



QUESTIONNAIRE

Evaluation des besoins et intérêts des seniors



PARTIE À COMPLÉTER

A DESTINATION DES SÉNIORS

Ce qui m'intéresse	Oui	Non
Écouter de la musique (radio, chansons, artistes que j'aime)	☐	☐
Passer un appel en vidéo avec un proche (le voir et lui parler)	☐	☐
Envoyer un message ou une photo à un proche	☐	☐
Prendre un rendez-vous médical en ligne	☐	☐
Trouver mon chemin ou consulter les horaires de transport	☐	☐
Regarder une vidéo (YouTube, TV en replay, film...)	☐	☐
Parler à mon téléphone pour lui poser une question	☐	☐
Chercher la météo, une recette, un restaurant...	☐	☐
Réfléchir à mon usage du téléphone ou de la tablette	☐	☐

Ce que je sais faire	Oui	Avec de l'aide	Non
Allumer, déverrouiller et utiliser les boutons du téléphone	☐	☐	☐
Me connecter au Wi-Fi (Internet sans fil)	☐	☐	☐
Lire ou envoyer un message (SMS ou autre)	☐	☐	☐
Ouvrir et lire mes e-mails	☐	☐	☐
Faire une recherche sur Internet	☐	☐	☐
Repérer une arnaque ou un message suspect	☐	☐	☐
Télécharger une application	☐	☐	☐
Mettre à jour mon téléphone ou tablette	☐	☐	☐

PARTIE À COMPLÉTER

A DESTINATION DES SÉNIORS

N°	Mes attitudes face au numérique	Oui	Non
1	J'ai envie d'apprendre à mon rythme, doucement	☐	☐
2	Je suis curieux(se) et motivé(e)	☐	☐
3	J'ai juste besoin qu'on m'explique calmement	☐	☐
4	J'ai parfois peur d'appuyer sur un mauvais bouton	☐	☐
5	Je crains de faire une erreur grave	☐	☐
6	Je me sens parfois dépassé(e) par la technologie	☐	☐
7	J'ai du mal à tout retenir quand on m'explique	☐	☐
8	Je n'ai pas toujours quelqu'un pour m'aider quand j'en ai besoin	☐	☐
9	Je pense que je peux réussir avec un peu d'aide	☐	☐



QUESTIONNAIRE

Evaluation des besoins et intérêts des seniors



INTERPRETATION DES RÉSULTATS

A DESTINATION DES AIDANTS

Si cette activité est cochée en « oui »	Privilégier la fiche suivante
Écouter de la musique (radio, chansons, artistes que j'aime)	Fiche 1 : Ecouter de la musique
Passer un appel en vidéo avec un proche (le voir et lui parler)	Fiche 4 : Passer un appel visio
Envoyer un message ou une photo à un proche	Fiche 5 : Communiquer avec le téléphone
Prendre un rendez-vous médical en ligne	Fiche 6 : Prendre un RDV médical
Trouver mon chemin ou consulter les horaires de transport	Fiche 7 : Se déplacer
Regarder une vidéo (YouTube, TV en replay, film...)	Fiche 9 : Regarder des vidéos
Parler à mon téléphone pour lui poser une question	Fiche 10 : Faire une recherche vocale
Chercher la météo, une recette, un restaurant...	Fiche 13 : Faire des recherches
Réfléchir à mon usage du téléphone ou de la tablette	Fiche 14 : Addiction aux écrans
Si cette compétence est cochée en « non »	Privilégier la fiche suivante
Allumer, déverrouiller et utiliser les boutons du téléphone	Fiche 2 : Prendre en main son téléphone
Me connecter au Wi-Fi (Internet sans fil)	Fiche 12 : Se connecter au Wifi
Lire ou envoyer un message (SMS ou autre)	Fiche 5 : Communiquer avec le téléphone
Ouvrir et lire mes e-mails	Fiche 8 : Utiliser sa boîte mail
Faire une recherche sur Internet	Fiche 13 : Faire des recherches
Repérer une arnaque ou un message suspect	Fiche 3 : Arnaques en ligne
Télécharger une application	Fiche 11 : Télécharger une application
Mettre à jour mon téléphone ou tablette	Fiche 2 : Prendre en main son téléphone

Attitudes face à l'apprentissage	Questions associées	Conseils
Motivation pour apprendre	1, 2, 3, 9	Valoriser la motivation et la curiosité (voir p1)
Peurs et appréhensions	4, 5, 6	Proposer un accompagnement rassurant (voir 2)
Difficultés à retenir ou à se faire aider	7, 8	Organiser un suivi régulier (voir 3)

En tant qu'aidant, vous pouvez vous appuyer sur la boîte à outils pour proposer des fiches concrètes, adaptées à chaque situation et chaque ressenti.

1. Motivation présente

- **Commencez simplement** : avec une ou deux fiches de la boîte à outils liées aux thématiques qui l'intéressent.
- **Misez sur la réussite rapide** : privilégiez les actions concrètes et gratifiantes (ex. : envoyer un message, écouter une chanson).
- **Encouragez l'autonomie** : montrez lui la fiche, faites ensemble la première fois, puis laissez là réessayer.

2. Peurs ou appréhensions

- **Rassurez la systématiquement** : dites qu'il est normal d'avoir peur de "mal faire", qu'elle ne risque rien.
- **Montrez lui les gestes avant de lui demander de les refaire** : faites lentement, et verbalisez ce que vous faites.
- **Limitez** le vocabulaire technique, et **utilisez** les illustrations de la boîte à outils pour faciliter la compréhension.

3. Difficulté à retenir ou à se faire aider

- **Répétez les gestes** sur plusieurs séances, quitte à faire la même chose plusieurs fois (ex. : envoyer un message chaque jour à un proche).
- **Proposez une routine si possible** : « chaque mardi, on regarde ensemble la météo », etc.
- **Pensez à imprimer les fiches** de la boîte à outils à laisser chez elle