

IZUMI BÉRAT

Aider ses parents à maîtriser la technologie

Un guide étape par étape pour les familles

Aider ses parents à maîtriser la technologie
Édition revue et mise à jour : novembre 2026.

© 2026 Izumi Bérat. Ce guide est offert : vous pouvez le partager librement, sans le modifier.

Les noms d'appareils, d'applications et les prix sont donnés à titre indicatif et peuvent évoluer. Les informations juridiques sont des repères généraux : pour votre situation, consultez service-public.fr ou un professionnel.

Contact : contact@izutech.fr · https://seniors.izutech.fr

Table des matières

Avant-propos 5

Chapitre 1 : Pourquoi la technologie est essentielle pour vos parents âgés 7

Chapitre 2 : Comprendre les besoins de vos parents 11

Chapitre 3 : Les meilleurs appareils pour les seniors – Guide d'achat 15

Chapitre 4 : Applications et services utiles pour la vie quotidienne 20

Chapitre 5 : Rester connecté – Outils de communication pour toute la famille 24

Chapitre 6 : Sécurité en ligne – Protéger vos parents des arnaques 28

Chapitre 7 : Accompagner vos parents dans l'apprentissage de la technologie 34

Chapitre 8 : Technologie pour la santé et le bien-être 39

Chapitre 9 : La téléassistance senior – Comment choisir ? 43

Chapitre 10 : Gérer les résistances et les frustrations technologiques 47

Chapitre 11 : Témoignages et réussites familiales 51

Chapitre 12 : Ressources utiles en France 55

Chapitre 13 : Bâtir un lien numérique intergénérationnel 59

Annexe : Ressources clés 62

Annexe : Protection juridique des seniors 65

Glossaire des termes numériques 69
À propos de l'auteur 71
Notes finales 73

Avant-propos

> *« Et si la technologie servait enfin à prendre soin les uns des autres ? »*

Je crois en un monde où la technologie ne remplace pas les liens humains, mais les renforce. Où nos aînés ne sont pas exclus parce qu'un écran tactile leur semble trop compliqué, ou parce qu'une arnaque en ligne les a découragés.

Ce livre est né d'un constat simple : **nous pouvons faire mieux**.

- Mieux que des tutoriels techniques incompréhensibles.
- Mieux que des appareils conçus sans penser aux mains tremblantes ou aux yeux fatigués.
- Mieux que laisser la peur de l'erreur isoler ceux qui ont tant à partager.

Mon engagement :

Vous proposer des solutions où la technologie sert :

- **L'autonomie** : Pour que vos parents puissent vieillir chez eux plus longtemps, en sécurité.
- **Le lien** : Par des outils qui rapprochent les générations, pas qui les divisent.
- **La communauté** : En encourageant l'entraide locale (voisins, associations).

Ce guide est votre allié pour :

- Choisir les bons outils (testés avec et pour les seniors).
- Éviter les pièges (arnaques, interfaces trompeuses).
- Transmettre avec patience (méthodes adaptées à leur rythme).

Ensemble, construisons une société numérique plus inclusive et plus douce.

— Izumi

> ***Besoin d'une réponse rapide ?*** *Ce livre se lit d'un bout à l'autre, mais vous pouvez aussi partir de votre situation (arnaque, virus, choix d'une tablette, téléassistance...). Le guide interactif vous oriente en deux clics vers les bons conseils et le bon chapitre :* ***https://seniors.izutech.fr/par-ou-commencer.html***

Chapitre 1 : Pourquoi la technologie est essentielle pour vos parents âgés

Introduction

Aujourd'hui, la technologie fait partie intégrante de notre vie quotidienne. Pour les personnes âgées, elle peut représenter une véritable révolution, offrant des solutions pour rester autonomes, en sécurité et connectés à leurs proches.

Cependant, pour beaucoup de seniors, le monde numérique peut sembler intimidant, voire inaccessible. En tant qu'enfant d'un parent âgé, vous jouez un rôle clé pour les guider dans cette transition et leur montrer comment la technologie peut améliorer leur qualité de vie.

Cela est d'autant plus important lorsque les enfants vivent loin de leurs parents âgés. Bien que la technologie ne puisse pas remplacer la présence physique, elle reste souvent une option nécessaire en raison des contraintes géographiques. Elle permet de maintenir un lien précieux et de veiller à leur bien-être, même à distance.

Ce chapitre explore :

- Les bénéfices concrets de la technologie pour les seniors.
- Les craintes courantes des enfants (et comment les surmonter).
- Comment ce livre vous aidera à accompagner vos parents.

1. Les bénéfices de la technologie pour les seniors

Maintenir l'autonomie

La technologie permet à vos parents de gérer leur quotidien de manière indépendante :

- **Courses** : Drive ou livraison à domicile de leur supermarché habituel (ex. : *Chronodrive*).
- **Banque** : Services en ligne (*Ma Banque*, *Mon Compte*) pour éviter les déplacements.

→ *Ces outils redonnent un sentiment de contrôle.*

Renforcer la sécurité

Objets connectés et applications pour une tranquillité d'esprit :

- **Détection de chutes** : Montres (*Apple Watch*, *Withings*).
- **Surveillance** : Caméras (*Netatmo*, *Ring*) pour vérifier le domicile à distance.

Favoriser le lien social

Lutte contre l'isolement grâce aux outils de communication :

- **Messagerie** : *WhatsApp*, *Messenger* pour les échanges quotidiens.
- **Appels vidéo** : *WhatsApp*, *FaceTime* pour voir les petits-enfants.

Améliorer la santé

Applications et objets connectés pour le bien-être :

- **Rendez-vous médicaux** : *Doctolib* pour simplifier les prises de rendez-vous.

- **Suivi santé** : Montres connectées pour l'activité physique et le sommeil.

2. Les craintes courantes des enfants (et solutions)

« Ils ne comprendront jamais comment ça marche. »

- **Solution** : Commencez par des outils simples (ex. : une tablette simplifiée comme *Facilotab*).
- **Astuce** : Utilisez des tutoriels visuels ou des guides illustrés.

« Ils risquent de se faire arnaquer en ligne. »

- **Solution** : Activez les protections déjà intégrées aux appareils et les bons réglages (voir *Chapitre 6*).

« Ça va leur prendre trop de temps à apprendre. »

- **Solution** : Fixez des objectifs réalistes (ex. : "Aujourd'hui, on apprend à envoyer un message").

3. Comment ce livre va vous aider

Ce livre vous fournira :

- **Des recommandations** d'appareils/applications adaptés aux seniors.
- **Des conseils pratiques** pour enseigner avec bienveillance.
- **Des astuces** pour gérer les résistances.
- **Des ressources locales** (France) pour un soutien supplémentaire.

Conclusion

La technologie n'est pas réservée aux jeunes générations. Avec un accompagnement patient, elle peut grandement améliorer la vie de vos parents âgés.

Prêt à passer à l'action ? Dans le prochain chapitre, nous explorerons les **meilleurs appareils pour seniors**.

Chapitre 2 : Comprendre les besoins de vos parents

Introduction

Chaque personne âgée est unique, avec des besoins, des préférences et des niveaux de confort différents vis-à-vis de la technologie. Pour réussir l'adoption des outils numériques, il est essentiel de comprendre **les attentes spécifiques** de vos parents. Ce chapitre vous guide pour :

- Évaluer leurs défis et objectifs.
- Choisir des solutions technologiques **sur mesure**.
- Aborder la discussion avec **bienveillance et patience**.

1. Évaluer les besoins technologiques de vos parents

Identifier leurs priorités

Posez-vous ces questions avec eux :

- **Quelles tâches** quotidiennes voudraient-ils simplifier (courses, démarches, communication) ?
- **Quels hobbies** ont-ils (lecture, musique, jeux) ?
- **Quels problèmes de santé** pourraient être aidés par la technologie ?

→ *Une discussion ouverte permet de cerner leurs attentes.*

Tenir compte de leur niveau de confort

Évaluez leur expérience actuelle :

- Utilisent-ils déjà un **smartphone, une tablette** ou un ordinateur ?
- Sont-ils à l'aise avec les **applications de base** (messagerie, internet) ?

Adaptez vos recommandations

- **Débutants** : appareils simples (ex. : tablette simplifiée *Facilotab*).
- **Utilisateurs intermédiaires** : outils plus avancés (ex. : *assistants vocaux*).

Prendre en compte leurs limitations

Choisissez des technologies adaptées :

- **Problèmes de vue** : écrans larges, polices ajustables.
- **Problèmes d'audition** : volume amplifié, compatibilité aides auditives.
- **Problèmes de mobilité** : commandes vocales, interfaces tactiles simples.

2. Les catégories de besoins courants

Communication

Pour briser l'isolement :

- **Messagerie** : *WhatsApp*, *Messenger*.
- **Appels vidéo** : *WhatsApp*, *FaceTime*, *Zoom*.
- **Réseaux sociaux** : *Facebook* pour partager des photos.

Santé et bien-être

Outils pour une meilleure autonomie :

- **Rendez-vous médicaux** : *Doctolib*.
- **Suivi santé** : montres connectées (*Apple Watch*).
- **Rappels de médicaments** : *Medisafe*.

Sécurité

Pour une tranquillité d'esprit :

- **Détection de chutes** : montres ou capteurs (*Withings*).
- **Surveillance du domicile** : caméras *Netatmo*.
- **Urgences** : la fonction « Appel d'urgence / SOS » intégrée au téléphone, à régler avec eux.

Loisirs et autonomie

Pour enrichir leur quotidien :

- **Livres/films** : tablettes ou liseuses (*Kindle*).
- **Courses** : drive ou livraison de leur supermarché (ex. : *Chronodrive*).
- **Assistants vocaux** : *Google Home*, *Alexa*.

3. Comment discuter de la technologie avec vos parents

Abordez le sujet avec bienveillance

- Évitez les phrases comme *« Tu devrais essayer »* → préférez *« Et si on testait ensemble ? »*.
- Montrez des **bénéfices concrets** (ex. : *« Tu verras les petits-enfants en vidéo »*).

Impliquez-les dans le choix

- Demandez-leur : *« Préfères-tu un grand écran ou un appareil léger ? »*.
- Faites des **séances d'essai** courtes et ludiques.

Soyez patient

- **1 objectif à la fois** (ex. : apprendre à envoyer un message).
- **Célébrez leurs progrès** : *« Bravo, tu as réussi ton premier appel ! »*.

Exercice pratique : Questionnaire des besoins

À remplir **avec vos parents** pour cibler les solutions idéales :

1. Quelles tâches quotidiennes sont difficiles pour vous ?
2. Souhaitez-vous mieux communiquer avec votre famille ?
3. Avez-vous des besoins spécifiques (santé, mobilité) ?
4. Quel appareil utilisez-vous déjà (smartphone, tablette) ?
5. Quels loisirs aimeriez-vous faciliter avec la technologie ?

Conclusion

Comprendre les besoins de vos parents est **la clé** d'une transition numérique réussie. En identifiant leurs priorités, vous pourrez choisir des outils qui **simplifient vraiment leur vie**.

Prochaine étape : Dans le chapitre 3, nous comparerons les **meilleurs appareils pour seniors**, selon leurs besoins.

Chapitre 3 : Les meilleurs appareils pour les seniors – Guide d'achat

Introduction

Choisir le bon appareil technologique pour vos parents âgés est crucial pour qu'ils en tirent le meilleur parti **sans frustration**. Ce chapitre compare :

- **Smartphones et tablettes** adaptés aux différents niveaux d'autonomie.
- **Dispositifs de santé et sécurité** (montres connectées, détecteurs de chute).
- **Critères clés** pour faire le bon choix.

1. Critères de sélection

Avant d'acheter, priorisez ces éléments :

Simplicité d'utilisation

- Interface intuitive (grandes icônes, menus épurés).
- Tutoriels intégrés ou guides visuels.

Accessibilité

- Commandes vocales (ex. : « Appeler Marie »).
- Polices ajustables et contraste élevé.
- Compatibilité avec les aides auditives (norme HAC M3/T3).

Sécurité

- Bouton SOS avec géolocalisation.
- Détection de chute (pour les montres connectées).

Budget

- **Économique** (100–200 €) : Téléphones basiques (Doro, Geemarc).
- **Milieu de gamme** (200–400 €) : Tablettes simplifiées (Facilotab).
- **Haut de gamme** (500 €+) : iPad, montres Apple/Samsung.

2. Smartphones adaptés aux seniors

Les modèles changent chaque année : plutôt que des références précises, voici les familles d'appareils à regarder. Les prix sont des fourchettes indicatives (fin 2026), à vérifier au moment de l'achat.

Pour les débutants (70–80 ans)

Smartphone senior (ex. : gamme Doro) – environ 150 à 250 €

- **Points forts** : bouton d'urgence, volume amplifié, interface simplifiée.
- **Limite** : moins d'applications et de stockage qu'un smartphone classique.

Smartphone Android d'entrée de gamme (ex. : Samsung Galaxy série A) – environ 150 à 250 €

- **Points forts** : mode « Easy Mode » pour simplifier l'écran, bon rapport qualité-prix.
- **Idéal pour** : ceux qui veulent accéder à des applis (WhatsApp, photos).

iPhone reconditionné – à partir d'environ 250 €

- **Points forts** : simple à prendre en main, FaceTime, zoom et réglages d'accessibilité très complets.
- **Idéal pour** : les familles déjà équipées en Apple. Un appareil reconditionné garanti est souvent un bon compromis.

Pour les utilisateurs fragiles (80 ans et +)

Téléphone à clapet à grosses touches (ex. : Geemarc, Doro) – environ 60 à 120 €

- **Points forts** : touches géantes, bouton SOS sur de nombreux modèles, simple et robuste.
- **Idéal pour** : les seniors réticents aux écrans tactiles.

LiNote (sur abonnement mensuel)

- **Points forts** : appels vidéo qui se décrochent **automatiquement** (aucune manipulation), contacts gérés à distance par la famille.
- **Idéal pour** : les seniors en perte d'autonomie cognitive. Vérifiez le tarif de l'abonnement en vigueur avant de vous engager.

3. Tablettes senior-friendly

Pour une utilisation polyvalente

iPad d'entrée de gamme – environ 400 à 500 €

- **Points forts** : bel écran, très bonne accessibilité, applications santé.
- **À noter** : prix élevé, nécessite un peu d'apprentissage. Un modèle reconditionné réduit la facture.

Facilotab – environ 250 à 550 € selon le modèle

- **Points forts** : clavier ABCD simplifié, onglet « Assistance » pour aide à distance.

Pour les seniors très âgés

Tablette LiNote

- **Points forts** : aucune installation nécessaire, réponse automatique aux appels, rappels intégrés.

4. Montres connectées et autres dispositifs

Santé & Sécurité

- **Apple Watch SE (environ 250 à 300 €)** : détection de chute + alerte aux secours. Nécessite un iPhone.
- **Withings ScanWatch (environ 250 à 350 €)** : design discret (ressemble à une montre classique) et environ un mois d'autonomie.

Autres outils utiles

- **Assistants vocaux** (ex. : Google Nest Mini, environ 50 €) : pour contrôler la maison par la voix (« Allume la lumière »).
- **Caméras d'intérieur** (ex. : Netatmo, environ 150 à 200 €) : surveillance du domicile avec alertes, à installer uniquement avec l'accord de vos parents.

5. Conseils d'achat

1. **Essayez en magasin** : Vérifiez ergonomie et lisibilité.
2. **Optez pour des garanties** (2 ans minimum contre les pannes).
3. **Pensez au reconditionné** : un appareil reconditionné avec garantie coûte nettement moins cher.

4. **Formez-vous d'abord** pour mieux guider vos parents.

Conclusion

Quel que soit l'âge ou le niveau de technicité de vos parents, il existe un appareil adapté. L'essentiel est de **miser sur la simplicité** et les fonctions réellement utiles.

Prochaine étape : Dans le chapitre 4, nous explorerons les **meilleures applications pour seniors**.

Chapitre 4 : Applications et services utiles pour la vie quotidienne

Introduction

Les applications et services en ligne peuvent **simplifier radicalement** le quotidien de vos parents âgés. Ce chapitre couvre :

- Les **meilleures apps santé, courses, et communication**, sélectionnées pour leur simplicité.
- Des **services administratifs** pour éviter les déplacements.
- Des conseils pour **personnaliser et sécuriser** ces outils.

1. Applications de santé et bien-être

Doctolib (Gratuit, iOS/Android)

- **Pourquoi ?** Prendre des rendez-vous médicaux **en 2 clics**, sans appel téléphonique.
- **Astuce** : Créez un compte familial pour gérer leurs consultations.

MyTherapy (Gratuit, iOS/Android)

- **Pourquoi ?** Rappels de médicaments **personnalisables** (ex. : “Prendre le comprimé bleu après le petit-déjeuner”).

Withings Health Mate (Gratuit, iOS/Android)

- **Pourquoi ?** Synchronise les données des **appareils connectés** (tensiomètre, balance) en un seul endroit.

2. Services de courses et livraison

Applis de courses des supermarchés (iOS/Android)

- **Pourquoi ?** Faire ses courses depuis le canapé, avec **livraison à domicile ou retrait en drive** selon l'enseigne.
- **Exemple** : *Chronodrive* pour le retrait en drive sans file d'attente.
- **Note** : Privilégiez les commerces de proximité quand c'est possible pour soutenir votre quartier ! Ces services restent idéaux pour les jours où les déplacements sont difficiles.

Deliveroo (iOS/Android)

- **Pourquoi ?** Commandez leurs plats préférés **quand cuisiner devient difficile**.
- **Astuce** : Choisissez des restaurants locaux plutôt que des chaînes pour allier praticité et soutien aux petits commerçants.

3. Applications de communication

WhatsApp (Gratuit, iOS/Android)

- **Pourquoi ?** L'app la plus simple pour **messages, appels vidéo, et partage de photos**.
- **Astuce** : Épinglez vos conversations en haut de leur liste.

FaceTime (Gratuit, iPhone/iPad)

- **Pourquoi ?** Appels vidéo en un geste entre appareils Apple, **sans compte à créer**.

Facebook (Gratuit, iOS/Android)

- **Pourquoi ?** Pour suivre les petits-enfants **sans besoin de tout comprendre** (réduisez les notifications pour éviter la surcharge).

4. Services administratifs en ligne

impots.gouv.fr

- **Pourquoi ?** Déclarez leurs revenus **en ligne** (évite les files d'attente au centre des impôts).

Ameli (App ou site web)

- **Pourquoi ?** Téléchargez les **attestations de Sécurité Sociale** en 1 clic.

La Poste (App ou site web)

- **Pourquoi ?** Suivez les colis **et évitez les déplacements** en bureau de poste.

5. Loisirs et divertissement

Spotify (Gratuit, iOS/Android)

- **Pourquoi ?** Écoutez leurs musiques **ou livres audio préférés** (réglage de la vitesse de lecture possible).

Netflix (Abonnement, iOS/Android)

- **Pourquoi ?** Films et séries **sous-titrés en grand format**.

Sudoku.com (Gratuit, iOS/Android)

- **Pourquoi ?** Stimule l'esprit **avec des grilles adaptables** (niveau facile à expert).

6. Conseils pour une utilisation réussie

Personnalisez leur expérience

- Agrandissez les polices dans **Paramètres > Accessibilité**.
- Créez des **raccourcis sur l'écran d'accueil** pour les apps essentielles (ex. : Doctolib, WhatsApp).

Sécurisez leurs comptes

- Activez l'**authentification à deux facteurs** (SMS ou e-mail).
- Gardez le téléphone **à jour** et n'installez des applis que depuis les **stores officiels** (App Store, Google Play) : les protections intégrées (Google Play Protect sur Android) suffisent, inutile d'ajouter un antivirus.

Formez-les progressivement

- **1 app à la fois** : Commencez par WhatsApp avant d'introduire Doctolib.
- Utilisez des **captures d'écran annotées** comme guide visuel.

Conclusion

Avec ces applications, vos parents gagneront en **autonomie et tranquillité d'esprit**. L'essentiel est d'y aller **pas à pas** et de privilégier les outils **qui répondent à leurs besoins réels**.

Prochaine étape : Dans le chapitre 5, nous explorerons les **outils de communication pour les familles éloignées**.

Chapitre 5 : Rester connecté – Outils de communication pour toute la famille

Introduction

Rester en contact avec ses proches est **essentiel au bien-être** des seniors, surtout lorsque la distance sépare les familles. Ce chapitre couvre :

- Les **meilleurs outils** pour appels vidéo, messages et souvenirs partagés.
- Des **astuces concrètes** pour les rendre accessibles.
- Un **cas pratique** pour organiser une réunion familiale virtuelle.

1. Pourquoi la communication numérique compte

- **Réduit l'isolement** : Un appel vidéo quotidien peut remplacer une visite.
- **Crée des souvenirs** : Voir grandir ses petits-enfants via des photos/vidéos.
- **Stimule le moral** : Un simple message donne un sentiment de présence.

2. Les meilleurs outils de communication

WhatsApp (Gratuit, iOS/Android)

- **Pourquoi ?** L'app la plus simple pour **messages, appels vocaux/vidéo**, et partage de photos.
- **Astuce** : Créez un **groupe familial** nommé « Famille [Nom] » pour centraliser les échanges.

Zoom (Gratuit, iOS/Android)

- **Pourquoi ?** Jusqu'à **100 participants** (parfait pour les anniversaires virtuels).
- **Astuce** : Enregistrez l'appel (avec leur accord) pour qu'ils puissent le revisionner.

FaceTime (Apple uniquement)

- **Pourquoi ?** Intégration parfaite avec iPhone/iPad (**pas de compte supplémentaire à créer**).
- **Astuce** : Activez **Live Photos** pendant l'appel pour capturer des moments spontanés.

3. Albums familiaux numériques : des souvenirs tangibles

Des plateformes comme **Famileo**, **Tribu**, ou **Neveo** transforment les photos numériques en **journaux ou albums imprimés**, envoyés par la poste.

Pourquoi c'est unique ?

- **Concret** : Vos parents touchent et conservent les souvenirs.
- **Simple** : Pas besoin de smartphone — ils reçoivent tout par courrier.
- **Collaboratif** : Toute la famille peut y contribuer via une app.

4. Astuces pour simplifier la communication

Choisissez le bon appareil

- **Smartphones** : smartphone senior type Doro (bouton SOS) ou LiNote (appels automatiques).
- **Tablettes** : iPad (écran large) ou Facilotab (interface simplifiée).

Paramétrez ensemble

1. **Ajoutez les contacts essentiels** avec des photos pour les reconnaître.
2. **Créez des raccourcis** sur l'écran d'accueil (ex. : « Appeler Marie »).
3. **Réglez l'accessibilité** : Polices agrandies, volume sonore amplifié.

Établissez des routines

- **Appel vidéo hebdomadaire** : Fixez un jour/horaire (ex. : « Tous les dimanches à 18h »).
- **Messages vocaux** : Plus simples qu'un texto pour les débutants.

5. Cas pratique : Organiser une réunion familiale virtuelle

1. **Choisissez l'outil** : Zoom, ou WhatsApp (jusqu'à 32 personnes en appel vidéo) pour les grands groupes.
2. **Envoyez le lien** par e-mail/SMS (ou configurez-le sur leur appareil).
3. **Testez avant** : Vérifiez son, vidéo, et connexion Internet.

4. **Animez la discussion** : Préparez des sujets (ex. : « Racontez-nous un souvenir d'enfance »).

Conclusion

Avec ces outils, vos parents peuvent **briser l'isolement** tout en conservant des **souvenirs concrets**. L'essentiel est d'y aller **progressivement** et de privilégier la **simplicité**.

Prochaine étape : Dans le chapitre 6, nous verrons comment **protéger vos parents des arnaques en ligne**.

Chapitre 6 : Sécurité en ligne – Protéger vos parents des arnaques

Introduction

Les seniors sont des cibles privilégiées des cybercriminels. Ce chapitre vous donne les outils pour :

- Identifier les **4 arnaques les plus courantes** et leurs signaux d'alerte.
- Mettre en place **des protections simples mais efficaces**.
- Savoir **réagir** en cas de suspicion d'arnaque.

1. Les arnaques à connaître absolument

Arnaque 1 : Le phishing (faux e-mails/messages)

- **Exemple classique** : Un e-mail qui semble venir de leur banque, avec un lien pour « mettre à jour leur compte ».
- **Comment les reconnaître** :
  - L'adresse de l'expéditeur est bizarre (ex. : serviceclient@banque-fr0nce.com).
  - Le message crée un sentiment d'urgence (« Agissez dans les 24h ! »).
- **Que dire à vos parents** : « Ne cliquez jamais sur un lien dans un e-mail. Tapez toujours l'adresse vous-même dans le navigateur. »

Arnaque 2 : Les appels frauduleux

- **Deux scénarios fréquents** :
  - « Bonjour, je suis de Microsoft. Votre ordinateur a un virus. »
  - « Mamie, c'est Julien ! J'ai besoin d'argent pour une urgence. »
- **La bonne réaction** :
- **Raccrocher immédiatement**.
- **Vous appeler** pour vérifier si c'était vraiment vous.

Arnaque 3 : Les faux sites web

- **Où les trouver** : Dans des publicités sur Facebook ou des e-mails trop alléchants (« iPhone à 99 € »).
- **Signes révélateurs** :
  - L'URL est mal orthographiée (ex. : amaz0n-solde.com).
  - Le site n'a pas de mentions légales ni de numéro de service client.

Arnaque 4 : Les logiciels malveillants

- **Comment ils se font piéger** : En téléchargeant une « application gratuite » ou en ouvrant une pièce jointe infectée.
- **Solution** : N'installer que des apps provenant des stores officiels (App Store, Google Play).

2. Protéger vos parents en 5 étapes

Étape 1 : Parler des arnaques ensemble

- Montrez-leur **des exemples concrets** (captures d'écran de vrais e-mails ou SMS frauduleux).

- Dites-leur cette règle simple : **« Si c'est trop beau ou trop urgent, c'est une arnaque. »**
- Ajoutez-en une seconde : **« Un code reçu par SMS ne se donne jamais, à personne. »** C'est ainsi que l'on vole un compte WhatsApp ou bancaire.

Étape 2 : Sécuriser leurs comptes

- **Mots de passe** : un mot de passe différent pour chaque compte important (e-mail, banque). Pour ne pas avoir à tout retenir, utilisez le **gestionnaire de mots de passe intégré** au téléphone ou au navigateur (trousseau iCloud sur iPhone, gestionnaire Google sur Android et Chrome, Edge sur Windows) : il crée et retient des mots de passe solides.
- **Validation en deux étapes** : activez-la sur leur boîte e-mail et leur compte bancaire. En plus du mot de passe, il faut alors un code reçu sur le téléphone.
- **Boîte e-mail d'abord** : c'est elle qui permet de récupérer tous les autres comptes. Vérifiez que le numéro de téléphone et l'adresse de secours sont bien les leurs.

Étape 3 : Garder les protections intégrées

Inutile d'acheter un antivirus : les appareils récents sont déjà protégés, à condition de rester **à jour**.

- **Ordinateur Windows** : Microsoft Defender est intégré et suffit. Surtout, **un seul antivirus** : deux antivirus en même temps ralentissent l'ordinateur et multiplient les messages, souvent pour vendre une version payante.
- **Android** : Google Play Protect vérifie les applications.

- **iPhone/iPad** : les mises à jour automatiques et l'App Store font l'essentiel.
- **Activez les mises à jour automatiques** partout : elles bouchent les failles de sécurité.

Pour aller plus loin, mon guide gratuit « Sécuriser son ordinateur Windows, pas à pas » détaille chaque réglage : seniors.izutech.fr.

Étape 4 : Configurer les appareils

- **Sur leur smartphone** :
  - Filtrez les appels indésirables avec les réglages intégrés : « Mettre en silence les appels inconnus » sur iPhone, filtre anti-spam de l'application Téléphone sur Android.
  - Sur Android, laissez désactivée l'installation d'applications provenant de « sources inconnues ».
- **Inscrivez leur numéro sur Bloctel** (bloctel.gouv.fr), la liste officielle d'opposition au démarchage téléphonique.

Étape 5 : Afficher un mémo anti-arnaques

- **Exemple de mémo à coller sur leur frigo** :
  - « Je ne donne jamais mes mots de passe, codes reçus par SMS ou codes bancaires, ni par téléphone, ni par e-mail. »
  - « Je ne clique jamais sur les liens dans les messages. »
  - « Ma banque, Microsoft ou la police ne m'appellent jamais pour me demander de l'argent ou un accès à mon ordinateur. »

3. Que faire en cas de problème ?

1. **Ne pas paniquer** : coupez Internet si nécessaire.

2. **Vérifier la source** : contactez la banque ou le service concerné via un numéro officiel (au dos de la carte bancaire, sur un relevé ou sur leur site web, jamais celui du message suspect !).
3. **Si des coordonnées bancaires ont été données** : appelez immédiatement la banque pour faire opposition.
4. **Changer les mots de passe** concernés, en commençant par la boîte e-mail.
5. **Signaler l'arnaque** :
    - SMS frauduleux : transférez-le au **33700**.
    - Site ou contenu illicite : plateforme **PHAROS** (internet-signalement.gouv.fr).
    - Besoin d'aide ou de conseils : **17Cyber** (17cyber.gouv.fr) et **cybermalveillance.gouv.fr**.

4. Outils indispensables

Protection de l'ordinateur

- **Microsoft Defender** (intégré à Windows) : un seul antivirus suffit, à condition que Windows soit à jour.

Gestion de mots de passe

- **Gestionnaire intégré** (iPhone, Android, navigateur) : pour créer et retenir des mots de passe solides, sans application supplémentaire.

Sécurité des appels

- **Filtres intégrés au téléphone** et **Bloctel** pour limiter le démarchage et les appels frauduleux.

Conclusion

Avec ces mesures, vos parents pourront naviguer en ligne **en toute confiance**. L'essentiel est de **répéter ces conseils régulièrement** et de **vérifier leurs appareils** ensemble de temps en temps.

Prochaine étape : Dans le chapitre 7, nous verrons comment **accompagner vos parents dans l'apprentissage de la technologie** sans frustration.

Chapitre 7 : Accompagner vos parents dans l'apprentissage de la technologie

Introduction

Apprendre la technologie peut sembler insurmontable pour les seniors, mais avec une **approche bienveillante et structurée**, vos parents gagneront en confiance. Ce chapitre couvre :

- **Les 5 règles d'or** pour un accompagnement réussi.
- **Une méthode pas-à-pas** pour enseigner sans frustration.
- **Des outils adaptés** (apps, tutoriels, assistance).

1. Les clés pour un accompagnement réussi

Priorisez la patience

- **À faire** : Limitez les séances à **20-30 minutes** pour éviter la surcharge.
- **À éviter** : « C'est facile ! » → Préférez : « Je comprends que ce soit déroutant au début. »

Adaptez-vous à leur rythme

- **Exemple** : Si envoyer un message prend 10 minutes, ne passez pas aux photos avant qu'ils ne maîtrisent cette étape.

Utilisez des exemples concrets

- **Mettez en avant des bénéfices tangibles** :
  - « Grâce à WhatsApp, tu verras les photos de Léa **tout de suite** au lieu d'attendre le courrier. »

Rassurez leurs craintes

- **Réponses-types** :
  - « Si tu fais une erreur, on peut toujours tout réinitialiser. »
  - « Tu ne peux pas "casser" Internet en cliquant au mauvais endroit. »

Célébrez les petites victoires

- **Idées** :
  - Faites une checklist avec des autocollants pour chaque compétence acquise.
  - Envoyez un message félicitations quand ils réussissent une action seul.

2. Méthode pas-à-pas pour enseigner

Étape 1 : Commencer par l'essentiel

- **Leçon type** :
  1. Allumer/éteindre l'appareil.
  2. Recharger la batterie.
  3. Reconnaître les icônes de base (téléphone, messages, appareil photo).

Étape 2 : Une fonctionnalité à la fois

- **Exemple de progression** :
  - Semaine 1 : Passer un appel vocal.
  - Semaine 2 : Envoyer un message texte.
  - Semaine 3 : Partager une photo.

Étape 3 : Utiliser des aides visuelles

- **Créez un guide personnalisé** :
  - Prenez des captures d'écran et ajoutez des flèches/commentaires (ex. : « Cliquez ici pour appeler »).
  - Imprimez-le ou enregistrez-le sur leur appareil.

Étape 4 : Pratiquer ensemble

- **Exercice concret** :
  - « Aujourd'hui, tu vas m'envoyer une photo de ton jardin. Je te guide, mais c'est toi qui appuies sur les boutons. »

Étape 5 : Favoriser l'autonomie

- **Technique** :
  - Laissez-les essayer seul, mais restez dans la pièce pour répondre aux questions.

3. Outils et ressources pour faciliter l'apprentissage

Applications senior-friendly

- **LiNote** : Tablette avec interface ultra-simplifiée (appels et messages **sans manipulation**).
- **Big Launcher** : Agrandit les icônes et le texte des smartphones Android.

Tutoriels

- **Les Bons Clics** (lesbonsclics.fr) : tutoriels gratuits pour les premiers pas sur internet.
- **YouTube** : de nombreuses vidéos pas à pas ; cherchez le nom de l'appareil et la manipulation (ex. : « envoyer une photo WhatsApp »).
- **Ateliers Orange** : sessions gratuites en boutique (renseignez-vous en boutique ou sur orange.fr).

Assistance à distance

- **Logiciel d'assistance à distance** (ex. : TeamViewer, ou l'assistance rapide intégrée à Windows) : pour voir leur écran et leur montrer une manipulation.
- **Important** : installez-le vous-même, et répétez-leur de **ne jamais** l'installer à la demande d'un inconnu. Les faux techniciens utilisent exactement ces outils.

4. Gérer les résistances

Stratégies pour dédramatiser

- **Comparaison rassurante** :
  - « Apprendre à utiliser un smartphone, c'est comme apprendre à conduire : au début, on regarde tous les boutons, puis ça devient naturel. »

Rendre l'apprentissage ludique

- **Jeux éducatifs** :
  - « Trouve l'icône de l'appareil photo » → Récompense par un appel vidéo avec les petits-enfants.

Témoignages inspirants

- **Exemple** :
  - « Tante Marie a appris à commander ses courses en ligne à 82 ans. Maintenant, elle adore ! »

5. Exercice pratique : Plan d'apprentissage sur 4 semaines

Objectif : Envoyer un message + photo sur WhatsApp.

- **Semaine 1** : Allumer le téléphone, ouvrir WhatsApp.
- **Semaine 2** : Envoyer un message texte (« Bonjour »).
- **Semaine 3** : Prendre une photo.
- **Semaine 4** : Envoyer la photo dans la conversation.

Support : Créez un tableau mural avec des cases à cocher pour chaque étape réussie.

Conclusion

Avec ce cadre, vos parents progresseront **sans stress**. L'essentiel est de **valoriser chaque effort** et d'en faire un moment de partage.

Prochaine étape : Dans le chapitre 8, nous explorerons les **outils de santé connectée** pour leur bien-être.

Chapitre 8 : Technologie pour la santé et le bien-être

Introduction

Les outils technologiques modernes offrent des solutions pratiques pour aider vos parents à gérer leur santé au quotidien. Ce chapitre couvre :

- Les **applications et dispositifs** les plus utiles pour le suivi médical.
- Comment **bien choisir** ces outils en fonction de leurs besoins.
- Des **astuces concrètes** pour les utiliser efficacement.

1. Pourquoi ces outils sont indispensables

La technologie santé apporte quatre avantages majeurs aux seniors :

- **Un suivi précis** : Mesure de la tension, du rythme cardiaque, de la glycémie.
- **Une meilleure prévention** : Détection des chutes, encouragement à bouger.
- **Moins d'erreurs de médicaments** : Rappels automatiques et piluliers intelligents.
- **Un accès facilité aux soins** : Consultation médicale depuis chez soi.

2. Les meilleures applications santé

Pour les rendez-vous et ordonnances

- **Doctolib** (gratuit) : permet de prendre rendez-vous avec un médecin en quelques clics. Stocke les ordonnances numériquement pour ne plus les perdre. *Astuce* : ajoutez-les comme « proches » dans votre compte pour gérer leurs rendez-vous à distance.
- **MyTherapy** (gratuit) : envoie des alertes pour la prise de médicaments et permet de noter les effets secondaires.

Pour le bien-être au quotidien

- **Petit Bambou** : Des méditations guidées spécialement conçues pour les débutants.
- **Seven** : Des exercices physiques adaptés, avec des séances de seulement 7 minutes.
- **Lumosity** : Des jeux malins pour faire travailler la mémoire et la concentration.

3. Les objets connectés les plus utiles

Montres santé

- **Apple Watch SE** : la plus complète avec détection de chutes, électrocardiogramme et suivi du sommeil. Parfaite si vos parents utilisent déjà un iPhone.
- **Withings ScanWatch** : plus discrète, elle mesure l'oxygène dans le sang et tient 1 mois sans recharge.

Autres dispositifs pratiques

- **Tensiomètre Withings BPM Connect** : envoie automatiquement les mesures sur le smartphone pour un suivi sur le long terme.
- **Piluliers intelligents** :
  - *Medissimo Imedipac* : Envoie une alerte aux proches en cas d'oubli.
  - *Distributeurs automatiques* : certains modèles délivrent la bonne dose à l'heure prévue et préviennent les proches en cas d'oubli.

4. Consulter un médecin à distance

- **Doctolib** : téléconsultation avec leur médecin habituel ou un spécialiste, quand il la propose.
- **Autres plateformes de téléconsultation** : utiles le soir ou le week-end. Choisissez une plateforme dont les consultations sont remboursées par l'Assurance Maladie.

Conseil : faites un test d'appel vidéo avant le premier rendez-vous pour vérifier que tout fonctionne.

5. Nos conseils pour bien commencer

Choisir le bon outil

- Pour les débutants : Commencez par une seule application (comme MyTherapy) avant d'ajouter d'autres outils.
- Pour les problèmes de vue : Privilégiez les appareils avec grands écrans et alertes sonores.

Mettre en place ensemble

1. Installez l'application ou configurez l'objet connecté avec eux.
2. Faites plusieurs tests ensemble.
3. Créez un mémo simple avec les étapes clés.

Respecter leur vie privée

- Expliquez qui pourra voir leurs données santé.
- Configurez les paramètres de confidentialité ensemble.

6. Exercice : Par où commencer ?

1. **Identifier le besoin principal** :
   - Oubli des médicaments ? → Pilulier connecté.
   - Besoin de surveiller la tension ? → Tensiomètre connecté.
2. **Tester pendant 2 semaines** : notez ce qui fonctionne bien et les difficultés rencontrées.
3. **Ajouter progressivement** : une fois le premier outil maîtrisé, introduisez-en un nouveau.

Conclusion

Avec ces technologies, vos parents peuvent **mieux gérer leur santé tout en restant autonomes**. L'important est d'y aller **pas à pas** et de choisir des outils **adaptés à leurs capacités**.

À venir : La téléassistance senior - comment choisir ?

Chapitre 9 : La téléassistance senior – Comment choisir ?

Introduction

La téléassistance permet à vos parents de **vivre en sécurité à domicile** tout en vous rassurant. Ce chapitre compare :

- **6 types de dispositifs**, leurs avantages et limites.
- **Les aides financières** disponibles (APA, crédit d'impôt).
- Comment **installer et résilier** un contrat.

1. Les 6 solutions de téléassistance

Téléassistance classique (médaillon/bracelet)

- **Fonctionnement** :
  - Boîtier connecté au téléphone + médaillon/bracelet SOS.
  - Alerte manuelle via un bouton.
- **Pour qui ?** : Seniors autonomes mais risquant des chutes.
- **Prix** : 20–25 €/mois.

Détecteur de chute automatique

- **Fonctionnement** :
  - Bracelet détectant les chutes **sans appui sur le bouton**.
- **Attention** : Peut déclencher des alertes intempestives.
- **Prix** : 25–35 €/mois.

Téléassistance mobile (GPS)

- **Fonctionnement** :
  - Montre ou traceur GPS pour **sorties extérieures**.
- **Pour qui ?** : Seniors actifs mais désorientés.
- **Prix** : 25-40 €/mois.

Téléassistance Alzheimer

- **Fonctionnement** :
  - Bracelet GPS avec **délimitation de zones sécurisées**.
- **Limite** : Inutile si le bracelet est retiré.
- **Prix** : environ 60 €/mois.

Visio-assistance

- **Fonctionnement** :
  - Caméra + écran pour **contact visuel** avec un centre d'aide.
- **Pour qui ?** : Si vos parents acceptent la vidéosurveillance.
- **Prix** : 40-50 €/mois.

Téléassistance intelligente (capteurs)

- **Fonctionnement** :
  - Capteurs analysant les **habitudes quotidiennes** (lever, repas).
- **Avantage** : Pas de dispositif à porter.
- **Prix** : 30-45 €/mois.

2. Comparatif des dispositifs

Les prix ci-dessus sont des fourchettes indicatives : comparez les offres de plusieurs services (associations locales, mutuelles, entreprises spécialisées) avant de signer.

Boutons d'alerte

- **Médaillon ou bracelet** : simple, étanche, relié à une centrale d'écoute 24 h/24.
- **Montre GPS** : localisation + détection de chute, utile pour les sorties.
- **Canne connectée** : pour les utilisateurs de canne, alerte en cas de chute.

Sans abonnement

- **Téléphone avec bouton SOS** (environ 60 à 100 €) : appelle ou prévient automatiquement des proches choisis.
- **Bracelet ou montre GPS à achat unique** : pas d'abonnement, mais les alertes arrivent chez les proches et non dans une centrale d'écoute.

3. Aides financières

- **Crédit d'impôt** : **50 %** des dépenses de téléassistance, dans les conditions des services à la personne.
- **APA** : Peut couvrir tout ou partie de l'abonnement.
- **Mutuelle/département** : Certains proposent des forfaits annuels.

Astuce : Contactez votre CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) pour connaître les aides locales.

4. Installation et résiliation

- **Installation** :
  - Classique : branchement simple, souvent en quelques minutes.
  - Connectée : un technicien peut être nécessaire pour les capteurs ou les caméras.
- **Résiliation** : les conditions (préavis, durée minimale) varient selon les contrats. Lisez-les avant de signer, en particulier pour les cas de déménagement ou d'entrée en établissement.

Conclusion

Le choix dépend de :

1. Leur **autonomie** (besoin d'un GPS ? d'un détecteur automatique ?).
2. Leur **budget** (abonnement vs achat unique).
3. Leur **acceptation** (port d'un bracelet, caméra).

Prochain chapitre : Le chapitre 10 expliquera comment **répondre aux frustrations** liées à la technologie.

Chapitre 10 : Gérer les résistances et les frustrations technologiques

Introduction

L'apprentissage de la technologie peut générer des frustrations chez les seniors. Ce chapitre vous donne des **solutions concrètes** pour :

- Comprendre les causes des blocages
- Transformer les échecs en réussites
- Créer une expérience d'apprentissage positive

1. Comprendre les résistances

Les 5 peurs principales (et comment y répondre)

- **"Je vais tout casser"** → *Réponse* : "Les appareils sont solides. On peut toujours tout réinitialiser."
- **"C'est trop compliqué"** → *Réponse* : Cacher les fonctions inutiles et ne montrer que l'essentiel.
- **"Je n'en ai pas besoin"** → *Réponse* : Lier à un besoin concret ("Tu pourras voir les petits-enfants quand tu veux").
- **"Je perds mon autonomie"** → *Réponse* : "Au contraire, ça t'évitera d'attendre que je vienne pour [tâche spécifique]."
- **"J'ai toujours fait sans"** → *Réponse* : Introduire un seul changement à la fois.

2. Stratégies pour dépasser les frustrations

La méthode des petits pas

1. **Choisir une seule fonctionnalité** par semaine (ex : allumer l'appareil en Semaine 1)
2. **Créer des rituels** :
   - "Chaque mardi à 15h, on fait 20 minutes d'apprentissage"
   - "Chaque dimanche, tu m'envoies une photo de ton jardin"

Techniques d'enseignement efficaces

- **Le 3-2-1** :
  1. *3 fois* : vous montrez la manipulation
  2. *2 fois* : vous guidez leurs mains
  3. *1 fois* : ils essaient seuls
- **Les fiches mémo** : créez des guides illustrés avec :
  1. une capture d'écran
  2. des flèches indiquant où cliquer
  3. des instructions en gros caractères

3. Outils pour simplifier l'expérience

Applications senior-friendly

- **LiNote** : Interface ultra-simplifiée (appels en un clic)
- **Big Launcher** : Agrandit les icônes des smartphones Android

Paramétrages indispensables

- Activer le **mode "simplifié"** (disponible sur la plupart des tablettes)
- Régler la **taille des polices** au maximum

- Désactiver les **notifications inutiles**

4. Cas pratique : Gérer une crise

Situation : Votre père est frustré car il n'arrive pas à envoyer un message vocal.

1. **Faire une pause** : "On reprendra demain, pas de pression."
2. **Isoler le problème** : "Qu'est-ce qui coince exactement ?" (ex : il ne trouve pas le micro)
3. **Recréer la confiance** :
   - "C'est normal, moi aussi je me trompais au début"
   - Lui faire réussir une tâche qu'il maîtrise déjà (ex : passer un appel)
4. **Réessayer différemment** :
   - Dessiner le chemin : "Appuyer ici → parler → relâcher"

5. Plan d'apprentissage sur 1 mois

Semaine 1 : Allumer et éteindre l'appareil

- Jeu : "Allume le téléphone quand je dis GO" → chronométrer pour rendre ça ludique

Semaine 2 : Passer un appel

- Exercice : "Appelle-moi quand tu arrives chez le médecin"

Semaine 3 : Envoyer une photo

- Mission : "Prends en photo tes fleurs et envoie-la moi"

Semaine 4 : Utiliser Doctolib

- Simulation : "On va réserver ton prochain RDV ensemble"

Astuce : Notez chaque réussite sur un calendrier affiché en évidence.

Conclusion

Avec patience et créativité, les résistances se transforment en **autonomie numérique**. L'essentiel est d'avancer **au rythme de vos parents** et de **célébrer chaque progrès**.

À suivre : Des témoignages inspirants de familles qui ont réussi leur transition numérique.

Chapitre 11 : Témoignages et réussites familiales

Introduction

Les prénoms et les situations de ce chapitre sont des exemples, inspirés de cas fréquents.

Découvrez comment quatre familles peuvent réussir à intégrer la technologie dans la vie de leurs aînés. Ces histoires concrètes montrent que :

- **Des solutions adaptées** existent pour chaque situation.
- **La patience et la bienveillance** portent leurs fruits.
- **Les résultats** transforment le quotidien.

1. Marie et sa maman (78 ans) : Briser l'isolement

Le défi Une mère isolée, incapable de se déplacer pour voir sa famille.

La solution

- Tablette senior avec interface simplifiée.
- WhatsApp pour les appels vidéo.
- Application de livraison de courses.

Les résultats

- Appels hebdomadaires devenus des **moments de bonheur**.
- Envoi régulier de photos de ses plantes aux petits-enfants.

Le conseil de Marie :

"Commencez par résoudre un problème précis. Ma mère a adopté sa tablette quand elle a vu qu'elle pouvait voir ses petits-enfants."

2. Pierre et son père (82 ans) : Surveiller sa santé

Le défi Un père souffrant d'hypertension, nécessitant un suivi régulier.

La solution

- Tensiomètre connecté (Withings BPM).
- Application Doctolib pour les RDV médicaux.

Les résultats

- Mesures de tension **automatiquement partagées**.
- Consultations en ligne **sans déplacement**.

Le conseil de Pierre :

"Choisissez des outils utiles au quotidien. Mon père a été motivé quand il a vu que ça simplifiait ses démarches santé."

3. Sophie et ses grands-parents (85 et 87 ans) : Simplifier la communication

Le défi Des grands-parents stressés par les manipulations techniques.

La solution

- Tablette LiNote avec :
  - Réponse automatique aux appels de la famille.
  - Album photo familial auto-mis à jour.

Les résultats

- Appels vidéo **sans toucher l'écran**.
- *"C'est comme si la famille entrait dans notre salon !"*

Le conseil de Sophie :

"Avec LiNote, ce n'est pas eux qui s'adaptent à la technologie, c'est l'inverse. La réponse automatique a tout changé !"

4. Lucie et sa tante (79 ans) : Sécurité renforcée

Le défi Une tante vivant seule après une chute inquiétante.

La solution

- Montre Apple Watch SE (détection de chute).
- Caméra d'intérieur, installée avec son accord.

Les résultats

- Alerte envoyée lors d'une chute → **secours prévenus**.
- Vérifications à distance **sans intrusion**.

Le conseil de Lucie :

"La technologie ne remplace pas notre présence, mais elle offre une sécurité précieuse."

5. Conseils clés de ces expériences

Pour réussir comme eux

- **Ciblez un besoin précis** (santé, sécurité, communication).
- **Privilégiez la simplicité** : Moins de boutons = moins de stress.

- **Créez des rituels** : Appels vidéo hebdomadaires, partage de photos.
- **Impliquez les petits-enfants** : Leur patience est souvent contagieuse !

Conclusion

Ces témoignages prouvent qu'avec les **bons outils** et une **approche adaptée**, la technologie devient une alliée pour :

- **Lutter contre l'isolement**.
- **Simplifier les démarches santé**.
- **Renforcer la sécurité**.

Prochain chapitre : Les ressources et aides disponibles en France pour vous accompagner.

Chapitre 12 : Ressources utiles en France

Introduction

En France, de nombreuses solutions existent pour aider vos parents à **apprivoiser le numérique en douceur**. Ce guide recense :

- Les meilleurs ateliers **gratuits**
- Applications **spécialement conçues** pour seniors
- Aides financières

Astuce : tapez l'adresse indiquée dans la barre d'adresse du navigateur, ou cherchez le nom du service dans un moteur de recherche.

1. Ateliers et formations

Ateliers numériques Orange

- **Description** : ateliers gratuits en boutique (smartphones, sécurité internet).
- **Thèmes** :
  - Découverte des tablettes
  - Utilisation de WhatsApp/FaceTime
  - Prévention des arnaques
- **Où ?** Renseignez-vous en boutique Orange ou sur orange.fr.

Emmaüs Connect

- **Services** :
  - Ateliers d'initiation
  - Téléphones et ordinateurs reconditionnés à petit prix
  - Accès internet solidaire
- **Site** : emmaus-connect.org

Conseillers numériques et France Services

- **Service clé** : des conseillers gratuits, près de chez vous, pour apprendre à utiliser un smartphone, un ordinateur ou faire des démarches en ligne.
- **Où ?** Dans les espaces **France Services**, les mairies, médiathèques et centres sociaux. La carte des lieux d'aide est sur **societenumerique.gouv.fr**.

Les Bons Clics

- **Particularité** : tutoriels gratuits et simples pour débuter sur internet.
- **Site** : lesbonsclics.fr

2. Associations clés

Association Française des Aidants

- **Aide pour vous** :
  - Guides pratiques
  - Ateliers "Initier un proche au numérique"
- **Site** : www.aidants.fr

Silver Economie

- **L'annuaire indispensable** :
  - Solutions technologiques adaptées
  - Actualités innovations seniors
- **Site** : https://www.silvereco.fr/

UNA (Services à domicile)

- **À domicile** :
  - Aide à l'utilisation des appareils
  - Installation d'applications
- **Site** : www.una.fr

3. Applications utiles

Doctolib

- **Pour** : Prise de RDV médicaux en ligne
- **Lien** : www.doctolib.fr

France Alzheimer

- **Pour** : informations, soutien et formations pour les aidants.
- **Site** : francealzheimer.org

4. Ressources gouvernementales

17Cyber et Cybermalveillance.gouv.fr

- **Aide aux victimes** d'arnaques et de piratage, conseils selon la situation
- **Sites** : 17cyber.gouv.fr et cybermalveillance.gouv.fr

PHAROS

- **Signalement** des contenus et escroqueries en ligne
- **Site** : internet-signalement.gouv.fr

Bloctel

- **Opposition au démarchage** téléphonique, gratuite
- **Site** : bloctel.gouv.fr

5. Plan d'action en 4 étapes

1. **Listez leurs besoins prioritaires** (ex : "Apprendre à utiliser WhatsApp")
2. **Choisissez 1-2 ressources** adaptées dans ce chapitre
3. **Planifiez concrètement** :
    - "Inscription à l'atelier numérique de la médiathèque la semaine prochaine"
    - "Téléchargement de Doctolib demain"
4. **Faites un bilan mensuel** et ajustez si besoin

Conclusion

Ces ressources existent pour **vous épauler** au quotidien. L'essentiel est d'y aller **progressivement** et de **célébrer chaque progrès**.

Chapitre final : Nos conseils pour garder patience et motivation sur le long terme.

Chapitre 13 : Bâtir un lien numérique intergénérationnel

Introduction

La technologie, lorsqu'elle est abordée avec patience, peut :

- **Transformer le quotidien** des seniors (moins d'isolement, plus d'autonomie)
- **Rapprocher les générations** par de nouveaux rituels familiaux

1. Les 4 piliers du succès

Comprendre avant d'agir

- Posez ces questions à vos parents : *"Qu'est-ce qui te frustre le plus dans ta journée ?" "Aimerais-tu voir plus souvent les photos des petits-enfants ?"*

Choisir les bons outils

- **Pour débutants** :
  - Tablette LiNote (appels automatiques)
  - Téléphone senior type Doro (boutons physiques)
- **Pour la santé** :
  - Montre connectée avec détection de chutes
  - Doctolib (rendez-vous médicaux)

Sécuriser en 3 étapes

1. Activer la **validation en deux étapes** sur la boîte e-mail et la banque
2. Garder les appareils **à jour** et un **seul antivirus** (Microsoft Defender sur Windows)
3. Filtrer les appels avec les **réglages intégrés du téléphone** et **Bloctel**

Transformer l'essai en réussite

"Grâce à l'atelier numérique de ma mairie, j'envoie maintenant des photos de mon potager à mes enfants !"

— Michel, 72 ans

2. La technologie comme ciment familial

Nouvelles habitudes connectées

- **Rituel vidéo** : Apéro-dimanche sur WhatsApp
- **Album partagé** : Google Photos pour les souvenirs de famille
- **Jeux intergénérationnels** : Mots croisés en duo sur tablette

Autonomie préservée

- **Courses** : Livraison Chronodrive avec l'aide d'un voisin
- **Santé** : Rappels de médicaments sur montre connectée

3. Notre méthode en 4 semaines

Semaine 1 : Identifier **1 besoin prioritaire** (ex : "Voir mes petits-enfants")

Semaine 2 : Choisir **1 outil simple** (ex : tablette simplifiée Facilotab)

Semaine 3 : Séance découverte **de 20 minutes max**

Semaine 4 : Ajouter **1 fonctionnalité** (ex : Envoyer une photo)

Astuce : Affichez ce planning sur le frigo et cochez chaque étape accomplie !

Conclusion

Ces outils ne sont que des moyens — **votre patience et votre encouragement** font toute la différence. En avançant pas à pas, vous offrez à vos parents :

- Plus de **lien** avec ceux qu'ils aiment
- Plus de **confiance** en leurs capacités
- Plus de **joie** au quotidien

Merci de faire ce beau voyage avec nous. Bonne route numérique !

Annexe : Ressources clés

Les modèles et les prix changent vite. Plutôt qu'une liste de références précises, voici les **familles d'appareils** et les **outils** qui ont fait leurs preuves. Les fourchettes de prix sont indicatives (fin 2026).

Appareils

Smartphones

- **Smartphone senior** (ex. : gamme Doro, environ 150 à 250 €) : bouton SOS, grandes icônes, son fort.
- **Smartphone Android d'entrée de gamme** (environ 150 à 250 €) : activez le « mode simplifié » ou « mode facile » proposé dans les réglages.
- **iPhone reconditionné** (à partir d'environ 250 €) : FaceTime très simple, zoom et taille du texte réglables. Sur les modèles récents, le mode « Accès assisté » réduit l'écran à l'essentiel.

Tablettes

- **Tablette simplifiée sur abonnement** (ex. : LiNote) : réponse automatique aux appels de la famille, album photo alimenté à distance.
- **iPad d'entrée de gamme** (environ 400 à 500 €) : grand écran, idéal pour la vidéo et les photos.

Montres connectées

- **Montres avec détection de chute** (Apple Watch, certaines Samsung ou Withings, environ 250 à 350 €) : vérifiez avant l'achat la compatibilité avec le téléphone de vos parents.

Applications utiles

Santé

- **Doctolib** : rendez-vous médicaux et téléconsultation.
- **Rappels de médicaments** : l'application Santé de l'iPhone ou une application dédiée (ex. : MyTherapy).

Communication

- **WhatsApp** : messages, photos et appels vidéo, y compris en groupe.
- **FaceTime** : appels vidéo entre appareils Apple, en un geste.

Sécurité

- **Filtre d'appels intégré** au téléphone (« Masquer les appels inconnus » sur iPhone, « Identification de l'appelant et spam » sur Android).
- **Bloctel** (bloctel.gouv.fr) : inscription gratuite contre le démarchage téléphonique.
- **33700** : transférez gratuitement les SMS frauduleux à ce numéro.

Loisirs

- **Radio, musique et podcasts** : applications des radios (Radio France), Spotify ou Deezer.

- **Films et séries** : la taille et le contraste des sous-titres se règlent dans les paramètres de la plupart des plateformes.

Pour apprendre à son rythme

- **Les Bons Clics** (lesbonsclics.fr) : tutoriels gratuits et simples pour débuter.
- **Conseillers numériques et France Services** : aide gratuite près de chez vous. Carte des lieux sur societenumerique.gouv.fr.
- **Emmaüs Connect** (emmaus-connect.org) : accompagnement et équipement reconditionné à prix solidaire.

Simplifier l'écran

- **Android** : lanceurs simplifiés (ex. : BIG Launcher) ou mode simplifié intégré.
- **iPhone/iPad** : « Accès assisté » et taille du texte dans Réglages > Accessibilité.

En cas d'arnaque ou de piratage

- **17Cyber** (17cyber.gouv.fr) et **Cybermalveillance.gouv.fr** : diagnostic et aide aux victimes.
- **PHAROS** (internet-signalement.gouv.fr) : signalement des contenus et escroqueries en ligne.
- **Votre banque** : appelez immédiatement le numéro au dos de la carte pour faire opposition.

Annexe : Protection juridique des seniors

Cette annexe donne des repères généraux. Pour votre situation, renseignez-vous sur service-public.fr ou auprès d'un notaire.

Introduction

En France, les mesures de protection visent à :

- **Prévenir les abus** sans restreindre inutilement les libertés
- **Adapter l'accompagnement** au degré d'autonomie
- **Protéger les personnes vulnérables** (sur le plan financier, médical et social)

1. Comparatif des mesures

Mesure	Pour qui, pour quoi	Qui décide
Mandat de protection future	Organiser à l'avance qui s'occupera de soi, tant qu'on est en capacité de le décider	La personne elle-même (acte sous seing privé ou chez le notaire)
Habilitation familiale	Un proche (enfant, conjoint, frère ou sœur…) représente la personne, pour certains actes ou pour tous	Le juge des contentieux de la protection

Mesure	Pour qui, pour quoi	Qui décide
Sauvegarde de justice	Protection temporaire et légère, en urgence ou en attendant une autre mesure	Le juge, ou une déclaration médicale au procureur
Curatelle	La personne agit elle-même, mais est assistée pour les actes importants	Le juge des contentieux de la protection
Tutelle	La personne est représentée de façon continue dans les actes de la vie civile	Le juge des contentieux de la protection

Explications clés :

- **Mandat de protection future** : à anticiper, tant que la personne peut encore décider.
- **Habilitation familiale** : souvent la solution la plus simple quand la famille s'entend bien.
- **Habilitation familiale, curatelle et tutelle** demandent un **certificat médical circonstancié**, établi par un médecin inscrit sur une liste tenue par le procureur.

2. Mise en œuvre en 5 étapes

Étape 1 : Évaluer les besoins

- **Certificat médical circonstancié** (médecin inscrit sur la liste du procureur)
- **Point complet** : finances, santé, logement

Étape 2 : Choisir la mesure

- Privilégier **toujours la moins contraignante** possible
- S'aider du tableau ci-dessus

Étape 3 : Préparer le dossier

- **Formulaire de requête** pour une mesure de protection d'un majeur (Cerfa n°15891), disponible sur service-public.fr
- **Certificat médical** et pièces d'identité
- Informations sur la situation familiale et financière

Étape 4 : Saisir la justice

- **Juge des contentieux de la protection** du tribunal judiciaire du lieu de résidence
- **Délais** : variables selon les tribunaux

Étape 5 : Assurer le suivi

- En curatelle et tutelle, un **compte rendu de gestion** est établi chaque année
- La mesure est **réexaminée** à l'échéance fixée par le juge et peut être **modifiée** si la situation évolue

3. Risques et protections complémentaires

Principaux dangers

- **Arnaques financières** (faux conseillers bancaires, faux placements)
- **Conflits familiaux** autour des décisions
- **Isolement** dû à des mesures trop restrictives

Solutions pratiques

- **Parler avec la banque** : plafonds de paiement adaptés, alertes par SMS sur les opérations
- **Inscription sur Bloctel** : liste d'opposition au démarchage téléphonique
- **Conseil d'un notaire** pour les patrimoines importants

4. Ressources clés

Contacts utiles

- **Maltraitance des personnes âgées** : **3977** (écoute et signalement)
- **France Alzheimer** : francealzheimer.org
- **Démarches et formulaires** : service-public.fr

Lexique juridique

- **Subrogé curateur / subrogé tuteur** : personne désignée par le juge pour surveiller le curateur ou le tuteur.
- **Conseil de famille** : peut être constitué par le juge pour certaines tutelles.
- **Sauvegarde de justice** : mesure temporaire, d'un an au plus, renouvelable une fois.

Conclusion

« Protéger sans infantiliser, accompagner sans contraindre. »

Glossaire des termes numériques

Application (app)

Définition : Programme pour smartphone/tablette (ex : WhatsApp, Doctolib).

Exemple : “L’application *Doctolib* permet de prendre rendez-vous chez le médecin.”

Authentification à deux facteurs (2FA)

Définition : Double vérification pour sécuriser un compte.

Exemple concret : 1. le mot de passe, puis 2. un code reçu par SMS ou une confirmation sur le téléphone.

Cloud

Définition : Stockage en ligne accessible partout (ex : Google Photos).

Utilité : “Sauvegardez vos photos dans le cloud pour ne pas les perdre.”

Mise à jour

Définition : Amélioration gratuite proposée par le fabricant, qui corrige souvent des failles de sécurité.

Bon usage : “Laissez les mises à jour automatiques activées.”

Gestionnaire de mots de passe

Définition : Coffre-fort qui retient les mots de passe à votre place. Il est déjà intégré au téléphone (Trousseau iCloud sur iPhone, Google sur Android) et au navigateur.

Objet connecté

Définition : Appareil lié à internet (ex : montre détectant les chutes).

Exemples : montre avec détection de chute, tensiomètre connecté.

Phishing (hameçonnage)

Définition : Arnaque par faux e-mails/sites.

Exemple : “Un e-mail imitant votre banque demande vos identifiants.”

Téléconsultation

Définition : Consultation médicale en vidéo.

Où ? Doctolib et d’autres plateformes, souvent remboursées comme une consultation classique.

Wi-Fi

Définition : Connexion internet sans fil.

Bon usage : “Évitez les Wi-Fi publics pour les opérations bancaires.”

À propos de l'auteur

Izumi Bérat

Accompagnement numérique des seniors et de leurs familles

Mon parcours

Ingénieur et manager international, j'ai consacré ma carrière à rendre la technologie accessible. De l'aérospatiale aux commerces locaux, j'ai appris à transformer des systèmes complexes en solutions simples centrées sur l'humain.

Pourquoi ce guide ?

En accompagnant mes proches âgés, j'ai constaté trois défis majeurs :

- Des innovations technologiques souvent inadaptées
- Un manque de ressources respectant le rythme des seniors
- L'urgence de lutter contre l'isolement par le numérique

Mon engagement

Je privilégie des solutions qui allient :

- **Simplicité** : des interfaces adaptées, des réglages faits une fois pour toutes
- **Sécurité** : Protection contre les arnaques
- **Lien social** : Outils pensés pour les familles

Ce qui me distingue

- Double expertise : technique (15 ans en développement logiciel) et pédagogique (5 ans d'éducation alternative)
- Approche terrain : Des laboratoires high-tech à l'accompagnement individuel des seniors.

> *« La technologie ne remplace pas l'humain : elle doit nous rapprocher de ceux qu'on aime. »*

Notes finales

J'espère que ce guide vous a donné les outils et la confiance nécessaires pour accompagner vos parents dans leur transition numérique. Souvenez-vous : chaque petit pas compte, et votre patience fera toute la différence.

Avec ces stratégies, vous pouvez désormais :

- **Simplifier** leur apprentissage technologique
- **Renforcer** leur sécurité en ligne
- **Créer** de nouveaux moments de complicité intergénérationnelle

Pour toute question ou partage d'expérience, écrivez-moi à **contact@izutech.fr**.

Pour une réponse rapide à une situation précise, utilisez le guide interactif : **https://seniors.izutech.fr/par-ou-commencer.html**.

Retrouvez des guides pratiques gratuits (sécuriser un ordinateur Windows, que faire après un virus) et mon offre d'aide à domicile sur **https://seniors.izutech.fr**.

Édition revue et mise à jour : novembre 2026.

« Merci de rendre la technologie douce pour ceux que vous aimez. »