des recherches plus précises sur ces points.

## COMMENTER UNE POLITIQUE



Commenter une politique peut être intimidant. Toutefois, en tant que jeune, vous avez voix au chapitre et vous devriez avoir le droit de vous exprimer sur une politique qui vous concerne.

Commencez par déterminer comment cette politique a été élaborée et quelles sont les règles pour la modifier. Est-il possible pour un jeune de commenter cette politique ? Si ce n'est pas le cas, ou si une participation du public n'est pas encouragée, n'abandonnez pas. Vous pouvez vous associer à d'autres jeunes et à des organisations afin d'appeler à un processus participatif ouvert qui inclut des commentaires issus des jeunes et d'autres membres de la communauté. Vous pourriez aussi demander qu'une politique importante soit disponible dans une version adaptée aux enfants- ou aux jeunes.

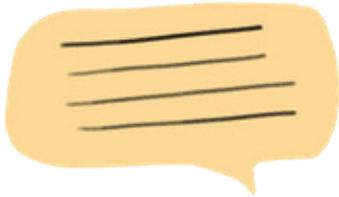
Cela peut paraître évident, mais il vous faut lire l'ensemble du document avant de pouvoir le commenter. Commentez prématurément et vous pourriez vous apercevoir que les problèmes que vous soulevez sont traités plus loin dans le document ! Essayez également de lire les politiques, lois et autres actes qui sont mentionnés dans le document en question. En prenant connaissance de ces derniers, vous serez mieux à même de repérer les recoupements potentiels ou des redondances dans ces ressources. Enfin, de nombreuses politiques sont liées aux accords internationaux dont votre pays est signataire. Vous comprendrez mieux vos politiques locales si vous avez connaissance de ces accords internationaux.

**Arrivé(e) à ce point vous paniquez peut-être et vous vous demandez comment vous allez réussir à faire tout ça ? Inspirez profondément, et considérez une chose à la fois. Changer le monde ne se fait pas du jour au lendemain.**



Quand vous êtes prêt(e), voici plusieurs façons d'aborder le commentaire d'un document de politique :

### COMMENTAIRES GÉNÉRAUX



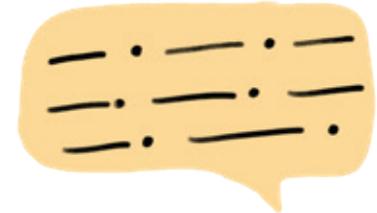
En quelques phrases, ou en développant plus longuement, essayez de donner votre avis général sur le document. Vous pouvez inclure des commentaires personnels, mais vous devez également étayer vos arguments à l'aide des informations que vous avez recueillies de manière à rendre votre commentaire plus fiable. Ces commentaires généraux peuvent également contribuer à faire émerger de nouvelles idées et solutions qui ne sont pas incluses dans la politique.

### COMMENTAIRES SPÉCIFIQUES



Si vous êtes suffisamment à l'aise, vous pouvez apporter des commentaires plus spécifiques aux différentes sections du document qui sont pertinentes pour vous et votre problématique. Relevez les lacunes et les faiblesses et proposez des corrections possibles pour renforcer ces sections.

### CHANGEMENTS DE LA FORMULATION



Une politique solide repose sur un langage ferme et progressif. Elle doit inciter à l'action et inclure un calendrier. Le langage doit aussi rester simple, être inclusif et non-discriminatoire. Modifier la formulation d'une politique peut la renforcer et la rendre plus percutante.

En général, plus ils sont spécifiques, plus vos commentaires seront utiles. Si vous présentez vos commentaires à l'oral, assurez-vous d'être bien préparé(e) et d'avoir établi une liste de points. Notez vos réflexions tout au long de votre lecture du document, ainsi que les points précis de la politique que vous souhaitez commenter. Vous aurez besoin de ces notes lorsque vous serez appelé(e) à prendre la parole.

Comme vous le voyez, il est important d'identifier en quoi votre problématique est liée à certaines politiques, et de s'impliquer dans celles-ci afin d'engendrer des changements durables et systémiques. Souvenez-vous que les politiques sont spécifiques à des institutions -par exemple des organisations, des écoles, des gouvernements- et qu'elles aiguillent les comportements et les décisions. Vous pouvez utiliser vos capacités en implication avec les politiques dans le cadre de votre école, dans votre milieu professionnel, dans votre communauté, ou plus largement, à un niveau national ou international.

Si la politique en question a passé le stade des commentaires et qu'elle est déjà finalisée, concentrez-vous plutôt sur sa mise en œuvre. Étudiez de plus près les promesses faites dans le cadre de cette politique. Essayez de commenter les mécanismes mis en place pour garantir la réalisation des objectifs de cette politique.

## #EtudeDeCas

### CHANGER UNE LOI NATIONALE

A l'âge de 17 ans, Loveness Mudzuru du Zimbabwe, était déjà mariée et attendait son deuxième enfant. Son rêve d'enfance de devenir avocate avait été brisé, et la vie qu'elle menait n'était pas celle qu'elle avait souhaitée. A la mort de sa mère, Loveness a réalisé que sa jeune sœur était vouée au même sort. A ce moment précis, elle a décidé d'agir pour mettre un terme au mariage des enfants.

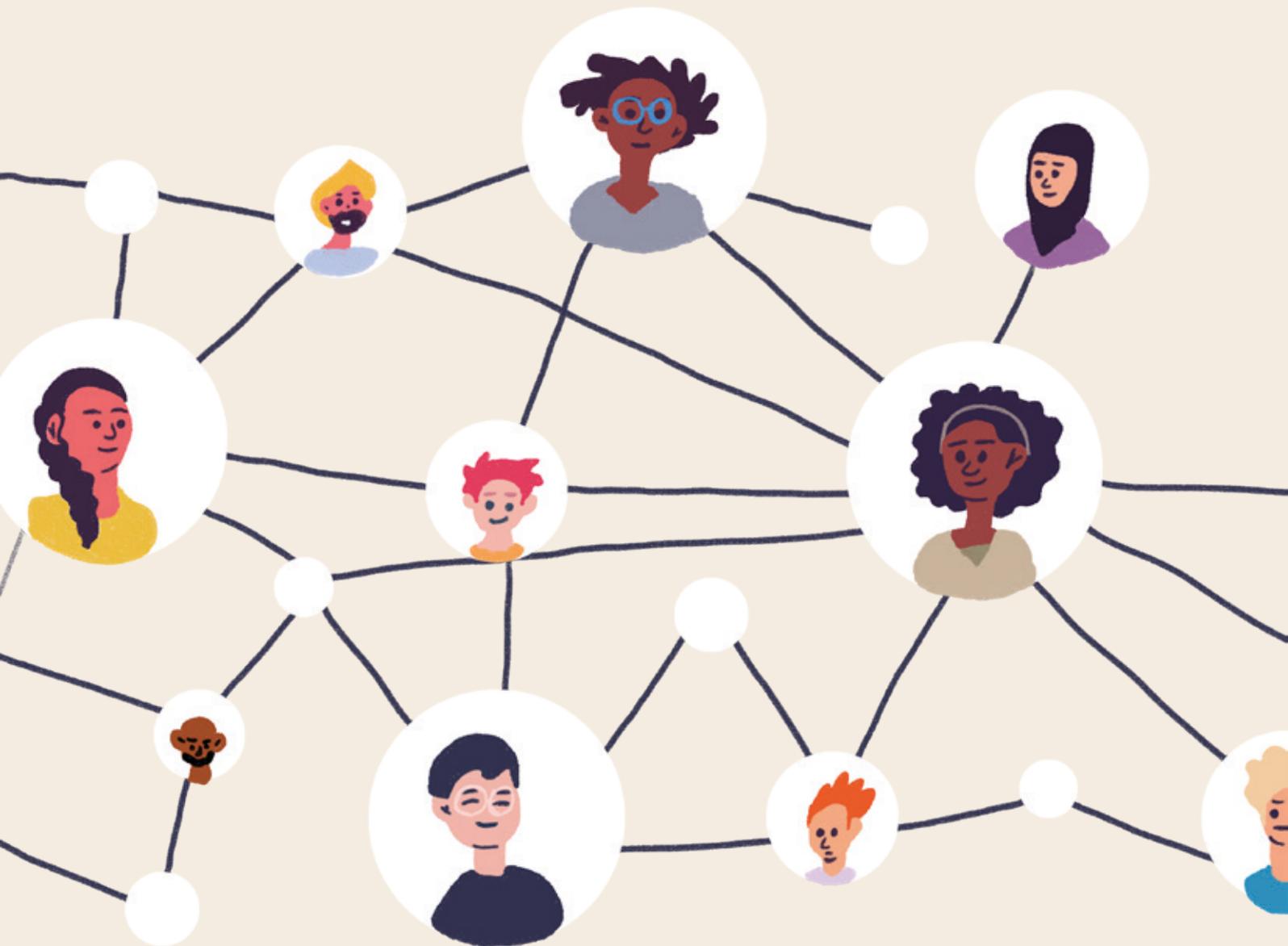
'Le fait d'être une enfant-épouse et de n'avoir plus aucun moyen de retourner à l'école me perturbait vraiment. Je voyais quotidiennement des gens de mon âge aller à l'école tandis que moi je balayais la concession, c'était difficile à accepter.'

La belle-sœur de Loveness lui a présenté une organisation qui travaille à l'éradication du mariage des enfants. Là, elle a rencontré de nombreuses jeunes femmes partageant les mêmes points de vue, et elle s'est impliquée dans des campagnes de lutte contre le mariage des enfants. Loveness, au côté d'une autre jeune femme, s'est engagée dans une longue campagne pour changer la politique nationale relative à l'âge légal du mariage. Après avoir étudié de nombreuses politiques nationales et les accords internationaux, elles ont écrit un argumentaire qui est remonté jusqu'à la Cour Constitutionnelle du Zimbabwe. La cour a statué en leur faveur, et l'âge minimum du mariage inscrit dans la loi est maintenant relevé à 18 ans, mettant ainsi un terme au mariage civil des enfants.



5

# CONSTITUER DES RÉSEAUX, FORGER DES ALLIANCES



Amener un changement collectif est dans l'esprit du plaidoyer. Un changement individuel a des atouts, mais un changement collectif signifie que l'effort de plaidoyer a une plus grande portée. Un changement collectif ne peut advenir qu'après une action collective. Cela sous-entend qu'il faut rallier des soutiens et travailler avec d'autres personnes. Le plus souvent cela se fait en s'appuyant sur des réseaux et la constitution d'alliances.

## RÉSEAUTAGE

### Définition

Votre **réseau** est constitué des personnes que vous connaissez -amis, famille, collègues, pairs- mais également des connaissances de ces personnes (votre réseau élargi). Construire un réseau peut être intimidant, mais il vous suffit d'initier puis de maintenir un contact avec des individus et des organisations

Les réseaux existent et collaborent sur différentes plateformes et contextes. Certains réseaux prospèrent en ligne, parce qu'ils sont constitués de personnes réparties sur l'ensemble d'un pays ou à travers le monde. D'autres sont des groupes de gens qui collaborent en personne à des projets.

### Planifier votre travail ►

Notez vos réflexions pour vous aider à développer votre projet de plaidoyer. **Référez-vous au cahier de planification.**

Comment constitue-t-on des réseaux et forge-t-on des alliances ?



Le réseautage a plusieurs objectifs. Il peut vous permettre de profiter d'opportunités dont vous n'auriez peut-être jamais entendu parler autrement ; vous pouvez y rencontrer des gens qui sauront vous conseiller ou vous apporter de nouvelles perspectives ; il peut vous mettre en relation avec des gens qui ont des compétences variées. Être en réseau avec d'autres personnes passionnées peut vous aider à mieux apprécier votre cause et mieux saisir comment elle affecte les autres. Vous rencontrerez sans doute de nombreuses personnes qui partagent votre point de vue, mais vous réaliserez aussi qu'il n'existe pas de solution unique valable pour tous. Ce qui peut fonctionner pour vous, sera peut-être inefficace pour d'autres. Faire partie d'un réseau vous permettra d'élargir votre horizon, et vous amènera à adapter votre stratégie pour la rendre plus inclusive.

Vous pouvez constituer votre réseau en assistant à des événements, en rencontrant des gens sur les plateformes de médias sociaux ou autre, ou bien simplement en échangeant avec des gens de votre entourage quotidien. Faites toutefois attention à ne pas systématiser votre approche. Assister à un maximum de réunions, ou encore collectionner le plus grand nombre de cartes de visite ne sera pas efficace. Votre objectif doit être de trouver et de faire grandir une communauté.



Quelques conseils pour vous lancer dans le réseautage :

- **ESSAYEZ DE 'CARTOGRAPHIER' VOTRE RÉSEAU.** Placez-vous au centre, et dessinez des cercles autour afin de visualiser tous les groupes impliqués dans votre vie (par exemple, dans votre ville ou village, à l'école, des groupes de sport, des groupes religieux, sur les médias sociaux...). Cela vous aidera à réfléchir aux nombreux espaces où vous êtes en contact avec d'autres personnes.
- **PRENEZ LE TEMPS DE RÉFLÉCHIR À CE QUE VOUS SAVEZ DES GENS QUI SONT DANS CES RÉSEAUX.** Vous pouvez utiliser les médias sociaux pour identifier des personnes qui partagent vos valeurs et avec qui vous pouvez échanger, ou trouver des événements (en personne ou en ligne) où vous pourriez rencontrer des gens. Vous pouvez également repérer les personnes de votre réseau actuel qui pourraient vous mettre en relation avec d'autres.
- **CHERCHER LES COMMUNAUTÉS OU ORGANISATIONS DE JEUNES DÉJÀ EXISTANTES QUE VOUS POURRIEZ REJOINDRE OU AVEC LESQUELLES VOUS POURRIEZ COLLABORER.** Réfléchissez au type de contributions que vous pouvez apporter à ces réseaux pour vous y engager activement : avec quel niveau d'engagement ? quelles compétences ? quel type de travail pourriez-vous faire ?
- **SOUVENEZ-VOUS QUE LE RÉSEAUTAGE PEUT SE FAIRE À TOUT MOMENT !** Dans le cadre d'une rencontre sportive, dans un lieu de culte, à une réunion de famille, vraiment un peu partout !
- **UNE FOIS QUE VOUS AVEZ ÉTABLI DES LIENS, PENSEZ À LA FAÇON DONT VOUS LES ENTRETIENDEZ.**

Le réseautage peut sembler stressant et être une source de gêne, certaines personnes sont mal à l'aise lorsqu'elles pensent aux tensions que cela peut engendrer. Ne soyez pas trop dur(e) avec vous-même. Le réseautage réclame de rencontrer des gens et de nouer des liens, ce qui requiert du temps. Il n'y a pas de gratification immédiate, mais soyez sûr(e) que vos efforts seront récompensés. Un bon réseautage vous demandera d'apprendre à connaître d'autres personnes et à rencontrer des gens qui souhaiteraient mieux vous connaître. A terme, votre objectif est d'avoir un réseau de personnes sur lesquelles vous pouvez vous appuyer en cas de besoin et réciproquement que celles-ci soient suffisamment à l'aise pour vous demander votre aide.



Reportez-vous à la section **bien-être mental**  ou vous trouverez des exercices respiratoires relaxants qui pourront vous aider avant vos efforts de réseautage

## #EtudeCas

### PROFIL D'UN PLAIDOYER : SHOU NATER, LIBAN

Shou Nater est une campagne de plaidoyer qui entre dans le cadre du projet Youth Citizens of Today, mis en œuvre en partenariat avec l'Association Masart et UNICEF Liban, et pilotée par CLAC Qaa Youth Initiative. En arabe, 'Shou Nater' signifie 'Qu'est-ce que tu attends ?' Cette campagne menée par des jeunes se concentre sur l'engagement civique des jeunes, elle vise à renforcer leurs compétences nécessaires à leur quotidien, et met l'accent sur l'importance du volontariat et des services rendus à la communauté. Le programme comprend des sessions en ligne sur le travail en équipe, la gestion du temps et le volontariat. Le succès de ce programme est évident au vu de son impact. Un grand nombre de volontaires ont été formés et motivés par le mouvement Shou Nater, et plusieurs sont aujourd'hui engagés auprès du CLAC Qaa. Nous sommes particulièrement fiers de Tabitha dont voici l'histoire :

Tabitha a été régulièrement harcelée tout au long de sa vie. Ses camarades s'en prenaient à son nom, à celui de sa famille, à son poids, ses lunettes... Cet acharnement était tel qu'elle refusait de sortir de chez elle. Elle redoutait de rencontrer de nouvelles personnes, craignant qu'elles se joignent aux moqueries, et cela l'a amenée à vivre quasiment en recluse.

Tabitha a entendu parler de Shou Nater par le biais des médias sociaux. Elle suivait et réagissait aux publications du projet. Elle était impressionnée par les idées partagées et l'impact qu'elles avaient. Ayant repéré ses commentaires, nous l'avons contactée pour lui demander de se joindre au projet. Elle a d'abord hésité pensant qu'elle risquait d'être de nouveau harcelée et rejetée par les autres jeunes. Nous l'avons encouragée à essayer. Sa première participation s'est faite dans le cadre de la réponse de l'UNICEF suite à l'explosion du port de Beyrouth. Elle était enchantée de pouvoir être active et d'aider les personnes affectées par cet accident. Elle s'est sentie membre à part entière d'une communauté où sa voix avait sa place.

Cette expérience lui a donné confiance en elle et elle a pu prendre conscience de l'importance de son rôle dans la communauté. A présent Tabitha est impliquée auprès de nombreuses ONG, qui lui permettent d'ajouter à son expérience et de développer sa personnalité et ses compétences. Elle est reconnue comme un exemple à suivre dans sa communauté, et elle a maintenant pour mission de motiver ses pairs à contribuer positivement à leur communauté.



#### Ressources de La Voix Des Jeunes

Savez-vous que le site de l'UNICEF, La Voix Des Jeunes, contient des ressources pour vous aider à mieux comprendre les termes-clés du plaidoyer des jeunes ? Vous trouverez ces informations dans la section intitulée **consolider votre plaidoyer** ! Consultez le site [web](#) .

# FORGER DES ALLIANCES

Le réseautage permet d'établir de nouveaux contacts, mais il est encore plus fructueux d'établir de vraies relations et de trouver des alliés. Constituer un groupe d'alliés qui puissent vous soutenir réclame une démarche plus réfléchie et stratégique (comparée au réseautage). Vos alliés sont des individus plus proches de vous, des personnes de confiance qui vous apporteront soutien, conseil, information, protection et même leur amitié. Ils complètent vos compétences et compensent vos points faibles grâce à des compétences et des approches qui leurs sont propres. Ils peuvent également vous aider à porter un regard différent sur les choses. Vos alliés sont à vos côtés lorsque vous explorez une idée, quand vous avez besoin d'un soutien moral ou simplement quand vous avez besoin d'une écoute.

Remarquez que nous employons le terme 'allié' dans son sens général- un groupe de personnes qui apporte un soutien. Aujourd'hui le terme d'alliance est souvent utilisé dans le cadre de débats relatifs à la justice sociale, la diversité et à l'équité. Une alliance signifie dans ce cas qu'une personne s'engage à examiner sa position privilégiée (basée sur le genre, la classe, l'ethnie, l'identité sexuelle...) et à travailler de façon solidaire avec les groupes marginalisés.

Forger des alliances demande un engagement et de la pratique. Vous pouvez trouver des alliés parmi les plus jeunes, des pairs ou des personnes plus âgées. Si vous travaillez avec des équipes pluridisciplinaires (comme la plupart d'entre nous) il est important que vous gagniez le respect des personnes issues des autres disciplines et que vous développiez de vrais partenariats avec eux. Vous n'en serez qu'un meilleur coéquipier.

Un **dialogue intergénérationnel** rassemble des personnes d'âges différents et leur permet d'échanger leurs expériences et leurs idées sur la façon dont une communauté peut être améliorée, comment elle peut relever ses défis. Il peut être très avantageux de mettre en commun la sagesse de personnes ayant une plus longue expérience de vie aux voix et aux points de vue des plus jeunes. Mais un dialogue intergénérationnel ne fonctionnera que si l'ensemble des membres, jeunes et adultes, font preuve d'un respect mutuel. Il est donc important de s'adresser aux uns et autres avec respect et bienveillance, et en gardant bien à l'esprit les perspectives et les contextes de chacun.

**Que vous souhaitiez être l'allié(e) de quelqu'un ou que vous cherchiez un soutien à votre cause, ayez en tête les qualités qui font un bon allié- quelqu'un qui :**

- écoute et croit les gens qui sont affectés par un problème
- est conscient de ses propres biais et travaille pour y remédier
- offre son soutien sans pour autant penser tout savoir
- fait part de son point de vue sans monopoliser la parole
- s'informe sur une problématique et sur l'expérience qu'en font les autres
- fait un effort conscient pour laisser un espace aux autres, particulièrement dans les situations où des gens souffrent d'exclusion.

Un allié solide des jeunes apprécie et respecte les jeunes, il travaille en partenariat avec eux, d'égal à égal, et apporte le

soutien dont les jeunes ont besoin pour que leur voix porte et qu'ils puissent participer de façon significative à la société.

Comment repère-t-on un allié potentiel pour des enjeux importants ? Ces conseils vous aideront à forger des alliances :

- **IDENTIFIEZ LES GENS** avec qui vous avez de bonnes relations ou avec lesquels vous êtes à l'aise
- **PENSEZ À DÉVELOPPER DES ALLIANCES DANS DIFFÉRENTES DIRECTIONS.** Des partenaires plus âgés peuvent aider à lever des obstacles et vous donner de précieux conseils, mais vous avez également besoin d'alliés plus jeunes, qui vous soutiennent dans votre rôle de leader et de mentor.
- **SOYEZ PROACTIF(VE)** et proposez votre aide avant qu'on vous la demande
- **SOYEZ COURTOIS(E)** lorsqu'un allié vous demande votre aide ; ne vous sentez pas obligé(e) de répondre à sa demande, mais soyez clair(e) et ouvert(e) sur ce que vous pouvez faire.

Soyez intègre, honnête et digne de confiance. Honorez toutes vos promesses. Tout comme les autres types de relations au sein de votre réseau, vos rapports avec vos alliés sont réciproques. Il faut mériter ses alliés. On gagne un allié en étant d'abord un allié soi-même.

- **COMMUNIQUEZ.** Restez en contact même lorsque vous n'avez besoin de rien.
- **FAITES PREUVE DE CONSIDÉRATION DANS VOS DEMANDES.**  
Ne placez pas votre allié dans une position inconfortable ou délicate.
- **PENSEZ À CEUX QUE VOUS CONSIDÉREZ COMME VOS ALLIÉS.**  
Votre démarche a-t-elle été vraiment intentionnelle ?



# ASSISTER À DES CONFÉRENCES ET RENCONTRER DES DÉCIDEURS



Assister et prendre part activement à des événements-clés sera bénéfique à votre action de plaidoyer. Cela vous permettra d'établir des contacts avec des soutiens potentiels et des parties prenantes essentielles. Ces événements sont très divers- vous pourriez assister à une réunion, une formation ou un atelier, une conférence ou d'autres occasions spéciales. Assister à de nombreux événements peut être très amusant, mais faites preuve de discernement. Assurez-vous que les événements auxquels vous voulez participer sont bien pertinents et que votre implication bénéficiera vraiment à votre cause. Réfléchissez également en amont, précisez ce que sont vos attentes et ce que vous espérez tirer de vos différents engagements.

Faites attention à bien sélectionner les événements auxquels vous assistez. Votre temps et votre énergie sont vos alliés les plus précieux, et vous pourriez les dissiper inutilement en vous engageant sans discernement dans un marathon de conférences, ateliers, ou formations. Prenez le temps d'évaluer chaque événement. Quelles sont les implications pour votre bien-être mental et physique ? De quelles ressources avez-vous besoin et est-ce au détriment d'une autre activité ? Quelle est votre empreinte carbone ?



Identifiez les réunions et conférences qui sont organisées dans votre communauté ou en ligne, et qui font écho à votre travail de plaidoyer. Appuyez-vous sur votre réseau naissant et demandez comment faire pour vous impliquer au mieux, comment obtenir des invitations aux événements qui vous intéressent.

De nombreux jeunes ont souvent l'impression que ces opportunités ne leur sont pas ouvertes, pour des raisons financières ou bien parce qu'ils ne s'y sentent pas les bienvenus. D'autres se sentent également sous-qualifiés pour certaines réunions, ateliers ou conférences. Même dans les premiers temps de votre travail de plaidoyer, n'oubliez pas que vos expériences personnelles et vos idées sont importantes.

Vous n'êtes peut-être pas à la tête d'une organisation ou titulaire d'un doctorat, mais votre expérience personnelle de jeune est importante, et votre voix et vos points de vue doivent être entendus. Il est primordial que vous ayez confiance en vous. Assistez aux événements, écoutez, prenez la parole lorsque cela vous paraît opportun. Rencontrez des gens. Rien de tout cela n'est facile, mais vous tirerez une grande satisfaction chaque fois que vous aurez essayé, que vous vous serez affirmé(e).



### Ressources de La Voix Des Jeunes

Savez-vous que le site de l'UNICEF, La Voix Des Jeunes, contient des ressources pour vous aider à mieux comprendre les termes-clés du plaidoyer des jeunes ? Vous trouverez ces informations dans la section intitulée **consolider votre plaidoyer !** Consultez le site [web](#) .

# TROUVER DES ESPACES OÙ S'IMPLIQUER

Chaque opportunité est différente. Les événements varient grandement de l'un à l'autre selon leurs objectifs, leur contexte, vous devez donc adapter en conséquence votre préparation et les actions que vous prendrez lors de leur déroulement.

Ces événements peuvent avoir lieu en personne ou en ligne et aller d'une conversation d'une demi-heure à un engagement sur une journée. Voici quelques exemples :

## RÉUNION

- Entre deux ou plusieurs personnes.
- Une réunion peut être organisée afin de discuter d'un sujet particulier ou bien pour prendre une décision dans un cadre formel ou informel.



## CONFÉRENCE

- Les conférences sont de plus grande envergure et plus spécifiques que les réunions. Les participants y viennent pour présenter, débattre, discuter d'un sujet, d'une problématique particulière.
- Différentes conférences peuvent avoir différents résultats : partage de savoirs, mise au point d'un document commun ou d'un communiqué ou signature d'un accord.



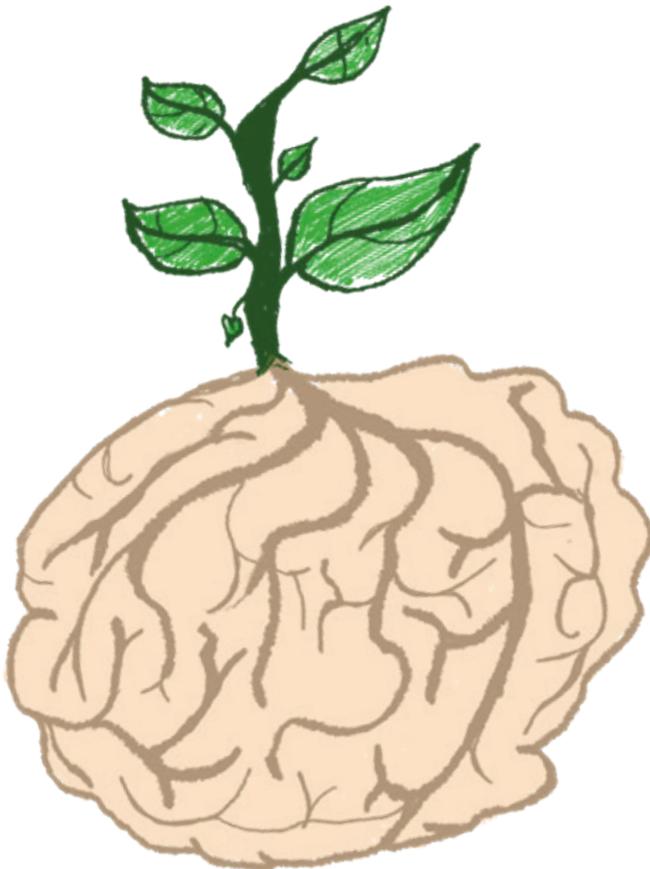
## FORMATION OU ATELIER

- Les formations visent à donner aux participants de nouvelles compétences et informations relatives à un sujet particulier.
- Ces exercices varient dans leur taille et leur durée, et dans le type de participation qu'ils réclament.



Commençons par voir comment assurer votre participation. Voici quelques idées :

- **OBTENEZ VOTRE PLACE SUR LA LISTE.** Pour obtenir une invitation à une réunion locale ou nationale il suffit parfois simplement d'appartenir au bon réseau ou d'être inscrit sur la bonne liste de distribution. Identifiez les organisations et les agences gouvernementales qui travaillent sur votre problématique. Demandez-leur s'ils organisent des réunions avec les parties prenantes et si vous pouvez être ajouté(e) à leur liste de distribution ou de contacts pour leurs prochaines réunions.
- **UTILISEZ LES MÉDIAS SOCIAUX.** De nombreux décideurs utilisent les plateformes de médias sociaux. Si vous êtes sur ces réseaux, assurez-vous de suivre les officiels gouvernementaux, les départements gouvernementaux, les organisations, les médias, les entreprises ou d'autres parties prenantes qui sont en lien avec votre problématique. Voyez s'ils annoncent des réunions, des ateliers ou des conférences.
- **FAITES CONNAÎTRE À VOTRE RÉSEAU VOTRE DÉSI R D'ENGAGEMENT.** Trop souvent les gens oublient de faire part aux autres de leur souhait de participer à de tels événements. Si vous ne dites pas que vous êtes intéressé(e), vous aurez moins de chance d'être invité(e). Contactez des personnes qui ont participé ou organisé des événements qui vous intéressent.
- **ORGANISEZ VOUS-MÊME UN ÉVÈNEMENT.** Si vous voulez discuter d'un sujet avec un groupe spécifique, envisagez d'organiser vous-même un événement approprié. Consultez la section [créer une dynamique](#)  pour de plus amples conseils.



# SE PRÉPARER POUR PARTICIPER À UN ÉVÉNEMENT

Une fois que vous êtes invité(e) à un événement, vous devez vous préparer pour vous y impliquer. Une bonne préparation vous permet de mieux profiter de votre expérience et d'améliorer votre plaidoyer.

Il est utile d'avoir des informations générales sur l'événement et sur les sujets traités. Souvenez-vous que chaque événement est différent et que votre préparation doit être adaptée en fonction. Vous référer à la section Établir les faits peut être utile. Voici quelques points généraux à considérer :

## Planifier votre travail ►

Notez vos réflexions pour vous aider à développer votre projet de plaidoyer. **Référez-vous au cahier de planification.**

### OBTENEZ DES INFORMATIONS SUR L'ÉVÉNEMENT LUI-MÊME

- Qui l'organise ?
- Où se déroulera-t-il ?
- Quel est l'objet de cet événement, son histoire ?
- Qui assistera à cet événement ?
- Quelles sont certaines des activités prévues ?

### FAITES DES RECHERCHES SUR L'OBJET DE L'ÉVÉNEMENT

- Quelles seront les problématiques traitées ?
- Existente-t-il des documents spécifiques dont vous devez avoir connaissance ?
- Quelles sont les informations pertinentes dont vous avez besoin pour participer ?

### PRÉPAREZ-VOUS AU RÔLE QUE VOUS ENDOSSEREZ LORS DE L'ÉVÉNEMENT

- Serez-vous là pour observer et apprendre ou pour prendre la parole ?
- Allez-vous proposer un changement ou tenter d'influer sur une décision ?
- Représentez-vous un groupe, ou bien serez-vous là en votre nom propre ?
- Comment pouvez-vous vous préparer à ce rôle ?

### ORGANISEZ LES RESSOURCES OU ÉLÉMENTS DE SUPPORT DONT VOUS AUREZ BESOIN AU COURS DE L'ÉVÉNEMENT

- Cet événement est-il payant ? Avez-vous besoin d'un moyen de transport pour vous y rendre ?
- Existe-t-il des bourses ?
- Avez-vous besoin d'un accompagnateur ?



## #Etudedecas

### ATTEINDRE LA SCÈNE INTERNATIONALE

Depuis son enfance, Ditebogo Lebea est engagée dans une démarche de plaidoyer. Cela s'explique par les visites qu'elle fait régulièrement à sa famille dans la province rurale de Limpopo, en Afrique du Sud. "J'ai remarqué que des lits de rivière et des barrages, autrefois remplis d'eau, sont asséchés. Il fait très chaud, de plus en plus chaud, et lorsqu'il pleut, les pluies torrentielles provoquent des inondations qui emportent des maisons, y compris celles de membres de ma famille. Je suis témoin des effets du réchauffement climatique. Cela me touche profondément et continue à m'affecter personnellement. Je me devais d'agir."

C'est ainsi que Ditebogo a commencé à participer à des débats au sein d'un groupe de Simulation des Nations unies (MUN), qu'elle a pris part à des travaux sur la participation des jeunes par le biais de Youth@SAIIA. Par l'intermédiaire de son église, elle est devenue une jeune réformatrice internationale. Elle défendait l'idée que les églises doivent former les jeunes aux problématiques du changement climatique, et que les politiques des églises doivent reconnaître les actions en faveur du climat. Son travail, ajouté à ceux d'autres jeunes réformateurs, a amené des églises du monde entier à s'engager à utiliser des énergies renouvelables en utilisant des panneaux solaires et en développant des projets de fours solaires en Afrique.

En 2016, à l'âge de 19 ans, Ditebogo a été invitée à sa première conférence des Nations Unies sur les Changements Climatiques (CoP22) où elle a représenté son église, au Maroc. Elle s'est familiarisée avec les processus d'élaboration des politiques nationales et des négociations internationales. Elle a assisté à des réunions de parties prenantes organisées par le Département Sud-Africain des Affaires environnementales où elle était souvent la plus jeune participante. Petit à petit, Ditebogo a mieux compris comment l'Afrique du Sud procède pour formuler ses positions nationales. Elle a travaillé avec d'autres jeunes Sud-Africains à la rédaction d'une déclaration de la jeunesse sur le changement climatique, et a fait pression pour que les jeunes puissent participer formellement aux négociations.

En 2017, Ditebogo a été invitée à se joindre à la délégation Sud-Africaine à la CoP23 en tant que déléguée de la jeunesse de son pays.

Le travail de Ditebogo se poursuit et lorsque le projet de Loi Sud-Africain sur le Changement Climatique a été rendu public en 2018, elle a fait partie de l'équipe qui a examiné le projet et qui a formulé la position des jeunes. Ditebogo est bien consciente que la réforme des politiques est un effort de longue haleine, mais elle est fermement engagée et tient à faire partie du combat.

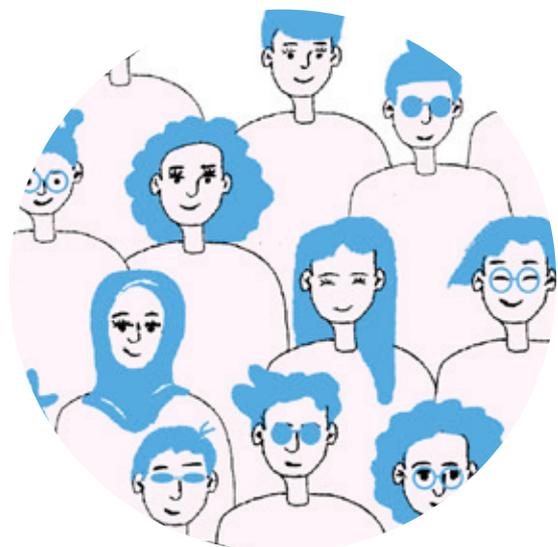
# PARTICIPER À UN ÉVÉNEMENT

Vous avez été invité(e) à la table des discussions, et maintenant ? Une fois votre ticket d'entrée obtenu, essayez de tirer le plus grand profit de cette expérience. Rencontrez des gens, apportez votre contribution chaque fois que cela est possible et apprenez autant que vous pouvez. C'est pour cela que votre préparation est si importante. Ces événements vont vous

permettre d'approfondir différents aspects de votre problématique. Avec un peu de chance, vous rencontrerez les décideurs responsables des politiques et des législations qui ont trait à votre problématique, et vous pourrez vous familiariser avec les processus qui sont en jeu. Bien que chaque événement soit unique, voici quelques conseils à toujours avoir à l'esprit.

- Reportez-vous aux notes que vous avez prises lors de votre préparation à cet événement. Vos recherches sont spécifiques à cet événement et devraient vous guider tout au long de son déroulement.
- Ayez en tête toutes les recherches que vous avez faites au cours de votre démarche de plaidoyer. Vous pouvez utiliser tous les documents de politique que vous avez précédemment étudiés, de même que tous les faits que vous avez établis, pour étayer vos arguments et vos positions.
- Ecoutez attentivement les conversations et prenez des notes. Recueillir ces informations pourra être utile à votre plaidoyer plus tard.
- Essayez de rencontrer et d'interagir avec les autres participants tout au long de l'événement. Constituez des réseaux avec d'autres jeunes et des adultes alliés. Reportez-vous à la section **constituer des réseaux, forger des alliances**  pour de plus amples informations.
- Ayez confiance en vous en tant qu'activiste et participant. Prenez part aux activités, prenez la parole et partagez vos opinions là où vous êtes à l'aise.
- Participez et faites des suggestions lorsque c'est opportun. Cela montre que vous êtes bien informé(e) et que vous êtes un atout pour les discussions et consultations futures autour de cette problématique.

Une fois l'événement terminé, prenez le temps de réfléchir à ce que vous venez de vivre. Quelles leçons pouvez-vous en tirer, à votre sujet, sur votre problématique, sur le processus, sur les autres parties prenantes, et tout autres points pertinents ? N'oubliez pas d'utiliser toutes ces informations tout au long de votre action de plaidoyer.



7

# CRÉER UNE DYNAMIQUE





Tout au long de votre plaidoyer, vous aurez besoin de maintenir une dynamique afin de rallier continuellement de nouvelles personnes à votre cause. Vous communiquerez vos idées et vos activités de façons différentes en fonction de l'étape où vous vous trouvez dans votre démarche de plaidoyer. Que vous commenciez ou que vous ayez déjà bien entamé votre parcours, voici quelques points importants à prendre en compte.

# COMMUNIQUER CE QUE VOUS SAVEZ ET SENSIBILISER

Quelle que soit l'impulsion que vous voulez donner à votre idée, la première chose à faire est de partager ce que vous savez- raconter votre histoire- et de sensibiliser les gens à l'importance de votre cause- pourquoi il est important d'agir. Les activités de sensibilisation peuvent aller d'une discussion en classe à une campagne nationale. La sensibilisation

demande que vous rassembliez toutes les informations que vous avez pu recueillir au cours de votre plaidoyer et que vous les présentiez sous différentes formes de manière à transmettre clairement vos messages-clés. Vous devez également inspirer les autres à s'impliquer et à agir. Pour cela, vous devez avoir une bonne connaissance de votre public.

**Posez-vous des questions du type :**

- Qu'est-ce qui est important pour les gens que vous cherchez à atteindre ?
- Qu'est-ce que les gens doivent entendre pour qu'ils comprennent l'importance de votre problématique ?
- Qui doit leur adresser ce message ?
- Comment voulez-vous qu'ils s'impliquent ?
- Quel langage vous semble le plus approprié ?

Nos vies sont remplies d'histoires, petites et grandes, et vous pouvez vous appuyer sur des narrations touchantes et humaines pour expliquer et faire passer votre message auprès de votre auditoire. Travaillez bien votre trame narrative

afin qu'elle soit la plus pertinente possible. Évitez un langage trop agressif ou provocateur. Votre objectif est de lancer une conversation constructive.

Qu'est-ce qui fait une bonne histoire ? Pensez à ce qui vous touche, que ce soit une histoire racontée par votre grand-mère, un film que vous avez vu, ou encore un mème sur

internet. Étudiez ces anecdotes et identifiez ce qui les rend si efficaces et émouvantes.

### Généralement, une histoire touchante :

- Est bien structurée, elle a un début, un milieu et une fin
- Est directe et concise, elle va droit au but
- Est pertinente, elle parle de problèmes qui touchent l'auditoire
- Est personnelle et touche les gens, elle crée un lien avec eux et donc avec le narrateur
- Explique clairement ce qui est attendu du public

Une fois que vous avez identifié votre public cible, et écrit votre histoire, vous pouvez rencontrer les gens et les sensibiliser à votre problématique. Il existe de nombreuses tactiques : écrire des lettres, faire de courtes vidéos, composer une chanson,

dialoguer à deux ou en groupe. Réfléchissez bien à l'impact que vous souhaitez et à la meilleure manière de l'obtenir.



#### Ressources de La Voix Des Jeunes

Savez-vous que le site de l'UNICEF, La Voix Des Jeunes, contient des ressources pour vous aider à mieux comprendre les termes-clés du plaidoyer des jeunes ? Vous trouverez ces informations dans la section intitulée **consolider votre plaidoyer !** Consultez le site [web](#) .

Il peut arriver que vous ayez besoin de partager votre message devant un auditoire. Il est souvent dit que les bons orateurs ont de fortes personnalités et qu'ils sont extravertis. Ce n'est pas forcément vrai. Un bon orateur doit être confiant, avoir une bonne présentation, se montrer intelligent, crédible et authentique. Ces caractéristiques peuvent s'exprimer différemment, il importe peu que vous soyez extraverti(e) ou introverti(e) ; les principes sont les mêmes pour tous.

Il n'existe pas d'orateur parfait, et l'expertise vient avec la pratique. Vous pouvez également apprendre en regardant des vidéos ou en écoutant des enregistrements de personnes dont vous admirez les discours, les présentations... Entraînez-vous auprès de vos amis ou des membres de votre communauté. Demandez-leur leur avis. Vous pouvez également vous entraîner devant un miroir, ou bien vous enregistrer. Cela vous permettra de mieux prendre conscience de votre langage corporel : soutenez-vous le regard de votre interlocuteur ? Y-a-t-il des gestes qui vous viennent naturellement ?

### Planifier votre travail ▶

Notez vos réflexions pour vous aider à développer votre projet de plaidoyer. **Référez-vous au cahier de planification.**

## #MonHistoire

### MARGIANTA, INDONÉSIE

Je crois qu'un plaidoyer trouve toujours son origine dans une histoire personnelle, que ce soit la vôtre ou celles de personnes de votre entourage. Pour moi, c'est l'histoire de ma famille qui m'a fait prendre conscience de l'ampleur du problème.

Chaque fois que je travaille sur la lutte anti-tabac, je revois mon grand-père qui est décédé d'un accident vasculaire cérébral. Mon grand-père était dépendant à la nicotine et les derniers mots qu'il a prononcés étaient pour demander une cigarette. L'histoire aurait pu se terminer là, j'aurais pu ne rien faire, mais j'ai choisi d'agir.

En 2015, j'ai décidé, aux côtés d'autres jeunes amis indonésiens, de lancer le Mouvement de la Jeunesse pour le FCTC (Convention Cadre Anti-Tabac) en mémoire de mon grand-père. Notre mouvement a pour objectif de soutenir les politiques de lutte anti-tabac afin de protéger les jeunes des dangers de la cigarette et de l'industrie du tabac. En Indonésie, la problématique de la consommation du tabac dépasse les problèmes de santé. Non seulement l'industrie du tabac manipule les gens, et plus particulièrement les jeunes, pour les amener à consommer du tabac, mais elle exploite également les agriculteurs et les travailleurs.

Ayant pris conscience de cette réalité, le mouvement de la jeunesse pour le FCTC a choisi de se concentrer sur la dénonciation des tactiques de manipulation de l'industrie du tabac auprès de la jeunesse. Avec le soutien de la Fondation Lentera Anak, nous avons soutenu les politiques anti-tabac par le biais d'initiatives menées par des jeunes : recherches, formations, campagnes et plaidoyer. Ainsi nous avons élaboré une déclaration nationale, écrit 11 000 lettres, préparé 30 000 pétitions, assuré d'innombrables formations communautaires et atteint 102 communautés et des milliers de jeunes dans 31 villes.

J'ai également pris la parole au cours de plusieurs sommets, comme le One Young World, et l'Assemblée Mondiale de la Santé, aux côtés d'officiels et de célébrités du monde d'Hollywood. Ensemble nous avons partagé le même message, David vaincra Goliath. La jeunesse indonésienne se bat contre l'industrie du tabac qui les prend pour cible. Nous sommes les représentants du combat mené par les jeunes contre les géants du tabac en Indonésie.

Tout commence par une histoire, celle-ci est la mienne et elle se poursuit. Quelle est la vôtre ?

# ORGANISER DES ÉVÉNEMENTS

Les événements sont de bons vecteurs pour partager des informations, pour travailler son réseau, et pour développer des idées qui aideront votre action de plaidoyer. Les événements prennent différentes formes : une assemblée locale,

une vente de gâteaux, une large conférence... et peuvent être en personne ou virtuels. Pour organiser un événement, il est important de se souvenir de quelques points.



## Ressources de La Voix Des Jeunes

Savez-vous que le site de l'UNICEF, La Voix Des Jeunes, contient des ressources pour vous aider à mieux comprendre les termes-clés du plaidoyer des jeunes ? Vous trouverez ces informations dans la section intitulée **consolider votre plaidoyer !** Consultez le site [web](#) .

## INTENTIONS ET OBJECTIFS

Avant d'organiser la tenue d'un événement, il faut préciser l'objectif que vous visez. Que souhaitez-vous accomplir ? Votre objectif sera parfois très général, comme partager des informations, d'autre fois il pourra être plus spécifique, comme demander des contributions à un document de politique ou

lever des fonds pour une cause particulière. Bien comprendre les raisons d'être de votre événement vous permet de déterminer le type d'activité que vous devez planifier, qui vous devez inviter et comment communiquer avec votre public.

## PUBLIC, TAILLE ET ACTIVITÉS

Les événements varient énormément. Vous pouvez organiser une rencontre informelle chez vous ou planifier une plus grande réunion dans un centre communautaire. Vous devez également réfléchir aux activités que vous souhaitez organiser. Est-ce que les gens vont simplement écouter

des intervenants ou souhaitez-vous qu'ils participent plus activement ? Sachez précisément qui vous voulez inviter et comment vous voulez engager vos participants, avant de commencer votre planification.

## ORGANISATION

Tous les événements requièrent une organisation. Vous devez fixer une date, un lieu et prévoir des intervenants, des animateurs, développer du matériel de promotion, des activités et savoir qui inviter. Les événements de grande envergure

peuvent nécessiter une équipe organisatrice. Commencez par faire la liste de l'ensemble des détails, puis assignez à chacun des membres des tâches précises.

## ORGANISER UN ÉVÉNEMENT

Organiser un événement peut être à la fois très excitant et stressant. Rappelez-vous que le plus important est de rester concentré(e)- sachez bien ce que vous voulez accomplir et faites de votre mieux pour aider à générer des idées et des discussions. Reportez-vous toujours aux notes que vous avez

prises lors de votre préparation. Cela va vous aider tout au long de votre événement et vous permettre de réaliser l'ensemble des activités que vous avez planifiées pour atteindre le résultat souhaité.



**Souvenez-vous qu'un bon activiste et un bon organisateur d'événements requièrent des compétences différentes. Ce peut être une bonne occasion de faire appel à vos réseaux, de demander de l'aide et de déléguer certaines responsabilités.**

## #EtudeCas

### TRANSFORMER UNE TRAGÉDIE EN TRIOMPHE

Après avoir été témoin du décès de son cousin des suites d'une overdose, Lima Bamba, de Côte d'Ivoire, a pris pleinement conscience des douleurs et des souffrances que peut amener une dépendance aux drogues. Elle savait qu'elle pouvait changer les choses en partageant son expérience et en sensibilisant aux dangers de la dépendance. Lima s'est impliquée auprès d'enfants, parfois âgés d'à peine 6 ans, pour leur expliquer les dangers des drogues et comment s'en protéger. Elle a également animé des ateliers anti-drogue auprès des étudiants universitaires.

Depuis, Lima a fondé l'association Emergency for Teenagers qui sensibilise à la dépendance aux drogues et suit et soutient les personnes en cours de désintoxication. Emergency for Teenagers collabore aujourd'hui avec des ONG locales pour combattre le fléau de la drogue et fournit un soutien significatif aux jeunes de la communauté de Lima. Par cet intermédiaire, elle est à même de toucher un plus large public et de renforcer son plaidoyer. Son histoire démontre combien il est important de constituer des alliances avec d'autres organisations qui défendent des causes similaires et ainsi de tirer parti des atouts des uns et des autres.

# RELATIONS AVEC LES MÉDIAS

Les médias sont un instrument très efficace pour le plaidoyer. Lorsque votre voix est relayée par les médias, vous pouvez influencer des décideurs, des politiciens et le grand public. Mais qui sont les médias et comment entrer en relation avec eux ?

Notre société est parfois qualifiée de société de l'information. Tous les jours, par le biais de différents canaux, des nouvelles sont partagées pour informer, éduquer ou divertir- ou encore pour vendre des produits et des services. Pensez par exemple à internet, aux plateformes de médias sociaux, à la radio, à la télévision, aux journaux, aux livres et aux films. Les informations et les messages sont diffusés sur des supports écrits, des images, des animations et des sons, produits par des journalistes, des publicitaires et le grand public.

Les **journalistes** ou **reporters** sont des professionnels qui produisent et distribuent des informations basées sur des faits étayés par des preuves. Les journalistes sont soumis à une éthique professionnelle stricte afin de garantir que leur travail est bien exact et impartial et qu'ils recueillent, partagent et interprètent les informations de façon honnête et transparente.

Les **publicitaires** partagent des informations dans le but d'amener leur destinataire à acheter un objet, un service ou une idéologie. Ils se conforment également à un code d'éthique qui leur interdit de partager de fausses informations ou d'utiliser un langage ou des images grossières.

Le **grand public** est libre d'envoyer des informations et des messages comme il l'entend sur les médias sociaux. Ces plateformes sont toutefois régies par des codes de conduite qui leurs sont propres et elles sont soumises aux lois de votre pays.

Une démocratie ne peut pas fonctionner sans une presse libre d'exercer ses fonctions de manière éthique. Les médias fournissent un espace où les gens peuvent s'exprimer et être entendus. Ils permettent également de rester informé(e) des événements qui se déroulent localement, au niveau national et international.

## Planifier votre travail ►

Notez vos réflexions pour vous aider à développer votre projet de plaidoyer. **Référez-vous au cahier de planification.**



## COMMENT ATTIRER L'ATTENTION DES MÉDIAS

Les journalistes doivent remplir quotidiennement les espaces de leur journal, de leur programme télévisé ou de radio, et vos relations avec eux ont un rôle important dans votre plaidoyer. Les journalistes sont toujours à la recherche de bons contenus et vous capterez leur intérêt si vous avez une bonne histoire à leur soumettre. Voici quelques conseils pour vous aider :

**TROUVEZ DES CONTACTS.** Peut-être connaissez-vous déjà le nom de quelques journalistes, mais renseignez-vous d'abord pour savoir qui pourrait être intéressé par le thème que vous traitez. Trouvez leur profil de médias sociaux, lisez leurs articles, suivez-les et cherchez à saisir une occasion pour les aborder directement au sujet de votre projet. Il sera parfois nécessaire que vous décrochiez le téléphone pour joindre le service des informations à qui vous ferez savoir que vous avez une histoire qui pourrait potentiellement les intéresser. Notez les noms, adresse email ou numéro de téléphone de la personne qu'on vous indique. Vous pouvez aussi demander directement le nom de la personne spécialiste des questions d'éducation, de santé ou des politiques qui vous intéressent. Les radios communautaires sont aussi de précieux alliés parce que leurs journalistes sont souvent plus disponibles et ouverts aux projets communautaires

**ENTREZ EN CONTACT.** Imaginons que vous ayez un projet portant sur l'éducation et que le/la journaliste avec lequel/laquelle vous aimeriez entrer en contact couvre ce sujet. Il pourrait être opportun de le/la contacter quelques semaines avant la rentrée scolaire, parce qu'il/elle sera certainement à l'affût d'un bon sujet pour cette période. Tout comme dans le cadre de la construction d'un réseau, il est important d'établir et d'entretenir de bons rapports avec les journalistes qui traitent de sujets liés à votre plaidoyer.

**PRÉSENTEZ VOTRE HISTOIRE.** Un résumé simple et direct de votre idée, ou pitch, attirera l'attention des journalistes. Attention à ce que votre pitch ne fasse pas plus d'une page et qu'il comprenne :

- ➔ Une brève description qui répondent aux 6 questions suivantes : Qui, Quoi, Quand, Où, Pourquoi et Comment ? Quel est le problème que vous cherchez à résoudre, et pourquoi cette histoire est-elle importante maintenant ?
- ➔ Une liste de personnes à interviewer. Les journalistes ont besoin de procéder à des interviews, il est donc important de leur fournir une liste de personnes à qui ils peuvent parler-peut-être vous ou une personne de votre communauté ciblée par vos efforts de plaidoyer.
- ➔ Aides visuelles. Les journalistes de presse écrite ou de télé auront besoin de supports visuels (photo ou vidéo) pour illustrer leur sujet. Réfléchissez à ce qui serait une bonne illustration visuelle. Si votre projet touche à la propreté environnementale, proposer aux journalistes, photographes ou vidéographes de suivre une équipe qui nettoie les plages ou un quartier. Notez que filmer une réunion ne produit pas un effet visuel intéressant, il faut être plus inventif(ve). Pensez aussi à faire apparaître stratégiquement votre marque dans les images captées. Par exemple, une personne interviewée peut porter un t-shirt avec votre logo, ou le nom de votre projet. Demandez également aux journalistes que l'adresse internet de votre projet ou votre nom et vos coordonnées apparaissent à l'écran (bandeau) dans le cas d'un entretien filmé.
- ➔ Coordonnées. N'oubliez pas d'inclure au début ou à la fin de votre pitch vos coordonnées. Soyez sûr(e) ensuite de garder votre téléphone en marche et de vérifier votre boîte mail au cas où le/la journaliste voudrait vous contacter. La vitesse est déterminante dans le journalisme. Les histoires sont produites rapidement, les créneaux très serrés, une grande réactivité de votre part augmentera donc vos chances d'être retenu(e).



**SUIVI.** Une fois que votre pitch a été envoyé, prenez soin d'écrire un mail ou d'appeler quelques jours après. Ne soyez pas trop insistant(e), trouvez le bon équilibre. Les journalistes reçoivent de nombreuses propositions. Il est important que vous instauriez de bonnes relations avec les journalistes afin de maximiser vos chances qu'ils se souviennent de vous et de votre histoire. S'ils déclinent votre proposition, demandez-leur pourquoi de manière à améliorer votre approche. Retournez à votre table de travail et peaufinez votre pitch.

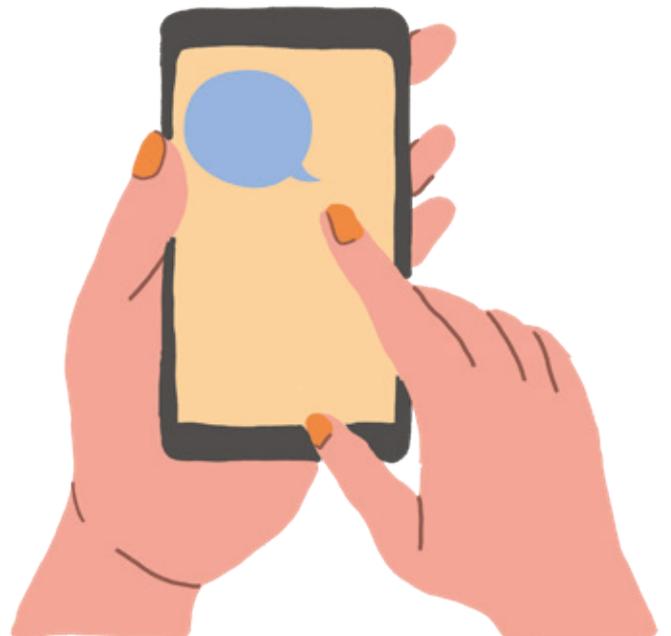
Vous pouvez toujours rédiger un bref article, un éditorial ou un article de blog et essayer de le faire paraître dans la lettre d'information de votre école, un journal papier ou en ligne. Vous pourriez également produire un podcast (mais cela demande plus de temps et d'efforts). Vous pouvez encore faire preuve de créativité et vous exprimer par le biais d'un poème, d'une narration, d'une bande dessinée, ou d'une autre production artistique. Le plus important est de partager votre message avec le monde extérieur. Quelle que soit la forme de votre communication, le message doit être clair et fort.

## RELATIONS AVEC LES PLATEFORMES DIGITALES

Les plateformes digitales- y compris les médias sociaux- fournissent de puissants canaux de communication pour vos idées, les campagnes de sensibilisation, pour générer un engouement pour votre cause et dynamiser votre campagne. Le nombre de personnes ayant accès à internet via leur téléphone portable, allant grandissant, l'utilisation des moyens digitaux permet d'atteindre un grand nombre de personnes rapidement et à moindre frais. La portée mondiale des plateformes digitales vous permet d'interagir avec des gens du monde entier et de découvrir des idées et des combats différents des vôtres. Cela peut stimuler votre créativité tout en générant des réseaux de solidarité au sein de la jeunesse.

Les plateformes digitales sont puissantes, et elles doivent être utilisées avec précaution. Votre utilisation des médias sociaux doit toujours être consciente : ne tombez pas dans le piège de débats interminables et stériles avec d'autres participants. Faites également attention à bien vérifier la fiabilité des informations que vous trouvez sur internet.

Reportez-vous à la section **établir les faits**  afin de vous assurer que les informations que vous utilisez et partagez sont bien fondées.





## COMMENT UTILISER LES PLATEFORMES DIGITALES POUR DOPER VOTRE PLAIDOYER ?

### CRÉEZ UN ESPACE POUR VOTRE CAUSE OU VOTRE ORGANISATION.

Vous pouvez créer des comptes sur les plateformes de médias sociaux les plus en vogue dans votre pays. Utilisez-les pour échanger des informations et tenir les autres au courant de vos actualités. Assurez-vous que ce que vous partagez -articles, mèmes, photos, vidéos, musique- est bien pertinent pour votre problématique, que cela stimule des discussions et que les contenus s'appuient bien sur des sources d'information fiables.

### DÉVELOPPEZ STRATÉGIQUEMENT VOS CONTENUS.

Sur les plateformes, la concurrence est forte et de nombreuses sources se disputent l'attention des internautes, il est donc primordial que vous développiez quelque chose d'unique et d'original. Faites attention à publier régulièrement, à éviter les contenus répétitifs et ne vous attardez pas trop sur le nombre de vos abonnés. N'avoir que 100 abonnés qui interagissent régulièrement avec vous est plus bénéfique que d'en avoir 10 000 qui vous ignorent..

### SUIVEZ LES CONVERSATIONS DIGITALES.

Vous pouvez identifier les conversations en ligne qui tournent autour de votre problématique (par exemple en cherchant les hashtags). Les lire vous donnera un meilleur aperçu du type de discussion qui ont lieu et des différents points de vue qui existent.

### CRÉEZ UNE CAMPAGNE DIGITALE.

C'est une manière efficace de faire passer un message à de nombreuses personnes et de les encourager à agir. Vous trouverez plus de détails sous la section **créer une campagne digitale** 🎵.

### FAITES ÉQUIPE.

Repérez les opportunités pour constituer des équipes ou créer des partenariats avec des groupes bien établis ou des organisations qui ont une plus grande envergure.

### FAITES DES INTERVENTIONS EN DIRECT ('LIVE').

De nombreuses plateformes offrent la possibilité de créer des contenus en direct (live) qui permettent soit des discussions soit des communications unilatérales. Par exemple, vous pouvez organiser une présentation en direct d'une plage ou des bords d'une rivière où est organisée une opération de nettoyage. Vous donnez ainsi à voir le problème et pouvez également interroger quelques-uns des volontaires pendant qu'ils travaillent.

### TRAVAILLEZ AVEC DES INFLUENCEURS DIGITAUX.

Les personnes qui ont de nombreux abonnés et qui exercent une large influence sur les médias sociaux sont appelés influenceurs digitaux. Ils peuvent être un atout pour votre projet de plaidoyer et lui donner une impulsion. Une fois que vous avez identifié quelqu'un que votre problématique intéresse et dont vous partagez les valeurs, vous pouvez l'approcher afin de partager avec lui vos contenus ou bien élaborer ensemble un message.

### CRÉEZ DES PÉTITIONS EN LIGNE.

Une pétition est une requête formelle demandant un changement, elle est habituellement adressée à des organisations ou des dirigeants gouvernementaux. De nombreux sites permettent de créer et de partager facilement une pétition, et donnent aux gens l'opportunité de manifester leur soutien à votre cause. Assurez-vous

que votre pétition est bien adressée à une personne spécifique ou à une organisation et que votre requête est claire. Par exemple, demandez au ministre de l'Éducation l'introduction de jardins pédagogiques dans l'ensemble des écoles de votre pays.

### FAITES DE L'ACTIVISME EN FAVEUR DES DONNÉES

Les données peuvent être un atout majeur pour défendre un projet de plaidoyer et aider à mettre en lumière votre problématique. Il est important de recueillir des données relatives à votre plaidoyer et de les partager judicieusement, au bon moment. Adoptez une approche ouverte, vos données doivent être libres d'accès. Cela peut permettre à d'autres intervenants d'unir leurs efforts aux vôtres. Par exemple, si vous utilisez des capteurs de la qualité de l'air bon marché afin de collecter des données sur la pollution de l'air dans votre communauté, pensez à partager les résultats sur les médias sociaux.

**LEVEZ DES FONDS EN LIGNE.** Plusieurs sites internet peuvent être utilisés pour lever des fonds (crowdfunding) pour vos activités. Soyez toujours transparents et précisez bien comment vous utiliserez ces fonds. Tenez vos contributeurs au courant de l'avancement de vos activités.

#### Planifier votre travail ►

Notez vos réflexions pour vous aider à développer votre projet de plaidoyer. **Référez-vous au cahier de planification.**

## VOUS PROTÉGER EN LIGNE

Il est important de vous protéger lorsque vous utilisez internet. Voici quelques conseils à cette fin.

- Utilisez des mots de passe robustes et protégez vos comptes. Ne partagez ces données avec personne.
- Prenez soin de toujours rester courtois(e) et bienveillant(e) lorsque vous discutez avec des gens, même si vous êtes en désaccord.
- Ayez connaissance des lois de votre pays qui régissent les médias sociaux. Plusieurs influenceurs ont été arrêtés à la suite de publications sur Twitter ou Facebook. Le plaidoyer en ligne est important, mais il est de votre devoir de procéder de façon responsable.
- Vérifiez bien que vous avez le consentement de tous les participants qui apparaîtront dans votre campagne ; expliquez-leur clairement pourquoi et quand vous utiliserez leurs données. Vérifiez que les informations que vous partagez en ligne ne compromettent pas votre sécurité ou celle des autres- surtout si vous travaillez avec des jeunes issus de milieux défavorisés et dans des contextes délicats.
- Protégez vos informations et vos données personnelles. Soyez vigilants lorsque vous souscrivez à différents services ; il est courant que les données que vous fournissez soient vendues à des tiers.
- Réfléchissez attentivement avant de partager des aspects de votre vie privée. Les activistes et les défenseurs peuvent devenir des cibles et être harcelés en ligne par des personnes souvent appelées trolls.



#### Ressources de La Voix Des Jeunes

Savez-vous que le site de l'UNICEF, La Voix Des Jeunes, contient des ressources pour vous aider à mieux comprendre les termes-clés du plaidoyer des jeunes ? Vous trouverez ces informations dans la section intitulée **consolider votre plaidoyer !** Consultez le site [web](#) .

## HARCÈLEMENT EN LIGNE

Malheureusement, il est possible que vous soyez l'objet de harcèlement en ligne. Voici quelques conseils si cela se produit.

- **RESTEZ CALME.** Ne vous laissez pas gagner par la colère, et n'entrez pas dans des argumentations sans fin.
- **FAITES PART DE VOS SENTIMENTS.** Faites clairement part de votre désaccord avec ce qui se passe et faites savoir que vous êtes mal à l'aise avec la situation. Souvenez-vous que votre désaccord porte sur le comportement et les commentaires de votre interlocuteur.
- **DEMANDEZ DE L'AIDE.** Ne restez pas seul(e) face à vos peurs. Si vous êtes inquiet(e), que vous vous sentez en insécurité à la suite d'un échange en ligne, parlez-en tout de suite à une personne de confiance.
- **SIGNALEZ.** Les réseaux sociaux ont des procédures en place pour signaler des cas de harcèlement ou des débordements. Si quelqu'un ou quelque chose vous blesse, signalez-le.
- **DÉCONNECTEZ-VOUS.** Planifiez des temps de déconnexion, surtout si vous sentez que vos temps de connexion affectent votre bien-être mental.

## #Etudedecas

### UTILISER LA VIDÉO POUR LES CAMPAGNES DE SENSIBILISATION

“Les gens n'ont pas toujours le temps ou l'énergie nécessaire de lire un document. Nombreuses sont les personnes qui préfèrent regarder une vidéo, un support qui a souvent plus d'impact. Vous voyez ce qui se passe sur le terrain, et cela vous ouvre les yeux. Les gens ont beaucoup parlé de ma vidéo, elle a capté leur intérêt et ils voulaient en savoir plus.”

Louise Kongolo Kanza est née en République Démocratique du Congo et a grandi en Afrique du Sud où elle a été victime de xénophobie. Elle subissait de mauvais traitements à cause de son origine étrangère. Lorsque les attaques à caractère xénophobes se sont répandues à travers l'Afrique du Sud en 2017, Louise et sa sœur ont compris qu'elles devaient sensibiliser les gens aux peurs et à la douleur qui se généralisaient.

Elles ont rassemblé un groupe de Sud-Africains et d'étrangers afin de réfléchir ensemble aux façons de partager leurs histoires. Le groupe n'avait pas beaucoup de moyens, mais quelqu'un avait une caméra et ils ont décidé de faire une courte vidéo sur l'impact des violences xénophobes. Ils ont tourné sur le site d'une maison qui venait d'être incendiée et ont intitulé leur vidéo #Singagantu. Les membres du groupe ont partagé cette vidéo sur leurs comptes personnels de médias sociaux, et les gens ont été touchés par cette histoire.

La vidéo a suscité beaucoup d'intérêt, et a finalement été diffusée sur Trace Africa dans 18 pays différents. En 2017 #Singagantu a gagné le prix du festival Plural Plus de l'Alliance des Civilisations des Nations Unies, et Louise et son équipe ont été invitées à différents événements pour sensibiliser contre la xénophobie. À la suite de ces expériences, Louise est devenue coordinatrice à la Fondation Sophie A. Kanza, une fondation qui organise des événements visant à unifier sa communauté.

# CRÉER UNE CAMPAGNE DIGITALE

Une campagne pour les médias sociaux doit être conçue de manière à déclencher un large soutien et à donner une impulsion à votre cause. Voici quelques très bons exemples : #FeesMustFall, en Afrique du Sud, des étudiants se sont battus pour que les frais universitaires soient réduits, et ils ont obtenu un large soutien dans l'ensemble du pays. #AfricaMatters est une autre campagne qui a vu la création d'une plateforme qui outille la jeunesse africaine et lui permet de contribuer au rejet de l'indifférence et du pessimisme auxquels est soumis leur continent.

## Planifier votre travail ►

Notez vos réflexions pour vous aider à développer votre projet de plaidoyer. **Référez-vous au cahier de planification.**

Suivent quelques indications pour créer votre campagne digitale :

- **FIXEZ VOS OBJECTIFS.** Définissez bien ce que vous espérez obtenir avec votre campagne. Déterminez des cibles comme : sensibiliser à la pollution de l'air dans notre ville et atteindre 10 000 personnes d'ici décembre. Soyez aussi précis(e) que possible.
- **IDENTIFIEZ VOTRE PUBLIC CIBLE.** Votre public va être constitué des personnes ou des institutions que vous cherchez à influencer pour réaliser votre objectif. Précisez au mieux quel est votre public-cible et familiarisez-vous avec lui.
- **DÉVELOPPEZ VOS MESSAGES CLÉS.** Faites en sorte que vos messages touchent les têtes, les cœurs et les mains. Pour atteindre la tête ou le cerveau, il faut utiliser des mots, des faits et des chiffres qui étayent votre plaidoyer. Pour atteindre le cœur, faites appel à des histoires touchantes et personnelles auxquelles votre public pourra s'identifier et s'attacher. Enfin, toucher les mains veut dire que les personnes ont envie de s'impliquer. Vos messages doivent être perçus comme une invitation ouverte à rejoindre vos efforts et doivent présenter au public l'impact que leur engagement personnel peut avoir.
- **CHOISISSEZ VOTRE TACTIQUE.** Quelles sont les actions spécifiques qui pourront vous permettre de toucher votre public-cible ? Quel type de contenu est le mieux adapté ? Quelles plateformes utilise-t-il ? Quelles sont les personnes que votre public est le plus susceptible d'écouter ?
- **ÉVALUEZ LES RISQUES.** Comment les gens vont-ils réagir à vos messages et à vos contenus ? Y-a-t-il un risque qu'ils soient mal compris, ou qu'ils offensent les gens ? Préparez un plan de contingence pour faire face aux problèmes de sécurité liés à de telles éventualités.
- **DÉFINISSEZ LES ACTIVITÉS ET LES RESSOURCES-CLÉS.** Faites la liste des activités que vous devrez mettre en œuvre dans le cadre de votre campagne digitale. Déterminez quelles seront les ressources financières et humaines dont vous avez besoin.
- **FIXEZ UN CALENDRIER.** Précisez ce que vous allez faire et quand. Y-a-t-il des moments plus opportuns que d'autres pour parler de votre problématique ?

- **IMPLIQUEZ-VOUS ET ASSUREZ UN RÔLE DE MODÉRATEUR.** Lorsque les gens réagissent et commentent vos messages ou contenus essayez de poursuivre la conversation. Saluez et remerciez vos soutiens. Si vous pensez qu'il n'y a pas de danger à le faire, répondez à ceux qui sont en désaccord avec vous et essayez de leur présenter les faits qui justifient le choix de votre approche.
- **SUIVEZ ET ÉVALUEZ.** Comme mentionné précédemment, le suivi consiste à observer et mesurer l'impact de vos efforts de plaidoyer. Si une approche ne fonctionne pas, essayez de comprendre pourquoi, et ajustez vos actions en conséquence pour améliorer votre impact. Une fois votre campagne terminée, évaluez son déroulement, ce qui a ou n'a pas fonctionné. Prenez soin de documenter tous les enseignements et les recommandations que vous tirez de votre expérience pour leur utilisation future.



### Ressources de La Voix Des Jeunes

Savez-vous que le site de l'UNICEF, La Voix Des Jeunes, contient des ressources pour vous aider à mieux comprendre les termes-clés du plaidoyer des jeunes ? Vous trouverez ces informations dans la section intitulée **consolider votre plaidoyer !** Consultez le site [web](#) .



### Autres formes de communication de groupe

Bien que les médias et les médias sociaux soient les principaux moyens d'échanges entre les personnes, il existe également d'autres plateformes qui permettent d'établir des contacts. Les SMS, les groupes WhatsApp se sont révélés particulièrement efficaces pour amener les gens à se retrouver et à rester en contact. Il vous sera peut-être utile de créer votre propre groupe de discussion et de l'utiliser pour partager vos actualités et communiquer avec les personnes intéressées. Lorsque vous utilisez ces canaux, faites attention à la façon dont vous formulez vos messages. Souvenez-vous qu'un texte écrit n'est pas perçu de la même façon par tous, votre langage corporel est absent, votre ton n'est pas forcément clair. Il est aussi important d'établir une charte de conduite pour votre groupe. Il faut qu'elle soit bien claire et précise pour que les membres comprennent bien quels sont les contenus autorisés.

# PLANIFIER SON PLAIDOYER



Vous avez maintenant une bonne idée de la problématique qui vous tient à cœur et vous êtes sans doute impatient(e) de commencer. Mais avant de vous lancer, il est utile d'établir un plan. Vous allez utiliser toutes les informations que vous avez recueillies, ainsi que quelques autres détails pour rédiger votre plan.

Il est important de préciser dès le début les effets que vous espérez obtenir. Quel changement souhaitez-vous voir ? La finalité de vos efforts de plaidoyer est l'effet à long terme, ou le résultat final que vous souhaitez obtenir. Cet impact ne sera peut-être pas visible tout de suite, les résultats viennent parfois bien après la fin d'un plaidoyer ! Mais bien comprendre dès à présent les objectifs que vous espérez atteindre, va vous aider à choisir comment procéder.

Cela peut paraître contre-intuitif de commencer par la fin et de travailler à rebours, mais bien définir où vous voulez arriver vous permettra de mieux saisir quelles sont les activités les mieux adaptées pour vous y conduire. Nous développerons ces idées un peu plus loin dans cette section.

#### Planifier votre travail ►

Notez vos réflexions pour vous aider à développer votre projet de plaidoyer. **Référez-vous au cahier de planification.**



# CONSOLIDER LES INFORMATIONS

Il est maintenant temps de considérer toutes les informations que vous avez rassemblées, de les consolider et de passer à la rédaction. Organisez vos informations selon les rubriques suivantes en répondant aux questions correspondantes :

## PROBLÈME PRINCIPAL OU INQUIÉTUDE

Brève description du problème principal.

- Quel est le problème principal ?
- En quoi affecte-t-il la population-cible ?
- Pourquoi cette problématique est-elle importante ?

## CONTEXTE ET HISTORIQUE

Présentation des facteurs qui ont engendré la situation et considérations importantes sur l'environnement social et politique autour de vous.

- Qu'est-ce qui a déjà été entrepris autour de cette problématique ?
- Qui sont les principaux décideurs et comment entrer au mieux en relation avec eux ?
- Quels sont les points sensibles à considérer avant de s'engager avec les différentes personnes ?

**ALLIÉS POTENTIELS, RÉSEAUX ET PLATE-FORMES DE JEUNES** Différentes personnes et groupes avec lesquels vous pouvez collaborer ou qui ont des choses à vous apprendre.

- Quels sont les pairs qui pourraient travailler avec vous à ce stade préparatoire ? Quelle forme prendrait cette collaboration ?
- Qui pourrait vous aider ou vous soutenir ? Qu'est-ce que cela veut dire pratiquement ?

## OPPORTUNITÉS ET SOLUTIONS POSSIBLES

Aperçu des solutions possibles pour corriger la situation.

- Quelles idées avez-vous pour conduire à un changement ?
- Y-a-t-il des événements-clés, des opportunités prévus auxquels vous pouvez rattacher votre plaidoyer ?
- Comment pouvez-vous influencer le processus de prise de décision ?

## ACTIVITÉS-CLÉS

Quelques-unes des activités principales pour atteindre votre objectif, y compris les acteurs principaux qui doivent s'y impliquer.

- Quel est le meilleur moyen de générer un soutien à votre cause, et comment devez-vous aborder les gens pour les encourager en ce sens ?
- Avez-vous besoin de ressources financières ou humaines pour votre projet ?
- Comment obtenir les fonds nécessaires à votre projet ?

A ce stade, n'attachez pas trop d'importance à la qualité de votre rédaction. Le plus important est de consolider vos idées et de vous assurer que vous avez un aperçu assez clair des

principales catégories énumérées ci-dessus. Vous n'avez peut-être pas les réponses à toutes ces questions, mais gardez-les dans un coin de votre tête.



### Ressources de La Voix Des Jeunes

Savez-vous que le site de l'UNICEF, La Voix Des Jeunes, contient des ressources pour vous aider à mieux comprendre les termes-clés du plaidoyer des jeunes ? Vous trouverez ces informations dans la section intitulée **consolider votre plaidoyer !** Consultez le site [web](#) .

## #NotreHistoire

### DANIELLE ET KERRIE, CARAÏBES

Nous résidons aux Caraïbes, où un enfant sur trois est en surpoids ou obèse, un des taux les plus élevés des Amériques.

Danielle a grandi à Antigua. Lorsqu'elle était jeune, elle avait des problèmes de poids et ne parvenait pas à trouver d'activité physique qui lui plaise vraiment. Elle s'en voulait de ne pas avoir l'esprit de compétition, de ne pas être souple ou assez rapide pour pouvoir prétendre à la pratique d'un sport, et petit à petit elle a fini par avoir une vision très négative de toute activité physique- une réalité fréquente chez de nombreuses filles et qui les suit dans l'âge adulte.

C'est dans le cadre de recherches pour son Master que Danielle a réalisé ce qui constituait un des principaux obstacles au développement de programmes d'activités physiques qui plaisent aux jeunes des Caraïbes. Ces jeunes n'étaient pas véritablement impliqués dans la conception des programmes et par ailleurs ils n'avaient pas d'influence sur les politiques qui affectent leur vie.

Sur une autre rive, à la Barbade, Kerri faisait face à des combats similaires. Adolescente, timide et en surpoids, elle souhaitait travailler à l'amélioration du système de santé caraïbéen. Manquant de confiance en elle, elle ne voyait pas pour où commencer.

Nous sommes finalement devenues des activistes de la santé. Nous travaillons pour la Healthy Caribbean Coalition (HCC, Coalition pour des Caraïbes en bonne santé). Plus précisément, nous dirigeons la branche jeunesse de son projet de Prévention de l'Obésité Infantile (Healthy Caribbean Youth). Garantir qu'aucun enfant n'est oublié est au cœur du travail de plaidoyer du HCC. Pour s'attaquer à l'obésité infantile, le HCC veut renforcer les capacités des organisations de la société civile et des jeunes, dans l'ensemble des Caraïbes, afin qu'ils puissent obtenir la mise en œuvre de politiques basées sur des données probantes qui, in fine, protègent les jeunes.

Ce travail de plaidoyer, nous a permis de trouver nos voix et, ensemble, nous avons créé des espaces au sein desquels d'autres jeunes peuvent entamer des parcours similaires. A leur tour, ils peuvent prendre position et se battre pour un environnement plus actif et plus sain pour les jeunes.

# ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF : LE CHANGEMENT QUE VOUS VISEZ



Maintenant que vous avez bien réfléchi et rassemblé toutes vos informations, il est important d'établir votre objectif à long terme, d'avoir une idée de la façon dont vous allez le réaliser et ainsi de commencer à planifier votre cheminement !

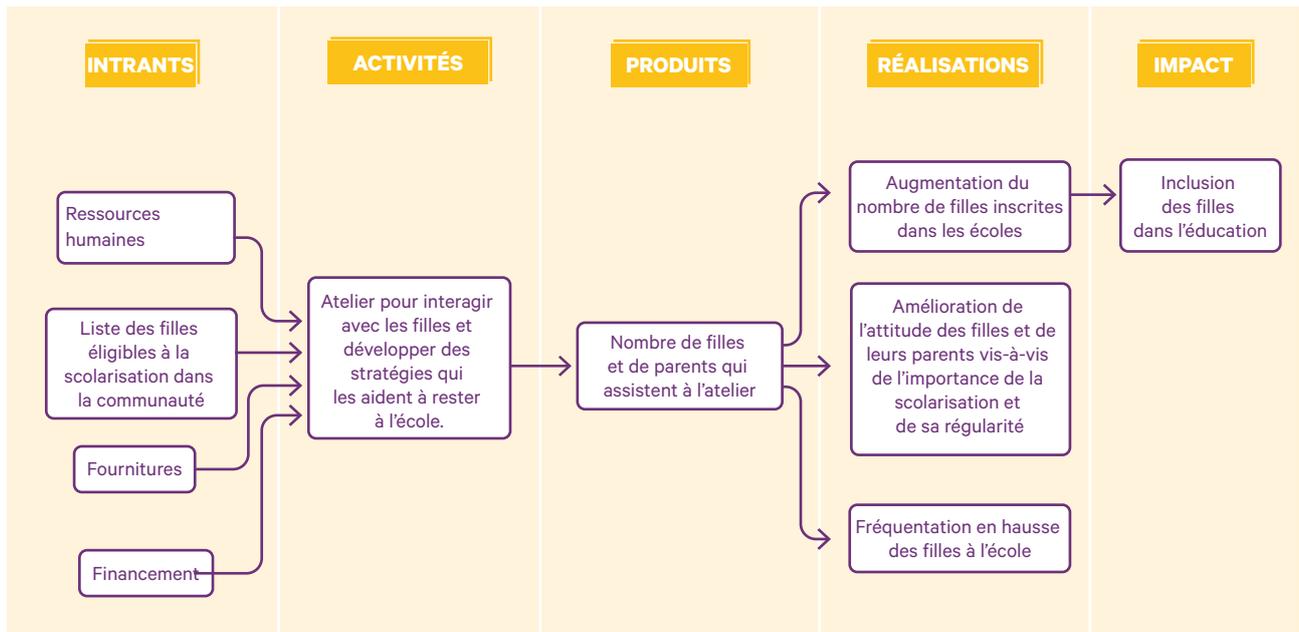
Il est utile de décomposer votre réflexion en plusieurs étapes et, pour vous aider en cela, vous pouvez répartir toutes vos informations dans un modèle d'impact (ou modèle d'effet). Comme le nom le suggère, un modèle d'impact vous demande de considérer quel effet vous cherchez à obtenir. En travaillant à rebours, ce modèle vous aide à comprendre quels sont les ressources, les activités et les indicateurs de progrès dont vous avez besoin pour atteindre votre objectif, l'effet désiré.

Vous devez vous poser les questions suivantes :

- **Quels sont vos principaux OBJECTIFS ou vos impacts ?**
- **Quelles sont les principales réalisations ou le changement que vous espérez voir à court terme ?**  
Les réalisations sont les résultats à court terme ou intermédiaire que vous pouvez observer au niveau communautaire. Vous pouvez les considérer comme des indicateurs de progrès que vous pouvez identifier dans votre communauté et qui sont le résultat de votre programme. Par exemple, votre réalisation peut être que plus de gens ont pris conscience d'un problème, ou qu'ils ont modifié leurs attitudes, leurs compétences, leurs connaissances ou leurs comportements à la suite de votre programme.
- **Quels sont les RÉSULTATS ou PRODUITS DIRECTS ?** Les produits sont les résultats immédiats obtenus par le biais des activités que vous avez organisées. Par exemple, ce pourrait être le nombre de personnes qui a assisté à un atelier ou à une formation que vous avez organisée.
- **Quelles sont les ACTIVITÉS nécessaires pour obtenir les réalisations souhaitées (mais également pour aider à obtenir votre impact à plus long terme).**
- **Quels sont les INTRANTS dont vous avez besoin pour mettre en œuvre vos activités-clés ?**  
Il s'agit des ressources à investir dans le programme- par exemple, le financement, la formation, les fournitures, et les ressources humaines.

Vos activités, vos produits, vos réalisations et vos actions doivent inclure des actions, des stratégies ou des étapes de mise en œuvre qui soient spécifiques et qui contribuent à la réalisation de vos objectifs à long terme. Ces étapes doivent être SMART, un acronyme qui signifie : Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et Temporellement définie. Un indicateur SMART prend en compte tous ces critères et vous aide à orienter vos efforts et ainsi augmente vos chances d'obtenir l'impact recherché.

Vous trouverez ci-dessous un exemple de modèle d'impact où chaque composante est illustrée. Dans cet exemple, l'objectif à long terme est d'augmenter l'inclusion des filles dans les écoles d'une communauté particulière.



# TOUT CONNECTER : RÉDIGER VOTRE PLAN DE PLAIDOYER

Fort(e) des nombreuses informations que vous avez recueillies, et aidé(e) de votre modèle d'impact, vous pouvez maintenant tout rassembler au sein d'une première ébauche de plan pour votre plaidoyer. Un plan de plaidoyer n'est rien de plus qu'une ressource pour vous aider à vous organiser de façon logique. Il peut renfermer différents types d'informations en fonction de ce qui vous est utile.

Chaque personne a son propre système d'organisation du travail et de ses idées, et vous êtes libre d'organiser votre plan comme bon vous semble.

Si vous commencez tout juste votre travail de plaidoyer, vous n'avez peut-être pas encore d'idée précise des actions spécifiques que vous pouvez prendre, tous les détails ne sont peut-être pas clairs. Ne vous inquiétez pas, cela est tout à fait normal et vous serez amené(e) à modifier votre plan. Un plan de plaidoyer n'est pas gravé dans le marbre- il va évoluer tout au long de son déroulement et devra être développé et adapté alors que vous gagnez en expérience et que vous tirez de nouveaux enseignements. Il est normal de commencer, de réviser, de reconsidérer puis d'ajuster.

## Planifier votre travail ►

Notez vos réflexions pour vous aider à développer votre projet de plaidoyer. **Référez-vous au cahier de planification.**



### Ressources de La Voix Des Jeunes

Savez-vous que le site de l'UNICEF, La Voix Des Jeunes, contient des ressources pour vous aider à mieux comprendre les termes-clés du plaidoyer des jeunes ? Vous trouverez ces informations dans la section intitulée **consolider votre plaidoyer !** Consultez le site [web](#) .

# SUIVRE VOS ACTIVITÉS

Lorsque vous travaillez sur votre plan de plaidoyer, il est également opportun de réfléchir à la façon dont vous allez assurer le suivi et procéder à l'évaluation de votre projet.

On entend par 'suivi' le fait de recueillir régulièrement des informations au cours de votre plaidoyer. Elles vous permettent de déterminer les impacts de vos activités et si vous devez modifier votre approche. Le suivi requiert que vous appréciez à la fois les produits et les réalisations telles qu'ils sont décrits dans votre modèle d'impact. Cela vous permet de savoir à tout moment où en est votre politique, votre programme ou votre projet. Autrement dit, le suivi vous donne un instantané de votre situation ou de l'état de votre programme.

Vous êtes peut-être déjà familier(e) de l'évaluation. Cela se réfère souvent à un processus (habituellement mené au milieu ou à la fin de votre plaidoyer) qui permet de déterminer si vous avez obtenu l'impact ou les effets escomptés. Une évaluation peut être chronophage, onéreuse et difficile. Nous ne traiterons pas du sujet de l'évaluation dans le cadre de ce guide, mais, si vous le souhaitez, le site de La Voix Des Jeunes peut vous conseiller des ressources sur ce sujet.

**Quels sont quelques-uns des indicateurs de progrès qui vous permettraient d'évaluer votre initiative ?**



N'importe qui est capable de réaliser un bon suivi, et c'est un très bon moyen de déterminer ce qui se déroule correctement et ce qui ne fonctionne pas et qui devrait être ajusté. Par le biais du suivi vous pouvez apprécier la façon dont vous utilisez vos ressources, la qualité de vos activités et si elles ont un impact. Il est important de faire preuve d'ouverture d'esprit au cours d'un suivi et d'être prêt(e) à modifier vos activités pour corriger un problème.

Prenons l'exemple du modèle d'impact, inclure plus de filles dans les écoles d'une communauté donnée. Comment feriez-vous pour savoir si vous êtes en bonne voie ? Vous devez d'abord définir des indicateurs de progrès qui vous permettront d'apprécier si vos activités influent sur les réalisations visées. Dans le cadre de notre exemple, vos indicateurs pourraient inclure une augmentation du nombre de filles fréquentant les écoles, ou du nombre de filles se disant confiantes dans leur travail scolaire. Un changement dans les politiques scolaires, ou encore un plus grand nombre de politiciens qui s'emparent du sujet. Ces indicateurs mesurables peuvent révéler une progression vers une meilleure inclusion des filles dans l'éducation (et être mesurés par le biais d'une activité de suivi, comme une enquête, un relevé des feuilles de présence ou autre- référez-vous plus bas pour plus de détails sur les activités de suivi).

Comme nous l'avons mentionné précédemment, il est important que vous ayez planifié vos activités de suivi avant de commencer vos activités. Le suivi peut débuter dès le premier jour. Comment était la situation avant que vous ne commenciez ? Prenez soin de bien documenter cet aspect. Une fois que vous commencez à prendre des mesures et à mettre en œuvre vos activités, continuez le suivi. Ce processus va vous aider à évaluer en temps réel si vous êtes bien en voie d'obtenir les réalisations que vous espérez. Vous comprendrez mieux si les idées et les activités que vous mettez en œuvre produisent effectivement les changements que vous souhaitez (ou, au contraire, si vous devez revoir votre approche).

Le suivi demande de recueillir régulièrement différents types d'informations ou de données. Choisissez vos méthodes de suivi en fonction des indicateurs de progrès que vous avez retenus.



Une fois que vous avez choisi vos indicateurs de progrès, vous pouvez déterminer comment procéder au suivi d'une réalisation (par exemple, l'augmentation du nombre de filles fréquentant les écoles) et obtenir des données. Vous n'êtes pas limité(e) dans la façon dont vous recueillez vos données de suivi, soyez créatif(ve) ! Vous pouvez : prendre des photos ou faire des vidéos illustrant les besoins de la communauté et comment ils évoluent ;

discuter de problématiques-clés avec quelques membres de la communauté; faire un tour dans votre communauté et noter les choses qui ont changé suite à votre initiative.

Réfléchissez aux questions auxquelles vous devez répondre - et quelles informations vous permettraient d'y répondre au mieux. Par exemple, peut-être voulez-vous avoir des données sur le nombre de filles qui fréquentent les écoles depuis que votre initiative a été lancée. Qui pourrait vous donner ces chiffres ? Etes-vous en contact avec ces personnes ?

### **Groupes avec lesquels il est important de travailler au cours des activités de suivi**

**Votre public-cible** - demandez-lui si vos activités l'aident, et s'il a des suggestions à apporter.

**Employés, volontaires et parties prenantes** - assurez-vous qu'ils reçoivent bien ce qu'ils attendaient et demandez-leur leurs suggestions.

**Tous les volontaires ou les participants au programme qui ont abandonné le programme** - demandez-leur pourquoi ils sont partis, et ce qui aurait peut-être permis qu'ils restent.

Plus important encore, les informations produites par votre suivi vous permettent d'améliorer vos efforts de plaidoyer. Considérez les questions suivantes : Avez-vous eu les ressources (intrants) nécessaires ? Sinon, en quoi cela a-t-il affecté le projet ? Que pouvez-vous faire pour améliorer vos efforts ? Avez-vous rencontré des imprévus, bons ou mauvais ?

Il est important de remarquer que votre plan de suivi comprendra sans doute plusieurs mesures pour chacune des sections de votre modèle d'impact. Un plan de suivi pourra également inclure un planning indiquant le moment où chaque type d'activité de suivi doit avoir lieu, le moyen de recueillir les informations, de les compiler et ce que vous devez faire des informations recueillies (par exemple, les utiliser pour guider la prochaine version de votre programme ou faire des ajustements en temps réel).

Pour faciliter votre réflexion sur le suivi, vous trouverez ci-dessous quelques questions et réponses - basées sur l'exemple de l'augmentation du pourcentage de filles qui terminent leurs études primaires et secondaires. Un exemple de chacun des aspects du modèle d'impact est décrit afin de vous donner une meilleure idée de la façon dont vous pouvez mettre en place votre stratégie de suivi et comment y réfléchir.

Votre plan de suivi peut avoir plusieurs parties. Lorsque vous commencez, pour que cela reste simple et réalisable, nous vous suggérons de vous concentrer sur les activités, les produits et les réalisations que vous espérez obtenir.

	QUE MESURER ?	COMMENT MESURER ?	COMMENT VÉRIFIER ?
<b>INTRANTS</b>	Ressources humaines : nombre de membres de votre équipe qui sont formés pour mener des ateliers auprès des parents/tuteurs et des filles de la communauté	Comptez combien de vos collaborateurs ont reçu une formation théorique sur la conduite d'ateliers relatifs au changement de comportement	Soumettez à vos collaborateurs un questionnaire avant et après la formation pour vérifier leurs connaissances sur la conduite des ateliers
<b>ACTIVITÉS</b>	Nombre d'ateliers organisés pour interagir avec les filles de la communauté et leurs parents/tuteurs, et pour leur enseigner des stratégies utiles pour rester à l'école.	Comptez le nombre d'ateliers mis en œuvre au cours des deux dernières semaines.	Utilisez les rapports et les archives de votre programme pour déterminer combien d'ateliers ont été menés.
<b>PRODUITS</b>	Nombre de filles et de parents/tuteurs qui ont assisté aux ateliers.	Comptez le nombre de filles et de parents qui ont assisté à l'ensemble des ateliers que vous avez organisés.	Référez-vous aux feuilles de présence de chacun des ateliers pour comptabiliser le nombre de personnes qui y ont assisté.
<b>RÉALISATIONS</b>	Pourcentage de filles et de parents dont les attitudes vis-à-vis de la continuité de l'inscription et de la fréquentation de l'école se sont améliorées.	Calculez le nombre des parents et des filles, exprimé en termes de pourcentage de tous les parents et des filles de la communauté, qui ont manifesté une meilleure attitude vis-à-vis de l'inscription et de la fréquentation des filles à l'école.	Faites une enquête préliminaire au niveau communautaire auprès de tous ceux qui sont dans les quartiers ou dans la communauté que vous voulez cibler, puis renouvelez l'enquête une fois les ateliers terminés pour voir si les attitudes ont évolué.
<b>IMPACT</b>	Pourcentage des filles qui terminent leurs études primaires et secondaires	Calculez le nombre de filles, exprimé en termes de pourcentage de toutes les filles de la communauté, qui terminent leurs études primaires et secondaires.	Menez une enquête au niveau communautaire auprès de toutes les filles de la communauté qui sont éligibles à recevoir une éducation primaire et secondaire.

Voici quelques questions supplémentaires sur lesquelles vous pouvez réfléchir pour vous aider à affiner votre projet de plaidoyer.

- Pensez à votre propre expérience et voyez ce qui a changé pour vous. Qu'avez-vous appris qui pourrait modifier les activités que vous avez planifiées initialement ?
- Considérez de nouveau les contextes politiques et sociaux. Quels facteurs contextuels influent sur votre initiative ?
- Quels sont les éléments facilitateurs et les barrières rencontrées qui affectent vos progrès ?
- Considérez d'autres activités de plaidoyer. Existence-t-ils d'autres programmes communautaires ou initiatives concomitantes à votre projet qui peuvent l'aider ou le gêner ? Influencent-ils sur les changements que vous observez dans votre communauté ? Avez-vous pris contact avec les leaders de ces autres programmes pour discuter d'éventuelles collaborations ?

Les **données quantitatives** sont mesurées et présentées sous forme de chiffres et de graphiques, ce sont des **données objectives**. Les données qualitatives, elles, sont subjectives et descriptives et se focalisent sur les caractéristiques d'un sujet ou d'une chose ou encore sur les opinions des gens. Ces deux types de données sont importantes pour votre cause.



# PENSER AU-DELÀ DU PLAIDOYER



Un plaidoyer n'est pas un événement ponctuel dans le temps mais plutôt un choix de vie. Vous renforcez vos efforts de plaidoyer lorsqu'ils sont reflétés dans vos choix de vie. On peut aisément se sentir débordé(e) par l'ampleur des défis auxquels on est confronté(e) et il n'est pas toujours simple de gérer cette angoisse au quotidien. Nous pensons que trop souvent les gens sous-estiment l'importance du choix d'un mode de vie. Vous prenez chaque jour des décisions au sujet de votre alimentation, de la façon dont vous vous comportez avec les autres, avec les animaux ou encore avec votre environnement. Tous ces choix sont le reflet de vos principes.

Les changements n'interviennent pas qu'au niveau macro. En réalité, la plupart des changements significatifs se produisent localement, dans votre vie, dans votre communauté. Votre routine est importante ! Les changements s'opèrent par étapes progressives, il est donc important d'évaluer votre

travail de plaidoyer mais également de réfléchir aux actions que vous prenez dans votre vie privée en tant que citoyen. Un changement peut être simple, par exemple utiliser des sacs réutilisables lorsque vous faites vos courses afin de réduire l'utilisation du plastique à usage unique, ou bien comme acheter préférentiellement vos produits alimentaires auprès de producteurs locaux pour soutenir l'économie locale. Mais les changements peuvent aussi être plus complexes comme lorsque vous essayez de surmonter vos propres préjugés et que vous cherchez à vous ouvrir à la réalité des autres.

Chaque fois que cela est possible, montrez l'exemple. C'est là une des stratégies les plus efficaces et durables d'un plaidoyer pour le changement. Vous devez incarner le changement que vous souhaitez voir. Il est donc primordial que votre comportement soit en accord avec vos valeurs et la problématique défendue par votre plaidoyer.

## SUIVI

Une fois que votre plaidoyer commence à porter ses fruits, que faire ensuite ? Si votre processus opère sur le long terme, que faire pendant que vous attendez qu'une décision soit prise ou qu'un changement intervienne ? Le suivi des progrès de votre travail va dépendre de la nature de votre plaidoyer, des personnes impliquées à vos côtés, et de ce que vous cherchez à obtenir. Par exemple, si votre travail cherche à influencer des politiques, restez informé(e) des prochaines étapes. Obtenir l'élaboration d'une politique n'est qu'un début, pour qu'un changement ait vraiment lieu, il faut que sa mise en œuvre soit effective.

Voici quelques idées pour vous permettre de rester actif(ve) lorsque vous attendez que des décideurs prennent des mesures.

**Si votre processus de plaidoyer opère sur le long terme, que faire pendant que vous attendez qu'une décision soit prise ou qu'un changement intervienne ?**



# GARDER LE CONTACT AVEC LES PARTIES PRENANTES CLÉS ET VOS PRINCIPAUX SOUTIENS

Il est crucial que vous restiez en contact avec les personnes que vous avez rencontrées au cours de votre processus. La réussite de votre plaidoyer en dépend. Les parties prenantes sont souvent très occupées et leur emploi du temps très chargé, vous allez donc devoir trouver le moyen de faciliter leur implication avec votre plaidoyer. Un moyen simple et efficace est de maintenir une communication régulière.

Tout au long du processus de plaidoyer vous allez interagir avec des personnes très différentes. Il est important que vous développiez de bonnes relations avec elles, cela vous permettra de découvrir de nouvelles idées ou de prendre part à d'autres initiatives. Maintenir des contacts avec des personnes issues d'un large éventail de disciplines sera très utile à vos activités futures. Reportez-vous à la section intitulée **constituer des réseaux, forger des alliances**  pour plus de précisions. Voici quelques conseils :



Lorsque vous assistez à des événements ou des réunions où se trouvent de potentiels partenaires, assurez-vous de bien noter les contacts des différentes personnes (numéro de téléphone, email ou adresse sur les réseaux sociaux) ou échangez des cartes de visite.



Organisez vos contacts soit sur papier soit dans un tableur. Faites des annotations qui précisent où vous vous êtes rencontrés, les points dont vous avez discuté, et les possibles modes de coopération.



Envoyez un message de courtoisie le lendemain de votre introduction pour les remercier de vous avoir rencontré(e) et pour être sûr(e) qu'ils ont bien vos coordonnées.



Consultez cette liste tout au long de votre plaidoyer et contactez les personnes qui peuvent être de potentiels collaborateurs.



Enfin, prenez le temps de partager votre expérience avec toutes les personnes qui ont pu vous conseiller au cours de votre projet. Assurez-vous que vos contacts, y compris vos pairs et vos soutiens en ligne, sont bien informés de vos progrès.

Ce travail peut paraître gigantesque, surtout lorsque votre liste de contact s'allonge au fil de vos activités. Comment rester en lien avec l'ensemble de vos contacts ? Établissez des priorités. Vous aurez rarement besoin de contacter toutes ces personnes en même temps.

Essayez plutôt d'établir un calendrier qui vous permettra de communiquer aux moments opportuns avec les gens, cela facilitera grandement votre tâche.

## RESTER AU FAIT DES PROGRÈS DE VOTRE TRAVAIL

Si votre processus de plaidoyer a entraîné une décision, telle que l'adoption d'une politique ou l'engagement vers un changement, vous devez rester en contact avec les décideurs afin de vous assurer que ces derniers tiennent bien leurs promesses, dont ils sont redevables. Vous pouvez le faire simplement en envoyant un email courtois pour leur rappeler une décision ou un jalon important. Souvenez-vous de bien revoir vos objectifs et vos indicateurs de progrès inscrits dans la section **planifier son plaidoyer**  . Il arrive que la partie la plus importante de votre plaidoyer réside dans la sensibilisation des gens à l'état d'avancement de la modification d'une politique. Il est important qu'ils soient au courant des obstacles qui peuvent freiner la pleine application d'une nouvelle politique.

Le travail de suivi auprès des décideurs peut être chronophage, et il est parfois bon de partager cette responsabilité avec le reste de votre équipe. Plus votre travail progresse, plus il est important d'apprendre à déléguer certains rôles et à partager les responsabilités avec les membres de votre équipe. Le suivi devient alors moins lourd, et peut même devenir une activité collaborative plaisante.



# PRÉSERVER SON BIEN-ÊTRE MENTAL QUAND ON EST UN ACTIVISTE



Endosser le rôle de jeune activiste peut être très gratifiant, mais cela peut aussi fragiliser votre santé mentale et émotionnelle. Les défis les plus communément rencontrés par les jeunes dans leur démarche de plaidoyer sont le stress, la colère, la détresse, la culpabilité, la déception, le manque de motivation, l'impression d'être submergé(e), l'épuisement et le désespoir. Ce sont des émotions tout à fait normales, mais il est parfois difficile de les gérer.

Chaque individu gère différemment ces expériences. Parfois vous pouvez vous sentir submergé(e) et dans l'impossibilité de contrôler vos émotions. D'autre fois, vous avez l'impression de pouvoir faire face, mais si vos inquiétudes restent en arrière-plan, elles persistent tout de même et vous perturbent. Il est important que vous preniez conscience de vos compétences internes et externes, de vos connaissances et que vous identifiez les soutiens auxquels vous pouvez faire appel pour vous aider et vous remettre sur pied.

En tant que jeune activiste, vous êtes très sensible aux problèmes, à la douleur et aux défis auxquels font face les gens autour de vous. L'empathie est peut-être une de vos qualités. Si aider les autres est pour vous une seconde nature, il vous est peut-être plus difficile d'identifier et de reconnaître vos propres besoins. Prendre soin de vous-même peut paraître difficile. Il est important que vous trouviez un juste équilibre entre l'énergie que vous dépensez pour le bien-être des autres et celle que vous déployez pour prendre soin de vous-même. Cet équilibre est primordial à la qualité de votre travail et à votre bien-être. Les sections suivantes vous présentent des moyens de rester à l'écoute de vos émotions (y compris le stress), comment demander de l'aide et où la trouver.

**Beaucoup de jeunes ont du mal à trouver les mots pour exprimer leurs émotions. Vous n'êtes pas seul(e) !**



Pour des réflexions plus poussées sur la santé mentale et le plaidoyer, y compris des définitions relatives à la santé mentale voyez le **A Global Youth Mental Health Advocacy Toolkit** (Orygen), **Staying Resilient While Trying to Save the World: A Well-Being Workbook for Youth Activists** (Amnesty International).

# RESTER EN LIEN AVEC VOS ÉMOTIONS

Afin d'améliorer votre santé physique et mentale vous devez apprendre à identifier vos différentes émotions et à les gérer- cela s'appelle la régulation émotionnelle. Voici quelques façons de procéder :

## PRENEZ RÉGULIÈREMENT LE TEMPS DE VOUS ÉCOUTER

Prendre conscience de ce que l'on ressent est la première étape pour arriver à gérer ses émotions. Accordez-vous un peu de temps chaque jour pour vous demander ce que vous avez ressenti aujourd'hui, quelles sont les trois émotions qui ont dominé votre semaine. Réfléchissez à ce qui a pu influencer sur votre état, positivement ou négativement. Essayez de trouver les éléments déclencheurs de ces émotions positives ou négatives.

## RAPPELEZ-VOUS CONSTAMMENT QUE CES ÉMOTIONS SONT NORMALES

Il est important d'apprendre à accepter ce que vous ressentez plutôt que de le nier. Gardez à l'esprit qu'il est normal et sain de passer par toute une série d'émotions. Toutefois, dans certains cas, des émotions peuvent amener des pensées négatives qui vous empêchent de réagir et de faire face. Il est utile de recadrer ce genre de réflexions négatives. Vous trouverez ci-dessous des exemples pour y arriver :



### Pensée négative

### Énoncé reformulé

Ressentir des émotions désagréables fait de moi quelqu'un de faible

Faire face aux émotions qui me mettent mal à l'aise demande de la force et du courage

Mes sentiments ne sont pas aussi importants que ceux des autres.

Mes sentiments sont tout aussi valables que ceux des autres

Les autres s'attendent à ce que je sois constamment positif(ve)

C'est une attente irréaliste ; les émotions négatives ou difficiles font partie de l'expérience humaine

Je ne peux pas faire face à mes émotions négatives/difficiles

Je peux trouver des manières positives d'y faire face, j'ai à ma disposition des ressources pour m'aider

### TROUVEZ DES FAÇONS POSITIVES POUR Y FAIRE FACE

Quand vous éprouvez des émotions difficiles ou négatives, il est important de trouver une façon positive et sûre de traverser ces moments. Quelques idées :

- **ÉCOUTEZ** de la musique
- **REGARDEZ** votre film ou série télé préférée
- **MANGEZ** un repas sain
- **PARLEZ** avec un ami
- **RECEVEZ** du réconfort de la part de quelqu'un en qui vous avez confiance
- **DEMANDEZ CONSEIL** à un adulte de confiance
- **BOUGEZ**, faire de l'exercice physique
- **RÉDUISEZ** le temps passé sur les écrans

#### Planifier votre travail ►

Notez vos réflexions pour vous aider à développer votre projet de plaidoyer. **Référez-vous au cahier de planification.**

Une autre activité consiste à écrire trois choses que vous trouvez divertissantes et agréables et les noms de trois personnes dans votre vie qui sont toujours là pour vous aider à vous sentir bien. Gardez ces listes précieusement en cas de futur coup dur.

### COMMUNIQUEZ RESPECTUEUSEMENT CE QUE VOUS VOULEZ ET CE DONT VOUS AVEZ BESOIN

Les retours d'expériences de jeunes activistes du monde entier révèlent un thème commun : il est parfois difficile de dire non ou de demander quelque chose dont on a besoin. Être capable de s'affirmer est une compétence acquise, et comme toutes compétences, plus vous la mettez en pratique, mieux vous la maîtrisez. Étant donné que vous êtes un(e) jeune activiste, il est probable que vous ayez de bonnes compétences en communication pour exprimer ce que vous pensez, pour prendre position sur une problématique. Comment pourriez-vous utiliser ces mêmes compétences pour communiquer et faire un plaidoyer en faveur de vos propres besoins ? Voici quelques conseils :

- **Prenez le temps de déterminer ce que vous voulez et ce dont vous avez besoin, et non uniquement ce que les autres attendent de vous.**
- **Utilisez le pronom personnel 'je'. Demandez ce que vous voulez ou ce dont vous avez besoin en commençant par 'je ou 'mon/ma'**
  - "Mon inquiétude est que..."
  - "Je pense que je..."
  - "Je sens que je..."
  - "Quand je suis..."
  - "J'ai besoin de..."
  - "J'aimerais..."
  - "J'espère..."

L'affirmation de soi est un comportement qui nous permet de communiquer nos sentiments, nos pensées, nos croyances de façon ouverte, honnête et qui prend soin de ne pas outrepasser les droits des autres.



- Dites non. Apprendre quand et comment dire non est une façon importante de prendre soin de soi. Dire non peut être difficile. Voici quelques idées et énoncés qui peuvent vous aider.
- Faites comprendre aux autres qu'ils sont importants mais que vous l'êtes aussi :
  - "J'apprécie cela mais non merci"
  - "Je tiens à toi mais je ne peux pas"
  - "Je comprends pourquoi cela te convient, mais ça ne marche pas pour moi"
- Suggérez une alternative, mais assurez-vous qu'elle vous convient vraiment :
  - "Aujourd'hui je n'ai pas le temps mais peut-être dans quelques semaines ?"
  - "Ça ne me paraît pas très réaliste mais peut-être peux-tu demander à X"
  - "Je ne veux pas faire X maintenant, mais pourquoi ne ferions-nous pas Y à la place ?"

## GÉRER VOTRE STRESS

De nombreuses expériences quotidiennes peuvent générer un stress, et des événements plus importants encore peuvent créer de plus grandes tensions. Vous n'êtes pas seul(e). Tout le monde fait l'expérience du stress à un moment ou à un autre de sa vie, et différentes techniques peuvent vous aider à le gérer de façon positive.

Tout comme mentionné précédemment, il est important de vous écouter, c'est un bon début. Faites une pause et réfléchissez. Quelles sont les trois choses principales qui vous ont stressé(e) cette semaine ? Quelles sont les trois choses principales qui vous ont aidé(e) à réduire votre niveau de stress cette semaine ? Vous ne pouvez pas éviter le stress mais vous pouvez essayer de maintenir un équilibre dans votre vie.

Il est aussi utile de savoir comment le stress affecte votre corps et votre esprit :

- **Symptômes émotionnels** : le sentiment de tristesse ou le repli sur soi, une angoisse soudaine et envahissante, une forte inquiétude ou des changements d'humeur brusques
- **Symptômes physiques** : une accélération du rythme cardiaque, une respiration rapide, la transpiration, des maux de tête, la nausée ou des vomissements, la perte d'appétit, des changements drastiques de poids.
- **Symptômes comportementaux** : provoquer des querelles, avoir des accès de colère, commettre des actes d'automutilation, augmenter sa consommation de drogue, d'alcool ou de tabac, s'isoler de ses amis ou de sa famille, avoir le sommeil perturbé ou avoir des changements brusques de personnalité.
- **Symptômes cognitifs** : des pensées qui se bousculent, l'impossibilité de se concentrer ou avoir un esprit confus.



### Exercices apaisants

La respiration consciente, qui consiste à prendre des inspirations lentes et profondes, est un des moyens les plus simples et rapides de vous calmer lorsque vous vous sentez stressé(e) ou lorsque vous éprouvez des émotions particulièrement difficiles. **Voici** un lien vers un exercice de respiration qui va vous guider. Gardez ce truc à portée de main pour les situations de grandes angoisses. Cette courte vidéo de l'OMS donne également une technique d'ancrage qui peut vous aider :

- Fermez les yeux et asseyez-vous confortablement
- Prenez conscience de vos émotions et de vos pensées
- Calmez-vous et reconnectez-vous à votre corps en prenant trois inspirations profondes.
- Reportez votre attention sur votre entourage en utilisant vos sens- qu'est-ce que vous voyez ? Qu'entendez-vous, que sentez-vous ? Quel goût avez-vous en bouche, comment vous sentez-vous ?

Si vous vous sentez mal à l'aise, vous êtes libre d'arrêter à tout moment, de faire une pause, d'arrêter ou de reprendre la vidéo. Cet exercice demande un peu de pratique et peut-être vous faudra-t-il plusieurs tentatives avant d'arriver à tirer pleinement profit de cet exercice, mais surtout persévérez !

Pour des compétences plus pratiques pour vous aider à gérer votre stress, reportez-vous à la publication de l'OMS **Faire ce qui compte en période de stress**. Un guide illustré. Quelques minutes chaque jour suffisent pour pratiquer les techniques présentées dans ce guide. Il peut être utilisé seul ou avec les exercices audios qui l'accompagnent.



## #MonHistoire

### ANJALI, INDE

Le bien-être mental est une question d'ordre politique. Mes expériences de travail avec des communautés me l'ont appris, et mon cheminement actuel vers mon rétablissement en atteste. Je suis une professionnelle de la santé mentale et le fait d'avoir été touchée personnellement est particulièrement difficile. Lorsque j'ai commencé, je croyais fermement que chaque individu était maître de son bien-être- qu'il était de notre responsabilité individuelle de surmonter nos problèmes. Toutefois, quatre années de travail en lien avec l'engagement communautaire et le plaidoyer m'ont démontré le contraire. L'accès aux soins, à la sécurité sociale, à la justice, au travail et à l'éducation sont des droits humains fondamentaux, qui sont indispensables à toute guérison et qui doivent être garantis par nos gouvernements.

Une jeune fille qui travaillait comme ouvrière depuis l'âge de neuf ans a dit : "On ne pense pas au stress, juste à notre survie. Je suis venue au monde pour aider ma famille." J'ai d'abord pensé que peut-être l'instauration de lois pourrait aider à la sortir du piège de la pauvreté, que ce serait le moyen de s'attaquer au traumatisme transgénérationnel. Mais les lois préconisaient alors de retirer l'enfant à sa famille et de la placer dans un centre d'accueil pour enfant (qui tient plus de la prison pour mineur).

J'ai réalisé que nos lois et le système étaient dysfonctionnels. Ma conception du plaidoyer aurait pu se retourner contre cette enfant si je ne prenais pas en compte le contexte dans lequel elle vivait. Ses parents ne souhaitaient pas qu'elle travaille, et ils étaient vraiment de bons parents aimants. Mais ils se sentaient impuissants. Pour la première fois de ma carrière, je me suis trouvée dans une position déontologique précaire. Je me suis alors demandé à qui revient le droit de décider de nos besoins et de déterminer nos vies. Cette réflexion m'a beaucoup aidée. Après avoir collaboré avec la famille dans le cadre d'un programme de sensibilisation sur le terrain, mon organisation a été en mesure de soutenir la famille en donnant aux deux parents accès à de meilleures opportunités d'emploi. De plus, nous leur avons signalé des opportunités d'éducation gratuite destinées aux filles, offertes par le Programme National d'Éducation de notre pays.

Pour moi, faire un plaidoyer signifie que nous amplifions la voix des gens, que nous les soutenons, et que nous leur garantissons durablement la possibilité de participer aux décisions. Je suis reconnaissante et heureuse de savoir que la communauté avec laquelle nous travaillons nous fait confiance.



#### Ressources de La Voix Des Jeunes

Savez-vous que le site de l'UNICEF, La Voix Des Jeunes, contient des ressources pour vous aider à mieux comprendre les termes-clés du plaidoyer des jeunes ? Vous trouverez ces informations dans la section intitulée **consolider votre plaidoyer !** Consultez le site [web](#) .

# SAVOIR QUAND VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE

Il peut être déstabilisant de reconnaître qu'on a besoin d'aide, mais l'admettre est un signe de courage et de force.



Souvenez-vous : Vous n'avez pas besoin d'attendre un point de rupture pour demander de l'aide.

Voici huit signes qui indiquent que vous avez peut-être besoin d'un soutien pour vous aider à gérer vos émotions, ou pour soutenir votre santé mentale et votre bien-être.

- Avoir du mal à se lever le matin ou se sentir constamment fatigué(e)
- Se replier sur soi et éviter de voir ses amis ou d'accomplir ses tâches
- Ne plus trouver d'intérêt à ses occupations habituelles
- Avoir du mal à se concentrer
- Être irritable
- Se sentir triste une bonne partie de la journée, presque tous les jours
- Avoir envie ou penser à se faire mal, ou sentir que sa vie n'a pas de sens
- Faire l'expérience d'un des points décrits ci-dessus pendant plus de quelques semaines



# TROUVER DE L'AIDE

Pour pouvoir maintenir un bon équilibre dans votre santé mentale et physique tout au long de votre engagement dans le plaidoyer, vous devez être constamment à la recherche de différentes actions et de méthodes pour vous aider. Il est également important de savoir vers qui vous pouvez vous tourner pour obtenir ces informations et ce soutien lorsque vous en avez besoin. Vous n'êtes jamais seul(e). Il existe plusieurs structures et méthodes de soutien qui sont disponibles à différents moments de votre démarche. Il est important que vous ayez à disposition une solide boîte à outils qui contienne toutes les ressources dont vous pourriez avoir besoin en cas de difficultés.

Nous vous avons déjà donné quelques outils pour vous aider à contrôler votre respiration, à réfléchir sur votre situation ou à interroger vos émotions afin que vous puissiez progressivement surmonter l'adversité. Si vous deviez vous sentir dans une véritable situation de crise, contactez immédiatement les services d'urgences locaux ou du personnel médical pour qu'ils vous aiguillent. S'il ne s'agit pas d'une urgence, vous pouvez trouver une aide auprès de vos amis ou collègues.

## Quand vous avez besoin de :

- **RÉCONFORT**, parlez à un ami en qui vous avez confiance
- **CONSEILS**, adressez-vous à un adulte de confiance
- **SOUTIEN**, parlez à un leader communautaire ou à une personne sympathisante issue de votre communauté
- **PERSPECTIVES**, retrouvez et échangez avec d'autres jeunes qui vivent des situations semblables.

Demander de l'aide à quelqu'un peut être intimidant, mais le soutien que vous pouvez recevoir peut changer positivement votre vie. Si vous avez du mal à faire cette démarche ou à trouver les bons mots, essayez une des suggestions suivantes :

- **Quand vous ne savez pas ce dont vous avez besoin** : 'Je me sens \_\_\_\_\_. Je ne sais pas vraiment quoi demander, mais je crois que j'ai besoin d'aide. Aurais-tu le temps de parler (jour/heure) ?'
- **Quand vous êtes bloqué(e)** 'Ça ne va pas. Est-ce qu'on pourrait (se rencontrer/...) (jour) ? J'aimerais que tu m'aides à organiser mes idées et à établir un plan!'
- **Quand vous ne voulez pas en parler** 'Je ne me sens pas très bien, mais je n'ai pas très envie d'en parler. Est-ce qu'on pourrait (discuter/faire une activité) ensemble pour que je me change les idées ?'
- **Quand vous avez besoin d'être entouré(e)** 'Est-ce que tu pourrais vérifier que je vais bien (date/tous les jours) ?'
- ★ 'Je ne vais pas très bien ces jours-ci. Est-ce que ça te dérangerait de me texter tous les matins pour me dire bonjour ? Ça m'aiderait beaucoup.'
- ★ 'Salut ! Je suis un peu triste ces jours-ci. Est-ce qu'on peut se retrouver sur Snapchat/ s'envoyer des selfies tous les soirs avant d'aller se coucher, juste pour vérifier que ça va bien ?'
- ★ 'Je me sens déprimé(e), est-ce que tu voudrais bien qu'on prenne soin l'un(e) de l'autre ? On pourrait se texter une fois par jour, partager quelque chose qu'on a fait pour prendre soin de nous ? J'aimerais entendre tes idées si tu en as.'
- ★ 'Je me suis reclus(e) chez moi ces derniers temps. Est-ce que tu serais d'accord pour qu'on se contacte régulièrement pendant la semaine, juste pour s'assurer que tout va bien ? J'aimerais qu'on garde un contact plus suivi.'
- ★ 'Est-ce que tu pourrais me rappeler un bon souvenir que l'on partage toi et moi, les bons moments qu'on a passé ensemble ?'

*Nous sommes reconnaissants à Sam Dylan Finch pour cette contribution.*

# VOTRE LISTE DE RESSOURCES PERSONNELLES

Votre boîte à outils ne serait pas complète sans quelques ressources supplémentaires. Prenez le temps d'identifier les organisations et les groupes de votre communauté auprès desquels vous pourriez trouver une aide (avant d'en avoir besoin).

Quelques exemples :

- **ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE** : Trouvez les numéros de téléphone ou les adresses des sites internet des lignes d'assistance téléphonique d'appui à la santé mentale et physique aux niveaux : local, provincial, national et international.
- **GROUPES D'ENTRAIDE** : trouvez les coordonnées des différents groupes qui offrent une aide, en ligne ou en personne.
- **SITES INTERNET** : établissez une liste des organisations qui se consacrent à la santé mentale et au bien-être, ainsi que l'adresse de leur site web.
- **MÉDIAS SOCIAUX** : abonnez-vous aux comptes qui partagent quotidiennement des messages de motivation, ainsi qu'aux comptes des organisations qui se consacrent à la santé mentale et au bien-être.
- **GROUPES PROFESSIONNELS** : rejoignez des groupes de gens qui partagent les mêmes intérêts et qui pourraient appuyer votre cause et vous aider dans votre démarche ; ils pourraient également vous aider lorsque vous vous sentez en difficulté.
- **PROFESSIONNELS**. Consultez un professionnel de santé mentale au cours des périodes difficiles.

## Planifier votre travail ►

Notez vos réflexions pour vous aider à développer votre projet de plaidoyer. **Référez-vous au cahier de planification.**



# SE TROUVER DANS UNE IMPASSE



Il est possible que vous vous sentiez bloqué(e), désorienté(e) ou démotivé(e) à plusieurs étapes de votre démarche de plaidoyer. Ne désespérez pas. Cela fait partie du processus, et il est même possible que ces moments difficiles soient les plus enrichissants.

**TROUVEZ DE L'AIDE.** Trouvez quelqu'un à qui vous pouvez parler et avec qui partager des idées- un ami, un tuteur, un parent, un professeur ou un collègue. Il est important de trouver un soutien personnel et des encouragements, essayez donc de trouver quelqu'un avec qui échanger.

**SOUVENEZ-VOUS QUE VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E).** Il est possible que votre démarche de plaidoyer ouvre une voie non explorée encore, et ce rôle d'explorateur amène parfois une impression de solitude. Souvenez-vous que d'autres jeunes dans le monde vivent des expériences similaires et font face à des défis semblables. Lisez des récits similaires à votre histoire, étudiez ces exemples, voyez comment d'autres ont géré cette situation. Cherchez à rencontrer d'autres jeunes sur différentes plateformes- dans votre communauté locale, ou dans des groupes en ligne- partagez vos idées. Cela vous permettra de trouver des solutions créatives ou innovantes.

**N'ESSAYEZ PAS DE TOUT FAIRE TOUT(E) SEUL(E).** Vous êtes peut-être la force motrice de votre projet, mais vous n'êtes pas un surhomme/femme, vous ne pouvez pas tout faire seul(e). Il est facile d'assumer trop de responsabilités et de s'épuiser. Prenez soin de vous autant que de votre cause. Constituez une équipe pour vous aider à atteindre vos objectifs. N'oubliez pas que chacun a ses compétences et aptitudes propres et qu'en travaillant en équipe, vous pouvez vous répartir les tâches et vous investir plus efficacement dans l'action de plaidoyer.

**TOURNEZ-VOUS VERS LES RESSOURCES ET LES GENS DISPONIBLES.** De nombreuses ressources existent et peuvent vous aider dans votre projet de plaidoyer. Consultez [La Voix Des Jeunes](#), el [Internet of Good Things](#) et d'autres plateformes pour trouver des conseils et un renouveau d'inspiration. Identifiez les organisations qui travaillent sur votre problématique dans votre localité et qui pourraient vous aider, trouvez d'autres jeunes avec qui vous pouvez collaborer.

Que dois-je faire si je suis dans une impasse ?



# DERNIÈRES RÉFLEXIONS- POUR LE MOMENT



# CHER LECTEUR/CHÈRE LECTRICE,

Cher lecteur/Chère lectrice,

Nous avons une dernière confession à vous faire- nous n'avons pas encore terminé.

Si vous êtes arrivé(e) à ce point du guide, vous avez sans doute réalisé que le plaidoyer est un continuum. Alors que vous pensez avoir terminé, vous pouvez réaliser que vous êtes vraiment à un nouveau point de départ. Tout au long de votre parcours, vous serez, nous l'espérons, témoin de merveilleux changements induits par votre travail, mais souvenez-vous que la croissance est un processus et qu'il requiert du temps.

Alors que vous vous tournez vers le futur, vous allez devoir faire preuve de courage afin d'entamer un parcours ambitieux. Souvenez-vous qu'il est possible que les politiques mises en place aujourd'hui ne portent leurs fruits que pour les générations futures.

Soyez fort(e), soyez patient(e) et souvenez-vous que vous n'êtes pas seul(e), vous appartenez à une génération de jeunes gens extraordinaires, présents partout dans le monde, déterminés et prêts à prendre les rênes.

Les créateurs du GPJ 2018



## REMERCIEMENTS 2022

Nos remerciements à Virginie Bauer pour la traduction de ce document en français, et aux collègues de l'UNICEF Shelly Abdool et Anne Fouchard pour leur travail de relecture et leur soutien.

## REMERCIEMENTS 2018

Ce Guide pour le Plaidoyer des Jeunes (2022) s'appuie sur la première version du Guide pour le Plaidoyer des Jeunes (2018) qui était une initiative du bureau régional de l'UNICEF pour l'Afrique de l'Est et l'Afrique Australe, dirigée par l'Unité Services Afrique (ASU). La première version du guide était le résultat d'une série d'ateliers et d'interactions à distance entre des jeunes venus de l'ensemble de l'Afrique Sub-Saharienne. Ces jeunes ont partagé leurs expériences de plaidoyer et d'engagement et apporté leurs contributions au guide. Un groupe sélectionné de participants a également participé à la cocréation de ce document.

Merci aux collègues de l'UNICEF en Côte d'Ivoire, au Kenya, au Mozambique et en Ouganda d'avoir facilité les ateliers autour du Guide pour le Plaidoyer des Jeunes 2018. Merci aux participants des ateliers qui ont partagé leurs expériences et leurs points de vue sur le plaidoyer des jeunes. Côte d'Ivoire : Christelle Anokoua ; Sarah Bintou Traoré (cocréatrice) ; Cheick Diallo (cocréateur) ; Mory Diomandé (cocréateur) ; Mohamed Mehdi Fadiga (cocréateur) ; Jean Wilfried Koffi ; Mohamed Lamine Keita ; Nikiema Tara (cocréatrices) ; Kherann Yao ; Aicha Yele Soro. Kenya : Azra Bhanji ; James Ewar ; Jabu Issa ; Stacy Katua (cocréatrice) ; Brian Koech ; Francisca Ndinda ; Joseph Ngochi ; Mercy Nyaboke ; Valdore Obuya ; Happiness Odawa ; Linda Olango (cocréatrice) ; Ezra Yego. Mozambique : Keizer Aly ; Timothy Harris ; Júlio Júlia José ; Mardel Juma ; Edmilson Lopes Saveca ; Raima ; Francisco Manjate ; Gina Mariana ; Antonio Mate ; Emily Micas ; Leticia Siteo ; Albertina Zandamela. Ouganda : Justin Aduku ; Ector Ahabwe ; Betty Akech ; Lucky Anyijuka ; Cecilia Aporon ; Regina Chelenangat ; Charles Dengel ; Dorcus Econi ; Fatuma Hassan Napayok ; Joram Higenyi ; Marvin Isabirye ; Barbara Kamukyaya ; Abraham Lokeon ; Alfred Lowoton ; Jonathan Mseko ; Allan Mukama ; Fauza Naibara ; Latifah Nansubuga ; Florence Nawal ; Jonathan Nsereko ; Achia Nelly Raphael.

Le guide de 2018 a été enrichi par les histoires de jeunes gens venant de l'ensemble de l'Afrique. Afin de recueillir de véritables témoignages de jeunes activistes, un appel a été lancé aux jeunes Africains entre 13 et 25 ans, pour qu'ils partagent leurs expériences de plaidoyer pour le changement dans leurs communautés. Merci aux jeunes qui ont partagé leurs histoires : Ahmed Abdi Ali (Kenya)

; Salim Sango Aliyu (Cameroun) ; Ibiyinka Amokeodo (Nigéria) ; Lima Bamba (Côte d'Ivoire) ; Eneless Banda (Zambie) ; Maimouna Barry (Guinée) ; Tameryn-Lee Bezuidenhout (Afrique du Sud) ; Alain Binamungu (République Démocratique du Congo) ; Eude Kaltani Bokossa (Niger) ; Tyler Booth (cocréateur) (Afrique du Sud) ; Kobenan Paul Martial Bossian (Côte d'Ivoire) ; Sandile Wellington Cengani (Afrique du Sud) ; Linda Ceza (Afrique du Sud) ; James Chitemo (Tanzanie) ; Aka Christelle (Côte d'Ivoire) ; Ahoua Fatim Coulibaly (Côte d'Ivoire) ; Irie Ferdinand Djebi (Côte d'Ivoire) ; Dimakatso Dlamini (Afrique du Sud) ; Malachi Dorwu (Ghana) ; Frank Ernest (Tanzanie) ; Kouassi Sylvain Faithe (Côte d'Ivoire) ; Magdalena Goda (Tanzanie) ; Oumou Ahmadou Goundam Koï (Mali) ; David Hariohay (Tanzanie) ; Martin Hitimana (Burundi) ; Doreen Itabi (Tanzanie) ; Jackson Kabuu (Kenya) ; Allen Kaiza (Tanzanie) ; Louise Kongolo Kanza (Afrique du Sud/République Démocratique du Congo) ; Wedson Kazambwe (Malawi) ; Irena Mkunde Kinabo (Tanzanie) ; Yendoupangue Kolani (Togo) ; Maimouna Kone (Côte d'Ivoire) ; Charles Emmanuel Kouadio (Côte d'Ivoire) ; Kouamé Yves-Landry Kouakou (France) ; Letisha Lalbahadur (Afrique du Sud) ; Ditebogo Lebea (Afrique du Sud) ; Godfrey Saimon Luvanda (Tanzanie) ; Noko Mabasa (Afrique du Sud) ; Hadija Maganga (Tanzanie) ; Mamello Makhele (Lésotho) ; Bongani Mantjate (Afrique du Sud) ; Omolemo Matseke (Afrique du Sud) ; Louisa Fidelis Mayombo (Tanzanie) ; Mondli Mhlongo (Afrique du Sud) ; Mpho Tlhalefo Mogane (Afrique du Sud) ; Bonolo Moikanyane (Afrique du Sud) ; Zoleka Monta (Afrique du Sud) ; Ella Mossou (Côte d'Ivoire) ; Phakamani Sakhile Mpanza (Afrique du Sud) ; Farai Mubaiwa (cocréateur) (Afrique du Sud) ; Loveness Mudzuru (Zimbabwe) ; Innocent Mugerwa (Ouganda) ; Herbert Mukisa (Ouganda) ; Shephard Murombo (Zimbabwe) ; Vianney Nduwimana (Burundi) ; Rebecca Nekesa (Kenya) ; Onditi Emmanuel Nyatichi (Kenya) ; Maimouna Fatim Ouattara (Côte d'Ivoire) ; Koketso Phetla (Afrique du Sud) ; Charity Prince (Tanzanie) ; Nonhlanhla Botshelo Pule (Afrique du Sud) ; Gugulethu Resha (cocréateur) (Afrique du Sud) ; Edwin Shadrack (Tanzanie) ; Hellen Sisy (Tanzanie) ; Siviwe Somi (cocréateur) (Afrique du Sud) ; Olarip Tomito (Tanzanie) ; Frédéric Yao (Côte d'Ivoire) ; Obin Eric Donald Yapo (Côte d'Ivoire) ; Idene Zaongo (Côte d'Ivoire).









unicef 

pour chaque enfant

