



## **Cercles sociaux Programme de coaching communautaire**

# CONTENU

|                                                                             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Programme de coaching communautaire</b>                                  | <b>4</b>  |
| Aperçu du programme                                                         | 4         |
| <b>Matrice des résultats d'apprentissage</b>                                | <b>6</b>  |
| <b>Module 1 - Introduction au coaching communautaire</b>                    | <b>8</b>  |
| Valeur ajoutée                                                              | 8         |
| Plan de cours en présentiel                                                 | 9         |
| Unité d'apprentissage 1                                                     | 11        |
| Annexe 1 - Études de cas                                                    | 14        |
| Unité d'apprentissage 2                                                     | 18        |
| Annexe 2 - Matériel pour l'exercice de diagnostic                           | 23        |
| Unité d'apprentissage 3                                                     | 25        |
| Apprentissage en autonomie                                                  | 28        |
| <b>Module 2 - Mentorat et vieillissement actif</b>                          | <b>39</b> |
| Valeur ajoutée                                                              | 39        |
| Plan de cours en présentiel                                                 | 40        |
| Unité d'apprentissage 1                                                     | 44        |
| Unité d'apprentissage 2                                                     | 47        |
| Unité d'apprentissage 3                                                     | 50        |
| Apprentissage en autonomie                                                  | 53        |
| Annexe 3 - Exercices et études de cas                                       | 77        |
| Annexe 1 : Questions de l'exercice de réflexion sur le vieillissement actif | 78        |

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Annexe 2 : Travail de groupe : Concevoir l'apprentissage comme créateur de lien social | 80 |
| Annexe 3 : Études de cas                                                               | 82 |
| Annexe 4 : Exemples courts                                                             | 84 |
| Annexe 5 : Expérience de micro-apprentissage                                           | 86 |
| EXPÉRIENCE DE MICRO-APPRENTISSAGE                                                      | 87 |
| Annexe 6 : Risques courants                                                            | 88 |
| Annexe 7 : Tâches de conception                                                        | 90 |
| Annexe 8 : Analyse des scénarios                                                       | 91 |

|                                                                                                        |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Module 3 - Développer des ressources de micro-apprentissage pour les apprenants adultes seniors</b> | <b>94</b> |
| Valeur ajoutée                                                                                         | 94        |
| Plan de cours en présentiel                                                                            | 95        |
| Unité d'apprentissage 1                                                                                | 99        |
| Unité d'apprentissage 2                                                                                | 101       |
| Unité d'apprentissage 3                                                                                | 103       |
| Apprentissage en autonomie                                                                             | 105       |
| Annexe 4 - Présentations finales                                                                       | 125       |

# PROGRAMME DE COACHING COMMUNAUTAIRE

## APERÇU DU PROGRAMME

L'objectif principal du **programme de coaching communautaire (PCC)** est de donner aux éducateurs d'adultes et aux responsables communautaires les moyens d'appliquer le modèle d'apprentissage global de Social Circles. En améliorant les compétences des professionnels de l'éducation des adultes, le PCC vise à aider les personnes âgées à accéder à des possibilités d'apprentissage qui favorisent la cohésion sociale et luttent contre l'isolement.

Reconnaissant que les apprenants âgés ont des styles et des préférences variés, le PCC adopte une **approche pédagogique flexible**. Il propose des plans de cours, des méthodes d'enseignement adaptées et des outils numériques conçus pour différents niveaux de compétences. Une composante essentielle du programme consiste à former des bénévoles et des éducateurs locaux pour qu'ils jouent le rôle de mentors, en offrant les conseils et les encouragements personnalisés dont les apprenants âgés ont besoin pour s'orienter dans les différentes offres éducatives.

## UNE INTERVENTION ÉDUCATIVE HOLISTIQUE

Le PCC est une intervention à double objectif: développer les compétences des éducateurs d'adultes - nos principaux intermédiaires - et développer les compétences des seniors, nos utilisateurs finaux. Le programme se concentre sur

- **Les liens sociaux** : L'intégration d'activités de groupe, de forums et de réseaux pour créer un sentiment de camaraderie.
- **L'autonomie numérique** : Aider les éducateurs à maîtriser la boîte à outils Social Circles et à créer leurs propres ressources de micro-apprentissage.
- **Approche innovante**: Capitaliser sur l'omniprésence des réseaux sociaux et outils numériques et sur le micro-apprentissage non traditionnel et intégré comme méthodes pédagogiques à être utilisées avec les seniors.

## MISE EN ŒUVRE ET STRUCTURE

Le PCC a été testé lors d'un événement de formation transnational en France en mai 2025, suivi par des pilotes locaux impliquant cinq éducateurs supplémentaires par pays partenaire.

Le programme comprend **42 heures de formation, réparties entre 18 heures d'enseignement en face à face et 24 heures d'auto-apprentissage**. Il est disponible en anglais, suédois, français, allemand, italien et slovène par le biais d'un MOOC, d'un manuel PDF imprimable ou d'un flipbook interactif en ligne.

## MODULES D'APPRENTISSAGE DE BASE

Le programme de 42 heures est divisé en trois modules (chacun comprenant 6 heures de formation en présentiel et 8 heures d'auto-apprentissage) :

| Module                                                     | Domaines d'intérêt                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Introduction au coaching communautaire</b>           | Compétences de base en coaching, mentorat intergénérationnel et application des techniques de micro-apprentissage à l'éducation des adultes. |
| <b>2. Mentorat et Vieillesse Actif</b>                     | Vieillesse saine et active, inclusion numérique et stratégies de lutte contre la solitude et l'exclusion sociale.                            |
| <b>3. Développer des ressources de micro-apprentissage</b> | Soutien pratique aux éducateurs pour créer des ressources numériques spécifiquement destinées aux apprenants âgés difficiles à atteindre.    |

À l'issue de ce cours, les éducateurs d'adultes seront

- **Préparés professionnellement** : Formés de manière adéquate pour opérer dans des contextes éducatifs alternatifs et informels.
- **Techniquement compétent** : à l'aise avec l'utilisation de nouvelles ressources et de micro-leçons dans un contexte d'apprentissage mixte (en ligne et en face-à-face).
- **Développeurs créatifs** : Familiarisés avec la théorie du micro-apprentissage et capables de concevoir des activités sur mesure pour impliquer les personnes âgées.

# MATRICE DES RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

| Objectifs                                                                                                                                                                                                                                                                          | Module 1 | Module 2 | Module 3 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
| Connaître les approches éducatives alternatives (théorie du micro-apprentissage)                                                                                                                                                                                                   | X        |          |          |
| Introduire le cadre conceptuel LifeComp dans ses propres cours de formation                                                                                                                                                                                                        | X        |          |          |
| Agir avec compétence dans les nouveaux environnements d'apprentissage virtuels                                                                                                                                                                                                     | X        | X        | X        |
| Prendre en considération les contraintes et besoins liés à l'âge.                                                                                                                                                                                                                  |          | X        |          |
| Faciliter les possibilités d'apprentissage par les pairs et le mentorat                                                                                                                                                                                                            |          | X        |          |
| Gagner en flexibilité dans l'enseignement en appliquant des programmes éducatifs moins formels                                                                                                                                                                                     | X        | X        | X        |
| Affiner les compétences d'écoute active dans les communautés spécifiques d'apprenants seniors                                                                                                                                                                                      |          |          | X        |
| Offrir des possibilités d'apprentissage ad hoc aux personnes âgées en développant leurs propres ressources éducatives de micro-apprentissage                                                                                                                                       |          |          | X        |
| Savoir comment appliquer différents modes d'apprentissage pour soutenir les différents styles d'apprentissage des personnes âgées (travail en petits groupes, peu de théorie et beaucoup de pratique, utilité dans la vie quotidienne, création de cercles de socialisation, etc.) | X        | X        | X        |
| Connaître et utiliser les méthodes d'apprentissage mixte                                                                                                                                                                                                                           | X        | X        | X        |
| Utiliser efficacement les ressources de la boîte à outils Social Circles                                                                                                                                                                                                           | X        | X        | X        |
| Encourager et stimuler l'intérêt pour la recherche et l'innovation en faveur d'une éducation inclusive                                                                                                                                                                             | X        | X        | X        |

# **MODULE 1 - INTRODUCTION AU COACHING COMMUNAUTAIRE**



# MODULE 1 - INTRODUCTION AU COACHING COMMUNAUTAIRE

## VALEUR AJOUTÉE

### Concept clé/mot d'ordre

“L'éducation n'est pas une préparation à la vie ; l'éducation est la vie elle-même.

John Dewey (1916), Démocratie et éducation

Le coaching communautaire recadre l'éducation des adultes comme une pratique relationnelle et inclusive plutôt que comme une pratique purement pédagogique. Pour les personnes âgées qui peuvent souffrir de désengagement, de manque de confiance ou d'isolement social, l'apprentissage devient possible lorsque les éducateurs donnent la priorité à la confiance, à la pertinence de ce qui est enseigné pour leur quotidien et à la sécurité émotionnelle. Ce module positionne les éducateurs d'adultes comme des coachs communautaires qui soutiennent l'apprentissage par l'écoute, l'encouragement et des interactions flexibles basées sur des micro-leçons intégrées dans leurs contextes quotidiens. En combinant les principes du coaching avec la théorie du micro-apprentissage, le module permet aux éducateurs de stimuler la participation des seniors, de favoriser l'autonomie et de créer des expériences d'apprentissage dans des environnements moins formels et basés sur les liens sociaux et de communauté.



# PLAN DE COURS EN PRÉSENTIEL

## TITRE DU MODULE

Introduction au coaching communautaire et à la théorie du micro-apprentissage

## DURÉE

6 heures

## RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE

- Apprendre les approches éducatives alternatives (théorie du micro-apprentissage)
- Introduire le cadre conceptuel LifeComp dans ses propres cours de formation
- Agir avec compétence dans les nouveaux environnements d'apprentissage virtuels
- Obtenir une plus grande flexibilité dans l'enseignement en appliquant des programmes éducatifs moins formels
- Savoir comment appliquer différents modes d'apprentissage pour soutenir les différents styles d'apprentissage des personnes âgées (travail en petits groupes, peu de théorie et beaucoup de pratique, liens avec la vie réelle, création de cercles affectifs de socialisation, etc.)
- Connaître et utiliser les méthodes d'apprentissage mixte
- Utiliser efficacement les ressources de la boîte à outils des cercles sociaux.
- Encourager et stimuler l'intérêt pour la recherche et l'innovation pour une éducation inclusive

## APERÇU DU MODULE

Ce module de 6 heures est structuré en **trois unités d'apprentissage**, chacune d'une durée d'environ deux heures. La formation combine de courts apports théoriques avec une réflexion guidée, des échanges entre pairs et des exercices pratiques.

- **Session 1 :** Coaching communautaire dans l'éducation des adultes
- **Session 2 :** Théorie du micro-apprentissage et approches d'apprentissage alternatives
- **Session 3 :** Application du micro-apprentissage dans des contextes d'apprentissage de proximité

Chaque session intègre une discussion, un travail basé sur des cas et une réflexion collective pour soutenir le transfert dans la pratique.

## EXIGENCES EN MATIÈRE D'INFORMATIQUE

- Ordinateur portable et projecteur
- Connexion internet stable
- Accès au MOOC Cercles sociaux
- Tableau à feuilles ou tableau numérique collaboratif
- Plateforme de vidéoconférence (pour les cours hybrides)

## LIENS VERS LE MATÉRIEL DE FORMATION

- *MOOC Cercles sociaux - Boîte à outils pour les éducateurs* <https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>
- *Cadre LifeComp (Commission européenne, 2020)* [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en)

## AUTO-EVALUATION

Deux moments d'auto-évaluation sont inclus pour mesurer la confiance des participants et la perception qu'ils ont de leur rôle.

- **Réflexion initiale (30 minutes)** : Les participants réfléchissent à leur rôle actuel, à leur confiance et à leur expérience de travail avec des seniors et dans des contextes d'apprentissage informel.

Comment est-ce que je définis actuellement mon rôle d'éducateur d'adultes ?  
Dans quelles situations agis-je déjà en tant qu'accompagnateur plutôt qu'en tant qu'enseignant ?

Ai-je confiance en moi dans des contextes moins formels ?

Suis-je à l'aise dans les environnements mixtes ou numériques ?

Quels sont les défis auxquels je suis confronté lorsque les apprenants se désengagent ou se retirent ?

- **Réflexion finale (30 minutes)** : Les participants réfléchissent aux changements de perspective, de confiance et de pratiques envisagées après avoir suivi le module.

Qu'est-ce qui a changé dans ma façon de comprendre mon rôle ?

Quelles approches de ce module vais-je appliquer immédiatement ?

Comment ma perception des apprenants seniors a-t-elle évolué ?

De quel soutien ai-je besoin pour maintenir cette façon de travailler ?

Les participants rédigent un court engagement personnel (5 à 6 lignes) qu'ils emportent chez eux.

## UNITÉ D'APPRENTISSAGE 1

### TITRE DE L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE

Le coaching communautaire en tant que pratique d'éducation des adultes

### DURÉE HEURE(S)

2 heures

### DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

#### 1. Recadrer le rôle de l'éducateur (30 minutes)

Le formateur présente le coaching communautaire comme une pratique qui complète l'enseignement traditionnel dans l'éducation des adultes, en particulier dans les contextes non formels et communautaires. La session oppose trois rôles professionnels : enseignant, facilitateur et coach, en soulignant les différences.

- **Enseignant** : expert en contenu, transmission structurée, axée sur les résultats.
- **Facilitateur** : guide du processus, soutient l'interaction du groupe.
- **Coach** : partenaire relationnel, stimule la réflexion et l'autonomie.

Les participants analysent les différences dans :

- La dynamique du pouvoir
- La responsabilité de l'apprentissage
- La mobilisation de l'expérience de l'apprenant
- La dimension émotionnelle de l'apprentissage

Message clé : Le coaching communautaire ne remplace pas l'enseignement formel, il le complète dans des contextes non formels.

#### 2. Les principes du coaching dans la pratique (15-20 minutes)

Présentez et expliquez les 5 principes fondamentaux du coaching :



1. **Écoute active** : écouter pour comprendre, ne pas interrompre, être conscient du langage corporel.
2. **Questionnement ouvert** : susciter la réflexion et l'autonomie
3. **Clarification des objectifs** : se concentrer sur ce que les apprenants veulent réaliser
4. **Retour basé sur les points forts** : mettre l'accent sur les capacités et non sur les lacunes.
5. **Position de non-jugement** : créer un espace d'apprentissage sûr

Lien explicite avec les **compétences LifeComp** :

- Empathie
- Collaboration
- Flexibilité
- Autorégulation.

Le coaching communautaire ne remplace pas l'enseignement formel, mais répond à des situations où des barrières relationnelles, émotionnelles ou motivationnelles empêchent l'engagement. Les éducateurs sont invités à réfléchir à la manière dont un état d'esprit de coaching favorise l'autonomie, la confiance et la participation des apprenants seniors.

### **3. Distribuer des études de cas imprimées (voir annexe).**

Les participants travaillent sur de courtes études de cas décrivant des apprenants adultes seniors confrontés à des obstacles tels qu'un manque de confiance, la peur de l'échec ou des expériences d'apprentissage négatives passées. En petits groupes, les participants

- Identifient les réponses typiques des éducateurs axées sur le contenu ou l'enseignement.
- Recadrent ces réponses en utilisant les principes du coaching tels que l'écoute active, le questionnement ouvert et le feedback basé sur les points forts.

Les groupes discutent de la manière dont le coaching aborde les obstacles émotionnels et relationnels plutôt que les seules lacunes en matière de compétences.

### **4. Identifier les obstacles à la participation et les réponses du coaching (40 minutes)**

Les participants font un tour de table sur les obstacles à la participation rencontrés par les personnes âgées et associent chaque obstacle à une réponse de coaching appropriée. Le formateur facilite une synthèse collective, mettant en évidence les schémas récurrents et les stratégies efficaces.

- Peur de l'échec
- Faible confiance numérique
- Expériences scolaires négatives passées
- Anxiété sociale
- Perception de l'inutilité

Pour chaque obstacle, les groupes définissent

- une réponse axée sur le contenu
- Une réponse axée sur le coaching

Associer chaque obstacle à un principe ou à une approche de coaching.

Conseil au formateur : Créez un tableau visible sur un tableau ou un écran montrant les barrières et les réponses du coaching.

L'objectif est de faire comprendre que le coaching s'attaque aux obstacles émotionnels et relationnels, et pas seulement aux lacunes en matière de compétences.

## 5. Réflexion et transfert (20 minutes)

Les participants réfléchissent individuellement :

- Quelle compétence de coaching vais-je mettre en pratique en premier dans mon contexte ?
- Quel est l'obstacle que je me sens le plus capable d'aborder maintenant ?
- De quel soutien ai-je besoin pour adopter un état d'esprit de coach de manière cohérente ?

Facultatif : L'animateur invite les participants à partager leurs réflexions avec le groupe.

## LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER

- *MOOC Social Circles - Boîte à outils pour les éducateurs* <https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>
- *Cadre LifeComp (Commission européenne, 2020)* [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en)

## CONSEILS POUR LES SESSIONS SYNCHRONES EN LIGNE

- Faites des petits groupes (avec des tables dédiées par groupe) pour travailler sur des cas concrets.
- Utilisez un tableau pour noter tous ensemble les obstacles et obtenir une cartographie.
- Veillez à ce que les apports théoriques soient brefs (maximum 15 minutes à la fois).

## ANNEXE 1 - ÉTUDES DE CAS

### ÉTUDE DE CAS A

Margaret (76 ans) participe à une session hebdomadaire de cours d'informatique dans une bibliothèque locale. Le groupe est composé de douze personnes âgées dont le niveau de confiance est variable. L'éducateur remarque que Margaret arrive toujours en avance, s'assoit à l'arrière et prend des notes détaillées pendant les démonstrations. Cependant, lorsqu'il est temps de passer à la pratique, elle hésite visiblement.

Lorsqu'on lui demande si elle a besoin d'aide, elle répond poliment : "Non merci, je vais d'abord regarder." Elle pose rarement des questions devant le groupe. Pendant le travail en binôme, elle laisse son partenaire prendre le contrôle de l'appareil. Si elle commet une erreur, elle rit nerveusement et dit : "Je n'ai jamais été bonne à l'école".

Lors d'une brève conversation informelle après le cours, Margaret explique qu'elle a quitté l'école à 14 ans et qu'elle s'est toujours sentie "en retard" sur le plan scolaire. Elle explique que ses petits-enfants sont "naturellement intelligents" avec la technologie et qu'elle s'inquiète de "paraître stupide" devant les autres.

L'éducateur ressent une tension entre le besoin de respecter le temps de session imparti et le besoin de dédier plus de temps pour encourager individuellement Margaret. D'autres participants progressent rapidement et demandent un contenu plus avancé.

### QUESTIONS À DÉBATTRE

1. Quels sont les facteurs émotionnels et de vie qui influencent la participation de Margaret ?
2. En quoi une réponse pédagogique traditionnelle peut-elle différer d'une réponse d'accompagnement dans cette situation ?
3. Quels sont les risques encourus si l'éducateur se concentre uniquement sur l'accomplissement des tâches ?
4. Quelles sont les compétences LifeComp les plus pertinentes dans cette situation ?

5. Comment soutenir l'autonomie sans accroître l'anxiété de Margaret ?
6. Où les limites professionnelles doivent-elles être maintenues ?

## ÉTUDE DE CAS B

Thomas (68 ans) est un ingénieur à la retraite qui se porte volontaire pour apporter un soutien informel à ses pairs lors des sessions d'apprentissage de proximité. Il est confiant, s'exprime bien et est désireux d'aider les autres. Pendant les sessions, il intervient fréquemment pour expliquer des tâches avant que l'éducateur n'ait terminé ses instructions. Il corrige souvent les autres participants en cours de tâche, prenant parfois leur appareil pour leur "montrer ce qu'il faut faire".

Certains apprenants semblent soulagés de recevoir son aide. D'autres deviennent plus silencieux lorsqu'il s'approche. Une participante commente plus tard en privé qu'elle se sent "lente et stupide" lorsque Thomas la corrige publiquement.

L'éducateur apprécie l'enthousiasme de Thomas mais remarque que la dynamique du groupe est en train de changer. La participation devient inégale et certains apprenants semblent de plus en plus passifs.

En même temps, le coordinateur du programme apprécie l'implication de Thomas car le soutien des volontaires réduit la pression sur le personnel.

## QUESTIONS À DÉBATTRE

1. Quels sont les avantages et les risques de la prise en main par les pairs dans l'apprentissage de proximité ?
2. Comment une approche de coaching pourrait-elle aborder la dynamique de groupe sans décourager Thomas ?
3. Quelles sont les dynamiques de pouvoir en jeu ?
4. Comment l'éducateur peut-il protéger la sécurité psychologique tout en maintenant l'esprit communautaire ?
5. Comment équilibrer les attentes institutionnelles et le bien-être de l'apprenant ?

## ÉTUDE DE CAS C

Aisha (71 ans) a rejoint le programme après avoir déménagé pour se rapprocher de sa fille. Elle est très motivée et assiste à toutes les sessions. Elle accomplit les tâches avec soin et demande souvent “Est-ce que c’est bien ?” avant de continuer.

Si l’éducateur est occupé, elle attend plutôt que de continuer de manière autonome. Elle s’excuse à plusieurs reprises lorsqu’elle commet des erreurs mineures. Lorsqu’elle est félicitée, elle semble soulagée mais demande immédiatement confirmation de l’étape suivante.

Lors d’une conversation privée, elle explique qu’elle a déjà participé à un cours et que l’instructeur l’a critiquée parce qu’elle travaillait trop lentement. Elle ne veut pas “se tromper à nouveau”.

L’éducateur craint que le fait de devoir être constamment rassurée ne limite l’autonomie d’Aisha, mais il craint également que le fait de retirer son soutien trop rapidement n’entame sa confiance.

### QUESTIONS À DÉBATTRE

1. Quels besoins sous-jacents Aisha exprime-t-elle ?
2. Comment les principes du coaching peuvent-ils renforcer son autonomie sans créer d’insécurité ?
3. Comment structurer les retours et commentaires pour réduire la dépendance à l’égard de l’approbation ?
4. À quel moment le soutien devient-il contre-productif ?
5. Quelles compétences LifeComp l’éducateur doit-il consciemment mettre en oeuvre ?

## ÉTUDE DE CAS D

Au cours d'un projet pilote d'apprentissage mixte, plusieurs participants sont invités à rejoindre un groupe WhatsApp facultatif afin de poursuivre l'interaction entre pairs entre les sessions. La plupart acceptent, mais deux participants refusent sans explication.

L'un d'entre eux, David (73 ans), continue d'assister aux sessions en face à face, mais évite toute discussion en ligne en dehors des cours. Lorsque l'éducateur s'enquiert gentiment de sa réticence, David déclare : "Je préfère les choses à l'ancienne".

Plus tard, un autre participant mentionne que David a déjà été victime d'une fraude en ligne et qu'il se méfie des plateformes numériques.

Le financeur du programme tient à démontrer un engagement numérique mesurable et encourage l'éducateur à augmenter les taux de participation en ligne.

### QUESTIONS À DÉBATTRE

1. Comment l'éducateur peut-il respecter les limites de David tout en encourageant l'inclusion numérique ?
2. Quelles hypothèses l'éducateur peut-il faire sur la résistance ?
3. Comment gérer de manière éthique les pressions externes liées aux performances ?
4. Où se situe la limite entre l'encouragement et la coercition ?
5. En quoi une attitude de coaching diffère-t-elle d'un enseignement persuasif dans ce cas ?

## UNITÉ D'APPRENTISSAGE 2

### TITRE DE L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE 2

Théorie du micro-apprentissage et approches éducatives alternatives

### DURÉE HEURE(S)

2 heures

### DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

#### 1. Introduction et cadrage conceptuel (30 minutes)

La session commence en se concentrant sur le désengagement plutôt que sur la méthodologie. Au lieu de présenter immédiatement le micro-apprentissage en tant que concept, les animateurs guident les participants pour qu'ils examinent les raisons pour lesquelles les personnes âgées se désengagent de l'apprentissage.

Les participants travaillent en petits groupes et identifient les obstacles dans trois catégories :

- **barrières cognitives** (par exemple, surcharge, rythme, problèmes de mémoire, trop d'objectifs dans une session)
- **barrières émotionnelles** (par exemple, peur de l'échec, honte, manque de confiance en soi, expériences scolaires négatives antérieures)
- **Obstacles structurels** (par exemple, transport, sessions longues, accès numérique, horaires rigides)

Les groupes partagent brièvement leurs conclusions. Le facilitateur met en évidence les tendances et souligne que le désengagement n'est souvent pas un manque de motivation, mais une réponse à des problèmes de conception de l'apprentissage.



Le micro-apprentissage est ensuite présenté comme une réponse structurelle et pédagogique à ces obstacles. Il n'est pas présenté comme un "contenu plus petit", mais comme une conception intentionnelle visant à réduire la surcharge cognitive, à diminuer la pression émotionnelle et à accroître l'accessibilité.

Les principes clés sont les suivants

- des unités d'apprentissage courtes et ciblées avec un objectif unique
- Contextualisation dans des tâches de la vie réelle
- Flexibilité du mode de diffusion
- Intégration de l'action et de la réflexion

Les facilitateurs soulignent les idées fausses les plus répandues : le micro-apprentissage n'est pas un apprentissage superficiel, uniquement numérique ou fragmenté, mais une réorganisation réfléchie du contenu en vue de l'accessibilité et de l'engagement.

L'animateur fournit un apport théorique concis et ciblé reliant le micro-apprentissage à trois perspectives fondamentales

### **La théorie de la charge cognitive**

L'apprentissage s'améliore lorsque l'information est délivrée en unités gérables. Des segments plus petits réduisent la surcharge et augmentent la rétention.

### **L'apprentissage expérientiel**

Même des temps courts d'apprentissage peuvent être adaptés au cycle de l'action, de la réflexion et du transfert.

### **Autodétermination et motivation**

Des tâches courtes et réalisables renforcent les sentiments de compétence et d'autonomie, qui sont essentiels pour remobiliser les apprenants peu confiants.

## **2. Exercice de diagnostic : S'agit-il vraiment de micro-apprentissage ? (25 minutes)**

Avant de redéfinir leurs propres activités, les participants analysent trois plans de session préparés (voir annexe 1).

Travaillant en petits groupes, ils examinent :

- Quel exemple représente un micro-apprentissage bien conçu ?
- Quel est l'exemple qui semble court mais qui manque de principes de base ?
- Lequel contient une surcharge malgré de bonnes intentions ?
- Que manque-t-il dans chaque cas ?

Les groupes justifient leurs conclusions en s'appuyant sur les fondements théoriques présentés précédemment.

Le facilitateur guide une brève synthèse en plénière, en précisant que :

- Une durée courte ne suffit pas à définir le micro-apprentissage.
- Un objectif unique et un transfert clair sont essentiels.
- La réflexion et l'action de l'apprenant doivent être intégrées.

Cet exercice renforce la précision conceptuelle avant que les participants ne passent à la conception pratique.

### 3. Reconception du micro-apprentissage (40 minutes)

Les participants analysent l'une de leurs activités d'apprentissage existantes sous l'angle du micro-apprentissage, en examinant la clarté des objectifs, la durée, l'engagement et les possibilités de pratique. La discussion en petits groupes met en évidence la manière dont le micro-apprentissage peut favoriser l'inclusion et le réengagement.

Invitation à la discussion : “Pensez à une activité d'apprentissage que vous proposez. Comment pourriez-vous la segmenter en différentes unités de micro-apprentissage ?”

Exemples si nécessaire :

- Un groupe de discussion sur l'histoire locale
- Un défi d'alphabétisation
- Une activité sociale

Les participants travaillent en binômes ou en petits groupes pour remanier l'une de leurs propres activités dans un format de micro-apprentissage, en tenant compte de ce qui suit :

- **Objectif** : Qu'est-ce que l'apprenant doit réaliser exactement au cours de cette courte session ?
- **Séquence** : Comment la micro-unité s'intègre-t-elle dans des objectifs d'apprentissage plus larges ?

- **Engagement** : Comment l'activité sera-t-elle motivante, pertinente et accessible ?
- **Réflexion** : Comment les apprenants peuvent-ils appliquer immédiatement ce qu'ils ont appris ?
- **Mise en commun** : Chaque groupe présente son unité de micro-apprentissage remanié en 3-4 minutes, suivi d'un bref retour du groupe sur la clarté, l'engagement et l'inclusivité.

#### 4. Réflexion et intégration (20 minutes)

La session se termine par une réflexion guidée visant à consolider l'apprentissage :  
Les participants réfléchissent individuellement

- Quel principe de micro-apprentissage leur semble le plus utile dans leur contexte ?
- Comment le micro-apprentissage pourrait aider les apprenants qui se sont précédemment désengagés
- Les changements pratiques qu'ils mettront en œuvre au cours de la semaine prochaine

Le partage facultatif avec le groupe permet le renforcement et l'échange d'idées. Les facilitateurs insistent sur le fait que le micro-apprentissage est autant une question d'état d'esprit que de méthode, encourageant les participants à considérer l'apprentissage comme progressif, flexible et centré sur l'apprenant.

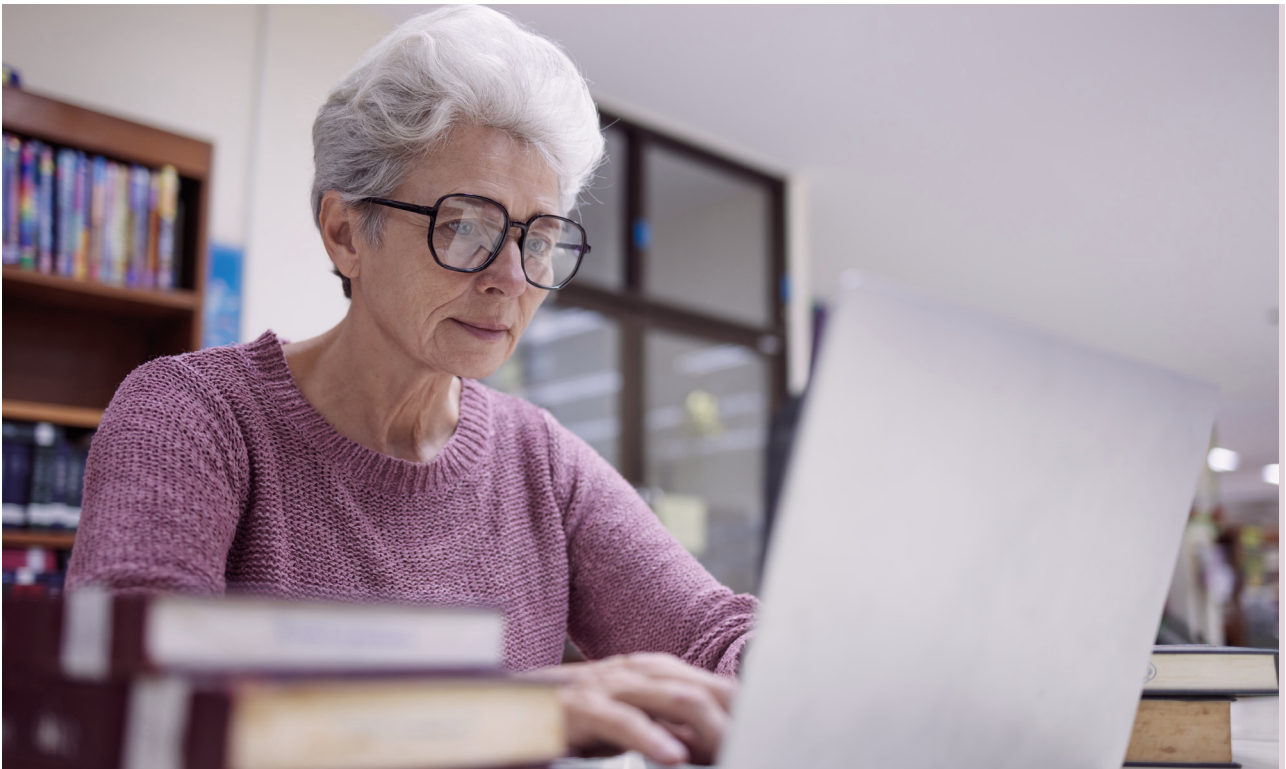
#### LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER

- MOOC Social Circles -Boîte à Outil pour les éducateurs <https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>
- Cadre LifeComp (Commission européenne, 2020) [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en)
- Micro-apprentissage : [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1096751624000149?utm\\_](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1096751624000149?utm_)
- Théorie de la charge cognitive : Skulmowski, A., Xu, K.M. Understanding Cognitive Load in Digital and Online Learning : a New Perspective on Extraneous Cognitive Load. *Educ Psychol Rev* 34, 171-196 (2022). <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09624-7>
- Le cycle d'apprentissage expérientiel de Kolb dans le contexte des apprenants adultes et "silver" : [https://www.hltmag.co.uk/apr20/silver-learners?utm\\_](https://www.hltmag.co.uk/apr20/silver-learners?utm_)

- Catherine Lande, Marianne Abramovici. *Le micro-learning : vecteur d'engagement et d'apprentissage ?*. PRUNE II 2021 : Colloque Perspectives de Recherches sur les Usages du Numérique dans l'Éducation, May 2021, Poitiers, France. <hal-03243386>
- Mongin, P., Bertolini, M. et Levious, F. (2018). Chapitre 1. La pertinence du microlearning. *Former avec le Microlearning : Créer des modules courts et efficaces* (p. 7-22). Dunod. <https://shs.cairn.info/former-avec-le-microlearning--9782100781546-page-7?lang=fr>.

## CONSEILS POUR LES SESSIONS SYNCHRONES EN LIGNE

- Les apports théoriques doivent être brefs et ciblés.
- Utiliser des tableaux collaboratifs pour le brainstorming et l'échange d'idées.
- Utiliser des salles de réunion pour le travail en groupe.
- Utiliser le chat et les sondages pour réduire les obstacles à la participation.
- Encourager les retours des participants et en petit groupe.



## ANNEXE 2 - MATÉRIEL POUR L'EXERCICE DE DIAGNOSTIC

### S'agit-il vraiment de micro-apprentissage ?

#### Exemple A - “Atelier sur la confiance numérique”

**Titre :** Avoir confiance en soi en ligne

**Durée :** 90 minutes

**Objectifs :**

- Comprendre les principes de base de la sécurité sur Internet
- Apprendre à créer un mot de passe fort
- Reconnaître les courriels d'hameçonnage
- Explorer les paramètres de confidentialité
- Télécharger et utiliser une application de messagerie

**Structure :**

- Présentation de 30 minutes avec diapositives
- Démonstration de 20 minutes
- 20 minutes de pratique guidée
- 20 minutes de questions-réponses

Réflexion ou transfert : N/A

#### Exemple B - “Utiliser les messages vocaux”

**Titre :** Envoyer un message vocal

**Durée :** 10 minutes

**Objectif :** Envoyer un message vocal à l'aide d'un smartphone

**Structure :**

- L'animateur montre comment enregistrer et envoyer un message.
- Les participants répètent les étapes

Réflexion ou transfert : Pas de réflexion ; l'activité se termine une fois le message envoyé

#### Exemple C - “Premier message vocal à un ami”

**Titre :** Envoi du premier message vocal

**Durée :** 15 minutes

**Objectif :** Chaque participant envoie un message vocal réussi

**Structure :**

1. Brève explication (2 minutes)
2. Démonstration étape par étape (3 minutes)
3. Pratique individuelle (5 minutes)
4. Réflexion en binôme :
  - Qu'est-ce qui vous a semblé facile ?
  - Qu'est-ce qui n'était pas clair ?
5. Tâche de transfert : Envoyer un message vocal à un membre de la famille plus tard dans la journée.

**Soutien intégré :**

- Les participants choisissent leur contact
- Soutien par les pairs encouragé
- Pas de pression pour envoyer plus d'un message

**Questions d'analyse de groupe**

Pour chaque exemple :

1. Y a-t-il un objectif unique et clair ?
2. La durée est-elle adaptée à l'attention et à la charge cognitive ?
3. L'action de l'apprenant est-elle centrale ?
4. La réflexion est-elle intégrée ?
5. Y a-t-il un moment de transfert clair ?
6. Quel principe théorique (charge cognitive, apprentissage par l'expérience, autonomie) est présent ou absent ?

Les participants préparent une brève justification de leurs conclusions.

## UNITÉ D'APPRENTISSAGE 3

### TITRE

Appliquer le micro-apprentissage dans des contextes d'apprentissage de proximité

### DURÉE HEURE(S)

2 heures

### DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

#### 1. Cartographie des possibilités d'apprentissage (30 minutes)

L'animateur commence par susciter une réflexion sur les lieux d'apprentissage en dehors des salles de classe formelles. Voici quelques exemples :

- Bibliothèques, cafés et centres communautaires
- Groupes sociaux ou de loisirs
- Bénévolat ou mentorat
- Rencontres informelles entre pairs



#### Exercice :

- Les participants dressent individuellement la carte de leur communauté locale, en notant :
  01. les espaces où les personnes âgées se rassemblent naturellement
  02. les activités d'apprentissage informel existantes
  03. Les moments potentiels de micro-apprentissage qui pourraient être intégrés.

#### Discussion :

- Les participants partagent des exemples avec le groupe, en soulignant les possibilités d'engagement à faible barrière.

Conseil au formateur : Insistez sur le fait que le micro-apprentissage ne nécessite pas de nouvelles sessions ; il peut améliorer et transformer les activités existantes.

## 2. Concevoir des interventions de micro-apprentissage pour les contextes locaux (40 minutes)

Le facilitateur présente des conseils pratiques sur l'adaptation du micro-apprentissage aux contextes communautaires, en intégrant les principes du coaching :

- Clarté de l'objectif : Chaque moment de micro-apprentissage doit avoir un résultat clair et réalisable.
- Le temps et la flexibilité : Les activités doivent être courtes (5-20 minutes) et faciles à rejoindre ou à quitter.
- Apprentissage par les pairs : Encourager les participants à interagir et à se soutenir mutuellement.
- Engagement relationnel : Les coaches facilitent la discussion, la réflexion et l'inclusion plutôt que de se contenter de fournir du contenu.

### Exercice :

- Travaillant en binôme ou en petit groupe, les participants sélectionnent un lieu ou une activité existante à partir de leur exercice de cartographie.
- Ils conçoivent une unité de micro-apprentissage adaptée à ce contexte :
  - Objectif
  - Objectif Durée
  - Ressources pédagogiques
  - Approche de la facilitation
  - Éléments de soutien par les pairs

Mise en commun : Chaque groupe présente son plan de micro-apprentissage à la classe (3-4 minutes) et reçoit des commentaires sur la clarté, l'inclusivité et l'aspect pratique.

## 3. Faciliter l'engagement et l'apprentissage par les pairs (30 minutes)

Cette session explore la manière dont les accompagnateurs communautaires peuvent maintenir la motivation et la participation :

- Reconnaissance par les pairs : Encourager les apprenants à partager leurs réalisations et leurs expériences.
- Sécurité psychologique : Créer un environnement où les erreurs sont acceptées comme faisant partie de l'apprentissage .
- L'encouragement et l'échafaudage : Offrir un soutien sans prendre le contrôle, en favorisant l'autonomie de l'apprenant.
- Intégration sociale : Les activités peuvent se doubler d'opportunités de connexion sociale.

### **DExercice de discussion :**

- Les participants réfléchissent aux défis communs auxquels ils font face, tels que le manque d'assiduité, le manque de confiance ou la diversité des capacités.
- En petits groupes, ils réfléchissent à des stratégies de coaching pour surmonter ces obstacles en utilisant des approches de micro-apprentissage.

Conseil au formateur : Notez les stratégies sur un tableau visible pour s'y référer ultérieurement.

### **4. Réflexion et intégration (20 minutes)**

L'unité se termine par une réflexion personnelle et en groupe pour consolider l'apprentissage et soutenir le transfert dans la pratique :

- Pistes de réflexion individuelles :
  01. Quelle activité de micro-apprentissage pourrais-je mettre en œuvre la semaine prochaine ?
  02. Quel espace ou contexte communautaire sous-utilisé pourrais-je utiliser ?
  03. Comment vais-je garantir la participation et l'inclusion ?
- Les approches de coaching et de micro-apprentissage sont affinées au fil du temps, au fur et à mesure que les éducateurs expérimentent dans des contextes réels.

### **LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER**

- *MOOC Social Circles - Boîte à Outils des Educateurs* <https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>
- **Examen systématique du micro-apprentissage mobile dans des contextes d'apprentissage pour adultes** [https://www.researchgate.net/publication/372907157\\_A\\_systematic\\_review\\_of\\_mobile-based\\_microlearning\\_in\\_adult\\_learner\\_contexts](https://www.researchgate.net/publication/372907157_A_systematic_review_of_mobile-based_microlearning_in_adult_learner_contexts)
- *Cadre LifeComp (Commission européenne, 2020)* [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en)

### **CONSEILS POUR LES SESSIONS SYNCHRONES EN LIGNE**

- Formez des petits groupes pour les travaux pratiques.
- Lors de la cartographie, notez les commentaires des participants sur un tableau accessible à tous
- Veillez à ce que les apports théoriques soient brefs.

## APPRENTISSAGE EN AUTONOMIE

### TITRE DE L'ACTIVITÉ 1

Apprendre les approches éducatives alternatives (théorie du micro-apprentissage)

### DURÉE (MINUTES)

60'

### RÉSULTAT(S) D'APPRENTISSAGE

- Apprendre les approches éducatives alternatives (théorie du micro-apprentissage)

### DESCRIPTION ÉTAPE PAR ÉTAPE

Cette activité vous permettra d'approfondir votre compréhension de la théorie du micro-apprentissage en tant qu'approche éducative alternative dans le domaine de l'éducation des adultes.

Commencez par regarder cette courte [vidéo](#) sur le micro-apprentissage. En gardant ces informations à l'esprit, explorez le MOOC Social Circles. Concentrez-vous sur la conception du micro-apprentissage, non pas comme de simples "sessions courtes", mais comme une conception pédagogique intentionnelle.

Au cours de votre exploration, prenez des notes sur les points suivants :

- Quels sont les principes qui définissent le micro-apprentissage ?
- En quoi diffère-t-il des structures de cours traditionnelles ?
- Comment répond-il aux obstacles cognitifs, émotionnels et pratiques rencontrés par les apprenants seniors ?



Rédigez une réflexion structurée (environ une page) expliquant la théorie du micro-apprentissage avec vos propres mots. Concluez votre réflexion en identifiant une limitation potentielle ou une incompréhension du micro-apprentissage que les éducateurs devraient éviter.

## LINKS AND LEARNING RESOURCES TO BE USED

1. Social Circles MOOC – <https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>
2. **Qu'est-ce que le micro-apprentissage ? [Explication en 2 minutes]**  
<https://www.youtube.com/watch?v=KlbsuPAibfY>

## AUTO-ÉVALUATION

*Questions d'auto-évaluation :*

- Pouvez-vous expliquer la théorie du micro-apprentissage de manière claire et assurée ?
- Pouvez-vous faire la distinction entre le micro-apprentissage et l'enseignement fragmenté ?



## TITRE DE L'ACTIVITÉ 2

Introduire le cadre conceptuel LifeComp dans ses propres cours de formation

## DURÉE (MINUTES)

60'

## RÉSULTAT(S) D'APPRENTISSAGE

- *Introduire le cadre conceptuel LifeComp dans ses propres cours de formation*

## STEP-BY-STEP DESCRIPTION

Dans cette activité, vous examinerez comment le cadre conceptuel LifeComp peut être intégré dans votre propre pratique éducative.

Commencez par examiner attentivement le [cadre LifeComp](#). Prêtez attention à ses trois domaines et aux compétences qui y sont associées.

Sélectionnez un cours ou un programme d'apprentissage que vous dispensez actuellement. Analysez où les compétences LifeComp sont déjà présentes, même si elles ne sont pas explicitement nommées.

Élaborez ensuite un bref plan d'intégration dans lequel vous décrirez :

- Which LifeComp competences you will intentionally introduce.
- How you will make them visible to learners.
- How reflection on competences could be embedded into your sessions.

Conclude with a short written explanation of how introducing LifeComp strengthens inclusive and community-oriented education.

## LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER

Commission européenne (2020) Cadre LifeComp : [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en)

## AUTO-ÉVALUATION

Questions d'auto-évaluation :

- *Pouvez-vous clairement identifier les compétences LifeComp dans votre propre cours ?*
- *Êtes-vous passé d'une intégration implicite à une intégration explicite ?*

### **TITRE DE L'ACTIVITÉ 3**

Agir avec confiance dans les nouveaux environnements d'apprentissage virtuels

### **DURÉE (MINUTES)**

60'

### **RÉSULTAT(S) D'APPRENTISSAGE**

Agir avec confiance dans de nouveaux environnements d'apprentissage virtuels

### **DESCRIPTION ÉTAPE PAR ÉTAPE**

Cette activité vous invite à réfléchir de manière critique à vos compétences dans les environnements d'apprentissage virtuels.

Commencez par passer en revue les outils numériques inclus dans la boîte à outils des cercles sociaux. Réfléchissez honnêtement à votre niveau actuel de confiance lorsque vous animez des sessions en ligne ou mixtes.

Procédez à une auto-évaluation structurée en tenant compte des éléments suivants

- La façon dont vous gérez la participation en ligne.
- La manière dont vous soutenez les apprenants seniors en ligne.
- Comment vous répondez aux défis techniques.
- Comment vous maintenez l'engagement dans les espaces virtuels.

Sélectionnez un outil numérique dans le module Médias numériques et réseaux sociaux de la Boîte à outils de Social Circles et explorez-le en profondeur. Documentez ses fonctions principales, ses considérations en matière d'accessibilité et les obstacles potentiels pour les apprenants seniors.

Concluez par une réflexion écrite sur la manière dont le fait d'agir avec compétence dans les environnements virtuels contribue à l'éducation inclusive.

### **LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER**

Boîte à outils Social Circles: <https://socialcircles-elearning.eu/digital-and-social-media/>

### **AUTO-ÉVALUATION**

Questions d'auto-évaluation :

- Vous sentez-vous à l'aise pour faciliter l'interaction en ligne ?
- Pouvez-vous anticiper les obstacles numériques rencontrés par les apprenants seniors ?

## TITRE DE L'ACTIVITÉ 4

Gagner en flexibilité dans l'enseignement en appliquant des programmes éducatifs moins formels

## DURÉE (MINUTES)

60'

## RÉSULTAT(S) D'APPRENTISSAGE

*Gagner en flexibilité dans l'enseignement en appliquant des programmes éducatifs moins formels*

## DESCRIPTION ÉTAPE PAR ÉTAPE

Sélectionnez un cours ou une session structurée que vous dispensez régulièrement. Analysez sa structure, en identifiant les éléments très formels, tels qu'une séquence rigide ( ), un enseignement magistral ou des résultats fixes

Imaginez maintenant cette session en utilisant une approche pédagogique moins formelle. Envisagez l'apprentissage par le dialogue, l'échange entre pairs, les tâches expérientielles ou les cercles de conversation communautaires.

Rédigez un texte de réflexion décrivant comment le même contenu pourrait être transmis de manière plus souple. Réfléchissez à la manière dont cette flexibilité pourrait affecter l'engagement, l'autonomie et la confiance de l'apprenant.

Concluez en identifiant un changement réaliste que vous pouvez mettre en œuvre pour accroître la flexibilité sans compromettre la qualité.



## LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER

- MOOC Social Circles – <https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>
- **Qu'est-ce que le micro-apprentissage ? [Explication en 2 minutes]** <https://www.youtube.com/watch?v=KlbsuPAibfY>
- **Commission européenne (2020) Cadre LifeComp** [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en)

## AUTO-ÉVALUATION

*Questions d'auto-évaluation :*

- Est-ce que vous vous fiez excessivement à la structure pour vous sentir maître de la situation ?
- Comment une plus grande flexibilité pourrait-elle améliorer l'inclusion ?

## TITRE DE L'ACTIVITÉ 5

Utiliser différents modes d'apprentissage

## DURÉE (MINUTES)

60'

## RÉSULTAT(S) D'APPRENTISSAGE

Savoir comment utiliser différents modes d'apprentissage pour soutenir les différents styles d'apprentissage des personnes âgées (travail en petits groupes, peu de théorie et beaucoup de pratique, liens avec la vie réelle, création de cercles de socialisation efficaces, etc.)

## DESCRIPTION ÉTAPE PAR ÉTAPE

Dans cette activité, vous évaluerez de manière critique la façon dont vous appliquez les différents modes d'apprentissage dans vos sessions.

Sélectionnez une session d'apprentissage récente et reconstituez-la par écrit. Analysez la manière dont les éléments suivants ont été abordés :

- Interaction en petits groupes
- Équilibre entre la théorie et la pratique
- Pertinence dans la vie réelle
- Création de cercles affectifs de socialisation

Réfléchissez à la question de savoir si votre approche a réellement soutenu les différents styles d'apprentissage des personnes âgées.

Rédigez une brève évaluation expliquant ce qui a bien fonctionné et ce qui nécessite des ajustements. Identifiez des moyens spécifiques de renforcer l'apprentissage basé sur la pratique et d'approfondir le lien social au cours de vos sessions.

## LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER

- Microlearning: Améliorer l'engagement des étudiants dans l'enseignement supérieur, par LaVonne Riggs-Zeigen / juillet 2025
- <https://elearnmag.acm.org/featured.cfm?aid=3704733&rss=true>
- Compétences LifeComp liées à la collaboration : [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en)

## AUTO-ÉVALUATION

Questions d'auto-évaluation :

- Avez-vous donné la priorité à la pratique plutôt qu'à la théorie ?
- Avez-vous intentionnellement encouragé des cercles de socialisation efficaces ?



## TITRE DE L'ACTIVITÉ 6

Utiliser des méthodes d'apprentissage mixtes

### DURÉE (MINUTES)

60'

### RÉSULTAT(S) D'APPRENTISSAGE

Connaître et utiliser les méthodes d'apprentissage mixte

### DESCRIPTION ÉTAPE PAR ÉTAPE

Dans cette activité, vous réfléchirez à la logique pédagogique des méthodes d'apprentissage mixte.

Commencez par revoir l'approche de l'apprentissage mixte ou hybride présentée dans cette vidéo youtube :

Comprendre l'apprentissage hybride , <https://www.youtube.com/watch?v=iCFPnkBwmNk&t=4s>

Réfléchissez à l'objectif de la combinaison d'éléments présentiels et numériques. Rédigez une réflexion structurée sur le sujet :

- Quand est-ce que l'apprentissage mixte est-il approprié pour les apprenants seniors?
- Quand est-ce qu'il peut créer des obstacles supplémentaires?
- Comment la continuité relationnelle peut-elle être maintenue entre les espaces physiques et numériques?

Conclure en décrivant un scénario dans lequel l'apprentissage mixte renforce la participation et l'autonomie.

### LIENS ET RESSOURCES PÉDAGOGIQUES À UTILISER

- Apprentissage mixte pour l'éducation des adultes <https://epale.ec.europa.eu/fr/blog/lapprentissage-hybride-dans-leducation-des-adultes-resume-de-la-conference-en-ligne>
- Comprendre l'apprentissage hybride : <https://www.youtube.com/watch?v=iCFPnkBwmNk&t=4s>

### AUTO-ÉVALUATION

Questions d'auto-évaluation :

- Pouvez-vous expliquer clairement la raison d'être de l'apprentissage hybride ?
- Reconnaissez-vous les situations dans lesquelles l'apprentissage hybride n'est pas adapté ?

## TITRE DE L'ACTIVITÉ 7

Comment mettre en pratique

### DURÉE (MINUTES)

60'

### RÉSULTAT(S) D'APPRENTISSAGE

Utiliser efficacement les ressources de la boîte à outils Social Circles

### DESCRIPTION ÉTAPE PAR ÉTAPE

Cette activité vise à approfondir votre connaissance de la boîte à outils Social Circles/

Explorez la boîte à outils. Sélectionnez au moins trois ressources pertinentes dans votre contexte.

Pour chaque ressource, rédigez une brève analyse comprenant les éléments suivants

- L'objectif visé.
- Le type d'apprenants qu'elle soutient.
- Les compétences de facilitation requises.
- Les adaptations possibles pour améliorer l'inclusion.

Concluez par un paragraphe de réflexion expliquant comment la boîte à outils renforce votre rôle d'accompagnateur communautaire.

### LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER

- Boîte à outils Social Circles <https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

### AUTO-ÉVALUATION

Questions d'auto-évaluation :

- Choisissez-vous les ressources de manière stratégique ?
- Comprenez-vous l'intention pédagogique de chaque outil ?

## TITRE DE L'ACTIVITÉ 8

Intérêt pour la recherche et l'innovation dans l'éducation des adultes

### DURÉE (MINUTES)

60'

### RÉSULTAT(S) D'APPRENTISSAGE

Encourager et stimuler l'intérêt pour la recherche et l'innovation en vue d'une éducation inclusive

### DESCRIPTION ÉTAPE PAR ÉTAPE

Dans cette activité, vous vous intéresserez à la recherche et à l'innovation dans le domaine de l'éducation inclusive des adultes.

Identifiez un article, un projet ou une initiative récents liés à l'éducation inclusive, à l'inclusion numérique, au coaching communautaire ou à l'innovation en matière d'éducation des adultes.

Lisez ou explorez attentivement la ressource sélectionnée. Rédigez un bref résumé analytique décrivant

- L'innovation centrale ou le résultat de la recherche.
- Sa pertinence pour les apprenants seniors.
- Son impact potentiel sur la pratique de l'éducation inclusive.

Concluez en identifiant une action que vous entreprendrez pour rester informé de la recherche et de l'innovation dans votre domaine.

### LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER

Plate-forme de résultats de projets Erasmus+ [https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/?page=1&sort=&domain=eplus2021&view=list&map=false&projectTopics=new+innovative+curricula%2Feducational+-methods%2Fdevelopment+of+training+courses\\_31047505&project-Field=adu%3A+adult+education\\_31047625&searchType=projects](https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/?page=1&sort=&domain=eplus2021&view=list&map=false&projectTopics=new+innovative+curricula%2Feducational+-methods%2Fdevelopment+of+training+courses_31047505&project-Field=adu%3A+adult+education_31047625&searchType=projects)

Réseaux universitaires ou professionnels pertinents

### AUTO-ÉVALUATION

Questions d'auto-évaluation :

- Participez-vous activement à la recherche ?
- Comment l'innovation peut-elle améliorer votre pratique inclusive ?

# **MODULE 2 - MENTORAT ET VIEILLISSEMENT ACTIF**





## MODULE 2 - MENTORAT ET VIEILLISSEMENT ACTIF

### VALEUR AJOUTÉE

#### KEY CONCEPT/MOTTO

“On ne naît pas vieux, on le devient. Et ce sont les autres qui vous le font sentir”. (Simone de Beauvoir, Le passage à l’âge adulte (1970))

Le mentorat pour le vieillissement actif signifie remettre en question les récits passifs du vieillissement et adopter la vision active et dynamique où les personnes âgées ont le droit de participer, d’apprendre et d’appartenir à la société. Cela signifie remettre en question les récits sociaux qui isolent les personnes âgées ; les éducateurs d’adultes sont des agents clés pour transformer le vieillissement en un espace d’apprentissage, de pertinence et d’autonomisation.

## PLAN DE COURS EN PRÉSENTIEL

### TITRE DU MODULE

Mentorat et Vieillissement actif : Donner aux éducateurs les moyens de favoriser le vieillissement actif, l'inclusion numérique et le lien social

### DURÉE

6 heures

### RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Reconnaître les obstacles à la participation, les indicateurs de solitude et les formes d'exclusion numérique chez les apprenants adultes seniors.
- Appliquer des stratégies de mentorat et de communication respectueuses et non condescendantes qui favorisent la dignité, l'autonomie et le vieillissement actif.
- Concevoir et adapter des activités de micro-apprentissage adaptées aux besoins, aux motivations et au rythme des personnes âgées.
- Faciliter des environnements d'apprentissage inclusifs qui favorisent le lien social, l'interaction avec les pairs et l'engagement durable dans l'apprentissage tout au long de la vie.
- Réfléchir à son propre rôle en tant qu'éducateur et mentor et appliquer des limites éthiques qui favorisent la confiance et l'autonomie de l'apprenant.

### APERÇU DU MODULE

Le module "Mentorat et Vieillissement actif" dote les éducateurs d'adultes des compétences sociales, pédagogiques et relationnelles nécessaires pour impliquer les adultes seniors qui connaissent la solitude, l'exclusion numérique ou un désengagement dans l'apprentissage.

Grâce à des apports théoriques courts, des exercices de réflexion, des travaux basés sur des cas concrets et des échanges entre pairs, les participants explorent les réalités du vieillissement aujourd'hui, reconnaissent les indicateurs d'isolement social et pratiquent des approches de mentorat qui promeuvent la dignité, l'autonomie et la confiance.

Le module place l'éducation dans un contexte social plus large, soulignant son importance pour créer des liens entre les personnes, les générations, les services et les communautés. Les éducateurs apprennent comment le micro-apprentissage et l'éducation communautaire peuvent reconstruire les cercles de proximité et soutenir le vieillissement actif sans infantiliser ou surcharger les apprenants seniors.

À la fin de ce module, les éducateurs d'adultes seront capables de :

- Reconnaître les obstacles à la participation, les indicateurs de solitude et l'exclusion numérique chez les apprenants adultes seniors.
- Appliquer des stratégies de mentorat et de communication respectueuses qui favorisent la dignité, l'autonomie et le vieillissement actif.
- Concevoir des activités de micro-apprentissage et des activités numériques à bas seuil adaptées aux besoins des personnes âgées.
- Faciliter les environnements d'apprentissage qui favorisent le lien social, l'interaction avec les pairs et l'engagement dans l'apprentissage tout au long de la vie.

Ce module de 6 heures est structuré en trois unités d'apprentissage, chacune d'une durée d'environ deux heures. La formation combine des apports théoriques courts avec une réflexion guidée, des échanges entre pairs et des exercices pratiques.

Unité d'apprentissage 1 : Comprendre le vieillissement actif

Unité d'apprentissage 2 : Inclusion numérique

Unité d'apprentissage 3 : L'éducation pour créer du lien social

## **EXIGENCES INFORMATIQUES**

- Ordinateur
- Connexion internet stable
- Projecteur ou écran partagé pour les présentations et le travail en groupe
- Équipement audio de base (haut-parleurs)
- Accès à un navigateur web et à un logiciel PDF
- Plate-forme de vidéoconférence (par exemple Zoom, MS Teams ou équivalent)
- Utilisation de base du microphone, de la caméra, du chat et du partage d'écran

## MATÉRIEL DE FORMATION LIENS

### 1. MOOC Social Circles

<https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

## SESSIONS D'AUTO-ÉVALUATION, EN ENTRÉE ET EN SORTIE, POUR LES ACCOMPAGNATEURS COMMUNAUTAIRES

### Séance d'auto-évaluation initiale (IN) (30 minutes) :

L'objectif de cette session est d'aider les participants à

- Réfléchir à leurs expériences et attitudes actuelles lorsqu'ils travaillent avec des personnes âgées.
- Prendre conscience de leurs propres idées reçues, de leurs qualités et points à améliorer.
- Établir un point de référence personnel pour l'apprentissage au cours du module.

### Étape 1 : Réflexion individuelle

Réfléchissez individuellement à ces questions et répondez par écrit :

- Quelles expériences ai-je eues jusqu'à présent en travaillant avec des personnes âgées ?
- Qu'est-ce qui me semble le plus difficile dans l'engagement d'apprenants seniors qui peuvent se sentir seuls ou exclus ?
- Quelle confiance ai-je dans le fait d'encadrer des adultes seniors plutôt que de leur "enseigner" ?
- Comment est-ce que j'aborde actuellement l'inclusion numérique et la communication respectueuse ?
- Qu'est-ce que j'espère retirer de ce module ?

### Étape 2 : Échange en groupe

Les participants partagent une idée ou une attente en binômes ou en petits groupes.

Il est important que

- les participants choisissent ce qu'ils partagent ou pas avec d'autres
- l'écoute est aussi importante que la parole

## **Séance d'auto-évaluation finale (OUT) (30 minutes) :**

L'objectif de cette session est d'aider les participants à :

- Réfléchir à l'évolution de leur compréhension et de leur pratique.
- Identifier de nouvelles compétences, attitudes et approches.
- Réfléchir à la manière dont l'apprentissage sera appliqué dans leur contexte professionnel.

### **Étape 1 : Revoir la réflexion IN**

Revenez brièvement sur les notes que vous avez prises lors de l'auto-évaluation initiale.

L'objectif est maintenant de noter le changement. Comparez ce que vous ressentiez avant le module et maintenant.

### **Étape 2 : Réflexion individuelle**

Réfléchissez individuellement à ces questions et répondez par écrit :

- Quelles nouvelles connaissances ai-je acquises sur le vieillissement, la solitude et l'inclusion numérique ?
- Quelles sont les stratégies de mentorat ou de communication que j'utilise avec plus d'assurance ?
- Comment ma compréhension de mon rôle d'éducateur ou de coach communautaire a-t-elle changé ?
- Quels sont les moments ou les activités du module qui ont été les plus significatifs pour moi ?
- Quel est le changement concret que je souhaite apporter à ma pratique ?

### **Étape 3 : Échange en groupe**

Les participants partagent un moment d'apprentissage ou une intention future en binôme ou en petit groupe.

## UNITÉ D'APPRENTISSAGE 1

### TITRE DU MODULE

Comprendre le vieillissement actif

### DURÉE HEURE(S)

2 heures

### DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

#### Contexte théorique (30 minutes) :

Les formateurs introduisent le concept de vieillissement actif en présentant des perspectives contemporaines sur le vieillissement en Europe. La session explore les changements démographiques, l'augmentation de l'espérance de vie et la diversité des situations de vie des personnes âgées, au-delà des stéréotypes de dépendance et de déclin.

Les principaux thèmes abordés sont les suivants

- les transitions sociales liées à la retraite, au deuil et aux changements de santé
- les indicateurs de solitude et d'isolement social



- les obstacles structurels et personnels à la participation à l'éducation des adultes
- le rôle de l'éducation des adultes dans la promotion du vieillissement actif et de l'inclusion sociale.

Souligner que le désengagement de l'apprentissage n'est souvent pas dû à un manque d'intérêt, mais à des expériences accumulées d'exclusion, de perte de confiance ou de sentiment de "ne pas être à sa place". Les formateurs invitent les participants à réfléchir à la manière dont ces dynamiques apparaissent dans leurs propres contextes éducatifs.

### **Exercice de réflexion (25 minutes) :**

Les participants s'engagent dans une activité de réflexion guidée visant à mettre à jour les hypothèses personnelles sur le vieillissement et les apprenants seniors.

Individuellement, les participants répondent à de courtes questions telles que :

- Quels sont les images ou les mots qui me viennent à l'esprit lorsque je pense aux "personnes âgées" ?
- Quand est-ce que je diminue inconsciemment mes attentes ?
- Que signifie le "vieillissement actif" dans ma pratique ?

Les participants discutent ensuite de leurs réflexions en binômes ou en petits groupes, en se concentrant sur la manière dont les croyances implicites peuvent influencer le style d'enseignement, la communication et la conception des cours. Le formateur anime un bref échange en plénière pour faire ressortir les schémas communs et souligner l'importance de la prise de conscience en tant que compétence professionnelle.

\*Vous pouvez développer cet exercice en utilisant l'annexe 1, où vous trouverez d'autres questions. Dans ce cas, l'exercice durera plus longtemps et nous recommandons d'utiliser d'abord la réflexion individuelle, puis en binôme et enfin en plénière.

### **Travail en groupe (40 minutes) :**

Les participants travaillent en petits groupes (3-4 personnes) sur de courtes études de cas décrivant des personnes âgées dans différentes situations de vie, par exemple

- une personne récemment retraitée qui a perdu sa routine et sa raison d'être
- une personne âgée vivant seule avec des contacts sociaux limités
- une personne âgée intéressée par l'apprentissage mais hésitant à s'inscrire à des cours formels.

Chaque groupe analyse un cas, en identifiant

- les risques potentiels de solitude ou de désengagement
- les forces, les ressources et les motivations existantes
- les obstacles à la participation à l'éducation des adultes
- les points d'entrée possibles en matière d'éducation ou de mentorat

Les groupes documentent leurs résultats et préparent un bref résumé.

### **Réflexion (25 minutes) :**

Les groupes présentent leurs analyses de cas en séance plénière. Échanges avec le groupe, le formateur encourageant les participants à relier les cas théoriques à leurs propres expériences dans le cadre de l'éducation des adultes.

Le formateur oriente la discussion vers

- La reconnaissance des différents mécanismes et profils
- La compréhension du rôle de l'éducateur en tant que connecteur et mentor
- La distinction entre le soutien et la surprotection

La session se termine par une synthèse des idées clés qui alimenteront directement les unités suivantes sur l'inclusion numérique et l'éducation en tant que connecteur social.

## **LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER**

### **1. MOOC Social Circles**

<https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

### **Thème 1 : Disciplines artistiques et culturelles**

- Comprendre les autres à travers le conte
- La pleine conscience à travers l'art

### **2. Politique de l'UE en matière de vieillissement, d'inclusion numérique et de droits**

<https://fra.europa.eu/en/publication/2023/older-people-digital-rights>

## **CONSEILS POUR LES SESSIONS SYNCHRONES EN LIGNE**

- Proposer des ressources visuelles pour soutenir les différents styles d'apprentissage.
- Prévoir un temps de réflexion silencieux avant la discussion en groupe
- Utiliser des sondages ou des réponses sur le chat pour faire émerger des idées sensibles en toute sécurité.

## UNITÉ D'APPRENTISSAGE 2

### TITRE DE L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE 2

L'inclusion numérique

### DURÉE HEURE(S)

2 heures

### DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

#### Contexte théorique (25 minutes) :

Les formateurs présentent l'exclusion numérique comme un phénomène multidimensionnel qui va au-delà du manque de compétences techniques. L'accent est mis sur les barrières émotionnelles, sociales et relationnelles rencontrées par les personnes âgées, telles que la peur de faire des erreurs, la honte de "ne pas suivre", la dépendance à l'égard des autres et les expériences antérieures d'apprentissage négatives.

La session aborde également les obstacles liés à l'accessibilité (langue, charge cognitive, limitations physiques) et souligne le risque d'approches pédagogiques paternalistes ou infantilisantes. Les formateurs insistent sur le rôle de l'éducateur, qui doit favoriser l'autonomie, la confiance et la dignité plutôt que la dépendance, et présenter l'inclusion numérique comme un processus d'autonomisation plutôt que de performance. Une courte discussion en plénière invite les participants à relier ces concepts à leurs propres contextes d'enseignement.



#### Activité interactive (35 minutes) :

Les participants travaillent en petits groupes (3-4 personnes) pour cartographier les pratiques numériques des personnes âgées au quotidien, telles que :

- envoyer des messages à la famille ou aux amis
- l'accès aux services publics ou de santé
- gérer des rendez-vous ou des paiements

- Réseaux sociaux, culture, loisir

Chaque groupe sélectionne 2 ou 3 pratiques et réfléchit aux raisons pour lesquelles ces activités ont une importance sociale, émotionnelle ou pratique pour les personnes âgées. Les participants sont guidés pour passer d'une perspective centrée sur l'outil ("apprendre à utiliser un smartphone") à une perspective centrée sur le sens ("rester en contact avec les petits-enfants", "maintenir l'indépendance", "se sentir partie prenante de la société").

Les groupes consignent leurs réflexions sur un tableau ou feuille, en identifiant

- la valeur sociale de chaque pratique numérique
- les éventuelles barrières émotionnelles
- la manière dont les éducateurs peuvent présenter ces outils de manière motivante et respectueuse.

Un bref échange en plénière suit, au cours duquel les groupes partagent leurs idées clés.

### **Activité de jeu de rôle (40 minutes) :**

Les participants se livrent à des jeux de rôle pour s'entraîner à des conversations sur les compétences numériques. Dans chaque groupe de trois personnes :

- un participant joue le rôle de l'apprenant senior
- un participant joue le rôle de l'éducateur/mentor
- un participant joue le rôle d'observateur

Les scénarios sont basés sur des situations réalistes, telles que

- un apprenant âgé qui a peur d'utiliser les services bancaires en ligne
- un participant réticent à utiliser les applications de messagerie
- un apprenant qui compte beaucoup sur les membres de sa famille et se sent dépendant.

Les éducateurs s'exercent à

- utiliser un langage respectueux et non condescendant
- rythmer l'apprentissage en fonction de l'aisance de l'apprenant
- demander le consentement avant d'intervenir
- renforcer l'autonomie et la confiance

Les observateurs utilisent une simple liste de contrôle pour noter les stratégies efficaces et les moments de tension ou d'amélioration. La rotation des rôles permet à chaque participant d'expérimenter les trois perspectives.

### Réflexion (20 minutes) :

Le groupe se réunit à nouveau pour une réflexion guidée par le formateur. Les participants discutent de:

- ce qui a rendu les interactions stimulantes ou décourageantes
- comment le langage, le ton et la posture corporelle ont influencé la confiance de l'apprenant
- comment de petits changements dans l'approche peuvent réduire la peur et la dépendance

L'échange met en évidence les bonnes pratiques identifiées au cours du jeu de rôle et les relie à l'apport théorique initial. Les formateurs résument les principaux enseignements et encouragent les participants à transférer ces stratégies dans leur propre pratique éducative.

### LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER

#### 1. MOOC Social Circles

<https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

Thème 3 : Numérique et Réseaux sociaux

- Sécurité numérique : Consentement et vie privée en ligne
- Se connecter avec d'autres dans les communautés en ligne
- Maîtriser une nouvelle application en 30 minutes

#### 2. Recommandations pour la transférabilité des résultats de ICTskills4All

[https://all-digital.org/wp-content/uploads/2018/09/O6.A1.Exploitation-Roadmap\\_EN.pdf](https://all-digital.org/wp-content/uploads/2018/09/O6.A1.Exploitation-Roadmap_EN.pdf)

#### 3. Faith - Feeling safe to transact online in the third age (e-learning)

[https://elearning.faith-project.eu/?\\_gl=1\\*tw557k\\*\\_ga\\*MTY2ODQ2MzY0MC4xN-zY5NTIxMjY2\\*\\_ga\\_E45SZYRM98\\*czE3Njk1MjEyNjUkbzEkZzAkDE3Njk1MjEyN-jUkajYwJGwwJGgw](https://elearning.faith-project.eu/?_gl=1*tw557k*_ga*MTY2ODQ2MzY0MC4xN-zY5NTIxMjY2*_ga_E45SZYRM98*czE3Njk1MjEyNjUkbzEkZzAkDE3Njk1MjEyN-jUkajYwJGwwJGgw)

### CONSEILS POUR LES SESSIONS SYNCHRONES EN LIGNE

- Donnez l'exemple d'une facilitation inclusive en adoptant un rythme lent, en donnant des instructions claires et en procédant à des vérifications fréquentes.
- Utilisez les démonstrations en direct avec parcimonie et expliquez toujours les actions étape par étape.
- Encouragez les participants à décrire leurs actions à haute voix pour favoriser une compréhension commune.
- Laissez plus de temps pour la réflexion et les questions, en tenant compte des différents niveaux de maîtrise du numérique.



## UNITÉ D'APPRENTISSAGE 3

### TITRE DE L'UNITÉ D'APPRENTISSAGE 3

L'éducation pour créer du lien social

### DURÉE HEURE(S)

2 heures

### DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

#### Contexte théorique (25 minutes) :

Les formateurs présentent l'éducation comme un puissant vecteur de lien social qui va au-delà du transfert de connaissances. La session explore comment les espaces d'apprentissage peuvent contrer la solitude en créant des opportunités d'appartenance, de reconnaissance mutuelle et d'objectifs partagés.

Les thèmes clés sont les suivants

- l'éducation en tant qu'espace social sûr
- l'apprentissage par les pairs et le soutien mutuel chez les personnes âgées
- les formats d'apprentissage informels et communautaires
- le rôle de l'éducateur en tant que facilitateur de lien entre les personnes, les services et les communautés.

Des exemples de pratiques éducatives qui créent des liens sociaux sont présentés, tels que les cafés d'apprentissage, les rencontres intergénérationnelles, les clubs thématiques et les moments informels de micro-apprentissage intégrés dans la vie quotidienne de la communauté.

### Activité pratique (40 minutes) :

Les participants travaillent en petits groupes (3-4 personnes) pour repenser une activité familière d'éducation des adultes (par exemple, les compétences numériques, les activités culturelles, la budgétisation, l'apprentissage lié à la santé) à travers une lentille d'inclusion sociale.

Chaque groupe

- sélectionne une activité d'apprentissage typique qu'il propose actuellement ou qu'il connaît bien
- identifie les endroits où l'interaction sociale existe déjà et ceux où elle pourrait être renforcée
- repense l'activité pour favoriser intentionnellement la connexion, l'échange entre pairs et le sentiment d'appartenance.

Les participants sont encouragés à envisager des approches telles que des cadres informels, une participation flexible, des rôles partagés et des possibilités de conversation avant et après les moments d'apprentissage.

Les groupes présentent leur activité remaniée à l'aide d'un modèle simple (objectif, dimension sociale, rôle de l'éducateur, stratégies d'inclusion).

Réflexion :

- Qu'est-ce qui a été le plus difficile dans la refonte de l'activité ?
- Quel petit changement pourrait déjà améliorer le lien social dans votre pratique actuelle ?
- Comment ce concept pourrait-il être adapté à différents groupes de personnes âgées ?

\*Vous pouvez utiliser le modèle de l'annexe 2 pour développer cet exercice.

### Travail de groupe (35 minutes) :

Sur la base de l'activité précédente, les groupes développent un concept concret d'apprentissage axé sur le lien social et destiné aux personnes âgées dans leur contexte local. Les exemples peuvent inclure

- cafés d'apprentissage ou cercles de discussion
- systèmes de parrainage ou de mentorat par les pairs
- sessions d'apprentissage intergénérationnelles
- groupes d'apprentissage axés sur les loisirs

Chaque concept comprend

- un objectif social clair
- une description du rôle de mentor de l'éducateur
- des stratégies pour accueillir et retenir les participants
- des partenariats potentiels (bibliothèques, ONG, centres communautaires).

L'accent est mis sur la faisabilité, la simplicité et l'adaptabilité plutôt que sur la complexité de la conception du programme.

### **Réflexion (20 minutes) :**

Les groupes présentent brièvement leurs concepts d'apprentissage en séance plénière. L'échange se concentre sur

- la manière dont chaque concept soutient la connexion sociale
- comment il réduit les obstacles à la participation
- comment il peut être adapté à différents contextes locaux.

Les participants font des retours constructifs, soulignant les points forts et proposant des suggestions. Les formateurs synthétisent les thèmes récurrents et soulignent l'importance d'une conception qui valorise les liens sociaux dans l'éducation des adultes.

## **LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER**

### **1. MOOC Social Circles**

<https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

#### **Thème 1 : Disciplines artistiques et culturelles**

- Comprendre les autres à travers le conte
- La pleine conscience à travers l'art

#### **Thème 4 : Sports et loisirs**

- Créer et se connecter grâce à ses centres d'intérêt
- Essayer un nouveau passe-temps sans crainte

## **CONSEILS POUR LES SESSIONS SYNCHRONES EN LIGNE**

- Encouragez la représentation visuelle des idées à l'aide de tableaux ou de feuilles partagés.
- Faites des présentations courtes et informelles
- Prévoyez de courtes pauses de réflexion pour maintenir l'engagement.

## APPRENTISSAGE EN AUTONOMIE

### TITRE DE L'ACTIVITÉ 1

Reconnaître la solitude et l'isolement social chez les personnes âgées

### DURÉE (MINUTES)

60'

### RÉSULTAT(S) D'APPRENTISSAGE

- Reconnaître les indicateurs de la solitude et de l'isolement social chez les personnes âgées.
- Comprendre les facteurs de risque et les facteurs de protection pour l'inclusion sociale.
- Réfléchir au rôle de l'éducateur dans l'identification et la réponse à la solitude.

### DESCRIPTION ÉTAPE PAR ÉTAPE

#### Introduction (10 min)

Regardez une courte vidéo sur la solitude chez les personnes âgées : <https://www.youtube.com/watch?v=4fV3uTWEhp8> (4 min).

Réfléchissez à la différence entre la solitude et le fait d'être seul.

#### Réflexion personnelle (15 minutes)

Pensez aux apprenants seniors avec lesquels vous avez travaillé. Identifiez les signes qui peuvent indiquer la solitude (retrait, faible participation, dépendance excessive, silence, etc.)



### Analyse de cas (20 min)

Penchez-vous sur une des études de cas décrivant un apprenant âgé. Identifiez :

- les indicateurs possibles de la solitude
- les causes potentielles
- les actions éducatives de soutien

\*Vous trouverez les courtes études de cas à [l'annexe 3 : Études de cas](#).

### Plan d'action (15 min)

Rédigez 3 actions concrètes que vous pourriez mettre en œuvre dans votre pratique pour réduire la solitude par le biais de l'éducation.

### LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER

1. Courte vidéo sur la solitude : <https://www.youtube.com/watch?v=4fV3uTWEhp8>

2. MOOC Social Circles

<https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

Thème 1 : Comprendre les autres à travers le récit

Thème 2 : La pleine conscience à travers l'art

### AUTO-ÉVALUATION

Testez-vous

- Pouvez-vous citer au moins trois indicateurs de la solitude chez les personnes âgées ?
- Pouvez-vous identifier les facteurs de risque de l'isolement social ?
- Pouvez-vous proposer au moins une intervention éducative pour réduire la solitude ?

Questions d'autoréflexion

- Dans quelle mesure vous sentez-vous capable de reconnaître la solitude chez vos apprenants ?
- Quels sont les obstacles qui empêchent les éducateurs d'aborder la question de la solitude ?
- Comment l'éducation peut-elle contribuer à l'établissement de liens sociaux significatifs ?

## TITRE DE L'ACTIVITÉ 2

Communication respectueuse et langage non condescendant

### DURÉE (MINUTES)

60'

### RÉSULTAT(S) PÉDAGOGIQUE(S)

- Comprendre l'impact du langage sur la dignité et l'autonomie
- Reconnaître les modèles de communication condescendant et âgiste
- Appliquer un langage de mentorat et de facilitation respectueux

### DESCRIPTION ÉTAPE PAR ÉTAPE

#### Introduction (10 minutes) :

Lisez de courts exemples comparant le langage âgiste ou condescendant à des alternatives respectueuses et valorisantes dans des contextes d'éducation et de soins . Vous trouverez ces exemples à [l'annexe 4 : Exemples courts](#).

Concentrez-vous sur la façon dont le langage peut

- présenter involontairement les personnes âgées comme dépendantes ou incapables
- renforcer les stéréotypes sur le vieillissement et l'apprentissage
- affecter la confiance, la motivation et la volonté de participer

Réfléchissez brièvement aux questions suivantes :

- Comment le ton influence-t-il la manière dont un message est reçu ?
- Comment les “bonnes intentions” peuvent-elles encore produire de l'exclusion ?



### **Auto-observation (15 minutes) :**

Réfléchissez individuellement à votre propre style de communication lorsque vous travaillez avec des personnes âgées.

Pensez aux éléments suivants

- aux mots ou expressions que vous utilisez couramment lorsque vous expliquez des tâches
- la manière dont vous simplifiez les instructions
- la façon dont vous offrez de l'aide ou des corrections

Notez au moins 5 phrases que vous utilisez dans des contextes éducatifs ou de mentorat et qui pourraient être perçues comme.. :

- trop protectrices
- infantilisantes
- impliquant une diminution de la compétence ou de l'autonomie

Les exemples peuvent inclure des phrases liées à la rapidité, à la capacité ou à la réassurance.

Réfléchissez ensuite :

- Dans quelles situations est-ce que j'utilise le plus souvent ces expressions ?
- Quelles hypothèses sur le vieillissement peuvent-elles refléter ?

### **Exercice de recadrage (20 minutes) :**

Sélectionnez cinq phrases de l'étape précédente et réécrivez-les en utilisant un langage respectueux et favorable à l'autonomie.

Lors de la reformulation, réfléchissez :

- La nouvelle version respecte-t-elle les compétences de l'apprenant ?
- Invite-t-elle à choisir plutôt que d'imposer une aide ?
- Favorise-t-elle l'indépendance et la confiance en soi ?

Exemple de structure :

Phrase originale : \_\_\_\_\_

Version recadrée : \_\_\_\_\_

Après la réécriture, notez brièvement :

- Qu'est-ce qui a changé dans le ton ?
- Comment l'apprenant pourrait-il se sentir différent en entendant la nouvelle version ?

### Exercice supplémentaire (15 minutes) :

Rédigez un court dialogue (5-7 échanges) entre un éducateur et un apprenant senior.

Choisissez un scénario, par exemple

- expliquer une tâche numérique
- répondre à une erreur
- encourager la participation à une activité de groupe

Veillez à ce que le dialogue fasse preuve

- d'un ton respectueux
- des explications claires mais non condescendantes
- des encouragements sans pression
- de la reconnaissance de l'autonomie et de l'expérience de l'apprenant

Après avoir rédigé le dialogue, réfléchissez :

- Comment ce langage favorise-t-il la dignité et la confiance ?
- Quels comportements accompagnent le langage respectueux (rythme, écoute, patience) ?

### LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER

1. MOOC Social Circles

<https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

Thème 1 : Comprendre les autres grâce à la narration

Thème 3 : Se connecter aux autres dans les communautés en ligne

### AUTO-ÉVALUATION

Testez-vpis

- Pouvez-vous identifier au moins trois modèles de langage condescendant ou âgiste ?
- Pouvez-vous reformuler une déclaration condescendante en une alternative respectueuse ?
- Pouvez-vous expliquer comment le langage influence l'autonomie et la participation ?

Questions d'autoréflexion

- En quoi cette activité vous a-t-elle sensibilisé à la communication au quotidien ?
- Quelles sont les habitudes linguistiques que vous avez le plus de mal à changer, et pourquoi ?
- Comment allez-vous intégrer consciemment la communication respectueuse dans votre pratique éducative ?



### TITRE DE L'ACTIVITÉ 3

Vieillesse active et motivation à un âge avancé

### DURÉE (MINUTES)

60'

### RÉSULTAT(S) D'APPRENTISSAGE

- Comprendre le concept de vieillissement actif.
- Identifier les facteurs de motivation des apprenants âgés.
- Concevoir des offres d'apprentissage qui se rapportent à l'objectif et à l'identité.

### DESCRIPTION ÉTAPE PAR ÉTAPE

#### Introduction (10 minutes) :

Lisez un bref aperçu du concept de vieillissement actif (par exemple, [le cadre de l'OMS](#)) et réfléchissez à la manière dont il est lié à l'éducation des adultes.

Concentrez-vous sur les idées suivantes

- le vieillissement actif n'est pas "être occupé" - il s'agit de participation, d'autonomie, de dignité et de bien-être
- l'apprentissage peut favoriser l'indépendance, le lien social et le sentiment d'utilité
- la motivation à un âge avancé est souvent liée à des rôles et des relations significatifs, ainsi qu'à la pertinence de la vie réelle.

Réflexion rapide (3-4 lignes) :

- Que signifie le “vieillessement actif” dans mon contexte éducatif ?
- Quel est l'exemple d'un apprentissage qui soutient clairement la participation ou le bien-être ?

### **Cartographie de la motivation (15 minutes) :**

Créez individuellement une cartographie des motivations : listez les raisons possibles pour lesquelles les personnes âgées participent à l'apprentissage.

Utilisez les suggestions ci-dessous et écrivez au moins deux exemples par catégorie.

Catégories de motivation possibles

- Sociales : rencontrer des personnes, appartenir à un groupe, partager une activité
- Pratique : services, inclusion numériques, résolution de problèmes de la vie quotidienne
- Identité et objectif : se sentir utile, contribuer, poursuivre un rôle
- Curiosité et plaisir : loisirs, culture, créativité
- Santé et indépendance : mobilité, bien-être mental, rester actif

Soulignez ensuite les motivations qui vous semblent les plus courantes dans votre contexte local.

### **Ce qui bloque la motivation (10 minutes) :**

Listez maintenant 5 obstacles courants qui réduisent la motivation ou la participation, même lorsque l'apprenant pourrait en bénéficier.

Incluez au moins un obstacle de chaque type :

- Barrières pratiques : transport, coût, temps, accessibilité
- Barrières psychologiques : honte, peur de l'échec, sentiment d'être “trop vieux”, manque de confiance en soi.
- Barrières sociales : ne connaître personne, ne pas se sentir à sa place, avoir déjà été exclu.
- Obstacles liés à l'apprentissage : rythme, surcharge cognitive, instructions peu claires.

Quel est l'obstacle le plus méconnu par les éducateurs ?



### **Exercice de personnalisation (25 minutes) :**

Créez une persona (un apprenant fictif mais réaliste) à l'aide du modèle ci-dessous. Soyez bref mais précis.

#### Modèle de persona

- Nom / âge :
- Situation de vie (seul/en famille/en milieu rural/en milieu urbain) :
- Situation sociale (réseau fort/réseau limité) :
- Intérêts (2-3) :
- Motivation à apprendre (choisissez 2 ou 3 dans votre carte de motivation) :
- Obstacles (choisir 2 ou 3 dans l'analyse des obstacles) :
- Qu'est-ce qui fait que cette personne se sent respectée et en sécurité dans un contexte d'apprentissage ?

Ce personnage doit refléter un apprenant que vous pourriez rencontrer de manière réaliste dans votre communauté.

Concevez maintenant une opportunité d'apprentissage qui corresponde aux motivations de votre persona et qui réduise au moins un obstacle. Veillez à ce qu'elle soit réalisable.

#### Rédigez un bref "plan de micro-action" :

- Titre de l'activité :
- Objectif 1 phrase :
- Format : par exemple, café d'apprentissage, approche par compagnonnage, courte session thématique.
- Création de lien social : comment l'activité favorisera-t-elle l'appartenance/l'interaction ?
- Accroche de motivation : qu'est-ce qui donne du sens à l'activité pour le persona ?

- Réduction des obstacles : qu'allez-vous adapter pour faciliter la participation ?

Question bonus : Rédigez une phrase d'invitation que vous utiliseriez pour attirer cet apprenant (sans faire de favoritisme, en vous basant sur la motivation).

## LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER

1. OMS Vieillir en bonne santé

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

2. Vieillesse active : un cadre politique <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/0418705f-1c82-4fe2-82d6-d4faee89dfa0/content>

3. MOOC Social Circles

<https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

Sujet 4 : Créer et se connecter grâce à ses centres d'intérêt

Sujet 4 : Essayer un nouveau passe-temps sans crainte

Sujet 2 : Investir son temps dans la communauté

## AUTO-ÉVALUATION

Testez-vous

- Pouvez-vous expliquer ce qu'est le vieillissement actif avec vos propres mots ?
- Pouvez-vous citer au moins trois motivations pour apprendre à un âge avancé ?
- Pouvez-vous concevoir une activité d'apprentissage adaptée à la motivation et aux obstacles rencontrés par un apprenant ?

Questions d'autoréflexion

- Quels sont les facteurs de motivation que vous avez le plus de facilité à soutenir dans votre pratique, et quelles sont celles qui sont les plus difficiles ?
- Comment pensez-vous que les éducateurs peuvent involontairement nuire à la motivation ?
- Quel est le changement que vous ferez pour accroître la pertinence de vos offres d'apprentissage ?

## TITRE DE L'ACTIVITÉ 4

Des ressources de micro-apprentissage à l'éducation des adultes

### DURÉE (MINUTES)

60'

### RÉSULTAT(S) D'APPRENTISSAGE

- Comprendre le micro-apprentissage comme stratégie de porte d'entrée pour la formation des seniors.
- Reconnaître comment le micro-apprentissage réduit la peur, la surcharge cognitive et le désengagement
- Identifier les formats de micro-apprentissage adaptés au premier contact avec les personnes âgées.
- Planifier une expérience d'entrée simple basée sur le micro-apprentissage qui favorise l'autonomie et la confiance.



### DESCRIPTION ÉTAPE PAR ÉTAPE

#### Introduction (10 minutes) :

Lisez une brève explication du micro-apprentissage dans le contexte de l'éducation des adultes pour les personnes âgées.

Concentrez-vous sur les principes suivants

- l'apprentissage en petites unités gérables
- pertinence immédiate dans la vie quotidienne
- pas d'engagement à long terme
- flexibilité en termes de temps, de lieu et de rythme

Réfléchissez brièvement :

- Pourquoi des moments courts d'apprentissage peuvent-ils sembler plus sûrs que des cours complets ?
- Comment le micro-apprentissage favorise-t-il la dignité et l'autonomie ?

Rédigez 2 à 3 phrases pour illustrer votre réflexion.

### **Le point de vue de l'apprenant (15 minutes) :**

Imaginez que vous êtes un apprenant senior qui s'inscrit à un cours pour la première fois depuis des années.

Réfléchissez :

- Qu'est-ce qui rendrait une activité d'apprentissage non menaçante ?
- Combien de temps et d'efforts vous sembleraient acceptables ?
- Quel sujet vous semblerait immédiatement utile ou motivant ?

Notez :

- 3 sujets qui se prêtent à l'entrée dans le micro-apprentissage (par exemple, la messagerie, la famille, les hobbies, les tâches quotidiennes)
- 2 émotions que le micro-apprentissage pourrait aider à réduire (par exemple, la peur, la honte, la pression).

### **Identifier les formats efficaces de micro-apprentissage (10 minutes) :**

Passez en revue les différents formats de micro-apprentissage couramment utilisés avec les personnes âgées.

Exemples :

1. vidéo courte (1-2 minutes)
2. guide visuel étape par étape
3. réflexion ou conseil sur une question unique
4. moment de partage entre pairs
5. mini-tâche avec résultat immédiat

Pour trois formats, écrivez :

- pourquoi ce format convient aux apprenants seniors
- quand et où il pourrait être utilisé (en ligne, dans un espace communautaire, dans un cadre informel)

### **Concevoir une expérience de micro-apprentissage (15 minutes) :**

Concevez une expérience d'entrée en matière basée sur le micro-apprentissage pour les adultes seniors. Utilisez le modèle de l'annexe 5 : Expérience de micro-apprentissage.

Concentrez-vous sur l'accessibilité et la confiance, et non sur la complexité du contenu.

### Réflexion (10 minutes) :

Réfléchissez :

- Comment des moments répétés de micro-apprentissage peuvent-ils renforcer la confiance au fil du temps ?
- Comment le micro-apprentissage respecte-t-il les apprenants qui préfèrent un engagement limité ?
- Quand et comment un éducateur peut-il inviter à une plus grande participation sans pression ?

Rédigez une courte réflexion (5-6 lignes).

### LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER

1. Qu'est-ce que le micro-apprentissage ?

<https://www.my-mooc.com/fr/video/comment-faire-du-micro-learning-797cab86-3f18-45d0-8a94-34e8b8c29208>

2. MOOC Social Circles

<https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

Sujet 3 : Maîtriser une nouvelle application en 30 minutes

Sujet 1 : La pleine conscience à travers l'art

Sujet 4 : Essayer un nouveau passe-temps sans crainte

### AUTO-ÉVALUATION

Testez-vous

- Pouvez-vous expliquer pourquoi le micro-apprentissage est un point d'entrée efficace ?
- Pouvez-vous identifier au moins deux formats de micro-apprentissage adaptés aux personnes âgées ?
- Pouvez-vous concevoir une expérience simple d'entrée en micro-apprentissage ?

Questions d'autoréflexion

- Comment le micro-apprentissage modifie-t-il la dynamique du pouvoir entre l'éducateur et l'apprenant ?
- Quels risques les éducateurs doivent-ils éviter lorsqu'ils utilisent le micro-apprentissage (par exemple, une simplification excessive) ?
- Comment le micro-apprentissage pourrait-il soutenir l'inclusion dans votre contexte local ?

## TITRE DE L'ACTIVITÉ 5

Suivi intergénérationnel et apprentissage par les pairs

### DURÉE (MINUTES)

60'

### RÉSULTAT(S) D'APPRENTISSAGE

- Comprendre les principes du mentorat intergénérationnel et de l'apprentissage par les pairs.
- Reconnaître les avantages sociaux et éducatifs des relations d'apprentissage réciproques.
- Identifier les risques potentiels (stéréotypes, déséquilibre des pouvoirs) et les stratégies d'inclusion.
- Concevoir une activité intergénérationnelle ou d'apprentissage par les pairs simple et adaptée aux personnes âgées.



### DESCRIPTION ÉTAPE PAR ÉTAPE

#### Introduction (10 minutes) :

Vous avez [ici](#) un manuel d'introduction au mentorat intergénérationnel.

Concentrez-vous sur les idées suivantes

- l'apprentissage n'est pas unidirectionnel (les connaissances circulent dans les deux sens)
- les adultes seniors ne sont pas seulement des apprenants, mais aussi des porteurs d'expérience et d'expertise

- l'apprentissage par les pairs et intergénérationnel peut renforcer la confiance, les liens sociaux et le respect mutuel.

Réfléchissez brièvement :

- Quelle est la différence entre enseigner à quelqu'un et apprendre avec quelqu'un ?
- Pourquoi l'apprentissage réciproque peut-il renforcer les capacités des personnes âgées ?

Rédigez 2 à 3 phrases pour illustrer votre réflexion.

### **Réflexion sur l'expérience (15 minutes) :**

Réfléchissez à vos propres expériences d'apprentissage auprès de quelqu'un d'autre, soit

- une personne senior
- quelqu'un de plus jeune
- un pair en dehors d'un rôle éducatif formel

Rédigez de brèves notes répondant aux questions ci-dessous :

- Qu'est-ce qui a rendu cette expérience d'apprentissage positive ou significative ?
- Comment la confiance a-t-elle été établie entre les personnes impliquées ?
- Quel rôle le respect et l'écoute ont-ils joué ?

Soulignez un élément que vous jugez essentiel à la réussite du mentorat ou de l'apprentissage par les pairs.

### **Éviter les stéréotypes (10 minutes) :**

Lisez de brèves descriptions des risques courants de l'apprentissage intergénérationnel et par les pairs, tels que :

- les adultes seniors sont considérés uniquement comme des apprenants et non comme des contributeurs
- les participants plus jeunes sont considérés comme des "experts" par défaut
- l'excès d'aide, la dépendance ou la perte d'autonomie
- la gêne causée par des suppositions sur l'âge ou les capacités.

Vous trouverez les descriptions à [l'annexe 6 : Risques courants](#).

Répondez brièvement :

- Lequel de ces risques vous semble le plus probable dans votre contexte ?

- Que pourrait faire un éducateur pour les réduire ou les prévenir ?
- Rédigez au moins deux actions préventives concrètes.

### **Tâche de conception (15 minutes) :**

Concevez une activité intergénérationnelle ou d'apprentissage par les pairs simple et réaliste qui pourrait fonctionner dans votre contexte local. Utilisez le modèle de l'annexe 7 : tâche de conception.

### **Réflexion (10 minutes) :**

Réfléchissez aux questions suivantes :

- Comment cette activité favorise-t-elle le lien social et l'inclusion ?
- Comment reconnaît-elle les personnes âgées en tant que contributeurs actifs ?
- Quel petit changement pourrait rendre cette activité plus inclusive ou plus confortable ?

Rédigez un court paragraphe (5-6 lignes) résumant vos principales conclusions.

### **LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER**

1. Les raisons de se convertir au mentorat intergénérationnel

[https://calvados.scoop.it/doc/download/7TfQFfNU5C1eFt\\_w1ik@Px2](https://calvados.scoop.it/doc/download/7TfQFfNU5C1eFt_w1ik@Px2)

2. MOOC Social Cirlces

<https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

Thème 1 : Comprendre les autres à travers le conte et les narrations

Thème 1 : Organiser un événement culturel local

Thème 4 : Créer et se connecter grâce à ses centres d'intérêt

### **AUTO-ÉVALUATION**

Questions de vérification

- Pouvez-vous expliquer la différence entre le mentorat et l'apprentissage par les pairs ?
- Pouvez-vous citer au moins deux avantages de l'apprentissage intergénérationnel ?
- Pouvez-vous concevoir une activité simple d'apprentissage réciproque ?

Questions d'autoréflexion

- Quels stéréotypes peuvent affecter l'apprentissage intergénérationnel dans votre contexte ?
- Comment les éducateurs peuvent-ils garantir la réciprocité et éviter le déséquilibre des pouvoirs ?
- Comment cette approche pourrait-elle renforcer les liens communautaires ?



## TITRE DE L'ACTIVITÉ 6

L'éducateur en tant que mentor : rôles, limites et responsabilités

### DURÉE (MINUTES)

60'

### RÉSULTAT(S) D'APPRENTISSAGE

- Comprendre la différence entre l'enseignement, le mentorat et le soutien
- Reconnaître les limites éthiques dans le travail avec les personnes âgées
- Réfléchir au travail émotionnel et à la responsabilité dans les rôles de mentorat

### DESCRIPTION ÉTAPE PAR ÉTAPE

#### Introduction (10 minutes) :

Réfléchissez (et faites des recherches) sur les différents rôles que les éducateurs peuvent jouer lorsqu'ils travaillent avec des personnes âgées (par exemple, enseignant, animateur, mentor, etc.).

Concentrez-vous sur l'idée que :

- le mentorat implique la relation et la confiance, et pas seulement la résolution de problèmes
- les éducateurs ne sont pas des conseillers ou des soignants
- des limites claires protègent à la fois les apprenants et les éducateurs

Rédigez 2 à 3 phrases pour répondre à la question suivante :

- Quel rôle est-ce que je joue le plus souvent dans mon travail avec les personnes âgées ?
- Quel rôle me semble le plus difficile à assumer ?

### **Réflexion sur le rôle (15 minutes) :**

Réfléchissez aux situations dans lesquelles les limites peuvent devenir floues.

Pensez aux :

- apprenants qui partagent des problèmes personnels ou émotionnels
- demandes d'aide en dehors du cadre éducatif
- dépendances à long terme vis-à-vis de l'éducateur

Rédigez de brèves notes :

- Quelles sont les situations qui me mettent mal à l'aise ou m'inquiètent ?
- Où est-ce que je me sens poussé à "en faire plus" que ce que mon rôle exige ?

Soulignez une situation où des limites plus claires seraient utiles.

### **Analyse de scénarios (20 minutes) :**

Lisez 2 ou 3 courts scénarios de mentorat (par exemple, partage émotionnel excessif, dépendance, demandes répétées d'aide personnelle). Vous pouvez les trouver dans l'annexe 8 : Analyse de scénarios.

Pour chaque scénario, écrivez :

- Quel est le risque dans cette situation ?
- Quelle réponse soutient l'apprentissage sans dépasser les limites ?
- Qui d'autre (service, collègue, organisation) pourrait soutenir l'apprenant ?

Concentrez-vous sur l'orientation, le réconfort et les limites, et non sur les solutions.

## Rôle personnel (15 minutes) :

Rédigez une courte déclaration personnelle (8-10 lignes) :

- Quel est mon rôle en tant que mentor dans l'éducation des adultes ?
- Quelles sont mes limites professionnelles ?
- Comment les limites soutiennent-elles la confiance et une relation surable ?

Conservez cette déclaration comme référence pour votre pratique.

## LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER

1. Conseils pour enseigner aux apprenants adultes seniors

<https://epale.ec.europa.eu/en/blog/tips-teaching-senior-adult-learners>

2. Rôle de l'enseignant, les 14 compétences essentielles

<https://www.indeed.com/hire/c/info/12-roles-of-a-teacher>

3. Le métier d'enseignant au 21<sup>esi</sup>ècle

<https://rm.coe.int/168044f785>

4. MOOC Social Circles

<https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

Thème 1 : Comprendre les autres à travers le récit

Thème 2 : Investir son temps dans la communauté

## AUTO-ÉVALUATION

Questions de vérification

- Pouvez-vous distinguer le mentorat de l'enseignement et de la prestation de soins ?
- Pouvez-vous identifier au moins un risque de délimitation ?
- Pouvez-vous proposer une réponse sûre en matière de mentorat ?

Questions d'autoréflexion

- Quelles sont les limites que vous avez le plus de mal à maintenir ?
- Comment les limites peuvent-elles renforcer la confiance ?
- Qui vous soutient en tant qu'éducateur ?

## TITRE DE L'ACTIVITÉ 7

Instaurer la confiance et l'engagement à long terme avec les apprenants seniors

### DURÉE (MINUTES)

60'

### RÉSULTAT(S) D'APPRENTISSAGE

- Comprendre que la confiance est le fondement de l'apprentissage des adultes
- Identifier les comportements qui renforcent ou minent la confiance
- Appliquer la cohérence et la fiabilité à la pratique éducative
- Planifier des stratégies d'engagement pour les apprenants seniors

### DESCRIPTION ÉTAPE PAR ÉTAPE

#### Introduction (10 minutes) :

Réfléchissez aux sujets suivants :

- La confiance en tant que sécurité émotionnelle
- L'importance d'une relation de confiance pour les apprenants ayant vécu des expériences négatives dans le passé
- La confiance se construit par la cohérence et non par le charisme

Écrivez brièvement :

Qu'est-ce qui me fait faire confiance à un environnement d'apprentissage ?



### Réflexion (15 minutes) :

Se souvenir d'une expérience d'apprentissage positive et d'une expérience négative (en tant qu'apprenant ou éducateur).

Prenez des notes :

- Quels comportements ont renforcé la confiance ?
- Quels sont les comportements qui réduisent la confiance ?
- Quel rôle ont joué la prévisibilité et l'écoute ?

Soulignez un comportement que vous souhaitez renforcer dans votre pratique.

### Instaurer la confiance (30 minutes) :

La confiance n'apparaît pas automatiquement. Elle se construit par de petites actions cohérentes avant le début de l'apprentissage, au cours des premières sessions et au fil du temps.

Dans cet exercice, vous identifierez les actions pratiques que vous pouvez entreprendre pour aider les apprenants seniors à se sentir en sécurité, bienvenus et confiants.

Étape 1 :

Réfléchissez au moment où une personne décide de débiter un cours. Notez au moins deux choses que vous pouvez faire pour que le premier contact soit sûr et clair.

Concentrez-vous sur

- La façon dont vous motivez les personnes à participer au cours.
- La manière dont les informations sont partagées
- La manière dont le premier contact est établi

Exemples :

- Utiliser un langage simple et amical dans les premiers contacts.
- Expliquer clairement ce qui se passera et ce qui est facultatif

Étape 2 :

Réfléchissez à la première ou aux deux premières sessions. Notez au moins deux actions à mettre en place pour aider les participants à se sentir à l'aise et respectés.

Concentrez-vous sur

- Le rythme et la clarté
- Le ton de la communication
- L'atmosphère et les relations entre les membres du groupe.

Exemples :

- Vérifier si le rythme est adapté
- Convenir ensemble de règles simples pour le groupe

Étape 3 :

Réfléchissez à ce qui se passe une fois que l'apprentissage a commencé. Notez au moins deux actions à mettre en œuvre pour garder la confiance au fil du temps.

Concentrez-vous sur :

- La cohérence et la fiabilité
- Le suivi et la reconnaissance
- La communication respectueuse

Exemples :

- Commencer les sessions à l'heure
- Reconnaître la participation et les efforts de chacun.

Réflexion :

Quelle action mettez-vous déjà en place ?

Quelle action aimeriez-vous mettre en place systématiquement ?

Application (15 minutes) :

Concevez un plan succinct pour les trois premières sessions d'une activité d'apprentissage, en vous concentrant sur la notion de confiance.

Inclure :

- Ce à quoi vous donnez la priorité (sécurité, connexion, clarté)
- Ce que vous évitez délibérément (pression, test, surcharge)

Rédigez 6 à 8 points.

---

---

---

---

---

---

## **LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER**

1. Les avantages de relations et de connexions saines pour les personnes âgées (en anglais, traduire automatiquement sur votre navigateur)

<https://junipercommunities.com/the-benefits-of-healthy-relationships-and-connection-for-older-adults/>

2. MOOC Social Circles

<https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

Thème 1 : La pleine conscience à travers l'art

Thème 1 : Comprendre les autres grâce au conte

Thème 4 : Créer et se connecter grâce à ses centres d'intérêt

## **AUTO-ÉVALUATION**

Questions d'auto-évaluation :

- Pouvez-vous expliquer pourquoi la confiance est importante dans l'éducation des adultes ?
- Pouvez-vous identifier au moins trois stratégies de renforcement de la confiance ?
- Pouvez-vous concevoir un plan d'engagement pour les premières sessions ?
- Comment réagissez-vous lorsque la confiance est fragile ?
- Comment la confiance peut-elle être rétablie après des échecs ?

## TITRE DE L'ACTIVITÉ 8

De la formation à la pratique : le mentorat appliquée aux communautés locales.

## DURÉE (MINUTES)

60'

## RÉSULTAT(S) D'APPRENTISSAGE

- Traduire les concepts de mentorat en actions locales concrètes
- Identifier les possibilités de mentorat pour les seniors dans leur communauté
- Se préparer à organiser des activités dans le cadre de Social Circles.
- S'engager dans une mise en œuvre réaliste à petite échelle

## DESCRIPTION ÉTAPE PAR ÉTAPE

### Introduction (10 minutes) :

Passez en revue les idées clés du module :

- Mentorat et dignité
- Inclusion et autonomie
- Confiance et lien social

Réfléchissez brièvement :

- Quelle idée de ce module vous a le plus marqué ?



### **Cartographie locale (15 minutes) :**

Dressez la carte de votre contexte local en faisant la liste des éléments suivants

- Espaces (centres communautaires, bibliothèques, ONG)
- Les regroupements et associations de seniors
- Les besoins non satisfaits ou les lacunes

Sélectionnez une opportunité de compération qui vous semble réaliste.

### **Planification d'un projet pilote (20 minutes) :**

Concevoir une initiative de mentorat ou d'apprentissage à petite échelle.

Pensez aux aspects suivants :

- Groupe cible
- Objectif
- Approche du mentorat
- Stratégie d'inclusion

Rédigez une courte déclaration d'engagement.

### **Réflexion (15 minutes) :**

Répondez aux questions suivantes :

- Quelle est l'action concrète que vous allez entreprendre au cours des trois prochains mois ?
- De quel soutien avez-vous besoin ?
- Qu'est-ce qui pourrait vous poser problème ?

Write a short commitment statement.

## **LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER**

1. MOOC Social Circles

<https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>

Thème 1 : Organiser un événement culturel local

Thème 2 : Investir son temps dans la communauté

Sujet 4 : Créer et se connecter grâce à ses centres d'intérêt

## **AUTO-ÉVALUATION**

Questions d'autoréflexion

- Pouvez-vous identifier une opportunité locale de mentorat ?
- Pouvez-vous décrire une activité pilote simple ?
- Pouvez-vous identifier au moins un partenaire ?
- Qu'est-ce qui vous motive à appliquer cet apprentissage au niveau local ?
- De quel soutien avez-vous besoin pour réussir ?
- Comment de petites actions peuvent-elles avoir un impact à long terme ?

## ANNEXE 3 - EXERCICES ET ÉTUDES DE CAS

Annexe 1 : Questions de l'exercice de réflexion

Annexe 2 : Travail en groupe

Annexe 3 : Études de cas

Annexe 4 : Courts exemples

Annexe 5 : Expérience de micro-apprentissage

Annexe 6 : Risques courants

Annexe 7 : Tâche de conception

Annexe 8 : Analyse de scénario

# ANNEXE 1 : QUESTIONS DE L'EXERCICE DE RÉFLEXION SUR LE VIEILLISSEMENT ACTIF

## 1. Perceptions personnelles du vieillissement

- Quels sont les mots ou les images que j'associe instinctivement à la "vieillesse" ?
- D'où viennent ces images (famille, médias, expérience professionnelle, société) ?
- Lesquelles de ces perceptions pourraient limiter mes attentes à l'égard des apprenants seniors ?

## 2. Attitudes professionnelles et pratiques d'enseignement

- Est-ce que j'adapte mon enseignement différemment pour les adultes seniors ? Si oui, comment et pourquoi ?
- Lorsque je travaille avec des apprenants seniors, est-ce que je me concentre davantage sur la protection ou sur l'autonomisation ?
- Ai-je déjà évité d'introduire une activité parce que je pensais qu'elle serait "trop difficile" pour des participants seniors ?

## 3. Attentes et autonomie

- Suis-je à l'aise avec le fait que les apprenants seniors fassent leurs propres choix, même lorsque je pense qu'une autre option serait meilleure ?
- Est-ce que je donne aux apprenants seniors suffisamment d'espace pour expérimenter, échouer et apprendre à leur propre rythme ?
- Dans quelles situations pourrais-je involontairement réduire l'autonomie tout en essayant de les soutenir ?

## 4. Vieillesse, apprentissage et motivation

- Qu'est-ce qui me motive à continuer d'apprendre en vieillissant ?
- Comment les personnes âgées peuvent-elles définir l'apprentissage "utile" ou "significatif" différemment des apprenants plus jeunes ?
- Mes offres d'apprentissage reflètent-elles les intérêts et les expériences de vie des personnes âgées ?

## **5. Langage et communication**

- Quel langage est-ce que j'utilise lorsque je m'adresse à des apprenants seniors (ton, rythme, simplification) ?
- Ai-je déjà utilisé des expressions qui pourraient être perçues comme infantilisantes ou condescendantes ?
- Comment puis-je communiquer le respect, la compétence et la confiance à travers de petites interactions quotidiennes ?

## **6. Inclusion sociale et appartenance**

- Comment reconnaître qu'un apprenant senior ne se sent pas à sa place ou qu'il n'est pas le bienvenu ?
- Quels sont les signes de solitude ou de retrait social que j'ai remarqués dans ma pratique ?
- Comment l'éducation peut-elle devenir un espace d'appartenance plutôt que de performance ?

## **7. Auto-positionnement en tant qu'éducateur**

- Quel rôle me vois-je jouer dans la vie des apprenants seniors : enseignant, mentor, facilitateur, connecteur ?
- Qu'est-ce qui me fait me sentir confiant ou peu sûr de moi lorsque je travaille avec des adultes seniors ?
- Quelle est l'hypothèse sur le vieillissement que je suis prêt à remettre en question ou à changer ?

## ANNEXE 2 : TRAVAIL DE GROUPE : CONCEVOIR L'APPRENTISSAGE COMME CRÉATEUR DE LIEN SOCIAL

### Étape 1 : Choisir un point de départ (5 minutes)

En groupe, sélectionnez une activité ou un sujet d'apprentissage qui vous est familier ou que vous proposez actuellement.

Exemples :

- Compétences numériques (smartphone, courrier électronique, services en ligne)
- Activités culturelles ou créatives
- Budget ou compétences de la vie quotidienne
- Santé, bien-être ou loisirs

### Étape 2 : Réflexion sur le format actuel (5 minutes)

Discutez de la manière dont cette activité est habituellement organisée.

Répondez ensemble :

- L'activité est-elle principalement individuelle ou en groupe ?
- Quand les participants interagissent-ils les uns avec les autres ?
- Qu'est-ce qui pourrait faire que quelqu'un se sente exclu, peu sûr de lui ou invisible ?

### Étape 3 : Repenser l'activité pour en faire un connecteur social (15 minutes)

Repensez maintenant l'activité dans le but explicite de favoriser le lien social.

Utilisez les questions dci-dessous pour repenser votre activité :

#### A. Objectif social

- Quel type de lien voulons-nous soutenir (amitié, apprentissage mutuel, échange intergénérationnel) ?
- Comment pouvons-nous nous assurer que les participants ont le sentiment d'appartenir à un groupe, et pas seulement d'y assister ?

#### B. Format d'apprentissage

- Comment l'apprentissage peut-il se faire avec d'autres plutôt que seul ?
- Les participants peuvent-ils s'aider, s'encadrer ou apprendre les uns des autres ?
- Des moments informels (café, conversation, réflexion commune) peuvent-ils être intégrés ?

### C. Rôle de l'éducateur

- Comment l'éducateur agit-il : enseignant, mentor, facilitateur, connecteur ?
- Comment l'éducateur peut-il encourager la participation sans pression ?

### D. Stratégies d'inclusion

- Comment les nouveaux venus seront-ils accueillis ?
- Comment soutenir les participants timides ou moins confiants ?
- Comment les participants peuvent-ils rester flexibles et se sentir à l'aise dans l'apprentissage ?

### E. Connexions locales

- Quels espaces locaux ou centres communautaires pourraient soutenir cette activité (bibliothèque, ONG, centre communautaire, municipalité) ?
- Comment l'activité peut-elle être intégrée dans la vie quotidienne de la communauté ?

## Étape 4 : Résumez votre concept d'apprentissage comme créateur de lien social (5 minutes)

Utilisez l'espace ci-dessous pour résumer votre nouvelle activité.

|                                                                        |  |
|------------------------------------------------------------------------|--|
| Titre de l'activité                                                    |  |
| Groupe cible                                                           |  |
| Qu'est-ce qui fait que cette activité est socialement porteuse ?       |  |
| Une prochaine étape concrète pour la mettre en œuvre au niveau local : |  |

## ANNEXE 3 : ÉTUDES DE CAS

### **Étude de cas 1 : Maria - “Je ne veux pas être un fardeau”**

Maria a 72 ans et vit seule depuis le décès de son compagnon il y a trois ans. Elle participe de temps en temps à des activités dans un centre communautaire local, mais prend rarement la parole pendant les séances de groupe. Lorsqu'on lui propose une aide supplémentaire, elle la refuse poliment et dit que d'autres en ont davantage besoin. Elle compte beaucoup sur sa fille pour les tâches numériques et s'excuse souvent lorsqu'elle demande de l'aide. Maria exprime son intérêt pour l'apprentissage, mais doute de ses capacités et craint de prendre trop de temps.

### **Étude de cas n° 2 : Anton - “J'avais l'habitude de savoir comment les choses fonctionnaient”**

Anton a 68 ans et vient de prendre sa retraite. Pendant sa vie professionnelle, il se sentait compétent et respecté. Depuis qu'il est à la retraite, il évite les activités éducatives parce qu'il se sent “dépassé”, en particulier dans les contextes numériques. Il assiste à une session sur les compétences numériques, mais la quitte prématurément en disant que le contenu n'est “pas pour lui”. Il préfère observer plutôt que de poser des questions et évite les interactions en groupe.

### **Étude de cas n° 3 : Elza - “Je suis là, mais je n'en fais pas vraiment partie”**

Elza a 75 ans et suit régulièrement des cours de formation pour adultes. Elle est ponctuelle et accomplit ses tâches, mais interagit rarement avec les autres participants. Pendant les pauses, elle s'assoit seule et utilise son téléphone. Lorsqu'on l'interroge sur son expérience, elle dit qu'elle aime apprendre mais qu'elle ne se sent pas liée au groupe. Elle a peu de contacts sociaux en dehors du cours.

### **Étude de cas n° 4 : Jože - “Je ne vois plus l'intérêt”**

Jože a 80 ans et vit dans une zone rurale où l'accès aux services est limité. Sa mobilité a progressivement diminué et il quitte rarement son domicile. Il appréciait autrefois les événements communautaires, mais il a progressivement cessé d'y participer. Lorsqu'il est interrogé sur les possibilités d'éducation, il répond que l'apprentissage n'a plus de sens à son âge. Il exprime peu d'attentes et considère l'éducation comme quelque chose “pour les autres”.

### **Étude de cas n° 5 : Ingrid - “Je n’ai pas ma place ici”**

Ingrid a 70 ans et a récemment déménagé dans une nouvelle ville pour se rapprocher de ses enfants. Bien qu’elle participe à un cours de langue et de culture destiné aux personnes âgées, elle parle rarement et quitte souvent les lieux immédiatement après les séances. Elle ne se sent pas familière avec les coutumes locales et a du mal à nouer de nouvelles relations. Ingrid est polie et attentive mais évite les conversations informelles et les activités de groupe.

### **Étude de cas n° 6 : Pierre - “Je me débrouille bien tout seul”**

Pierre a 74 ans et vit seul. Il insiste sur le fait qu’il préfère l’indépendance et participe rarement aux activités de groupe. Les éducateurs remarquent qu’il parle souvent longuement lorsque quelqu’un s’entretient avec lui individuellement, mais qu’il évite les situations sociales. Il rejette les activités qualifiées de “sociales” mais montre de l’intérêt pour les ateliers pratiques.

### **Étude de cas n° 7 : Ana - “J’étais très active”**

Ana a 69 ans et était auparavant bénévole dans plusieurs initiatives communautaires. En raison de problèmes de santé, elle a dû réduire son engagement et passe désormais la plupart de ses journées à la maison. Elle exprime de la frustration et un sentiment de perte lorsqu’elle parle de ses anciennes fonctions. Ana est intéressée par l’apprentissage mais doute de sa capacité à apporter une contribution significative à l’avenir.

### **Étude de cas n° 8 : Milan - “ Tout le monde se connaît “**

Milan a 76 ans et s’inscrit à un cours d’éducation pour adultes après avoir été encouragé par un voisin. Il y participe régulièrement mais se sent exclu parce que les autres participants se connaissent déjà. Milan prend rarement la parole et craint d’être interrompu. Il apprécie le contenu mais se sent invisible dans les groupes.

## ANNEXE 4 : EXEMPLES COURTS

### 1. Offrir de l'aide

Agiste

“Laissez-moi faire ça pour vous, c'est probablement trop compliqué”.

Respectueux / Responsabilisant

“Voulez-vous que je fasse le tour de la question avec vous, ou préférez-vous essayer d'abord ?”

### 2. Expliquer les instructions

Agiste

“Je vais vous expliquer très lentement pour que vous puissiez comprendre.

Respectueux / responsabilisant

“Je vais vous expliquer étape par étape et vous pourrez me dire si le rythme vous convient.

### 3. Réagir aux erreurs

Agiste

“Ne vous inquiétez pas, ce sont des choses difficiles à votre âge.

Respectueux / responsabilisant

“Les erreurs font partie de l'apprentissage. Voulez-vous réessayer ou regarder ensemble ?”

### 4. Encourager la participation

Agiste

“Viens, ça va te faire du bien”.

Respectueux / responsabilisant

“Vous êtes le bienvenu si cela vous semble utile ou intéressant.

### 5. Contexte de l'apprentissage numérique

Agiste

“La technologie n'est pas facile pour les personnes âgées.

Respectueux / responsabilisant

“La technologie peut sembler peu familière au début. Chacun l'apprend à sa manière.”



## **6. Rassurer et soutenir**

Agiste

“Vous n’avez pas besoin de tout comprendre.

Respectueux / Responsabilisant

“Vous pouvez décider de ce que vous voulez explorer aujourd’hui.

## **7. Temps et rythme**

Agiste

“Nous répéterons cela autant de fois que nécessaire.

Respectueux / Responsabilisant

“Nous pouvons prendre tout le temps dont vous avez besoin.

## **8. Attitude générale**

Agiste

“Au moins, vous essayez.”

Respectueuse / responsabilisante

“J’apprécie les efforts et l’expérience que vous apportez.

## ANNEXE 5 : EXPÉRIENCE DE MICRO-APPRENTISSAGE

Cet exercice vous aide à concevoir une petite expérience de micro-apprentissage accessible qui peut servir de premier contact avec l'éducation des adultes pour les personnes âgées. L'objectif est d'instaurer la confiance et la motivation, et non de fournir un contenu complexe.

### Étape 1 : Pensez petit et pertinent

Avant de commencer la conception, posez-vous la question suivante :

- Quelle situation quotidienne l'apprentissage pourrait-il rendre plus facile ou plus agréable ?
- Qu'est-ce qui pourrait être utile immédiatement au senior ?
- Qu'est-ce qui pourrait être appris en quelques minutes, sans pression ?

### Étape 2 : Concevoir votre expérience d'entrée dans le micro-apprentissage

Utilisez le modèle de la page suivante. Il n'y a pas de "bonnes" réponses ; concentrez-vous sur la clarté, l'accessibilité et le respect.

### Étape 3 : Vérification rapide

Avant de terminer, posez-vous la question suivante :

- Cette activité est-elle facile à comprendre au premier coup d'œil ?
- Évite-t-elle la pression, le test ou l'évaluation ?
- Respecte-t-elle le rythme et les choix de l'apprenant ?

## EXPÉRIENCE DE MICRO-APPRENTISSAGE

Titre du micro-apprentissage

---

Groupe cible

(par exemple, les adultes seniors qui débutent dans l'apprentissage, les apprenants hésitants sur le plan numérique, les personnes âgées socialement isolées - essayez d'être précis)

---

Format (cochez ou décrivez un format)

- Courte vidéo
- Conseils ou guide étape par étape
- Mini tâche ou défi
- Courte démonstration en direct
- Moment de partage entre pairs
- Autre : \_\_\_\_\_

Durée (maximum 10 minutes)

---

Pertinence au quotidien (Quelle situation de la vie réelle cette action soutient-elle ?)

---

Comment cela favorise la confiance et l'autonomie (par exemple, le choix, le rythme, la réassurance, un moment de réussite clair)

---

Que se passe-t-il ensuite ? (par exemple, répéter l'activité, inviter la personne à un autre moment de micro-apprentissage, échange entre pairs, pas d'obligation)

---

## ANNEXE 6 : RISQUES COURANTS

### **1. Les personnes âgées sont considérées uniquement comme des apprenants et non comme des contributeurs**

Dans les contextes d'apprentissage intergénérationnel et par les pairs, les personnes âgées peuvent progressivement être considérées comme des bénéficiaires passifs de connaissances plutôt que comme des contributeurs actifs. Cela se produit souvent de manière involontaire, en particulier dans les sujets liés à la technologie, aux outils numériques ou aux “nouvelles” compétences. La structure d'apprentissage peut mettre l'accent sur ce que les personnes âgées sont censées apprendre, tout en négligeant ce qu'elles savent déjà ou ce qu'elles peuvent offrir.

Au fil du temps, ce positionnement peut influencer la façon dont les participants âgés se perçoivent. Ils peuvent commencer à parler moins, à hésiter à partager leurs opinions ou à s'en remettre aux autres même s'ils ont l'expérience nécessaire. L'apprentissage peut être perçu comme un rappel de la perte (de compétences, de rôles ou de pertinence) plutôt que comme une opportunité de croissance.

### **2. Les participants les plus jeunes sont considérés comme des “experts” par défaut**

Dans les groupes d'apprentissage mixtes, les participants les plus jeunes se voient souvent attribuer le rôle d’“expert” sans que cela soit explicitement discuté. Cette situation est particulièrement fréquente dans les contextes d'apprentissage numérique ou technique, où l'âge est utilisé à tort comme un indicateur de compétence.

Cette dynamique peut exercer une pression inutile sur les jeunes participants, qui peuvent se sentir obligés d'agir ou d'enseigner, même s'ils ne sont pas sûrs d'eux. Dans le même temps, les apprenants seniors peuvent se sentir réticents à poser des questions, de peur de confirmer des stéréotypes ou de paraître incompetents.

### **3. Aide excessive, dépendance ou perte d'autonomie**

L'aide excessive est l'un des risques les plus subtils de l'apprentissage par les pairs et intergénérationnel. Avec de bonnes intentions, les mentors ou les pairs peuvent intervenir trop rapidement, accomplir des tâches pour les autres ou offrir de l'aide de manière répétée sans qu'on le leur demande.

Bien que cela puisse sembler un soutien, cela peut miner la confiance et le sens de l'action des apprenants. Les adultes seniors peuvent cesser d'expérimenter, d'attendre de l'aide ou de penser que les erreurs sont inacceptables. La dépendance peut se développer non pas parce que les apprenants sont incapables, mais parce que l'espace d'essai et d'erreur est réduit.

#### **4. Malaise causé par des suppositions sur l'âge ou les capacités**

Les suppositions sur ce que les gens peuvent ou ne peuvent pas faire (en fonction de l'âge, de l'apparence, de la santé ou des antécédents) peuvent créer un malaise même lorsqu'elles ne sont pas explicitement formulées. Ces présomptions peuvent apparaître dans le ton, le rythme, la conception de la tâche ou les remarques désinvoltes.

Les participants qui se sentent catégorisés peuvent se retirer, se désengager ou participer de manière superficielle. Le malaise ne conduit pas toujours à un conflit ouvert ; il se manifeste souvent par le silence, l'évitement ou la conformité polie.

## ANNEXE 7 : TÂCHES DE CONCEPTION

### Type d'activité :

- Apprentissage par les pairs (aînés-aînés)

(Apprentissage entre adultes seniors sur la base d'une expérience et d'un soutien partagés)

- Intergénérationnel (aîné-jeune)

(échange d'apprentissage entre participants seniors et plus jeunes, avec des rôles partagés)

**Sujet ou thème** (Qu'est-ce que les participants vont apprendre ou explorer ensemble ? Choisissez quelque chose de pertinent dans la vie de tous les jours) :

---

**Participants** (Qui apprend avec qui ? Combien de personnes ? Quels sont les antécédents ou les rôles ?)

---

**Rôles** (Comment l'apprentissage mutuel est-il assuré ? Qui contribue à quoi ?)

---

### Cadre :

- Formel (cours, atelier, salle de classe)
- Informel (café d'apprentissage, club, session d'accueil)
- communautaire (bibliothèque, ONG, centre communautaire, espace extérieur)\_\_\_\_\_

**Rôle de l'éducateur** (Quel est le rôle principal de l'éducateur ?):

- Facilitateur
- Connecteur
- Observateur
- Combinaison de rôles : .....

Brève description : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Comment la confiance et le respect sont-ils soutenus ?** (Tenir compte du ton, du rythme, du langage, des règles du groupe, des stratégies d'inclusion.)  
\_\_\_\_\_

**Réflexion :**

Comment cette activité favorise-t-elle l'apprentissage mutuel ?  
\_\_\_\_\_

Comment aide-t-elle les participants à se sentir respectés et en sécurité ?  
\_\_\_\_\_

## ANNEXE 8 : ANALYSE DES SCÉNARIOS

### **Scénario 1 : Divulgence émotionnelle pendant l'apprentissage**

Au cours d'une session d'apprentissage, Anna (73 ans) reste après le départ de la plupart des participants. Elle commence à parler de la solitude qu'elle ressent depuis la mort de son partenaire. Elle dit que les cours sont le seul endroit où elle se sent écoutée et demande si elle peut "parler davantage la prochaine fois, juste tous les deux".

### **Scénario 2 : Dépendance croissante à l'égard de l'éducateur**

Marko (68 ans) assiste régulièrement à vos séances. Il vous demande souvent de l'aider à accomplir des tâches qu'il pourrait faire seul. Il vous attend avant de commencer les activités et dit qu'il se sent plus en sécurité lorsque vous êtes près de lui. Au fil du temps, il cesse de parler aux autres participants et se fie presque exclusivement à vos conseils.

### **Scénario 3 : demandes dépassant le rôle éducatif**

Ivana (75 ans) vous demande à plusieurs reprises de l'aider pour des questions personnelles en dehors du cours : remplir des formulaires, passer des appels téléphoniques et régler des problèmes administratifs. Elle dit qu'elle vous fait plus confiance qu'aux institutions et qu'elle préfère ne pas demander à d'autres.

**Scénario 4 : “Vous êtes le seul en qui j’ai confiance”.**

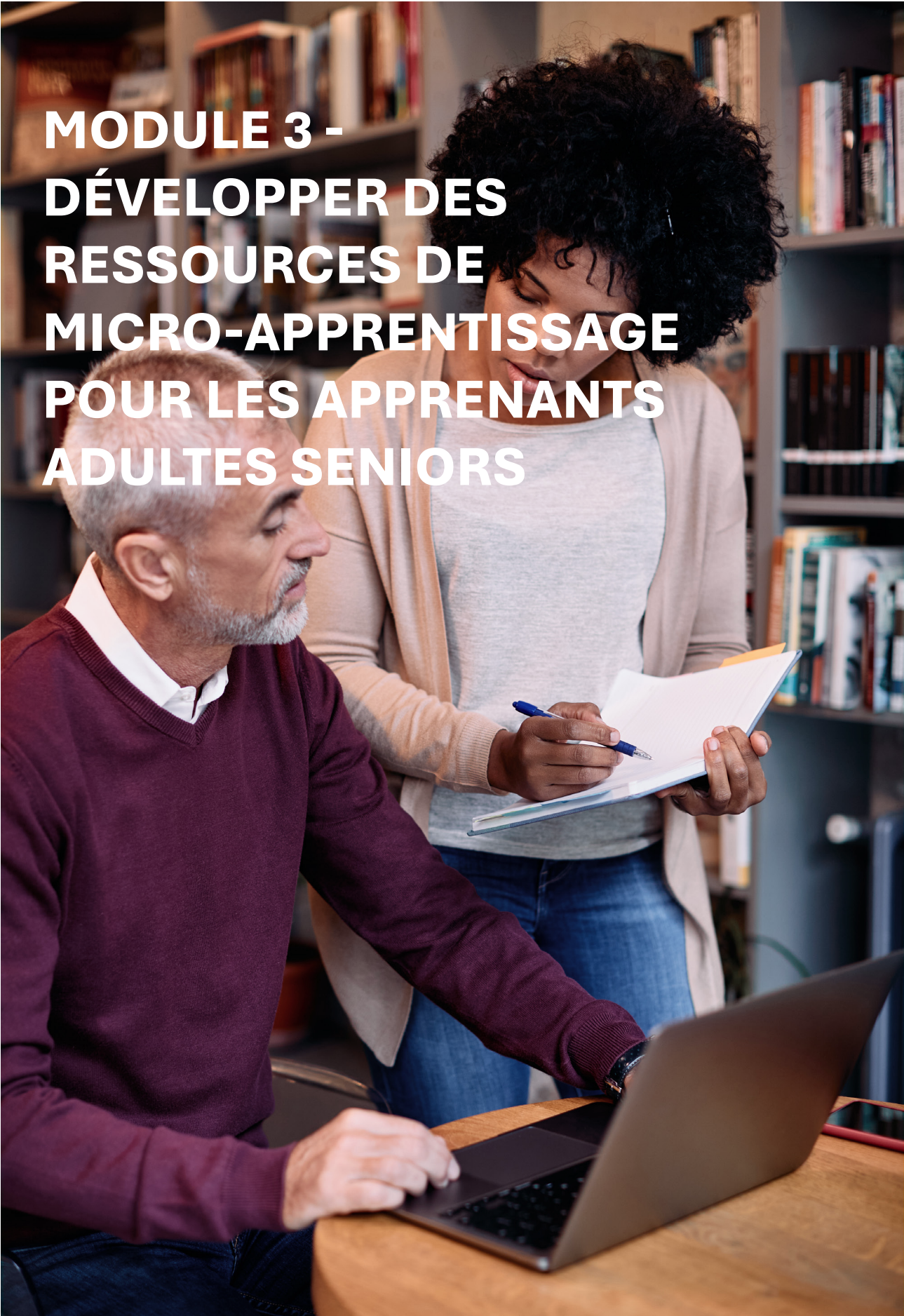
Au cours de plusieurs séances, Katarina (71 ans) vous répète qu’elle n’a pas confiance dans les institutions, les services publics ou les “représentants de l’autorité publique”. Elle insiste sur le fait que vous êtes la seule personne à qui elle se sent à l’aise pour demander des conseils. Lorsque vous lui suggérez de contacter d’autres services ou organisations de soutien, elle se met sur la défensive et dit : “Ils ne comprennent pas les gens comme moi, c’est vous qui les comprenez”.

**Scénario 5 : Conflit entre apprenants et médiation de l’éducateur**

Au cours d’une activité d’apprentissage, deux participants ne sont pas du tout d’accord sur la manière dont une tâche doit être effectuée. L’un d’eux vous parle en privé et vous demande de “prendre son parti” et de parler à l’autre participant en son nom. Il dit qu’il ne se sent pas à l’aise pour aborder la question directement.

**Scénario 6 : Attentes dépassant l’engagement éducatif**

Après plusieurs semaines de sessions, Luka (77 ans) commence à vous appeler et à vous envoyer des messages en dehors des heures de travail pour vous poser des questions sur le cours. Bien que les messages soient polis, ils deviennent de plus en plus fréquents. Luka dit qu’il ne veut “rien oublier” et se sent anxieux s’il n’est pas constamment rassuré.



# **MODULE 3 - DÉVELOPPER DES RESSOURCES DE MICRO-APPRENTISSAGE POUR LES APPRENANTS ADULTES SENIORS**

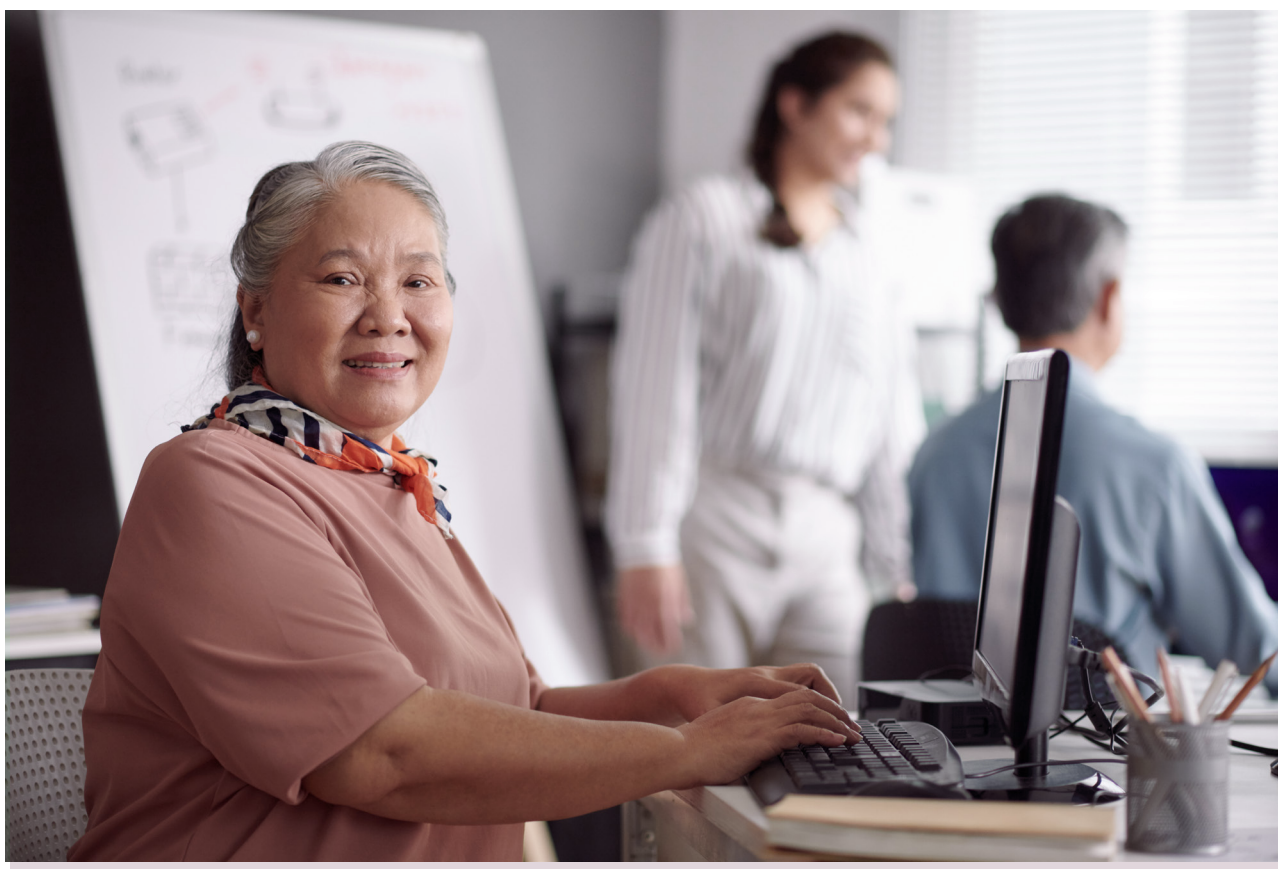
# MODULE 3 - DÉVELOPPER DES RESSOURCES DE MICRO-APPRENTISSAGE POUR LES APPRENANTS ADULTES SENIORS

## VALEUR AJOUTÉE

### Concept clé/mot d'ordre

“Éduquer pour connecter. Connecter pour inclure”.

Cette devise résume la mission qui consiste à donner aux éducateurs d'adultes les moyens d'utiliser des stratégies simples et ciblées pour impliquer les adultes seniors, en particulier ceux qui sont les plus difficiles à atteindre. En favorisant l'établissement de liens significatifs par le biais de l'apprentissage, les éducateurs rompent l'isolement social, encouragent la participation et créent des espaces inclusifs où les apprenants âgés se sentent valorisés, soutenus et motivés pour progresser. La connexion devient le pont entre l'éducation et la véritable inclusion sociale.



## PLAN DE COURS EN PRÉSENTIEL

### TITRE DU MODULE

Développer des ressources de micro-apprentissage pour les apprenants adultes seniors

### DURÉE

6 heures

### RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

- Développer des compétences de formation dans les nouveaux environnements d'apprentissage virtuels
- Obtenir une plus grande flexibilité dans l'enseignement en appliquant des programmes éducatifs moins formels
- Aiguiser les compétences d'écoute active dans les communautés spécifiques d'apprenants seniors
- Offrir des possibilités d'apprentissage ad hoc aux personnes âgées en développant leurs propres ressources éducatives de micro-apprentissage
- Savoir comment appliquer différents modes d'apprentissage pour soutenir les différents styles d'apprentissage des personnes âgées (travail en petits groupes, peu de théorie et beaucoup de pratique, liens avec la vie réelle, création de cercles de socialisation efficaces, etc.)
- Connaître et utiliser les méthodes d'apprentissage mixte
- Utiliser efficacement les ressources de la boîte à outils des cercles sociaux
- Encourager et stimuler l'intérêt pour la recherche et l'innovation pour une éducation inclusive.

### PRÉSENTATION DU MODULE

Le module **“Développer des ressources de micro-apprentissage pour les apprenants adultes seniors”** permet aux éducateurs d'adultes d'acquérir les compétences nécessaires pour concevoir des ressources de micro-apprentissage simples, numériques et mixtes adaptées aux adultes seniors, en particulier à ceux qui sont difficiles à atteindre. En combinant de brefs apports théoriques avec des exercices pratiques et une collaboration entre pairs, les éducateurs apprennent à agir avec compétence dans de nouveaux environnements virtuels, à aiguiser leurs capacités d'écoute active et à adapter des méthodes flexibles pour soutenir divers styles d'apprentissage. La formation met l'accent sur la connexion humaine comme fondement de l'éducation inclusive.

## Structure de la formation - 6 heures (3 unités × 2 heures)

**Unité 1 (2h) :** Comprendre les apprenants seniors et l'écoute active

**Unité 2 (2h) :** Concevoir des approches de micro-apprentissage et des approches mixtes

**Unité 3 (2h) :** Utiliser la boîte à outils et encourager l'innovation

## EXIGENCES INFORMATIQUES

### Matériel

- Ordinateur ou portable avec webcam et microphone
- Connexion internet stable pour les appels vidéo

### Logiciels et outils

- Plate-forme de vidéoconférence (Zoom, Teams, Google Meet)
- Logiciel de présentation (PowerPoint, Google Slides)
- Outils de création de ressources de micro-apprentissage (Canva, CapCut ou outils d'édition vidéo en général)
- Plateformes de collaboration (Google Docs/Slides, Padlet, Miro, etc.)
- Accès à la boîte à outils des cercles sociaux et aux ressources des MOOC



### Compétences numériques de base

- Créer, partager et télécharger du contenu numérique
- Utiliser des outils de collaboration en ligne

### LIENS VERS LE MATÉRIEL DE FORMATION

1. Lien vers le MOOC Cercles sociaux  
<https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>
2. Pourquoi savoir écouter permet de mieux communiquer ? <https://formation.lefebvre-dalloz.fr/actualite/pourquoi-savoir-ecouter-permet-de-mieux-communiquer>
3. Techniques d'écoute active pour améliorer les conversations avec les personnes âgées [https://racontemoitonhistoire-livres.com/blogs/infos/apporter-du-reconfort-a-une-personne-isolee-grace-a-l-ecoute-active?srsId=AfmBOorey\\_-1kJX2wfK3fBMsWiA6ZzdDmNb2iJ3cB2r5IHvs3wTAoj6r](https://racontemoitonhistoire-livres.com/blogs/infos/apporter-du-reconfort-a-une-personne-isolee-grace-a-l-ecoute-active?srsId=AfmBOorey_-1kJX2wfK3fBMsWiA6ZzdDmNb2iJ3cB2r5IHvs3wTAoj6r)

4. L'écoute active pour mieux accompagner les publics <https://www.via-competences.fr/actualites/lecoule-active-pour-mieux-accompagner-les-publics>
5. Boîte à outils à l'usage des formateur-rices avides d'éducation active <https://grainesdesol.fr/wp-content/uploads/2022/09/RE01.RESSOURCES.Boite-a-outils-participative-education-active-cemea.pdf>
6. Qu'est-ce que le micro-apprentissage <https://www.didask.com/post/microlearning-methode-dapprentissage-efficace-rapide>
7. Le micro-apprentissage aide les patients atteints de la maladie d'Alzheimer (article de recherche en anglais) <https://eudl.eu/pdf/10.4108/eetel.4321>
8. EPALE - Inclusion numérique des personnes âgées : Une comparaison entre des ateliers de littératie numérique en face à face et des ateliers mixtes (en anglais) <https://epale.ec.europa.eu/en/blog/digital-inclusion-older-adults-comparison-between-face-face-and-blended-digital-literacy>
9. Améliorer la littératie numérique et la participation sociale des personnes âgées (article de recherche en anglais) <https://www.scitepress.org/Papers/2024/126234/126234.pdf>
10. Formation à la littératie numérique pour les personnes âgées à faible revenu par le biais d'un apprentissage communautaire de premier cycle (article de recherche en anglais) <https://aging.jmir.org/2024/1/e51675>
11. L'alphabétisation numérique des aînés : un enjeu de société <https://visavie.com/alphabetisation-numerique-des-aines>

## SESSIONS D'AUTO-ÉVALUATION, INTERNES ET EXTERNES, POUR LES ACCOMPAGNATEURS COMMUNAUTAIRES

**Objectif :** encourager les participants à réfléchir à leurs compétences, attitudes et attentes actuelles concernant l'enseignement aux personnes âgées à l'aide d'outils numériques et de micro-apprentissage.

**Format :** auto-réflexion narrative (écrite ou orale).

### Questions directrices possibles :

- Quel est mon niveau actuel de confiance dans l'utilisation d'outils numériques pour l'enseignement ?
- Comment est-ce que je fais habituellement participer les apprenants adultes seniors, en particulier ceux qui sont difficiles à atteindre ?
- Quels sont les défis auxquels je suis confronté lorsque je conçois ou propose des activités de micro-apprentissage ?
- Qu'est-ce que j'attends de cette formation ?

### Méthode :

- Courte réflexion écrite (récit d'une page ou points) ou partage oral en petits groupes.
- Les formateurs encouragent l'ouverture d'esprit et rappellent qu'il ne s'agit pas d'une évaluation, mais d'un outil de réflexion personnelle.

### Auto-évaluation finale (30 minutes)

**Objectif :** Aider les participants à évaluer leurs progrès en matière d'apprentissage, à identifier les points forts acquis et à définir les prochaines étapes de la pratique.

**Format :** Auto-réflexion narrative (écrite ou orale).

### Questions directrices possibles :

- Qu'ai-je appris sur la création et l'utilisation de ressources de micro-apprentissage pour les personnes âgées ?
- Comment mon approche de l'enseignement mixte et flexible a-t-elle changé ?
- Quelles stratégies vais-je appliquer dans ma propre pratique ?
- Comment puis-je continuer à me développer en tant que coach communautaire après ce module ?

**Méthode :** Les participants rédigent une courte réflexion comparant leurs perspectives "avant et après".

**Facultatif :** partage entre pairs (en paires ou en petits groupes) pour favoriser l'échange et l'encouragement mutuel.



# UNITÉ D'APPRENTISSAGE 1

## TITRE

Comprendre les apprenants seniors et l'écoute active

## DURÉE HEURE(S)

2 heures

## DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

### Unité 1 : Comprendre les apprenants seniors et l'écoute active

**Court apport théorique :** caractéristiques, besoins, obstacles et défis quotidiens des apprenants seniors, en référence à des domaines tels que les disciplines artistiques et culturelles, la gestion du temps et du budget, les médias numériques et sociaux, les sports et les loisirs.

**Activité pratique :** jeu de rôle et construction de persona pour identifier les besoins des apprenants.

1. **Jeu de rôle :** méthodologie de formation dans laquelle les participants simulent des situations réelles et expérimentent des comportements, des réactions, des stratégies et la résolution de problèmes. Les situations simulées sont tirées de moments hypothétiques de la vie quotidienne qui traitent de l'approche des disciplines artistiques et culturelles, de la gestion du temps et du budget, des médias numériques et sociaux, des sports et des loisirs.  
Ils observent ensuite l'efficacité de l'approche pédagogique utilisée et en discutent.
2. **Construction de personas :** activités au cours desquelles les éducateurs créent des profils "typiques" d'adultes seniors (appelés personas, basés sur des caractéristiques communes observées dans un groupe cible) afin de mieux comprendre leurs différents besoins, motivations et obstacles à l'apprentissage dans ces domaines.

**Travail de groupe :** créer des groupes qui transforment les défis de la vie réelle en opportunités de micro-apprentissage, c'est-à-dire identifier les défis réels auxquels les personnes âgées sont confrontées, les analyser ensemble et les traduire en micro-apprentissage : c'est-à-dire concevoir une ressource éducative courte, simple et ciblée (telle qu'un mini-tutoriel, une fiche étape par étape, une courte vidéo ou un exercice pratique).

**Échange :** partage d'expériences et de bonnes pratiques entre éducateurs. Un moment structuré où les participants discutent ouvertement de leurs propres expériences d'enseignement, de leurs défis et de leurs réussites lorsqu'ils travaillent avec des personnes âgées. L'objectif est de favoriser l'apprentissage par les pairs : les éducateurs apprennent non seulement des formateurs, mais aussi les uns des autres. En échangeant des histoires, des méthodes et des outils, ils peuvent identifier des défis communs, découvrir des solutions innovantes et adapter des pratiques efficaces à leur propre contexte.

## LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER

1. Lien vers le MOOC Cercles sociaux <https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>
2. Pourquoi savoir écouter permet de mieux communiquer ? <https://formation.lefebvre-dalloz.fr/actualite/pourquoi-savoir-ecouter-permet-de-mieux-communiquer>
3. Techniques d'écoute active pour améliorer les conversations avec les personnes âgées  
[https://racontemoitonhistoire-livres.com/blogs/infos/apporter-du-reconfort-a-une-personne-isolee-grace-a-l-ecoute-active?srsId=AfmBOorey\\_-1kJX2wfK3fBMsWiA6ZzdDmNb2iJ3cB2r5IHvs3wTAoj6r](https://racontemoitonhistoire-livres.com/blogs/infos/apporter-du-reconfort-a-une-personne-isolee-grace-a-l-ecoute-active?srsId=AfmBOorey_-1kJX2wfK3fBMsWiA6ZzdDmNb2iJ3cB2r5IHvs3wTAoj6r)
4. L'écoute active pour mieux accompagner les publics  
<https://www.via-competences.fr/actualites/lecout-ecoute-active-pour-mieux-accompagner-les-publics>

## CONSEILS POUR LES SESSIONS SYNCHRONES EN LIGNE

- Utilisez des plateformes de travail visuel telles que Mural ou Padlet pour les activités qui nécessitent une collaboration et des échanges entre les membres de l'équipe.
- Utiliser des diapositives, des présentations ou d'autres supports pendant l'apport théorique court.



## UNITÉ D'APPRENTISSAGE 2

### TITRE

Concevoir des approches de micro-apprentissage et des approches mixtes

### DURÉE HEURE(S)

2 heures

### DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

#### Unité 2 : Concevoir des approches de micro-apprentissage et des approches mixtes

**Brève introduction théorique :** qu'est-ce que le micro-apprentissage ? Principes clés et avantages pour les apprenants seniors.

Les éducateurs sont initiés au concept de micro-apprentissage en tant qu'unités d'apprentissage courtes et ciblées, faciles à consommer et immédiatement applicables. Les principes clés sont la clarté et la pertinence par rapport à la vie réelle. Pour les apprenants seniors, le micro-apprentissage réduit la charge cognitive, favorise l'acquisition progressive de compétences et accroît la motivation en offrant des gains rapides.

**Activité pratique :** création d'un prototype simple de micro-ressource (par exemple, une courte vidéo, une infographie avec un tutoriel) dans l'un des domaines suivants : Disciplines artistiques et culturelles, Gestion du temps et du budget, Médias numériques et sociaux, Sports et loisirs.

Les participants conçoivent une ressource de micro-apprentissage de base à l'aide d'outils accessibles tels que Canva, PowerPoint ou CapCut. Il peut s'agir par exemple d'une vidéo pédagogique d'une minute ou d'une infographie étape par étape. L'activité met l'accent sur la simplicité, l'accessibilité et l'utilité directe pour les personnes âgées, qui sont la cible à laquelle ces micro-ressources sont destinées.

**Travail de groupe :** examen par les pairs et perfectionnement des prototypes.

Les éducateurs partagent leurs micro-ressources avec leurs pairs en petits groupes, en leur fournissant un retour d'information constructif basé sur la clarté, la pertinence et la convivialité. Ce processus d'examen collaboratif aide les participants à affiner leurs prototypes et à réfléchir à la manière de les adapter à différents styles et contextes d'apprentissage.

**Échanger** : discuter des outils et des méthodes permettant de combiner les approches en ligne et en face-à-face.

Les participants explorent les stratégies d'apprentissage mixte en comparant les méthodes numériques et présentielles. Grâce à une discussion guidée, ils partagent des outils pratiques (par exemple, des groupes WhatsApp, des guides imprimés, des ateliers communautaires) et identifient des moyens de les intégrer efficacement, en veillant à ce que l'apprentissage reste accessible, engageant et inclusif pour les adultes seniors.

## **LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER**

1. Liens vers le MOOC Cercles sociaux  
<https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>
2. Qu'est-ce que le micro-apprentissage  
<https://www.didask.com/post/microlearning-methode-dapprentissage-efficace-rapide>
3. Le micro-apprentissage aide les patients atteints de la maladie d'Alzheimer (article de recherche en anglais)  
<https://eudl.eu/pdf/10.4108/eetel.4321>
4. EPALE - Digital Inclusion in Older Adults : Une comparaison entre les ateliers de littératie numérique en face à face et les ateliers mixtes (en anglais)  
<https://epale.ec.europa.eu/en/blog/digital-inclusion-older-adults-comparison-between-face-face-and-blended-digital-literacy>

## **CONSEILS POUR LES SESSIONS SYNCHRONES EN LIGNE**

- Utiliser des plates-formes de travail visuel comme Mural ou Padlet pour les activités qui nécessitent une collaboration et des échanges entre les membres de l'équipe.
- Fournir des modèles pour la conception de micro-apprentissage
- Utiliser des diapositives, des présentations ou d'autres supports pendant le court apport théorique.

## UNITÉ D'APPRENTISSAGE 3

### TITRE

Utiliser la boîte à outils et encourager l'innovation

### DURÉE HEURE(S)

2 heures

### DESCRIPTION DES ACTIVITÉS

#### Unité 3 : Utiliser la boîte à outils et encourager l'innovation

**Court apport théorique :** introduction à la boîte à outils des cercles sociaux et aux pratiques innovantes dans l'éducation des adultes.

Les participants découvrent la boîte à outils des cercles sociaux, en explorant sa structure, ses ressources clés et ses applications pratiques. La session met en lumière les pratiques innovantes en matière d'éducation des adultes, en montrant comment la boîte à outils soutient des approches flexibles, inclusives et créatives pour impliquer les apprenants seniors.

**Activité pratique :** exploration guidée des ressources de la boîte à outils et intégration dans la pratique personnelle.

Les éducateurs naviguent dans la boîte à outils avec une aide guidée, identifiant les ressources les plus pertinentes dans leur contexte. Ils réfléchissent à la manière dont ces ressources peuvent être adaptées ou combinées à leurs propres méthodes d'enseignement pour créer des expériences de micro-apprentissage plus efficaces pour les personnes âgées.



**Travail de groupe :** conception d'un plan d'activité de micro-apprentissage mixte sur le sujet (Disciplines artistiques et culturelles, Gestion du temps et du budget, Médias numériques et sociaux, Sports et loisirs) qui combine le contenu de la boîte à outils avec des ressources développées par les participants eux-mêmes.

Travaillant en petits groupes, les participants conçoivent un plan d'activité qui associe une ressource de la boîte à outils à leur prototype de micro-ressource créé lors de la session 2. L'exercice démontre comment aligner du matériel prêt à l'emploi avec du contenu développé par les participants pour une expérience d'apprentissage plus riche.

**Échange :** présentations finales et commentaires des pairs pour renforcer les idées (lignes directrices et modèles en annexe).

Chaque groupe présente son plan d'activité mixte sous la forme d'une courte présentation. Les pairs fournissent des commentaires constructifs, en mettant l'accent sur la clarté, l'innovation et l'applicabilité pour les apprenants seniors. Cet échange favorise la collaboration, encourage l'affinement des idées et promeut une culture de la pratique partagée.

## **LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER**

1. Liens vers le MOOC Cercles sociaux  
<https://socialcircles-elearning.eu/educators-toolbox/>
2. Améliorer la littératie numérique et la participation sociale des personnes âgées (article de recherche en anglais)  
<https://www.scitepress.org/Papers/2024/126234/126234.pdf>
3. L'alphabétisation numérique des aînés : un enjeu de société <https://visavie.com/alphabetisation-numerique-des-aines>

## **CONSEILS POUR LES SESSIONS SYNCHRONES EN LIGNE**

- Guider les participants pas à pas dans la boîte à outils
- Utilisez des plateformes de travail visuel comme Mural ou Padlet pour les activités qui nécessitent une collaboration et des échanges entre les membres de l'équipe.
- Demandez aux participants de faire des captures d'écran ou de prendre des notes sur les ressources clés de la boîte à outils pour une utilisation ultérieure.
- Encouragez les participants à faire de courtes pauses de réflexion pour discuter de la manière dont ils pourraient adapter le contenu de la boîte à outils à leur contexte local.

# APPRENTISSAGE EN AUTONOMIE

## TITRE DE L'ACTIVITÉ 1

Vérifier les informations en ligne : Un guide pratique pour vérifier les faits

## DURÉE (MINUTES)

60'

## RÉSULTAT(S) PÉDAGOGIQUE(S)

- Reconnaître les caractéristiques d'une information fiable et identifier les contenus faux ou manipulés en ligne
- Utiliser des méthodologies et des outils de vérification des faits pour vérifier la crédibilité des informations numériques.
- évaluer de manière critique les sources et les contenus pour distinguer la vérité de la désinformation
- Acquérir des compétences pratiques pour enseigner aux autres comment vérifier les informations et naviguer dans le monde numérique en toute sécurité
- Comprendre le rôle de la vérification d'informations exactes dans la promotion d'un environnement en ligne plus sûr et plus responsable.

## DESCRIPTION ÉTAPE PAR ÉTAPE

### 1. Introduction et objectifs :

- L'importance de la vérification des informations en ligne.
- Qu'est-ce que la vérification des faits et quels sont les avantages d'être capable de l'appliquer.

### 2. Identifiez un article de presse :

- Choisir et présenter un exemple d'article de presse trouvé en ligne.
- L'importance de sélectionner un article d'actualité intéressant à partir de sources fiables ou de médias sociaux.

### 3. Analysez le contenu :

Examinez attentivement le titre, les images et les sources citées. Posez des questions clés :

- La source fait-elle autorité ?
- Le texte est-il écrit de manière sensationnelle ?
- Y a-t-il des erreurs ou des incohérences évidentes ?



#### 4. Vérifiez la source

Évaluer si l'information est cohérente avec d'autres sources faisant autorité. Utilisez des listes de contrôle de crédibilité pour évaluer la fiabilité de l'information.

#### 5. Vérifiez les preuves :

- Recherchez la forme originale des sources officielles ou montrez la cohérence avec d'autres sources faisant autorité.
- Vérifiez la date de publication, l'auteur et la crédibilité de la source.

#### 6. Analysez la cohérence et la crédibilité :

- Évaluer si l'information est cohérente avec d'autres sources faisant autorité.
- Décidez si les nouvelles sont fiables, fausses ou vraies, et réfléchissez à l'impact de la diffusion d'informations non vérifiées.

### LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER

#### 1. Sites web de vérification des faits :

- **Snopes** - Un site renommé de vérification des faits qui vérifie les rumeurs, les mythes et les fausses histoires.
- **Reuters Fact Check** - Permet de vérifier des affirmations trompeuses ou fausses en ligne.

- **Les Décodeurs du Monde** - vérifications factuelles, explications et contexte autour de l'actualité du moment.
- **CheckNews de Libération** - pour poser des questions aux journalistes de Libération, qui apportent une réponse argumentée et vérifiée.
- <https://www.liberation.fr/checknews-questions/>

## 2. Outils de recherche et de vérification :

- **Recherche avancée Google** - Filtrer les résultats de la recherche pour trouver des sources originales et des informations factuelles.
- **Google Reverse Image Search** - Pour vérifier les images et leur origine.
- Google Actualités - Pour trouver plusieurs sources traitant d'un même événement afin d'établir des références croisées.

## 3. Guides d'alphabétisation numérique et de vérification des faits :

- **European Commission's Digital Skills and Factchecking Toolkit** - Fournit des ressources pour améliorer la culture numérique.
- **EUvsDISINFO** - Site web de l'Union européenne, où la désinformation est identifiée, collectée et publiée. <https://euvsdisinfo.eu/fr/>
- **Centre for News Literacy / NYU** - Propose des leçons et des guides sur l'évaluation critique de l'information.

## AUTO-ÉVALUATION

### Questions de vérification

- Avez-vous été capable d'identifier des sources fiables et de les distinguer d'informations douteuses ou fausses lors de la vérification d'un article de presse ? Oui/Non
- Avez-vous appliqué correctement les étapes de la vérification des faits (vérification de la source, références croisées, vérification de l'image) au cours de l'activité ? Oui/Non
- Pouvez-vous expliquer comment reconnaître les signes de manipulation ou de partialité dans les articles de presse en ligne ? Oui/Non

### Questions d'autoréflexion

- Dans quelle mesure vous sentez-vous confiant dans l'application de ces étapes de vérification des faits à de vraies informations en ligne dans des situations de tous les jours ?
- Les outils et les ressources fournis sont-ils suffisants et faciles à utiliser pour vérifier les informations de manière indépendante ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Quelles modifications ou ressources supplémentaires vous aideraient à améliorer votre capacité à vérifier efficacement les informations en ligne lors de futures vérifications ?

## TITRE DE L'ACTIVITÉ 2

Reconnaître les appâts à clics et les préjugés : naviguer dans les contenus sensationnalistes

### DURÉE (MINUTES)

60'

### RÉSULTAT(S) PÉDAGOGIQUE(S)

- Reconnaître les caractéristiques de l'appât à clics et du contenu sensationnel en ligne
- Identifier les principaux biais cognitifs qui influencent la nouvelle interprétation
- Appliquer des outils et des stratégies pour analyser de manière critique les titres et les contenus numériques
- Développer des compétences pour distinguer les informations vérifiées des contenus manipulés
- Promouvoir une approche critique et consciente de la consommation de contenu numérique

### DESCRIPTION ÉTAPE PAR ÉTAPE

#### 1. Introduction et objectifs :

Qu'est-ce que l'appât à clics et les biais cognitifs, et pourquoi il est important de les reconnaître pour naviguer consciemment sur le web.

Analyse d'un exemple de piège à clics :

Présentez un article ou un titre en ligne présentant les caractéristiques d'un piège à clics, puis vérifiez les éléments qui en révèlent la nature. Par exemple, examinez les titres :

- Sont-ils exagérés ou émotionnels ?
- Utilisent-ils des images qui attirent l'attention sans fournir d'informations concrètes ?
- Font-ils des promesses qui risquent de ne pas être tenues ?

#### 2. Recherchez les indices de piège à clics et de partialité :

Utilisez la liste de contrôle ou les lignes directrices pour analyser le contenu :

- Le ton de la voix est-il alarmiste et trop émotionnel ?
- Y a-t-il des éléments susceptibles d'être influencés par des biais cognitifs ?
- Y a-t-il des signes de sensationnalisme ?

#### 3. Appliquez les techniques de vérification :

Vérifier le contenu à l'aide d'outils et de méthodes tels que :

- comparer plusieurs titres ou articles de plusieurs sources fiables
- la recherche de sources alternatives et officielles.

#### 4. Évaluation finale et réflexion :

Ask yourself:

- Ces contenus vous semblent-ils fiables ou contiennent-ils des éléments de piège à clics ou des préjugés ?
- Quels indices vous ont permis de les reconnaître ?
- Pourriez-vous appliquer cette analyse plus rapidement à l'avenir ?

#### LIENS ET RESSOURCES PÉDAGOGIQUES À UTILISER

- Une ressource précieuse pour évaluer les tendances politiques et les partis pris des sources d'information - <https://mediabiasfactcheck.com/>
- Positionnement politique des journaux ou médias français
- <https://www.integrersciencespo.fr/orientations-politiques-de-la-presse-etrangere-et-francaise>
- Plateforme collaborative contre la désinformation, pour apprendre à distinguer les informations fiables des contenus manipulateurs - <https://www.hoaxbuster.com/>
- Pour vérifier les faits et trouver des sources fiables - <https://toolbox.google.com/factcheck/explorer/>
- Fake news : 5 sites incontournables pour ne plus se faire piéger !
- <https://www.internetsanscrainte.fr/dossiers/fabrique-de-linformation-0/conseils/fake-news-sites-incontournables-pour-ne-plus-se-faire-pieger>

#### AUTO-ÉVALUATION

##### 1. Questions de vérification (sur les objectifs d'apprentissage)

- Êtes-vous capable d'identifier les caractéristiques d'un contenu piège à clics et sensationnaliste ? Oui/Non
- Pouvez-vous reconnaître au moins deux biais cognitifs principaux qui influencent la perception des informations ? Oui/Non
- Avez-vous appliqué des stratégies d'analyse critique pour distinguer un contenu manipulateur d'une information digne de confiance ? Oui/Non

##### 2. Questions d'autoréflexion

- Dans quelle mesure vous sentez-vous capable d'analyser les contenus numériques de manière critique dans des situations de la vie réelle ?
- En réfléchissant à l'activité menée, quels outils ou techniques vous ont semblé les plus efficaces ?
- Quelles modifications ou ressources supplémentaires pourraient vous aider à mieux reconnaître les appâts à clics et les préjugés ?



### TITRE DE L'ACTIVITÉ 3

Identifier les contenus générés par l'IA  
(Deepfakes et manipulations)

### DURÉE (MINUTES)

60'

### RÉSULTAT(S) PÉDAGOGIQUE(S)

- Reconnaître les caractéristiques distinctives des contenus générés par l'IA, tels que les deep fakes et les manipulations numériques.
- Utiliser des outils numériques et des techniques d'analyse pour identifier les fausses vidéos et images.
- Comprendre les risques et les implications de l'utilisation de contenus manipulés par l'IA dans la communication numérique.
- Développer une attitude critique à l'égard des contenus visuels et audiovisuels en ligne.
- Promouvoir les pratiques de vérification et la sensibilisation à l'utilisation de contenus numériques innovants.

### DESCRIPTION ÉTAPE PAR ÉTAPE

#### 1. Commencez par une brève introduction :

Lisez ou écoutez une brève explication sur ce que sont les contrefaçons profondes et les manipulations numériques. Réfléchissez à l'impact de ces technologies et à l'importance de pouvoir les reconnaître pour éviter de diffuser de fausses informations.

#### 2. Analysez les images et vidéos :

Observez plusieurs images ou vidéos, certaines authentiques et d'autres manipulées par l'IA, et notez :

- Mouvements faciaux non naturels
- Anomalies d'éclairage et flou
- Divergence entre les traits du visage ou les objets non réalistes.

### 3. Utilisez des outils de vérification et appliquez une méthode :

Sélectionnez l'un des contenus analysés et posez-vous la question suivante :

- Est-il cohérent et naturel ou présente-t-il des anomalies ?
- Y a-t-il des indices techniques ou visuels suggérant des manipulations ?
- Ai-je comparé avec des sources fiables ou originales ?

### 4. Réfléchissez aux résultats obtenus

Évaluez les ressources ou les compétences dont vous pourriez avoir besoin pour vous perfectionner.

## LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER

Coursera : “Détection des fausses nouvelles grâce à l'apprentissage automatique”

<https://www.coursera.org/projects/nlp-fake-news-detector>

Cours consacrés à la compréhension et à la reconnaissance des “deep fakes” et des manipulations numériques.

Que sont les deepfakes et comment s'en protéger? <https://www.axa.ch/fr/privatkunden/blog/chez-soi/droit-et-justice/deepfake.html>

Guide du journaliste pour détecter les contenus générés par l'IA

<https://gijn.org/fr/ressource/guide-journaliste-detecter-fake-contenus-audio-image-photo-montage-generes-ia-intelligence-artificielle/>

Quelles sont les meilleures solutions pour détecter un texte généré par IA ?

<https://www.lesnumeriques.com/intelligence-artificielle/quelles-sont-les-meilleures-solutions-pour-detecter-un-texte-genere-par-ia-a233640.html>

Comment fonctionnent les détecteurs d'IA ? | Méthodes, fiabilité, limites

<https://www.compilatio.net/blog/comment-fonctionnent-les-detecteurs-ia>

## AUTO-ÉVALUATION

### 1. Questions de vérification (sur les objectifs d'apprentissage)

- Êtes-vous en mesure de vérifier les caractéristiques visuelles d'un contenu généré par l'IA, telles que des contrefaçons ou des manipulations profondes ? Oui/Non
- Avez-vous utilisé des outils techniques ou des méthodes manuelles pour vérifier l'authenticité de contenus audiovisuels ? Oui/Non
- Pouvez-vous expliquer pourquoi la reconnaissance des contenus manipulés par l'IA est importante pour la consommation consciente d'informations ? Oui/Non

### 2. Questions d'auto-réflexion

- Dans quelle mesure vous sentez-vous capable d'identifier un contenu généré par l'IA dans un contexte réel ?
- Quels outils ou techniques vous semblent les plus efficaces ?
- Comment envisagez-vous d'intégrer les techniques apprises dans la vérification du contenu à l'avenir ?

## TITRE DE L'ACTIVITÉ 4

Votre empreinte numérique : Comprendre et gérer votre présence en ligne

### DURÉE (MINUTES)

60'

### RÉSULTAT(S) PÉDAGOGIQUE(S)

- Comprendre le concept d'empreinte numérique et son impact sur la vie personnelle et professionnelle
- Être capable d'effectuer une recherche sur votre présence en ligne et d'évaluer la qualité des informations disponibles
- apprendre des stratégies efficaces pour gérer, améliorer et protéger sa réputation numérique
- reconnaître l'importance d'une empreinte numérique consciente et responsable
- Développer un plan d'action concret pour gérer de manière proactive votre présence en ligne.



## DESCRIPTION ÉTAPE PAR ÉTAPE

### 1. Commencez par une brève introduction :

Lisez ou écoutez une explication sur le concept d'empreinte numérique, qui est la collection de toutes les informations et de tous les contenus que vous laissez en ligne (médias sociaux, commentaires, recherches, publications). Réfléchissez à l'importance de comprendre comment votre présence numérique peut influencer votre réputation et vos opportunités.

### 2. Examinez votre présence actuelle :

Effectuez une recherche sur vous-même :

- Utilisez les moteurs de recherche Google en entrant votre nom et votre prénom
- Évaluez les résultats qui apparaissent : sont-ils à jour, réalistes et représentent-ils fidèlement qui vous êtes ?
- Analysez vos profils sociaux, vos commentaires et vos images visibles publiquement.

### 3. Analysez la qualité de votre empreinte numérique :

Posez-vous la question :

- Les informations en ligne sont-elles cohérentes avec l'image que vous souhaitez projeter ?
- Y a-t-il des contenus qui pourraient nuire à votre réputation ou donner une image négative de vous ?
- Avez-vous laissé des informations sensibles ou trop personnelles ?

### 4. Apprenez les meilleures pratiques pour gérer votre présence :

- Étudiez et appliquez des techniques de gestion telles que le réglage des paramètres de confidentialité sur les médias sociaux.
- Supprimer ou limiter le contenu indésirable et obsolète
- Créez un contenu positif et professionnel qui améliore votre image.

### 5. Planifiez vos actions futures :

- Décidez des mesures concrètes à prendre pour améliorer ou maintenir une empreinte numérique positive.
- Archiver ou supprimer les anciens contenus
- Gérez régulièrement votre présence en ligne
- Maintenez vos profils sociaux et professionnels à jour
- Contrôlez régulièrement l'apparition de votre profil dans les moteurs de recherche.

## LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER

- Google My Business - un outil gratuit pour renforcer une présence en ligne positive
- Réputation en ligne : Comment la gérer - article sur les stratégies de gestion de la réputation numérique
- Confidentialité et sécurité en ligne - guide sur le contrôle des paramètres de confidentialité et la protection des données personnelles

## AUTO-ÉVALUATION

### 1. Questions de vérification (sur les objectifs d'apprentissage)

- Savez-vous comment rechercher et évaluer votre présence en ligne ? Oui/Non
- Êtes-vous en mesure d'identifier les contenus susceptibles de nuire à votre réputation numérique ? Oui/Non
- Connaissez-vous les principales stratégies permettant d'améliorer et de protéger votre empreinte numérique ? Oui/Non

### 2. Questions d'autoréflexion

- Dans quelle mesure vous sentez-vous confiant dans la planification d'actions visant à améliorer votre présence numérique ?
- Quels outils ou techniques vous ont le plus aidé à gérer votre réputation en ligne ?
- Quels sont les domaines ou les ressources supplémentaires que vous pensez devoir explorer davantage pour gérer plus efficacement votre empreinte numérique ?

## TITRE DE L'ACTIVITÉ 5

Protéger sa vie privée en ligne : Paramètres et bonnes pratiques

## DURÉE (MINUTES)

60'

## RÉSULTAT(S) PÉDAGOGIQUE(S)

- Comprendre les risques d'un partage excessif des données en ligne
- Savoir comment configurer et gérer correctement les paramètres de confidentialité et de sécurité sur les principales plateformes de médias sociaux
- Être capable d'adopter les meilleures pratiques de sécurité (mots de passe, authentification, mises à jour) pour protéger ses données
- Développer une routine de vérification et de mise à jour des paramètres de confidentialité

- Promouvoir une utilisation consciente et responsable des plateformes numériques

## DESCRIPTION ÉTAPE PAR ÉTAPE

### 1. Commencez par une brève introduction :

Lisez une explication sur l'importance de la protection de votre vie privée numérique, les risques liés au partage excessif d'informations en ligne et les avantages liés à l'adoption de paramètres de sécurité efficaces et de pratiques de bon sens.

### 2. Vérifiez les paramètres de confidentialité de vos profils :

Connectez-vous aux principales plateformes de médias sociaux (Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter) et notez :

- Paramètres de confidentialité et de sécurité.
- Qui peut voir votre contenu et votre profil ?
- Autorisations accordées aux apps et services connectés.

### 3. Analysez vos habitudes de partage et demandez-vous :

- Partagez-vous souvent des données sensibles ?
- Respectez-vous les paramètres de confidentialité les plus restrictifs de vos profils ?
- Savez-vous qui peut voir et utiliser les informations que vous publiez ?

### 4. Appliquez les meilleures pratiques de protection de la vie privée :

Apprenez et mettez en œuvre des techniques de sécurité telles que

- Utiliser des mots de passe forts et complexes et les changer régulièrement
- Limiter le partage d'informations sensibles et personnelles (adresse, date de naissance, etc.)
- Gérer les autorisations pour les applications tierces



- La mise à jour régulière des systèmes d'exploitation et des applications

## 5. Organisez des contrôles réguliers

- Réviser et mettre à jour vos paramètres de confidentialité et de sécurité
- Mettre progressivement à jour vos mots de passe
- Surveiller les activités et les connexions à vos comptes

## LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER

- Electronic Frontier Foundation (EFF) : <https://ssd.eff.org/>

Fournit des guides et des conseils pour se protéger de la surveillance en ligne, en mettant l'accent sur les outils et les pratiques en matière de protection de la vie privée.

- Nouvelles méthodes de traçage en ligne : quelles solutions pour se protéger ? <https://www.ncsc.gov.uk/cyberaware/home>
- ANSSI : <https://cyber.gouv.fr/nous-connaître/>

Conseils pour se protéger des cyberattaques et des cybermenaces.

- CNIL : <https://www.cnil.fr/fr/particulier>

Fournit des informations et des conseils sur la manière de naviguer en toute sécurité sur internet et de gérer votre vie privée.

## AUTO-ÉVALUATION

### 1. Questions de vérification

- Connaissez-vous les paramètres de confidentialité et de sécurité des principales plateformes de médias sociaux ?
- Savez-vous comment limiter le partage de données personnelles et sensibles en ligne ?
- Êtes-vous en mesure d'appliquer des techniques de sécurité telles que des mots de passe forts à vos appareils et à vos comptes ?

### 2. Questions d'autoréflexion

- Dans quelle mesure vous sentez-vous capable de gérer activement les paramètres de confidentialité et de sécurité ?
- Quels sont les outils ou les meilleures pratiques qui vous ont été les plus utiles ou les plus faciles à appliquer ?
- Dans quels domaines de la protection de la vie privée pensez-vous devoir encore vous améliorer ?

## TITRE DE L'ACTIVITÉ 6

Introduction à l'intelligence artificielle : Outils et applications quotidiennes

### DURÉE (MINUTES)

60'

### RÉSULTAT(S) D'APPRENTISSAGE

- Comprendre ce qu'est l'IA et ses principales technologies de base.
- Connaître des exemples concrets d'applications de l'IA utilisées quotidiennement.
- Évaluer les avantages et les risques des technologies de l'IA dans des contextes personnels et sociaux.
- Être capable d'identifier des outils d'IA accessibles et facilement utilisables dans la vie de tous les jours.
- Promouvoir une approche critique et consciente des technologies de l'IA.



## DESCRIPTION ÉTAPE PAR ÉTAPE

### 1. Commencez par une brève introduction :

Lisez ou écoutez une explication de base de l'intelligence artificielle (IA) : ce qu'elle est, comment elle fonctionne et certaines de ses applications les plus courantes dans la vie quotidienne.

### 2. Explorez des exemples d'applications quotidiennes :

Réfléchissez et observez les technologies d'IA que vous utilisez régulièrement, telles que :

- les assistants vocaux (Siri, Alexa, Google Home)
- les algorithmes de recommandation (Netflix, Amazon)
- les chatbots d'assistance à la clientèle
- Systèmes de reconnaissance faciale ou d'images
- Outils de traduction automatique (Google Translate)
- Automatisation des courriels, des calendriers et des rappels intelligents

### 3. Étudiez les technologies sous-jacentes :

Effectuez une brève recherche sur les principaux outils et technologies d'IA, tels que :

- Apprentissage automatique
- Apprentissage en profondeur
- Les réseaux neuronaux
- Traitement du langage naturel (NLP)
- La vision par ordinateur

### 4. Essayez les outils d'IA :

Si possible, utilisez des applications gratuites ou des démonstrations en ligne :

- Assistants vocaux (par exemple, demander quelque chose à Google Assistant ou Alexa)
- Sites de traduction automatique
- Logiciels de reconnaissance faciale ou d'images (comme la reconnaissance d'objets sur Google Lens)

### 5. Réfléchissez et évaluez :

Posez-vous les questions suivantes :

- Quel est l'impact de ces technologies sur ma vie quotidienne ?
- Quels sont les avantages et les risques ?
- Comment puis-je utiliser ces applications de manière consciente et critique ?



## LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER

- BM Watson - Exemples et applications de l'IA dans la vie de tous les jours.
- Google AI Experiments - Démonstrations simples et interactives à explorer.
- Google Cloud AI tools - Outils d'IA accessibles même aux débutants.
- Introduction à l'intelligence artificielle (W3Schools) - Ressource pédagogique de base.
- Vidéos explicatives : [Comment ça marche ?] Qu'est-ce que l'intelligence artificielle (IA) ?
- [https://www.youtube.com/watch?v=iARAMmS\\_43Y](https://www.youtube.com/watch?v=iARAMmS_43Y)
- Vidéos explicatives : Dossier : l'intelligence artificielle | ARTE Family
- <https://www.youtube.com/watch?v=TfL-H8goDF0>

## AUTO-ÉVALUATION

### 1. Questions de vérification (sur les objectifs d'apprentissage)

- Comprenez-vous les principaux concepts et technologies de base de l'IA ? Oui/Non
- Connaissez-vous quelques exemples pratiques d'applications de l'IA que vous utilisez quotidiennement ? Oui/Non
- Pouvez-vous réfléchir aux avantages et aux risques des technologies de l'IA ? Oui/Non

### 2. Questions d'autoréflexion

- Êtes-vous capable de reconnaître les outils d'IA et de les utiliser de manière responsable ?
- Quelles sont les applications de l'IA qui vous semblent les plus utiles ou les plus intéressantes ?
- Quels domaines ou aspects pensez-vous devoir explorer plus avant pour approfondir votre compréhension des technologies de l'IA ?

## TITRE DE L'ACTIVITÉ 7

Créer un message efficace sur les médias sociaux

### DURÉE (MINUTES)

60'

### RÉSULTAT(S) D'APPRENTISSAGE

- Comprendre les caractéristiques d'un message efficace, bref, engageant et positif.
- Savoir comment créer un contenu textuel et visuel stratégique, tout en respectant la clarté et la concision.
- Acquérir des compétences pratiques dans la rédaction et la conception de messages sur les médias sociaux.
- Développer la capacité d'évaluer et d'améliorer son propre contenu sur les médias sociaux de manière indépendante.

### DESCRIPTION ÉTAPE PAR ÉTAPE

#### 1. Introduction:

Prenez le temps de lire ou d'écouter une explication sur l'importance d'une communication efficace sur les médias sociaux. Réfléchissez à l'objectif de créer un contenu court, engageant et positif, capable de capter l'attention et d'encourager une interaction significative avec votre public. Une communication efficace peut faire la différence en renforçant votre message et en établissant des relations solides en ligne.

#### 2. Analysez des exemples de publications efficaces :

Prenez quelques publications réussies (par exemple, sur Facebook, Instagram ou Twitter) et observez :

- La longueur du message
- La clarté du message
- L'utilisation d'images ou d'emojis positifs et engageants
- Le ton positif et motivant

#### 3. Étudiez les caractéristiques d'un bon message :

Trouvez ou consultez des lignes directrices sur la manière de créer un message efficace :

- un titre ou une phrase d'ouverture attrayante
- un message bref et direct, sans ambiguïté
- des éléments visuels de soutien (images, vidéos ou emojis)
- Un ton positif, motivant et respectueux.

#### 4. Essayez de créer votre propre message :

Rédigez un message court pour un rôle ou une occasion spécifique, par exemple : promouvoir un événement, motiver la communauté ou partager une bonne nouvelle.

- Appliquez les règles apprises :
- Soyez concis, sans tourner autour du pot
- Utiliser des éléments visuels et des emoji pertinents
- Demander l'avis des autres (par exemple, demander si le message est clair et engageant).

#### 5. Évaluer et améliorer :

Comparez votre message aux exemples initiaux et posez-vous les questions suivantes :

- Est-il concis et pertinent ?
- Est-il engageant et positif ?
- Respecte-t-il le ton et les valeurs de ma communauté ?

#### LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER

- Bonnes pratiques pour un marketing sur les réseaux sociaux réussi
- <https://www.sprinklr.com/fr/blog/social-media-marketing-best-practices/>
- Les meilleurs outils IA pour la création d'emojis personnalisés
- <https://www.sitew.com/intelligence-artificielle/outils-ia-pour-creer-emojis>

#### AUTO-ÉVALUATION

##### 1. Questions de vérification (sur les objectifs d'apprentissage)

- Êtes-vous capable de créer un message court, clair et engageant ? Oui/Non
- Savez-vous quelles techniques utiliser pour créer des images, des emoji ou un ton positif afin d'améliorer votre message ? Oui/Non
- Pouvez-vous évaluer et améliorer votre propre message en vérifiant son efficacité ? Oui/Non

##### 2. Questions d'autoréflexion

- Dans quelle mesure vous sentez-vous confiant dans la création de messages efficaces pour différentes plateformes sociales ?
- Quels sont les éléments (textuels, visuels, ton) qui vous ont le plus aidé à rendre votre message attrayant ?
- Sur quels aspects ou outils pensez-vous devoir approfondir vos connaissances pour améliorer encore votre contenu ?

## TITRE DE L'ACTIVITÉ 8

Se connecter dans les communautés en ligne : Empathie et interaction constructive

### DURÉE (MINUTES)

60'

### RÉSULTAT(S) D'APPRENTISSAGE

- Comprendre l'importance de l'empathie et d'une communication respectueuse dans les communautés en ligne.
- Savoir comment adopter des techniques d'écoute active et des réponses constructives dans les contextes numériques.
- Favoriser les interactions positives qui promeuvent l'inclusion et le respect mutuel
- Développer la capacité à gérer les conflits et les commentaires négatifs de manière empathique et constructive.
- Encourager un environnement numérique plus collaboratif, respectueux et engageant.



## DESCRIPTION ÉTAPE PAR ÉTAPE

### 1. Commencez par une brève introduction :

Lisez ou écoutez une explication sur l'importance d'établir des relations positives dans les communautés en ligne. Réfléchissez à la manière dont l'empathie et les interactions respectueuses peuvent favoriser un environnement numérique plus sain, plus inclusif et plus constructif.

### 2. Observez des exemples d'interactions positives :

Analysez les conversations ou les commentaires dans les communautés en ligne (médias sociaux, forums, groupes de discussion), en vous posant les questions suivantes :

- Dans quelle mesure les commentaires sont-ils respectueux et constructifs ?
- Les interactions font-elles preuve d'empathie et de respect mutuel ?
- Comment les conflits ou les commentaires négatifs sont-ils gérés ?

### 3. Apprenez les principes de l'empathie et de la communication efficace :

Étudiez les meilleures pratiques :

- Écouter activement les opinions des autres
- Répondre avec respect et sans jugement
- Utiliser un ton positif et encourageant
- Promouvoir un dialogue constructif et une compréhension mutuelle

### 4. S'entraîner à interagir dans des contextes en ligne :

Participez à des discussions, commentez et partagez du contenu tout en respectant les principes d'empathie, en simulant des réponses ou des messages constructifs pour vous entraîner :

- Évaluez vos contributions d'un œil critique : Sont-elles respectueuses ? Encouragent-elles le dialogue ? Favorisent-elles un environnement positif ?

### 5. Réfléchissez aux résultats et aux améliorations :

Posez-vous la question :

- Dans quelle mesure vous sentez-vous à l'aise pour communiquer de manière respectueuse en ligne ?
- Quelles sont les stratégies de communication constructive qui vous ont été les plus utiles ?
- Dans quelles situations serait-il plus utile d'appliquer les principes de l'empathie ?

Notez les comportements efficaces et les points à améliorer pour développer une participation active, empathique et constructive.

## LIENS ET RESSOURCES D'APPRENTISSAGE À UTILISER

- Stratégies de communication empathique <https://www.winch.expert/les-7-cles-de-la-communication-empathique/>
- Gérer les conflits au sein de son équipe
- <https://formation.lefebvre-dalloz.fr/actualite/managers-5-cles-pour-gerer-les-conflits-au-sein-de-votre-equipe>
- 10 règles d'or en matière de sécurité numérique
- <https://cyber.gouv.fr/securisation/10-regles-or-s%C3%A9curit%C3%A9-num%C3%A9rique/>

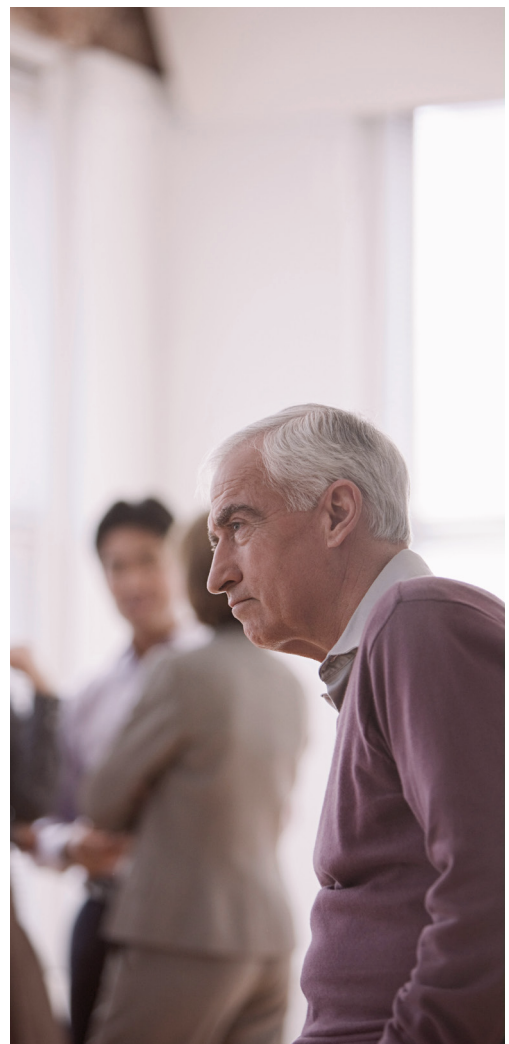
## AUTO-ÉVALUATION

### 1. Questions de vérification (sur les objectifs d'apprentissage)

- Connaissez-vous les techniques d'écoute active et les réponses empathiques dans les communautés en ligne ? Oui/Non
- Êtes-vous capable de reconnaître les comportements respectueux et constructifs dans les interactions numériques ? Oui/Non
- Savez-vous comment gérer les conflits ou les commentaires négatifs de manière empathique et positive ? Oui/Non

### 2. Questions d'autoréflexion

- Dans quelle mesure vous sentez-vous capable de participer à des discussions en ligne respectueuses et constructives ?
- Quelles sont les stratégies de communication empathique que vous trouvez les plus efficaces ?
- Dans quelles situations pensez-vous devoir améliorer votre capacité à interagir avec respect et empathie ?



## ANNEXE 4 - PRÉSENTATIONS FINALES

### 1. LIGNES DIRECTRICES

#### Introduction

La **boîte à outils des** éducateurs vise à fournir aux éducateurs d'adultes une solide boîte à outils de ressources éducatives libres (REL) qui leur permettra de proposer des **sessions de micro-apprentissage flexibles et attrayantes** aux apprenants adultes seniors. Les ressources sont axées sur l'acquisition de compétences que les personnes âgées souhaitent acquérir dans un cadre informel. Les ressources doivent être riches en médias, accessibles et utilisables dans une variété d'environnements d'apprentissage en ligne et hors ligne.

La boîte à outils comprend **24 ressources de micro-apprentissage** que les éducateurs d'adultes peuvent fournir aux apprenants adultes seniors, afin de les aider à se réengager dans l'éducation des adultes. Ceci est directement lié à l'objectif de notre projet qui est de créer et de promouvoir des opportunités d'apprentissage pour tous les citoyens et toutes les générations, en particulier pour les apprenants adultes seniors qui peuvent avoir été absents de l'éducation formelle. L'objectif du projet est d'inciter les personnes âgées à reprendre leurs études afin de lutter contre leur propre isolement social, tout en promouvant l'éducation des adultes en tant que méthode permettant d'acquérir des compétences de base et d'établir des liens sociaux.

Ces ressources couvrent des sujets attrayants et intéressants pour les personnes âgées et seront directement liées aux 9 compétences LifeComp afin d'encourager l'intérêt des personnes âgées pour l'apprentissage tout au long de la vie. Les éducateurs d'adultes peuvent utiliser ces ressources pour développer les compétences LifeComp chez les apprenants adultes en abordant des sujets attrayants pour les personnes âgées, tout en développant leurs compétences par le biais de méthodes de petite taille.

#### Qu'est-ce que le micro-apprentissage ?

Le micro-apprentissage fait référence à du matériel d'apprentissage ciblé, spécifique et délivré sous forme de courtes séquences ou de petits formats. Le micro-apprentissage ne se limite pas à des sessions courtes et limitées dans le temps, il s'agit également de fournir un contenu d'apprentissage très ciblé et spécifique aux besoins de formation et aux intérêts de l'apprenant.

Dans ce contexte, les ressources de micro-apprentissage sont des ressources numériques courtes qui utilisent des techniques de micro-apprentissage pour fournir un contenu éducatif ciblé aux apprenants. Il s'agit généralement de ressources numériques disponibles en ligne via des plateformes web ou des

appareils intelligents, de sorte que les apprenants peuvent accéder au matériel au moment et à l'endroit qui leur conviennent.

Les ressources de micro-apprentissage, bien que de courte durée, devraient toujours être développées sur la base de résultats d'apprentissage définis. Cela permet de s'assurer qu'un contenu d'apprentissage de qualité est fourni aux apprenants dans ce format.

### Principes de conception des ressources de micro-apprentissage

Partant du principe que les environnements multimédias peuvent facilement provoquer différents types de surcharge et donc entraver l'apprentissage, Mayer (2011) a défini différents principes de conception à respecter lors de la création de ressources de micro-apprentissage basées sur les multimédias.

Les éducateurs doivent tenir compte des principes suivants lors de la conception de leurs ressources de micro-apprentissage :

| Principe                             | Descriptions                                                                            |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Coherence principle</b>           | Information that is not relevant in the first place should be excluded.                 |
| <b>Signalling Principle</b>          | Hints for the organisation of essential information and material should be highlighted. |
| <b>Redundancy Principle</b>          | The same information should not be presented twice.                                     |
| <b>Spatial Contiguity Principle</b>  | Corresponding information should be placed near each other.                             |
| <b>Temporal Contiguity Principle</b> | Corresponding information should be presented simultaneously.                           |
| <b>Segmenting Principle</b>          | Learning material should be presented in user-paced units.                              |
| <b>Modality Principle</b>            | Animation and narration is better than animation and on-screen text.                    |
| <b>Multimedia Principle</b>          | Words and pictures are better than words alone.                                         |
| <b>Personalisation Principle</b>     | Words should be in a conversational style, not in a formal one.                         |
| <b>Voice Principle</b>               | Text should be spoken in a friendly human voice rather than a machine voice.            |

## COMPOSANTS DE LA BOÎTE À OUTILS DES CERCLES SOCIAUX

### Vidéo

- Introduction au sujet.

### Manuel du formateur d'adultes

- Plan de cours pour dispenser un apprentissage ciblé à des apprenants adultes seniors.

### Document de l'apprenant

- Le polycopié de l'apprenant contient des suggestions d'activités en autonomie pour les personnes âgées afin d'améliorer leurs compétences dans la vie quotidienne.

### Quiz d'évaluation

- Une évaluation en ligne (quiz) accompagne chaque ressource d'apprentissage, disponible sur la plateforme MOOC.

### Lien

- <https://socialcircles-elearning.eu/>

## PRÉSENTATION DU CADRE LIFECOMP

LifeComp est un cadre conceptuel polyvalent qui sert de base à l'élaboration de programmes d'études et d'activités d'apprentissage. Développé par le Centre commun de recherche (CCR) de la Commission européenne en collaboration avec la Fondation européenne pour la formation (ETF), il se compose de neuf compétences essentielles à l'épanouissement personnel, à l'inclusion sociale, à la citoyenneté active et à l'employabilité dans un monde en mutation rapide. Ces compétences sont regroupées en trois domaines interconnectés : Personnel (P1-3), Social (S1-3) et Apprendre à apprendre (L1-3).

Les 9 compétences sont les suivantes :

- (P1) l'autorégulation
- (P2) Flexibilité
- (P3) Bien-être
- (S1) Empathie
- (S2) Communication
- (S3) Collaboration
- (L1) Esprit de croissance
- (L2) Pensée critique
- (L3) Gestion de l'apprentissage

Pour mieux comprendre le cadre LifeComp, cliquez sur ce lien : [Cadre LifeComp](#).

## 2. MODÈLES

### Vidéo

|                                                       |  |
|-------------------------------------------------------|--|
| <b>Introduction</b><br>(50 à 75 mots)                 |  |
| <b>Contenu d'apprentissage clé 1</b> (100 à 150 mots) |  |
| <b>Contenu d'apprentissage clé 2</b> (100 à 150 mots) |  |
| <b>Réflexion et transfert</b><br>(50 à 75 mots)       |  |
| <b>Remarques finales</b><br>(50 à 75 mots)            |  |

### Manuel de l'éducateur d'adultes / Plan de cours

|                                        |                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Thème</b>                           |                                                                                                                                                             |
| <b>Durée estimée (minutes) :</b>       | 60'                                                                                                                                                         |
| <b>Titre du sujet :</b>                |                                                                                                                                                             |
| <b>Compétences abordées :</b>          | Sélectionner 1 ou 2 compétences du <a href="#">cadre LifeComp</a>                                                                                           |
| <b>Objectif de la session :</b>        | Utiliser des puces                                                                                                                                          |
| <b>Objectifs d'apprentissage :</b>     | Utiliser des puces                                                                                                                                          |
| <b>Description des activités :</b>     | Décrivez au présent les étapes que l'éducateur d'adultes doit suivre pour mener cette activité.<br>(Ex : L'éducateur divise le groupe en 4 petits groupes). |
| <b>Ressources ou matériel requis :</b> |                                                                                                                                                             |
| <b>Évaluation/suivi suggérés :</b>     | Questions de réflexion, questions d'évaluation                                                                                                              |

## DOCUMENT DE L'APPRENANT

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Thème</b>                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Durée estimée (minutes) :</b>                              | 60'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Thème</b>                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Compétences abordées :</b>                                 | Sélectionner 1 ou 2 compétences du <a href="#">cadre LifeComp</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Titre de l'activité :</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Avantages de cette activité pour les personnes âgées :</b> | Qu'est-ce que les personnes âgées obtiendront en réalisant cette activité ?<br>Utiliser des puces                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Instructions étape par étape :</b>                         | Décrivez ici les étapes que les personnes âgées doivent suivre pour réaliser cette activité dans le cadre de leur apprentissage autodirigé.<br>Utiliser des puces<br>1. Diviser le groupe<br>2. Expliquer la tâche<br>3. ...                                                                                                                                                                            |
| <b>Lien vers d'autres ressources ou documents à lire :</b>    | Inclure ici des liens vers des sources ou des ressources en ligne supplémentaires qui peuvent aider les personnes âgées à approfondir leurs connaissances sur ce sujet.<br>(Ex : Comment utiliser Instagram pour vendre vos produits de loisir :<br><a href="https://localmarketing.fr/mag/reseaux-sociaux/vendre-sur-instagram">https://localmarketing.fr/mag/reseaux-sociaux/vendre-sur-instagram</a> |
| <b>Questions d'autoréflexion :</b>                            | Inclure 1 ou 2 questions d'autoréflexion, pour encourager les personnes âgées à évaluer elles-mêmes ce qu'elles ont appris jusqu'à présent grâce à la vidéo et à l'activité.                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Modèle (si nécessaire)</b>                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION

Différents types de questions peuvent être utilisés pour le questionnaire d'évaluation. Il peut s'agir de questions à choix multiples, de questions vrai/faux, de questions à compléter, de questions d'appariement ou de questions à glisser-déposer. Vous trouverez ci-dessous une structure pour développer les différents types de questions, ainsi qu'un exemple. Veuillez suivre cette structure lors de l'élaboration de votre quiz et inclure au moins 10 questions.

- **Question à choix multiple**

**Question :**

[Insérez votre question ici]

**Options :**

- Option A : [Insérer la réponse ici]
- Option B : [Insérer la réponse ici]
- Option C : [Insérer la réponse ici]
- Option D : [Insérer la réponse ici]

**Réponse(s) correcte(s) :**

Exemple :

**Question :**

Quelle est la plus grosse planète de notre système solaire ?

**Les options :**

- Option A : la Terre
- Option B : Mars
- Option C : Jupiter
- Option D : Saturne

**Réponse(s) correcte(s) :**

Option C : Jupiter

- **Question vrai/faux**

**Affirmation :**

[Insérer l'énoncé ici]

**Réponse correcte :**

[Sélectionnez une réponse : Vrai / Faux]

Exemple :

**Affirmation :**

La Grande Muraille de Chine est visible depuis la Lune.

**Réponse correcte :**

Faux

- **Question à compléter**

**Phrase/Prompt :**

[Insérez une phrase ou une question ici avec un blanc]

**Réponse(s) correcte(s) :**

[Insérer la/les bonne(s) réponse(s) ici]

Exemple :

**Phrase/Prompt :**

Le processus par lequel les plantes fabriquent leur propre nourriture s'appelle \_\_\_\_\_.

**Réponse(s) correcte(s) :**

La photosynthèse

- **Question d'appariement**

**Instructions :**

Associez les éléments de la colonne A aux éléments corrects de la colonne B.

Colonne A :

1. [Insérer l'élément 1]
2. [Insérer l'élément 2]
3. [Insérer l'élément 3]

**Colonne B :**

- a. [Insérer le point a]
- b. [Insérer l'élément b]
- c. [Insérer l'élément c]

**Correspondances correctes :**

1. [Insérer la bonne réponse pour l'élément 1]
2. [Insérer la bonne réponse pour l'item 2]
3. [Insérer la bonne réponse pour l'élément 3]

Exemple :

**Instructions :**

Faites correspondre les pays de la colonne A avec leurs capitales dans la colonne B.

**Colonne A :**

1. France
2. Japon
3. Australie

**Colonne B :**

- a. Canberra
- b. Paris
- c. Tokyo



**Correspondances correctes :**

- 1 → b (France → Paris)
- 2 → c (Japon → Tokyo)
- 3 → a (Australie → Canberra)

- **Question à glisser-déposer**

**Instructions :**

Faites glisser chaque élément vers la catégorie ou la position qui lui correspond.

**Éléments à faire glisser :**

- Élément 1 : [Insérer l'élément à faire glisser ici]
- Élément 2 : [Insérer l'élément à faire glisser ici]
- Élément 3 : [Insérer l'élément à faire glisser ici]

**Zones de dépôt :**

- Zone 1 : [Insérer le nom de la zone de dépôt ici]
- Zone 2 : [Insérer le nom de la zone de dépôt ici]
- Zone 3 : [Insérer le nom de la zone de dépôt ici]

**Correspondances correctes :**

- Point 1 → Zone 1
- Point 2 → Zone 2
- Élément 3 → Zone 3

Exemple :

**Instructions :**

Faites glisser les animaux suivants dans leur classification correcte.

**Objets à faire glisser :**

- Lion
- Requin
- Aigle

**Zones de chute :**

- Mammifères
- Poissons
- Oiseaux

**Correspondances correctes :**

- Lion → Mammifères
- Requin → Poisson
- Aigle → Oiseaux



# Social Circles



B-Creative Förening



Cofinancé par  
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés sont toutefois ceux des auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenus responsables. Numéro de projet : 2024-1-SE01-KA220-ADU-000250055