



CYBER SÉNIOR

FICHE 3

Former les personnes âgées à l'utilisation des technologies numériques



PRÉSENTATION

Cyber Sénior est un projet européen qui vise à renforcer les compétences numériques des personnes âgées afin de favoriser leur inclusion sociale, leur autonomie et leur participation active dans la société. Porté par un consortium de partenaires issus de différents pays européens, le projet développe des ressources pédagogiques accessibles, des modules de formation adaptés et des outils innovants pour accompagner les seniors dans leur apprentissage du numérique. En s'appuyant sur une approche intergénérationnelle et inclusive, Cyber Senior contribue à réduire la fracture numérique et à lutter contre l'isolement, tout en valorisant les savoirs et les expériences des aînés dans un monde de plus en plus connecté.



Le Cyber_Sénior | Centre d'Inclusion Numérique est une initiative de la Fondation Dr. José Lourenço Júnior, située à Abiul, dans la commune de Pombal, au Portugal. L'objectif principal de ce projet est de former les seniors à l'utilisation des Technologies de l'Information et de la Communication (TIC), en favorisant l'inclusion numérique et sociale des personnes âgées.



CYBER SÉNIOR

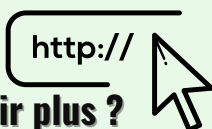
EN QUELQUES MOTS

Il vise à former les seniors à utiliser efficacement les nouvelles technologies, à travers des formations certifiées dispensées par des étudiants, sous la supervision d'enseignants en informatique et nouvelles technologies. Cette méthodologie repose sur une vision intergénérationnelle du vieillissement actif.

EN QUELQUES CHIFFRES

La vision de Cyber Sénior se concentre sur la promotion de l'égalité des chances et de l'inclusion sociale des personnes âgées, en défendant la nécessité pour chacun d'avoir accès aux dynamiques de la société civile, dans le but de promouvoir une citoyenneté complète et éclairée.

Vous souhaitez en savoir plus ?



<https://cyber-senior.pt/>

RÉSULTATS ET IMPACTS

L'importance de la formation continue et de l'apprentissage tout au long de la vie est essentielle pour favoriser un vieillissement actif et en bonne santé.

Il est crucial de surmonter les barrières numériques auxquelles les seniors sont confrontés et d'adapter les méthodologies d'enseignement à leurs besoins pour garantir un apprentissage efficace et significatif.



OBSTACLES ET SOLUTIONS

De nombreuses personnes âgées ont des connaissances limitées sur l'utilisation des technologies numériques, ce qui complique leur intégration dans le monde numérique. Certains participants font preuve de réticence à adopter de nouvelles technologies, soit en raison de préoccupations liées à des dépenses jugées inutiles, soit par crainte de la sécurité et des risques de fraudes numériques.

Solutions mises en œuvre :

Le projet propose des séances de formation adaptées aux besoins individuels des personnes âgées, en se concentrant sur des fonctions de base comme l'utilisation des smartphones, la navigation sur Internet et la gestion d'applications essentielles.

Des sessions d'information sur la sécurité en ligne sont organisées, apprenant aux participants à identifier et à éviter les fraudes numériques potentielles, renforçant ainsi leur confiance dans l'utilisation des technologies.

LEÇONS APPRISSES ET CONSEILS

Étendre l'accès à l'initiative à davantage de régions et de publics, afin de permettre à un plus grand nombre de seniors de bénéficier des formations.

Introduire des modules sur des outils numériques avancés, en fonction des intérêts des participants et des évolutions technologiques de la société.

Collaborer avec des institutions locales et technologiques pour renforcer l'impact du projet et assurer la pérennité des activités.



VISION D'AVENIR

Le projet Cyber Senior a pour vision de promouvoir l'inclusion numérique des seniors en favorisant leur autonomie et en améliorant leur bien-être. Parmi ses initiatives, le projet pilote "Saúde em Casa" a permis à des personnes âgées non institutionnalisées de surveiller leur état de santé à domicile grâce aux nouvelles technologies et à des outils adaptés. En outre, la Fondation est membre du consortium Ageing@Coimbra, qui valorise le rôle des seniors dans la société et promeut des pratiques favorisant un vieillissement actif et en bonne santé. Ces actions témoignent de l'engagement de Cyber Senior à intégrer les technologies numériques dans la vie quotidienne des seniors, renforçant ainsi leur inclusion sociale et leur qualité de vie.

POSTURE DU MÉDIATEUR NUMÉRIQUE

En tant que médiateur numérique, accompagner des personnes âgées dans l'apprentissage du numérique nécessite une posture à la fois patiente, bienveillante et rassurante.

C'est un public souvent confronté à une double barrière : celle du temps (des décennies vécues sans avoir eu besoin du numérique) et celle de la peur (de se tromper, de ne pas comprendre, de déranger).

Ces seniors ont parfois une image d'eux-mêmes fragilisée par l'accélération technologique. Beaucoup se sentent dépassés, exclus des services dématérialisés ou coupés de leurs proches, notamment lorsqu'ils vivent seuls ou en institution. Ils n'ont pas grandi avec les outils numériques et certains ont même pu développer une forme de rejet ou de méfiance à leur égard.

Créer un environnement d'apprentissage adapté est fondamental : cela signifie proposer un cadre sécurisant, où aucune question n'est jugée "bête", où le rythme de chacun est respecté et où chaque petit progrès est valorisé. L'accompagnement doit s'appuyer sur des situations concrètes et utiles : savoir consulter ses résultats médicaux en ligne, discuter avec ses petits-enfants via une application de visioconférence, repérer une arnaque par mail, ou encore utiliser un GPS sur son téléphone.

Le format doit être simple, répétitif, et illustré. L'usage de supports visuels, de fiches mémo avec des pictogrammes, et la mise en situation réelle facilitent la compréhension. Travailler en binôme avec des jeunes ou avec d'autres seniors un peu plus avancés peut renforcer la dynamique d'entraide et redonner du sens à l'apprentissage.

L'accompagnement numérique des personnes âgées, ce n'est pas seulement transmettre un savoir-faire technique, c'est surtout restaurer une forme d'autonomie, raviver la confiance en soi et rétablir un lien avec le monde d'aujourd'hui.



SPÉCIFICITÉS A PRENDRE EN COMPTE

- **Hétérogénéité des profils :** Certains seniors naviguent déjà sur une tablette, d'autres n'ont jamais utilisé une souris. Le point de départ varie énormément.
- **Rapport au temps :** L'apprentissage demande lenteur, répétition, et surtout du concret. Aller trop vite, c'est risquer de perdre la motivation.
- **Faible estime de soi numérique :** Beaucoup pensent être « trop vieux pour apprendre » ou « pas faits pour ça ». Il faut sans cesse rassurer et valoriser chaque progrès.
- **Poids de la technique et du jargon :** Les termes comme "navigateur", "application" ou "cloud" sont souvent source de confusion. Le langage doit être simplifié, visuel, voire gestuel.
- **Isolement social et émotionnel :** Certains viennent aussi pour le lien humain. L'atelier devient un lieu de sociabilité, autant qu'un lieu d'apprentissage.
- **Écoute et adaptation :** Les ateliers doivent partir de leurs besoins réels : appeler un proche en visio, éviter les arnaques, gérer un dossier médical. Ce sont ces usages qui donnent du sens à l'apprentissage.