

Module 4: Prendre soin de soi et de son bien-être

Bonjour, et bienvenue dans ce dernier module de notre cours consacré à la sécurité des femmes journalistes. Un cours qui s'adresse, je le rappelle, à toutes les femmes journalistes, que vous soyez freelance, rattachée à une rédaction... et quel que soit votre pays. J'ai essayé tout au long de ce cours de donner autant que possible les meilleures pratiques que vous pouvez ensuite adapter à votre situation.

Le cours s'adresse aussi aux soutiens des femmes journalistes et des groupes marginalisés, davantage ciblés par les attaques : lorsque vous êtes témoin d'un abus (sexiste, raciste), vous avez plusieurs choix... fermer les yeux, voire même contribuer, via votre attitude ou votre silence, à maintenir un climat propice aux micro-agressions et aux agressions.

Vous avez aussi un autre choix qui s'offre à vous : vous pouvez devenir un allié et sortir du statut de témoin passif - attention pas en jouant les super héros, mais en vous montrant à l'écoute de ce que ressent la personne qui fait face à une situation de stress, à une situation traumatisante ou à une agression. Vous pouvez juste être là, présent, à l'écoute de ses besoins - et c'est déjà beaucoup.

Dans cette dernière vidéo, on va donc parler d'un aspect à mon sens longtemps négligé dans le journalisme : la notion de bien-être. C'est presque tabou en tant que journaliste de parler de ces sujets.

Dans le métier, on dit qu'il faut avoir le cuir épais, et c'est vrai que c'est un métier passion difficile, stressant et concurrentiel. Les personnes - et notamment les femmes - qui font face à des soucis et à des situations à risques hésitent parfois à en parler à leur rédaction en chef.

On ne va pas se mentir : ces injonctions à s'endurcir sont aussi une injonction à serrer les dents, mettre le poing dans sa poche, bref, à se taire. C'est aussi une manière parfois de faire accepter des abus qui *de facto*, sont inacceptables. Il faut que les responsables des rédactions qui regardent ce cours l'entendent et en aient conscience aussi. On ne peut pas, en surface, dire que l'on veut plus de diversité dans sa rédaction, notamment en faisant mieux entendre les voix des femmes, sans changer ce mode de management d'un autre temps et sans revoir les règles du jeu. C'est impossible.

Peut-être que vous vous dites à ce stade : OK qu'est-ce que le bien-être vient faire dans un cours sur la sécurité des journalistes de l'UNESCO. Ne cliquez pas ailleurs, restez avec moi jusqu'au bout, déjà parce que je suis presque sûre que ce dont on va parler fera écho, en tout cas en partie, à ce que vous vivez et ressentez. Et vous pourrez aussi apprendre plein de choses sur la manière de gérer une situation stressante avec la psychologue Jessica Zabollone-Hasquenoph, qui intervient notamment dans les médias et auprès des journalistes - écoutez son interview en complément de cette vidéo, elle donne des conseils vraiment utiles.

Si nous parlons de santé mentale ici, c'est parce que cette question est essentielle, à la fois pour vous en tant que personne, pour vous sentir bien, mais aussi pour vous permettre de continuer à faire votre travail de journaliste.

Tout comme chaque journaliste devrait faire une évaluation des risques sur le plan physique et numérique, il est nécessaire de faire un plan pour notre sécurité émotionnelle -- parce que nous sommes des humains et pas que des journalistes, et c'est donc important d'avoir des stratégies en place lorsque nous faisons face à l'adversité. C'est un sujet d'ailleurs davantage évoqué depuis le début de la pandémie, car on voit encore plus à quel point il est essentiel de s'intéresser à la question du bien-être et du stress.

Attention, le stress, ce n'est pas QUE négatif. Vous devez sans cesse faire preuve de vigilance situationnelle - c'est-à-dire prendre conscience de votre environnement, l'analyser, envisager différentes options pour éviter les risques auxquels vous faites face et réagir. Bref, vous adapter en permanence. Si vous vous sentez mal à l'aise par exemple, que ce soit dans une situation ou même une relation, vous allez élaborer dans votre tête une stratégie pour en partir au plus vite. Votre stress, à ce moment-là, va être un élément qui va vous aider à détecter les risques et mettre en place une stratégie d'action.

Commençons ce plan de sécurité émotionnelle avec une question simple : comment ça va? La première chose que je vous suggère de faire ici, c'est un point avec vous-même. Faites ce travail pour vous dire : comment je vais, comment je me sens avant de repartir sur un nouveau reportage. Est-ce qu'il y a quelque chose, de manière générale, dans votre travail actuel ou passé ou bien dans votre vie personnelle qui vous affecte particulièrement? Par exemple - et c'est quelque chose de très important - parfois c'est l'insécurité financière qui peut vous poser souci. Si vous êtes journaliste indépendante par exemple. Vous vivez de vos piges. C'est précaire, pas très bien payé. Vous n'avez peut-être pas de temps pour vous.

Il ne faut pas avoir peur de se regarder dans le miroir : pourquoi continuez-vous de vous rendre dans des endroits dangereux? Par engagement vis-à-vis de l'histoire que vous couvrez, bien sûr, et c'est louable. Mais y a-t-il une autre raison? Quelque chose de plus profond en vous qui vous fait prendre plus de risques?

Voilà des questions à se poser avant de couvrir un sujet sur un terrain difficile afin de mettre en place des stratégies de "rééquilibrage" pour être pleinement en capacité d'accomplir votre mission.

On en a déjà parlé : lorsque vous êtes dans une situation de stress, sous adrénaline, cela perturbe votre processus de prise de décisions, et le meilleur moyen de retrouver vos moyens, c'est de vous concentrer sur votre respiration - souvent, lorsque l'on est stressé, on oublie de respirer. Il y a des techniques de respiration que vous pouvez trouver sur Internet -- sur la cohérence cardiaque par exemple. Dans les liens dans le cours, je vous ai aussi mis quelques ressources utiles.

Quelque chose s'est passé. Un événement stressant, voire potentiellement traumatisant. L'important, c'est de **verbaliser les choses**, pour soi-même et si possible à quelqu'un, et ce de la manière la plus spécifique qui soit. S'il se passe quelque chose sur le terrain, si votre bien-être émotionnel peut en être affecté, parlez-en lors de vos points réguliers avec votre rédaction. Si vous vous sentez OK de continuer, notez-le quand même, assurez-vous d'en garder une trace dans votre journal, votre téléphone, juste au cas où vous devriez y revenir plus tard.

Respirer, parler à quelqu'un, cela peut donc vous aider à prendre un peu de recul, parce que si vous avez le nez dans le guidon, fixé.e.s sur ce qui vous arrive, dans le tunnel quoi, vous pourriez en oublier de prendre le recul nécessaire. Si nous faisons ce pas en arrière sur la situation, nous pouvons alors la considérer différemment, y revenir ensuite et faire un choix plus informé.

Nous avons parlé de la sécurité que vous pouvez trouver dans votre hôtel: il s'agit d'un havre de paix pour votre sécurité physique, mais aussi pour votre sécurité émotionnelle. Ainsi, quand vous préparez votre paquetage, assurez-vous de prendre avec vous quelque chose de sentimental, je dirais, ou bien de personnel, comme un livre, un objet ou un vêtement, un parfum qui vous est familier et vous permet de vous sentir bien.

Cela peut être une photo de quelqu'un que vous aimez ou de quelque chose que vous aimez avoir avec vous, de sorte à ce que ça vous ancre/ cela vous renvoie à ce que vous êtes - quelque chose de familier qui vous aide à vous sentir bien. C'est important. Si vous avez été exposé.e à quelque chose de difficile, c'est bien d'être en présence de quelque chose qui vous rappelle qui vous êtes plutôt que l'événement qui vient de se produire.

Pensez bien aux effets de l'adrénaline sur votre système nerveux. Méfiez-vous, au passage, du collègue sous adrénaline qui va pousser le reste de l'équipe à aller toujours plus loin. Aucune histoire ne mérite que vous mettiez en péril votre sécurité physique, numérique -- c'est l'objet d'un autre cours -- et émotionnelle: Connaître et reconnaître ses limites, dire "Stop, là j'arrête" est loin d'être une preuve de faiblesse, c'est même une force, une preuve de votre ancrage, qui peut vous sauver sur le terrain : n'ayez pas peur de vous écouter. Ce que vous avez vécu sur le terrain va potentiellement vous affecter longtemps après.

C'est pourquoi il est essentiel de prendre soin de votre santé mentale dans la durée. On connaît les bienfaits de la méditation. Selon vos croyances, vous pouvez aussi avoir des pratiques spirituelles qui vous permettent de vous recentrer, d'aller mieux. C'est bien aussi de faire du sport - pas toujours facile de s'y tenir, je peux en témoigner -- mais une pratique sportive régulière vous fera du bien. Appeler des ami.e.s. Passer du temps avec les gens qui comptent pour vous. Reconnecter avec la nature. Toute pratique au cours de laquelle vous avez l'occasion de vous recentrer sur vous, de vous calmer aussi. Il est conseillé - et je reconnais que c'est difficile lorsque l'on est passionné parce que l'on fait - d'avoir un hobby qui n'est pas lié au journalisme - apprendre une nouvelle langue, se mettre au jardinage, coudre, faire du yoga... Certains des conseils que donnent Jessica et les autres psychologues et spécialistes du bien-être sont très simples - il faut dormir, autant que possible. Oui c'est tout bête mais tellement essentiel. Bien manger, aussi. Pas évident quand on n'a pas le temps, mais c'est important. Parce que c'est dans ces choses simples que l'organisme se ressource et se renforce.

Si vous avez la chance de travailler dans une rédaction qui propose du soutien psychologique en cas d'exposition à un événement à potentiel traumatique, essayez d'y avoir recours ou de le recommander à vos collègues qui en auraient besoin. Et vous pouvez faire un point avec un ou une thérapeute. C'est quelque chose que je vous recommande de faire si vous en avez la possibilité. Vérifiez avec un professionnel de santé mentale que oui,

vous êtes bien OK pour partir en reportage. Parfois, on croit que quelque chose est réglé mais c'est toujours là, enfoui. Vous ne voulez pas que ça ressurgisse une fois sur le terrain.

C'est bien aussi de faire un point au retour au retour, un débriefing. Comme pour conclure, boucler la boucle. Si vous voulez soutenir un ou une journaliste qui a fait face à une situation difficile, vous pouvez lui demander 'comment tu t'es senti sur le terrain ? de quoi tu as besoin"

Est-ce que vous avez couvert des situations difficiles pendant un temps prolongé ? Avez-vous été exposé à des événements traumatisants ? Souvenez-vous, on est tous différents, on ne réagit pas de la même manière face à un accident de voiture, à un événement tragique, si on en fait soi-même l'expérience, si on regarde des images traumatisantes, ou qu'on reçoit des commentaires intimidants ou menaçants en réaction à votre travail.

C'est important de se demander, lors de cet exercice de débriefing, ce que l'on aurait pu faire différemment? En matière de sécurité, on apprend de nos erreurs. Débriefer est essentiel pour mieux faire la fois suivante - la plupart des cours de sécurité pour les journalistes sont basés sur les débriefings des mauvaises expériences -- parfois même fatales - de celles et ceux qui nous ont précédés. Il faut aussi se questionner sur ce qui a marché, qu'est-ce qu'on a bien fait -- ça permet de se rappeler de nos leviers, de nos forces et de ne pas focaliser notre cerveau sur un échec. Sinon lorsque vous revivrez la situation sur le terrain, votre cerveau se souviendra qu'il a été en échec. Là on va lui mettre un petit programme informatique si vous voulez pour lui envoyer ce message : tu peux le faire -- et voici comment. La visualisation est essentielle en matière de sécurité - c'est comme le sportif qui visualise la course d'obstacles avant de se lancer.

Ce cours se termine - n'oubliez pas de consulter les ressources complémentaires! Vous en savez plus à présent sur l'analyse des risques et de la nécessité de se préparer au pire pour se sortir au mieux des situations à risques - si ce n'est pas le cas, revoyez les vidéos - On a parlé du protocole de communication, de votre équipement personnel de protection, de la vigilance situationnelle. Nous avons abordé également la question des agressions sexuelles, et la santé émotionnelle, le bien être dans cette dernière vidéo. Vous pouvez consulter notre check-list qui résume ces différents points

Je voudrais souligner ici, car j'imagine bien que c'est une remarque que vous vous faites, que ces menaces, elles peuvent venir de l'extérieur, mais aussi malheureusement de l'intérieur - des rédactions elles-mêmes. C'est indéniable.

C'est là que la solidarité journalistique doit jouer. Tout comme la solidarité journalistique a fait ses preuves lorsqu'il s'agit de travailler sur de grandes enquêtes internationales, elle peut aussi faire ses preuves pour déjouer les mécanismes qui empêchent les voix émergentes de se faire entendre et aux femmes d'exercer ce métier dans de meilleures conditions.

A ce titre, chacune et chacun à un rôle à jouer. De témoin, devenir allié.e. C'est la responsabilité de tous et toutes. C'est d'autant plus nécessaire dans un contexte où la haine à l'encontre des journalistes monte et qu'elle expose davantage les journalistes, et notamment les femmes journalistes, à des phénomènes de violence.

Ce que je vous ai dit dans ce cours est basé sur mon expérience personnelle au contact de journalistes empêché.e.s d'exercer leur métier et/ou en situation de traumatisme du fait de ces menaces et agressions, sur le cours initial d'Allison Baskerville, et sur des discussions avec différents professionnels de la sécurité de la prise en charge des victimes. Il y a évidemment bien d'autres manières d'approcher cette question de la sécurité psychologique et physique.

Je vous encourage aussi à mettre en place des réseaux de soutiens pour échanger des conseils et stratégies avec d'autres journalistes et réseaux de femmes journalistes.

Je vous remercie d'avoir suivi ce cours réalisé par l'UNESCO, en partenariat avec IWMF et le Knight Center for Journalism in Americas, avec le soutien de la Swedish Postcode Foundation.

N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions ou que vous souhaitez en discuter.

N'oubliez pas : ne **vous** oubliez pas. Écoutez-vous, et prenez soin de vous autant que possible.

Merci.