



MÉTHODOLOGIE DE MENTORAT

RÉSULTAT 4

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) 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 sauraient en être tenues pour responsables.



Cofinancé par
l'Union européenne

Informations sur le projet

Acronyme du projet : DG

Titre du projet : Digital Generations

Programme et action : Erasmus+ KA220-ADU - Partenariats de coopération dans le domaine de l'éducation des adultes

Numéro de projet : 2021-1-SI01-KA220-ADU-000035182

Site web du projet : <https://digitalgenerationsproject.eu/>

Informations sur les documents

Numéro de résultat du projet : 4

Nom du résultat du projet : Guide de la méthodologie de mentorat

Titre du document : Méthodologie du mentorat

Type de document : Guide

Auteur(s) : DEFOIN

Niveau de confidentialité : Public

Licence Creative Commons :



Méthodologie de mentorat © 2024 par Digital Generations Project est sous licence CC BY-NC-SA 4.0

Sommaire

Informations sur le projet	1
Informations sur les documents	1
Introduction	4
Objectif de la méthodologie de mentorat	5
Méthodologie du mentorat	7
Évaluation du mentorat	8
Parcours de mentorat	9
1. Les bases du mentorat – 4Elements	10
1.1. Le concept de tutorat	10
1.2. Mentorat vs. formation	11
1.3. Caractéristiques sur la manière d'encadrer/de soutenir un senior	12
1.4. Activités de tutorat	13
2. Valorisation des connaissances des seniors - DEFOIN	17
2.1. Soutenir les personnes âgées dans la valorisation de leurs connaissances	17
2.2. L'accent mis sur l'héritage	18
2.3. Partager l'héritage : préparation de l'idée	19
2.4. Activités de tutorat	20
3. Faciliter la créativité - E-SENIORS	23
3.1. Comment préparer le terrain	23
3.2. Techniques pour faciliter la créativité	25
3.3. Remue-méninges	26
3.4. Activités de tutorat	27
4. Comment soutenir les processus créatifs - DCHS	29
4.1. Point de départ du soutien	29
4.2. Identifier le meilleur outil pour créer	32
4.3. Soutien en cours de route	34
4.4. Activités de tutorat	35
5. Mise en valeur de la création - RCNE	39

5.1. Comment choisir la meilleure chaîne à mettre en valeur	39
5.2. Soutenir le processus de présentation	40
5.3. Comment accueillir le retour d'information	41
5.4. Activités de tutorat	43
Glossaire	47
Annexe	49

Introduction

Nos aînés détiennent un héritage incroyable en termes de connaissances et de culture, d'expérience et de traditions, qui pourrait être très utile aux jeunes générations. Mais aujourd'hui, ces générations semblent communiquer par des canaux différents. Alors que les personnes âgées aiment avoir de longues conversations autour d'une table ou au téléphone, les jeunes générations communiquent davantage par le biais de contenus visuels et en ligne.

Ce quatrième résultat du projet vise à trouver un lieu de rencontre entre les deux générations, tout en s'aidant mutuellement à apprendre de nouveaux modes de communication, d'une part, et à grandir avec une grande sagesse et une grande expérience, d'autre part.

Objectif de la méthodologie de mentorat

La méthodologie de mentorat développée dans ce guide peut être suivie par les jeunes pour aider les seniors à **être créatifs en ligne**, en utilisant les outils numériques appris lors de la phase précédente du projet.

Objectif général du quatrième résultat du projet :

Créer un guide avec la méthodologie du mentorat sur la façon d'**accompagner une personne âgée pour créer des produits numériques artistiques et les partager en ligne**.

Les objectifs concrets du projet pilote sont les suivants

- Former les jeunes qui assureront le tutorat.
- Que les jeunes acquièrent les compétences nécessaires pour multiplier la méthodologie de mentorat et renforcer la durabilité du projet.

Dans ce sens, en tenant compte à la fois des compétences et des outils sélectionnés, la présente méthodologie de tutorat se concentre sur la **manière dont les jeunes peuvent soutenir et guider leurs aînés pour : a) mettre en valeur leurs connaissances et les partager en ligne de manière créative ; tout en b) transmettant cet héritage dans un langage et un code que les jeunes comprendront mieux, à savoir la communication en ligne**.

Conseils sur la manière d'entamer le processus de mentorat :

Après avoir testé la méthodologie de mentorat dans tous les pays partenaires, il semble nécessaire de souligner certains aspects clés pour les futurs jeunes mentors qui souhaitent utiliser ce guide :

- Commencer la numérisation des seniors : Les mentors doivent garder à l'esprit que pour de nombreux seniors, les nouvelles technologies sont quelque chose qu'ils n'ont jamais utilisé auparavant. Il faut donc être conscient que les personnes âgées peuvent avoir besoin de plus de temps pour assimiler toutes les connaissances et les procédures à suivre. En tant que mentor, vous devrez peut-être répéter chaque procédure plusieurs fois.
- L'adaptabilité : Il est également important de garder à l'esprit que les situations réelles exigent de la flexibilité. Les mentors doivent être conscients que les aînés peuvent poser des questions complètement différentes au cours des sessions. Il est important de trouver un moyen de réorienter la session vers son objectif.

- **Durée des sessions :** Il est recommandé de ne pas organiser de sessions très longues en raison de la difficulté éventuelle des personnes âgées à maintenir leur attention pendant de longues périodes.
- **Ratio mentor-senior :** Il est recommandé que les sessions se déroulent en petits groupes avec un ratio maximum d'un mentor pour deux seniors. Cela permettra de mieux cibler le processus de mentorat et de le rendre plus efficace.
- **Méthodologie du mentorat :** Il est recommandé de ne pas couvrir plus de deux chapitres par session afin d'établir un processus de mentorat adéquat. Toutefois, cela doit être évalué par le mentor dans chaque cas.
- **Méthodologie de formation :** N'oubliez pas que le troisième résultat du projet Digital Generations, la méthodologie de formation, est également disponible sur notre [site web](#) dans toutes les langues du consortium (anglais, slovène, grec, bulgare, français et espagnol). Consultez-la pour obtenir davantage d'activités pratiques et d'informations avant le processus de mentorat avec les seniors.

Méthodologie du mentorat

La méthodologie du mentorat utilise des techniques participatives basées sur des **cadres théoriques** dans le cadre de méthodes d'éducation **non formelle**.

Cette méthodologie de mentorat peut être appliquée à différents types de créativité :

- Créativité visuelle :
 - Statique (images, dessins, affiches, panneaux).
 - Dynamique (vidéos, animations).
- Créativité écrite :
 - Narration, poésie, histoires, recettes, récits.
- Créativité parlée :
 - Podcast, story telling.

La méthodologie du mentorat est la suivante :

- **Orientation vers un objectif** (le senior doit avoir un objectif créatif clair),
- **Mais l'accent est mis sur le processus**. Il s'agit de faire du processus de création de la pièce artistique/créative un itinéraire d'apprentissage au cours duquel ils assimilent les connaissances et les intériorisent.

Les procédures de soutien suivantes doivent être mises en place, si nécessaire, pour soutenir les personnes âgées et les jeunes dans le cadre du mentorat :

- Groupes de discussion réguliers.
- Assistance en ligne et appels d'assistance.
- Réunions individuelles et de groupe.
- Activités d'information sur les aspects saillants du projet et les aspects organisationnels et opérationnels.
- Éducation culturelle sur les us et coutumes des pays.

Évaluation du mentorat

Pour évaluer la formation au tutorat, nous proposons tout d'abord de procéder à une évaluation informelle avec les participants. Une fois le processus de mentorat terminé, demandez aux seniors de partager leur expérience. Vous pouvez le faire de différentes manières, en laissant simplement un espace ouvert pour le partage des pensées, des sentiments et du retour d'information.

A titre de suggestion, nous proposons ici une session d'évaluation :

- **Cycle de 3 mots/phrases** : avec le groupe en cercle, debout ou assis (assurez-vous que le groupe est à l'aise), mentionnez la première des questions suivantes et laissez tout le groupe y répondre. Une fois qu'ils ont terminé, mentionnez la question suivante, puis la troisième. Si vous disposez de peu de temps ou si le groupe est trop nombreux, vous pouvez demander aux participants de répondre aux questions en un seul mot. Si vous avez le temps et que vous souhaitez obtenir davantage de commentaires, ne limitez pas les réponses.
 - Ce que j'ai aimé ?
 - De quoi suis-je fier ?
 - Qu'est-ce que j'aimerais ou essaierais de faire différemment la prochaine fois ?

Toutefois, si vous souhaitez obtenir un retour plus concret de la part des seniors, vous pouvez également utiliser le **questionnaire conçu dans le cadre du projet** (disponible à l'annexe I). Si possible, nous vous recommandons de transférer ce questionnaire dans un format Google Forms ou similaire et d'en générer un QR. En utilisant ce QR, vous pouvez transformer la session d'évaluation en une autre expérience d'apprentissage sur la façon d'utiliser les QR et de répondre aux questionnaires en ligne.

Parcours de mentorat

1. Les bases du mentorat – 4Elements

- Concept de mentorat
- Mentorat ou Formation
- Caractéristiques sur la manière d'encadrer/soutenir un senior
- Activités de mentorat

2. Valoriser le savoir des seniors - DEFOIN

- Soutenir les personnes âgées en valorisant leurs connaissances
- Mettre l'accent sur l'héritage
- Partager l'héritage : préparation de l'idée.
- Activités de mentorat

3. Faciliter la créativité - E-SENIORS

- Préparer le terrain
- Techniques pour faciliter la créativité
- Remue-méninges
- Activités de mentorat

4. Comment soutenir les processus créatifs - DCHS

- Point de départ du soutien
- Identifier le meilleur outil pour créer
- Soutien en cours
- Activités de mentorat

5. Présentation de la création - RCNE

- Comment choisir le meilleur canal de diffusion
- Soutenir le processus de présentation.
- Comment accueillir le retour d'information.
- Activités de mentorat

Parcours de mentorat

1. Les bases du mentorat – 4Elements

Résultats

Les participants devront :

- Apprendre le concept de base du mentorat.
- Comprendre la différence entre le mentorat et la formation.
- Caractéristiques sur la manière d'encadrer/de soutenir un senior.

L'heure

Session de 40-60 minutes avec 1 ou 2 activités.

Matériel de mentorat

Le mentorat est un processus de transformation qui va au-delà du simple partage de connaissances et ouvre la voie au développement personnel et professionnel, en favorisant des relations fondées sur la confiance, le respect mutuel et une communication ouverte. Dans ce guide, nous nous penchons sur le cœur du mentorat, ses nuances et la clé d'une relation de mentorat réussie, en particulier lorsqu'il s'agit d'aider un senior à créer et à partager des produits et des messages numériques artistiques.

Voici pourquoi le mentorat est important : Il permet non seulement au mentoré, en l'occurrence le senior, d'acquérir de nouvelles compétences et de gagner en confiance, mais aussi au mentor de s'enrichir. Il offre aux mentors la possibilité d'améliorer leur patience, leur empathie et leurs compétences en matière de communication. Embarquons maintenant dans ce voyage enrichissant.

1.1. Concept de mentorat

Le mentorat est un processus dans lequel une personne plus expérimentée ou mieux informée (le mentor) guide et soutient une personne moins expérimentée ou moins informée (la personne guidée). Cet accompagnement va au-delà du simple partage de connaissances, en se concentrant sur le développement personnel et professionnel et en créant un environnement dans lequel le mentoré se sent soutenu, défié et encouragé.

Pensez-y comme à un voyage où le mentor et la personne guidée sont des compagnons de route, le mentor jouant le rôle de navigateur.

Les relations de mentorat reposent sur la confiance, le respect mutuel et la communication et peuvent être informelles (organiques et moins structurées) ou formelles (assignées et plus structurées). Le rôle du mentor consiste à écouter, à donner des conseils, à fournir un retour d'information et à aider la personne guidée à développer de nouvelles compétences ou à affiner celles qu'elle possède déjà.

1.2. Mentorat vs. Formation

Il nous a semblé essentiel de souligner la différence entre un rôle de formateur et un rôle de mentor. Ici, vous devez être capable de changer de casquette ou, comme on le dit couramment, de porter les chaussures de quelqu'un.

L'objectif principal d'un mentor est d'accompagner un processus d'apprentissage, d'être un organe de soutien sans interférer ou conditionner le parcours de l'apprenant.

Bien que le mentorat et la formation puissent sembler similaires, ils ont des objectifs différents et sont appliqués dans des contextes différents. La formation est généralement un programme structuré conçu pour fournir à l'apprenant les compétences nécessaires à l'exécution de tâches ou de fonctions spécifiques. Elle est souvent axée sur l'obtention d'un résultat particulier et se déroule généralement dans un délai défini.

Le mentorat, quant à lui, est davantage axé sur la relation. Il s'agit d'un processus continu dans le cadre duquel le mentor offre des conseils et un soutien au mentoré afin de faciliter son développement personnel et professionnel. Contrairement à la formation, le mentorat ne vise pas nécessairement des objectifs spécifiques à court terme, mais se concentre plutôt sur le développement à long terme.

Les 3 A du mentorat sont fondamentaux pour toute forme de mentorat. Le mentor doit être **disponible, analytique et à l'écoute**. L'objectif est de soutenir la personne guidée dans la voie qu'elle choisit, en encourageant les aînés à se prendre en charge.

Une relation de formation est généralement hiérarchique, le formateur transmettant ses connaissances au stagiaire. En revanche, une relation de mentorat est plus réciproque, le mentor et le mentoré apprenant l'un de l'autre. Comprendre ces différences permet d'appliquer la bonne approche dans différents scénarios.

1.3. Caractéristiques sur la manière d'encadrer/de soutenir un senior

Imaginez que vous appreniez à votre grand-mère à utiliser un smartphone. Il faut de la patience pour qu'elle comprenne, de l'empathie lorsqu'elle a des difficultés, du respect pour sa sagesse, de la responsabilisation en l'encourageant à chaque petite victoire, une communication ouverte pour comprendre ses besoins et de la souplesse pour adapter votre méthode d'enseignement en fonction de ce qu'elle comprend. Les mêmes principes s'appliquent lorsqu'il s'agit d'accompagner un senior dans la création de produits artistiques numériques.

Le mentorat d'un senior, en particulier dans le contexte de la création de produits numériques artistiques, nécessite une approche unique. Voici quelques caractéristiques clés à garder à l'esprit :

- a. **Patience et empathie** : les personnes âgées peuvent ne pas être aussi expertes en technologie que les jeunes générations. Le mentor doit donc faire preuve de patience pour les guider dans l'apprentissage des nouvelles technologies. Il est également essentiel de faire preuve d'empathie à l'égard des difficultés ou des frustrations qu'ils peuvent rencontrer au cours du processus d'apprentissage.
- b. **Respect et valorisation de l'expérience de vie** : Les personnes âgées ont une riche expérience de la vie qu'il convient de respecter et de valoriser. Ces expériences peuvent être mises à profit pour créer un contenu numérique significatif qui ne reflète pas seulement leur histoire personnelle, mais qui peut également trouver un écho auprès d'autres personnes.
- c. **Autonomisation** : Le mentor doit se concentrer sur l'autonomisation du senior, en s'assurant qu'il se sente confiant et capable d'utiliser les outils numériques pour créer et partager ses projets artistiques. Il peut s'agir de leur apprendre à utiliser différents logiciels ou plateformes, de les guider dans le processus de création numérique et de s'assurer qu'ils se sentent à l'aise avec les étapes à suivre.
- d. **Une communication ouverte** : Les seniors doivent se sentir à l'aise pour exprimer leurs idées, leurs pensées et leurs sentiments. Le mentor doit être à l'écoute, offrir des commentaires constructifs et des encouragements.
- e. **Flexibilité** : les seniors peuvent avoir des styles d'apprentissage, des capacités et des préférences différents. Le mentor doit faire preuve de souplesse et adapter ses stratégies de mentorat aux besoins individuels de la personne âgée.

- f. **Persévérance** : La persévérance est une caractéristique importante pour le mentor. Il faut parfois plus de temps au senior pour saisir certains aspects du monde numérique, mais le mentor doit persister et continuer à le guider avec un esprit optimiste et résilient.
- g. **Renforcement positif** : Le mentor doit pratiquer le renforcement positif, en reconnaissant constamment les progrès de l'aîné, même s'ils sont minimes. Cela contribuera à renforcer leur confiance et leur motivation à apprendre davantage.

N'oubliez pas que l'objectif du mentorat d'une personne âgée n'est pas seulement de lui enseigner de nouvelles compétences. Il s'agit aussi de soutenir son expression personnelle, de l'aider à se connecter aux autres et de lui permettre de laisser un héritage numérique. En comprenant ces principes de base du mentorat, vous serez bien équipé pour guider les personnes âgées dans leur parcours de création artistique numérique.

1.4. Activités de tutorat

Activité 1 : Empathie : Comprendre les défis

Objectif : Développer une compréhension globale des défis potentiels auxquels une personne âgée peut être confrontée lorsqu'elle utilise des outils numériques et la technologie, en favorisant l'empathie et en élaborant des stratégies de soutien.

Durée de l'activité : 30 minutes à 1 heure.

Outils/équipement : Un stylo et du papier ou un journal numérique, un appareil numérique (smartphone, tablette ou ordinateur) et une connexion internet.

Instructions : Choisissez un outil numérique ou un logiciel spécifique que les seniors sont susceptibles d'utiliser pour créer leurs produits artistiques. Pour cette activité, nous utiliserons le logiciel de retouche photo gratuit et convivial, Pixlr E.

- À chaque étape, notez les éléments qui pourraient poser problème à une personne peu familiarisée avec les appareils numériques. Il peut s'agir de la compréhension de l'interface, des fonctionnalités des différents outils ou même de l'enregistrement et de l'exportation du projet.
- Réfléchissez aux difficultés physiques, telles qu'une baisse de la vue ou de la dextérité, qui peuvent rendre l'utilisation d'appareils numériques difficile pour les personnes âgées. Réfléchissez à l'impact de ces difficultés sur l'utilisation de Pixlr E (<https://pixlr.com/e/#editor>).

- Pour chaque défi identifié, réfléchissez à des réponses ou des solutions de soutien que vous pourriez proposer en tant que mentor. Il peut s'agir d'instructions simplifiées, d'un zoom sur l'interface pour une meilleure visibilité, d'un ralentissement du rythme ou de démonstrations étape par étape.
- Essayez d'aborder Pixlr E comme un utilisateur novice, non initié à la technologie. Mettez de côté vos connaissances et votre expérience préalables. Effectuez des tâches telles que l'accès au site web, l'ouverture d'un nouveau projet, l'utilisation d'outils d'édition de base (comme le recadrage, le réglage de la luminosité, etc.), l'enregistrement du projet et, enfin, l'exportation de l'image éditée.

Résultat de l'apprentissage : En tant que mentor, vous acquerez une compréhension pratique des défis potentiels auxquels une personne âgée peut être confrontée lorsqu'elle utilise des outils numériques pour l'édition de photos. Cette activité favorisera également le développement de l'empathie et des stratégies pour offrir un soutien efficace.

Activité 2 : Techniques de mise à la terre pour la gestion du stress

Objectif : Acquérir et pratiquer des techniques d'ancrage pour la gestion du stress que le mentor peut utiliser personnellement et enseigner au senior.

Durée de l'activité : 30 minutes.

Outils/équipement : Espace calme, vêtements confortables, accès à un appareil numérique pour les exercices guidés, facultatif : tapis de yoga.

Instructions : Recherchez des techniques d'ancrage qui aident à gérer le stress et l'anxiété. Pour cet exercice, concentrez-vous sur la "respiration en boîte". Il s'agit de techniques simples mais efficaces, faciles à mémoriser et qui peuvent être pratiquées n'importe où, n'importe quand.

Respiration en boîte :

- Trouvez un endroit confortable et calme où vous pouvez vous concentrer.
- Fermez les yeux. Inspirez lentement par le nez tout en comptant jusqu'à quatre dans votre tête.
- Retenez votre respiration tout en comptant lentement jusqu'à quatre.
- Commencez à expirer lentement pendant 4 secondes.

- Répétez ce processus pendant quelques minutes. Observez la réaction de votre corps et de votre esprit.

Résultat de l'apprentissage : En tant que mentor, vous apprendrez à gérer efficacement votre propre stress et disposerez de techniques de réduction du stress que vous pourrez partager avec le senior, favorisant ainsi un environnement d'apprentissage plus détendu et plus productif. Vous serez en mesure d'apporter une aide pratique au senior dans la gestion de la frustration ou de l'anxiété potentielles lorsqu'il est confronté à des défis.

Activité 3 : Exposition d'art numérique

Objectif : Exposer les seniors à un large éventail de l'art numérique, en favorisant l'inspiration créative et en découvrant leurs préférences artistiques.

Durée de l'activité : 30 minutes.

Outils/équipement : Ordinateur ou tablette avec connexion internet, projecteur ou grand écran pour une meilleure visibilité (facultatif).

Instructions :

1. Préparer une collection de diverses formes d'art numérique. Incluez la peinture numérique, la modélisation 3D, la narration numérique, la photographie numérique et de courtes animations numériques. Utilisez des plateformes gratuites telles que Behance et DeviantArt pour trouver une grande variété de styles et de supports. Visitez <https://www.behance.net/> et <https://www.deviantart.com/>
2. Organisez la collection en une présentation à l'aide d'outils tels que Google Slides ou PowerPoint. Veillez à ce que chaque diapositive mentionne l'œuvre d'art, le nom de l'artiste et le support utilisé.
3. Partagez cette présentation avec la personne âgée, en discutant de chaque œuvre d'art. Posez-lui des questions spécifiques sur chaque œuvre, par exemple :
 - a. "Que pensez-vous des couleurs, de la forme et de l'aspect de cette pièce ?
 - b. "Quel genre d'histoire ou de sentiment pensez-vous que l'artiste ait voulu transmettre ?
 - c. "Cette œuvre d'art vous rappelle-t-elle quelque chose de votre passé ou quelque chose que vous avez vu ou vécu ?

4. Prenez note des réponses de l'aîné. Recherchez des tendances dans le type d'œuvres d'art qui l'attirent, les thèmes auxquels il s'identifie et les éléments de l'art sur lesquels il se concentre.

Résultat de l'apprentissage : Cette activité vous permettra d'obtenir des informations précieuses sur les préférences artistiques de la personne âgée, ouvrant ainsi la voie à un mentorat personnalisé. Elle stimulera également la créativité du senior et pourrait servir d'inspiration pour ses futurs projets d'art numérique.

2. Valoriser le savoir des seniors - DEFOIN

Résultats

Les participants devront :

- Soutenir les personnes âgées en valorisant leurs connaissances.
- Mettez l'accent sur l'héritage. Aidez-les à réfléchir à ce que les jeunes générations devraient savoir ou à ce qui leur serait utile.
- Partager l'héritage : la préparation de l'idée.

L'heure

Session de 40-60 minutes avec 1 ou 2 activités

Matériel de mentorat

2.1. Soutenir les personnes âgées dans la valorisation de leurs connaissances

La retraite est l'un des moments les plus importants de la vie d'une personne. Néanmoins, il existe plusieurs façons d'aborder ce moment vital. Si, pour de nombreux seniors, l'arrêt du travail n'affecte pas leur participation active à la société, cette fois par le biais, par exemple, d'activités de bénévolat, d'une augmentation de l'activité physique (promenades, voyages, etc.) et sociale (participation à des activités organisées telles que des danses ou des jeux de table) ou d'une plus grande implication dans la famille et les amis, pour d'autres, la retraite signifie un changement radical de leur routine et de leur participation à la société.

En tant que mentor, vous devez tenir compte du profil du senior que vous accompagnez et ne pas oublier que, quel que soit le profil avec lequel vous travaillez (senior "actif" ou "peu actif"), ils ont tous quelque chose d'utile à partager et à enseigner aux générations futures, qu'ils aient eu une vie professionnelle active ou non. Malheureusement, les seniors ont souvent tendance à penser qu'ils ne peuvent plus rien apporter aux nouvelles générations et que leurs connaissances et/ou compétences sont devenues obsolètes et ne servent plus à rien. L'avènement de l'internet et des différentes plateformes en ligne, qui offrent une vision du monde très différente de celle qu'ils ont connue, n'a fait qu'accentuer cette tendance. En tant que mentor, votre premier rôle est de remettre en question et de recadrer cet état d'esprit, en mettant l'accent non plus sur ce que les seniors pensent ne pas pouvoir faire, mais sur ce qu'ils peuvent offrir.

Pour ce faire, aidez-les à réfléchir aux connaissances qu'ils possèdent, aux compétences qu'ils peuvent avoir et aux choses qu'ils peuvent faire qui les distinguent des autres, en particulier de la jeune génération. Mettez l'accent sur le passé et, en particulier, sur leur passé. Pour entamer cette réflexion, vous pouvez leur demander de parler de leur ancienne profession, de leur enfance et de leur adolescence, de leurs passe-temps ou des choses pour lesquelles ils ont toujours été doués, etc. Les activités dans lesquelles il a été impliqué feront ressortir des compétences et des connaissances utiles. Puisque le processus de mentorat consiste à accompagner le processus d'apprentissage, votre tâche est d'aider le senior à prendre conscience des compétences et des connaissances qu'il possède, qui lui ont été très utiles tout au long de sa vie, et qui continueront sans aucun doute à l'être pour les générations futures.

Pour ce faire, vous pouvez intervenir dans la conversation en posant des questions telles que "Pouvez-vous m'en dire plus sur la manière dont vous y êtes parvenu ?" pour mettre l'accent sur le processus et les compétences, ou "Qu'est-ce qui vous a amené à cette idée ?" pour mettre l'accent sur leurs connaissances. Une comparaison positive de leurs compétences et de leurs connaissances avec le présent peut également aider à abandonner cette vision négative de leurs compétences et de leurs connaissances. Dans ce cas, en tant que jeune, mais aussi en tant que mentor, il est utile de souligner chaque fois que possible comment ces compétences et/ou connaissances ont toujours leur place dans la vie d'aujourd'hui. Ainsi, des commentaires tels que "cela pourrait être utile pour..." ou "je vais essayer de faire comme tu dis..." peuvent les aider à sentir que leurs façons de faire servent encore à quelque chose, ce qui sera sans aucun doute positif pour leur auto-évaluation et leurs capacités.

2.2. Mettre l'accent sur l'héritage

Une fois que l'étape précédente a été franchie et que le senior a pleinement accepté et s'est rendu compte que toutes ses expériences, connaissances et compétences ont été utiles et, au-delà, le sont encore, il est temps de réfléchir à celles qui, selon lui, devraient être mieux connues de la jeune génération.

À ce stade, votre rôle en tant que mentor est d'aider le senior à réfléchir à ce que la jeune génération devrait savoir ou trouverait utile. Rappelez-lui qu'il est "la voix de l'expérience" et que, même s'il ne se sent pas capable de dire ce qui est important ou le plus pertinent en ces temps "modernes", tout ce qu'il a à offrir est utile et valable pour les générations futures.

Un point de départ pour commencer à réfléchir à ce qui peut être intéressant à enseigner aux jeunes peut être, tout d'abord, de les aider à réfléchir aux besoins qu'ils ont actuellement (situation de l'emploi, migration, études, santé mentale, etc.) Ensuite,

le senior peut réfléchir à la manière dont son expérience et ses connaissances peuvent les aider. Par ailleurs, n'hésitez pas à explorer des sujets qui ne semblent pas immédiatement "utiles" mais qui sont importants pour le senior. Souvent, la valeur d'un héritage ne réside pas seulement dans les compétences ou les connaissances, mais aussi dans les perspectives et les expériences vécues.

D'autre part, vous pouvez également attirer l'attention sur le patrimoine culturel que les jeunes devraient connaître mais qu'ils ne connaissent pas. Posez des questions telles que : "Quelle est la tradition que vous craignez de voir disparaître ?" "Quelle est la tradition que vous craignez de voir disparaître ? Comment la préserver ? Vous pouvez encourager la personne âgée à réfléchir aux pratiques culturelles ou aux traditions qu'elle pratiquait lorsqu'elle était enfant/adolescente et qui se perdent aujourd'hui. Invitez-le à réfléchir à l'importance de la culture, à son héritage et à la manière dont il peut continuer à contribuer au maintien des traditions en les partageant avec les plus jeunes.

2.3. Partager l'héritage : préparation de l'idée

Néanmoins, à ce stade, il se peut que la personne âgée pense qu'aujourd'hui "tout est sur Internet" et qu'elle n'a rien de nouveau à apporter. Dans ce cas, rappelez-lui qu'Internet n'est qu'un outil et que les connaissances et les contenus qui y sont diffusés appartiennent aux personnes qui décident de les partager avec le monde, des personnes comme lui. Surtout, à ce stade du mentorat, il est important d'apprécier tout ce que le senior partage, qu'il s'agisse d'une compétence complexe ou d'une information que vous connaissez déjà. Ce qui est important, c'est que le senior sente que son héritage est utile et qu'il a donc intérêt à continuer à le transmettre à d'autres, en comprenant que les contributions uniques et personnalisées sont souvent celles qui ont le plus de résonance dans le monde numérique.

Parmi toutes les idées qui ont surgi, aidez-le à sélectionner le contenu sur lequel il est le plus enthousiaste à l'idée de travailler et/ou de partager avec d'autres. Rappelez-vous que le mentorat est basé sur l'accompagnement au cours du processus d'apprentissage. Essayez donc, dans la mesure du possible, de soutenir le senior dans toutes ses décisions et valorisez toujours l'idée et le contenu qu'il souhaite partager. À votre tour, vous pouvez faire part de vos réactions et commentaires sur l'idée et son contenu.

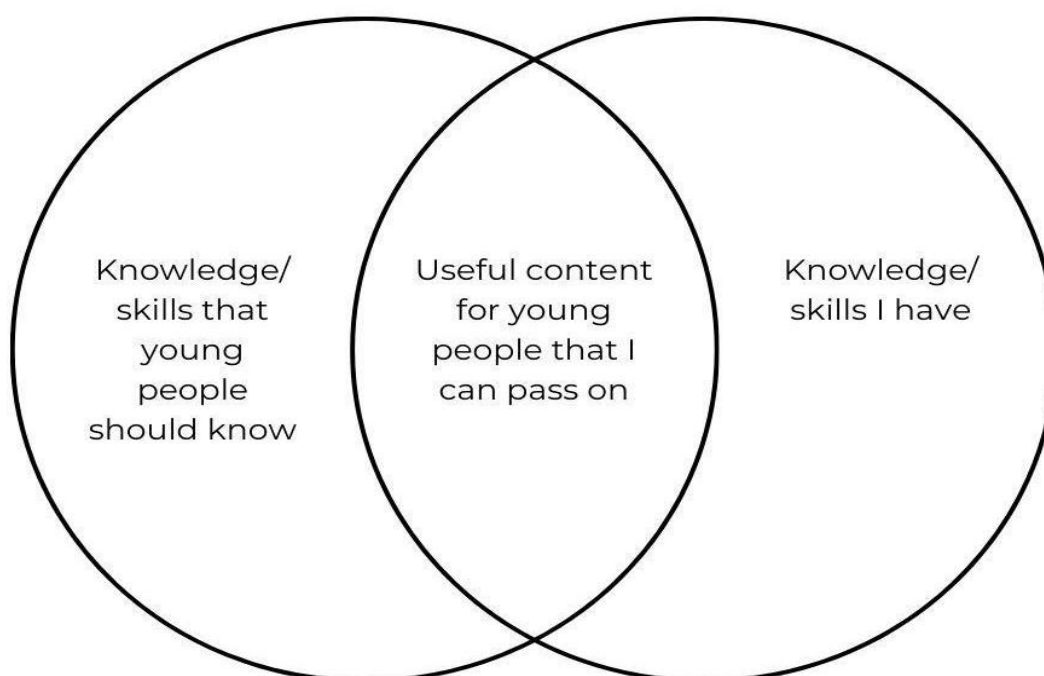
Enfin, on espère que ce processus de réévaluation des connaissances et des compétences et de recherche d'inspiration permettra au senior d'avoir une idée approximative du contenu qu'il souhaite partager avec les jeunes. Vous trouverez ci-dessous deux activités qui peuvent être réalisées pour aider le senior à développer l'idée

de ce qu'il souhaite partager. Les chapitres suivants de ce guide expliquent comment, en tant que mentor, vous pouvez aider cette idée jusqu'à la publication.

2.4. Activités de tutorat

Activité 1 : Cercles de compétences

Pour aider le senior à décider du contenu qu'il souhaite partager et qui est utile aux jeunes, vous pouvez d'abord l'aider à visualiser ce qu'il peut offrir et ce dont il a besoin. Les "cercles de compétences" suivants permettent de rassembler ces idées dans un document/un tableau.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Une fois cette étape franchie, les seniors auront une idée de ce qu'ils peuvent faire (cercle de base). Ces "cercles de compétences" peuvent comporter autant d'éléments que vous considérez comme des mentors qui aideront le senior à choisir un contenu à partager. Vous pouvez donc ajouter plusieurs cercles : " éléments culturels qui se perdent ", " conseils ", etc. Cette activité peut être réalisée individuellement ou en groupe.

Activité 2 : Au fil du temps

Comme nous l'avons vu plus haut dans ce chapitre, les seniors ont parfois tendance à penser que leurs connaissances et leurs compétences sont obsolètes dans ce nouveau "monde moderne". L'objectif de cette activité est de renverser cette tendance. Pour ce faire, vous devrez dessiner quelque chose de similaire au modèle ci-dessous :

PAST

PRESENT

FUTURE



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Pour commencer l'activité, demandez au senior de réfléchir aux compétences et aux connaissances qu'il possède (ainsi qu'aux traditions, aux éléments culturels, etc.) et qui lui ont été utiles dans le passé, et inscrivez-les dans la colonne "passé".) qui lui ont été utiles dans le passé et de les lister dans la colonne "passé". Une fois cette étape franchie, passez à la colonne "présent" et, cette fois avec votre aide si nécessaire, demandez-lui de réfléchir à la manière dont ces compétences et ces connaissances lui sont utiles dans le présent. Enfin, demandez-lui de réfléchir à la colonne "avenir" et à la manière dont ces compétences et connaissances peuvent être utiles aux générations futures. Dans cette dernière étape, aidez-le si nécessaire. Un exemple est présenté ci-dessous :

PAST

Cooking: I know
how to prepare
traditional recipes



PRESENT

Young people will
need to know
recipes when they
become
emancipated.



FUTURE

Young people will
be able to
continue to pass
on traditional
cuisine



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

3. Faciliter la créativité - E-SENIORS

Résultats

Les participants devront :

- Préparer le terrain. Créez un environnement sûr et mettez en place des mesures pour briser la glace.
- Techniques pour faciliter la créativité.
- Brainstorming : comment aimeriez-vous présenter votre idée, votre histoire ou votre produit de manière créative ?

L'heure

Session de 40-60 minutes avec 1 ou 2 activités.

Matériel de mentorat

3.1. Comment préparer le terrain

Parmi les différentes raisons, l'établissement d'une communication intergénérationnelle peut s'avérer un processus difficile et inhabituel. Entamer une conversation pour assurer une communication fluide avec le senior et le mettre dans de bonnes conditions pour stimuler sa créativité nécessite de bonnes compétences en communication, mais tout aussi important, *préparer le terrain* pour que le senior se sente en confiance et à l'aise dans ce nouvel environnement.

Préparer le terrain pour un processus intergénérationnel créatif implique de créer un environnement qui encourage la collaboration, la compréhension et l'échange d'idées entre les individus de différentes générations. Voici quelques aspects à prendre en considération :

- **Définir les objectifs**

Définir clairement les buts et les objectifs. Qu'espérez-vous obtenir grâce à cette collaboration ? Des objectifs clairs guideront le processus.

- **Créer un environnement sûr et respectueux**

Rappelez-vous que la communication repose sur l'écoute et la parole. Veillez à laisser suffisamment de temps à la personne âgée pour s'exprimer. Encouragez-la à poursuivre son histoire ou son point de vue, en utilisant des phrases telles que "Racontez-moi cela, que s'est-il passé ensuite ?" Pratiquez l'écoute active afin qu'il sache que vous êtes un

auditoire réceptif, hochez la tête, souriez, accordez toute votre attention, avec patience, à la conversation en cours. Ne faites pas plusieurs choses à la fois. Cela permettra au senior de se sentir suffisamment à l'aise pour continuer et de libérer son esprit, ce qui est la meilleure façon d'être créatif.

- **Le déglacement**

Il existe des façons de commencer une activité, une session, pour rendre le moment plus convivial, créer des liens et ouvrir les esprits. C'est ce qu'on appelle les activités "brise-glace". Le dictionnaire de Cambridge définit le brise-glace comme "un jeu ou une activité qui sert à présenter les gens les uns aux autres afin qu'ils se sentent plus à l'aise ensemble". Il est très utile de prendre un moment pour mettre en place cette activité. Vous pouvez préparer un jeu auquel tout le monde jouera ensemble (voir Activité 1) ou l'organiser sous forme de dialogue s'il y a peu de participants, par exemple.

Encouragez les participants à partager des histoires tirées de leur vie, de leur travail et de leurs expériences. Les récits peuvent combler le fossé entre les générations et fournir des informations précieuses. Cela peut également aider les participants à établir un lien personnel. Quelques exemples d'amorces de conversations pour les seniors :

- Parlez de leur enfance (décrivez votre meilleur ami d'enfance) ;
- Parlez du présent (Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?);
- Parlez des événements de la vie (Racontez-moi comment vous avez fait votre demande en mariage) ;
- Recueillir leur sagesse (quelle est la leçon de vie la plus difficile que vous ayez apprise ?);
- Demandez-leur des recommandations (où devrais-je aller pour mes prochaines vacances ?);
- Parler de leur famille (Quels sont les souvenirs que vous avez de votre grand-mère ?).

- **Assurer un environnement confortable pour stimuler la créativité**

Concevoir des espaces qui facilitent la créativité, tels que des sièges confortables, des espaces de travail flexibles et des aides visuelles. Incorporez des éléments qui encouragent le brainstorming et la génération d'idées.

- **Fournir structure et flexibilité**

S'il est important de structurer le processus, il faut aussi laisser place à la flexibilité et à la spontanéité. Laissez de la place pour que les discussions évoluent naturellement et que des idées inattendues émergent.

- **Célébrer les réussites**

Reconnaître et célébrer les réalisations du processus intergénérationnel. Exprimez clairement les compétences et montrez les progrès réalisés au cours des sessions pour soutenir la motivation des participants.

- **Retour d'information et amélioration continue :**

Recueillir les commentaires des participants sur leurs expériences. Utiliser ce retour d'information pour améliorer les activités futures et procéder aux ajustements nécessaires.

3.2. Techniques pour faciliter la créativité

L'opinion publique a tendance à dire que la créativité est un attribut de la personnalité. Certaines personnes sont naturellement créatives et d'autres non. Ces idées reçues sont loin d'être vraies et peuvent même nuire à notre créativité. Heureusement, en réalité, nous sommes parfois créatifs sans le savoir. Dans ce cas, cette compétence s'exprime d'une manière qui ne correspond pas aux stéréotypes et passe inaperçue. Cette créativité peut être appliquée (comme expliqué dans la méthodologie de mentorat) sous forme visuelle, écrite ou orale.

C'est donc un véritable défi que de stimuler la créativité, de faire en sorte qu'elle émerge et de la transformer en un véritable processus de création. Tout d'abord, il faut mettre en place un cadre, c'est-à-dire un environnement physique et moral, suffisamment adapté pour le permettre (comme expliqué dans la section précédente). Ensuite, il existe de nombreuses techniques pour faciliter la créativité et soutenir sa réalisation.

Voici quelques recommandations qui peuvent être mises en pratique dans ce contexte et/ou qui peuvent être données aux seniors dans le cadre de l'activité qu'ils exercent ou dans le cadre de sessions de cours :

- *Notez leurs idées* : Notez immédiatement tout type d'idée dans un carnet ou sur un téléphone lorsqu'elle leur vient.
- *Ne classez pas les idées en fonction de leur importance* : L'ennemi de la créativité est d'essayer de tout juger rapidement et de tout classer. Même si une idée n'est pas en rapport avec le moment ou le sujet, il est bon de la prendre en compte.

- *Laissez votre esprit vagabonder* : Cultivez des moments de déconcentration lorsque c'est possible (lorsque vous n'avez pas besoin d'écouter, par exemple).
- *Recherchez toutes les occasions de sourire* : Le rire est un signe de bonne humeur et de bien-être. Il apaise l'esprit et stimule la créativité.

Que ce soit à court ou à long terme, il est également bon d'encourager les seniors à participer à un certain nombre d'activités en dehors de celle qu'ils pratiquent actuellement, ce qui stimulera également leur créativité. Par exemple, encouragez-les à organiser une fête, à se lancer dans une activité artisanale, à se tenir au courant de l'actualité, à aller au cinéma, à voir une exposition, etc.

3.3. Remue-méninges

Le brainstorming est une technique de réflexion créative qui permet de trouver de nouvelles idées et de résoudre des problèmes, en groupe ou seul. Le brainstorming encourage la libre pensée et permet à toutes les idées d'être exprimées sans jugement, ce qui favorise un environnement ouvert et innovant. Utilisez le brainstorming pour trouver de nouvelles idées sur la manière dont un participant senior pourrait exprimer ses connaissances, ses compétences, ses pensées, etc. de manière créative par le biais de moyens numériques.

Voici un guide général pour vous aider à faire preuve de créativité lors de vos séances de remue-méninges :

- **Noter toutes les idées**

Une fois que tous les participants sont placés dans le bon contexte et que des idées commencent à apparaître, essayez d'enregistrer toutes les idées suggérées, bonnes ou mauvaises. Même les mauvaises idées à première vue peuvent susciter des réflexions plus approfondies et finalement se transformer en idées précieuses.

- **Faire entendre la voix de chacun**

Pour mettre en place une activité de brainstorming efficace, tous les participants doivent se sentir à l'aise, écoutés et traités sur un pied d'égalité. Pour ce faire, il faut veiller à ce que l'activité soit organisée comme une conversation et non comme une présentation. Un environnement sûr et ouvert aidera les personnes âgées à se sentir à l'aise pour partager leurs opinions et leurs idées.

- **La quantité prime**

Plus vous recevez d'idées, mieux c'est. Les mauvaises idées seront éliminées plus tard (qualité), l'activité de brainstorming doit accueillir le plus grand nombre d'idées possible.

- **Éviter les critiques**

Une fois encore, il n'y a pas de mauvaises idées lors d'une séance de brainstorming. Il ne doit pas non plus y avoir de jugement pendant les activités de brainstorming. Une approche détendue et exempte de critiques encouragera la créativité et permettra à chacun de se sentir à l'aise et heureux d'apporter ses idées.

- **Utiliser des techniques créatives**

Utiliser diverses techniques de brainstorming pour générer des idées :

- *Mind Mapping (cartographie mentale)* : Créez une représentation visuelle de vos idées (autocollants, dessins, cartes mentales en ligne, listes écrites, etc.) pour stimuler la créativité.
- *Association de mots* : Écrire des mots apparentés et explorer différentes associations pour susciter de nouvelles idées.
- *Inversion des rôles* : Imaginez que vous êtes le public et réfléchissez à des idées de leur point de vue.
- *Raconter une histoire* : Créez une séquence visuelle qui décrit la manière dont vous souhaitez présenter votre idée. Cela peut vous aider à visualiser le flux et à identifier les lacunes potentielles. Insérez votre idée dans un récit. Les histoires ont le don de captiver le public et de rendre l'information mémorable.

Une fois les nouvelles idées lancées, il s'agit maintenant de choisir la plus appropriée et de créer un plan d'action clair, assorti de délais, d'outils et d'étapes pour concrétiser une idée.

3.4. Activités de tutorat

Activité 1 : Exemples d'activités brise-glace à réaliser avec des personnes âgées

Comme expliqué ci-dessus, un brise-glace est "un jeu ou une activité qui sert à présenter les gens les uns aux autres afin qu'ils se sentent plus à l'aise ensemble". Il existe de nombreux exemples de jeux à mettre en place pour votre activité, que vous pouvez trouver sur Internet par exemple. Vous pouvez également inventer les vôtres, qui seront peut-être plus adaptés à votre groupe ! Voici deux exemples¹ de brise-glace pour vous aider à visualiser la situation :

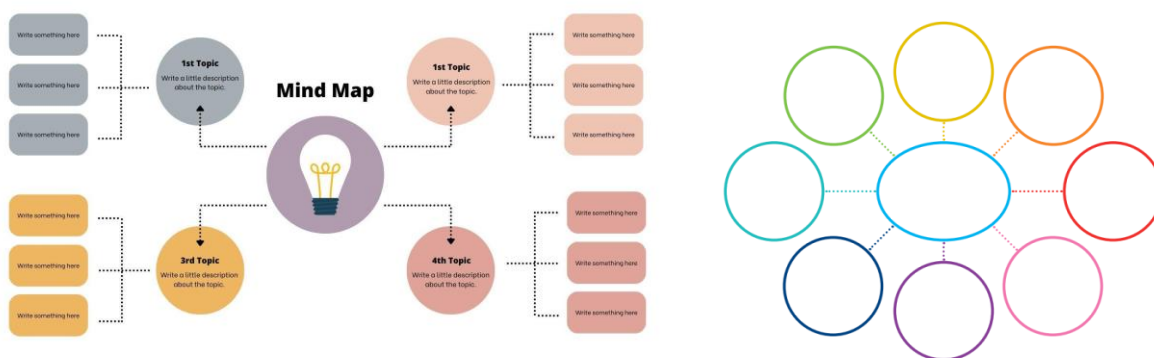
¹ Source : <https://www.springhousevillage.net/icebreaker-questions-for-seniors/>

Deux vérités et un mensonge : cette option est rapide et facile à mettre en œuvre, ce qui la rend idéale pour les grands groupes. Dans ce jeu, chacun écrit trois faits le concernant sur une feuille de papier : deux déclarations vraies et un mensonge. Ensuite, chacun lit sa propre déclaration, tandis que les autres essaient de deviner laquelle est le mensonge. Au moins, vous apprendrez deux choses nouvelles sur chaque personne qui joue.

Bingo humain : Ce jeu prend un peu plus de temps, mais il est idéal pour faire connaissance avec de nouvelles personnes. Vous donnez à chaque participant une feuille de papier sur laquelle figure une série de questions. Par exemple : Avez-vous un animal de compagnie ? Avez-vous déjà voyagé en Angleterre ? Les questions doivent être disposées en carrés, comme sur une carte de bingo. À partir de là, les invités doivent circuler et trouver quelqu'un qui peut répondre "oui" à une question et signer son nom dans ce carré. Jouez jusqu'à ce que tout le monde obtienne un "bingo".

Activité 2 : Un outil de cartographie mentale à utiliser avec les personnes âgées

Les activités de cartographie mentale sont un excellent outil pour visualiser et renforcer le processus créatif. Ces activités peuvent être réalisées en ligne ou hors ligne, à l'aide d'outils numériques tels que PowerPoint, [Canva](#), ou [Miro](#), plus adapté et plus simple d'utilisation, ou encore des autocollants, des toiles, des dessins, etc. Voici quelques exemples de cartes mentales que vous pourriez créer pendant les sessions afin d'élaborer un plan d'action pour le processus de créativité ou une activité de brainstorming.



Source : https://www.canva.com/design/DAFrh5BudfY/HlcYt_Eo5IPJqBieWaLBOQ/edit (1)

Source : <https://www.twinkl.fr/teaching-wiki/mind-map> (2)

4. Comment soutenir les processus créatifs - DCHS

Résultats

Les participants devront :

- Soutenir le point de départ : être concret, choisir le contenu et structurer les prochaines étapes.
- Identifier le meilleur outil de création.
- Soutien en cours d'acheminement : Comment gérer la frustration.

L'heure

Session de 40-60 minutes avec 1 ou 2 activités.

Matériel de mentorat

4.1. Point de départ du soutien

Dans cette section, contrairement à la précédente qui visait à engager les participants dans une activité créative en général, la méthodologie de tutorat se concentre sur l'aide apportée aux participants pour **lancer leur propre processus créatif**, en les encourageant mentalement à choisir le contenu, la structure et les étapes suivantes pour partager quelque chose de créatif en ligne.

LE BRAINSTORMING ET LA SÉLECTION DU CONTENU

- Commencez par discuter des intérêts des participants, de leurs passe-temps ou des histoires qu'ils souhaitent partager.
- Guidez-les lors d'une séance de remue-méninges afin de générer des idées pour leur projet créatif. Voir également le module précédent (section 3.3. Remue-méninges) et ce module Activité 1 pour plus d'informations sur la manière de mener un processus de remue-méninges.
- Encouragez les participants à choisir un sujet ou un contenu spécifique qui les passionne.
- Proposez-leur des incitations et des questions pour les aider à affiner leurs idées et à choisir un thème pour leur projet.

Rappelez-vous que la patience et l'écoute active sont essentielles tout au long de ce processus. Permettez aux participants de partager à leur propre rythme et donnez-leur

des conseils si nécessaire. L'objectif est de créer un environnement favorable et encourageant où leurs idées créatives peuvent s'épanouir.

STRUCTURER LE PROJET

1. Enseigner aux participants l'importance de structurer leurs projets créatifs pour plus de clarté :

- **Commencez par les bases** : Commencez par expliquer pourquoi la structure est importante dans la créativité numérique. Décrivez comment un projet bien organisé facilite la compréhension et l'appréciation du contenu par les spectateurs. Utilisez des exemples simples et réalistes pour illustrer ce point.
- **Montrez des exemples** : Donnez des exemples de contenus numériques bien structurés auxquels ils peuvent s'identifier, tels que des albums photos organisés, des tutoriels de bricolage étape par étape ou des récits avec un début, un milieu et une fin clairs.
- **Mettre l'accent sur la clarté** : Insistez sur le fait qu'un projet structuré permet de délivrer un message clair et efficace. Précisez que structure ne signifie pas complexité ; il s'agit d'organiser le contenu de manière à ce qu'il ait un sens pour le public.

2. Les initier aux techniques de base de la narration, telles que la structure début-milieu-fin :

- **Expliquer la narration** : Présenter le concept de narration et son importance pour la créativité numérique. Expliquez qu'une histoire a souvent un début (introduction), un milieu (contenu principal) et une fin (conclusion). Utilisez un exemple pour illustrer ce dont il s'agit.
- **Utiliser des histoires familières** : Reliez la narration à des histoires ou à des expériences familières, par exemple en racontant une réunion de famille ou des vacances mémorables. Cela les aide à se familiariser avec l'idée de structurer leur contenu.
- **Discuter de la progression** : Discutez de la progression des histoires, de la mise en place du décor (début) au développement de l'intrigue (milieu), en passant par la résolution ou la conclusion. Utilisez des aides visuelles si possible.

3. Aidez-les à définir les éléments clés de leur projet, tels que l'introduction, le contenu principal et la conclusion :

- **Décomposition** : guidez les participants dans la décomposition de leur projet en trois parties principales :
 - **Introduction** : Apprenez-leur à commencer leur projet par une introduction attrayante qui présente le contexte ou prépare le terrain pour la suite.
 - **Contenu principal** : Discutez de la manière dont la partie principale de leur projet devrait contenir les informations essentielles ou la créativité qu'ils souhaitent partager.
 - **Conclusion** : Expliquer l'importance de conclure le projet par une conclusion qui résume le message ou l'objectif du projet.
- **Modèles** : Fournissez des modèles ou des schémas simples qu'ils pourront suivre. Par exemple, s'ils créent un album photo numérique, suggérez-leur un format du type "Introduction (photo de couverture) - Contenu principal (galerie de photos) - Conclusion (réflexions finales)".

4. Discutez des moyens d'impliquer le public et de maintenir son intérêt tout au long du projet :

- **Engagement du public** : Expliquez qu'il est essentiel de maintenir l'intérêt du public pour la créativité numérique. Suggérez des techniques telles que :
 - **Variété visuelle** : Encouragez l'utilisation de différents types de contenu, tels que des images, de courtes vidéos et du texte, afin de maintenir l'intérêt visuel.
 - **Interactivité** : Le cas échéant, montrez-leur comment incorporer des éléments interactifs, tels que des liens ou des boutons cliquables, pour susciter l'intérêt des spectateurs.
 - **Accroches narratives** : Enseignez le concept d'accroches narratives, c'est-à-dire les moyens de captiver le public dès le début, par exemple en commençant par une image ou une question convaincante.
- **Retour d'information et itération** : Insistez sur l'importance de demander l'avis de vos amis ou de votre famille. Expliquez-leur qu'ils peuvent utiliser ces commentaires pour affiner et améliorer leurs projets et les rendre plus attrayants.

- **Encourager la créativité** : Rappelez-leur que la créativité ne consiste pas seulement à suivre des règles, mais aussi à penser de manière créative pour faire participer leur public de façon unique.

N'oubliez pas d'adopter un rythme confortable pour les participants et de les aider à structurer leurs projets numériques.

4.2. Identifier le meilleur outil pour créer

Cette section doit guider les participants dans le choix de l'outil numérique le plus adapté à leur projet créatif.

EXPLORER LES OUTILS NUMÉRIQUES

1. Présenter aux participants une variété d'outils numériques disponibles pour différents types de projets créatifs (par exemple, montage vidéo, podcasting, conception graphique) :

- **Commencez par vous familiariser** : Commencez par demander aux participants s'ils ont déjà utilisé des outils numériques ou des applications, ne serait-ce que pour des tâches simples comme prendre des photos ou envoyer des messages. Cela constitue un point de départ pour leur exploration des outils numériques.
- **Classer les outils par catégories** : Regroupez les outils numériques dans des catégories en fonction de leurs objectifs créatifs, comme le montage photo, la création vidéo, la conception graphique, les applications de narration ou les plateformes de partage de recettes.

2. Discutez des caractéristiques et des avantages de chaque outil :

- **Aides visuelles** : Utilisez des supports visuels tels que des captures d'écran ou de courtes démonstrations vidéo pour présenter l'interface utilisateur et les fonctions de base de chaque outil. Il est ainsi plus facile pour les participants de saisir le potentiel de l'outil.
- **Exemples concrets** : Partagez des exemples concrets de projets créatifs réalisés à l'aide de ces outils. Montrez-leur par exemple comment d'autres personnes ont créé des albums photo, des vidéos de cuisine ou des tutoriels de bricolage à l'aide d'applications spécifiques.

3. Aider les participants à comprendre les exigences techniques et les niveaux de compétence requis pour chaque outil :

- **Simplicité ou complexité** : Expliquez que certains outils sont conviviaux et ne requièrent qu'une expertise technique minimale, tandis que d'autres ont une courbe d'apprentissage plus prononcée. Discutez de l'importance de choisir des outils qui correspondent à leur niveau de confort.
- **Considérations matérielles** : Si nécessaire, donnez des conseils sur les exigences matérielles, comme le fait de disposer d'un smartphone, d'une tablette ou d'un ordinateur avec des spécifications particulières, pour utiliser certains outils de manière efficace. Il est également important de connaître et de préciser les principales différences entre Android et iOS. En tant que mentor, vous devez être prêt à travailler avec les deux systèmes.

SÉLECTION D'OUTILS

1. Demandez aux participants de décrire leur projet et leurs objectifs créatifs :

- **Présentation du projet** : Demandez aux participants de décrire leur projet en termes simples. Encouragez-les à faire part de leurs objectifs créatifs, tels que la création d'un livre de recettes numérique, le partage d'histoires de famille ou la présentation de leur artisanat.
- **Public et objectif** : discutez de l'identité de votre public cible et de l'objectif de votre projet. La compréhension de l'objectif peut aider à orienter le choix de l'outil.

2. Sur la base de la description de leur projet, guidez-les dans le choix de l'outil numérique le plus approprié :

- **Faire correspondre la créativité** : Faites correspondre la description et les objectifs de leur projet avec les catégories d'outils numériques que vous avez présentées précédemment. Par exemple, s'ils veulent créer un livre de recettes numérique, suggérez des outils de création de documents ou des applications de recettes.
- **Démonstration et essai** : Si possible, faites une démonstration en direct du fonctionnement d'un outil particulier et guidez-les dans l'exécution d'une tâche simple à l'aide de cet outil. Encouragez-les à l'essayer eux-mêmes ou avec votre aide.

3. Fournir des ressources ou des guides pour utiliser efficacement l'outil choisi :

- **Tutoriels et manuels** : Partagez les didacticiels, les manuels d'utilisation ou les guides étape par étape des outils numériques auxquels les participants peuvent

se référer lorsqu'ils commencent à utiliser l'outil. Ces ressources doivent être rédigées dans un langage simple et sans jargon.

- **Communautés en ligne** : Mentionnez les communautés en ligne ou les forums où ils peuvent chercher de l'aide ou entrer en contact avec d'autres personnes qui utilisent le même outil. Rassurez-les sur le fait qu'ils ne sont pas seuls dans le processus d'apprentissage.

4. Répondre aux questions ou aux inquiétudes des participants concernant l'utilisation de l'outil :

- **Questions et réponses ouvertes** : encouragez les participants à poser des questions ou à exprimer leurs inquiétudes quant à l'utilisation de l'outil. Faites preuve de patience en répondant à leurs doutes et rassurez-les en leur disant que l'apprentissage est un processus graduel.
- **Pratique** : Proposez des sessions de pratique où ils peuvent expérimenter l'outil choisi sous votre direction. Cette expérience pratique peut renforcer leur confiance.

N'oubliez pas que l'objectif est de permettre aux participants de prendre des décisions éclairées sur les outils numériques tout en tenant compte des besoins spécifiques de leur projet et de leur niveau d'aisance avec la technologie.

4.3. Soutien en cours

GÉRER LA FRUSTRATION

1. **Normaliser les défis** : Commencez par reconnaître que le travail créatif s'accompagne souvent de défis et de moments de frustration. Faites savoir aux participants qu'il s'agit d'une partie normale du processus.
2. **Histoires inspirantes** : Racontez brièvement l'histoire de créateurs célèbres qui ont rencontré des difficultés mais qui ont réussi à force de persévérance. Cela peut inciter les participants à rester motivés.
3. **Stratégies de gestion de la frustration** : Enseigner aux participants des stratégies simples pour gérer la frustration, comme faire de courtes pauses, chercher l'inspiration auprès d'autres personnes et diviser leurs tâches créatives en étapes plus petites et plus faciles à gérer.

4. **Apprendre de ses erreurs** : Insistez sur la valeur de l'apprentissage à partir des erreurs et des échecs. Encouragez les participants à considérer ces expériences comme des opportunités de croissance et d'amélioration.

LE PARTAGE ET LE SOUTIEN ENTRE PAIRS

1. **Session de partage entre pairs** : Organisez une session au cours de laquelle les participants peuvent discuter ouvertement de leurs progrès créatifs et des défis qu'ils rencontrent. Créez un espace de partage accueillant et sans jugement.
2. **Conseils aux pairs** : Encouragez les participants à faire des suggestions et à donner des conseils à leurs pairs sur la base de leurs propres expériences. Ce soutien entre pairs peut s'avérer inestimable pour surmonter les obstacles.
3. **Favoriser la communauté** : Favoriser un sentiment de communauté et de soutien mutuel entre les participants. Soulignez les avantages de la collaboration, de l'apprentissage mutuel et de la célébration des réussites de chacun.

4.4. Activités de tutorat

Activité 1 : "Comment faire un brainstorming pour choisir le contenu spécifique à créer".

Objectif : Effectuer un brainstorming pour choisir le contenu spécifique à créer . Voir également le *module 3, section 3.3. Remue-méninges* pour des informations plus générales.

Les étapes :

- ***Établir un environnement confortable :***

Commencez par créer une atmosphère confortable et détendue pour la session de brainstorming. Veillez à ce que les participants se sentent à l'aise et encouragez un environnement ouvert et sans jugement où ils peuvent librement partager leurs idées.

- ***Introductions et partage :***

Commencez par demander à chaque participant de se présenter et de parler un peu de ses intérêts, de ses passe-temps ou de son histoire personnelle. Cela permet d'apprendre à connaître chaque participant et de préparer le terrain pour un brainstorming sur des sujets en rapport avec leurs expériences.

- ***Exercice d'échauffement :***

Envisagez de commencer par un exercice d'échauffement pour stimuler la créativité. Par exemple, demandez aux participants de partager un souvenir favori ou une histoire personnelle liée à un thème particulier. Cela peut les aider à puiser dans leurs souvenirs et à commencer à penser de manière créative.

- **Remue-méninge guidé :**

Introduisez le concept de brainstorming et expliquez qu'il s'agit d'un processus de génération d'idées sans jugement. Faites savoir aux participants que toutes les idées sont valables et bienvenues.

Fournissez des incitations et des questions pour lancer la séance de remue-méninges. Par exemple :

- "Quelles sont les expériences mémorables de votre vie ?"
- "Y a-t-il des loisirs ou des activités qui vous passionnent ?"
- "Y a-t-il un lieu, une personne ou un événement particulier qui a de l'importance pour vous ?"

Encouragez les participants à partager leurs premières réflexions, même si elles semblent sans rapport avec le sujet ou inachevées.

- **Réduire le nombre d'idées :**

Au fur et à mesure que les idées fusent, aidez les participants à réduire leur champ d'action. Posez des questions complémentaires pour approfondir chaque idée et les guider dans le choix de celle qui résonne le plus en eux.

Envisagez de discuter du public potentiel de leur projet créatif. Pour qui créent-ils et quel message ou quelle histoire veulent-ils transmettre à ce public ?

- **Encourager la passion et les liens personnels :**

Insistez sur l'importance de choisir un sujet ou un contenu qui les passionne vraiment. La créativité se développe souvent lorsqu'il existe un lien personnel avec le sujet.

- **Idées d'enregistrement :**

Pendant la séance de brainstorming, notez les idées et les sujets qui intéressent les participants. Vous pouvez le faire sur un tableau blanc, un mind-mapping, un tableau à feuilles mobiles ou numériquement, en fonction de votre configuration.

- **Réfléchir et résumer :**

À la fin de la séance, prenez le temps de réfléchir aux idées générées. Résumez les principaux sujets et thèmes abordés au cours de la séance de remue-méninges. Vous pouvez utiliser un tableau pour écrire et mémoriser vos idées.

- **Encourager les gens à continuer à la maison :**

Encouragez les participants à réfléchir davantage au sujet qu'ils ont choisi et à se présenter à la prochaine session avec des idées et des détails plus spécifiques sur leur projet créatif.

- **Suivi :**

Lors des sessions de mentorat suivantes, revenir sur le sujet choisi et l'affiner. Aidez les participants à développer une vision claire de leur projet et guidez-les dans la structuration de leur processus créatif.

Activité 2 : "Partagez votre recette préférée".

Objectif : Créer un message numérique sur Facebook (ou un autre canal) dans lequel les participants partagent leur recette préférée avec leurs amis et leur famille.

Les étapes :

1. **Choisir une recette :** Les participants doivent choisir une recette qu'ils aiment et qu'ils veulent partager avec les autres.
2. **Préparer les ingrédients et les outils :** Rassemblez tous les ingrédients et les outils de cuisine nécessaires à la préparation de la recette.
3. **Documentez le processus :** Prenez des photos ou réalisez une courte vidéo du processus de cuisson, en saisissant les étapes clés et les ingrédients.
4. **Rédigez une légende :** Rédigez une légende captivante décrivant pourquoi cette recette est la préférée, toute anecdote personnelle s'y rapportant ou la raison pour laquelle ils ont décidé de la partager.
5. **Publier sur Facebook :** Utilisez les connaissances acquises pour créer un message sur Facebook. Ajoutez les photos ou la vidéo, les ingrédients et les étapes de la recette dans la légende ou les commentaires, ainsi que tout hashtag pertinent.
6. **S'engager dans les commentaires :** Encouragez les participants à répondre aux commentaires et à s'engager auprès de leur public. Ils peuvent répondre aux questions, remercier les gens pour leurs commentaires ou partager des anecdotes en rapport avec la recette.

Activité 3 : "Créer un album numérique général"

Objectif : Les participants compilent un album numérique sur Facebook qui met en lumière différents aspects de leur vie, de leurs centres d'intérêt et de leurs activités créatives.

Les étapes :

1. **Choisir les sujets :** Demandez aux participants de sélectionner plusieurs sujets ou domaines d'intérêt qu'ils aimeraient voir figurer dans leur album numérique. Il peut s'agir de leur jardin, de leurs passe-temps, de leur artisanat, des produits qu'ils créent, de leurs souvenirs de vacances, etc.
2. **Rassembler du contenu visuel :** Encouragez les participants à rassembler des photos ou des images en rapport avec chaque sujet choisi. Ils peuvent prendre de nouvelles photos ou utiliser des photos existantes, en veillant à ce qu'elles correspondent à leurs centres d'intérêt.
3. **Rédiger des légendes :** Pour chaque photo ou image, les participants doivent rédiger de brèves légendes ou descriptions qui fournissent un contexte ou partagent leurs pensées et expériences en rapport avec le sujet.
4. **Organiser l'album :** Créez un nouvel album Facebook à cet effet. Les participants peuvent ajouter les photos et les légendes à l'album, en les regroupant par sujet ou par thème.
5. **Ajoutez une touche personnelle :** Invitez les participants à rédiger une introduction personnelle à l'album, en expliquant pourquoi ils ont choisi ces sujets et ce qu'ils en apprécient.
6. **Paramètres de confidentialité :** Ajustez les paramètres de confidentialité de l'album en fonction des préférences des participants, en veillant à ce qu'il soit partagé avec le public souhaité (amis, famille ou liste personnalisée).
7. **S'engager dans les commentaires :** Encouragez les participants à interagir avec les commentaires et à s'engager avec les spectateurs qui apprécient les intérêts ou les expériences qu'ils partagent. Ils peuvent répondre aux commentaires et partager des histoires ou des points de vue supplémentaires.

5. Présentation de la création - RCNE

Résultats

- Choisissez le meilleur canal de diffusion.
- Soutenir le processus de présentation.
- Comment soutenir l'acceptation du retour d'information, comment répondre à un éventuel retour d'information de la part du public, qu'il soit positif ou négatif.

L'heure

Session de 40-60 minutes avec 1 ou 2 activités

Matériel de mentorat

5.1. Comment choisir la meilleure chaîne à mettre en valeur

Dans cette partie, la méthodologie consiste à aider les participants à choisir des canaux pour présenter le contenu créé. Dans de nombreux cas, les personnes âgées sont réticentes à l'idée de partager des éléments sur Internet, en particulier lorsqu'il s'agit d'informations personnelles ou d'une partie de leur vie. Pour éliminer cette crainte, il est nécessaire de leur expliquer les détails du processus de publication, ainsi que de répondre à leurs doutes et à leurs craintes.

À cette fin, il est nécessaire de se concentrer sur les sujets suivants :

DISCUTER DES INTÉRÊTS ET DES SOUHAITS DES PARTICIPANTS

Essayez d'entamer une discussion avec les participants en facilitant la conversation et en systématisant les réponses reçues. Posez des questions qui aideront à clarifier les idées et les souhaits des participants, par exemple :

- Comment envisagent-ils la présentation du contenu créé ?
- Combien de temps passeraient-ils à présenter leur contenu ?
- Sont-ils enclins à essayer différents canaux pour présenter le contenu ?

CHOISIR LE PUBLIC AUQUEL S'ADRESSE LE CONTENU

Demandez aux participants d'expliquer comment ils envisagent la présentation de leur idée créative. Commencez à discuter de l'audience potentielle des présentations. Expliquez-leur les caractéristiques des différents groupes d'utilisateurs et les méthodes

les plus appropriées pour leur adresser vos messages. Aidez les participants à cibler le public le plus pertinent pour leur création de contenu.

Discutez avec les participants pour savoir s'ils veulent seulement partager le contenu qu'ils ont créé ou s'ils veulent devenir des influenceurs pour le public qu'ils ont choisi. Expliquez-leur ce que signifie être un influenceur et discutez ensemble pour savoir si cela leur convient.

DÉTERMINER L'ACCESSIBILITÉ DU CONTENU PARTAGÉ

Expliquez aux participants l'importance de l'accessibilité du contenu qu'ils partagent. Donnez des exemples pour clarifier le sujet. Discutez ensemble de leurs points de vue sur la question et de leurs attentes. Expliquez-leur les possibilités de modifier l'accessibilité du contenu après qu'il a été officiellement partagé par les différents canaux.

Vous pouvez également expliquer les options de publication offertes par certaines plateformes ou réseaux sociaux, qui permettent de publier des contenus "pour tout le monde" ou uniquement "pour les amis ou les amis proches". Indiquez les caractéristiques de l'utilisation de ces modes de publication, ainsi que leurs avantages et inconvénients.

DISCUTER DE L'ÉTAT DE PRÉPARATION AU RETOUR D'INFORMATION

Expliquez aux participants le processus d'obtention d'un retour d'information. Donnez des exemples de retour d'information positif et négatif. Montrez-leur des possibilités d'utiliser le retour d'information pour améliorer leur création de contenu ou inclure des canaux de distribution supplémentaires.

N'oubliez pas que, dans certains cas, vous devrez peut-être aussi expliquer le vocabulaire associé au retour d'information : "j'aime", "commentaires", "notifications", etc.

5.2. Soutenir le processus de présentation

Les modèles intergénérationnels répondent depuis longtemps à de nombreux besoins des personnes âgées. Le mentorat inversé est une approche intergénérationnelle qui engage les jeunes adultes à apporter aux personnes âgées le soutien et les connaissances dont elles ont besoin. Le mentorat inversé renverse le modèle pédagogique typique en faisant des jeunes adultes les mentors et des personnes âgées les bénéficiaires, ce qui profite à la fois aux jeunes et aux personnes âgées. Le mentorat inversé encourage le soutien mutuel par le biais du partage des connaissances, les

seniors partageant leurs expériences de vie tout en acquérant de nouvelles compétences technologiques pour la littératie numérique auprès des jeunes adultes, et il encourage le soutien mutuel par le biais d'un retour d'information positif.

Le mentor peut soutenir la personne guidée de plusieurs manières.

- Agir comme un modèle positif et donner le bon exemple au mentoré.
- Développer une relation de confiance et apporter un soutien émotionnel.
- Aider le mentoré à développer des compétences en matière de communication.
- Aider le mentoré à apprendre et à se développer.
- Écouter attentivement et poser des questions pour aider le mentoré à mieux comprendre sa propre pensée.
- Apporter un soutien pratique.
- Les guider tout au long du processus de présentation dans les canaux choisis.
- Offrir une assistance basée sur les souhaits de la personne, et non sur ce que vous pensez être le mieux pour elle.
- Reconnaître que la personne âgée est l'expert de sa propre situation.
- Les messages doivent être clairs, simples, faciles à comprendre et aussi brefs que possible. Prenez le temps de connaître votre public et adaptez votre message en conséquence.
- Offrir des choix chaque fois que possible/Laisser les participants prendre les décisions.
- Reconnaître que la personne âgée est l'expert de sa propre vie.

Le mentor doit fournir des informations sur les ressources utiles que les seniors peuvent utiliser dans le processus de présentation, telles que : YouTube, sites web, etc.

5.3. Comment accueillir le retour d'information

En particulier, le retour d'information constructif - ou le type de retour d'information qui fournit des suggestions et des observations utiles pour soutenir les progrès personnels - peut être inestimable pour vous aider à comprendre vos performances et à vous engager à développer davantage vos compétences. Malgré cela, répondre à un retour d'information constructif de manière respectueuse peut s'avérer inconfortable

pour de nombreuses personnes, y compris les seniors, car cela implique souvent un certain niveau de vulnérabilité.

Ainsi, le retour d'information peut non seulement vous aider à comprendre vos performances individuelles, mais aussi vous donner des indications essentielles sur ce que vous faites bien et sur la manière dont vous pouvez développer vos compétences pour réussir dans votre fonction.

Il existe de nombreuses façons de réagir à un retour d'information, et la voie exacte que vous devez choisir dépend fortement de votre situation particulière. Malgré cela, il existe quelques principes fondamentaux que vous devriez suivre lorsque vous répondez à un retour d'information constructif et qui peuvent vous aider à vous développer personnellement. En tant que mentor, vous pouvez à votre tour mettre en pratique et transmettre ces principes aux aînés encadrés afin qu'ils puissent évaluer correctement le retour d'information.

- **Écouter/Lire**

Lorsque quelqu'un vous donne un retour d'information, il est important d'écouter/de lire attentivement ce qu'il dit. Tout en écoutant/lisant, essayez de noter les principaux éléments de ce retour d'information. Comprendre l'intention qui sous-tend ses commentaires et les recommandations concrètes qu'il formule pour progresser vous aidera à formuler votre réponse de manière plus efficace.

- **Attendre pour réagir**

À partir de là, vous pouvez pratiquer en interne des techniques de pleine conscience et d'affirmation de soi. Vous pouvez prendre une minute avant de traiter et de réagir.

- **Demander plus d'informations**

Quelle que soit l'information que vous souhaitez clarifier, le fait d'obtenir davantage de données sur le retour d'information peut vous aider à comprendre réellement le point de vue de l'autre personne et à déterminer comment vous pouvez tirer profit de ces informations.

- **Décidez si vous êtes d'accord ou non avec ce qui a été dit.**

Si vous n'êtes pas d'accord avec la façon dont la personne voit les choses, ce n'est pas grave. Vous n'avez pas à changer si vous pensez que cela fonctionne vraiment pour vous et que cela crée un impact, des performances et des résultats pour vous. Mais demandez-vous s'il y a des points valables dans le retour d'information. Réfléchissez à la manière dont ces points pourraient vous aider à améliorer votre façon de faire.

- **Créer un plan d'action qui commence par un changement visible**

Même si vous n'êtes pas d'accord avec tout ce qu'ils ont dit, essayez de visualiser la situation de leur point de vue et de trouver au moins quelques éléments qu'ils ont identifiés dans leur retour d'information et sur lesquels vous êtes prêt à travailler. À partir de là, vous pouvez élaborer un plan d'action sur la manière dont vous mettez en œuvre leurs commentaires.

- **Trouver un confident honnête**

Il est souvent difficile de recevoir un retour d'information constructif et de passer par des processus de mise en œuvre dans l'isolement. C'est pourquoi vous devriez trouver un confident - un ami ou un parent en qui vous pouvez avoir confiance - à qui vous pouvez parler honnêtement et ouvertement du retour d'information que vous venez de recevoir. Bien que vous puissiez être tenté de lui dire ce que vous ressentez, vous devriez plutôt profiter de cette occasion pour examiner les éléments du retour d'information avec quelqu'un qui n'est pas étroitement impliqué. Ce type de dialogue peut vous donner des indications précieuses sur la validité du retour d'information et sur la manière dont vous pouvez traiter cette information. De plus, votre confident pourra peut-être vous donner des idées supplémentaires sur la manière dont vous pouvez agir et mettre en œuvre le retour d'information dans votre travail quotidien.

- **Suivi à long terme**

Il est important de comprendre que recevoir et répondre efficacement à un retour d'information constructif est un processus à long terme. Le changement ne se produit pas du jour au lendemain, alors donnez-vous le temps de le mettre en œuvre.

5.4. Activités de tutorat

Activité 1 : Comment puis-je aborder le partage de mon projet créatif sur les médias sociaux ? Réflexion (activité réalisée par le CEDH)

Objectif : Grâce au travail précédent sur les exemples de cas, les seniors peuvent se faire une idée de la manière dont ils veulent procéder pour partager leur projet créatif en ligne. Deux exemples de cas sont présentés ci-dessous.

Exemples de cas :

1. John, 65 ans, jardinier et arboriculteur

Jean a 65 ans. Il possède un beau jardin derrière sa maison, avec plus de 40 espèces de plantes différentes. Outre les fleurs, il possède également des arbres fruitiers. C'est un

très bon producteur de fruits et il sait comment gérer et tailler ses arbres avec soin. Comme son jardin se trouve derrière sa maison, il aimerait montrer à ses voisins et à ses concitoyens les trésors naturels qu'il cultive derrière sa maison. S'il lui reste des fruits, il serait heureux de les vendre ou d'en donner à ses voisins. Il a son propre profil Facebook où il suit les publications d'autres personnes et utilise parfois la place de marché Facebook pour acheter du matériel de jardinage. Il possède de nombreuses photos de son jardin sur son téléphone.

Questions du défi :

- *Sur quelle chaîne John devrait-il présenter son hobby ?*
 - Options : Facebook, Instagram, Nextdoor (réseau social de quartier), ou une plateforme spécifique au jardinage.
- *Quels outils doit-il utiliser sur ce canal ?*
 - Options : Facebook pour partager des photos et des histoires, Facebook Marketplace pour vendre des produits, Instagram pour présenter visuellement son jardin, ou une application spécifique au jardinage pour obtenir des astuces et des conseils.
- *Comment Jean doit-il présenter son histoire ?*
 - Suggérez-lui des idées pour ses deux premiers messages, par exemple en partageant une superbe photo de son jardin et en décrivant brièvement son parcours de jardinier et les fruits qu'il cultive.

2. Emily, 68 ans, Peintre

Emily a 68 ans et a été une peintre passionnée pendant la majeure partie de sa vie. Elle crée de magnifiques paysages et portraits à l'aide de différents médiums, de l'aquarelle à l'huile. Emily souhaite partager ses œuvres d'art avec d'autres personnes et peut-être même vendre ses peintures. Elle a une certaine expérience des ordinateurs et des smartphones.

Questions du défi :

- *Sur quelle chaîne Emily devrait-elle présenter ses peintures ?*
 - Options : Instagram pour l'art visuel, Etsy pour la vente d'œuvres d'art, Facebook pour une page d'art personnelle ou un site web personnel.
- *Quels outils doit-elle utiliser sur ce canal ?*
 - Options : Instagram pour publier des images de haute qualité de ses peintures, Etsy pour mettre en vente ses œuvres, Facebook pour créer

une communauté autour de son art, ou un créateur de site web pour présenter son portfolio.

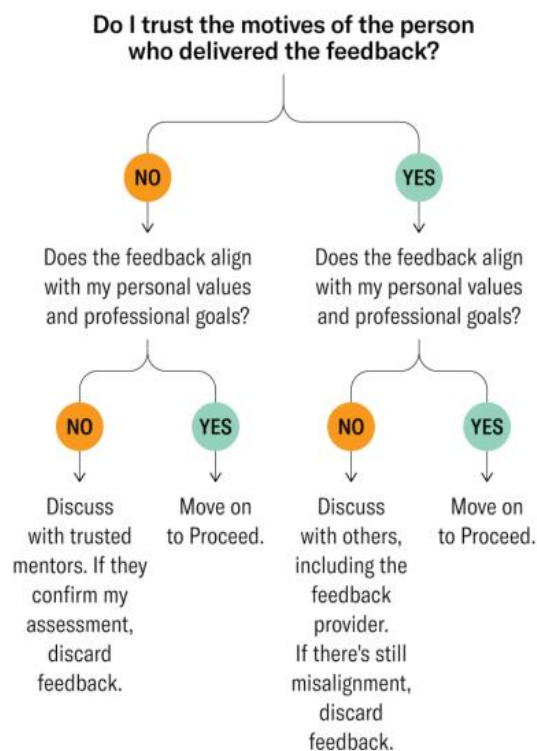
- Comment Emily doit-elle présenter son histoire ?
 - Suggérer des idées pour ses deux premiers articles, comme partager une peinture préférée accompagnée d'une brève description de son parcours artistique.

Activité 2 : "Arbre de décision du retour d'information"

Le traitement du retour d'information va bien au-delà de l'écoute immédiate et de la mise en œuvre. Il implique une réflexion, une conversation et une pratique permanentes. Cela est dû en grande partie à la manière dont nous recevons le retour d'information, mais nous pouvons faire beaucoup pour nous assurer que nous traitons le retour d'information de la bonne manière.

Passez maintenant les informations que vous avez reçues par un simple arbre de décision - une méthode qui apporte cohérence et structure à votre processus de prise de décision. Si vous vous sentez perdu dans vos réflexions, le format visuel d'un arbre de décision peut vous aider à rester concentré au fur et à mesure que vous progressez logiquement à travers quelques questions critiques.

Feedback Decision Tree



Activité 3 : "La méthode du conte"

La technique de la narration est connue pour être l'une des stratégies les plus efficaces. Les principaux avantages de cette technique sont les suivants : motivation élevée et participation active, stimulation de la créativité, coopération entre les participants, approfondissement de la compréhension d'un sujet et augmentation de la durée d'attention.

La narration motive les participants à être actifs dans la construction du sens de l'histoire. Ils ont ainsi l'impression d'avoir un impact plus important sur le processus et les résultats de la mission, et sont donc plus motivés pour l'exécuter.

Dans la narration numérique, les personnes âgées construisent un récit en utilisant leur propre langage et leurs propres expressions pour s'exprimer. En utilisant la technologie multimédia, la narration numérique comprend la fusion d'images, d'audio et de narration pour produire un film qui représente les expériences vécues. Les personnes âgées peuvent devenir des créateurs numériques et développer leur imagination et leurs capacités d'expression en partageant leurs histoires avec d'autres.

En outre, si l'histoire créée est partagée avec la communauté et la jeune génération, elle réduira le fossé entre les générations et les aidera à mieux se comprendre .

Glossaire

Les auteurs de ce guide ont jugé nécessaire d'inclure un bref glossaire des termes clés définis avec les termes les plus couramment utilisés dans les modules².

Pendant le pilotage, il est possible que les personnes âgées demandent la définition d'un mot. Il peut être utile que le mentor ait accès au glossaire pendant la formation.

Mentorat	L'acte ou le processus consistant à aider et à conseiller une personne plus jeune ou moins expérimentée, en particulier dans le cadre d'un emploi ou à l'école.
Mentorat inversé	L'initiative est née dans le secteur des entreprises, où les cadres supérieurs étaient censés recruter des employés plus jeunes pour les former à l'internet.
Compétence	Une compétence importante nécessaire à l'accomplissement d'un travail
Compétences	Capacité à bien faire une activité ou un travail, en particulier parce qu'on l'a pratiqué.
Remue-méninges	(D'un groupe de personnes) Proposer très rapidement beaucoup d'idées pour une activité future avant d'en examiner certaines plus attentivement.
Influenceur	<ul style="list-style-type: none"> a) Quelqu'un qui affecte ou modifie le comportement d'autres personnes b) Une personne ou un groupe qui a la capacité d'influencer le comportement ou les opinions des autres. c) Personne rémunérée par une entreprise pour présenter et décrire ses produits et services sur les médias sociaux, afin d'encourager d'autres personnes à les acheter.
Récit de l'histoire	L'activité d'écrire, de raconter ou de lire des histoires
Public cible	Groupe particulier de personnes auquel s'adresse une publicité, un produit, un site web ou un programme de télévision ou de radio.
Podcast	Un programme radio stocké sous forme numérique que vous pouvez télécharger sur l'internet et écouter sur un ordinateur ou un lecteur MP3.

² Toutes les définitions de ce glossaire, à l'exception des termes "mentorat inversé" et "créativité digital", sont extraites du Cambridge Dictionary (<https://dictionary.cambridge.org/>) en ligne le 15 septembre 2023.

Application	Abréviation d'application : un programme informatique ou un logiciel conçu dans un but particulier que vous pouvez télécharger sur un téléphone portable ou un autre appareil mobile.
Communautés en ligne	Groupe de personnes qui utilisent un service internet particulier ou qui appartiennent à un groupe particulier sur l'internet.
Forum	Un endroit sur Internet où les gens peuvent laisser des messages ou discuter de sujets particuliers avec d'autres personnes en même temps.
Poste	Quelque chose comme un message ou une photo que vous publiez sur un site web ou dans les médias sociaux.
Hashtag	Le symbole # sur un clavier de téléphone ou d'ordinateur. Utilisé sur les médias sociaux pour décrire le sujet général d'un tweet ou d'un autre post (= message).
Paramètres de confidentialité	La partie d'un site de réseau social, d'un navigateur Internet, d'un logiciel, etc. qui vous permet de contrôler qui voit les informations vous concernant.
Créativité numérique	L'acte d'être créatif sur internet en créant du contenu. Cela inclut l'utilisation de différents appareils tels que les mobiles, les ordinateurs, les tablettes, etc. et de différentes plateformes telles que les réseaux de médias sociaux (Facebook, Instagram, Tiktok), les plateformes de création de contenu, etc.
Retour d'information	Informations ou déclarations d'opinion sur quelque chose, par exemple un nouveau produit, qui peuvent vous indiquer s'il a du succès ou s'il est apprécié.

Annexe

Annexe I : Questionnaire d'évaluation pour les seniors impliqués dans le processus de mentorat

Évaluation des sessions de pilotage de la méthodologie de tutorat

Merci de votre participation au processus de mentorat !

Afin d'améliorer nos activités futures et la méthodologie de mentorat testée, nous vous demandons de remplir ce questionnaire pour nous faire part de vos commentaires sur les activités mises en œuvre.

Nous vous remercions d'avoir pris le temps de nous faire part de votre opinion !

1. Les séances de tutorat ont-elles bien correspondu à vos besoins et à vos objectifs ?

- Oui
- Non
- Difficile de répondre

2. Si non, pourquoi ?

3. Pensez-vous que le processus de mentorat et les activités qu'il comporte étaient bien adaptés à votre niveau ?

- Oui
- Non

4. Participeriez-vous à des sessions similaires à l'avenir ?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

5. Évaluer la présentation et la clarté des sessions de mentorat.

- Excellent
- Bon
- Juste
- Amélioration nécessaire

6. Évaluer les compétences des formateurs, c'est-à-dire les connaissances sur le sujet, la communication avec le groupe, la clarté du discours, etc.

- Excellent
- Bon
- Juste

- Amélioration nécessaire

7. Les informations étaient-elles faciles à comprendre ?

- Excellent
- Bon
- Juste
- Amélioration nécessaire

8. Évaluer la durée et la structure du processus et des sessions de mentorat.

- Excellent
- Bon
- Juste
- Amélioration nécessaire

9. Considérez-vous que ce que vous avez appris est utile dans votre vie quotidienne ?

- Oui
- Non
- Pas sûr

10. Qu'est-ce qui vous a le plus plu dans les activités menées ?

- Apprendre de nouvelles formes de créativité en ligne
- Apprendre à utiliser les médias sociaux et d'autres plateformes pour partager mon art, mes intérêts et mes activités.
- Acquérir de nouvelles connaissances sur les outils numériques
- Rencontrer de nouvelles personnes
- Passer du temps entre différentes générations

11. Qu'est-ce qui, selon vous, pourrait être amélioré ?

12. Y a-t-il des choses que vous n'avez pas aimées ?

13. Avez-vous d'autres commentaires ?

Merci beaucoup !



Partenaires du projet :



Defoin





DIGITAL GENERATIONS



<https://www.facebook.com/DigitalGenerationsProject/>



<https://www.instagram.com/digitalgenerationsproject/>



<https://digitalgenerationsproject.eu/>



Defoin



four elements



Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) 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 sauraient en être tenues pour responsables.



Cofinancé par
l'Union européenne