



LA VIE EN ACTION

Guide pratique de création de Carnets MNT



Une initiative de l'Alliance sur les MNT
et des personnes vivant avec MNT



AVANT-PROPOS

LA VIE EN ACTION

Guide pratique de création de Carnets MNT

Avant-propos

Ce guide pratique est destiné à accompagner les personnes vivant avec des MNT dans la création de Carnets MNT dans lesquels elles consigneront et partageront leur quotidien avec des MNT, tout en soulignant leurs espoirs, leurs aspirations et leurs recommandations de changement. Grâce à l'utilisation de médias créatifs, notamment dans des formats visuel, audio et texte, les Carnets MNT constituent un outil puissant de récit communautaire destiné à sensibiliser et à appeler à agir en matière de MNT. Ce guide pratique fournit aux auteurs les informations et outils nécessaires pour concevoir, créer, publier et promouvoir leurs propres Carnets MNT dans les formats médias de leur choix.

Remerciements

L'Alliance sur les MNT remercie vivement le Comité consultatif mondial Notre vision, notre voix (2020 - 2021) pour ses conseils dans la conception du projet de Carnets MNT. Nous tenons à remercier tout particulièrement Christopher Agbega (Ghana), Nupur Lalvani (Inde) et Diana Gittens (Guyana) pour leur immense talent et leur grande générosité dans la création d'échantillons de Carnets MNT destinés à donner envie à des personnes vivant avec des MNT à travers le monde de créer le leur.

Ce guide pratique a été conçu, géré et édité par Manjusha Chatterjee et Cristina Parsons Perez, de l'Alliance sur les MNT. Les consultants externes Alexandra Baxter et Gilberto Lontro ont accompagné le développement du guide pratique et fourni des contributions écrites, et Jennifer Bajdan a participé à la révision. Jimena Márquez et Mar Nieto ont assuré la production éditoriale et la conception graphique.

Le projet Carnets MNT et ce guide pratique sont possibles grâce à un partenariat entre l'Alliance sur les MNT et la fondation caritative Leona M. and Harry B. Helmsley Charitable Trust.

SECTION 1	INTRODUCTION
La puissance du vécu	
Qu'est-ce que l'initiative Notre vision, notre voix ?	

SECTION 1

INTRODUCTION

La puissance du vécu

Pour accélérer les progrès dans le domaine des maladies non transmissibles (MNT), les personnes vivant avec ces maladies doivent être au cœur de la riposte, et faire entendre leurs points de vue et leurs voix. Ces dernières années, des appels retentissants ont été lancés dans le monde entier pour que les personnes vivant avec des MNT participent de façon significative, tout particulièrement aux processus décisionnels. La Réunion de haut niveau des Nations Unies sur les MNT de 2018 et la Réunion de haut niveau des Nations Unies sur la couverture sanitaire universelle de 2019 ont répondu à ces appels en reconnaissant l'importance d'impliquer les personnes ayant une expérience personnelle des MNT afin de mettre sur pied une riposte véritablement centrée sur les personnes. Les personnes vivant avec des MNT doivent être accompagnées dans l'expression de leurs besoins, défis et points de vue, et être dotées de compétences, outils et plateformes clés pour partager leur expérience et leur expertise et provoquer un changement. **Les Carnets MNT de l'initiative Notre vision, notre voix offrent une plateforme à des personnes du monde entier pour qu'elles partagent ces expériences personnelles.**

Qu'est-ce que l'initiative Notre vision, notre voix ?

Lancée en 2017 par l'Alliance sur les MNT et des personnes vivant avec des MNT, l'initiative Notre vision, notre voix s'attache à promouvoir la participation significative des personnes vivant avec des MNT dans la riposte à ces maladies en apportant son soutien aux individus afin qu'ils puissent partager leurs points de vue pour agir et provoquer un changement.

L'initiative Notre vision, notre voix entend :

- **Faire progresser les droits** des personnes vivant avec des MNT et lutter contre la stigmatisation et la discrimination
- **Promouvoir la consultation** de personnes vivant avec des MNT afin de construire une base de connaissances des difficultés, besoins et priorités qu'elles ont en commun
- **Militer** pour placer les personnes au cœur de la riposte aux MNT à l'échelle mondiale, régionale et nationale, en préconisant la participation significative des personnes vivant avec des MNT dans les processus décisionnels et en relayant les Agendas du plaidoyer des personnes vivant avec des MNT
- **Accompagner les personnes vivant avec des MNT dans le développement des compétences, des connaissances et de l'assurance** nécessaires pour construire un discours public et provoquer le changement
- **Partager les points de vue et les voix des personnes vivant avec des MNT** tout en renforçant un discours public qui place les personnes au premier plan, réfute les idées fausses à propos des MNT, brise la stigmatisation et la discrimination et appelle à un changement systémique

L'initiative Notre vision, notre voix vise à :



CONSULTER

Consulter un vaste échantillon de personnes vivant avec des MNT afin de comprendre les défis communs auxquels elles sont confrontées, leurs recommandations et comment elles pourraient participer de façon significative



MILITER

Exploiter l'Agenda du plaidoyer des personnes vivant avec des MNT dans les efforts de plaidoyer à l'échelle mondiale, régionale et nationale



IMPLIQUER

Assurer la participation significative des personnes vivant avec des MNT dans la riposte à ces maladies, notamment dans les processus décisionnels, afin de garantir un résultat qui reflète leurs besoins et leurs points de vue



AMPLIFIER

Amplifier les voix des personnes vivant avec les MNT en construisant un discours public sur les MNT, en réfutant les idées fausses sur ces maladies et en brisant la stigmatisation et la discrimination

En 2017, l'Agenda du plaidoyer des personnes vivant avec des MNT, élaboré grâce à la généreuse contribution de près de 2 000 personnes vivant avec des MNT, a été lancé pour souligner les besoins, priorités et recommandations qu'elles ont en commun. **L'Agenda du plaidoyer sert de boussole pour l'action de la communauté des MNT.** Il repose sur quatre piliers :



Droits de l'homme et justice sociale



Prévention



Traitement, prise en charge et assistance



Participation significative

Dans le cadre d'une approche fondée sur les droits de la personne, il est essentiel d'accompagner et de faciliter la prise de parole des personnes vivant avec des MNT afin de garantir que le récit autour des MNT soit recentré sur les personnes, inclusif et percutant. Il est fondamental que les personnes vivant avec des MNT soient dotées de compétences pour agir, que leurs opinions et leurs voix soient véritablement prises en compte de manière stratégique afin de peser sur le changement, et que la riposte aux MNT mette l'humain au premier plan. Depuis l'élaboration de l'Agenda mondial du plaidoyer des personnes vivant avec des MNT en 2017, les alliances nationales sur les MNT au Ghana, en Inde, au Kenya et au Mexique ont élaboré leurs propres agendas, adaptés aux besoins et enjeux locaux.

Que sont les Carnets MNT ?

Ce guide pratique est destiné aux personnes vivant avec des MNT qui ont été encouragées par l'Alliance sur les MNT à créer des Carnets MNT autour de thématiques spécifiques. Les Carnets MNT seront publiés sur un micro-site web, au sein de la plateforme numérique Notre vision, notre voix. Ils sont destinés à compléter d'autres ressources qui seront mises à disposition des auteurs des carnets par l'Alliance sur les MNT.

Les Carnets MNT sont un projet communautaire et multimédia de témoignages permettant d'illustrer des expériences quotidiennes de la vie avec des MNT, tout en mettant en lumière les appels de ces témoins à agir en matière de MNT. Les Carnets MNT utilisent des approches audiovisuelles riches et immersives pour partager des expériences directes de manière vraiment percutante. Ils utilisent les éléments narratifs de *une histoire de soi, une histoire de nous et une histoire de maintenant*¹, tirés du [cadre narratif public](#) de Marshall Ganz, comme des outils pour aider les auteurs à communiquer dans le cadre d'un collectif plus large, afin de favoriser l'action en matière de MNT².

Les Carnets MNT visent à :

- Fournir un répertoire d'expériences vécues et documentées mettant en lumière les défis quotidiens et les situations réelles des personnes vivant avec des MNT dans le monde entier grâce à des formats médias immersifs et interactifs et en appliquant le cadre narratif public
- Contextualiser l'Agenda du plaidoyer des personnes vivant avec des MNT (et les agendas nationaux de plaidoyer, le cas échéant) et humaniser les problématiques de plaidoyer en présentant des expériences directes de MNT et des réalités locales pour appeler à agir contre ces maladies
- Amplifier les voix et le vécu des personnes vivant avec des MNT pour construire un récit public qui mette l'humain au premier plan et sensibilise aux défis rencontrés par les personnes vivant avec des MNT
- Mettre en lumière les priorités et les recommandations de personnes vivant avec des MNT afin de préconiser une riposte plus forte à ces maladies, à l'échelle mondiale, régionale et nationale
- Soutenir et inspirer les personnes vivant avec des MNT pour qu'elles partagent leurs témoignages afin d'appeler au changement et de briser la stigmatisation, la discrimination, les idées reçues et les préjugés

¹ Le prof. Marshall Ganz définit le discours public comme une « pratique de leadership consistant à transformer les valeurs en action », créée en reliant sa propre « histoire de soi » avec « l'histoire de nous » (les expériences partagées ou les valeurs motivantes qui permettront une action collective) et « l'histoire de maintenant » (l'action urgente à laquelle on aspire).

² L'initiative Notre vision, notre voix s'appuie sur le cadre narratif public comme une manière de lier le vécu à des efforts de plaidoyer plus larges.

SECTION 2

CRÉER votre Carnet MNT

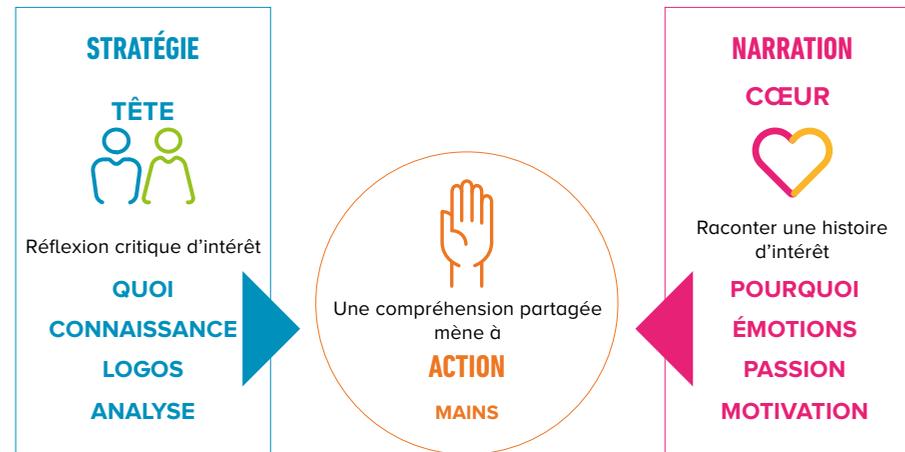
Nous vous invitons à partager votre expérience de vie avec des MNT et à nous faire part de vos espoirs et de vos aspirations au changement. Ce guide pratique propose des recommandations pas à pas pour créer votre propre Carnet MNT au format de votre choix et en appliquant le cadre narratif public, comme outils pour vous aider à explorer votre vécu et à élaborer votre appel à l'action en fonction des domaines thématiques spécifiques des Carnets MNT.

SECTION 2 CRÉER votre Carnet MNT

Les expériences vécues ont le pouvoir de pousser les autres à agir!

Les expériences vécues ont le pouvoir de pousser les autres à agir !

Les Carnets MNT peuvent être de puissants outils de plaidoyer. Votre expérience personnelle a le pouvoir d'inciter d'autres personnes à partager leur propre vécu, ce qui se traduit par un fort sentiment d'appartenance à la collectivité et un objectif commun. **S'ils sont conçus de façon stratégique et transmis de manière créative, les récits peuvent faire naître des mouvements et susciter un changement significatif!** Lorsqu'elles sont réunies, « l'expérience du récit » (ou narration) complétée par la « stratégie » (ou les données de base et l'analyse pour le plaidoyer) produisent une action.



Adaptation des travaux de Marshall Ganz, Serena Zhang, et Voop de Vulpillieres, 'Public Narrative Participant Guide' (Harvard Kennedy School) <https://www.ndi.org/sites/default/files/Public%20Narrative%20Participant%20Guide.pdf> [first accessed 13 May 2018]

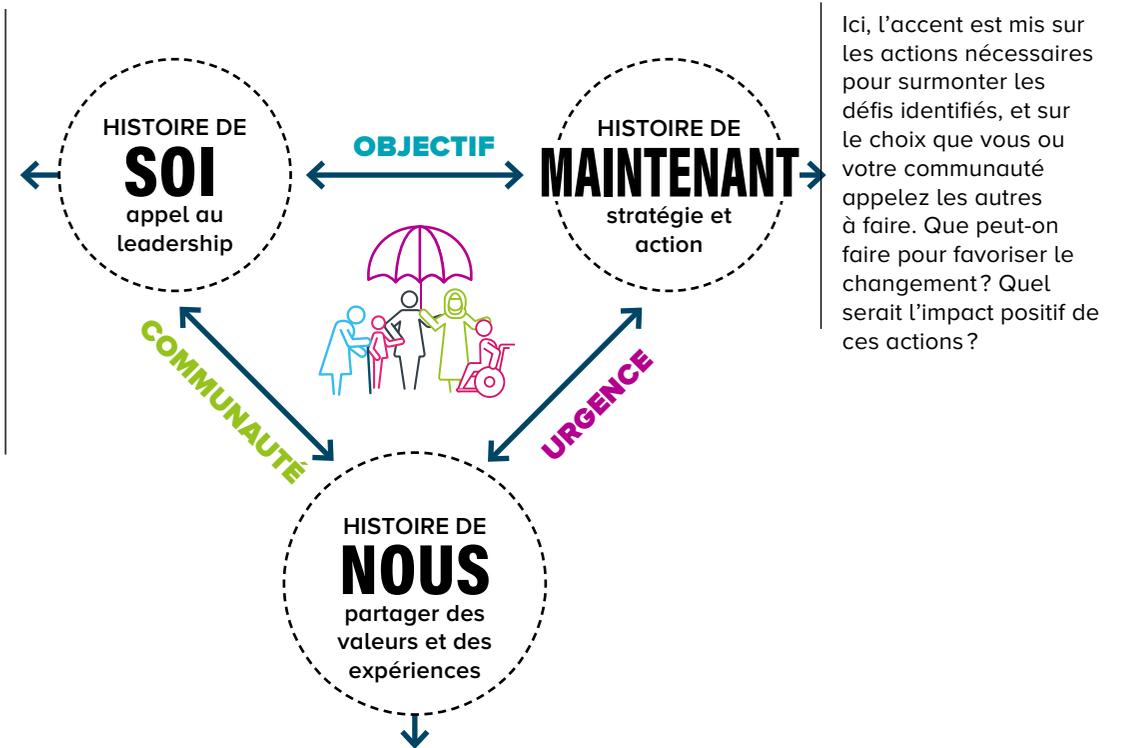
Raconter dans un but

Par le biais de votre Carnet MNT, nous vous encourageons à contextualiser votre vécu selon un ou plusieurs piliers de l'Agenda du plaidoyer des personnes vivant avec des MNT et à formuler vos demandes d'action en matière de MNT. Réfléchissez à la manière dont votre Carnet MNT peut apporter un témoignage convaincant sur votre vie, votre communauté et vos arguments en faveur d'une action urgente. Lors de l'élaboration de votre Carnet MNT, réfléchissez à la manière d'inclure les trois éléments du cadre narratif public :

SECTION 2 CRÉER votre Carnet MNT

Raconter dans un but

Au long de votre vie, quels sont les défis auxquels vous avez dû faire face s'agissant de votre ou de vos MNT, les choix que vous avez faits pour tenter de surmonter ces défis, et la satisfaction ou la frustration qui en a résulté. Quels enseignements retirez-vous de ces expériences, et qu'en pensez-vous aujourd'hui? Que vous ont-elles appris sur vous, votre famille, votre communauté et votre système de santé?



Ici, l'accent est mis sur les actions nécessaires pour surmonter les défis identifiés, et sur le choix que vous ou votre communauté appelez les autres à faire. Que peut-on faire pour favoriser le changement? Quel serait l'impact positif de ces actions?

Qui d'autre est concerné par des problématiques similaires? À quelle communauté, organisation, mouvement, culture ou autre groupe pensez-vous appartenir où être lié? Avec qui partagez-vous des aspects de votre histoire personnelle, un passé commun, un avenir commun? Quelle est l'identité collective des personnes vivant avec des MNT?

Source : travaux du Prof. Marshall Ganz, Université de Harvard



Choisir le format de votre Carnet MNT

Créer votre propre Carnet MNT est une occasion de réfléchir à votre vécu des MNT et de le représenter à l'aide de formats médias créatifs. Nous espérons que ces différents formats médias vous aideront à raconter votre histoire de façon personnelle et réfléchie, tout en transmettant des messages de changement à différents niveaux (local, national, régional et mondial). Lors de l'élaboration de votre Carnet MNT, vous souhaitez peut-être consulter vos alliances nationales ou régionales sur les MNT à propos de la société civile, du paysage politique des MNT et des campagnes de plaidoyer et activités de communication locales ou régionales. Cela pourrait vous aider à intégrer le point de vue collectif et l'agenda des MNT dans votre histoire personnelle.

Votre Carnet MNT doit comporter plusieurs entrées qui peuvent être créées dans trois formats. Vous pouvez choisir vos formats préférés :



UN FORMAT VISUEL

qui a recours à la **photo** pour donner vie à **votre histoire**

Maximum **5 photos** avec légendes (pas plus de **50 mots** chacune)



UN FORMAT AUDIO

avec des enregistrements de type **podcast** pour **vous faire entendre**

Maximum **3 enregistrements** (environ **15 min** chacun)



UN FORMAT TEXTE

avec de courts articles ou blogs pour mettre **votre histoire par écrit**

Maximum **3 articles** ou entrées de blog (environ **300-400 mots** chacun)

Nous vous encourageons à réfléchir à des messages clés pour chaque entrée du Carnet et aussi à construire un récit cohérent au fil des entrées, afin que chaque article soit lié aux autres ou s'en inspire.

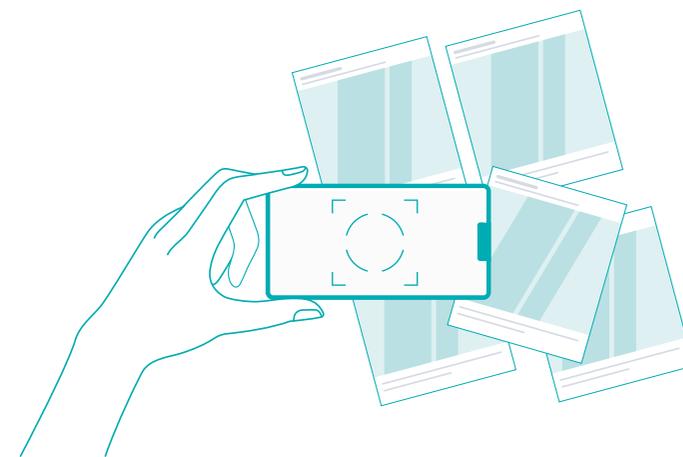
Formats des Carnets MNT



Votre vécu vu à travers vos yeux !

Le format visuel du Carnet MNT vous permet de présenter votre point de vue en photos. Il invite le spectateur à plonger dans l'instant que vous partagez, à s'y identifier, et donne ainsi une occasion parfaite de découvrir et comprendre votre vécu. Ce lien devient alors un puissant moteur de changement.

Avec ce format, vous allez saisir la manière dont vous vivez la gestion de votre ou vos MNT au sein du système de santé et au-delà, vos liens avec votre communauté et vos désirs de changement. Racontez-nous votre histoire à travers une série de cinq photos. Servez-vous des légendes pour placer le public au moment que vous représentez grâce à ces photos. Vous pouvez utiliser le cadre narratif public pour projeter votre appel à l'action en vue de renforcer la prévention et la maîtrise des MNT.



Formats des Carnets MNT

Commençons

Quelle est votre histoire ?

Un Carnet MNT photo efficace racontera une histoire de la première à la dernière photo. Avant de commencer, réfléchissez à ce que vous voulez raconter. Un message bien structuré est plus susceptible de créer un lien émotionnel avec le public, c'est pourquoi vous devez y réfléchir attentivement. Choisissez l'un des quatre grands thèmes de l'Agenda du plaidoyer (Prévention ; Traitement, accompagnement et prise en charge ; Droits de la personne humaine et justice sociale ; Participation significative), puis réfléchissez à des sous-thèmes en rapport avec votre vécu des MNT.

Utilisez la première photo pour présenter votre histoire - qu'allez-vous raconter à votre public ? Les deuxième, troisième et quatrième photos peuvent servir à développer les détails du « Soi » et du « Nous » du cadre narratif public. Comment les photos représentent-elles votre expérience et celle de la communauté à laquelle vous appartenez ou vous identifiez ? La cinquième photo peut servir à conclure votre histoire et à appeler à l'action. Quels éléments de la situation dans laquelle vous et les membres de votre communauté vous trouvez devraient changer ? Quelles autres améliorations ce changement peut-il entraîner ?

À mesure que vous préparez le début, le corps et la fin de votre Carnet MNT, posez-vous les questions suivantes.

- Que voulez-vous (et nécessitez-vous) que chaque photo transmette ?
- Que ou qui représenteront-elles ?
- Allez-vous apparaître sur les photos ? Votre famille, vos amis ou votre communauté y apparaîtront-ils ?
- Où allez-vous prendre les photos ?
- Les photos représenteront-elles une action en temps réel ? Ou bien, allez-vous les mettre en scène ?

À ce stade, vous aurez tracé les grandes lignes de votre Carnet MNT et serez prêt à commencer à prendre les photos.



Formats des Carnets MNT

Lumières, appareil, action !

- Vous n'avez pas besoin d'un appareil photo professionnel doté de la technologie dernier cri pour produire un reportage photo captivant, vous avez seulement besoin d'un récit efficace. Le meilleur appareil photo que vous puissiez utiliser est celui que vous avez avec vous. Si vous avez accès à un appareil photo numérique, nous vous conseillons de l'utiliser. La résolution doit être d'au moins 10 mégapixels. Si vous n'avez pas d'appareil photo, les smartphones actuels sont généralement équipés d'appareils photo dont la résolution est suffisamment élevée pour créer des photos de qualité. Si vous possédez un smartphone, c'est une option pratique, portable et facile que vous avez probablement toujours sur vous. En prêtant attention à quelques points techniques mis en avant ci-dessous, vous pourrez prendre des photos de qualité avec ce que vous avez sous la main.
- Tout d'abord, faites attention à l'éclairage. Pensez au moment de la journée où vous allez prendre les photos. Pendant la journée vous aurez une vue nette de ce que vous photographiez et pourrez donc saisir plus facilement ce que vous voyez. Le soir, vous aurez besoin d'une lumière artificielle pour prendre une photo nette. Si vous êtes à l'intérieur, vous pouvez allumer toutes les lumières de la pièce et éclairer votre sujet à l'aide de lampes ou de lampes-torches. Faute d'un bon éclairage, vos photos risquent d'être floues ou granuleuses.
- Ensuite, pensez à la composition de votre photo. Que prenez-vous en photo ? Allez-vous prendre des photos grand-angle pour planter le décor, ou des gros plans afin d'attirer l'attention sur un détail ou de créer une certaine intimité ? Un mélange des deux peut vous

donner la variété nécessaire pour raconter votre histoire. Quel point de vue voulez-vous montrer ? Vos photos sont-elles prises d'en-bas, en vue plongeante ou au même niveau que le sujet ? Essayez de prendre et de choisir des photos avec des distances et des angles différents. Cela rendra le Carnet MNT visuellement intéressant, même si toutes les images ont des messages ou des sujets identiques.

- Vous pouvez envisager d'utiliser un trépied ou un support pour stabiliser votre appareil photo ou votre smartphone lorsque vous prenez des photos. Si vous n'avez pas de trépied, vous pouvez peut-être utiliser un autre objet pour vous aider à tenir votre smartphone ou votre appareil photo. Cela évitera les secousses et vous permettra d'obtenir des images nettes. Et de cette manière, vous pouvez utiliser le minuteur de l'appareil photo pour vous prendre vous-même en photo.
- Enfin, essayez d'avoir toujours votre appareil / smartphone sur vous. Si vous décidez de faire un reportage photo de type documentaire, avec des images d'événements en direct, vous devrez être prêt à tout moment à capturer l'instant. Si vous choisissez une approche avec une mise en scène, vous pourrez prendre des photos d'objets, de personnes ou de paysages qui vous inspirent.
- N'oubliez pas que vous n'avez pas besoin de créer votre Carnet MNT photo en une journée (bien que cela soit certainement possible). Les photo-reportages sont souvent réalisés sur des périodes plus longues permettant de réfléchir davantage au choix et à la prise des meilleures photos pour transmettre vos messages.



Formats des Carnets MNT

Achever votre Carnet MNT photo

Classer vos photos

C'est peut-être l'aspect le plus créatif de votre Carnet MNT! Il est temps de passer en revue vos photos et de choisir celles que vous incluez dans votre reportage photo. Si vous avez rempli votre **Fiche préparatoire de Carnet MNT** à l'avance, vous devriez facilement pouvoir trier vos photos et les regrouper selon le début, le milieu et la fin. Quelles photos racontent le mieux votre histoire et évoquent les émotions que vous voulez transmettre au spectateur?

Éditer vos photos

Allez-vous retoucher vos photos pour contribuer à créer une émotion? L'utilisation de photos couleur permet aux spectateurs de s'identifier davantage car c'est comme cela que nous voyons le monde qui nous entoure, mais elle peut également freiner les émotions suscitées. L'utilisation de photos en noir et blanc peut créer une certaine distance car ce n'est pas ainsi que nous voyons les choses, mais elle peut souvent provoquer davantage d'émotion et d'impact (c'est une technique souvent employée dans la photographie documentaire). Si vous voulez éditer vos photos, la plupart des smartphones disposent d'une fonction édition dans la galerie photo, où vous pourrez appliquer des filtres, ajuster la luminosité et le contraste, et recadrer vos photos. Nous vous recommandons de parcourir les fonctions disponibles sur votre smartphone et de prendre le temps de tester les différentes options.

Légender vos photos

Quels sont les messages que les photos de votre Carnet MNT veulent faire passer? Que représentent-elles? Pensez

à la légende qui décrira le mieux chaque photo, et notez vos messages dans votre **Fiche préparatoire de Carnet MNT**. Vos légendes contiennent-elles les informations nécessaires à la compréhension de l'image? Que ressentez-vous lorsque vous avez pris la photo? Quel est le rapport avec les autres photos? Limitez le texte à 50 mots maximum - laissez les photos raconter l'histoire.

Il est important de toujours garder à l'esprit le thème ou le message de votre Carnet MNT. Laquelle de vos photos transmet le mieux ce message? Quelle sélection de photos permet le mieux de dérouler votre message? Gardez à l'esprit les points suivants pour sélectionner une photo:

- Que voit-on sur la photo?
- Que se passe-t-il réellement? La photo représente-t-elle un défi quotidien de la vie avec des MNT?
- Quel est le rapport avec votre vie? (Histoire de soi)
- Quel est le rapport avec votre communauté? (Histoire de nous)
- Pourquoi cette situation, cette préoccupation ou ce point fort existent-ils?
- Que faut-il faire pour améliorer la situation ou pour souligner ces points forts?
- Comment votre vie quotidienne (ou celle d'autres personnes confrontées aux mêmes défis) peut-elle devenir plus facile grâce par exemple à un changement de politique, à l'accès à des soins de santé abordables et de qualité ou à la diminution de la stigmatisation ou de la discrimination? (Histoire de maintenant)

Formats des Carnets MNT

Publication de votre Carnet MNT

L'Alliance sur les MNT travaillera avec vous pour préparer le calendrier de publication et de promotion de votre Carnet MNT photo sur le microsite web Carnets MNT de la plateforme numérique Notre vision, notre voix. Vous pouvez également promouvoir votre Carnet MNT sur vos propres réseaux sociaux ou sur ceux de votre organisation ou d'alliances nationales / régionales sur les MNT.

Cherchez l'inspiration

Voici des exemples de photoreportages qui pourraient vous servir d'inspiration :



[Beyond Type 1 living with photo essay](#)

(Au-delà du type 1 photoreportage sur la vie avec)

SUFFERING THE SILENCE

[Portraits of Chronic Illness](#)

(Portraits de maladies chroniques)



[Snap! The Breaking Spine living with osteoporosis photo essays](#)

(*Snap!* Une colonne vertébrale en morceaux photoreportages sur la vie avec l'ostéoporose)



Le Carnet MNT de **Nupur Lalvani**, militante indienne Notre vision, notre voix

Formats des Carnets MNT

AUDIO/PODCAST

Libérez le pouvoir de votre voix !

Un podcast saisit toutes les émotions que transmet la voix humaine. Un enregistrement audio, ou podcast, peut stimuler efficacement le dialogue et créer un sentiment d'appartenance autour d'un objectif commun. Ce peut être un outil motivant et efficace pour sensibiliser aux MNT, tisser un lien durable avec les auditeurs et pousser à l'action. La diffusion de podcasts peut également être un moyen efficace de parfaire votre art oratoire.

Pour un Carnet MNT au format audio, nous recommandons une série de trois épisodes maximum, d'environ 15 minutes chacun, dans lesquels vous aborderez et évoquerez votre expérience de vie avec une ou plusieurs MNT, vos interactions avec votre collectivité et votre appel à l'action. Le style du podcast peut être informel, à la première personne, ou sous forme de dialogues avec des membres de votre famille, de votre communauté ou d'une alliance régionale et/ou nationale sur les MNT, d'autres personnes vivant avec des MNT et des défenseurs des MNT.





Formats des Carnets MNT

Réfléchissez à votre podcast

Outre le partage de votre expérience personnelle des MNT, il est important de voir le podcast comme un outil de plaidoyer. Votre objectif doit être d'informer vos auditeurs, de partager des ressources, des idées, des exemples de réussite ou des sources d'inspiration pouvant contribuer à sensibiliser, créer une communauté et stimuler l'action. Il peut être notamment utile de réfléchir à des manières de mobiliser vos auditeurs.

Préparez le podcast

→ Objectif et thèmes

Il est important de définir l'objectif et le public de votre podcast et de lui donner un nom qui en soit le reflet. Selon la thématique de la série de Carnets MNT dont vous faites partie, réfléchissez à la manière dont cette thématique correspond à l'un des quatre piliers de l'Agenda du plaidoyer (Prévention ; Traitement, accompagnement et prise en charge ; Droits de la personne humaine et justice sociale ; Participation significative). Vous pouvez également intégrer des sous-thèmes en lien avec votre propre expérience de vie avec des MNT.

→ Public

Il peut être utile de créer un auditeur type pour vous aider à comprendre votre public et à préparer vos contenus. Dans votre cadre thématique, qu'est-ce qui l'intéresserait le plus ? Quel type de message le ferait le plus réagir ? Ceci peut vous aider à avoir des podcast ciblés, pertinents et intéressants.

→ Rendre attrayant

Ensuite, pensez à la manière dont vous allez donner à votre public une bonne raison de vous écouter. Pensez à la valeur que votre contenu va créer pour votre auditeur. Et surtout, faites un bref résumé de votre podcast, car les auditeurs ont tendance à juger les nouveaux podcasts à partir de ces résumés.





Formats des Carnets MNT

Votre contenu

Vous pouvez écrire un texte aussi court ou aussi long que vous le souhaitez, mais rappelez-vous qu'un document détaillé peut ne pas être très naturel à lire, et risque de ne pas être très attrayant. Il est recommandé de préparer des points et des notes pour organiser vos idées. Certains podcasts sont très écrits, et les animateurs prévoient des chapitres pour chaque sujet. D'autres sont très fluides, les animateurs y partagent leurs pensées de façon assez naturelle. Il est cependant conseillé d'avoir une introduction et une conclusion structurées et soigneusement préparées pour chaque épisode.

→ Partagez votre histoire

Les histoires sont un moyen puissant de nouer une relation avec vos auditeurs. N'oubliez pas de penser à partager l'expérience collective en plus de votre propre vécu personnel. Ceci contribue à créer un sentiment d'appartenance et un plaidoyer puissant. Comprendre qui est touché par un problème et comment cela l'affecte peut aider à faire valoir des arguments et à susciter l'action.

→ Aidez vos auditeurs à agir

En tant que défenseur vivant avec des MNT, parlez à votre public de vos espoirs et aspirations de changement. Vous pouvez également évoquer les manières dont vous pouvez agir ensemble, en décrivant des campagnes et des activités de plaidoyer réussies auxquelles vous auriez participé, ou que vous-même ou votre alliance nationale ou régionale sur les MNT auraient prévues. Ceci peut également être un moyen de partager votre appel à l'action et d'inviter les autres à rejoindre votre communauté ou votre réseau. Vous

pouvez conclure chaque podcast par un appel à l'action, en vous assurant que chaque recommandation soit liée au message général du podcast.

→ Interviewez des invités

Interviewer d'autres personnes ayant des expériences similaires, des membres de votre communauté, des prestataires de soins, des alliances nationales ou régionales sur les MNT ou des décideurs locaux peut constituer une expérience attrayante pour l'auditeur et peut permettre de comparer et de confronter un éventail de perspectives sur l'amélioration de la lutte contre les MNT.

→ Donnez un nom à votre podcast

Enfin, vous devez donner un titre à votre Carnet MNT audio. Ce pourrait être un nom astucieux ou inhabituel, qui se démarque, ou alors descriptif. Par exemple, il existe des podcasts sur la vie avec des MNT qui utilisent des jeux de mots tels que « [Chronique mais emblématique](#) » ou « [Tout ne tourne pas autour de moi et du SFC \(Syndrome de fatigue chronique\)](#) »



Formats des Carnets MNT

Préparer les épisodes du podcast

Vous pouvez utiliser votre Fiche préparatoire de Carnet MNT audio pour mettre au point chaque épisode. Ainsi, vous serez certain de penser entre autres aux points suivants :

→ Durée du podcast

La durée idéale d'un podcast tourne autour de 15-20 minutes, soit à peu près le temps d'un court trajet en transports en commun.

→ Calendrier de parution des épisodes

Pensez à un calendrier de parution pour chaque épisode, pour en faire une série de podcast avec trois épisodes. Vous pouvez imaginer des épisodes hebdomadaires ou mensuels, par exemple.

→ Titre des épisodes

Tout comme votre résumé de podcast, les titres des épisodes devraient donner aux auditeurs une idée du contenu auquel ils peuvent s'attendre à chaque épisode. Cela leur donnera envie d'écouter.

→ Format des épisodes

Les épisodes peuvent adopter un certain nombre de formats, mais les plus simples à enregistrer sont l'épisode en solo ou monologue, un épisode co-animé avec d'autres personnes, ou une interview.

Enregistrer le podcast

Pour enregistrer votre podcast, pas besoin d'équipement spécial, vous pouvez le faire avec un smartphone ou un ordinateur. Voici quelques conseils pour l'enregistrement :

→ Matériel d'enregistrement

Il suffit d'enregistrer sur un ordinateur avec un microphone USB. Ou bien, vous pouvez utiliser un smartphone. Sur les dispositifs Apple, il y a une appli dictaphone intégrée (Memo). Sur les dispositifs Android, [vous pouvez télécharger une application d'enregistrement vocal gratuite comme celle-ci](#). Au moment de l'enregistrement, assurez-vous d'être dans une pièce silencieuse, où il n'y aura pas d'interférence de sons extérieurs. Une fois que vous avez fini, vous pouvez exporter les fichiers audio sous un format tel que .wav ou .mp3.

→ Parler dans un micro

Nombreux sont ceux qui ne sont pas à l'aise dans cet exercice. Une bonne manière de dépasser cette gêne consiste à imaginer que vous êtes en train de parler à quelqu'un d'autre, idéalement votre auditeur type. Si vous co-animez l'émission, ou si vous interviewez quelqu'un, assurez-vous que les deux personnes sont assises de façon à ce que leurs deux voix soient bien captées par le micro, ou prévoyez deux dispositifs d'enregistrement. Que vous utilisiez un microphone ou un smartphone, faites en sorte de ne pas tenir le dispositif pendant que vous parlez, cela provoquera des interférences et brouillera le son. Pour ce faire, vous pouvez utiliser une tasse ou une pile de livres comme supports de fortune.

→ Invités ou co-animateurs à distance

Si votre invité ou co-animateur n'est pas en mesure d'être physiquement présent lors de l'enregistrement, pensez à la manière dont vous obtiendrez sa contribution. Skype et Zoom peuvent tous deux être utilisés pour enregistrer votre épisode avec quelqu'un d'autre.



Formats des Carnets MNT

Monter et produire le podcast

L'Alliance sur les MNT peut fournir son soutien aux auteurs pour le montage et la finalisation de leurs enregistrements de podcasts. Mais si vous souhaitez vous en charger vous-même, il vous est possible d'utiliser Audacity (ou d'autres logiciels de montage) pour couper vos enregistrements audio et retirer les erreurs ou raccorder des séquences, voire ajouter des effets sonores ou de la musique. Il existe des sites Internet tels que freesound.org qui contiennent de nombreux extraits sonores libres de droits. Vous devez vous assurer que tous les fichiers audios provenant de sources extérieures que vous utiliserez ne soient pas protégés par des droits d'auteur avant de les inclure dans votre podcast.

Publication de votre Carnet MNT

Une fois que vous aurez monté chaque épisode, l'Alliance sur les MNT travaillera avec vous pour préparer le calendrier de publication et de promotion de votre Carnet MNT audio. Les épisodes du podcast seront publiés à intervalles réguliers sur le microsite web Carnets MNT, sur la plateforme numérique Notre vision, notre voix. Vous pouvez également promouvoir votre Carnet MNT sur vos propres réseaux sociaux ou peut-être en faire la promotion sur ceux de votre organisation ou d'alliances nationales / régionales sur les MNT.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une plateforme gratuite prisée pour la publication de podcasts est soundcloud.com. Chacun peut créer un compte gratuitement pour charger des épisodes de podcast (tels que des fichiers .mp3) directement sur la plateforme. Il est toujours utile d'inclure une couverture, le nom du podcast et son résumé sur le site, ce qui rend les podcasts plus faciles à trouver sur les moteurs de recherche.

Cherchez l'inspiration

Voici des exemples de podcasts qui pourraient vous servir d'inspiration :



[The Chronicles Podcast](#)

(La chronique des podcasts)



[Chronic But Iconic](#)

(Chronique mais emblématique)



[It's Not All About ME](#)

(Tout ne tourne pas autour de moi et du SFC)



[Talking Cancer](#)

(Parlons de cancer)



Le Carnet MNT de **Christopher Agbega**, militant ghanéen Notre vision, notre voix



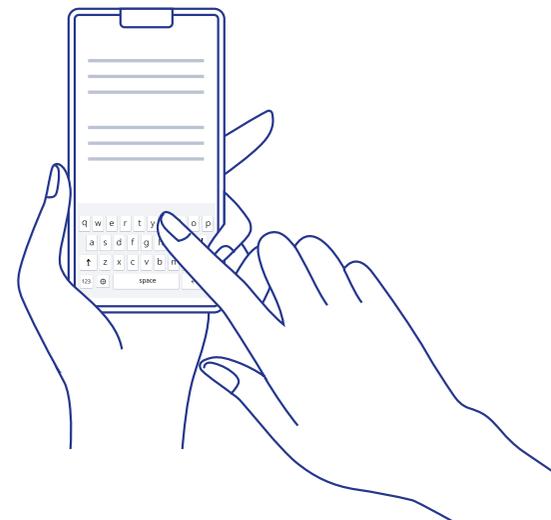
Formats des Carnets MNT

TEXTES/ARTICLES

Libérez le pouvoir de votre plume !

Un article ou un blog est une manière simple de documenter votre vécu et ne nécessite pas d'équipement particulier. Les blogs sont populaires parmi les nombreuses personnes vivant avec des maladies de longue durée, car ils sont un moyen de partager leurs expériences quotidiennes, de militer en faveur d'améliorations et de construire des réseaux avec d'autres personnes vivant et/ou gérant des affections similaires. Il s'agit aussi d'un bon moyen de construire une communauté et de mobiliser davantage de personnes dans vos efforts de plaidoyer.

Le format texte du Carnet MNT sera composé d'une série de trois blogs/articles à travers lesquels vous construirez votre récit. Vous êtes encouragés à suivre une approche de discours public pour décrire votre expérience de vie avec une ou plusieurs MNT et indiquer vos recommandations de changement et d'amélioration de la riposte aux MNT.





Formats des Carnets MNT

Réfléchissez à votre blog/vos articles

Il est important de décider ce que vous voulez dire avant de commencer à écrire. Les objectifs des Carnets MNT consistent à documenter le vécu quotidien des personnes vivant avec des MNT, en mettant en exergue leurs priorités et recommandations pour apporter une riposte plus forte à ces maladies et soutenir et inciter d'autres personnes vivant avec des MNT à partager leur histoire, pour piloter le changement. Comment pouvez-vous atteindre ces objectifs? Assurez-vous de bien doser la réaction émotionnelle suscitée chez vos lecteurs et les informations factuelles, sans oublier le but premier. Veillez à raconter une histoire personnelle.

Déterminez votre message

→ Quelle est l'histoire que vous voulez raconter au monde avec votre blog? Quel est le changement que vous voulez voir survenir? Quels détails voulez-vous inclure et dans quelle mesure êtes-vous disposé à dévoiler votre vie personnelle? Il est essentiel que votre message soit clair. Faites correspondre la thématique de la série de Carnets MNT dont vous faites partie, à l'un des quatre piliers de l'Agenda du plaidoyer (Droits de la personne humaine et justice sociale; Traitement, accompagnement et prise en charge; Prévention; Participation significative) à intégrer à cette histoire. Vous pouvez également intégrer des sous-thèmes en lien avec votre propre expérience de vie avec une MNT. Réfléchissez à la manière dont vous pouvez appliquer le cadre narratif public à votre Carnet MNT, chaque entrée de blog/article se concentrant sur l'un des éléments du cadre - Histoire de soi, histoire de nous et histoire de maintenant - afin que chaque entrée donne une progression à votre récit. Vous pouvez utiliser votre **Fiche préparatoire de Carnet MNT** texte pour noter les points de chaque article.

Rédigez votre blog/article

- **Définissez (et connaissez) votre public**: Le public de votre Carnet MNT peut être constitué par d'autres personnes vivant avec des MNT, la communauté mondiale des MNT et de la santé ou des décideurs politiques. Pensez à promouvoir votre Carnet MNT à l'échelle nationale/régionale/mondiale. Avant de commencer à écrire, réfléchissez à votre public: de qui est-il composé et qu'est-ce qui pourrait l'intéresser? Votre public devrait être lié à l'objectif et aux thèmes que vous avez définis au départ.
- **Votre contexte et votre opinion comptent**: Votre capacité à prendre du recul et à contextualiser votre vécu selon la situation générale des MNT dans votre pays ou région, ainsi qu'à exprimer vos opinions sur les améliorations nécessaires, peuvent constituer un article intéressant. Pensez à la manière dont vous pouvez présenter votre point de vue à vos lecteurs à travers votre série d'articles.
- **Rédigez des manchettes éloquentes**: Votre manchette devrait, en quelques mots, permettre à vos lecteurs de comprendre le contenu qu'ils peuvent attendre de chaque article. Elle devrait également être rédigée de manière à les intriguer et leur donner envie de continuer à lire. Vous devriez penser à quelque chose d'unique et d'original: par ex., une référence à une anecdote survenue pendant la semaine ou à la culture locale ou populaire.





Formats des Carnets MNT

→ **Fréquence des articles:** Chaque entrée de blog/article peut avoir une longueur d'environ 300-400 mots et être publiée à une certaine fréquence (hebdomadaire, bimensuelle, mensuelle), le résultat étant un Carnet MNT de trois entrées. Cette fréquence devra être convenue avec l'Alliance sur les MNT.

Publication de votre Carnet MNT

Une fois que vous aurez finalisé chaque entrée, sans oublier une dernière correction grammaticale et orthographique, l'Alliance sur les MNT travaillera avec vous pour préparer le calendrier de publication et de promotion de votre Carnet MNT texte. Les entrées du blog/articles seront publiés à intervalles réguliers sur le microsite web Carnets MNT, sur la plateforme numérique Notre vision, notre voix. Pour planifier et trouver une date pour vos entrées de blog/articles, vous pourriez penser à des occasions telles qu'une journée mondiale en lien avec votre expérience (p. ex la Journée mondiale de la santé, la Journée mondiale du diabète) ou à des événements importants de plaider pour la publication du dernier article de votre Carnet MNT et ainsi achever votre récit. Vous pouvez également promouvoir votre Carnet MNT sur vos propres réseaux sociaux ou sur ceux de votre organisation ou d'alliances nationales / régionales sur les MNT.

Cherchez l'inspiration

Voici des exemples de blogs qui pourraient vous servir d'inspiration :



A Chronic Voice
Association littaire d'elles

[A Chronic Voice](#)
(Une voix chronique)



[Inflamed and Untamed](#)
(Enflammé et sauvage)



[Chronic Mom](#)
(Maman chronique)



Le Carnet MNT de **Diana Gittens**, militante Notre vision, notre voix du Guyana

LE SAVIEZ-VOUS ?

Créer un blog ne nécessite pas de compétences informatiques de niveau avancé. Bien qu'il soit possible de créer son propre site Internet avec quelques connaissances de codage, il existe des sites Internet tels que Blogger et Wordpress qui fournissent des modèles afin d'organiser le contenu. En outre, ces deux sites sont disponibles dans d'autres langues que le français, au cas où vous préféreriez vous exprimer dans votre langue locale. Il vous suffit de créer un compte et de publier votre contenu sur le site.



SECTION 3

PROMOUVOIR votre Carnet MNT

Il est tout aussi important de réfléchir à la manière dont vous ferez la promotion de votre Carnet MNT qu'à sa création. Même si l'Alliance sur les MNT travaillera avec les auteurs pour promouvoir chacun des Carnets MNT, il convient de réfléchir aux manières dont vous pouvez vous aussi promouvoir votre Carnet MNT. **Les Carnets MNT sont là pour amplifier votre voix, mais c'est grâce à une promotion efficace que vous pouvez vous assurer que votre message se fasse bien entendre.**

Exploiter au maximum les réseaux sociaux

Vous devez d'abord décider quel réseau social est le plus adéquat pour la promotion de votre Carnet MNT. Les plateformes les plus utilisées dans le monde sont Facebook, Twitter, Instagram et LinkedIn. Instagram est principalement axé sur le contenu visuel, tandis que les trois autres servent à partager des supports variés, y compris des liens. Vous pouvez mener une promotion croisée de votre Carnet MNT sur différents réseaux sociaux en ajoutant des liens vers la plateforme de départ.

Pensez à l'impact

Le format et le public cible de votre Carnet MNT devraient vous permettre de déterminer quelle plateforme choisir et le type de promotion. Si vous avez créé un Carnet MNT photo, Instagram pourrait être la plateforme la plus indiquée pour partager des photos et des teasers. Si vous avez opté pour le format texte, vous pourriez utiliser Facebook, Twitter ou LinkedIn. Rappelez-vous que les différentes plateformes ont chacune leurs points forts et leur propre public. Facebook est particulièrement utile pour partager du contenu avec des communautés existantes, par exemple auprès de vos contacts Facebook ou sur les pages de groupes. Twitter vous permet de vous joindre à des débats mondiaux en dehors de votre réseau : vous pouvez par exemple facilement rechercher des sujets ou des hashtags pertinents en lien avec votre vécu et partager votre Carnet MNT sur des threads concernant ce sujet (pour en savoir plus sur les tags, les pseudos et les hashtags, voir ci-dessous). LinkedIn est principalement utilisé dans les milieux professionnels et pourrait être un forum indiqué si vous cherchez à cibler des publics ou des communautés d'une profession particulière sur un terrain commun, tels que les ONG, les réseaux de professionnels de la santé, etc. Il peut exister d'autres plateformes plus fréquemment utilisées dans votre région ou par les autres auteurs. Par exemple, Tumblr est une plateforme populaire auprès des blogueurs, tandis que Flickr et YouTube peuvent être indiqués pour partager des teasers de Carnets MNT photo.

SECTION 3 PROMOUVOIR votre Carnet MNT

Exploiter au maximum les réseaux sociaux

Pensez à l'impact

SECTION 3 PROMOUVOIR votre Carnet MNT

Ajoutez toujours tags et hashtags

Ajoutez toujours tags et hashtags

Ne sous-estimez jamais le pouvoir des **hashtags**, **pseudos** et **tags** pour donner plus d'écho à votre voix et faire en sorte que vos expériences et vos points de vue soient intégrés à un débat plus vaste sur les MNT. Les hashtags sont un mot ou une phrase précédés du signe dièse (#) pour identifier les messages relatifs à un sujet spécifique. Lorsqu'un hashtag est très spécifique, la conversation peut être suivie en cliquant sur le hashtag, ce qui facilite la participation à un sujet donné.

Votre nom de profil ou nom d'utilisateur est l'identifiant unique pour chaque compte de réseau social. Pour être davantage reconnus, rappelés, et pour améliorer la mobilisation, il vaut mieux utiliser, dans la mesure du possible, le même nom pour toutes les plateformes et les réseaux sociaux. Votre nom d'utilisateur sur les réseaux sociaux peut être identifié comme un pseudo, en y plaçant devant un arobase (@). Habituellement, lorsque le pseudo d'un utilisateur est utilisé sur une publication d'un réseau social, cet utilisateur recevra une notification : c'est ce qu'on appelle « taguer ». Taguer le pseudo d'un autre utilisateur de manière stratégique est une façon extrêmement utile de mobiliser et d'informer d'autres organisations, utilisateurs influents et contacts clés autour de votre message. Il s'agit d'une ligne de mobilisation directe !

Rappelez-vous que votre Carnet MNT est un outil de plaidoyer. Vous devez penser à taguer des politiques, des personnages publics et des influenceurs en utilisant leur pseudo sur les réseaux sociaux afin de gagner en visibilité et de donner plus d'écho à votre appel à l'action. N'oubliez pas de taguer l'Alliance sur les MNT avec notre pseudo principal @ncdalliance pour que nous puissions vous aider à faire la promotion de votre Carnet MNT.

Le hashtag principal de l'initiative Notre vision, notre voix est **#NCDVoices**. Utilisez en priorité ce hashtag lorsque vous ferez la promotion de votre Carnet MNT afin de pouvoir vous joindre aux discussions menées par des personnes vivant avec des MNT, ou portant sur elles, dont les autres auteurs. Vous pouvez également ajouter d'autres hashtags pertinents autant que possible.

Pour obtenir plus de conseils sur la manière d'utiliser les réseaux sociaux pour promouvoir votre Carnet MNT, vous pouvez consulter le guide de l'Alliance sur les MNT sur les [Fondamentaux des réseaux sociaux: guide sur l'utilisation des canaux numériques pour obtenir un changement en matière de MNT.](#)

SECTION 4

RESSOURCES ET DOCUMENTS

Ressources

Logiciel gratuit de montage de fichiers audio (téléchargement nécessaire) :



<https://www.audacityteam.org/download/>

Plateforme gratuite d'hébergement de podcasts :



<https://soundcloud.com>

Service de téléchargement de gros fichiers (pour envoyer des épisodes de podcast et des photos) :



<https://wetransfer.com/>

Plateforme gratuite de publication de blogs :



<https://en-gb.wordpress.org>



<https://www.blogger.com>

Documents

Document 1

Fiche préparatoire pour Carnets MNT photo

Télécharger
la Fiche



Carnets MNT

Fiche préparatoire pour Carnets MNT photo

Carnet MNT
série

[Écrire série](#)

Date de
publication

[DD/MM/AAAA](#)

Nombre
de photos

[00](#)

Titre du Carnet MNT photo

[Écrire titre](#)

Thème de l'Agenda du plaidoyer

[Écrire thème](#)

Ce que votre public devrait savoir après
avoir vu le Carnet

[Écrire texte](#)

Ce que votre public devrait faire après avoir vu le Carnet
(appel à l'action)

[Écrire texte](#)

Photo

Aide-mémoire de planification et création de photos

Que souhaitez-vous dire ?

Décidez quel est le message de chaque photo

Choisissez le sujet de chaque photo

Qui y figure et où est-ce ?

Choisissez le point de vue de vos photos (gros plan ou grand-angle)

Décidez si elles seront en couleur / en noir et blanc

Émotions

Planifiez la date et l'heure de votre séance photo - avez-vous besoin d'un flash / de lumière additionnelle ?

Prenez au moins cinq photos puis choisissez les trois meilleures. Ensuite, choisissez la meilleure en vous assurant qu'elle réponde bien à toutes les questions listées ici.

Mots clés

Créez des légendes et des appels à l'action

SECTION 4

Documents



Une initiative de l'Alliance sur les MNT
et des personnes vivant avec MNT



RESSOURCES

DOCUMENTS

Document 1

Fiche préparatoire pour Carnets MNT photo

Télécharger
la Fiche



Photo 1

Aide-mémoire de planification et création de photos

Que souhaitez-vous dire ?

Qui y figure et où est-ce ?

Émotions

Mots clés

Photo 2

Aide-mémoire de planification et création de photos

Que souhaitez-vous dire ?

Qui y figure et où est-ce ?

Émotions

Mots clés

SECTION 4

Documents



Une initiative de l'Alliance sur les MNT
et des personnes vivant avec MNT



DOCUMENTS

Document 1

Fiche préparatoire pour Carnets MNT photo

Télécharger
la Fiche



Photo 3 Aide-mémoire de planification et création de photos

Que souhaitez-vous dire ?

Qui y figure et où est-ce ?

Émotions

Mots clés

Photo 4 Aide-mémoire de planification et création de photos

Que souhaitez-vous dire ?

Qui y figure et où est-ce ?

Émotions

Mots clés

SECTION 4

Documents



Une initiative de l'Alliance sur les MNT
et des personnes vivant avec MNT



DOCUMENTS

Document 1

Fiche préparatoire pour Carnets MNT photo

Télécharger
la Fiche



Photo 5

Aide-mémoire de planification et création de photos

Que souhaitez-vous dire ?

Qui y figure et où est-ce ?

Émotions

Mots clés

SECTION 4

Documents



Une initiative de l'Alliance sur les MNT
et des personnes vivant avec MNT



DOCUMENTS

Document 2

Aide-mémoire de création d'un Carnet MNT Format photo

Télécharger
la Fiche



Préparation

Votre caméra/smartphone sont-ils prêts ?

Avez-vous choisi les thèmes de l'Agenda du plaidoyer des personnes vivant avec des MNT que vous souhaiteriez aborder ?

Droits de la personne humaine et justice sociale

Traitement, prise en charge et accompagnement

Prévention

Participation significative

Avez-vous choisi le(s) cadre(s) où prendre vos photos ?

Avez-vous obtenu le consentement explicite des autres personnes figurant sur vos photos (le cas échéant) ?

Avez-vous identifié votre message clé ?

Avez-vous rempli votre Fiche préparatoire de Carnet MNT photo ?

Exécution

Avez-vous programmé votre séance photo ?

Avez-vous réfléchi au type d'éclairage qu'il y aura pour votre séance photo ?

Avez-vous pensé à la composition des photos ?

Montage post-séance

Avez-vous choisi les photos que vous souhaiteriez inclure dans votre Carnet MNT ?

Avez-vous réfléchi à l'ordre des photos de votre Carnet MNT ?

Avez-vous réfléchi aux légendes de vos photos tout en pensant à la manière dont elles reflétaient votre vécu et votre communauté ?

Avez-vous réfléchi à votre message clé et à votre appel à l'action ?

Avez-vous pensé à des plans de publication et de promotion pour votre Carnet MNT photo ?

Document 3

Fiche préparatoire de Carnet MNT audio

Télécharger
la Fiche



Merci d'utiliser une fiche préparatoire pour chacun des épisodes du podcast que vous préparez dans le cadre de votre Carnet MNT.



Carnets MNT

Fiche préparatoire de Carnets MNT audio	Carnet MNT série Écrire série	Date de publication DD/MM/AAAA	Épisode N° 00
Titre de l'épisode Écrire titre	Thème de l'Agenda du plaidoyer Écrire thème		
Invités (le cas échéant) 00	Durée de l'épisode (mm): 00' 00''		
Message principal Écrire message	Appel à l'action Écrire texte		
Introduction <i>Comment aiderez-vous vos auditeurs à comprendre les sujets abordés ?</i>	Épisode en solo ou avec invités ? Musique d'ouverture Introduction Transition (musique ou audio) Sujet 1 Transition verbale vers le prochain sujet Sujet 2 Transition verbale vers le prochain sujet Sujet 3 Remarques de clôture, appel à l'action compris Musique de clôture		

SECTION 4

Documents



Une initiative de l'Alliance sur les MNT et des personnes vivant avec MNT



DOCUMENTS

Document 3

Fiche préparatoire de Carnet MNT audio

Télécharger
la Fiche



Sujet	Aide-mémoire des étapes importantes pour la création de podcasts
<i>Quels sont les points clés de votre sujet ?</i>	<i>Titre (et slogan)</i>
	<i>Installez un studio d'enregistrement dans une pièce fermée et silencieuse.</i>
	<i>Enregistrez</i>
	<i>Montez</i>
	<i>Révissez l'épisode en l'écoutant et en prenant des notes</i>
	<i>Faites les dernières retouches selon les commentaires</i>
	<i>Publiez la version finale sur la plateforme audio de votre choix</i>

Sujet 1	Aide-mémoire des étapes importantes pour la création de podcasts
<i>Quels sont les points clés de votre premier sujet ?</i>	

SECTION 4

Documents



Une initiative de l'Alliance sur les MNT et des personnes vivant avec MNT



DOCUMENTS

Document 3

Fiche préparatoire de Carnet MNT audio

Télécharger
la Fiche



Sujet 2

Aide-mémoire des étapes importantes pour la création de podcasts

*Quels sont les points clés
de votre deuxième sujet ?*

Sujet 3

Aide-mémoire des étapes importantes pour la création de podcasts

*Quels sont les points clés
de votre troisième sujet ?*

Notes

SECTION 4

Documents



Une initiative de l'Alliance sur les MNT
et des personnes vivant avec MNT



DOCUMENTS

Document 4

Aide-mémoire de création d'un Carnet MNT

Format audio

Télécharger
la Fiche



Préparation

Disposez-vous de matériel d'enregistrement (micro compris) et d'un logiciel de montage audio ?

Avez-vous choisi les thèmes de l'Agenda du plaidoyer des personnes vivant avec des MNT que vous souhaiteriez aborder à travers votre Carnet MNT ?

Droits de la personne humaine et justice sociale

Traitement, prise en charge et accompagnement

Prévention

Participation significative

Avez-vous choisi un titre pour votre Carnet MNT ?

Avez-vous réfléchi au sujet et à la fréquence de chaque épisode de podcast de votre Carnet MNT ?

Avez-vous choisi le format de vos épisodes de podcast (p. ex. monologue, débat de groupe, interview) ?

Avez-vous défini un appel à l'action pour votre Carnet MNT (p. ex. que souhaiteriez-vous que votre public fasse après vous avoir écouté) ?

Avez-vous rempli votre Fiche préparatoire de Carnet MNT audio ?

Exécution

Disposez-vous d'un endroit calme où vous pouvez enregistrer votre podcast pendant une période de temps suffisante ?

Avez-vous préparé le matériel / logiciel d'enregistrement si vous avez un invité ou une personne à interviewer dans votre épisode de podcast (p. ex. une interview sur Zoom) ?

Avez-vous suffisamment de contenu pour un podcast qui dure 15-20 minutes ?

Post-enregistrement

Avez-vous monté l'enregistrement audio pour en faire un épisode cohérent de 15-20 minutes sans trop de silences ?

Utilisez-vous des effets / extraits sonores ? Vous êtes-vous assuré qu'ils sont libres de droits ?

Avez-vous pensé à des plans de publication et de promotion pour votre Carnet MNT audio ?

Document 5

Fiche préparatoire de Carnet MNT texte

Télécharger
la Fiche



Merci d'utiliser une fiche préparatoire pour chacune des entrées du blog/articles que vous écrivez.

		<i>Carnets</i> MNT	
Fiche préparatoire de Carnets MNT texte	Carnet MNT série Écrire série	Date de publication DD/MM/AAAA	Entry # 00
Titre du blog/article Écrire titre	Thème de l'Agenda du plaidoyer Écrire thème		
Message principal Écrire message	Appel à l'action Écrire texte		
Résumé du blog/article Quel est le flux logique de votre blog/article ?	Aide-mémoire de la progression Résumé du blog/article Recherche Rédaction de votre blog/article Ajout d'images et de graphiques Correction grammaticale et orthographique Correction des erreurs et révision de la version finale Publication de la version finale en ligne Promotion du blog/article sur les réseaux sociaux		

SECTION 4

Documents



Une initiative de l'Alliance sur les MNT
et des personnes vivant avec MNT



DOCUMENTS

Document 5

Fiche préparatoire de Carnet MNT texte

Télécharger
la Fiche



Points clés

Quels sont les points clés que vous souhaitez transmettre à vos lecteurs ?

Comment faire en sorte que votre entrée de blog/article soit consultable

Mots clés dans le titre

Au moins 40 caractères dans le titre

Décompte de mots 300-400

Mots clés dans les manchettes

Correction grammaticale et orthographique

Création de légendes pour les images ou les graphiques

Notes

SECTION 4

Documents



Une initiative de l'Alliance sur les MNT
et des personnes vivant avec MNT



DOCUMENTS

Document 6

Aide-mémoire de création d'un Carnet MNT

Format texte

Télécharger
la Fiche



Préparation

Avez-vous un logiciel de traitement de texte installé sur un ordinateur que vous pouvez utiliser ?

Avez-vous choisi les thèmes de l'Agenda du plaidoyer des personnes vivant avec des MNT que vous souhaiteriez aborder à travers votre Carnet MNT texte ?

Droits de la personne humaine et justice sociale

Traitement, prise en charge et accompagnement

Prévention

Participation significative

Avez-vous décidé quels aspects de votre vécu vous souhaitez transmettre à travers votre Carnet MNT ?

Avez-vous défini le message clé de l'ensemble de votre Carnet MNT ?

Avez-vous décidé de la fréquence de vos entrées de blog/articles

Avez-vous choisi un titre pour votre Carnet MNT texte ?

Avez-vous rempli votre Fiche préparatoire de Carnet MNT texte ?

Exécution

Avez-vous pensé à prévoir du temps pour vous concentrer sur l'écriture ?

Avez-vous réfléchi à la structure et au message principal de chaque entrée de blog/article ?

Avez-vous fixé une date limite pour votre entrée de blog/article ?

Révision du contenu et publication

Avez-vous vérifié la grammaire, l'orthographe, la ponctuation et la cohérence de votre texte ?

Avez-vous réfléchi aux plans de publication et de promotion de votre Carnet MNT texte ?

Document 7

Planifier la promotion des Carnets MNT sur les réseaux sociaux

Télécharger
la Fiche



ANNÉE _____

MOIS _____

OBJECTIFS

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

IDÉES DE CONTENU

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Sélectionnez la
plateforme



Autre _____

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p>Jour _____</p> <p>Autre _____</p>						
<p>Jour _____</p> <p>Autre _____</p>						
<p>Jour _____</p> <p>Autre _____</p>						
<p>Jour _____</p> <p>Autre _____</p>						
<p>Jour _____</p> <p>Autre _____</p>						

SECTION 4

Documents



Une initiative de l'Alliance sur les MNT
et des personnes vivant avec MNT



DOCUMENTS

Carnets MNT

Documenter les expériences des
personnes vivant avec des MNT



À propos de l'Alliance sur les MNT

L'Alliance sur les MNT (NCDA) est un réseau unique de la société civile consacré à l'amélioration de la prévention et de la maîtrise des MNT dans le monde. Aujourd'hui, notre réseau comprend les membres de la NCDA, les alliances nationales et régionales sur les MNT, plus de 200 associations membres de nos fédérations fondatrices, des associations scientifiques et professionnelles et des instituts universitaires et de recherche.

Aux côtés de partenaires stratégiques tels que l'OMS, l'ONU et les gouvernements, la NCDA jouit d'une position unique pour transformer la lutte mondiale contre les MNT grâce à ses fonctions centrales de plaidoyer mondial, responsabilisation, développement des capacités et partage de connaissances. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.ncdalliance.org.



Une initiative de l'Alliance sur les MNT
et des personnes vivant avec MNT