

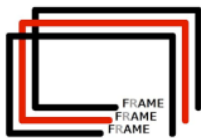
FAKENEWS & ELDERS - LES SENIORS À L'HEURE DES FAKE NEWS ET DE LA SURINFORMATION.



PR3 - GUIDE MÉTHODOLOGIQUE POUR LES ORGANISATIONS TRAVAILLANT AVEC LES SENIORS



LE GUIDE MÉTHODOLOGIQUE POUR LES ORGANISATIONS TRAVAILLANT AVEC LES SENIORS A ÉTÉ ÉLABORÉ PAR LES PARTENAIRES SUIVANTS :



RÉSUMÉ

Ce guide méthodologique vise à offrir des connaissances et des compétences pour aider les éducateurs d'adultes à dispenser la formation et à mettre en place un environnement d'apprentissage constructif pour les seniors en utilisant les ressources de FAKENEWS & ELDERS.

Il permet à des éducateurs plus expérimentés, issus de domaines et d'expertises différents, de partager leurs bonnes pratiques et leurs conseils sur la manière d'utiliser au mieux les outils FAKE NEWS & ELDERS.

Cela permet aux éducateurs moins expérimentés d'utiliser les ressources de manière indépendante et efficace. Ce guide les incite à adapter leur style de communication et leurs compétences.

TABLE DES MATIÈRES

1. APERÇU DE L'OFFRE DE FORMATION FAKE NEWS & ELDERS.....	5
1.1 Description du projet, buts et objectifs	5
1.2 Description du matériel	6
1.3 Instructions et conseils pour l'utilisation du matériel	9
2. PRINCIPES DE LA PÉDAGOGIE ET DE LA GÉRONTOLOGIE	10
2.1 Besoins d'apprentissage des personnes âgées.....	10
2.2. Paradigmes d'apprentissage et d'enseignement appliqués aux seniors, aux TIC et à l'éducation aux médias	15
2.3 Principes d'évaluation : évaluation des besoins et auto-évaluation.	19
3. LES COMPÉTENCES DES ÉDUCATEURS APPLIQUÉES AUX TIC ET À L'ÉDUCATION AUX MÉDIAS POUR LES PERSONNES ÂGÉES.....	30
3.1 Communication avec les personnes âgées	31
3.2 Compétences non techniques : empathie, écoute active, patience	34
3.3 Compétences en TIC.....	38
4. OBSTACLES SPECIFIQUES LIES A L'EDUCATION DES SENIORS AUX TIC ET AUX MEDIAS	42
4.1 Contraintes physiques liées au vieillissement	42
4.2 Contraintes sociales liées au vieillissement.....	43
4.3 Contraintes psychologiques, rejet technologique	45
4.4 Prévenir l'âgisme	46
4.5 Conseils pour relever les principaux défis : rejet de la technologie, manque de confiance, etc.	48
5. RENFORCER LA CONFIANCE DES PERSONNES ÂGÉES DANS LES INFORMATIONS DIFFUSÉES PAR LES MÉDIAS	52
5.1 Utilisation par les seniors des TIC et des réseaux sociaux à des fins d'information en Europe	52
5.2 Comment expliquer aux seniors la naissance et la propagation des "fake news" ?	54
5.3 Comment expliquer aux seniors le rôle qu'ils jouent dans la propagation des "fake news" ?	55
5.4 Utiliser les TIC et les médias sociaux comme sources d'information de manière sereine et crédible	56
6. COMMENT FAVORISER LA PARTICIPATION ET LA MOTIVATION DES SENIORS.....	60
6.1 L'importance des activités de "brise-glace"	60
6.2 Approche de pair à pair	62
6.3 Comment permettre à chaque participant de s'exprimer	65
7. GLOSSAIRE	70
8. RÉFÉRENCES.....	71

1. APERÇU DE L'OFFRE DE FORMATION FAKE NEWS & ELDERS

1.1 Description du projet, buts et objectifs

L'ère de l'internet rapide exige beaucoup de tous les utilisateurs, de leur esprit critique et de leur capacité à répondre à la surcharge d'informations provenant de nombreuses sources différentes. Les seniors ont vécu la majeure partie de leur vie à une époque où l'internet était loin d'être aussi développée qu'aujourd'hui. Ils peuvent donc être soumis à des pressions de désinformation, à des manipulations, à des fausses nouvelles et à des théories du complot.

Le [projet "Fake News & Elders"](#), cofinancé par l'Union européenne, vise à sensibiliser les personnes âgées aux "fake news" et à l'éducation aux médias afin qu'elles soient en mesure d'évaluer de manière critique le contenu des médias en ligne. Il promeut l'inclusion sociale des seniors, souvent exclus sur le plan numérique et éducatif. La nature spécifique de ce groupe cible l'expose à la discrimination fondée sur l'âge et peut aggraver l'exclusion.

Le projet vise à aider à surmonter les obstacles rencontrés par les personnes âgées dans la vie de tous les jours. Ces obstacles découlent d'un manque de connaissance du fonctionnement des outils numériques, notamment des réseaux sociaux, d'une incapacité à distinguer les fausses informations et d'un risque accru d'être manipulés et de croire en la post-vérité.

Six organisations de Pologne, d'Italie, d'Espagne, de France, de République tchèque et de Grèce, dotées d'une expérience et d'une connaissance des questions relatives aux fausses nouvelles et à l'éducation aux médias, coopèrent et travaillent sur les **quatre principaux résultats du projet**, qui peuvent tous être consultés sur le [site web du projet](#) :

1. Un **manuel** pour les seniors sur la communication de masse et les "fake news" ;
2. Un **cours pratique** pour les seniors sur l'utilisation critique des nouveaux médias en relation avec les "fake news" ;
3. Un **guide méthodologique pour** les travailleurs sociaux et les organisations qui travaillent avec les personnes âgées sur la façon de les aider

à améliorer leurs compétences numériques et leur éducation aux nouveaux médias ;

4. Une série de **panneaux éducatifs** contenant des informations clés sur les fausses nouvelles et la manière de les traiter.

1.2 Description du matériel

Avant de vous plonger dans le guide méthodologique proprement dit, voici quelques instructions de base sur la manière et le moment d'utiliser tous les supports du projet, ainsi que des conseils sur l'organisation de votre cours pour les seniors.

Description du matériel que vous pouvez utiliser dans vos cours

- (1) **Le manuel** : le premier résultat du projet propose une anatomie de la mauvaise communication et des "fake news". Dans ce guide disponible en ligne, vous trouverez un glossaire des concepts les plus importants, des graphiques et des statistiques sur l'utilisation de l'internet par les seniors, mais aussi des conseils et des infographies sur les types de fausses informations et de désinformation et sur la manière de les reconnaître.

→ Vous pouvez utiliser ce matériel comme **base théorique et contextuelle** pour les seniors ou les participants à votre cours qui souhaitent en savoir plus sur le sujet des fausses nouvelles et ses différents types.

- (2) **Le cours pratique** : le deuxième résultat du projet est un cours pratique divisé en quatre leçons qui couvrent les connaissances les plus importantes nécessaires pour lutter contre les fausses nouvelles et développer l'éducation aux médias. A quoi ressemblent les fake news, comment les démasquer, les bases de l'éducation aux médias et les problématiques liées aux réseaux sociaux. Chaque chapitre contient une partie théorique et des exercices pratiques. Les seniors ne sont pas obligés de lire le manuel pour participer au cours (bien que cela puisse leur être utile). Chaque leçon nécessite environ 90 minutes de travail,

le temps total nécessaire pour tous les modules est donc de 6 heures. Il n'est pas nécessaire de compléter le cours en une seule fois, les seniors

peuvent revenir sur leurs progrès à tout moment. Le cours est disponible sur la plateforme en ligne.

→ Vous pouvez utiliser ce cours dans votre salle de classe et faire des exercices avec les seniors ou les laisser mettre en pratique les connaissances de n'importe quel cours chez eux, à leur propre rythme.

(3) **Le guide méthodologique (ce document que vous lisez) vous aidera à acquérir de nouvelles connaissances sur la pédagogie adaptée aux seniors. Vous trouverez une description détaillée de ce guide dans le chapitre suivant (1.3 Introduction au guide méthodologique).**

(4) **La série de panneaux éducatifs** contiendra des informations clés sur les "fake news" et sur la manière d'y faire face - le tout en un seul endroit, prêt à l'emploi et dans une conception graphique adaptée aux seniors.

→ Vous pouvez afficher les panneaux dans vos salles de classe, bibliothèques, espaces de coworking ou centres pour aborder cette question. Les participants peuvent se familiariser avec le sujet à leur propre rythme et de manière accessible.

Conseils pour organiser vos cours et vos sessions :



Maintenir une atmosphère chaleureuse et confortable ;

Gardez à l'esprit que l'environnement d'apprentissage a un impact sur tous les participants, et pas seulement sur les seniors. Faites en sorte qu'ils se sentent bien accueillis, évitez les commentaires sur leurs connaissances ou leur manque de connaissances, préparez suffisamment de rafraîchissements et respectez leur rythme et leurs besoins.



Si le contenu est affiché à l'écran, faire en sorte qu'il soit lisible ;

Veillez à ce que tous les éléments soient clairement visibles à l'écran, utilisez des polices et caractères grands et lisibles, privilégiez les contrastes et les couleurs pastel et chaudes.



Imprimer le matériel si nécessaire ;

Certaines activités et certains exercices peuvent nécessiter des documents imprimés et l'utilisation de crayons. Veillez à les préparer et à respecter le besoin des personnes âgées d'avoir des documents imprimés plutôt que des documents projetés.



Ajuster le volume du son, si nécessaire, pour regarder des vidéos ;

Veillez à disposer d'un équipement approprié pour les activités sonore (vidéos etc).



Organiser une activité pour briser la glace ;

Si les participants ne se connaissent pas (mais même s'ils se connaissent), il est recommandé d'utiliser des activités pour briser la glace et faire connaissance. Vous trouverez un exemple plus loin dans ce guide méthodologique. Ces activités sont importantes pour l'atmosphère et le bon déroulement du cours.



Privilégiez les activités qui stimulent l'apprentissage entre pairs ;

Ce type d'apprentissage peut prendre de nombreuses formes que vous apprendrez plus tard. Il s'agit d'un moyen efficace d'acquérir de nouvelles compétences mais aussi de renforcer le sentiment d'appartenance à une communauté et à un groupe de personnes.



Être disponible pour répondre aux questions et apporter de l'aide.

N'oubliez pas de vous rendre disponibles pour répondre à des questions et des besoins d'assistance.

1.3 Instructions et conseils pour l'utilisation du matériel

En ce moment même, **vous lisez le troisième résultat du projet - un guide méthodologique** qui vous permettra d'aider les seniors à améliorer leur esprit critique et leurs compétences en matière d'éducation aux médias. **Que contient ce guide méthodologique ? Quel est l'aspect pratique du guide méthodologique ? Pour qui exactement peut-il être utile ?**

À qui s'adresse-t-il ?

Ce guide s'adresse à tous ceux qui souhaitent apprendre de nouvelles choses ou approfondir leurs connaissances sur les environnements d'apprentissage constructifs pour les personnes âgées. Si vous êtes **éducateur d'adultes, formateur, conseiller, travailleur social** ou **toute personne intéressée par la manière de transmettre des connaissances importantes aux personnes âgées**, vous êtes la bonne personne pour lire ce texte.

Que contient-il ?

Dans le **deuxième chapitre**, **vous** découvrirez les principes de la pédagogie et de la gérontologie - quels sont les besoins des personnes âgées, les paradigmes appliqués aux personnes âgées et les principes d'évaluation.

Le **troisième chapitre** est consacré aux compétences des éducateurs appliquées aux TIC et à l'éducation aux médias des seniors, aux compétences non techniques nécessaires à la communication telles que l'empathie, l'écoute active et la patience, etc.

Le **quatrième chapitre** se concentre sur les obstacles spécifiques que vous pouvez rencontrer lorsque vous enseignez les TIC et l'éducation aux médias aux personnes âgées

Un sujet très important sera abordé dans le **cinquième chapitre**, dans lequel vous apprendrez comment renforcer la confiance des seniors dans les informations diffusées par les médias et expliquerez le rôle et la propagation des fausses nouvelles (fake news).

Dans le dernier **chapitre**, le **sixième**, vous trouverez des informations sur la participation et la motivation des apprenants seniors - pourquoi est-il si important de "briser la glace" ?

Qu'en est-il de l'aspect pratique de l'apprentissage ?

Après chaque chapitre, vous trouverez une boîte à outils contenant **3 exercices, conseils ou activités utiles** à appliquer avec vos participants. Ces exercices pratiques peuvent vous aider à **introduire le sujet des fausses nouvelles, à créer une bonne ambiance dans le groupe, à permettre aux participants de mieux communiquer entre eux**. Grâce à ces pratiques, vous obtiendrez de meilleurs résultats en formation.

Qu'obtiendrez-vous en prime ?

Plus de ressources ! À la fin de ce guide, vous trouverez la **Banque de bonnes pratiques relatives à l'éducation des seniors** en matière de TIC, d'éducation numérique ou d'éducation aux médias. Vous pouvez vous inspirer de ces ressources, les utiliser dans votre propre pratique et les partager avec vos collègues.

Connaissez-vous une autre bonne pratique ou un autre exemple qui manque dans notre banque ? Faites-vous partie d'un projet, d'un cours ou avez-vous développé un outil vous-même ? N'hésitez pas à [nous](#) le faire savoir !

2. PRINCIPES DE LA PÉDAGOGIE ET DE LA GÉRONTOLOGIE

2.1 Besoins d'apprentissage des personnes âgées



70+, 80+ que la dynamique est la plus forte. Étant donné qu'une partie

Avec les changements démographiques et le vieillissement de la population, il existe un réel besoin de soutien dans divers aspects de la vie des personnes âgées, et en particulier dans l'éducation tout au long de la vie. C'est dans les groupes d'âge 60+,

importante de la population vit dans les villes et les agglomérations et que les femmes vivent plus longtemps que les hommes, la réponse aux besoins éducatifs doit être adaptée en conséquence. La spécificité de ces besoins sera légèrement différente dans le cas des personnes âgées des pays riches, très développés et en développement, où les compétences et la prise de conscience des avantages et des menaces sont différentes.

Les besoins éducatifs sont une conséquence de la moindre absorption et adaptation aux changements de l'environnement chez les personnes âgées - dont l'état de santé s'est dégradé, voire qui souffrent d'une infirmité progressive. Du point de vue du type de valeurs (instrumentales, autotéliques), il convient de souligner que les besoins éducatifs des personnes âgées découlent (1) du passage du temps et des conséquences qui y sont associées, ainsi que (2) du désir d'épanouissement personnel.

Dans le premier cas, l'éducation est une nécessité (voire une contrainte) et a une valeur instrumentale, car grâce à de nouvelles connaissances, on peut atteindre d'autres objectifs - se déplacer plus efficacement, mieux prendre soin de sa condition physique et mentale, se réaliser, pratiquer des hobbies - en évitant ainsi des situations stressantes, ou simplement mieux répondre aux besoins apparaissant dans cette phase de la vie (par exemple, la santé).

Dans le second cas, l'éducation au cours des dernières phases de la vie a également une valeur autotélique (elle a une valeur en soi) et résulte du désir d'acquérir de nouvelles connaissances et de développer de nouvelles compétences.

On peut supposer que les besoins éducatifs de cette phase de la vie seront actuellement dominés par l'**utilisation des nouvelles technologies - appareils et logiciels - principalement les smartphones, les ordinateurs, l'internet**, utilisés dans les domaines suivants :

- **la santé physique et la satisfaction des besoins esthétiques**, afin de contacter efficacement les cliniques, les hôpitaux, les salles d'urgence, les centres de rééducation, les sanatoriums, etc ;
- **la santé mentale**, dans le but de (1) faire face au stress ; (2) faire face à l'anxiété sociale vécue par un nombre croissant de personnes ;
- **la mobilité/les déplacements**, utilisation des applications de transport public, taxis, assistance d'autres personnes et institutions dans le processus de mobilité, etc ;

- **les contacts sociaux, afin d'établir** des relations et de faire connaissance avec d'autres personnes - réseaux sociaux, groupes thématiques ;
- **être au courant des possibilités d'éducation, afin** d'avoir accès à une large offre de cours, de formations et de matériel ;
- **la sécurité** : le but de la sélection de l'information (séparer le vrai du faux, comment éviter le contact avec des personnes et des organisations aux intentions malveillantes (tentant d'extorquer des données ou de l'argent par exemple), comment éviter d'être submergé par l'information sur le web.

Par conséquent, les besoins éducatifs des seniors en matière d'utilisation des TIC peuvent être divisés en quatre groupes principaux :

1. les **connaissances de l'existence d'appareils ou d'applications spécifiques** pouvant répondre à un besoin donné (smartphone, applications pour les taxis, applications pour les transports publics, comment réserver le transport de personnes ayant des besoins particuliers, etc.) ; les appareils eux-mêmes (par exemple smartphone, distributeur automatique de billets) doivent être conçus pour les personnes âgées - grandes touches, écrans, options d'agrandissement de la police, etc ;
2. les **compétences d'utilisation d'un dispositif donné** (logiciel, application) - il est important que le fonctionnement soit intuitif, simple, qu'il ne décourage pas l'utilisation, mais qu'il facilite le fonctionnement ; il est également nécessaire de sensibiliser les personnes âgées au rôle de la légalité des logiciels ;
3. la **connaissance des risques liés à l'utilisation des dispositifs TIC** (extorsion de fonds, de données, fausses boutiques, sites web, offres, investissements, etc.) et la **connaissance des sources d'information** sur les personnes ou les lieux vers lesquels vous pouvez vous tourner pour obtenir de l'aide ou trouver les informations nécessaires en cas de défaillance ou d'incapacité à utiliser un dispositif/une solution donné(e), ou au cas où vous seriez victime d'une escroquerie. Il est non seulement important de sensibiliser aux menaces potentielles, mais aussi de fournir des connaissances sur les contre-mesures nécessaires - programmes antivirus, listes de sites dangereux, numéros de contact des services compétents, rôle de l'utilisation de mots de passe forts sur l'internet et de leurs changements cycliques, etc.

Les différents niveaux de compétences en matière de TIC parmi les seniors de différentes tranches d'âge et de différents niveaux d'éducation peuvent également être utilisés comme un avantage. Certains seniors ont utilisé les technologies de l'information et de la communication dans le cadre de leur travail et possèdent des connaissances et une expérience qui valent la peine d'être exploitées. Les seniors ayant des connaissances plus avancées en matière de TIC peuvent donc encadrer les seniors ayant des connaissances moins avancées en matière de TIC dans un type d'éducation "par les seniors pour les seniors". Sur la base de cette hypothèse, notre consortium a développé des outils, des aides à l'enseignement ainsi qu'un soutien dans le domaine de l'apprentissage de pair à pair. Nous pensons qu'en combinaison avec la formation dispensée par les éducateurs d'adultes, ces outils permettront d'obtenir de meilleurs résultats.

Savoir communiquer et échanger avec les seniors est également important dans le cadre de l'amélioration de leur qualité de vie par la construction d'un sentiment d'utilité, le maintien du lien social, l'aide à autrui, voire l'épanouissement dans le nouveau rôle d'éducateur. Il est raisonnable d'inclure les seniors dans les **activités de conception ou de test en tant que prosommateurs** qui utiliseront et concevront simultanément des solutions qui leur sont dédiées.



BOÎTE À OUTILS



EXERCICE 1 : LES NOMS POSITIFS

Description : Tous les participants sont assis/debout en cercle. Ils se présentent en disant leur prénom et en ajoutant un adjectif positif commençant par la même lettre (par exemple, Raphaëlle la rêveuse, Clara la créative, Paula la parfaite, etc.) Le premier commence par son nom et son adjectif, le deuxième répète le nom et l'adjectif du premier + dit son



propre nom et son propre adjectif, le troisième répète le premier et le deuxième + son propre ...

Matériel et techniques : Espace pour faire un cercle

Durée : 10-20 minutes (en fonction du nombre de participants)

Justification (pourquoi et quand l'utiliser) : Vous pouvez utiliser cette activité au tout début de votre formation pour créer une atmosphère détendue et permettre aux participants de se connaître d'une manière amusante.

EXERCICE 2 : TROUVER UNE PERSONNE QUI...

Description : Tous les participants reçoivent un bout de papier contenant des affirmations et leur tâche consiste à faire le tour de la classe et à trouver les participants correspondants.

Les affirmations :

Trouvez quelqu'un qui ...

- ... regarde le journal télévisé
- ... a un compte Facebook
- ... a un compte Instagram
- ... sait ce qu'est une fake news
- ... a déjà utilisé un site de vérification des faits
- ... utilise activement son compte de courrier électronique

... a déjà reçu ou vu une fake news

Matériel et techniques : Le papier avec le tableau imprimé que les participants doivent remplir, les crayons.

Durée : 30 minutes (en fonction du nombre de participants)

Justification (pourquoi et quand l'utiliser) : Cette activité peut être utilisée pour (1) activer les participants, (2) apprendre à mieux se connaître et (3) introduire le sujet principal des "fake news" et susciter le débat sur leurs habitudes.



2.2. Paradigmes d'apprentissage et d'enseignement appliqués aux seniors, aux TIC et à l'éducation aux médias



L'importance accordée aujourd'hui à l'esthétique, à la jeunesse, à la forme physique, à l'activité physique et mentale pose des problèmes aux personnes âgées. Les tentatives d'échapper à la vieillesse sont courantes et multiformes (médecine esthétique, tourisme, réalisation de

passes-temps, etc.) Dans la plupart des cultures, les enfants, les jeunes et les adultes ne sont pas préparés à faire l'expérience de la vieillesse et à y faire face sur le plan émotionnel.

C'est pourquoi de nombreuses personnes âgées - en particulier celles qui vivent dans les périphéries, loin des agglomérations métropolitaines - renoncent à participer activement à la vie sociale, au détriment d'elles-mêmes et de leur environnement immédiat. D'autres apprennent, se forment, acquièrent de nouvelles compétences, mais pour que ce processus soit efficace, ils doivent le faire en **petits groupes** et avec des personnes ayant des **besoins similaires et un temps d'acquisition de contenu similaire**.

Le développement et la diffusion très dynamiques des TIC obligent et encouragent l'apprentissage continu (apprentissage tout au long de la vie, éducation permanente). Actuellement, sans compétences en matière de TIC, un individu est **exclu de la participation à de nombreux domaines de la vie sociale** (ce que l'on appelle l'exclusion numérique et l'exclusion de l'information). C'est pourquoi on assiste à une augmentation très importante des différents types d'offres destinées à améliorer ces compétences et adressées aux personnes âgées.

Pour être efficaces, certaines conditions doivent être remplies en ce qui concerne la spécificité de *l'apprentissage* et de *l'enseignement aux personnes âgées*, par opposition à l'enseignement aux enfants ou aux jeunes.

De nombreux domaines scientifiques s'intéressent à la **compréhension de la vieillesse** - sociologie, psychologie, philosophie, économie, politique sociale. L'andragogie, associée à l'origine à la pédagogie, s'intéresse à l'éducation des adultes. En son sein, on distingue deux grandes tendances - européenne et américaine.

L'éducation des adultes prend en compte l'activité éducative de l'homme, en mettant l'accent sur le soutien au développement humain. Principales théories contemporaines

Ces courants sont les suivants (1) une approche supposant que l'andragogie est une science pratique et que, par conséquent, sur la base du diagnostic de l'andragogie, il convient de créer un environnement social spécifique.

(2) une tendance à la recherche comparative, montrant les différences entre l'éducation des adultes dans différents pays (3) une tendance théorique et méthodologique (Kargul J. 2018).

L'idée même d'andragogie remonte à l'Antiquité. Au fil des siècles, elle est tombée dans l'oubli jusqu'au vingtième siècle. Avec Eugen Rosenstock-Huessy ou Eduard Lindeman, elle s'est considérablement développée. Après la Seconde Guerre mondiale, le sujet de l'andragogie a été déterminé par le besoin de justice et de paix, ainsi que par la capacité à tirer des conclusions de ces événements difficiles de la guerre. Pendant les années 50 l'approche dominante a été celle de l'auto-éducation en tant que processus indépendant de l'enseignement dans une institution scolaire. Les travaux de Pöggeler (1957) établissent une distinction entre l'enseignement aux enfants et aux jeunes et la formation des adultes. Les années 70 ont été marquées par un intérêt croissant pour l'andragogie de la part de chercheurs britanniques, dont les travaux se sont appuyés sur les théories de Paulo Freier et de Malcolm Knowles. Ce dernier a contribué de manière significative au développement de l'andragogie aux États-Unis, en la définissant comme "l'art et la science d'aider les adultes à apprendre" et en définissant les principes de planification, de direction et d'évaluation de l'éducation des adultes (Loeng S. 2018).

Pour Knowles, l'andragogie repose sur **cinq hypothèses clés différentes de la pédagogie traditionnelle** (Smith M.K. 2002) :



1. L'**image de soi**. Au fur et à mesure que la personne mûrit, l'idée qu'elle se fait d'elle-même évolue d'une personnalité dépendante vers un individu autodéterminé.

2. L'**expérience**. Au fur et à mesure que la personne mûrit, elle accumule de plus en plus d'expérience, qui devient une ressource croissante pour la poursuite de l'apprentissage.

3. **La volonté d'apprendre**. Au fur et à mesure qu'une personne mûrit dans sa volonté d'apprendre, elle s'oriente de plus en plus vers les tâches de développement associées à l'accomplissement de ses rôles sociaux.



4. L'**orientation vers l'apprentissage**. En mûrissant, une personne change la perspective dans laquelle elle voit la possibilité d'appliquer ses connaissances - de différée à immédiate, la perspective passe donc de l'orientation objet à l'orientation problème.

5. La motivation à **apprendre**. Lorsque la personne mûrit, la motivation d'apprendre s'intériorise.

Le milieu du vingtième siècle est considéré comme l'apogée de l'andragogie en tant que discipline distincte et, en même temps, comme une période de professionnalisation importante dans le domaine de l'éducation des adultes en Europe et aux États-Unis. Les recherches de Savivevic ont mis en évidence des modes d'apprentissage différents dans les pays d'Europe centrale et occidentale. L'approche néerlandaise ambitieuse visant à intégrer d'autres sciences (sociologie, psychologie) sous la bannière de l'andragogie a également été reconnue. L'andragogie conçoit l'apprentissage comme un "apprentissage tout au long de la vie" des adultes. L'apprentissage des adultes a également lieu dans de nombreuses situations en dehors des écoles et d'autres institutions.

Actuellement, une personne âgée a besoin d'un compagnon dans le domaine de l'éducation - non pas un enseignant avec lequel elle reste dans une relation de subordination, mais un conseiller, un mentor, un coach qui la soutienne et avec lequel elle entretiendra une relation satisfaisante basée sur la coopération et les relations de partenariat. D'autres besoins concernent la forme

des connaissances, le transfert et l'apprentissage en commun. Selon l'adage de Confucius, "Dites-moi et j'oublierai, montrez-moi et je me souviendrai : "Dis-moi et j'oublierai, montre-moi et je me souviendrai, laisse-moi faire et je comprendrai".

Les ateliers, les exercices, l'exécution de tâches de manière autonome et en groupe sont des formes beaucoup plus efficaces que le transfert classique de connaissances à sens unique.

Pour votre information personnelle, L'UNESCO (*Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture*) est une **unité spécialisée des Nations Unies** qui œuvre depuis trois décennies pour garantir les possibilités d'éducation des adultes. Elle met l'accent sur la diversité des besoins éducatifs au sein des pays et des régions, dont les solutions doivent être proposées au niveau national, mises en œuvre et résolues conjointement par divers acteurs locaux (*ONG, entrepreneurs, autorités, établissements d'enseignement, etc.*), avec le soutien de structures internationales. Lancée en 1990, l'éducation pour *tous* est devenue le principal programme de l'UNESCO dans le domaine de l'éducation, réunissant 180 pays et impliquant d'autres organisations et agences telles que la Banque mondiale et l'UNICEF. (*Education pour tous*).

Actuellement, compte tenu du développement dynamique des TIC, mais aussi des effets post-pandémiques, les **plates-formes éducatives et l'enseignement à distance sont devenus des formes attrayantes d'enseignement** (également pour les seniors). Cela est lié à la nécessité de disposer de **compétences en matière de TIC** (utilisation d'ordinateurs et de logiciels - Skype, Zoom, Moodle, Teams, etc.), tout en offrant la possibilité de travailler au **moment et au rythme qui vous conviennent**. Ces possibilités sont particulièrement importantes pour les personnes malades ou handicapées, ainsi que pour celles qui vivent dans des régions éloignées des lieux d'enseignement, qui sont temporairement indisponibles ou qui travaillent encore à temps plein ou à temps partiel.

Enfin, les **besoins en matière d'éducation des adultes varient d'une région du monde à l'autre**. La richesse d'un pays donné, son niveau de développement, détermineront ces besoins tout autant que la volonté ou l'environnement de soutenir les personnes âgées dans les domaines de l'éducation et de la formation.

Le domaine du développement au sens large, tant pour eux-mêmes que pour l'environnement.

Compte tenu de la nécessité d'une activité tout au long de la vie, le sujet de l'activité éducative et cognitive des adultes (dans le contexte du développement de la théorie et de la méthodologie de l'andragogie) est une discipline qui se développe de manière dynamique et dont l'avenir est plutôt certain en raison du "vieillessement" des sociétés.

2.3 Principes d'évaluation : évaluation des besoins et auto-évaluation.

L'évaluation est l'**examen systématique** des événements qui se déroulent dans le cadre d'un programme de formation ou de développement en cours ou qui en sont la conséquence (Cronbach 1980), les résultats de l'évaluation devant **contribuer à l'amélioration du processus**.



designed by freepik

L'évaluation est un processus complexe dans lequel, selon l'UE et les documents européens, nous pouvons distinguer trois possibilités différentes :

(1) **Evaluation préliminaire (ex ante)**. Son objectif est de s'assurer que les fonds alloués au projet de formation sont utilisés de manière à obtenir les meilleurs résultats. Les actions suivantes sont possibles :

- Evaluation en termes de contenu et de mise en œuvre (par exemple, si les méthodes de formation sont adaptées aux besoins et aux attentes des personnes âgées),
- Analyse SWOT
- Identification des effets à long terme attendus du projet de formation.

(2) **Évaluation à mi-parcours**. Cette évaluation intermédiaire a pour but de fournir des informations sur les progrès accomplis dans la réalisation des objectifs ou sur l'efficacité (comparaison des résultats avec les moyens mis en œuvre) et d'estimer les premiers résultats de l'intervention, sa pertinence par rapport au problème/lacune de formation et le degré de réalisation des objectifs.

(3) **Évaluation finale (ex post)**. Son objectif principal est de fournir des

informations sur les effets à long terme des activités de développement. Elle permet d'acquérir de l'expérience et de tirer des conclusions pour l'avenir.

Lors de l'évaluation de la formation ou d'autres activités de formation des personnes âgées, on peut se référer au quintet de formation développé par Rae (2003) et qui définit cinq personnes clés dans le processus de formation. Selon ce concept, l'apprenant est principalement responsable de son développement, mais il est également au centre des intérêts de plusieurs entités ou individus. Sur cette base, vous pouvez essayer de créer un quintet de formation pour les personnes d'âge mûr, qu'elles soient encore employées ou qu'elles ne travaillent pas.

Tableau 1. Quintette de formation pour les personnes âgées

Quintet de formation sur le lieu de travail (s'applique aux travailleurs d'âge mûr)	Quintet de formation sur tout lieux (s'applique aux personnes âgées qui ne travaillent pas)
<ul style="list-style-type: none"> • Cadres supérieurs • Responsable de la formation • Responsable hiérarchique • Formateur • Apprenant 	<ul style="list-style-type: none"> • L'environnement immédiat de l'apprenant - famille, • Autre environnement de l'apprenant - connaissances, amis • Institutions de formation, entités du monde des affaires, bibliothèques, clubs de seniors, universités du troisième âge • Formateur • Apprenant

Source : tableau élaboration par FRAME

L'évaluation de la formation ou d'autres activités de développement peut être effectuée de deux manières : d'une part, en observant le participant et en lui parlant de la formation et de son utilité ; d'autre part, en consultant son entourage, en lui demandant d'évaluer son aptitude, de constater un changement d'attitude ou de comportement. Dans le cas d'une personne âgée, l'organisateur de la formation doit être l'initiateur de l'évaluation. Il ou elle peut demander à une personne de l'entourage de se joindre à ce processus - une personne représentant le quintet de formation. Lors de la planification d'une telle action, il est utile de se concentrer sur la collecte des coordonnées pour faciliter la communication future.

Il est important de veiller à ce que les participants puissent contacter les formateurs à tout moment après la formation afin de permettre des consultations individuelles, de clarifier les doutes et de résoudre les problèmes survenant après la formation.

Une autre méthode d'évaluation de l'efficacité de la formation peut être basée sur le modèle de D. Kirkpatrick, qui suppose quatre étapes d'évaluation de la formation : le niveau de réaction, le niveau de connaissance, le niveau de comportement et le niveau de résultats.

Au niveau de la **réaction**, l'accueil général de la formation est vérifié à l'aide d'un questionnaire ou d'un entretien, afin d'évaluer le retour des participants concernant le contenu de la formation et son adaptation à leurs besoins. Il est important de s'assurer que le questionnaire est lisible pour les personnes âgées souffrant de déficiences visuelles, que les personnes âgées disposent de suffisamment de temps pour répondre à l'enquête et que l'entretien se déroule dans une atmosphère sûre et confidentielle.

Au niveau des **connaissances**, les tests de connaissances, l'observation des participants pendant les activités pratiques et les entretiens approfondis permettent de déterminer le niveau de connaissances acquis par les participants à la formation (pré-test et post-test) et si cela a influencé leurs attitudes. Les tests de connaissances doivent être adaptés aux personnes âgées. Il est également essentiel de former les évaluateurs, en les sensibilisant aux stéréotypes ou aux préjugés.

Au niveau du **comportement**, vous pouvez mener une enquête, procéder à une observation ou demander une auto-évaluation afin de déterminer un changement dans le comportement de la personne. L'observation par des personnes de l'entourage peut également être utilisée pour l'évaluation. L'auto-évaluation par les seniors peut être réalisée à l'aide d'outils d'évaluation (niveau de connaissance) et consiste en une auto-réflexion sur l'augmentation des connaissances.



BOÎTE À OUTILS



EXERCICE 1 : UNE APPROCHE GLOBALE DES FORMATIONS

Description : Conformément aux principes de l'andragogie, des règles ont été élaborées au fil des ans pour la conduite de formations destinées aux personnes âgées de plus de 50 ans.

- (1) **L'approche globale** consiste à prendre en compte à la fois les avantages et les obstacles à l'éducation des personnes d'âge mûr et à ne pas se laisser guider par des stéréotypes.
- (2) Il est important d'**impliquer les personnes d'âge mûr dans le processus de planification de la formation**, par exemple en identifiant leurs besoins en formation.
- (3) La **communication** est avant tout une information fiable sur la formation. Une présentation adéquate aux participants potentiels des objectifs de la formation, de la manière de la mener, de l'utilisation de méthodes de formation spécifiques et du rôle que jouera le formateur. Il est particulièrement important de présenter ouvertement les attentes à l'égard des participants et, surtout, les bénéfices apportés par la formation.
- (4) Le **choix** des méthodes et des techniques de formation, effectué par le quintette de formation et surtout par le formateur, doit garantir : un apprentissage efficace, basé sur les connaissances et l'expérience des participants ; un temps de réflexion et une présentation pratique des compétences acquises. Le bon choix des méthodes et des techniques lors de la préparation du scénario de formation est un élément clé. Il est utile de prévoir une alternative au cas où l'un des exercices ou l'ensemble du cycle (plusieurs exercices) ne pourrait pas être mis en œuvre.

(5) **Un contrat bien structuré au début de la formation** peut atténuer le sentiment d'anxiété et les craintes associées à la participation

(6) Sélection du **groupe de participants à la formation en fonction de l'âge et du sexe.**

(7) **Sélection d'un formateur en fonction de l'âge.** Elle a ses opposants et ses partisans. Un groupe de participants du même âge peut réduire le niveau d'anxiété associé à la perception stéréotypée des jeunes comme étant meilleurs. Cela peut encourager l'ouverture d'esprit et l'expérimentation.

(8) **Valoriser les compétences des seniors** et leur témoigner du respect, c'est valoriser les connaissances issues de l'expérience de vie et de la pratique, mais aussi les organiser, les renforcer et leur donner un sens nouveau.

(9) **L'évaluation du processus** est une étape très importante pour tous les stagiaires.

(10) **L'inclusion d'activités post-formation** comprend un plan d'actions à entreprendre après la formation dans le but de mieux utiliser les connaissances et les compétences acquises au cours de la formation. Le formateur peut contacter les participants par le biais des réseaux sociaux, d'une correspondance électronique ou de réunions de suivi.

1. A l'aide de la liste suivante, vérifiez si toutes les étapes sont incluses dans le processus de planification de votre formation.
2. Afin de vérifier si le processus est complet, remplissez la colonne **OUI**, Vous pouvez seulement les cocher ou écrire des commentaires.
3. Passez ensuite à la **colonne NON, je ne l'applique pas, parce que.....** écrivez les raisons pour lesquelles vous n'avez pas utilisé cette approche jusqu'à présent.
4. Dans l'étape suivante, la dernière, essayez d'esquisser un plan pour l'avenir. Utilisez la **colonne Dans l'avenir, je peux mettre en œuvre...**

Fiche de travail
Check liste de la formation efficace pour les 50+

Formation efficace des personnes de 50 ans et plus	OUI, je le fais, parce que....	NON, je ne l'utilise pas, car....	À l'avenir, je peux mettre en œuvre....
1. Approche globale			
2. Inclusion des seniors dans le processus de planification de la formation			
3. La communication ouverte avec les seniors			
4. Sélection des méthodes et des techniques			
5. Un contrat bien structuré pour démarrer la formation			
6. Sélection du groupe de participants à la formation en fonction de l'âge			
7. Sélection d'un formateur en fonction de son âge et de ses compétences			
8. Valorisation des compétences des seniors			
9. Évaluation du processus			
10. Inclusion d'activités post-formation			

Matériel et techniques utilisés : Crayon, stylo, feuille imprimée avec l'exercice

Durée : 30 minutes

Justification (pourquoi et quand l'utiliser) : Planification du processus de formation

Références : Stankiewicz A., Warwas I., Wiktorowicz J. (2019) Renforcer le potentiel des employés de 50+. Banque d'exercices STAY, Université de Lodz, Lodz.

EXERCICE 2 : IDENTIFIER LES BESOINS DES SENIORS EN MATIÈRE DE TIC.

Description : Avant de commencer la formation, observez les éléments suivants afin de classer les seniors dans des groupes (sous-groupes) de formation possible et de diversifier efficacement le matériel en fonction de leur âge et de leurs besoins :

1. Attentes des seniors vis-à-vis du cours :
 - 1.1. Petit ou Grand groupe
 - 1.2. Exercices individuels/en binôme, en groupe
 - 1.3. Cours uniquement avec des personnes du même âge (oui/non/ pas nécessairement)
 - 1.4. Avec / sans l'utilisation de l'équipement TIC (a son / a accès)
 - 1.5. En face-à-face / en ligne (quelles plateformes)
 - 1.6. Atelier, exercices / conférence, webinaire
 - 1.7. Ce qu'il n'aimerait certainement pas dans le cours
 - 1.8. Motivation (pourquoi veulent-ils suivre la formation)
2. Apprendre quelque chose de nouveau / ou développer vos compétences ?
3. Pourquoi ce sujet vous intéresse-t-il ?
4. Âge : 60+, 70+, 80+ et plus
5. Activité professionnelle : actif à temps plein / actif à temps partiel /retraité(e)
6. handicap (non/oui - degré)
7. préparer une liste de compétences en TIC pour le senior et vérifier quel est leur niveau et quels sont les domaines/sujets qui l'intéressent particulièrement :

Sujet :	Est intéressé(e) par le sujet/Niveau de connaissance initial Notez Oui + (1 2 3 4 5)	N'est pas intéressé(e) par le sujet Notez Non
Internet		
Traitement de texte		
Graphique		
Courrier		


Réseaux sociaux (Lequel ?.., quel aspect ? ...)		
Équipements dans l'espace public : distributeurs de billets, bornes d'attente, parcmètres, distributeurs automatiques, etc.)		
Applications téléphoniques (lesquelles ?...) -ex : mobilité (taxis, trams, bus, covoiturage, etc.)		
Sites web consacrés à la santé (cliniques de soins primaires, cliniques spécialisées, réadaptation, sanatoriums, location et achat de matériel médical, etc.)		

8. Est-ce qu'il/elle souhaite que d'autres thèmes soient abordés pendant la formation (par exemple, la santé, la forme physique, les innovations technologiques dans le domaine de la santé - équipements de réadaptation, applications ; la télémédecine - surveillance de la santé, soins médicaux à distance, etc.)
9. Y a-t-il quelque chose qui "disqualifie" le cours à ses yeux, quelque chose qui affectera certainement négativement la décision d'y participer - si oui, qu'est-ce que c'est ? ...
10. Posez des questions sur les problèmes directement liés à l'utilisation des TIC s'il n'y a pas de contraintes financières :

Imaginez que P. puisse apprendre quelque chose dans le domaine des TIC - qu'est-ce que ce serait ? Pourquoi cela ? ... quels sont les besoins que P. pourrait satisfaire grâce à cela ?...

Quelles compétences en TIC P. souhaiterait-il acquérir en priorité ? Pourquoi exactement cela ? ... quels besoins P. pourrait-il ainsi satisfaire ?...

La collecte des informations ci-dessus vous permettra d'identifier les domaines thématiques que les seniors eux-mêmes ne sont peut-être pas



en mesure de spécifier en raison de leur manque de connaissances sur les *TIC*.

En outre, vous pourrez choisir le sujet et le niveau du cours pour un groupe de formation spécifique. Veillez à ce que vos documents soient clairs, rédigés avec des tâches courtes et faciles à comprendre et une police de caractères suffisamment grande.

Matériel et techniques utilisés : Crayon, stylo, document avec questions

Durée de l'activité : 10 min

Justification (pourquoi et quand l'utiliser) : Planification du processus de formation.

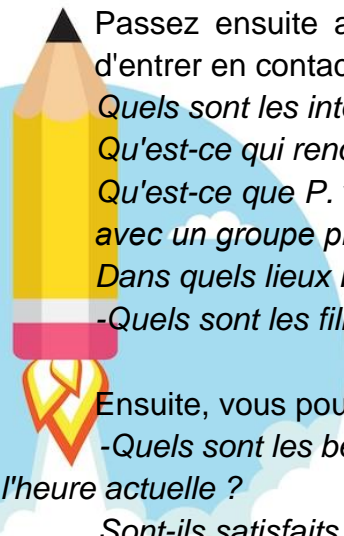
Références : M. Rojek (Université de Lodz), <https://orcid.org/0000-0001-8155-9233>Cyberprzestrzeń jako miejsce międzypokoleniowego uczenia się. Przykładprojektu "ICT GUIDES "1 DOI : 0.5604/01.3001.0013.2846.

EXERCICE 3 : CONSTRUIRE DES RELATIONS AVEC LES SENIORS

Description :

1. Préparez votre environnement. Il est important que les cours de plusieurs heures, voire de plusieurs jours, se déroulent dans une bonne ambiance. Essayez donc d'établir une bonne relation avec les seniors. Veillez à disposer d'une pièce et de meubles confortables, d'un accès libre aux sanitaires, d'un éclairage et d'une température ambiante appropriés et éliminez tout bruit de fond (bruit, accès de tiers, sonneries de téléphone, télévision, etc.) Veiller à mettre à disposition des boissons et aliments (alimentation adaptée aux besoins des personnes âgées, digeste, fruits doux).

2. Poser des questions sur des sujets importants, montrer de l'intérêt. Pour commencer, posez des questions sur leur bien-être et écoutez attentivement la personne âgée:- *Comment se sent P. aujourd'hui?*



Passez ensuite aux sujets qui vous permettront de vous ouvrir et d'entrer en contact :

- Quels sont les intérêts, les passe-temps et les passions de P. ?*
- Qu'est-ce qui rend P. le plus heureux ?*
- Qu'est-ce que P. veut raconter, partager, louer dans sa vie ? (avec vous, avec un groupe plus large, par exemple un groupe de caltraining).*
- Dans quels lieux P. aime-t-il le plus passer du temps ?*
- Quels sont les films, les livres, les activités que P. a le plus aimés ?*

Ensuite, vous pouvez passer à la question des besoins, demander :

- Quels sont les besoins que P. considère comme les plus importants à l'heure actuelle ?*

Sont-ils satisfaits ?

- Si oui, qu'est-ce que cela signifie ?*

Si ce n'est pas le cas, pourquoi ne sont-ils pas satisfaits ? Quels sont les obstacles ?

Vous pouvez également faire part de votre volonté d'aider, demander si vous pouvez faire quelque chose pour répondre à ces besoins importants (par exemple, fournir du matériel, des informations, des contacts avec les institutions, les organisations et les bénévoles concernés, etc. (par exemple, en fournissant du matériel, des informations, des contacts avec des institutions, des organisations ou des bénévoles compétents, etc.)

Si, au cours de la conversation, vous décidez que vous pouvez également poser des questions sur leur santé ou leur famille, vous pouvez le faire sous une forme générale :

P. est-elle satisfaite de son état de santé ? Qu'est-ce qui pose le plus de problèmes à P. ?


Dites-moi / nous quelque chose sur votre famille.

Il convient toutefois d'être particulièrement prudent, car ces questions peuvent être difficiles, sensibles ou même évoquer des souvenirs pénibles.

Vous pouvez également leur demander quel sont les principaux problèmes auxquels ils sont confrontés :

- Quel est le plus gros problème de P. en ce moment (et pourquoi) ?*

3. Démontrer l'intérêt mutuel. Créez un lien en prenant conscience que votre rencontre est bénéfique pour vous deux. **Vous**, parce qu'elle vous



permet de vous réaliser et de vous réjouir d'aider d'autres personnes, et **Les seniors**, parce qu'elle vous permet d'élargir vos horizons, acquérir de nouvelles connaissances et compétences, rencontrer de nouvelles personnes, améliorer la qualité de vie grâce à des solutions *TIC omniprésentes*.

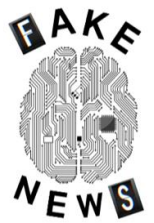
Prêtez attention aux éléments suivants :

-Les limitations : audition (est-ce que la personne entend moins bien d'une oreille ?), vue (se rapprocher, utiliser des gros caractères, etc.), mouvement (transport jusqu'au lieu de formation), parole - adaptation des cours à ces difficultés, ralentissement du débit de parole ;

-Le langage corporel de la personne âgée et le vôtre - la sensibilité aux messages non verbaux est particulièrement importante face à divers types d'affections physiques ; rappelez-vous qu'une grimace de mécontentement ou un manque d'enthousiasme n'est pas nécessairement dû à une insatisfaction à l'égard du cours, mais à des problèmes de santé liés à la vieillesse ; maintenez le contact visuel ;

Favorisez la liberté d'expression, écoutez, ne jugez pas, prêtez attention, montrez de la gentillesse et de l'empathie, soyez bienveillant.

Références : J. Marchlewska (2019) Emocje - relacje - empatia wieku dojrzałym. Warsztat : Jak zadbać o siebie, Émotions - relations - empathie à l'âge adulte. Atelier : Comment prendre soin de soi, Université de Lodz, Lodz.



3. LES COMPÉTENCES DES ÉDUCATEURS APPLIQUÉES AUX TIC ET À L'ÉDUCATION AUX MÉDIAS POUR LES PERSONNES ÂGÉES

Dans les sociétés modernes axées sur la technologie, les individus de tous âges doivent acquérir des compétences pour utiliser en permanence les nouveaux systèmes et produits numériques tels que les technologies de l'information et de la communication (TIC) et les médias numériques. Cependant, le processus d'apprentissage de quelque chose de nouveau diffère entre les jeunes et les personnes âgées. Les adultes plus âgés peuvent avoir pris du retard en ce qui concerne l'accès aux technologies et les compétences, un phénomène qui a été décrit comme la fracture numérique liée à l'âge ou "fracture grise", et la recherche a montré que les adultes plus âgés sont confrontés à des problèmes d'expérience utilisateur dans l'interaction avec les TIC (Schlomannet al, 2022).

Pour réduire les inégalités liées à l'âge dans l'utilisation des TIC et accroître la maîtrise des TIC et des médias chez toutes les personnes âgées, il convient de proposer un apprentissage guidé. L'apprentissage guidé comprend des programmes éducatifs, des cours de formation et des explications individuelles. Dans les cours de formation, les éducateurs doivent souvent faire face à différents niveaux de compétences parmi les participants âgés, ce qui rend nécessaire le développement de compétences et de stratégies d'enseignement spécifiques. Par conséquent, l'un des facteurs clés pour parvenir à un apprentissage efficace des seniors dans les domaines liés aux TIC et à l'éducation aux médias est le rôle des éducateurs qui accompagneront les seniors dans leur processus d'apprentissage et d'éducation. Les éducateurs doivent développer des connaissances spécifiques en matière de communication, de compétences non techniques et de compétences en matière de TIC afin de mieux guider le groupe cible des personnes âgées.

3.1 Communication avec les personnes âgées



La communication est essentielle dans un groupe : on considère généralement qu'un enseignement réussi ne nécessite que 50 % de connaissances et 50 % de compétences en matière de communication.

Par conséquent, un éducateur doit maîtriser les quatre modes de communication - écouter, parler, lire et écrire - et doit savoir comment utiliser efficacement cette compétence dans tout environnement éducatif pour tout groupe cible, en particulier pour le groupe des personnes âgées.

Les compétences en matière de communication sont essentielles pour les interactions avec les étudiants plus âgés, car l'acte d'enseigner lui-même les requiert. L'éducateur est responsable de comprendre et décomposer des informations complexes, transmettre ces informations clairement aux élèves âgés (à la fois verbalement et par écrit), les présenter de manière à maintenir leur attention, écouter et résoudre leurs questions ou leurs problèmes.

L'éducateur doit également adapter le contenu aux différents styles d'apprentissage, motiver les participants à apprendre, établir des relations de soutien en utilisant l'encouragement et l'empathie, gérer le groupe et répondre à leurs questions - en promouvant un environnement d'apprentissage sûr et favorable. Toutes ces tâches requièrent de bonnes compétences en matière de communication (Sword, 2020).

Les stratégies de communication suivantes peuvent aider les éducateurs à enseigner aux personnes âgées l'acquisition de nouvelles connaissances, aptitudes et compétences, telles que les compétences en matière de TIC et d'éducation aux médias :

1. Créer un environnement d'apprentissage sûr avec des relations de soutien :

Il a été prouvé que les relations de soutien entre les élèves âgés et les éducateurs ont un impact positif sur l'engagement, la participation et les résultats des élèves. Un environnement d'apprentissage favorable se construit grâce à la communication : les éducateurs doivent apprendre à bien connaître leurs élèves et leur montrer qu'ils ne risquent pas d'être jugés ou malmenés. Les éducateurs

doivent avoir une politique porte ouverte pour que les élèves puissent venir parler de leurs problèmes, et faire preuve d'empathie et de bienveillance lorsqu'ils interagissent avec eux à tout moment.

2. Le langage corporel :

La communication n'est pas seulement verbale, mais aussi non verbale : les éducateurs doivent veiller à ce que les signaux qu'ils émettent par leur langage corporel soient positifs, confiants et engageants. Par exemple, un contact visuel avec les élèves montre que l'éducateur les soutient et qu'il est attentif, ce qui motive tout le monde à être attentif, les aide à apprendre et leur donne le sentiment d'être impliqués.

3.Feedback :

Le retour d'information est également un élément important de la communication lors de l'enseignement à des étudiants âgés. Ces dernières années, de nombreuses études ont été consacrées à ce sujet. Il a été démontré que le retour d'information positif (c'est-à-dire l'éloge) renforce la confiance des étudiants - les rendant plus enclins à croire qu'ils peuvent réussir - et contribue à créer un environnement favorable et à accroître le développement des compétences. D'autre part, le feed-back négatif peut également aider les élèves âgés à s'améliorer, par exemple en modifiant leur comportement ou en s'efforçant d'accomplir une tâche. Cependant, les éducateurs ne doivent pas oublier d'utiliser le feed-back négatif avec parcimonie afin d'éviter les conflits et de maintenir la motivation à un niveau élevé.

4. Sens de l'humour :

Il a été démontré que l'utilisation de l'humour dans une classe d'apprenants adultes favorise l'apprentissage, l'auto-motivation et les relations positives entre les étudiants plus âgés et les enseignants. Il permet aux éducateurs d'établir un rapport avec le groupe et de maintenir leur intérêt pour la leçon. Par exemple, l'éducateur peut raconter des blagues ou des anecdotes amusantes, donner des exemples personnels légers ou rire des blagues des élèves. Toutefois, les éducateurs doivent veiller à ne pas utiliser d'humour négatif - humiliant ou embarrassant pour les élèves - ou d'humour sans rapport avec la leçon, dérangeant, violent, sexuel ou forcé. Ils doivent continuer à utiliser l'humour qui a reçu une réponse positive de la part du groupe d'apprenants âgés.

5. Clarté :

Une bonne communication - et un bon enseignement - consiste à comprendre et à être compris. C'est pourquoi les éducateurs doivent toujours être clairs et sans ambiguïté, et adapter leurs propos à leur public. Les éducateurs doivent y penser lorsqu'ils rédigent leurs plans de cours, mais aussi lorsqu'ils interagissent avec les étudiants adultes plus âgés après avoir présenté la leçon.

Enfin, les conseils de communication suivants peuvent aider les éducateurs à faciliter les interactions et les expériences d'apprentissage avec les étudiants plus âgés :

- Parlez aux étudiants âgés comme à des adultes. Le fait d'avoir des déficiences physiques, sensorielles ou cognitives potentielles ne diminue pas la maturité d'un apprenant adulte.

- Parlez franchement. Ne partez pas du principe que les élèves connaissent déjà la terminologie relative aux "fake news", à la désinformation ou aux fausses informations. Utilisez un langage simple et courant et demandez des précisions si nécessaire.

- Ayez conscience que des personnes issues de milieux différents peuvent avoir des attentes et des besoins d'apprentissage différents. Les éducateurs doivent être sensibles aux différences culturelles qui peuvent affecter la communication avec leurs étudiants âgés (*Talking With Your Older Patients*, n.d.).

- Adaptez la vitesse et du ton de votre voix aux besoins des participants. Vous pouvez également changer de sujet habilement si nécessaire. Evitez de dominer la conversation et encouragez les seniors à jouer un rôle actif. Les hochements de tête, les mouvements appropriés, le positionnement adéquat des chaises et l'adoption d'une attitude amicale, aimable, sincère et respectueuse sont également des éléments clés de la communication (*Skilful Communication with Elderly Persons*, n.d.).

3.2 Compétences non techniques : empathie, écoute active, patience



Enseigner à des apprenants plus âgés, en particulier sur des sujets qui sont nouveaux pour eux, requiert des compétences spécifiques telles que l'empathie et la patience. Ces compétences permettent aux éducateurs

de comprendre les besoins particuliers des personnes âgées et d'y répondre, et d'apporter un soutien pédagogique avec compassion, sans porter de jugement. Ces compétences sont particulièrement importantes lorsqu'on travaille avec des personnes âgées, qui peuvent avoir un large éventail de besoins physiques, émotionnels et cognitifs (*5 Most Valuable Skills : Patience and Empathy*, n.d.).

1. L'empathie

L'empathie est différente de la sympathie et signifie se mettre à la place de quelqu'un d'autre et prendre une décision en connaissance de cause. Pour un éducateur, l'empathie à l'égard des élèves âgés consiste à voir par leurs yeux, à entendre par leurs oreilles, à ressentir leurs émotions et à penser à leurs pensées. Il s'agit d'intérioriser leurs sentiments et d'agir en conséquence. Il s'agit d'un élément crucial lorsqu'on travaille avec des personnes âgées.

En vieillissant, les personnes deviennent de plus en plus vulnérables et leurs besoins augmentent. C'est là que l'empathie entre en jeu. Étant donné que les étudiants âgés peuvent être réticents à demander de l'aide, les éducateurs doivent être activement attentifs et à l'écoute des signes d'un problème. Ils doivent être prêts à aider, à soutenir et à faciliter les choses, parfois avant que l'aide ne soit demandée.

Les chercheurs ont identifié quatre caractéristiques principales de l'empathie. L'intégration de ces pratiques dans le processus d'enseignement peut montrer aux étudiants âgés que vous les comprenez :

- **Adoptez leur point de vue.** Lorsque vous adoptez une perspective différente, vous mettez de côté vos propres sentiments et réactions pour voir la situation à travers les yeux de vos élèves.
- **Mettez de côté vos jugements.** Il est facile de tirer des conclusions hâtives sur la situation en se basant sur ce que l'on voit. Cependant, il est important de prendre du recul et de réfléchir : Qu'est-ce que j'ai encore besoin d'apprendre et de comprendre sur la situation ?
- **Essayez de comprendre les sentiments de l'élève.** Si vous le pouvez, puisez dans vos propres expériences pour trouver un moyen de comprendre ce que ressent l'élève. Veillez cependant à ne pas en faire trop. Les expériences de chacun sont propres, et dire "je sais ce que tu ressens" peut être perçu comme un manque de sincérité.
- **Faites savoir que vous comprenez.** Parlez à vos élèves sans utiliser de phrases du genre "ce que vous devez faire est..." Essayez plutôt des phrases de réflexion comme "Il semble que vous..." ou "Je comprends que vous..." L'instinct des éducateurs est souvent de contenir la situation et de trouver une solution rapide. Cela peut être utile à court terme. Cependant, cela n'aidera pas les élèves à apprendre à résoudre les problèmes par eux-mêmes.

2. La patience

Si l'empathie consiste à voir à travers les yeux de quelqu'un d'autre, la patience consiste à accepter la situation et surtout que certains processus prennent du temps, en particulier pour les personnes âgées. Nos sociétés sont construites sur la vitesse. Nous aimons les voitures rapides, nous mangeons vite et nous nous précipitons d'une réunion à l'autre. Cependant, en vieillissant, nous ralentissons physiquement et les processus mentaux peuvent également ralentir. Cela peut créer des tensions et du stress, par exemple lorsqu'il s'agit d'enseigner de nouvelles aptitudes et compétences à des étudiants plus âgés. La patience est la capacité à rester calme et posé, même dans des situations difficiles ou stressantes. Il s'agit d'une compétence importante pour les éducateurs qui s'adressent à des publics plus âgés, car elle leur permet de répondre aux besoins de ces personnes de manière calme et contrôlée.

Les éducateurs doivent se rappeler que lorsqu'ils travaillent avec des étudiants âgés, ils doivent faire preuve de patience, principalement pour les raisons suivantes :

-Les personnes âgées **ont besoin de plus de temps pour traiter les informations**. Cela peut être frustrant pour ceux qui sont habitués à prendre des décisions rapidement, mais il est important de se rappeler que leur cerveau prend simplement un peu plus de temps pour faire son travail. Lorsqu'ils discutent avec les seniors, les éducateurs doivent prendre le temps de leur expliquer les choses clairement et lentement. S'ils ne comprennent pas quelque chose, ils doivent être prêts à se répéter ou à essayer une autre approche.

- **Les personnes âgées peuvent être plus facilement dépassées**. Beaucoup de choses se passent pour elles, qu'il s'agisse de gérer une nouvelle étape de leur vie, de faire face à des problèmes de santé ou de gérer leurs finances, par exemple. Elles peuvent se sentir dépassées lorsque de nouveaux éléments viennent s'ajouter, comme la participation à un processus éducatif. Il est important que les éducateurs soient compréhensifs et leur laissent le temps de s'adapter. Il ne faut pas les surcharger d'activités ou de tâches et veiller à prendre le temps d'écouter ce que les seniors ont à dire.

Voici quelques conseils pour cultiver la patience :

- **Prendre son temps** : lorsqu'on travaille avec une personne âgée, lui permettre de prendre son temps et de faire les choses à son rythme permet d'atténuer les frustrations et les tensions.
- **L'écoute** : Le fait d'écouter attentivement montre que l'éducateur respecte l'élève et celui-ci se sentira plus à l'aise pour coopérer avec lui et apprendre de lui.
- **Ne jamais dédaigner les sentiments** : Si la personne est en colère, triste ou frustrée, les éducateurs doivent prendre le temps de l'écouter et de respecter ses sentiments et ses pensées (Grant, 2023).

3. L'écoute active

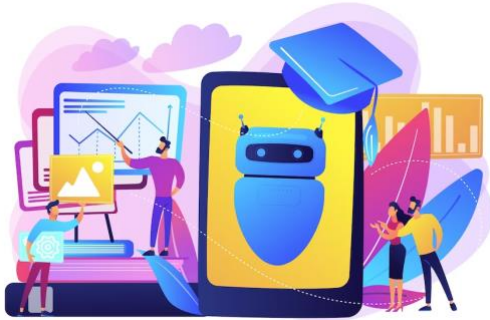
L'écoute active est une compétence importante pour presque tout le monde, quel que soit le contexte. Cependant, elle est particulièrement importante lorsque l'on travaille avec des personnes âgées. Lorsque votre interlocuteur parle, accordez-lui toute votre attention et montrez-lui que vous l'écoutez en hochant la tête et en adoptant d'autres formes de langage corporel positif.

La composante "écoute" de la communication ne doit pas être négligée - plus de 60 % de tous les malentendus résultent d'une mauvaise écoute. La pratique d'une bonne écoute dans un environnement d'apprentissage ou d'éducation peut être bénéfique pour les éducateurs, car elle leur permet de corriger les malentendus et de prolonger l'apprentissage, ce qui se traduit par une meilleure éducation pour les étudiants âgés. L'écoute active consiste à écouter attentivement ce que disent les élèves, à vérifier que vous les avez bien compris (par exemple, en répétant ce que vous pensez qu'ils ont dit), à développer leurs idées et à les interpeller ou les questionner.

Lorsque l'on éduque des élèves plus âgés, les compétences d'écoute active suivantes sont importantes pour rendre la communication et l'apprentissage plus productifs :

- **Validez** : il s'agit souvent de la première et de la plus importante étape de l'écoute active. En normalisant les sentiments d'une personne, vous pouvez dépasser les barrières émotionnelles ou intellectuelles qui pourraient l'empêcher de parler honnêtement et de participer au processus éducatif.
- **Demandez** : Pour obtenir de meilleurs résultats d'apprentissage, vous devrez peut-être poser des questions précises aux élèves âgés. Par exemple : "Qu'auriez-vous fait dans cette situation ?" et "Pouvez-vous penser à d'autres solutions ?".
- **Réfléchissez** : La réflexion est une autre forme de validation de l'opinion de l'orateur. Comme la reformulation, elle montre que vous écoutez et que vous traitez l'information reçue.
- **Réorientez** : il s'agit souvent d'un aspect important de l'écoute active des personnes âgées, qui s'écartent parfois facilement du sujet. En ramenant leur attention sur le sujet, vous les aidez à se concentrer sur ce qui est important, comme le sujet discuté ou présenté, ou le problème à résoudre (Institute on Aging, 2016).

3.3 Compétences en TIC



Les éducateurs ont la responsabilité d'intégrer les connaissances et les compétences technologiques dans leur enseignement et dans leur propre développement professionnel. Pour y parvenir, les éducateurs doivent posséder un certain niveau de compétences dans divers domaines technologiques. Ceci est particulièrement important lorsque les

éducateurs enseignent à des groupes d'étudiants âgés, dont les compétences en matière de TIC sont souvent peu développées ou faibles. Ces compétences sont basées sur le matériel et les logiciels. L'acquisition de ces compétences influe sur la manière dont les enseignants gèrent leurs cours, sur leur propre développement, sur leur matière et, en fin de compte, sur leurs élèves.

Les compétences suivantes en matière de TIC sont très importantes pour tout éducateur afin de mener à bien la formation des apprenants âgés :

1. Compétences en traitement de texte : Les éducateurs doivent savoir utiliser les meilleurs traitements de texte actuellement disponibles sur le marché. Cela leur permettra d'entreprendre et de mener à bien toutes leurs communications écrites avec leurs collègues et leurs étudiants dans des délais nettement plus courts.

2. Compétences en matière de présentation électronique : Les applications de présentation électronique font, par essence, partie des diverses tâches d'enseignement d'un éducateur. En tant que tels, les éducateurs devront trouver un moyen de maîtriser l'art de créer des présentations électroniques pour leurs apprenants, d'autant plus que les présentations peuvent être très utiles et efficaces pour un groupe d'étudiants âgés.

3. compétences en matière de navigation sur Internet : Le web est un grand réservoir d'informations de toutes sortes, qui peut certainement rendre la vie d'un éducateur beaucoup plus facile. Les éducateurs doivent être capables de naviguer efficacement sur l'internet pour trouver les données ou les ressources

pédagogiques dont ils ont besoin. Par exemple, les vidéos sont très efficaces lorsqu'il s'agit d'enseigner aux apprenants âgés l'éducation aux médias et les compétences numériques. Les éducateurs doivent avoir les compétences nécessaires pour rechercher, choisir et utiliser ces vidéos de manière efficace.

En conclusion, les compétences en TIC nécessaires pour enseigner aux personnes âgées sont similaires à celles nécessaires pour tout autre groupe d'apprenants. Les éducateurs doivent posséder ces compétences pour faciliter le processus d'apprentissage de leurs étudiants plus âgés, pour promouvoir et soutenir leur apprentissage et pour obtenir des résultats d'apprentissage substantiels.



BOÎTE À OUTILS



EXERCICE 1 : ECOUTEZ

Description : Il s'agit d'une activité qui encourage les participants à partager ce qu'ils pensent d'un sujet. Les participants se mettent par deux et l'un d'entre eux parle de ses opinions. Son partenaire l'écoute sans parler, puis, sans réplique, récapitule ce qui a été dit.

Matériel et techniques : Un nombre pair de membres de participants
Huit fiches par équipe de deux. Chaque carte doit contenir un sujet. Les sujets doivent être intéressants, mais pas trop controversés. Vous ne voulez pas que les auditeurs n'aiment pas les orateurs simplement parce qu'ils ne sont pas d'accord avec leur point de vue.
- Un lieu privé.

Durée : 15-20 minutes

Justification (pourquoi et quand l'utiliser) : Cette activité combine l'écoute active l'auto expression. Les éducateurs peuvent utiliser cet

tion de cette publication ne constitue pas une : les opinions des auteurs, et la Commission ne ait être faite des informations contenues dans



exercice pour lancer le débat et apprendre aux participants à prendre en compte et respecter divers points de vues.

EXERCICE 2 : VRAI VS. FAUX

Description : Cette activité est liée à l'écoute active et à la pensée critique. Elle nécessite un orateur et un petit groupe d'auditeurs. L'orateur peut choisir un sujet quelconque qui intéresse le groupe et en parler pendant environ une minute. L'orateur doit bien connaître le sujet, car il est chargé de présenter au groupe plusieurs faits sur le sujet, mais le piège est que l'orateur dira également une poignée d'affirmations fausses sur le sujet. Les joueurs doivent écouter attentivement pour repérer les fausses déclarations de l'orateur. L'orateur ne doit prononcer chaque phrase qu'une seule fois, il est donc essentiel que les joueurs écoutent très attentivement. En fonction du sujet, les joueurs peuvent avoir besoin de se concentrer sur leur attention et d'utiliser leurs capacités cérébrales pour réfléchir au sujet tout en écoutant les faits.

Une fois que l'orateur a cessé de parler, les auditeurs sont invités à décider quels sont les faits qu'ils ont entendus qui sont vrais et quels sont ceux qui sont faux.

Matériel et techniques : Si les participants le demandent, papier et crayon pour prendre des notes.

Durée : 25-30 minutes

Justification (pourquoi et quand l'utiliser) : Cette activité combine l'écoute active et la pensée critique. Les éducateurs peuvent utiliser cet exercice pour lancer une discussion sur l'importance des différentes compétences de communication. Ils peuvent également l'utiliser en relation avec les "fake news" et le processus cognitif que nous utilisons pour reconnaître les vérités et les mensonges.

Référence :

<https://www.developgoodhabits.com/active-listening-exercises/>



EXERCICE 3 : EXERCICE D'ARRÊT DE L'ÉCOUTE

Description : Cette activité montrera aux participants les conséquences émotionnelles du manque d'écoute et - espérons-le - les encouragera à pratiquer de meilleures compétences d'écoute. Divisez votre groupe en deux petits groupes de taille égale et emmenez l'un d'entre eux à l'extérieur de la salle. Dites-leur qu'ils doivent cesser d'écouter leur partenaire au bout d'environ 30 secondes et qu'ils doivent montrer ouvertement leur désintérêt. Dites à l'autre groupe de penser à un sujet qui le passionne et de se préparer à raconter à son futur partenaire une histoire significative ou personnellement pertinente sur ce sujet.

Faites revenir l'autre groupe, mettez tous les participants par paires et dites-leur de commencer. Observez le comportement des auditeurs et les réactions des orateurs jusqu'à ce que vous soyez sûr que chaque orateur a compris ce qui se passe. Arrêtez les conversations à ce stade et expliquez les instructions données à chaque groupe. Animez une discussion de groupe sur l'importance de l'écoute, sur la manière d'utiliser l'écoute active et sur ce qui indique que quelqu'un écoute vraiment.

Matériel et techniques : Assurez-vous d'avoir deux salles ou deux espaces différents que vous pouvez utiliser.

Durée : 25-30 minutes

Justification (pourquoi et quand l'utiliser) : Cette activité peut être utilisée par l'éducateur lorsqu'il discute de l'importance des compétences de communication dans les environnements en ligne et hors ligne. L'éducateur peut lancer une discussion sur la communication en ligne, les différences potentielles avec la communication hors ligne et les effets de l'écoute ou de la non-écoute de l'autre personne.

Références :

<https://positivepsychology.com/communication-games-and-activities/>

4. OBSTACLES SPECIFIQUES LIES A L'EDUCATION DES SENIORS AUX TIC ET AUX MEDIAS

4.1 Contraintes physiques liées au vieillissement



Les nouvelles technologies peuvent être accablantes pour n'importe qui, mais elles sont souvent encore plus intimidantes pour les personnes âgées. De nombreux facteurs physiques, culturels, mentaux et même psychologiques entrent en jeu et, pour certains, les défis deviennent de véritables obstacles. Outre les obstacles/problèmes évidents liés au vieillissement, voici quelques éléments à prendre en considération.

Notre cerveau surpasse la puissance de l'ordinateur le plus sophistiqué avec des millions de connexions qui se produisent chaque seconde. Comme les processus biologiques changent avec l'âge, ils affectent les fonctions cérébrales, même si la personne est encore en bonne santé. Ces changements se traduisent notamment par des troubles de la mémoire, des difficultés à appréhender des concepts complexes et un ralentissement de la pensée.

Il s'agit d'un processus naturel, car certaines zones du cerveau rétrécissent avec l'âge et la communication entre les neurones ralentit. Ces changements peuvent poser des problèmes lorsqu'une personne âgée cherche à apprendre de nouvelles technologies. Néanmoins, comme un muscle, la "puissance cérébrale" augmente au fur et à mesure que la personne l'utilise.

Même si cela peut sembler décourageant et difficile au début, la persévérance peut s'avérer payante. Une personne âgée peut parfaitement réussir à apprendre une nouvelle technologie. **En tant que formateur, soyez patient, encouragez vos étudiants à être patients avec eux-mêmes et soulignez la courbe d'apprentissage ascendante de la personne.**

Une autre condition qui affecte l'apprentissage des TIC et des médias par les personnes âgées est sans aucun doute la déficience visuelle. Si une personne souffre d'une affection telle que la dégénérescence maculaire, le glaucome ou la

cataracte, sa vision peut être suffisamment altérée pour affecter sa capacité à apprendre ou à utiliser la technologie. Cette perte de la vue peut les amener à fuir les écrans et la technologie, qui requièrent la capacité de voir clairement et de près. Mais la bonne nouvelle, c'est qu'à mesure que les personnes âgées s'attaquent à leur problème et se font soigner, par exemple en subissant une opération de la cataracte, leur vision s'éclaircit. Elles seront ainsi mieux armées pour apprendre et utiliser les technologies qui peuvent leur être utiles. **En tant que formateur, recherchez des outils et des plateformes adaptés aux personnes malvoyantes (caractères gras, grosses polices de caractères, jeux de couleurs adaptés).**

Le dernier obstacle, et non des moindres, concerne les problèmes de mobilité qui peuvent être liés à des douleurs dorsales, au risque de chute et à la sarcopénie chez les personnes âgées. Ces problèmes limitent également l'utilisation possible des TIC et des médias : il est parfois difficile de rester longtemps en position assise lors de l'utilisation d'un PC ou d'une souris.

Enfin, aller réparer/acheter/installer de nouvelles technologies peut s'avérer difficile lorsque le niveau de compétences en TIC est faible et que les personnes concernées ne se sentent pas à l'aise dans la recherche d'informations/services en ligne.

En tant que formateur, soyez conscient de ces problèmes et aidez les étudiants seniors s'ils vous en font part.

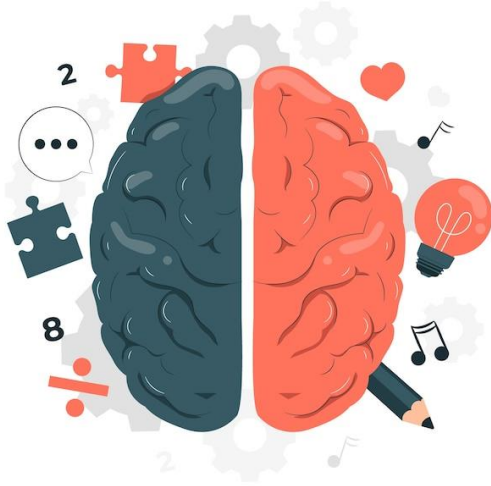
4.2 Contraintes sociales liées au vieillissement

L'exclusion sociale fait référence à la séparation des individus et des groupes de la société. Voici les contraintes qui peuvent empêcher les personnes âgées d'utiliser les outils TIC et les nouveaux médias de manière active:

- **La retraite.** C'est l'une des raisons les plus évidentes qui empêchent les personnes âgées d'utiliser les nouvelles technologies et d'acquérir des connaissances dans le domaine des médias. Les personnes âgées n'ont plus de liens réguliers avec le monde du travail "extérieur" et le cercle de leurs contacts ne cesse de diminuer. Il est donc essentiel, à ce stade, de faire de nouvelles rencontres, de s'adonner à des passe-temps et de créer des clubs d'intérêt.

- **L'éloignement.** Ce facteur peut être lié à plusieurs raisons : la retraite et le refus de déménager ; l'absence d'assistance informatique, de services sociaux, de clubs ou d'organisations de seniors proche de leur domicile ; la nécessité de conduire, ce qui peut être contraignant en fonction de l'état de santé de la personne. Par conséquent, cela peut limiter considérablement la possibilité d'élargir ses connaissances et d'acquérir de nouvelles compétences.
- **Situation familiale et syndrome du "nid vide".** Le syndrome du "nid vide" fait référence au chagrin que ressentent de nombreux parents lorsque leurs enfants quittent le domicile familial. Ce syndrome est généralement plus fréquent chez les femmes, qui sont plus susceptibles d'avoir joué le rôle de principal pourvoyeur de soins. Il survient lorsque les enfants quittent la maison ou déménagent loin, ce qui, d'une part, peut servir de motivation supplémentaire. L'effet du syndrome du nid vide peut être contradictoire. D'une part, cela permet aux personnes âgées d'explorer et d'exceller dans les TIC et, mais, d'autre part, cela entraîne un manque de motivation et il n'y a plus de personne de confiance à la maison pour les aider dans cette tâche.
- **Situation de solitude non désirée.** Cette situation peut être causée par un divorce, le décès du partenaire, d'un voisin ou d'un ami, ou toute autre raison qui met un senior dans une situation de solitude. Cela ne les motive pas à commencer à apprendre de nouvelles choses, à améliorer leurs connaissances dans un domaine qu'ils trouvent difficile. Dans cette situation, les personnes ont tendance à rester dans leur routine habituelle et leur zone de confort.
- **Les contraintes financières.** Ce facteur est étroitement lié à toutes les raisons susmentionnées et contribue grandement à l'absence d'utilisation des nouvelles technologies et d'éducation aux médias.

4.3 Contraintes psychologiques, rejet technologique



D'autres obstacles à l'adoption de la technologie par les personnes âgées sont des contraintes psychologiques et plus particulièrement l'anxiété technologique, la technophobie (également connue sous le nom de peur de la technologie) ou tout simplement le rejet de la technologie.

L'anxiété technologique est une réaction émotionnelle efficace résultant de l'utilisation de la technologie (dictionnaire IGI Global, 2022).

La technophobie est une peur excessive de la technologie. "Les personnes atteintes de technophobie peuvent craindre les ordinateurs, les téléphones portables ou les pouvoirs de l'intelligence artificielle. La technophobie est plus fréquente chez les personnes âgées et les personnes généralement anxieuses face à l'avenir. Les images de "technologie qui tourne mal" véhiculées par les médias peuvent également contribuer à la technophobie. La technophobie n'est pas un diagnostic clinique. Néanmoins, comme la technologie s'est développée rapidement ces dernières années, certains cliniciens traitent la technophobie comme une phobie spécifique affectant la santé mentale et la qualité de vie" ([Cleveland Clinic](#)).

Selon [Vaportzis, Clausen & Gow](#) (2017), les raisons du rejet ou de la méfiance à l'égard de la technologie peuvent être les suivantes :

- **Manque de soutien, d'instructions claires et de conseils** : souvent, les instructions sont trop techniques et ne sont pas découpées en actions simples. Il peut également y avoir un manque de soutien et d'orientation s'il n'y a personne dans leur entourage pour les conseiller.
- **Manque de connaissances et de confiance** : il s'agit de la crainte de ne pas comprendre la technologie et même les risques et dangers qui y sont associés.

- **Complexité des technologies** : Il existe différents types d'équipements et d'applications. Ceux-ci évoluent très rapidement, ce qui peut être déroutant.
- **Sentiment d'inadéquation par rapport à la jeune génération** : les seniors se comparent généralement aux générations qui sont nées avec les technologies et qui ont appris à les utiliser dès leur plus jeune âge. Il en résulte une impression d'inaptitude.
- **Scepticisme et sentiments mitigés** : Bien qu'ils connaissent les avantages de la technologie, notamment en ce qui concerne les compétences cognitives et les possibilités d'interaction sociale, de nombreux seniors restent sceptiques. Certains d'entre eux considèrent même que la technologie limite l'interaction sociale.

La capacité des personnes âgées à utiliser des solutions et des outils numériques est une question cruciale. Une faible adaptation numérique est un obstacle dans la vie quotidienne qui réduit l'indépendance, l'autonomie et, dans certains cas, affecte même la santé mentale. **En tant que formateur, il est important de connaître les problèmes psychologiques qui sous-tendent le rejet ou la peur de la technologie et de les aborder afin de renforcer la confiance dans les technologies.** Une fois en ligne, la plupart des seniors intègrent l'internet dans leur vie quotidienne et le voient d'un œil positif. En effet, en 2020, la part des seniors européens âgés de 55 à 64 ans qui utilisent l'internet tous les jours était de 69 % ([Eurostat, 2020](#)).

4.4 Prévenir l'âgisme



(notre façon d'agir) que nous pouvons avoir à l'égard des autres ou de nous-mêmes en fonction de notre âge". Dans le contexte de la technologie et du

numérique, l'âgisme se manifeste à plusieurs niveaux ([Köttl& Mannheim, EuroAgeism, 2021](#)):

Le niveau macro : Il affecte la conception et la politique et se rapporte au fait que la technologie n'est généralement pas développée de manière à être adaptée et appropriée aux personnes âgées. Cela conduit par conséquent à l'exclusion de la population âgée. **En tant que formateur, recherchez les outils technologiques et les plateformes les plus adaptés aux besoins et aux attentes exprimés par les seniors.**

Le niveau méso : Il affecte l'environnement social et organisationnel et est lié au fait que les stéréotypes d'autres personnes (membres de la famille, amis, prestataires de services, prestataires de soins de santé) influencent l'utilisation (ou le manque d'utilisation) de la technologie par les personnes âgées. **En tant que formateur, ayez un discours positif et valorisant à l'égard de l'utilisation et de l'apprentissage des technologies par les seniors.**

Le niveau micro : Les stéréotypes liés à l'âge sont intériorisés tout au long de la vie et influencent la façon dont les individus perçoivent leurs propres capacités à utiliser les nouvelles technologies à mesure qu'ils vieillissent. **En tant que formateur, travaillez sur la confiance en soi de vos étudiants seniors.**

En outre, il existe de nombreuses façons de lutter contre l'âgisme dans l'utilisation des technologies numériques ([Köttl& Mannheim, EuroAgeism, 2021](#))

- **Sensibilisation et formation** : les professionnels travaillant avec des personnes âgées devraient être conscients des effets de l'âgisme sur leur utilisation des nouvelles technologies **afin de déconstruire** efficacement **les stéréotypes liés à l'âge dans le** contexte de la technologie et de contribuer à la création d'une **image plus positive** de l'utilisation de la technologie numérique à un âge avancé.
 - **Responsabiliser les individus** : Afin d'améliorer l'utilisation de la technologie numérique et de réduire les effets négatifs de l'âgisme intériorisé, il est important de garantir l'accès à **l'apprentissage tout au long de la vie**, y compris des **interventions adaptées en matière d'éducation numérique**. L'autonomisation peut également résulter d'une **attitude plus positive des individus à l'égard de leur propre vieillissement**".
-

Il est essentiel de lutter contre les stéréotypes liés à la technologie et à l'âge. En effet, une grande partie des personnes âgées **se disent très disposées à apprendre à utiliser les nouvelles technologies numériques** et considèrent que de nombreuses technologies numériques sont **pertinentes pour leur vie**.

4.5 Conseils pour relever les principaux défis : rejet de la technologie, manque de confiance, etc.

En tant que formateur d'adultes, il est important de mettre en lumière les bonnes pratiques et les conseils que les personnes âgées peuvent utiliser dans leur parcours d'apprentissage des nouvelles technologies. Voici les principaux conseils à donner aux seniors concernant l'utilisation des nouvelles technologies et la manière de surmonter les principaux obstacles :

1. Choisissez des mots de passe forts

Pour les sites web et les comptes, vous aurez besoin d'un mot de passe sécurisé pour vous connecter. Choisissez un mot de passe unique (pas 1234 ou votre nom) et incorporez des caractères spéciaux pour une protection supplémentaire. Il est également important de choisir un mot de passe dont vous pouvez vous souvenir. Il n'y a pas de mal à écrire les mots de passe et à les conserver dans un endroit facile d'accès.

Il est également important de ne pas saisir votre mot de passe si vous ne reconnaissez pas le site web. Si le site ne ressemble pas à ce qu'il est habituellement, il pourrait être "usurpé" afin d'obtenir vos informations de connexion. Prenez des mesures pour vérifier qu'il s'agit bien du bon site web avant de saisir vos informations.

2. Réglez les paramètres de votre smartphone ou de votre tablette pour faciliter la lecture

S'il vous semble que la taille du texte sur votre téléphone/tablette est trop petite, il est possible de modifier les paramètres pour augmenter la taille et même ajuster la luminosité de l'écran. Pour la plupart des téléphones, vous pouvez le faire dans les réglages en ouvrant la fenêtre suivante

Paramètres>Accessibilité>Affichage et taille du texte. Pour les téléphones Android, ouvrez Paramètres>Affichage>Taille et style de la police.

3. Maintenez le logiciel antivirus à jour

La personne qui a installé votre ordinateur a probablement installé un logiciel antivirus pour le protéger. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez facilement télécharger un logiciel antivirus gratuit sans grandes connaissances techniques. Mais l'essentiel est de le maintenir à jour. De nombreuses versions peuvent se mettre à jour automatiquement, ou vous pouvez voir une fenêtre contextuelle vous demandant de lancer une mise à jour. Lorsque vous voyez cette fenêtre, ne l'ignorez pas. Lancez la mise à jour pour protéger votre appareil contre les derniers virus.

4. Ne répondez pas aux courriels, aux "demandes d'amis" émanant de personnes que vous ne connaissez pas.

Les escrocs envoient souvent un courriel qui donne l'impression qu'ils vous connaissent ou qu'ils ont un lien avec vous, qu'il soit personnel ou professionnel, dans l'espoir que vous donniez des informations personnelles. Ils peuvent même vous envoyer une offre intéressante en échange de données sensibles ou personnelles. La meilleure chose à faire est de ne pas répondre à un courriel provenant d'une personne que vous ne connaissez pas, quelle que soit la qualité de l'offre.

5. Cliquez sur les liens et ouvrez les pièces jointes avec prudence

Avant de cliquer sur un lien ou d'ouvrir une pièce jointe dans un courriel, vérifiez que vous connaissez l'expéditeur. Les cyberprédateurs peuvent déclencher des virus ou accéder à votre appareil lorsque vous cliquez sur un lien ou une pièce jointe malveillante. La meilleure façon de vous protéger est de vous assurer que vous connaissez l'expéditeur du courriel avant de cliquer sur quoi que ce soit.

Enfin, voici quelques éléments pour rappeler aux seniors l'importance et les techniques pour rester connectés électroniquement et socialement après la retraite. Il ne s'agit pas seulement de technologie, mais plus généralement de divers aspects qui affectent la confiance en soi et la qualité de vie.

Lorsque vous vous adressez à des personnes âgées, en tant que formateur, vous devez souligner l'importance de:

- 1) s'impliquer socialement par le biais d'**activités culturelles et de loisirs** au sein du groupe (par exemple, musique, sport, lecture, chorale) ;
- 2) **nourrir les réseaux** avec la famille et les amis ;

3) être **altruiste et aider les autres** dans le besoin permet de ne pas être égocentrique et de ne pas penser qu'à ses problèmes personnels (ex : faire du bénévolat, aider des associations, etc ;)

4) le concept de "**logement heureux**" et d'**environnement sain** : les objets familiaux peuvent aider à se souvenir des moments heureux ; l'aménagement intérieur tel que la lumière, les plantes, les détails décoratifs et les couleurs jouent un rôle important pour se sentir mieux chez soi ; débarrassez-vous des objets qui encombrant votre logement. Symboliquement, vous êtes aussi plus ouvert à accueillir de nouveaux éléments dans votre vie.



BOÎTE À OUTILS



EXERCICE 1 : SUPER-HÉROS

Description : Il s'agit d'un exercice de groupe. Chaque personne doit dessiner un super héros senior. Cet exercice nous amène à réfléchir à notre perception du vieillissement d'une manière positive et pleine de ressources. Une fois les dessins réalisés, pendant la phase de discussion, le formateur demande aux participants :

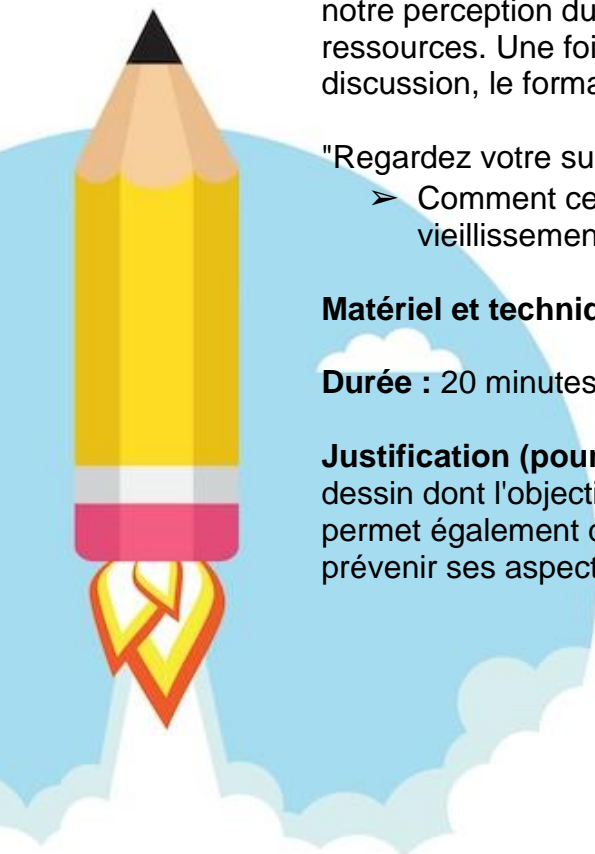
"Regardez votre super-héros, quels sont ses principaux pouvoirs ?

- Comment ce super-héros conforte-t-il votre perception du vieillissement ? "

Matériel et techniques : Papier, crayon de couleur

Durée : 20 minutes

Justification (pourquoi et quand l'utiliser) : Il s'agit d'un exercice de dessin dont l'objectif est de renforcer la confiance en soi des seniors. Il permet également de discuter des conséquences de l'âgisme et de prévenir ses aspects négatifs.



EXERCICE 2 : LE JOURNAL DES COMPLIMENTS

Description : Cette activité consiste à consigner chaque jour des "points positifs" sur soi-même dans un journal de compliments. Il peut s'agir d'éléments relatifs à son caractère ou à ses compétences. Par exemple, après avoir aidé quelqu'un (même un membre du groupe) à faire face à un problème, il peut s'inscrire dans son journal en tant que "soutien".

REMARQUE : seuls les "points positifs" sont enregistrés. Ils peuvent également inclure les "commentaires positifs" qu'ils reçoivent de la part des autres.

Matériel et techniques : Papier, stylo

Durée : 5 minutes par jour

Justification (pourquoi et quand l'utiliser) : Cet exercice individuel permet d'encourager la confiance en soi au quotidien et de récompenser les actions et les progrès individuels.

Références : <https://melanieferguson.co.uk/the-compliment-journal/>

EXERCICE 3 : ÊTRE SENIOR !

Description : Cet exercice peut être réalisé en groupe, en binôme ou individuellement. Chaque personne doit écrire sur des post-its des mots pour identifier les principales forces, faiblesses, opportunités et menaces d'être un senior dans le monde des nouvelles technologies. Le formateur affiche les post-its sur un tableau en les séparant par catégories selon les mots clés écrits sur les post-its. A la fin, chacun présente ses post-its et les explique.

Matériel et techniques : Carton, stylos de couleur ou stylos postaux.

Durée : 15-20 min

Justification (pourquoi et quand l'utiliser) : Cet exercice permet de développer les compétences logiques, les interactions sociales et le rôle de brise-glace lors des sessions avec les seniors et les outils TIC.



5. RENFORCER LA CONFIANCE DES PERSONNES ÂGÉES DANS LES INFORMATIONS DIFFUSÉES PAR LES MÉDIAS

5.1 Utilisation par les seniors des TIC et des réseaux sociaux à des fins d'information en Europe



L'utilisation d'Internet est de plus en plus répandue au sein de la population, y compris chez les seniors. La pandémie du COVID a été l'un des facteurs qui a permis à un plus grand nombre de personnes âgées d'accéder à l'internet et aux réseaux sociaux. L'isolement auquel de nombreuses personnes ont été soumises a accru l'utilisation d'Internet, d'une part, pour rester informé et, d'autre part, pour se divertir et rester en contact avec leurs proches. Dès lors, l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux s'est

maintenue dans ce secteur de la population, même si après la pandémie, son utilisation s'est diversifiée.

Tout d'abord, selon l'enquête menée par Ericsson (2021), les activités auxquelles les personnes âgées consacrent le plus de temps en ligne sont les suivantes : navigation sur Internet (81%), messagerie instantanée (71%), réseaux sociaux (69%), visionner de courts clips vidéo (51%), regarder des films et passer des appels vidéo (38%).

C'est un phénomène qui s'étend à toute l'Europe, selon Statista (2022) le pourcentage moyen d'utilisateurs quotidiens d'Internet entre 55 et 65 ans est de 65%. Cependant, il existe des particularités dans chaque pays. Les seniors qui utilisent le plus l'internet vivent en Suède, aux Pays-Bas et à l'Allemagne. En revanche, les pays où les seniors utilisent le moins l'internet sont la Grèce et la Pologne.



D'une part, **c'est une bonne nouvelle que nos aînés aient réduit la fracture numérique**, ce qui leur permet de se sentir mieux intégrés dans la société, de lutter contre le sentiment de solitude, de réussir à vieillir activement et d'être plus autonomes en ce qui concerne l'utilisation des outils numériques et des applications.

L'utilisation des technologies numériques apporte des avantages en termes d'autonomie et de socialisation, et un plus grand accès à l'information. Cependant, elle comporte également certains risques, notamment la consommation et la diffusion de "fake news" (fausses nouvelles).

Comme indiqué précédemment, la navigation sur Internet, l'utilisation de la messagerie instantanée et les réseaux sociaux sont plébiscitées par les seniors mais ce sont aussi des canaux de diffusion d'informations erronées. **Il existe une corrélation entre l'utilisation des réseaux sociaux par les adultes et la diffusion de fausses nouvelles.**

En effet, selon le magazine Science (2016), les plus de 65 ans diffusent 7 fois plus de fausses nouvelles que les personnes âgées de 18 à 29 ans et 2/3 fois plus que les personnes âgées de 46 à 65 ans. De plus, en termes de réseaux sociaux, parmi les personnes de plus de 55 ans, la plateforme la plus populaire est YouTube, avec 2,4 milliards d'utilisateurs (le chiffre maximum est de 4,5 milliards pour les personnes âgées de 25 à 34 ans). Twitter est celui qui compte le plus d'utilisateurs parmi la population de plus de 55 ans (752,5 millions) (Peszko 2016).

En résumé, l'augmentation de l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux au sein de la population de plus de 65 ans, ainsi que la fréquence à laquelle ils recherchent des informations sur Internet (en particulier des informations liées à la santé et à la science) et leur manque de culture numérique, rendent cette formation essentielle à travers : une introduction aux fake news, leur identification et leur prévention pour s'assurer que les seniors peuvent prendre leurs propres décisions en disposant d'informations contrastées.

C'est pourquoi les personnes qui travaillent avec les personnes âgées doivent veiller à ce qu'elles acquièrent des **connaissances de base sur les processus de communication scientifique** et les fausses nouvelles, tout en leur fournissant les outils nécessaires pour **détecter les fausses nouvelles et arrêter elles-mêmes la chaîne de diffusion.**

5.2 Comment expliquer aux seniors la naissance et la propagation des "fake news" ?



Comme indiqué dans la section précédente, la formation des personnes âgées à la technologie et à la communication n'est pas seulement bénéfique pour elles-mêmes, mais aussi pour la société dans son ensemble. Cependant, nous devons adapter la manière d'enseigner aux personnes âgées, en particulier lorsqu'il s'agit de **concepts nouveaux ou déroutants tels que les "fake news"**. C'est **pourquoi** nous présentons ici une série de conseils ou de méthodes pour expliquer aux seniors comment naissent les "fake news" et comment se propagent les fausses informations.

En premier lieu, le formateur doit partir de la **connaissance qu'ont les seniors** de ces concepts. La mise en œuvre d'activités de formation avec des personnes âgées n'est pas la même qu'avec des jeunes. Nous partons de personnes ayant une histoire personnelle et sociale, des expériences et des connaissances antérieures, des aspects contextuels et relationnels spécifiques. Comme l'ont montré les groupes de discussion menés par ce consortium, certaines personnes âgées ont une idée correcte des fausses informations et de la manipulation des médias, tandis que d'autres confondent ce terme avec les escroqueries, les canulars ou les montages.

Pour cette raison, il faut partir de la **situation spécifique** de chacun (individu ou groupe) et toujours **avoir le senior comme point de départ**. Le formateur doit **utiliser un langage simple et fournir des exemples pratiques** afin que le senior puisse faire la différence entre les types de fausses informations, qu'elles soient numériques ou traditionnelles (photographies retouchées, informations non citées, faux avis d'expert, faux contexte) ainsi que la différence entre désinformation et fausse information. Pour cela, comme le soulignent les experts, il est essentiel que les exercices proposés favorisent la connexion cognitive.

Les personnes âgées devraient être capables de :

Relier les anciennes méthodes d'informations aux nouvelles. Il serait intéressant que le formateur fasse des analogies avec le journalisme traditionnel, afin que les seniors puissent les établir des connexions. Cette tâche est plus facile sur le plan théorique - que sont les fausses nouvelles et comment naissent-elles - et plus difficile sur le plan pratique - comment se propagent-elles - car tout le monde n'est pas forcément familiarisé avec les TIC.

En effet, dans les groupes de discussion menés par le consortium, nous avons constaté une hétérogénéité : des seniors qui utilisent quotidiennement les téléphones mobiles et les tablettes pour lire l'actualité, des seniors qui n'utilisent leur téléphone mobile que pour téléphoner, d'autres qui utilisent fréquemment les réseaux sociaux... C'est pourquoi il est recommandé de promouvoir la participation active des seniors et de concevoir des activités d'élargissement des connaissances, mais aussi de révision et de débat critique.

D'autre part, la personne chargée de transmettre ces connaissances doit faire attention à deux aspects : **ne pas générer trop d'attentes** quant aux connaissances informatiques des personnes âgées et communiquer d'une manière qui **ne génère pas de panique à l'égard de la technologie ou de l'Internet**. Pour cela, l'éducateur doit créer des situations qui favorisent l'ouverture de la personne et l'utilisation didactique du groupe. Nous devons comprendre que les attentes que nous avons à l'égard des personnes et de leur participation à des expériences éducatives ont une grande influence, positive ou négative, sur la réussite.

En bref, lorsqu'on nous demande comment expliquer à une personne âgée ce que sont les "fake news" et quel est le rôle des réseaux sociaux, nous répondons : d'une manière simple, empathique, flexible, non compétitive, habilitante et active.

5.3 Comment expliquer aux seniors le rôle qu'ils jouent dans la propagation des "fake news" ?

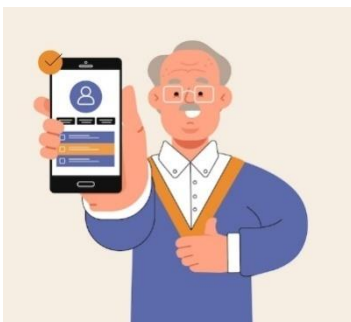
Le rôle des seniors dans la diffusion de fausses nouvelles n'est pas positif. En effet, les seniors ayant moins de connaissances numériques que les jeunes, ils ne vérifient pas les informations qui circulent sur les différents réseaux sociaux. De plus, si la nouvelle publiée nécessite la lecture d'un texte plus ou moins long : 53% des adultes ne lisent que le titre sans prêter attention au contenu.

Comme nous pouvons le constater, un grand nombre d'utilisateurs ne vérifient pas les informations qu'ils lisent sur les réseaux sociaux et les partagent néanmoins avec leurs amis et contacts, ce qui entraîne la diffusion de nouvelles non vérifiées - même en toute bonne foi. Les personnes âgées de 50 ans comptent généralement parmi leurs activités sur les réseaux sociaux la diffusion de nouvelles pour attirer le consensus de leurs pairs et construire une image de personne éduquée et informée. Elles peuvent notamment commenter sans avoir lu tout le contenu d'un faux article ce qui génère d'avantage d'échanges et de désinformation commentaire après commentaire.

Cependant, il est essentiel que la personne chargée de sensibiliser les seniors au rôle qu'ils ont à jouer en la matière **évite d'adopter un ton culpabilisant ou paternaliste** à leur égard. En tant que formateur, vous devez **mettre l'accent sur les conséquences** de la diffusion de ce contenu et sur les moyens de l'éviter, en transmettant au senior un **sentiment de responsabilité individuelle et collective**.

Certaines des personnes interrogées ont exprimé leur honte d'admettre avoir diffusé de fausses nouvelles ou des théories pseudo-scientifiques auprès de leurs proches. Ce n'est pas le sentiment que nous voulons provoquer chez les personnes âgées en partageant, par exemple, certaines des données mentionnées ici. Il est **conseillé de ne pas se focaliser sur le rôle de victime de la personne âgée, mais sur ce que l'on peut faire pour inverser la situation**. Il convient de mettre en garde contre les objectifs politiques, la désinformation, la manipulation de l'opinion publique, le "clickbait"...

5.4 Utiliser les TIC et les médias sociaux comme sources d'information de manière sereine et crédible



Dans une étude réalisée en 2020 dans 27 pays, seulement **58 % des personnes interrogées ont déclaré qu'elles étaient sûres de pouvoir repérer les fausses nouvelles** (Corbu et al., 2020). Ces données montrent qu'il est nécessaire de fournir aux personnes âgées des outils qui les forment à cette tâche. Comme nous le savons, l'éducation critique aux médias visant à apprendre aux individus à repérer les

fausses nouvelles est le moyen le plus efficace d'atténuer l'influence pernicieuse de la propagande.

D'autre part, il est important que les formateurs et le matériel pédagogique soient **exempts de contenu** et d'intentions **discriminatoires** lorsqu'ils sensibilisent les seniors aux "fake news". Les seniors ne constituent pas une catégorie homogène. Entre 60 et 100 ans, il y a deux générations différentes qui coexistent avec des habitudes, des croyances et des connaissances différentes. Il existe également des différences en fonction du sexe, de l'éducation, du pays d'origine, etc. Plus important encore, les personnes âgées ont un niveau différent de connaissances.

L'utilisation de la technologie et des réseaux sociaux et la manière dont les seniors ont été confrontés aux "fake news" divergent grandement comme nous avons pu constater lors des différents groupes de discussion que nous avons organisés. Nombre d'entre eux ont déclaré qu'ils n'avaient pas de stratégie spécifique pour vérifier les informations, d'autres comparent les articles d'actualité dans différents médias, certains reconnaissent "utiliser" leurs jeunes comme "vérificateurs de faits" et certains croient même que tous les médias mentent.

En premier lieu, il est recommandé de commencer par les outils ou les conseils qui n'incluent pas les TIC ou les outils externes, c'est-à-dire d'utiliser des stratégies internes, car elles peuvent être plus proches de celles des médias traditionnels et former l'utilisateur dans une plus large mesure.

En pratique, nous pouvons utiliser un journal physique pour identifier les éléments qui indiquent la véracité, afin de les appliquer et de les localiser ultérieurement dans les médias en ligne. Par exemple : identifier la source, localiser l'auteur, vérifier la date, commenter la corrélation entre le titre et le contenu de l'article, examiner la partialité de plusieurs journaux sur le même fait, etc.

En ce qui concerne la source, dans les médias numériques, il est plus difficile d'identifier sa fiabilité, car les seniors ne connaissent pas très bien les portails ou les sites web qui peuvent nous sembler dangereux ou suspects. C'est pourquoi il est important de **donner des conseils généraux applicables à différents contextes pour déterminer la crédibilité de la source**. À savoir : que personne n'a payé la publication, que l'information est équilibrée et non biaisée, que le langage est respectueux, etc.

Deuxièmement, la personne chargée de la formation devrait introduire des **stratégies externes**, c'est-à-dire l'utilisation d'algorithmes pour décourager la diffusion de fausses informations et qui fonctionnent grâce à des **outils de "vérification des faits"**, analysant à la fois le profil de l'auteur et les utilisateurs qui ont contribué à la diffusion de la nouvelle par le biais de commentaires. Il convient d'initier les seniors aux outils les plus proches de leur contexte, d'une part, pour qu'ils soient familiers et, d'autre part, pour éviter une surcharge d'informations.

En résumé, l'idée principale que le formateur doit présenter au groupe est que la **technologie, l'internet et les réseaux sociaux peuvent être un outil, à la fois de diffusion et de prévention des fausses nouvelles**, en fonction de la manière dont nous les utilisons. Nous avons l'**intention de sensibiliser et de former les personnes âgées à cette question, sans jamais les éloigner, les blâmer ou les amener à rejeter les TIC**. L'objectif est de les responsabiliser, en comprenant leurs limites et leurs capacités, afin qu'elles ne soient pas victimes de fausses informations.



BOÎTE À OUTILS



EXERCICE 1 : RENFORCER L'ESTIME DE SOI

Description : Objectif : promouvoir la confiance, la coopération et la cohésion entre les membres du groupe. Les membres du groupe s'assoient en cercle et chaque personne inscrit son nom sur une feuille de papier. Le papier est passé à la personne de gauche qui écrit ce qu'elle aime chez cette personne. Ils plient le papier (pour que les autres ne puissent pas voir ce qu'ils ont écrit) et le repassent à la personne à leur gauche, et ainsi de suite, jusqu'à ce que le papier ait fait le tour du cercle. Lorsque tout le monde aura reçu le papier avec son nom, ils auront quelques minutes pour le lire et discuter de ce qu'ils ont pensé de l'activité, de ce qu'ils ont ressenti en lisant les commentaires de leurs camarades, etc. Taille du groupe : groupe de taille moyenne, environ 20 personnes. Lieu : grand espace où les participants peuvent s'asseoir en cercle et être à l'aise.



Matériel et techniques : Du papier et un stylo pour chaque participant.

Durée : Temps nécessaire : environ 30 minutes.

Justification (pourquoi et quand l'utiliser) : Cette dynamique doit être mise en place lorsque vous vous connaissez déjà ou que vous avez déjà travaillé ensemble.

EXERCICE 2 : LA UNE DE VOTRE JOURNAL

Description : Objectif : prendre conscience de l'objectivité, de la partialité et des intérêts cachés dans l'information. L'activité consiste à former des groupes d'au moins 3 personnes et à donner à chaque groupe un grand carton, différents journaux, magazines, de la colle et un marqueur. Les participants écrivent sur le carton ce que serait la une du jour de leur journal s'ils en étaient le rédacteur en chef. Ils peuvent utiliser des articles réels ou écrire des titres qu'ils jugeraient importants. Ensuite, les cartons sont partagés entre les groupes et ils discutent des questions qui ont été pertinentes pour chaque groupe, pourquoi, et quelle est leur opinion à ce sujet.

Matériel et techniques : papier, journaux, magazines, colle, ciseaux, marqueurs...

Durée : 45 minutes

Justification (pourquoi et quand l'utiliser) : Prendre conscience de l'objectivité, de la partialité et des intérêts cachés dans l'information. Se rendre compte que la réalité peut changer en fonction de la personne qui la raconte.

EXERCICE 3 : PARMİ NOUS

Description : Le jeu est très simple. Le formateur donne au groupe 3 titres d'actualité. Un seul d'entre eux sera vrai. Essayez choisir des titres aussi réalistes que possible. Un chronomètre sera activé et avant la fin du temps imparti, les participants devront avoir trouvé "lequel est l'imposteur" en utilisant l'Internet. L'équipe qui trouvera la bonne réponse en premier recevra 5 points, les équipes qui trouveront la bonne réponse recevront 3 points et celles qui échoueront 0 point. L'équipe qui obtient le plus de points gagne.

Matériel et techniques : Smartphone, ordinateur portable, tablette ou tout autre appareil disposant d'une connexion internet.



Durée : 30 minutes

Justification (pourquoi et quand l'utiliser) : Ce jeu illustre deux aspects importants : Premièrement, la désinformation. Deuxièmement, la technologie en tant qu'outil de prévention des fausses nouvelles.

6. COMMENT FAVORISER LA PARTICIPATION ET LA MOTIVATION DES SENIORS

6.1 L'importance des activités de "brise-glace".

Pour s'engager, les **participants plus âgés** ont besoin de sentir qu'ils sont dans un environnement où ils sont acceptés et valorisés. **En tant que formateurs, vous devez vous assurer que la salle de classe est chaleureuse et invitante pour tous.**

Les activités brise-glace **sont l'un** des outils que les formateurs peuvent utiliser pour créer un environnement chaleureux, ils aident également les individus à faire connaissance. Les formateurs peuvent également les utiliser pour aider les étudiants à se familiariser avec le contenu du cours et les attentes.

6.1.2 Pourquoi utiliser des brise-glace ?

Les activités brise-glace présentent plusieurs avantages



Elles peuvent :

- Contribuer à créer un environnement détendu dans lequel les apprenants partagent leurs idées et participent plus pleinement à la classe
- Encourager les apprenants à s'approprier l'environnement d'apprentissage de la classe
- Établir des relations entre les membres du groupe et favoriser un environnement d'apprentissage productif

- Préparer les seniors au travail de groupe en collaboration.

6.1.3. Exemples d'activités de bris de glace, comment impliquer les apprenants :

Quelques conseils que les formateurs devraient suivre :

- **Présentez-vous:**

Donnez quelques informations sur vous, au-delà de l'essentiel : comment êtes-vous arrivé dans ce domaine ? Qu'est-ce qui vous plaît dans l'enseignement de ce cours ? Quelles sont vos recherches ? Quelle a été votre expérience en tant qu'étudiant ? Qu'avez-vous appris ? Qu'aimeriez-vous atteindre grâce à ce cours ?

- **Aidez les apprenants à trouver un partenaire** (ne vous attendez pas à ce que tout le monde trouve facilement un partenaire : certaines personnes sont plus **introverties** que d'autres, d'autres peuvent être réticentes, ou il peut tout simplement y avoir un nombre impair de participants dans la classe.
- **Familiariser l'apprenant avec les attentes du cours** : Stimuler l'intérêt des participants pour le cours dès le début tout en découvrant leur base de connaissances sur le contenu du cours.



Partagez un syllabus qui détaille les attentes du cours, mais gardez à l'esprit que les apprenants peuvent ne pas lire attentivement, ne pas comprendre ou ne pas se souvenir de ces attentes.

- **Présentez les activités** au groupe et justifiez leur utilisation.
- **Indiquez qui commencera en premier** (par exemple, la personne qui a les cheveux les plus longs, celle dont l'anniversaire est le plus proche de la date d'aujourd'hui, etc.)
- **Annoncez la fin de l'activité à mi-parcours** ; ainsi, si une seule personne a parlé jusqu'à présent, d'autres auront l'occasion de participer également.
- **Débriefing en demandant à quelques binômes de** partager avec le groupe ce qu'elles ont appris sur leur partenaire, ou une chose qu'elles ont découverte qu'elles ont en commun.

6.2 Approche de pair à pair

6.2.1 Étude de cas.

L'apprentissage par les pairs est une méthode d'enseignement dans laquelle des personnes non professionnelles ayant reçu une préparation de qualité jouent un rôle d'instructeur au sein du groupe ou de la communauté (Choi, 2009). Cette méthode peut être efficace dans les contextes d'exercice pour les apprenants adultes plus âgés.

Cinq méthodes sont utilisées dans la pratique de l'enseignement par les pairs : (1) cours magistral, (2) discussion de groupe, (3) expériences pratiques, (4) divers hybrides de ces trois méthodes, (5) et une approche de coordination des cours.

La participation volontaire, la tolérance des limites de l'enseignant et l'intérêt pour le développement d'un sens de la communauté différencient l'enseignement par les pairs d'autres expériences.

L'enseignement par les pairs est confronté à un certain nombre de défis particuliers, notamment la diversité des niveaux d'éducation, l'expertise des sujets traités et les changements physiques qui accompagnent le vieillissement.



De nombreuses études ont exploré le **rôle des personnes âgées en tant qu'enseignants**. (Brady, Holt et Welt, 2003 ; Choi, 2009 ; Lamb et Brady, 2005 ; Simson, Thompson et Wilson, 2001). Ce type d'enseignement est relativement courant dans les Universités du Troisième Âge.

Cette nouvelle méthode apporte des changements qui rendent la **relation enseignant-étudiant moins hiérarchique** et permet aux apprenants de **prendre plus de contrôle dans leur processus d'apprentissage**. Cette tendance à un enseignement plus égalitaire avait déjà été constatée dans certaines études (par exemple, Brady et al., 2003 ; Choi, 2009). Dans ce type d'enseignement, l'enseignant **et l'élève sont considérés comme des experts égaux**, et les **enseignants** sont des participants au sein d'un groupe d'**égaux plutôt que des leaders** avec un groupe de suiveurs.

6.2.2. Qu'est-ce que l'approche Peer-to-Peer ?

L'interaction entre pairs (peer-to-peer) décrit une approche de l'**interaction** et de la **collaboration** entre les participants à un projet ou à une activité partagée

qui se caractérise par une structure en réseau, une base de ressources commune partagée et l'hypothèse que tous les participants ont le potentiel d'apporter des contributions constructives. Les formes modernes d'interaction entre pairs s'inspirent largement des technologies de communication en ligne, qu'elles utilisent souvent elles-mêmes. Toutefois, les principes et l'éthique de l'interaction entre pairs ont également été transposés dans des contextes hors ligne.

En outre, les **principes fondamentaux** qui sous-tendent la connectivité peer-to-peer ont été extraits de leurs origines technologiques et mis en œuvre dans toute une série de projets et de pratiques.



6.2.3. Pourquoi l'approche de pair à pair est-elle bénéfique à l'apprentissage des aînés ?

Dans le cadre de l'enseignement par les pairs, les **formateurs posent une question difficile aux participants, ces derniers y répondent individuellement, travaillent avec un partenaire de** la classe pour discuter de leurs réponses et, enfin, répondent à nouveau à la question. De nombreuses données montrent que l'enseignement par les pairs est bénéfique pour l'apprentissage des seniors.

Pour chaque question, les apprenants choisissent leur réponse individuellement, indiquent leur degré de confiance, discutent de leurs réponses avec leur partenaire, puis indiquent à nouveau leur réponse éventuellement révisée et leur degré de confiance.

Dans l'ensemble, les apprenants se montrent plus confiants après la discussion. Le fait de discuter d'une question avec un partenaire améliore la

précision. Les questions de tous les niveaux de difficulté ont bénéficié de la discussion entre pairs.

Les apprenants ne se contentent pas de choisir la réponse du participant le plus éloquent ; au contraire, ils approfondissent la cohérence des réponses et des modèles mentaux au cours de la discussion, ce qu'ils n'auraient pas pu faire seuls. Il se peut que certains n'expliquent pas leur réponse de manière cohérente tant qu'ils n'ont pas discuté avec un camarade. Ils peuvent également identifier les lacunes dans leurs connaissances et en construire de nouvelles pour les combler.

Le travail en binôme génère de nouvelles connaissances et des réponses qui n'auraient pas pu être prédites à partir des seules performances individuelles.

Plus généralement, **en tant que formateur, privilégiez les exercices en groupe** afin que les participants puissent apprendre les uns des autres en donnant et en recevant de l'aide, en reconnaissant les contradictions entre leur propre point de vue et celui des autres, et en construisant de nouvelles compréhensions à partir d'idées divergentes.

Donner des explications à un pair peut encourager les personnes qui expliquent à clarifier ou à réorganiser les informations, à reconnaître et à rectifier les lacunes dans la compréhension, et à construire des interprétations plus élaborées des connaissances qu'elles ne l'auraient fait seules.

6.3 Comment permettre à chaque participant de s'exprimer

La création d'un environnement d'apprentissage coopératif s'est avérée efficace pour tous les types d'apprenants.

De cette manière, ils peuvent se mettre à deux pour certaines activités, puis se retrouver très rapidement en équipes pour partager avec les autres.

Il est toutefois important d'**établir des normes** qui guident les apprenants :

- Contribuer
- Rester concentré sur sa tâche
- S'entraider
- S'encourager mutuellement
- Partager
- Résoudre des problèmes

- Donner et accepter un retour d'information de la part de ses pairs

En tant que formateur, vous devez également mettre l'accent sur le processus de communication, qui est fondamental pour permettre aux participants d'échanger des idées. Quand vous favorisez les relations entre participants, vous leur permettez de discuter librement et de créer un environnement ouvert dans lequel des questions peuvent être posées sans risque d'être jugé.

Une mauvaise communication est la principale raison pour laquelle les apprenants manquent de motivation, obtiennent de mauvais résultats et, par conséquent, abandonnent la formation. Selon de nombreuses études, la réussite des apprenants est directement liée à la communication efficace de leurs formateurs. Pour créer ce type d'environnement d'enseignement interactif et engageant, il faut une communication régulière et efficace.

Voyons donc ce que vous pouvez faire en pratique avec les techniques suivantes pour créer un dialogue positif entre les élèves et les enseignants.

1. Créez un environnement sûr

Créez un environnement sûr et favorable où les apprenants se sentent à l'aise pour s'ouvrir et exprimer leurs pensées et leurs idées. Une atmosphère qui leur permet de demander de l'aide est cruciale pour leur réussite scolaire. Il est important qu'à tous les stades du processus d'enseignement, vous entreteniez ce type d'**environnement sans jugement**.

2. Encouragez le travail d'équipe

La multiplication des activités d'équipe et des travaux de groupe est un excellent moyen de mettre fin à la compétition et de se concentrer davantage sur la collaboration en vue d'obtenir les meilleurs résultats. Cela peut encourager la communication, la coopération et la collaboration et aider les apprenants à parler davantage et à s'exprimer efficacement avec leurs pairs.

Envisagez d'intégrer des **jeux et même des questionnaires dans votre plan de cours**. Répartissez les élèves en paires ou en petits groupes et dites-leur qu'ils doivent travailler ensemble pour avoir une chance de réussir. Le travail en binôme ou en groupe présente également l'avantage d'encourager les personnes

qui ne se fréquentent pas régulièrement à interagir davantage, à **poser des questions**, à **parler d'eux-mêmes** et à **écouter les autres**.

3. Utilisez des exercices d'écoute active

Comme nous l'avons vu au chapitre 3, il est important d'écouter les participants, et pas seulement de donner une réponse immédiate. Parfois, le simple fait de prêter l'oreille peut s'avérer extrêmement utile pour promouvoir un environnement de soutien et de bienveillance. D'autres fois, les apprenants ont besoin d'éclaircissements sur un sujet qui a été abordé et pour lequel une réponse est nécessaire.

4. Veillez à donner un retour d'information positif

Comme nous l'avons vu précédemment, un autre aspect important de l'amélioration de la communication dans n'importe quel contexte, mais en particulier dans la salle de classe, est de faire en sorte que les élèves se sentent en sécurité et à l'aise pour apporter leur contribution. Nous avons mentionné l'importance de créer un environnement sûr et favorable. Dans un tel environnement, les élèves développeront naturellement des compétences en communication, mais certains le feront plus progressivement que d'autres, car ils peuvent avoir peur de parler devant un groupe ou manquer de confiance en ce qu'ils ont à dire.



BOÎTE À OUTILS



EXERCICE 1 : DEUX VÉRITÉS ET UN MENSONGE

Description : L'enseignant doit écrire sur une feuille de papier trois affirmations sur lui-même, les montrer et les lire. Deux doivent être vraies





et une fausse. Demandez aux élèves de voter pour les affirmations qu'ils considèrent comme vraies ou fausses. Révéler les réponses et envisager de demander aux élèves de faire de même avec un voisin.

Matériel et techniques : Papier et crayon

Durée : 30 minutes, une fois par semaine.

Justification (pourquoi et quand l'utiliser) : Aider les personnes âgées se présenter, il faut surtout l'utiliser pendant les premières semaines du cours.

Références : <https://teaching.cornell.edu/getting-started-icebreakers>

EXERCICE 2 : ENTRETIENS

Description : Demandez aux élèves de se tourner vers un partenaire et de lui poser des questions préparées à l'avance, telles que : D'où venez-vous ? Quel âge avez-vous ? Quelle est/était votre expérience professionnelle ? Qu'espérez-vous retirer de ce cours ? Quelle saison préférez-vous ?

Matériel et techniques : Un groupe de 10 personnes maximum. Les enseignants doivent préparer un questionnaire sur papier. Papier et crayon

Durée : 30 minutes

Justification (pourquoi et quand l'utiliser) : Aider les seniors à se connaître les uns les autres, une fenêtre sur leur psyché. Utilisé le premier jour du cours.

Références : <https://innovativeteachingideas.com/blog/10-great-activities-to-break-the-ice-with-your-students>

EXERCICE 3 : MONTRER ET RACONTER

Description : Demandez aux élèves d'apporter un objet qu'ils chérissent ou qu'ils souhaitent simplement partager avec la classe. De cette façon, la classe apprendra à se connaître et à découvrir ce qui rend chacun heureux.

Matériel et techniques : 10 /15 personnes maximum. Les objets peuvent être une photo, une horloge, un livre, tout objet rappelant aux anciens une bonne expérience de leur vie.

Durée : 10 minutes chacun

Justification (pourquoi et quand l'utiliser) : La description de l'objet et le partage de l'expérience aideront les seniors à prendre confiance en eux. Cela devrait être fait au cours de la deuxième semaine du stage, lorsque les anciens ont déjà des connaissances.

Références : <https://innovativeteachingideas.com/blog/10-great-activities-to-break-the-ice-with-your->



7. GLOSSAIRE

Education numérique : Posséder les compétences nécessaires pour vivre, apprendre et travailler dans une société où la communication et l'accès à l'information se font par le biais de technologies numériques telles que les plateformes sur internet, les réseaux sociaux et les appareils mobiles.

Communication scientifique : Transfert de connaissances entre les scientifiques et la société.

Deep news : Une forme d'intelligence artificielle qui fabrique des images de faux événements. La technologie deep fake peut créer des photos convaincantes mais entièrement fictives à partir de rien. L'audio peut également faire l'objet d'un deep fake, pour créer des "clones de voix" de personnalités publiques.

Désinformation : La désinformation est une information qui est fausse, et la personne qui la diffuse sait qu'elle est fausse. « C'est un mensonge délibéré et intentionnel, qui montre que les gens sont activement désinformés par des acteurs malveillants ».

Journalisme en réseau : Terme utilisé pour désigner les journalistes professionnels et les autres parties prenantes qui coopèrent pour produire des articles. Les réseaux de professionnels et de citoyens collaborent, corroborent, corrigent et finalement distillent l'essence de l'histoire qui sera racontée.

Malinformation : La malinformation est une information qui se fonde sur la réalité, mais qui est utilisée pour porter préjudice à une personne, une organisation ou un pays.

Manipulation : Action de contrôler ou d'influencer le contrôle (d'une personne ou d'une situation) de manière astucieuse ou sans scrupules.

Mésinformation : La mésinformation est une information qui est fausse, mais la personne qui la diffuse pense qu'elle est vraie.

Mise en scène : Donner une idée ou une impression erronée.

Vulgarisation scientifique : La communication de la science au public (à la société) par quiconque.

8. RÉFÉRENCES

- **Chapitre 2**

Cronbach J.L., 1980, *Toward reform of program evaluation*, Jossey-Bass Publishers, University of California.

European Commission, 2011, *A Practical Guide for Preparing Proposals for Expenditure Programmes*, Brussels 2001.

Education for all, UNESCO Committee
<https://www.unesco.pl/edukacja/edukacja-dla-wszystkich/>

Kargul J., (2018), *How did Polish andragogy develop?* [in:] "Lifelong Adult Education" Polish Journal of Continuing Education 4(103)/2018, pp. 255-262

Loeng S., (2018), *Various ways of understanding the concept of andragogy*, "Cogent education" Taylor and Francis Online, V. 5, Issue 1
<https://doi.org/10.1080/2331186X.2018.1496643>

Pawłowska-Cyprysiak K., *How to train employees 50+* Central Institute for Labor Protection – National Research Institute Warsaw 2019

Rae L., 2003, *Training planning and design*, OficynaEkonomiczna, Kraków.

Smith M. K., (2002), *Malcolm Knowles, informal adult education, self-direction and andragogy*, "The encyclopaedia of pedagogy and informal education" <https://infed.org/mobi/malcolm-knowles-informal-adult-education-self-direction-and-andragogy/>

Stankiewicz A., Warwas I., Wiktorowicz J. (2019) *Strengthening the potential of employees 50+*. STAY Exercise Bank, University of Lodz, Lodz.

- **Chapitre 3**

5 Most Valuable Skills: Patience and Empathy. (n.d.), (2023, February 1). Platinum Healthcare. <https://platinumhealthcare.com.au/5-most-valuable-skills-patience-and-empathy/>



Effective Communication in the Classroom: Skills for Teachers. High Speed Training.

<https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/communication-skills-for-teachers/>

Institute on Aging. (2016, January 5). *Active Listening: How Caregivers Can Make Communicating with Older Adults*

Easier. <https://www.ioaging.org/caregiving/active-listening-caregivers-can-make-communicating-older-adults-easier/>

Grant, S. C. (2023, January 8). *Why Is Patience Important When Working With The Elderly?* Graying With Grace.

<https://www.grayingwithgrace.com/patience-important-with-the-elderly/>

Schlomann A., Even C., Hammann T., (2022, January 10), *How Older Adults Learn ICT—Guided and Self-Regulated Learning in Individuals With and Without Disabilities.* *Frontiers in Computer Science*, V. 3.

Doi:10.3389/fcomp.2021.803740

Skilful Communication with Elderly Persons. (n.d.). Elderly Health Service.

https://www.elderly.gov.hk/english/carers_corner/communication_skills/com_m_skilful.html

Talking With Your Older Patients. (n.d.). National Institute on Aging.

<https://www.nia.nih.gov/health/talking-your-older-patients>

- **Chapitre 4**

Better Health Channel. (2011) *Empty nest syndrome.*

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/empty-nest-syndrome#bhc-content>

Cleveland Clinic (2023) *Technophobia.*

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22853-technophobia#:~:text=Technophobia%20is%20an%20overwhelming%20fear,may%20also%20contribute%20to%20technophobia.>

Eur J Ageing. (2017) *Social exclusion of older persons: a scoping review and conceptual framework.* *European journal of ageing.*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5550622/>



Front Aging Neurosci. (2016) *Recommendations for the Use of ICT in Elderly Populations with Affective Disorders*.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5099137/>

Köttl& Mannheim, EuroAgeism (2021) *Ageism and digital technology. Policy measures to address ageism as a barrier to adoption and use of digital technology*. <https://euroageism.eu/wp-content/uploads/2021/03/Ageism-and-Technology-Policy-Brief.pdf>

TYE Medical. (June 2022) *8 Reasons Seniors Can Struggle with Technology (and Tech Tips to Overcome)*. <https://tyemedical.com/blog/8-reasons-seniors-can-struggle-with-technology-and-tech-tips-to-overcome/>

Vaportzis, Clausen & Gow (2017) *Older Adults Perceptions of Technology and Barriers to Interacting with Tablet Computers: A Focus Group Study*.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5649151/>

WHO (2021) *Ageism*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/ageing-ageism>

- **Chapitre 5**

Amsily, S. (2019). “*The seniors share the advantage of « fake news » that the young*”. *I echo them.*:<https://www.lesechos.fr/tech-medias/medias/les-seniorspartagent-davantage-de-fake-news-que-les-jeunes-373303>

Blessed, X. (2018) “*Classrooms for the Third Age Methodological principles. Towards an active and healthy aging and as prevention of dependency*”. SpanishConfederationofClassroomsfortheThird Age

Rinderud, P. (2021). “*Seniors and technology during Covid-19: the latest insights*”. Ericsson. <https://www.ericsson.com/en/blog/2021/1/seniors-and-technology-during-covid>

Statistics (2020). “*Share of daily internet users in selected European countries according to age 2020*”.

<https://www.statista.com/statistics/1241896/european-countries-internet-users-use-accessed-internet-daily-age/>

- **Chapitre 6**

Brady, Holt & Welt (2003) “*Peer Teaching in Lifelong Learning Institutes*”
https://www.researchgate.net/publication/248983553_Peer_Teaching_in_Lifelong_Learning_Institutes

Csábi, E., Emese H., Volosin, M. (2023) “Cognitive Research: Principles and Implications” available at:
<https://cognitiveresearchjournal.springeropen.com/>

Chlup, D. T., & Collins, T. E. (2010). “*Breaking the ice: Using icebreakers and re-energizers with adult learners*”. *AdultLearning*, 21(3-4), 34-39.

Eggleston, T. (2002) “*Building community in the classroom through icebreakers and parting ways*”
<https://teachpsych.org/resources/Documents/otrp/resources/eggleston04.pdf>

Klaus Bruhn Jensen (Editor-in-Chief), Robert T. Craig (Editor-in-Chief), Jefferson D. Pooley (Associate Editor), Eric W. Rothenbuhler (Associate Editor) (2016)
“*The International Encyclopedia of Communication Theory and Philosophy*”.

Mathias, E. (2019) “*25 Icebreaker Activities for Adults*”
<https://www.signupgenius.com/groups/group-icebreaker-activities-adults.cfm>

West, E. (1999). “*The big book of icebreakers: Quick, fun activities for energizing meetings and workshops*”. New York, NY:McGraw-Hill.