



## Plus si jeunes, mais pas si vieux... et connectés !

Utiliser une tablette : pourquoi ?

Comment apprendre et faire apprendre ?

«Plus si jeunes  
mais pas si vieux»,  
**OLD'UP**  
est un réseau d'échanges,  
d'actions, de réflexions  
et de recherches

Un **VIEILLISSEMENT  
PARTICIPATIF**  
pour les  
«apprentis  
centenaires»

Du **SENS**  
et de **L'UTILITÉ**  
à l'allongement  
de la vie

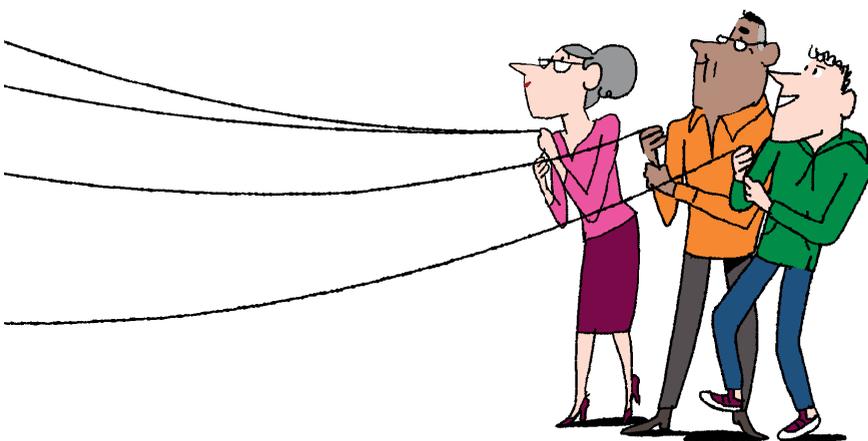
Des Vieux Debout,  
en **ALLIANCE**  
avec les **AUTRES**  
**GÉNÉRATIONS**

## PRÉAMBULE

Le guide que vous tenez entre vos mains est l'aboutissement d'une action-pilote sur l'apprentissage du numérique menée auprès de personnes âgées, voire très âgées.

Cette action a été initiée par l'association **OLD'UP**, qui rassemble et soutient des « vieux » conscients des défis qui leur sont lancés pour rester des citoyens actifs, participant utilement à la vie sociale.

**OLD'UP** s'intéresse tout particulièrement aux outils du numérique, qui sont susceptibles d'ouvrir un large champ de possibilités nouvelles pour les personnes âgées. Depuis 2013, l'association s'attache à former des personnes âgées à l'utilisation de ces outils au quotidien. En 2018, elle a lancé une nouvelle formation expérimentale auprès de 60 nonagénaires vivant en résidence, à domicile ou en EHPAD. Tout au long de la formation et dans les mois qui ont suivi, elle a souhaité écouter la parole des formateurs et des personnes formées, afin de mesurer les progrès accomplis et identifier difficultés, attentes et besoins. Étudiés et analysés, ces entretiens approfondis ont permis d'éviter certains écueils et d'améliorer les formations en cours. Surtout, ils ont mis en évidence le fait qu'un accompagnement spécifique des formateurs était indispensable. C'est l'objet de ce guide, qui leur est destiné.



## DES TABLETTES POUR NOUS LES VIEUX !

*C'est en observant à la fois les difficultés de mobilité liées à l'âge et le plaisir de communiquer et de jouer avec ma tablette que l'idée de tenter de faire partager ces joies à d'autres vieux m'est apparue comme évidente. Une de mes belles-filles a pris l'initiative de m'envoyer régulièrement de courtes vidéos de mes petits-enfants, chantant à la fête de l'école, sautant dans une piscine sans bouée, déguisés pour une fête ou dépités d'avoir perdu une dent... Quel bonheur pour moi !*

*Ne voulant pas que ces nouveaux modes de communication nous isolent de nos petits-enfants, nous avons mis en place des formations par groupes de 5 ou 6 personnes. Dès la création de notre association, nous avons lancé une campagne pour apprendre à utiliser les bornes SNCF : ce sujet a beaucoup plu aux médias et toutes les télévisions nationales nous ont filmés !*

*Nous avons appelé ce projet le « numérique au quotidien ». Nous avons initié à l'usage des nouvelles technologies certains membres de notre association OLD'UP, d'autres ont pu se perfectionner. Ils ont pris goût à la chose et en redemandent !*

*Nous les vieux, nous pouvons tout apprendre mais plus lentement que les plus jeunes. Il nous faut répéter les manœuvres. Nous avons besoin d'être accompagnés, soutenus et dépannés quand nous butons sur un point. J'insiste beaucoup sur ce dernier point : sans suivi, les « vieux » peu aguerris risquent de rapidement laisser tomber leur nouvelle « machine ».*

*Communiquer, s'informer, jouer, créer des liens, échanger photos et informations... tout cela est particulièrement stimulant et satisfaisant. Nous avons besoin de rester connectés au présent. Nous ne voulons pas rester au bord du chemin et ignorer le monde qui bouge autour de nous. Nous avons envie de rester en contact avec nos proches qui s'éloignent souvent géographiquement.*





*Notre démarche a été largement médiatisée et heureusement copiée. Je me réjouis toujours de constater que de gros efforts sont déployés par des associations ou des mairies, afin d'offrir à notre génération la possibilité de nous familiariser avec le numérique. C'est inlassablement que j'aimerais poursuivre ce travail, accompagner et encourager l'adaptation des vieux au nouveau monde, pour profiter des atouts et des joies qu'il peut nous procurer.*

*L'ère du digital nous propose un autre langage. Nous pouvons le refuser ou tenter bravement de l'appivoiser : les plus jeunes nous y aideront et seront heureux de nous sentir à leurs côtés. Nous ne serons certes jamais des experts, mais notre insatiable curiosité sera tenue en éveil et nous resterons actifs !*

*Docteur Marie-Françoise Fuchs*

*Présidente d'honneur et Fondatrice de l'association OLD'UP.*



# SOMMAIRE

## POURQUOI

<b>POURQUOI LA TABLETTE ?</b> .....	<b>06</b>
<b>APPRENDRE À UTILISER UNE TABLETTE, C'EST POSSIBLE À TOUT ÂGE</b> ..	<b>06</b>
Les apprentissages sont accessibles toute la vie	
La mémoire et les fonctions cognitives, comment ça marche ?	
Ne pas devenir les illettrés du numérique	
<b>APPRENDRE À UTILISER UNE TABLETTE, C'EST ENRICHISSANT</b> .....	<b>10</b>
Communiquer avec ses proches, lutter contre l'isolement	
Rester connecté au monde	
Se cultiver, apprendre, s'ouvrir à de nouveaux horizons	
Se distraire, jouer	
Conserver la maîtrise de sa vie et de son budget	
Préserver son indépendance	

## COMMENT

<b>PRÉPARER LA FORMATION ET L'ADAPTER À CHACUN</b> .....	<b>14</b>
Comprendre la personne à former, ses attentes, ses motivations	
S'adapter à son état et à ses capacités, valoriser ses compétences	
Définir des objectifs personnalisés et un contenu adapté	
Identifier d'éventuels freins et réussir à les vaincre	
Les qualités à mobiliser par le formateur	
Savoir établir une relation de plaisir partagé	
<b>METTRE EN PLACE LA FORMATION</b> .....	<b>20</b>
Solliciter, mobiliser, motiver les personnes à former	
S'assurer de l'implication de l'entourage	
Choisir le bon matériel en fonction de la personne	
Vérifier que les conditions techniques sont réunies et le resteront	
<b>ASSURER LE BON DÉROULEMENT DE LA FORMATION</b> .....	<b>23</b>
Durée et fréquence des séances	
Organisation des séances	
Conseils pédagogiques et bonnes pratiques pour que la formation soit utile et efficace	
Pour aller plus loin : les formations qui existent déjà	
<b>L'ÉVALUATION DE LA FORMATION</b> .....	<b>30</b>
<b>LA FORMATION... ET APRÈS ?</b> .....	<b>30</b>
<b>POSTFACE</b> .....	<b>31</b>

## POURQUOI LA TABLETTE ?

Parmi tous les objets connectés et autres appareils à écran petit ou grand, nous avons choisi de nous focaliser, dans un premier temps, sur la tablette. Pourquoi ce choix ? Pour des raisons pratiques et ergonomiques tout d'abord. La tablette a un format idéal, ni trop petit, ni trop grand : elle est facile à transporter et à manipuler, on peut la consulter en position assise ou couchée, l'écran est suffisamment large pour que tout y soit parfaitement lisible (contrairement aux smartphones par exemple, qui exigent une excellente vue et un doigté extrêmement précis !). Par rapport à la télévision – autre appareil à écran que l'on rencontre beaucoup dans les EHPAD et les lieux accueillant des personnes âgées –, la tablette présente l'avantage notable d'être interactive : elle ne se consomme pas passivement et contribue à maintenir les sens en éveil. Enfin, d'un point de vue technique, la tablette s'utilise de manière autonome, sans branchement particulier ou appareillage complémentaire, il suffit de disposer d'une connexion internet et de recharger régulièrement la batterie. Ceci posé, la plupart des conseils et commentaires que vous découvrirez au fil des pages de ce guide sont également valables pour le smartphone.

## APPRENDRE À UTILISER UNE TABLETTE, C'EST POSSIBLE À TOUT ÂGE

### Les apprentissages sont accessibles toute la vie

La question n'est pas de savoir s'il est possible d'apprendre à manipuler une tablette même à un âge très avancé mais plutôt de savoir s'il est possible d'apprendre tout court, quel que soit son âge. Et la réponse est « oui ! » Les apprentissages sont accessibles à tout âge, encore faut-il les solliciter de manière efficace. C'est le constat qui est fait régulièrement par les gens de terrain. La sensibilisation aux particularités de la pédagogie à destination des personnes âgées est d'ailleurs un des enjeux majeurs de la société de demain.



## TÉMOIGNAGE

**Professeur Michel Poncet, 81 ans**

Association OLD'UP, Marseille

### **Notre cerveau vieillit mais peut continuer à apprendre**

**L**e vieillissement ou sénescence est un fait biologique qui concerne l'ensemble du vivant. Nos organes vieillissent et le cerveau ne fait pas exception, lui aussi se ride. Nos capacités intellectuelles diminuent avec l'âge, même s'il y a des différences d'un individu à l'autre.

Si notre aptitude à raisonner et à résoudre des problèmes s'altère quand nous vieillissons, cela ne signifie pas que nous ne pouvons plus apprendre, le processus est simplement plus lent. **A tout âge, le cerveau est capable d'apprendre des choses nouvelles et aussi de récupérer des capacités de résolution de problèmes qui semblaient avoir disparu.** C'est surtout notre attention qui faiblit rapidement : on commence à parler de quelque chose puis on oublie de quoi il s'agit...

La mémoire est une fonction cognitive altérée par le vieillissement. En particulier la mémoire de travail, qui consiste à garder en tête une série de données suffisamment longtemps pour arriver au bout d'une tâche. Par exemple, si je lis un livre, je dois me souvenir de ce que je viens de lire avant d'entamer un nouveau chapitre.

La mémoire des souvenirs est celle qui se détériore le plus vite, alors que la mémoire sémantique, celle des savoirs, résiste mieux. Or c'est la mémoire sémantique qui est activée dans l'apprentissage du numérique. C'est certes plus laborieux qu'avant, mais cette mémoire peut continuer à s'enrichir. A 80 ans, on a souvent beaucoup plus de savoirs qu'un adolescent ou qu'un adulte jeune.

Il ne faut pas confondre le vieillissement cognitif avec le vieillissement psychologique. On peut être vieux et même très vieux sur le plan intellectuel mais rester jeune quant à notre désir d'apprendre pour rester un citoyen actif, responsable de lui-même et des autres.

## La mémoire et les fonctions cognitives : comment ça marche ?

Pendant longtemps, on a vécu avec l'idée que, passé un certain âge, l'être humain ne peut plus rien apprendre. Cette croyance selon laquelle l'apprentissage serait réservé aux plus jeunes est encore largement répandue, mais elle est fautive. Ce que la simple observation de personnes âgées actives et motivées rend évident est aujourd'hui prouvé par la recherche en sciences cognitives qui a mis en évidence ce qu'elle appelle la plasticité cérébrale : le fait que chaque nouvelle information ou expérience laisse une trace physique dans notre cerveau, lequel s'adapte et évolue en permanence, depuis la naissance jusqu'à la mort.

*La plasticité cérébrale permet d'acquérir de nouvelles informations toute la vie*

Bien sûr, l'avancée en âge entraîne un vieillissement normal du cerveau. Le processus d'apprentissage peut être plus long et plus lent, la mémorisation moins fiable et la perception sensorielle amoindrie. Mais d'un autre côté, la masse d'expériences stockées dans le cerveau des personnes plus âgées ainsi que leur vécu personnel peuvent aussi se révéler de solides atouts pour acquérir de nouvelles connaissances. La plasticité cérébrale

fonctionne en théorie toute la vie, à un rythme qui certes peut ralentir avec les années mais que rien ne peut stopper si ce n'est le manque d'envie ou le renfermement sur soi-même.

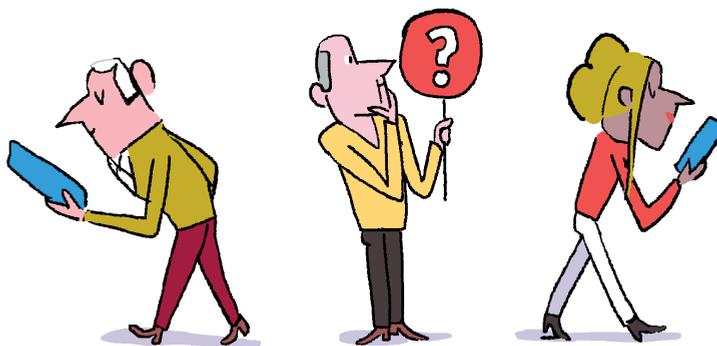
## Ne pas devenir les illettrés du numérique

Le surgissement d'internet dans les années 90 a complètement bouleversé nos vies quotidiennes. Le numérique s'est développé et installé partout à une vitesse exponentielle, remplaçant le papier et les méthodes traditionnelles à la maison, au bureau, dans les transports, les banques, les commerces. Les administrations se sont engouffrées dans la brèche et visent la dématérialisation complète de leurs services pour 2022.



***Si on ne prend pas le tournant numérique, on risque de devenir invisible socialement***

Cette révolution numérique n'a malheureusement pas entraîné tout le monde dans son riant sillage. Certains parmi les plus fragiles – personnes âgées, pauvres, étrangères... – se retrouvent marginalisés et deviennent invisibles sur le plan social. Aujourd'hui, 23% des Français (soit près de 11 millions de personnes) se déclarent « mal à l'aise avec le numérique » et la puissance publique est sommée de se saisir du problème pour ne pas créer de nouvelles inégalités et éviter un échec de l'Etat si jamais « une seule personne devait être privée de ses droits du fait de la dématérialisation d'un service public ».\*



***L'illectronisme ou la difficulté d'utiliser internet dans sa vie quotidienne***

L'équipement des Français en matériel informatique (ordinateur, tablette, smartphone) s'est considérablement amélioré ces dix dernières années. En 2018, le baromètre du Credoc\*\* sur la diffusion et les usages des outils numériques évoque 89% d'internautes en France. La fracture numérique n'est donc pas matérielle. Le problème est plus profond, il a pour nom illectronisme : ce terme désigne « l'illettrisme numérique, c'est-à-dire la difficulté à utiliser internet dans la vie de tous les jours ». D'après de récentes études, près d'un adulte sur cinq en France n'utilise pas d'outil numérique ou abandonne en cas de difficulté. Les personnes âgées de plus de 70 ans sont très nombreuses dans cette situation (36%), les adultes non diplômés encore plus (46%).

**La maîtrise du numérique se range désormais dans les compétences de base, à tout âge.**

La notion d'illectronisme recouvre une grande variété de situations et renvoie à une caractéristique fondamentale du numérique : aucun apprentissage n'est définitif. L'acquis est toujours dépassé, il faut réapprendre sans cesse, intégrer les mises à jour, découvrir les nouvelles applications. Se former au numérique suppose une pédagogie et un accompagnement adaptés. Les pays européens ont classé la maîtrise du numérique parmi les compétences de base. Et pour garantir une société de l'information accessible à tous sans discrimination, il est indispensable d'encourager la formation tout au long de la vie.

\*rapport 2013 du Défenseur des droits

\*\*Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie

## APPRENDRE À UTILISER UNE TABLETTE, C'EST ENRICHISSANT

### Communiquer avec ses proches, lutter contre l'isolement

Il fut sans doute un temps où les proches étaient... proches, à l'étage au-dessus, dans la maison d'à côté, un peu plus haut dans le village. Dans le monde moderne, les proches, ceux qui sont chers à notre cœur, ne sont pas toujours à portée de voix. Les enfants ont fait leur vie dans une ville à l'autre bout du pays, les petits-enfants sont partis pour un an en Australie, ont trouvé un travail à Londres ou Singapour, font le tour du monde à vélo... et rares sont les moments où tout le monde se retrouve au même endroit, pour une fête de famille ou une occasion spéciale. Et le reste du temps alors ? La tablette est un moyen facile de rester en contact quotidien avec ses proches, sa famille, ses amis, de vivre «hors les murs». En quelques clics, on peut envoyer aux siens des petits messages affectueux, donner des nouvelles, recevoir de belles photos, regarder des vidéos et participer ainsi à la vie des gens qu'on aime.



Sur l'écran de la tablette, c'est toute la vie du dehors qui entre, rompant ainsi l'isolement ou la sensation d'isolement de la personne seule dans sa chambre.

« C'est ma famille qui m'a dit de suivre la formation quand elle a été informée de son existence. Elle a jugé que c'était positif et qu'on pourrait ainsi maintenir les contacts entre nous. »

« Mes petits-enfants sont aux Etats-Unis, et on m'a dit que je pourrai leur parler en direct avec la tablette. »

## Rester connecté au monde

Et pendant ce temps, la Terre tourne, le monde bouge ! Et ce n'est pas parce qu'on a pris sa retraite, perdu un peu ou beaucoup de mobilité qu'il faut s'en désintéresser ou se sentir exclu. L'actualité politique, les grands événements qui secouent la planète, la vie dans la cité... autant de sujets qui concernent tout un chacun, hommes et femmes, jeunes et vieux. La tablette, qui donne accès à des millions de sites d'information, de blogs spécialisés ou de forums thématiques, est une formidable fenêtre ouverte sur le monde.

## Se cultiver, apprendre, s'ouvrir à de nouveaux horizons

Le champ de nos connaissances et de nos centres d'intérêt est vaste et il ne demande qu'à s'agrandir. La tablette est faite pour ouvrir de nouvelles portes et repousser les frontières du savoir. Qui s'est intéressé sa vie durant à la botanique peut continuer à le faire grâce à sa tablette, découvrir de nouvelles plantes, entrer en relation avec des spécialistes ou des amateurs du monde entier. Qui a toujours rêvé d'apprendre le roumain ou le grec ancien, sans jamais avoir eu le temps de se pencher sur la question, peut s'y mettre sur internet, tranquillement, à son rythme.



« Je souhaiterais faire des recherches en art ; quand on lit un ouvrage sur un peintre, on a besoin de voir ses tableaux et c'est possible avec une tablette. »

« Je veux entretenir ma mémoire en refaisant de l'anglais. J'ai vu qu'on pouvait le faire gratuitement avec des mooc mais je ne sais pas comment ça marche. »

## Se distraire, jouer

Les amateurs de bridge, de Scrabble, d'échecs, de réussites, de belote se sentent souvent bien frustrés lorsque leurs partenaires habituels ne sont plus là pour jouer avec eux. La tablette offre une infinité de jeux qui peuvent se jouer seul ou à plusieurs. On peut lancer des parties en ligne avec des amis ou de nouveaux adversaires. On peut aussi jouer contre la machine et prédéfinir le niveau de la partie. Ces jeux sont distrayants, surtout quand on ne peut pas sortir. Ils mobilisent l'attention de manière active et contribuent à faire fonctionner le cerveau.



« J'ai toujours beaucoup joué, le bridge, la canasta... Avec mon mari, on jouait au Scrabble et aux échecs. Maintenant je suis seule et je joue avec ma tablette. Mais ce que je voudrais, c'est jouer avec d'autres. »

## Conserver la maîtrise de sa vie et de son budget

Le monde se dématérialise, c'est un fait. Pour des raisons économiques et environnementales, la plupart des démarches administratives, financières et fiscales se font désormais sur internet et chaque année de nouveaux caps sont franchis, sans qu'un retour en arrière semble envisageable. Bien sûr, le législateur prévoit des exceptions et exemptions. On peut encore arguer de son grand âge ou de son impossibilité à accéder à internet pour continuer à envoyer des déclarations sur papier. Mais pour combien de temps ? Et est-ce vraiment une bonne solution, rester à l'écart de la marche du temps et laisser les autres faire à notre place ? Perdre la maîtrise en somme ?

Autant jouer le jeu, apprendre à faire pour assumer ses propres décisions et rester autonomes. Mener à bien soi-même les démarches de la vie quotidienne sans rien demander à personne.

« Comme je ne peux plus aller dans les magasins, ma fille m'a dit que je pouvais commander sur internet, mais qu'il fallait me méfier des arnaques. Je ne comprends rien avec la banque qui m'envoie sans cesse des codes, il faudrait que quelqu'un m'explique. »

« Comment voulez-vous qu'on s'en sorte quand on n'y connaît rien. Voilà maintenant qu'avec les impôts, ils nous disent : faites en ligne ! »

## Préserver son indépendance

La tablette, qui est la voie d'accès à internet la plus simple et la plus maniable, est, par toutes les possibilités qu'elle offre dans de nombreux domaines, un excellent moyen pour les vieux de préserver le plus longtemps possible leur indépendance, leur bien-être et leur appétence pour la vie. A condition qu'ils en comprennent l'intérêt, qu'ils aient envie de se confronter à ce nouveau défi et qu'ils reçoivent une formation et un accompagnement adaptés.

« À l'avenir, ceux qui ne savent pas seront gravement marginalisés. »



## PRÉPARER LA FORMATION ET L'ADAPTER À CHACUN

### Comprendre la personne à former, ses attentes, ses motivations

Si l'on veut vraiment aider une personne âgée à acquérir une bonne maîtrise de la tablette pour qu'elle puisse ensuite l'utiliser de manière autonome, il est indispensable de prendre le temps de cerner sa personnalité, ses attentes et ses motivations. Il ne s'agit pas d'asséner un programme qui aurait été défini une fois pour toutes par le formateur mais bien au contraire d'adapter la démarche à chaque cas particulier. A quoi s'intéresse la personne que l'on va former ? Quel a été son vécu, quelle profession a-t-elle exercée, a-t-elle voyagé ? A-t-elle de la famille avec qui elle souhaiterait mieux communiquer ? La formation doit répondre à des besoins concrets immédiats. Le formateur travaille sur le court terme, dans l'ici et maintenant. C'est en fonction des souhaits exprimés, inscrits dans le quotidien de la personne, qu'un programme sur mesure va pouvoir s'élaborer.

*Permettez-moi d'ajouter que je suis enchantée d'avoir appris à communiquer ainsi avec les miens et dans de nombreux domaines présentés par le menu. Réticente, au début, à cette initiation à cause de mon grand âge (je vais avoir 93 ans dans quelques mois!), je me suis initiée plus facilement que je le pensais. Veuillez transmettre tous mes remerciements à O.L.D'UP et recevoir mes meilleures salutations.*

*Marie Jeanne Pillon*



## S'adapter à son état et à ses capacités, valoriser ses compétences

L'âge de la personne, ses facultés motrices, cognitives et mémorielles, sa capacité de concentration et sa forme physique sont naturellement des facteurs à prendre en compte. Ils influenceront sur le rythme et le déroulement des séances de formation, dont les objectifs doivent rester modestes et accessibles, quitte à être réévalués en cours de route. La formation doit également s'appuyer sur les acquis de la personne, quels qu'ils soient. Ils doivent être pris en compte et systématiquement valorisés.

« Je voulais compléter ce que je savais déjà et il fallait que je continue. »

## Définir des objectifs personnalisés et un contenu adapté

En règle générale, les personnes âgées s'efforcent autant que possible de rester intellectuellement actives et elles ont la volonté de continuer à apprendre, même si elles ont conscience de leurs limites. Elles participent ainsi à la construction d'une image positive d'elles-mêmes : tant qu'elles sont capables de progresser et d'acquérir de nouveaux savoirs, elles restent dans la vie, membres à part entière de la société.

« À notre âge, il faut faire marcher les méninges et continuer toujours à apprendre. »

La formation au numérique doit partir de cet élan, de ce désir. Son contenu doit être bâti en fonction de la personne, de ce qu'elle sait déjà, de ce dont elle a envie et qu'elle peut apprendre. L'individualisation des parcours est absolument primordiale.



## TÉMOIGNAGE

**Bernadette Aumont, 95 ans**

Psycho-sociologue, OLD'UP Paris

**Q**uand on arrive comme moi à un âge très avancé, il faut rester lucide et accepter ses limites, tout en cherchant à les dépasser ou les contourner.

L'outil informatique est un outil précieux. Je m'y suis mise tard. L'apprentissage m'a demandé bien des efforts, mais je ne regrette pas de les avoir fournis car les efforts permettent de garder son cerveau et sa pensée en activité. Et quand je vois les résultats, je suis récompensée. En vieillissant, il y a beaucoup de choses qu'on ne peut plus faire naturellement. Mais au lieu d'abandonner, je m'adresse à mon corps comme s'il était autre chose que moi-même, comme si nous étions deux. Je lui dis écoute fais un effort, tu dois pouvoir y arriver. Et ça marche. Dans l'apprentissage d'un nouvel outil informatique, ordinateur, tablette ou téléphone, il est essentiel de faire pratiquer celui qui apprend. C'est en pratiquant qu'on peut découvrir l'intérêt de la chose. On pose des questions au fur et à mesure qu'on avance. On découvre de nouvelles situations et on résout de nouveaux problèmes. C'est comme ça que j'ai appris à utiliser un ordinateur, à manier la souris. En prenant le temps et en étant très patiente.

J'écris beaucoup, j'ai toujours beaucoup écrit, c'est formidable avec le traitement de texte, on peut corriger, déplacer des phrases. J'aime écrire, penser, partager ma pensée, la faire vivre. J'ai aussi une imprimante qui me permet d'imprimer des textes pour les lire tranquillement. J'ai besoin de ce contact avec le papier. Je me sers quotidiennement de la messagerie : j'envoie et je reçois des courriers électroniques, c'est très précieux de pouvoir être en relation avec quantité de personnes sans sortir de chez soi. La solitude n'est pas si facile à vivre.

## Identifier d'éventuels freins et réussir à les vaincre

Apprendre à manipuler une tablette et s'ouvrir le monde fascinant d'internet, c'est formidable. Encore faut-il avoir envie d'y aller, de relever le défi, de s'investir dans ce nouveau projet.

### *A quoi bon ?*

Des personnes très âgées qui savent à peine ce qu'est l'informatique et qui n'ont jamais eu, durant leur vie active, l'occasion ou l'obligation de s'y confronter, peuvent se montrer totalement réfractaires à l'idée d'utiliser une tablette. A quoi bon perdre son temps pour une chose complexe dont on s'est fort bien passé jusque-là ? L'enjeu, dans ce cas, n'est pas de répondre à une demande latente ou un besoin mal formulé mais, plus prosaïquement, de réussir à susciter l'envie. Le formateur doit prendre le temps d'expliquer à la personne âgée, de manière positive et attractive, les bénéfices qu'elle pourra tirer de la tablette. La motivation pour la formation en découlera naturellement.

### *La peur de l'échec*

D'autres peuvent être tentés par l'aventure tout en ayant peur de ne rien comprendre, d'échouer, de ne pas se montrer à la hauteur, voire même de casser l'outil d'un geste malencontreux. Pour vaincre ces réticences, le formateur devra se montrer rassurant et bienveillant. Expliquer patiemment que l'apprentissage peut se faire à tout petits pas et que les résultats obtenus compenseront largement le mal qu'on s'est donné.



## Les qualités à mobiliser par le formateur

### *Patience et longueur de temps...*

Le formateur, qui va pendant plusieurs semaines prendre en charge une personne âgée pour lui expliquer les rudiments et le maniement de la tablette doit d'abord et avant tout être extrêmement patient. Il doit être prêt à répéter calmement ses explications autant de fois que nécessaire, prêt à revenir encore et encore sur un même point bloquant. Il doit savoir que la lenteur et la répétition font partie intégrante du processus pédagogique à mettre en œuvre auprès de personnes âgées qui se sont habituées à vivre dans un temps long. D'autant plus que bien souvent, elles ont été éduquées avec l'idée de toujours faire avec grand soin ce qu'on leur demande et ce à quoi elles s'engagent. La qualité prime sur la rapidité.

### *Bienveillance et intérêt pour autrui*

Le formateur doit aussi faire preuve d'empathie : il ne dispense pas un savoir d'en haut, il forme avec la personne âgée un binôme intergénérationnel qui fonctionnera d'autant mieux qu'il sera placé sous le signe de la bienveillance et de la réciprocité. Enfin, il est nettement préférable que le formateur reste le même tout au long de la formation, qu'il respecte son engagement initial et soit ponctuel. La plongée dans le monde numérique peut susciter un certain sentiment d'insécurité chez la personne âgée : si le formateur représente un îlot de stabilité, il pourra plus facilement dissiper cette inquiétude.

## Savoir établir une relation de plaisir partagé

Se former quand on a atteint un grand âge, ce n'est pas retourner à l'école, avec tous les souvenirs traumatisants qui peuvent parfois être associés à ces années du passé. C'est, tout au contraire, se porter volontaire pour vivre une nouvelle expérience dont on espère qu'elle apportera au quotidien des changements positifs. Si la notion de plaisir lui est associée, cette expérience sera encore plus enrichissante, tant pour le formateur que pour la personne formée.



## TÉMOIGNAGE

**Julie de Fontanges, 28 ans**

Formatrice

**P**endant plusieurs mois, j'ai pu accompagner des personnes nonagénaires dans l'apprentissage de la tablette, que ce soit en EHPAD ou à leur domicile. Certaines de ces personnes avaient une maîtrise préalable de l'outil et ont trouvé dans la formation un perfectionnement, voire la découverte de nouvelles fonctionnalités telles que des jeux stimulants. Les autres, parfois tout à fait néophytes, ont toujours fait preuve d'une grande concentration, d'une curiosité sans bornes, ce qui a fait de ces moments des temps d'échange enthousiasmants. Le numérique ne les a jamais barbés, c'était un territoire à conquérir, souvent un espace d'émerveillement (retrouver une maison de famille sur Street View ; se balader virtuellement dans une région...). De la part d'un formateur, il faut de la patience et de la rigueur, il faut aussi, je crois, aimer profondément et connaître ce public à la fois fragile et résistant. Ne pas hésiter à bien noter sur un petit cahier les manipulations pour que la personne puisse les mémoriser et savoir les reproduire, qu'elle ne se sente pas abandonnée d'une séance à l'autre et puisse s'exercer.

Je retiens une expérience intergénérationnelle d'une grande humanité qui m'a marquée au cœur en tant que formatrice et a pu marquer mes élèves, avec lesquels je garde des contacts parfois lointains ou ... par emails.



## METTRE EN PLACE LA FORMATION

### Solliciter, mobiliser, motiver les personnes à former

La première chose à faire lorsque l'on veut ouvrir une formation numérique destinée aux personnes âgées, c'est de tout mettre en œuvre pour mobiliser l'attention, l'envie et l'énergie de ceux et celles qui sont susceptibles de suivre la formation : prendre le temps d'expliquer en quoi vont consister les séances et quels en sont les gains attendus, imaginer des actions de communication claires, pertinentes et bien ciblées, penser à sensibiliser l'entourage (famille, soignants, aidants...) qui pourra reprendre les informations et compléter l'argumentation si besoin. Il est préférable d'être proactif et de réussir à faire émerger un ou deux axes d'intérêt sans attendre que la personne âgée se manifeste d'elle-même avec un projet construit et une demande précise.

### S'assurer de l'implication de l'entourage

La réussite d'un projet de formation à la tablette passe également par l'implication des animateurs, des soignants et de la direction de l'EHPAD ou bien, selon le cas, du personnel intervenant à domicile. Tous doivent être partie prenante du projet, conscients et convaincus eux-mêmes de son utilité. Ils peuvent relayer l'action et la parole du formateur, régler en son absence les problèmes techniques qui se présentent éventuellement (branchement, batterie, etc.). Sans aide extérieure possible, sans un petit réseau de compétences proches d'elle, sans personne à qui poser de simples questions, la personne âgée risque de se décourager et de tout abandonner.

« C'est souvent que ça ne marche pas et on ne sait pas quoi faire, tout est bloqué. »



## TÉMOIGNAGE

**Virginie Le Berre, 28 ans**

Psychomotricienne

EHPAD Péan, Paris 13<sup>e</sup>

**N**ous avons ouvert un 2017 un atelier informatique hebdomadaire pour les résidents de l'EHPAD. En général les participants viennent avec leur propre tablette. Ils sont assez âgés (entre 85 et 102 ans !) mais ne souffrent pas de troubles cognitifs sérieux. J'anime cet atelier avec la fille d'un des résidents, qui s'est portée volontaire. Nous partons toujours des demandes des participants, sinon cela ne fonctionne pas. Ils souhaitent généralement apprendre à envoyer ou recevoir des mails ou des photos pour garder un lien avec leur famille, faire des recherches sur internet, retrouver sur Google Earth des lieux visités autrefois, utiliser WhatsApp... Nous leur expliquons comment fonctionnent toutes ces applications. Ce qui est très utile, ce sont les fiches récapitulatives, que je laisse ensuite à leur disposition. J'ai aussi rédigé un glossaire, avec les termes techniques bizarres qui reviennent souvent: clic droit, wifi... L'internet et la tablette, ce n'est pas du tout leur génération, il faut donc trouver un langage qui leur parle. J'essaie de trouver des équivalents imagés : ici, on ouvre une fenêtre, puis une deuxième fenêtre... Quand quelqu'un ne comprend pas quelque chose, il le dit très clairement ! Je cherche alors une autre manière d'expliquer. Le problème ici, c'est que pour l'instant les résidents n'ont pas le wifi dans leur chambre. Pour envoyer et recevoir des messages, ils doivent aller dans le hall de l'EHPAD, où il y a du réseau. Ils ont très bien compris le principe. Nous avons pré-enregistré les codes dans les tablettes de chacun et à vrai dire cela fonctionne très bien. Ils préparent les messages dans leur chambre et se déplacent pour l'envoi et la réception, ce qui au passage les oblige à sortir et à faire quelques mouvements ! En dehors des ateliers, je suis disponible pour répondre aux questions et débloquer certaines situations. Cette activité me plaît beaucoup, elle me permet d'approfondir le lien avec certains résidents.

## Choisir le bon matériel en fonction de la personne

Il existe des quantités de tablettes différentes avec leurs caractéristiques techniques propres. En fonction du profil de la personne à former, il faut prendre le temps de sélectionner le matériel le plus adapté. On regardera en particulier le poids, le format de l'écran, le prix, la quantité de mémoire, la connectique, l'autonomie, le système d'exploitation utilisé et les applications qui l'accompagnent. On portera une attention particulière à la qualité du son, surtout si la personne est intéressée par la musique, ou la possibilité de regarder des films ou des vidéos. L'écoute au casque peut être une très bonne solution dans certains contextes. Très maniable, le stylet est un accessoire intéressant, en particulier pour les personnes qui ont des difficultés tactiles.



## Vérifier que les conditions techniques sont réunies et le resteront

La tablette s'utilise de manière autonome mais elle a besoin d'être rechargée régulièrement. Il est important de vérifier que la personne a un accès facile à une prise de courant sur laquelle brancher la batterie : elle ne doit être placée ni trop haut, ni trop bas, ni trop loin... Dans le même ordre d'idée, il faut naturellement s'assurer que la chambre ou la pièce où se tient généralement la personne pour manipuler sa tablette a une connexion internet et un accès wifi en état de marche.

# ASSURER LE BON DÉROULEMENT DE LA FORMATION

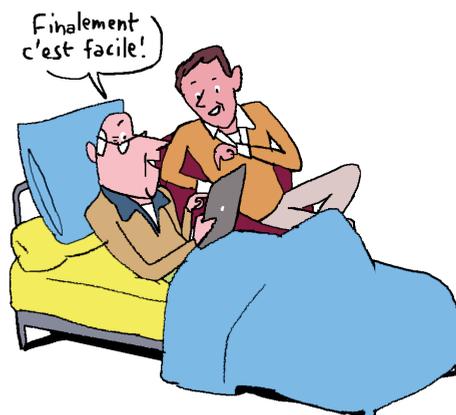
## Durée et fréquence des séances

*Ni trop court, ni trop long, juste ce qu'il faut*

Les expériences de formation menées auprès de personnes âgées ou très âgées ainsi que les retours de terrain indiquent que la durée optimale d'une séance est 45 minutes. Cette durée est donnée à titre de repère : il ne s'agit pas de chronométrer la séance mais plutôt de faire ressentir que le temps n'est pas compté. Il faut également veiller à ce que les séances soient programmées à un moment de la journée qui convienne à la personne formée, qu'elles s'insèrent sans heurt dans son emploi du temps et ne perturbent pas ses habitudes. Enfin, les séances doivent être régulières et assez rapprochées dans le temps pour ne pas risquer de perdre ce qui a été acquis et assurer une progression réelle, si lente soit-elle. Le formateur inscrira systématiquement à la fin de chaque séance la date de la suivante, afin de ne pas rompre le fil et casser la dynamique.

*La formation individuelle est souvent la meilleure solution*

Les formations individuelles sont généralement préférées et préférables aux séances en petits groupes. Elles permettent d'adapter le parcours, le rythme et le programme aux besoins et aux capacités de la personne. Celle-ci sera plus en confiance avec son formateur, n'ayant pas peur de se ridiculiser auprès des autres si quelque chose lui échappe.



## Organisation des séances

### **Apprendre peu mais apprendre bien**

Pour être productives, les séances doivent viser des objectifs très mesurés et s'en approcher à tout petits pas, sans craindre les répétitions.

Le formateur doit garder à l'esprit que sa perception du temps n'est pas du tout la même que celle de la personne à laquelle il s'adresse. A l'issue d'une séance, il peut avoir l'impression d'avoir à peine effleuré le commencement d'un apprentissage, alors que la personne en formation aura découvert un univers totalement inconnu d'elle, d'une complexité inouïe, et qu'elle a besoin de temps pour s'immerger dedans et prendre ses marques. Mieux vaut apprendre peu et bien, l'efficacité est une notion toute relative.



### **Premières démonstrations, pour donner envie**

Au cours des premières séances, le formateur prendra le temps de montrer, exemples à l'appui, les différents usages de la tablette : prendre et regarder des photos, naviguer sur un site, regarder un film, écrire un message, découvrir les images d'un pays, jouer à un jeu... Ces démonstrations concrètes sont essentielles et très parlantes, elles permettent d'entrer tout de suite dans le vif du sujet et visent à susciter curiosité et envie. Elles peuvent donner lieu à des premiers échanges de questions-réponses.

### **Paramétrer la tablette sur mesure**

Assez rapidement après cette première phase, le formateur aura intérêt à paramétrer la tablette de la personne en fonction de ses intérêts et de ses attentes : créer un fond d'écran personnalisé, installer les applications qui seront utilisées, organiser les icônes de l'écran d'accueil... Il prendra soin de repérer toute difficulté particulière chez la personne qu'il va former (dyslexie, problèmes d'audition ou de motricité fine...) et en tiendra compte au cours des séances.



### **Progresser par palier**

Avant de démarrer une nouvelle séance, il est toujours intéressant de revenir sur le contenu de la séance précédente afin de vérifier que l'enseignement dispensé a bien été acquis et répondre aux questions qui se sont peut-être posées entre temps. Et à la fin de chaque séance, il est bon de proposer quelques exercices simples qui pourront servir de support d'entraînement jusqu'au cours suivant.

## **Conseils pédagogiques et bonnes pratiques pour que la formation soit utile et efficace**

### **Accepter de faire sans tout comprendre**

Les personnes âgées viennent d'un monde où l'on apprenait beaucoup par cœur, ce que leur mémoire défaillante n'autorise plus guère. Elles viennent aussi d'un monde où pour apprendre, il fallait d'abord comprendre : tâche trop vaste et inutile dans le cadre d'une formation au numérique. Mieux vaut apprendre comment faire et franchir ainsi une à une les étapes qui permettent d'atteindre les objectifs fixés. Une véritable révolution pédagogique dont il faut simplement accepter le principe !

### **Trucs et astuces pour ne pas tout oublier**

Rien de plus angoissant que d'oublier au fur et à mesure ce que l'on est en train de nous inculquer. Il est essentiel de pallier cette mémoire qui s'enfuit en recourant à quelques astuces. Des supports papier peuvent être utilisés (notes écrites sur un cahier, post-it, fiches, schémas indiquant précisément l'ordre des manipulations à effectuer pour obtenir telle chose...) que la personne âgée pourra consulter quand elle se retrouvera seule avec sa tablette. On n'hésitera pas à recourir à des images amusantes, colorées, avec de gros caractères facilement lisibles.



***Des fiches-mémo ont été spécialement conçues pour accompagner ce guide. Leur utilisation est recommandée !***



« Il faut construire des outils pour conserver les acquis, sinon on risque de perdre ce que l'on a appris et ne plus se servir de la machine. »

**Vocabulaire technique : le moins possible**

Le formateur prendra soin d'éviter d'employer des mots trop techniques : certains termes, qui lui paraissent évidents, peuvent complètement dérouter la personne âgée. Elle les oubliera d'ailleurs aussitôt prononcés ! Mieux vaut chercher des moyens d'expliquer simples et imagés, avec des mots de tous les jours, ce qui nécessite évidemment un minimum de préparation. Le vocabulaire technique indispensable sera explicité patiemment.

**Inutile de démontrer sa supériorité**

Toute posture condescendante ou dominante est à proscrire : inutile d'afficher ses savoirs et ses compétences, personne n'a rien à y gagner. Le formateur qui reste dans une posture modeste et joue la carte de l'empathie obtient plus de résultats et suscite plus facilement l'envie de bien faire.

**Mieux vaut être ludique et inventif**

Attentif à la personne âgée qui se trouve à côté de lui, le formateur saura repérer les moments où l'attention et la concentration faiblissent. A lui d'être inventif, d'introduire de la variété, du jeu, du plaisir, pour relancer le processus de l'apprentissage.

**Répéter, recommencer, formuler autrement**

Le formateur doit faire preuve d'une patience à toute épreuve, rester toujours de bonne humeur sans jamais s'énerver. Il peut être amené à répéter ses explications, répéter encore, refaire et redire ce qui a déjà été fait et dit, recommencer en changeant de point de vue, formuler autrement, avec d'autres mots, lentement.

Revenir en arrière si besoin, comme quand on lit un livre et qu'on tourne les pages d'avant en arrière, autant de fois qu'il le faut, pour solliciter une autre mémoire que la mémoire immédiate.



« Malgré ma volonté, ma mémoire a du mal à conserver tous les apprentissages. »

**Laisser faire  
et ne pas faire  
à la place**

Surtout, il ne faut pas se contenter de montrer, ne pas faire à la place mais laisser faire l'autre jusqu'à ce qu'il réussisse seul. Si une difficulté apparaît, il faut persévérer pour la faire disparaître. Si elle ne disparaît pas, il faut la subdiviser et traiter les problèmes un à un, dans l'ordre.

« Moi, quand un de mes petits-enfants me montre quelque chose, en général je ne sais pas le refaire... »

Enfin, la meilleure pédagogie est la pédagogie positive.  
Chaque progrès doit être encouragé, chaque petite réussite félicitée.



## TÉMOIGNAGE

**Margaux Dufau,**

Fondatrice des Astroliens

### **Explorer la planète numérique entre générations**

**F**ondée en 2016 et dirigée par **Margaux Dufau**, l'association des **Astroliens** explore les mondes numériques, pour recréer et maintenir de nouvelles formes de liens sociaux, notamment les liens intergénérationnels. L'association aujourd'hui mène en parallèle deux activités, l'une étant la conséquence de l'autre : accompagner individuellement les personnes âgées dans l'utilisation du numérique et former les jeunes bénévoles à cet accompagnement spécifique.

« Nos bénévoles sont principalement des jeunes, étudiants ou jeunes travailleurs, explique Margaux Dufau. Ils donnent de leur temps généreusement, mais pas forcément de manière très régulière. Nous devons donc être souples. Les personnes âgées qui adhèrent à l'association bénéficient de six séances d'accompagnement individuel d'une heure environ, une fois par semaine si possible, dans l'un de nos centres parisiens. **Nous faisons peu de théorie, essentiellement de la pratique, avec beaucoup d'exercices.** Lors de la première séance, nous établissons un diagnostic numérique qui permet d'évaluer le niveau de la personne et d'identifier ses besoins et ses envies. La 7<sup>e</sup> séance est le miroir de la première, elle permet de mesurer les progrès accomplis par rapport aux objectifs initiaux, et de décider si une nouvelle série de six séances est nécessaire. **Nous souhaitons amener les personnes jusqu'au point où elles peuvent se débrouiller seules, sachant qu'elles peuvent toujours nous contacter pour résoudre un problème ponctuel.** »

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





## LES FORMATIONS QUI EXISTENT DÉJÀ

**N**ombreux sont les organismes ou associations qui, sur tout le territoire, proposent des formations au numérique spécialement conçues pour les personnes âgées. Citons tout d'abord ceux avec lesquels l'association OLD'UP a travaillé lors des étapes préalables à l'élaboration de ce guide, bénéficiant de leurs conseils et de leur expérience :

### Delta 7

Depuis près de 50 ans, cette association imagine et met en œuvre des innovations concrètes pour améliorer l'autonomie des personnes fragiles ; elle propose notamment un accompagnement numérique au quotidien ainsi qu'une formation à l'utilisation de la tablette.

[www.delta7.org](http://www.delta7.org)

### Les Petits Frères des Pauvres

Dans le cadre de la lutte contre l'isolement des personnes âgées ou vulnérables, l'association des Petits Frères des Pauvres tente, avec l'aide de ses équipes de bénévoles, de réduire la fracture numérique en proposant un soutien à ceux qui en ont besoin.

[www.petitsfreresdespauvres.fr](http://www.petitsfreresdespauvres.fr)

### Kocoya

Kocoya est une plateforme collaborative dédiée à l'éducation numérique du particulier, quel que soit son âge ou son besoin. Kocoya s'appuie sur le concept de « reverse mentoring » : ce sont des jeunes, pédagogues et passionnés, qui expliquent aux aînés les mystères de l'informatique. Avec une idée : et si, au lieu de creuser un fossé entre les générations, la technologie permettait de créer du lien entre elles ?

[www.kocoya.com](http://www.kocoya.com)

Ces quelques exemples sont loin d'être exhaustifs. Pour trouver un organisme ou un interlocuteur de proximité susceptible d'accompagner une personne âgée dans la découverte et le maniement d'une tablette ou d'un outil numérique, il ne faut pas hésiter à s'adresser aux grands relais d'information que sont les CCAS (Centre communal d'action sociale), les Caisses de retraite, les mairies, Conseils départementaux ou régionaux. Par ailleurs, de multiples associations, voire des Mutuelles, à rayonnement local, régional ou national, organisent ateliers et formations au numérique pour le grand âge. C'est le cas notamment des **Amis d'Hubert**, qui met en relation jeunes et moins jeunes autour de centres d'intérêt commun. [www.lesamisdhubert.com](http://www.lesamisdhubert.com)



## L'ÉVALUATION DE LA FORMATION

La formation, qui s'étend sur plusieurs semaines, voire plusieurs mois, doit donner lieu à des évaluations régulières. D'abord, à chaque séance, le formateur vérifiera que ce qui a été vu précédemment est bien acquis, sinon il faut revenir dessus. Des évaluations plus larges, avec par exemple une série d'exercices simples ou de cas concrets, peuvent également être organisées. Face à certaines situations imprévues ou difficiles à gérer, il est bon que le formateur ne se sente pas seul, livré à lui-même, mais qu'il soit en relation avec d'autres formateurs. Ainsi ils pourront échanger sur leur expérience, discuter des cas complexes, trouver à plusieurs des solutions pour aplanir certaines difficultés.

## LA FORMATION... ET APRÈS ?

Chacun sait pour en avoir fait l'expérience qu'une formation, quelle qu'elle soit, est quasiment vidée de son sens si on ne met pas aussitôt en pratique les acquis récents. Une personne âgée ayant appris à utiliser une tablette doit s'en servir le plus souvent possible pour mettre en place des automatismes qu'elle n'oubliera plus. Si elle ne le fait pas d'elle-même, il faut l'y inciter et la solliciter au maximum, en lui envoyant régulièrement des messages ou des petites vidéos par exemple. L'entourage proche a ici un rôle déterminant à jouer. Des blocages peuvent survenir après coup, ou des questions techniques : dans l'idéal, il faudrait que le formateur repasse de temps à autre pour vérifier que la tablette est bien utilisée, qu'elle est toujours correctement paramétrée. Ce « suivi » pourrait aussi être assuré par un proche - parent ou professionnel - favorable à cet apprentissage et à cette pratique enrichissante. Chacun peut à ces occasions remobiliser la personne, résoudre quelques problèmes, faire découvrir de nouvelles applications...



## POSTFACE

L'usage et la connaissance de la tablette sont d'une importance essentielle aujourd'hui. Je vis cette expérience personnelle. Président de l'association OLD'UP, je ne peux plus faire comme si la révolution numérique n'était pas advenue. Communiquer deviendrait trop difficile. La tablette n'est pas une dépendance supplémentaire mais une bonne façon d'en éviter beaucoup.

Bref, j'apprends, encore faut-il que je ne me lasse pas d'apprendre. Cet apprentissage toujours en cours, parfois délicat parfois heureux, **m'incite avec chaleur à remercier et à féliciter et les apprentis et les formateurs** ; mais aussi à en parler entre bons amis parmi lesquels un administrateur de la MASFIP<sup>12</sup> qui participa à cette expérience communautaire de OLD'UP dont ce guide et les fiches-mémo qui l'accompagnent sont le fruit.

Assurément, ce lieu multifactoriel de la communication est un formidable enrichissement de nos relations humaines et de notre participation culturelle ; derechef un renforcement heureux de notre identité, de ce que nous sommes malgré tout, et de nos sources de plaisir, un extincteur de stress.

Ce guide dirige la pédagogie numérique, non seulement en sa technique mais en son esprit : oui, il y a toute une philosophie concernant le sens de l'information et du lien social. Ce guide mérite une lecture suivie, une réflexion, une application.

**Professeur Philippe Gutton**  
Président de l'association OLD'UP

1. À cette occasion, une convention a été signée, qui officialise un partenariat durable entre OLD'UP et la MASFIP. Ce partenariat permet de poursuivre les travaux relatifs à la création des fiches-mémo.

2. MASFIP : Mutuelle d'Action Sociale des Finances Publiques

Ce guide doit beaucoup aux travaux et à l'implication de **Marie Geoffroy**, qui a coordonné l'expérience pilote initiée par OLD'UP. Marie Geoffroy a analysé les réponses recueillies lors des entretiens menés auprès de personnes nonagénaires dans le cadre de cette expérience, à la suite de quoi elle a rédigé un document de synthèse incluant, sur la base de ses observations, de nombreux conseils pédagogiques.

« Il ne suffit pas de mettre une tablette entre les mains d'une personne âgée pour qu'elle sache aussitôt s'en servir ! Il y a de nombreux obstacles à surmonter, liés à la mémoire, au vocabulaire technique... Et de la même manière, il ne suffit pas de demander à un jeune, animé de la meilleure volonté du monde, de prendre en charge la formation d'une personne âgée sans qu'il ait lui-même été formé au préalable. Un jeune ne peut même pas imaginer ce qu'est un nonagénaire ! Cela dit, et j'en ai été témoin à plusieurs reprises lors de cette expérience avec OLD'UP, si on s'y prend bien, avec la bonne méthode et le bon matériel pédagogique, cela peut marcher, et cela peut même marcher très bien ! »

Marie Geoffroy est sociologue, ingénieur de recherches à l'Université Panthéon-Sorbonne. Elle a débuté sa carrière aux côtés d'Anne-Marie Guillemard, travaillant avec elle sur la question de la retraite, domaine qu'elle a continué d'explorer par la suite.

## Remerciements

Toute l'équipe de l'association **OLD'UP** s'est mobilisée pour la conception de ce guide pédagogique et tout particulièrement Marie- Françoise Fuchs, Marie Geoffroy, Brigitte Cadéac et Claude Mandel.

Qu'ils soient ici remerciés, ainsi que toutes les personnes qui ont accepté d'apporter leur témoignage et leur expérience.

Des fiches mémo accompagnent ce guide. Elles ont vu le jour grâce au partenariat noué avec la **MASFIP**.

**Rédaction** : Virginie Champion

**Conception et réalisation graphiques** :

Christian Scheibling

**Illustrations** : Régis Faller

**Impression** : IMS Pantin 2020



SIÈGE SOCIAL

**MDA 7**  
**4 rue Amélie**  
**75 007 Paris**

**contact@oldup.fr**  
**www.oldup.fr**



**Fondation  
de  
France**



**MAIRIE DE PARIS** 