

KIT DE MOBILISATION

pour sensibiliser
et agir face au Covid-19



1. Pourquoi ton aide compte

Partout dans le monde, les gens prennent des mesures pour se protéger et protéger leurs familles de la nouvelle maladie coronavirus (COVID-19), pour soutenir leur communauté, et prévenir la propagation du virus.

Malheureusement, alors que beaucoup de gens partagent des informations sur le virus et comment s'en protéger, toutes ces informations ne sont pas correctes. Les mauvaises informations ou le manque d'informations pendant une crise sanitaire peut créer de la paranoïa, de la peur et des préjugés, et avoir pour conséquence que les gens ne soient pas bien protégés ou fassent des choses qui peuvent les blesser et blesser les autres.

A cause de l'épidémie, de nombreuses personnes sont inquiètes, isolées, seules et stressées. Plus que jamais, nous devons tous et toutes sensibiliser, construire de la solidarité, nous soutenir mutuellement et être bienveillants.

En tant que bénévole, jeune engagé.e, ou citoyen.ne concerné.e, nous savons que vous voulez rendre le monde meilleur pour les enfants. Beaucoup d'entre vous prennent probablement déjà des mesures pour empêcher la propagation de COVID-19.

Inspirés par les actions des jeunes du monde entier, nous avons compilé un ensemble d'actions que chacun peut entreprendre pour participer à la lutte contre la désinformation et la stigmatisation, et pour promouvoir le soutien et l'esprit de solidarité.

Nous voulons que ce document soit vivant et puisse régulièrement être mis à jour avec vos idées, recommandations et expériences. Si vous avez des suggestions sur la façon dont nous pouvons l'améliorer, veuillez nous les faire parvenir par mail à l'adresse [myunicef\[at\]unicef.fr](mailto:myunicef[at]unicef.fr)

Pour plus d'informations sur le COVID-19 visitez [le site web UNICEF France](#) ou le [site MyUNICEF](#).

2. Comment tu peux agir

Avant d'agir, merci de lire la partie 3 de ce document qui indique toutes les choses importantes que tu dois savoir avant de commencer.

Actions de moins de 2 minutes



SUIS UNICEF France et l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) pour les dernières informations et actualités :

- [UNICEF France sur Facebook](#)
- [UNICEF France sur Twitter](#)
- [UNICEF France sur Instagram](#)
- [MyUNICEF sur Instagram](#)
- [Le site de l'OMS](#)



PARTAGE les messages et visuels d'UNICEF France et de l'OMS sur les réseaux sociaux avec Facebook, WhatsApp, TikTok, Snapchat, Instagram, Twitter (ou d'autres réseaux sociaux qui tu utilises) pour t'assurer que tou.te.s tes ami.e.s ont une information fiable et correcte ! Tu peux aussi partager les liens vers les [informations d'UNICEF](#) sur les forums en ligne ou dans la partie commentaires des sites que tu visites régulièrement.



Inscris-toi sur [U-REPORT](#) pour être informé des dernières actualités de ton pays et apprendre comment te protéger. Le Chatbot U-Report fournit des informations essentielles sur le COVID-19 et remet en question les idées reçues, notamment grâce au «suivi des rumeurs». Pour le vérifier, procédez comme suit:

- WhatsApp: envoyez «CoronaVirus» au +66 800 249 442.
- Facebook Messenger: envoyez 'CoronaVirus' avec Facebook sur <http://m.me/UReportGlobal>
- Viber: suivez le compte public 'U-Report' sur Viber (allez à Discover), envoyez le message '**CoronaVirus**'

Actions entre 5 et 15 minutes



TESTE tes connaissances. Es-tu bien informé.e sur le COVID-19 ? [Joue au quizz UNICEF pour le savoir](#) ! Puis challenge tes ami.e.s pour qu'ils jouent aussi.



Consulte [LA VOIX DES JEUNES](#) pour des histoires, des poèmes, des dessins ou des BD réalisés par des jeunes à propos de leur expérience de l'épidémie COVID-19. Enregistre-toi et partage ton récit ou du contenu créatif, ou suis [La Voix des Jeunes sur Twitter](#).



FAIS UN LIVE sur les réseaux sociaux pour montrer aux gens comment se laver les mains correctement et/ou parler de l'importance de la distanciation sociale. Assure-toi d'avoir les bonnes informations avant de partager avec les autres ! Tu peux trouver de nombreuses ressources [sur le site de l'UNICEF](#). Tu peux aussi participer à l'un des nombreux challenges en ligne en cours actuellement, pour sensibiliser aux bons gestes face aux COVID-19 et encourager les gens ! Par exemple le challenge créatif lancé par UNICEF France sur Instagram, [accessible en cliquant ici](#) !



REALISE UN TUTORIEL : Si tu as des compétences ou un passe-temps que tu peux facilement faire à la maison (danser, cuisiner, écrire des poèmes, faire de la gym, de l'art...), tu peux aussi partager cela avec tes ami.e.s en ligne pour illuminer leurs journées - et la tienne !



REAGIS lorsque tu entends ou vois ton entourage partager de fausses informations ou tenir des propos discriminatoires ou xénophobes – en personne, sur les réseaux sociaux ou même dans le groupe WhatsApp familial. Lis les paragraphes suivants pour des conseils sur comment faire cela !

Actions de 15 minutes ou plus



PARLE A TA FAMILLE : Assure-toi que tous les membres de ta famille connaissent l'importance du lavage de mains et de l'hygiène, de la distanciation sociale et qu'ils savent où trouver les dernières informations, fiables et à jour. Organise une réunion de famille pour parler avec tes proches. Si tu as de la famille qui ne vit pas avec toi ou qui n'a pas accès à des sources d'informations fiables, prends ton téléphone et appelle-les. Ceci est particulièrement vrai pour les grands-parents, les personnes de plus de 70 ans et les autres personnes qui sont plus vulnérables.



AIDE D'AUTRES JEUNES ET ENFANTS POUR LEURS APPRENTISSAGES : Regarde si tu peux aider les plus jeunes – des petits frères et sœurs ou d'autres membres de la famille – en leur proposant des activités ludiques si leurs écoles sont fermées.



TROUVE UN.E « AMI.E DE REVISIONS » : si ton école ou ton université a fermé, fait équipe (virtuellement) avec un.e ami.e ou un groupe d'ami.e.s pour étudier ensemble ou s'entraider avec les cours. L'apprentissage à distance peut être compliqué pour beaucoup de gens, qui ne se sentent pas forcément à l'aise pour demander de l'aide. En groupe cela facilite les choses et on peut s'encourager plus facilement !



ESPRIT DE SOLIDARITE : Organise une activité virtuelle ou à distance avec tes ami.e.s, ta famille ou même tes voisin.e.s pour être solidaire et se soutenir dans ces moments difficiles. Dans certains pays, les gens ont organisé des « concerts » virtuels avec leurs voisin.e.s tout en restant en sécurité à la maison.



BESOINS COMMUNAUTAIRES : Tu fais déjà peut-être partie d'un groupe communautaire ; si c'est le cas, vous pouvez réfléchir ensemble pour comprendre comment les membres de la communauté se sentent en ce moment, quels sont leurs besoins et leurs inquiétudes. Tu peux utiliser différents canaux : groupes WhatsApp, pages Facebook, visio-conférences, appels téléphoniques... Et compiler ensuite la liste des inquiétudes et besoins. Ces données peuvent être partagées avec les autorités locales ou d'autres institutions pour les aider à mettre en place une réponse adaptée. Si tu ne fais pas partir d'un groupe ou une association, n'hésite pas à prendre contact avec des groupes existants ! Et rappelle-toi : fais attention à toi et évite les contacts physiques avec les autres personnes.



ENFANCE EN DANGER : De nombreux enfants peuvent souffrir de ne pas sortir pendant le confinement et de ne pas voir leurs ami.e.s, mais il y a aussi des enfants qui sont enfermés avec des adultes qui leur font du mal et qui sont en danger. Des adultes sont là pour les aider. Sensibilise ton entourage en [rejoignant la campagne de l'UNICEF en cliquant ici pour faire connaître le 119](#), le numéro pour les enfants en danger.



BENEVOLAT : Mets à disposition tes compétences pour une association comme l'UNICEF : pour t'engager en cette période de confinement mais aussi continuer à aider les personnes vulnérables après la crise, tu peux **devenir bénévole à l'UNICEF** ! Il est possible de s'engager sur des types de missions très variés : *sensibilisation* aux droits de l'enfant, à l'égalité ou encore sur l'environnement, événements sportifs, collecte de dons aux profits des enfants du monde... Toutes les informations pour devenir bénévole sont ici : [je m'engage avec UNICEF France](#).

Que faire



si une personne diffuse de mauvaises informations ?

Beaucoup de gens sont inquiets et anxieux en ce moment. Dans les moments difficiles, les gens partagent parfois des informations qui sont fausses ou inexactes. Souvent, ils ne font pas exprès et essaient simplement de se rendre utiles, mais ils ne savent pas où trouver les bonnes informations.

Que faire si un membre de la famille ou un.e ami.e partage de mauvaises informations :

1. Le mieux est de les contacter en privé tout d'abord – en personne ou par message. Ils seront sûrement plus réceptifs s'ils ne sont pas publiquement mis dans l'embarras ;
2. Ne les accuse pas de partager de mauvaises informations. A la place, essaie de leur montrer que l'information ou le conseil qu'ils ont partagé ne vient pas d'une source fiable OU que ce n'est pas le plus pertinent.
3. Redirige-les vers des sources fiables, telles que l'UNICEF ou l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), et encourage-les à suivre ces organisations pour des informations fiables et mises à jour régulièrement.

Que faire



si un membre de la famille ou un.e ami.e tient des propos discriminatoires ?

Que faire si un membre de la famille ou un.e ami.e tient des propos discriminatoires ?

Il n'y aucune excuse pour la discrimination ou la xénophobie pendant une période d'épidémie – ou aucune autre situation. Le COVID-19 peut affecter n'importe qui, peu importe notre origine, à quoi on ressemble ou l'âge que l'on a. Les personnes migrantes et les réfugié.e.s sont parmi les groupes les plus vulnérables. Le COVID-19 ne discrimine pas ; notre réponse ne le devrait pas non plus !

Que faire si un membre de la famille ou un.e ami.e tient des propos discriminatoires :

1. Une fois encore, parle-leur en privé d'abord – en personne ou par message. Ils seront plus réceptifs s'ils ne sont pas publiquement mis dans l'embarras ;
2. Fais-leur remarquer que les virus peuvent affecter tout le monde, et que ça ne concerne donc pas un groupe de personnes en particulier ;
3. Fais-leur remarquer que le fait de distinguer un groupe de personnes et de les blâmer pour le virus peut avoir des conséquences très graves - cela peut encourager la violence et empêcher les gens de chercher des soins médicaux s'ils en ont besoin, ce qui propagerait encore plus la maladie ;
4. Rappelle-leur que dans des moments comme ceux-là, nous devons nous soutenir les uns les autres et promouvoir la gentillesse et la compassion, même si nous avons peur.

Dis-nous ce que tu fais !



On aimerait beaucoup savoir comment tu aides à prévenir la propagation du virus ou comment tu adaptes ton mode de vie.

Contacte le bureau UNICEF de ton pays ou partage ton histoire sur Voix des Jeunes – en anglais, français, espagnol ou arabe), à travers le site web, ou sur les réseaux sociaux en utilisant les mots clés **#voicesofyouth** et **#VolunteersForChildren**

3.

Rappels importants avant de commencer



La santé d'abord : Ne te mets pas en danger. Assure-toi de suivre les consignes de ton pays concernant les activités autorisées pendant la pandémie. **Prendre soin de sa santé mentale est essentiel** - prends soin de toi, et si tu en es capable, aide les autres. Si tu te sens dépassé, anxieux.se ou inquiet.e, sache que tu n'es pas seul.e. Trouve une personne à qui tu peux parler de tes émotions – un membre de la famille, un.e ami.e, un.e collègue ou n'importe quelle personne avec qui tu te sens à l'aise de parler. Voici une liste de ressources utiles que tu peux partager avec tes ami.e.s :

- [Confinement : 7 conseils pour gérer ton stress et te sentir bien à la maison](#)
- [VIDEO : Questions-Réponses sur le COVID-19 et la santé mentale de l'OMS \(en anglais\)](#)
- [Challenge Instagram sur la santé mentale](#)
- Tu es stressé.e ou anxieux. se ? Tu as besoin de parler à quelqu'un ? Tu peux joindre gratuitement des spécialistes de la santé mentale au 01 82 88 23 28.



Sécurité en ligne : si des gens deviennent agressifs en ligne ou se comportent mal, ne leur répond pas. Bloque-les and signale-les si nécessaire. Tu peux accéder à des ressources complémentaires pour la [sécurité en ligne ici](#).



C'est normal de ne pas tout savoir : si quelqu'un te pose une question sur le COVID-19 et que tu ne connais pas la réponse, n'essaie pas de deviner. Dis que tu ne sais pas, et renvoie la personne aux ressources de l'UNICEF ou de l'OMS ou une institution gouvernementale de ton pays pour plus d'informations à jour.



Ne garde pas tout pour toi : Si tu es inquiet.e à propos de quelque chose qui est arrivé ou dont tu as été témoin, ne le garde pas pour toi. Dis-le à une adulte en qui tu as confiance.

COVID-19 : les actions des jeunes



Indique les actions que tu as menées pour lutter contre le coronavirus.

Fais une capture d'écran et partage avec des ami.e.s et de la famille pour que d'autres puissent apprendre comment aider !



J'ai pris soin de ma santé mentale



J'ai continué mes apprentissages à la maison



J'ai pris soin de mes proches



J'ai pratiqué une distanciation physique tout en restant connecté.e



J'ai diffusé des informations fiables sur les réseaux sociaux



J'ai envoyé des messages de soutien aux personnes en difficulté



J'ai appelé une personne isolée



J'ai écouté de la musique, lu ou joué



J'ai mangé sain et j'ai fais de l'exercice



J'ai aidé mes frères et sœurs pour jouer et apprendre à la maison



J'ai fait tout mon possible pour éviter le danger pour moi-même et les autres



J'ai appris aux autres comment se laver correctement les mains



J'ai suivi UNICEF France sur les réseaux sociaux



J'ai réagi si mon entourage diffuse de mauvaises informations



J'ai dénoncé le racisme et la discrimination



Je suis resté.e à la maison pour me protéger et protéger les autres

Pour aller plus loin :

Ressources UNICEF sur le COVID-19

- [Page web UNICEF sur le COVID-19](#)
- [Le coronavirus, c'est quoi ?](#)
- [Coronavirus : découvre des activités à faire à la maison](#)
- [Que fait UNICEF durant la crise du COVID-19 en France et à l'étranger expliqué aux enfants](#)
- [Tour du monde : comment les enfants et les jeunes vivent le confinement](#)
- [Lutter contre la stigmatisation liée au COVID](#)
- [Exemples de gestes solidaires par des jeunes bénévoles UNICEF en France](#)
- [Comment t'engager en tant que jeune pour agir pendant le confinement](#)
- [Les bons réflexes pour assurer ta sécurité en ligne](#)
- [Lutte contre les fausses informations sur le Covid-19](#)
- [Tu es victime de violences ? Des adultes sont là pour t'aider](#)

Mention légale : Création UNICEF / Voices of Youth. Adaptation UNICEF France Comité français pour UNICEF, mai 2020