

# CRÉER DES PODCASTS SUR LA SANTÉ ET LES DROITS EN MATIÈRE DE SEXUALITÉ ET DE REPRODUCTION

GUIDE



## À PROPOS DE FRONTLINE AIDS

La mission de Frontline AIDS est de façonner un avenir débarrassé du sida, au profit de tous, partout dans le monde.

À travers le monde, des millions de personnes sont privées de toute méthode de prévention, dépistage, traitement et prise en charge du VIH, du simple fait de leur identité et de leur situation géographique.

De ce fait, en 2018, 1,7 million de personnes ont été infectées par le VIH et 770 000 sont mortes de maladies liées au sida.

En collaboration avec nos partenaires de première ligne, nous œuvrons à l'élimination des obstacles sociaux, politiques et juridiques auxquels font face les personnes marginalisées, et nous innovons afin de façonner un avenir sans sida.

## À PROPOS DE IREADY

iREADY soutient et crée des outils technologiques d'information et de communication qui peuvent être utilisés par les adolescents et les jeunes au Burundi et au Mozambique, afin de promouvoir l'accès à l'information en matière de SDR, de soutien des pairs et d'observance du traitement contre le VIH. Le programme est soutenu par le centre SPIDER (<https://spidercenter.org/>).

iREADY fait partie de READY, un ensemble de programmes qui vise à accroître la résilience et les capacités des adolescents et des jeunes. Ces derniers ont d'ailleurs contribué à la création du mouvement READY et restent des éléments centraux de celui-ci. Obtenez plus d'informations et découvrez comment rejoindre le mouvement READY à l'adresse suivante : <https://frontlineaids.org/our-work-includes/ready/>

### Frontline AIDS

91-101 Davigdor Road  
Hove, East Sussex  
BN3 1RE  
Royaume-Uni

**Tél.** : +44 1273 718 900

**Fax** : +44 1273 718 901

**Courriel** : [mail@frontlineaids.org](mailto:mail@frontlineaids.org)

Association caritative enregistrée sous le numéro 1038860

[www.frontlineaids.org](http://www.frontlineaids.org)

**Auteure** : Nancy Onyango

**Examiné par** : Lola Abayomi and Claudia Nizigiyimana

**Édité par** : Jenny Berg, Linnea Renton and Hester Phillips

**Traduction** : Strategic Agenda

**Conception** : Garry Robson

**Illustrations** : Garry Robson, adaptées des personnages conçus par Neo



## QU'EST-CE QU'UN PODCAST ?

Un podcast est un contenu audio enregistré et centré sur un sujet en particulier. Contrairement aux émissions de radio, les podcasts ne sont pas diffusés à des horaires précis et peuvent donc être écoutés à n'importe quel moment, sur divers appareils (smartphones, tablettes, ordinateurs portables ou de bureau...). Les podcasts sont disponibles en streaming (une connexion Internet est requise), ou téléchargeables (possibilité de les écouter à n'importe quel moment, même sans accès à Internet).

Les podcasts figurent désormais parmi les contenus audio les plus facilement accessibles. Vous pouvez ainsi brancher vos écouteurs à votre appareil ou écouter des émissions en arrière-plan pendant que vous vous reposez, cuisinez ou vous rendez à l'école ou au travail.

Les podcasts peuvent être utilisés pour partager des informations sur la santé et les droits en matière de sexualité et de reproduction (SDSR) avec les jeunes. Dans le cadre du projet iREADY mené au Burundi, des adolescents et des jeunes ont produit et diffusé des podcasts traitant de thèmes tels que la discrimination à laquelle sont confrontés les jeunes vivant avec le VIH, la prévention des infections sexuellement transmissibles et la possibilité de vivre positivement avec le VIH quand on est jeune.

### CE GUIDE VOUS AIDERA À :

- planifier le contenu de votre podcast
- apprendre à enregistrer un podcast
- apprendre à monter un podcast
- apprendre à publier un podcast
- apprendre à promouvoir un podcast

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE À LA CRÉATION D'UN PODCAST

### Enregistreur



En fonction de votre budget, il existe de nombreux appareils permettant d'enregistrer des sons. Vous pouvez utiliser votre smartphone, votre ordinateur portable ou de bureau (la plupart disposent d'un enregistreur intégré) ou un enregistreur numérique portable tel qu'un Zoom H4n.

### Microphone



Vous pouvez utiliser le microphone interne de votre smartphone ou de votre ordinateur si vous vous servez de ces appareils comme enregistreurs, ou vous servir d'un microphone externe. Les microphones externes améliorent grandement la qualité du son pour vos auditeurs. Une grande variété de microphones externes adaptés à tout type de budget sont disponibles sur le marché.

### Casque audio



Il est important de posséder un bon casque audio pour créer des podcasts de qualité. Assurez-vous de choisir un casque confortable, doté d'une fonctionnalité de réduction de bruit et d'une bonne réponse en fréquence (située entre 20 et 20 000 Hz pour la plupart des casques). Nous vous recommandons notamment le MDR-7506 de Sony, le casque premium à coque fermée SRH1540 de Shure et le QuietComfort de Bose.

### Logiciel d'enregistrement et de montage audio



Les créateurs de podcasts utilisent souvent des logiciels à code source libre (aussi appelés logiciels libres), tels qu'Audacity, pour enregistrer et monter leurs contenus.

Ces logiciels sont gratuits, faciles à utiliser et disponibles sur différents systèmes d'exploitation, y compris macOS, Windows et Linux. Si vous disposez des connaissances nécessaires, vous pouvez également utiliser des logiciels professionnels tels qu'Adobe Audition.

### Carnet



Lorsque vous réalisez une interview, il est utile d'avoir un carnet sur vous pour prendre des notes et inscrire des événements précis.

### POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE MATÉRIEL DE CRÉATION DE PODCASTS

Les sites suivants fournissent des conseils régulièrement actualisés concernant les outils de bonne qualité :

#### Meilleur matériel de podcast :

[www.podcastinsights.com/podcast-equipment/](http://www.podcastinsights.com/podcast-equipment/)  
(en anglais)

#### Matériel de podcast de qualité pour tous les budgets :

[medium.com/@josephcurrency24/the-top-podcast-equipment-for-any-budget-b22036b73146](https://medium.com/@josephcurrency24/the-top-podcast-equipment-for-any-budget-b22036b73146) (en anglais)

# CRÉER DES PODCASTS TRAITANT DE SDSR EN QUATRE ÉTAPES

## 1. PLANIFIER VOTRE PODCAST

Il est important que chaque podcast soit centré sur un **sujet spécifique**. Voici quelques suggestions :

- la prévention, le traitement et la prise en charge du VIH, notamment les services de prise en charge communautaires, le coût social et économique du statut d'aidant, l'accès aux soins, le financement ;
- les droits fondamentaux des groupes vulnérables tels que les personnes homosexuelles, bisexuelles et transgenres (communauté LGBT), les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes, les consommateurs de drogues, les travailleurs du sexe, les femmes, les enfants et les personnes vivant avec le VIH.

Avant de débiter la création de votre podcast, réfléchissez au sujet que vous souhaitez traiter et à son intérêt pour vos auditeurs. Un podcast devrait être instructif, stimulant et captivant. Les auditeurs doivent avoir envie de suivre le podcast jusqu'à la fin, voire d'en entendre davantage.

Demandez-vous : **qui sont mes auditeurs ?** Quel est mon public cible ? Les podcasts les plus efficaces établissent un lien avec leurs auditeurs et les poussent à agir d'une quelconque manière. Quelle influence aura votre podcast sur vos auditeurs ? Réfléchissez aux personnes concernées par le sujet ainsi qu'à celles avec suffisamment d'influence ou d'autorité pour faire changer les choses. Vous devriez être capable de déterminer la position des principales parties prenantes sur le thème abordé.

Définissez les **grandes lignes** de votre podcast afin de le structurer et de faciliter sa création.

Les réponses aux questions suivantes vous aideront à définir les grandes lignes du podcast :

- Combien de temps durera-t-il ?
- S'agit-il d'un podcast réalisé en solo ou conduirez-vous des entretiens ?
- Contient-il des anecdotes ?
- Souhaitez-vous inclure des bruitages ? Si oui, vous devrez préparer les fichiers sonores à intégrer.

### L'art de l'interview

Le manuel *Change the world: a toolkit for citizen journalists* (en anglais) contient des conseils utiles au sujet de la réalisation d'entretiens (voir le module 3 « L'art de l'interview »).

<https://frontlineaids.org/resources/change-the-world-a-toolkit-for-citizen-journalists/>

## 2. ENREGISTRER ET MONTER VOTRE PODCAST

Avant d'enregistrer votre podcast, choisissez un lieu adapté, sans bruit de fond ni distractions. Vous pouvez par exemple l'enregistrer dans un studio, ou même dans un placard ou une voiture !

Assurez-vous également qu'il s'agit d'un endroit où la personne interrogée se sentira à l'aise et en sécurité.

Entraînez-vous plusieurs fois avec des amis avant de commencer l'enregistrement. Lorsque vous vous lancez, n'oubliez pas de vérifier si l'enregistrement a bien été déclenché !

Au cours du montage de votre podcast, vous pouvez choisir de le présenter comme un enregistrement unique ou y incorporer d'autres éléments, tels que de la musique de fond, des effets spéciaux et les voix de différents intervenants.

Après l'avoir monté, sauvegardez votre podcast dans le format qui vous convient le mieux, par exemple en MP3 ou en AAC.

## 3. PUBLIER VOTRE PODCAST

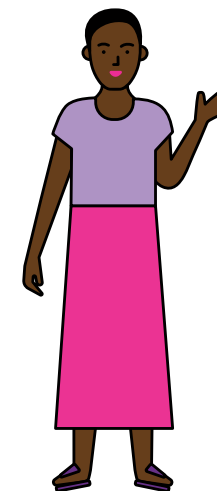
Une fois votre podcast terminé, vous pouvez le publier sur votre site personnel ou sur l'un des nombreux sites d'hébergement de contenus audio gratuits tels que SoundCloud.

## 4. FAIRE LA PROMOTION DE VOTRE PODCAST

L'un des moyens les plus simples et rapides d'attirer des auditeurs est de diffuser le podcast sur des plateformes de médias sociaux telles que Twitter, Facebook et Instagram.

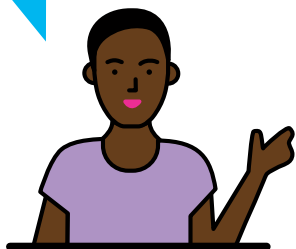
Dans vos publications promotionnelles sur les médias sociaux, fournissez à votre nouveau public établi et à votre public potentiel des indications sur le contenu du podcast. Vous pouvez également utiliser deux ou trois citations clés pour faciliter sa promotion. N'oubliez pas d'ajouter des hashtags courants ou liés à un événement ou à un sujet en particulier – ils permettront aux internautes d'accéder rapidement à votre publication. Enfin, exploitez les outils d'analyse de statistiques pour savoir quelles méthodes fonctionnent et déterminer votre nombre d'auditeurs ainsi que leur location.

UN BON  
PODCAST EST  
STIMULANT  
INSTRUCTIF  
AUTHENTIQUE  
CRÉDIBLE

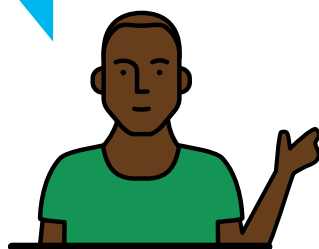


## ASTUCES

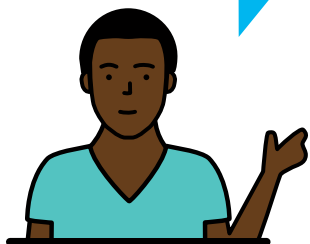
**1** Afin qu'il soit stimulant et permette de créer un lien avec les auditeurs, votre podcast doit être centré sur ces derniers, et non sur vous.



**2** N'oubliez jamais de tester votre matériel avant de commencer à enregistrer.



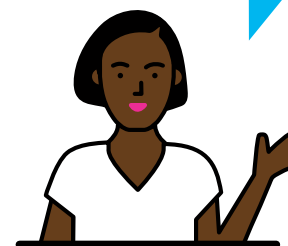
**3** Il est important de vérifier la véracité des faits présentés dans tous vos podcasts, ainsi que de faire appel à des sources fiables (personnes interrogées) pour tous vos récits.



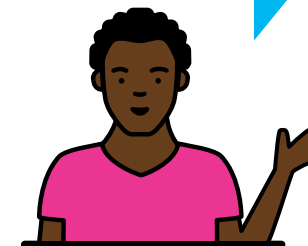
**4** Au cours du montage, supprimez les parties incohérentes ou sans grand intérêt pour l'auditeur.



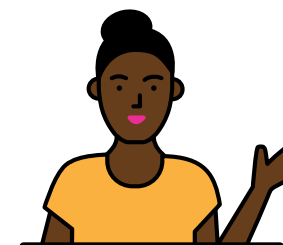
**5** Il est utile de se préparer avant de mener un entretien. Mieux vous connaîtrez vos questions et votre matériel, meilleurs seront votre prestation et votre ressenti.



**6** Lors du montage, ne gardez que les enregistrements dont vous avez besoin, classez-les dans l'ordre voulu et ajustez leur volume (celui-ci ne doit être ni trop faible, ni trop élevé).



**7** Utilisez toujours de la musique ou des bruitages non protégés par des droits d'auteur. Vous pourrez trouver ce type de contenu sur des sites tels que Freesound ou Bensound, ou sur des sites proposant des musiques ou des bruitages régis par les licences Creative Commons – par l'intermédiaire de ces licences, les détenteurs de droits d'auteur ont autorisé l'utilisation gratuite de leurs créations.



## TERMINOLOGIE DU PODCAST

### L'ANIMATEUR

Est la personne qui s'adresse aux invités d'un podcast ou d'une émission de radio ou de télévision.

### UN « BUTT CUT »

Consiste à placer une voix juste après une autre au cours d'un récit, sans marquer de transition.

### LES ÉCHANTILLONS SONORES

Sont des extraits d'enregistrements de la voix de personnes autres que le narrateur ou la (principale) personne interrogée, qui s'expriment sur le sujet.

### LES EFFETS SPÉCIAUX

Sont des sons qui aident à situer le contexte de la narration ou qui permettent de créer de la « profondeur ». Il peut par exemple s'agir du bip d'appareils médicaux, de klaxons de voitures ou de chants d'activistes en pleine manifestation.

### UNE FERMETURE EN FONDU

Revient à baisser le volume d'un son jusqu'à ce qu'il devienne inaudible.

### LE MASQUAGE

Est une technique d'utilisation du bruit ambiant pour camoufler la mauvaise qualité d'un montage ou pour créer des transitions fluides.

### LE MONTAGE

Consiste à sélectionner et à ordonner les enregistrements audio de façon harmonieuse et naturelle.

### LE NARRATEUR

Est la personne qui raconte une histoire. Pour être efficace, un narrateur doit posséder une connaissance approfondie des personnages mentionnés ainsi qu'une maîtrise des émotions les plus subtiles, utiles aux auditeurs pour mieux visualiser la scène.

### LES OCCLUSIVES

Sont des consonnes telles que P, T ou K, qui sont formées par un relâchement d'air soudain. Elles peuvent produire des nuisances sonores à l'enregistrement si le microphone est placé trop près de la bouche de l'orateur.

### LES PISTES

Sont les différentes couches de son.

### LE PRÉENREGISTREMENT

Désigne le montage ou l'enregistrement d'un contenu audio ou d'un entretien réalisé en amont.

### LE SCRIPT

Est la retranscription écrite de votre podcast.

## EXERCICES

### 1. ENREGISTREZ VOTRE PROPRE VOIX

#### Matériel nécessaire :

Smartphone (avec enregistreur intégré) ou enregistreur de voix, casque audio et carnet.



#### Contenu à enregistrer :

Microphone allumé, présentez-vous et expliquez ce qui vous pousse à travailler sur des sujets traitant de SDR. Écoutez ensuite l'enregistrement sur votre smartphone ou enregistreur.

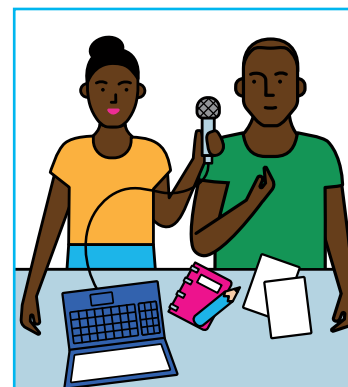
### 2. ENREGISTREZ UN ENTRETIEN

#### Matériel nécessaire :

Smartphone (avec enregistreur intégré) ou enregistreur de voix, casque audio et carnet. La personne à interroger doit être présente.

#### Contenu à enregistrer :

Au début de l'enregistrement, l'animateur se présente et définit le sujet traitant de SDR qui sera abordé par la personne interrogée ainsi que les principaux points du podcast. Ensuite, l'animateur posera des questions et donnera à la personne interrogée la possibilité d'exprimer son opinion. Qu'en pensez-vous ? Quelles modifications apporteriez-vous ?





**JOIN US. END IT.**

[www.frontlineaids.org](http://www.frontlineaids.org)