



Manuel de formation

Résultat de projet n°3

Titre du projet	Seniors4Change
Programme	Erasmus+
Convention de subvention	2023-1-FR01-KA220-ADU-000159376

National Agency - FR01 - Agence Erasmus+
France/Education et Formation)

Les informations et les points de vue exposés dans le présent rapport sont ceux de leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement l'opinion officielle de l'Union européenne, ni celle des institutions et organes de l'Union européenne ou de personnes agissant en leur nom.

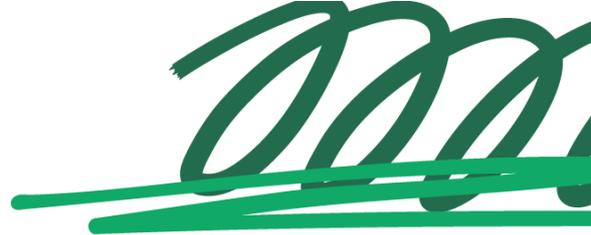


Table des matières

1	4
2	6
2.1	6
2.2	7
2.3	11
2.4	15
2.5	17
2.6	19
3	20
3.1	20
3.2	20
3.3	23
3.4	30
3.5	31
3.6	33
4	35
4.1	35
4.2	36
4.3	37
4.4	42
4.5	43
4.6	52
5	54
5.1	54
5.2	55
5.3	75
5.4	76
5.5	77
5.6	80
6	81
6.1	81



6.2	82
6.3	86
6.4	90
6.5	93
6.6	95
7	96





1 Introduction

Bienvenue dans le manuel de formation Seniors4Change, un guide complet conçu pour permettre aux seniors de devenir des champions de la sensibilisation au climat et de la culture numérique. Dans un monde qui évolue rapidement, la sagesse et l'expérience de nos aînés sont inestimables. Ce manuel a été conçu pour aider les seniors à exploiter leurs connaissances, à améliorer leurs compétences numériques et à participer activement au débat mondial sur le changement climatique par l'intermédiaire de plateformes de communication modernes.

Objectifs du manuel :

- 1. Comprendre le changement climatique et le pouvoir du recyclage et de la réutilisation** : Nous vivons à une époque où les effets du changement climatique deviennent de plus en plus apparents, ce qui a un impact sur notre vie quotidienne et sur les générations futures. Ce guide aidera les seniors et leurs publics potentiels sur les réseaux sociaux à comprendre l'importance cruciale des changements climatiques, et comment de petits gestes durables (comme la réutilisation et le recyclage d'articles de tous les jours) peuvent contribuer à une planète plus saine.
- 2. Améliorer les compétences numériques en vidéographie** : Avec l'essor des médias numériques, la narration par le biais de la vidéo est devenue un outil puissant de communication et d'éducation. Ce manuel guidera les seniors à travers les bases de la vidéographie, y compris le tournage, le montage et la publication de vidéos. Qu'il s'agisse de partager des histoires personnelles, du contenu éducatif ou des messages de sensibilisation, les seniors acquerront la confiance et les compétences techniques nécessaires pour créer un contenu vidéo convaincant.
- 3. Tirer parti des réseaux sociaux pour mieux communiquer** : Les plateformes de réseaux sociaux comme Instagram, YouTube, TikTok et Facebook ne sont pas réservées à la jeune génération, ce sont des outils précieux pour les seniors qui souhaitent se connecter, partager et influencer. Ce guide encouragera ces derniers à adopter ces plateformes, en leur apprenant à utiliser efficacement les réseaux sociaux pour partager leurs expériences et leurs idées de longue date avec un public plus large.
- 4. Diffuser les connaissances par le biais de contenus vidéo** : Les vidéos sont un moyen attrayant de diffuser des connaissances et de se connecter avec les autres. Ce manuel fournira des conseils étape par étape sur la création et le téléchargement de vidéos sur diverses plateformes, afin que les seniors puissent partager leur sagesse, leurs passe-temps et leurs conseils avec le monde entier dans un format accessible et percutant.
- 5. Promouvoir le bricolage comme outil de lutte contre le changement climatique** : Les projets de bricolage sont plus qu'un simple passe-temps, ils constituent un moyen pratique de réduire les déchets et de promouvoir la durabilité. Grâce à ce manuel, les seniors apprendront à créer et à partager des projets de bricolage qui encouragent la



réutilisation des matériaux et la réduction de l'impact environnemental, contribuant ainsi à la lutte contre les changements climatiques.

À la fin de cette formation, les seniors seront non seulement équipés des connaissances et des outils nécessaires pour contribuer de manière significative à la sensibilisation aux changements climatiques, mais aussi des compétences numériques nécessaires pour faire entendre leur voix à grande échelle. Ensemble, nous pouvons exploiter le pouvoir de l'expérience et de la technologie pour faire une différence durable.





2 Module 1 - Adopter le bricolage pour l'action climatique

Module développé par bit management

2.1 Introduction et objectifs d'apprentissage

Bienvenue dans le module 1 du programme de formation Seniors4Change ! Dans ce module, nous explorerons le pouvoir transformateur des projets de bricolage pour relever l'un des défis les plus pressants de notre époque : le changement climatique. En nous plongeant dans le monde du bricolage, nous découvrirons leur importance dans la promotion de la créativité et de la socialisation, l'amélioration de l'accessibilité financière et, surtout, la contribution à la durabilité environnementale.

Au cœur de ce module se trouve une question fondamentale : Comment les seniors peuvent-ils jouer un rôle central dans la lutte contre les changements climatiques, par le biais d'initiatives et de projets de bricolage ? Historiquement, les personnes âgées ont été respectées comme des dépositaires de sagesse, d'expérience et de débrouillardise. Aujourd'hui plus que jamais, leurs contributions inestimables sont nécessaires pour lutter contre les impacts complexes et de grande portée du changement climatique. En exploitant le pouvoir collectif des connaissances et des compétences de nos aînés, nous visons à leur donner les moyens de devenir des agents de changement dans la construction d'un avenir plus durable pour les générations futures.

Les objectifs d'apprentissage suivants sont abordés dans ce module :

- Définir ce qu'est le bricolage et leur pertinence dans la lutte contre le changement climatique.
- Acquérir des compétences pratiques pour planifier et réaliser des projets de bricolage durables.
- Analyser des études de cas illustrant l'impact des projets de bricolage sur l'atténuation du changement climatique.
- Réfléchir à ses intérêts personnels, à ses compétences et ses ressources pour identifier de potentiels projets de bricolage liés au changement climatique.

Avant de nous lancer dans notre exploration, prenons un moment pour réfléchir à la gravité du défi auquel nous sommes confrontés. Le changement climatique constitue une menace existentielle pour notre planète, mettant en danger les écosystèmes, les moyens de subsistance et le bien-être de milliards de personnes dans le monde. Les signes du changement climatique sont partout autour de nous, de la hausse des températures aux phénomènes météorologiques extrêmes, en passant par la diminution des ressources



naturelles et la perte de biodiversité. Cependant, au milieu des défis de taille se trouvent des opportunités d'innovation, de collaboration et d'action collective.

Aujourd'hui, plus que jamais, il est impératif que nous mobilisions l'ensemble de la société pour lutter contre le changement climatique de manière globale. Grâce à la richesse de leurs connaissances et de leurs expériences de vie, les seniors ont un rôle crucial à jouer dans cette entreprise. En adoptant des projets de bricolage pour favoriser la durabilité, ils peuvent contribuer à l'effort mondial d'atténuation des changements climatiques, tout en laissant un héritage constructif aux générations futures.

Alors, qu'est-ce qu'un projet de bricolage et quel est son lien avec le changement climatique ? Le bricolage englobe diverses activités qui impliquent de créer, de réparer ou de réutiliser des articles en utilisant ses compétences et ses ressources. Qu'il s'agisse de jardinage, d'artisanat, de réparation domiciliaire ou de recyclage, les projets de bricolage offrent d'innombrables occasions aux individus d'exprimer leur créativité, de se connecter avec les autres et de réduire leur empreinte environnementale. En s'engageant dans des activités de bricolage, les aînés peuvent améliorer leur qualité de vie et apporter des contributions significatives à la conservation de l'environnement.

Tout au long de cette unité, nous explorerons les multiples avantages des projets de bricolage pour les seniors et leur potentiel pour lutter contre les changements climatiques. Nous examinerons des études de cas et des histoires de réussite de personnes âgées qui ont adopté des initiatives de bricolage pour créer des changements positifs dans leurs communautés. De plus, nous fournirons des conseils pratiques, des ressources et des activités pratiques pour permettre aux seniors d'initier et de soutenir leurs projets de bricolage pour la durabilité environnementale.

Alors que nous nous lançons ensemble dans ce voyage, abordons-le avec un esprit ouvert et curieux, et la volonté de faire la différence. En exploitant le pouvoir du bricolage, nous pouvons donner aux seniors les moyens de devenir des champions du développement durable, en apportant des changements positifs dans leurs communautés et au-delà. Ensemble, nous pouvons bâtir un monde plus vert et plus résilient pour les générations actuelles et futures.

2.2 Focus

Qu'entendons-nous par projets durables de bricolage ?

Projets de bricolage (Do-It-Yourself, « *Faites-le par vous-même* ») : Les projets de bricolage consistent à créer, construire ou réparer quelque chose par vous-même, sans l'aide directe de professionnels. Ces projets peuvent aller de l'amélioration de son habitat et de l'artisanat aux modifications technologiques.

Pourquoi ils sont importants :



- Créativité : Les projets de bricolage permettent aux individus d'exprimer leur créativité et leur style personnel. Ils offrent une plate-forme d'expérimentation et d'innovation, conduisant à des résultats uniques et personnalisés.
- Socialisation : Participer à des projets de bricolage peut favoriser les liens sociaux. Les projets de groupe, les ateliers communautaires et les forums en ligne unissent les gens, leur permettant de partager des idées, des compétences et des expériences.
- Accessibilité financière : Le bricolage peut être une alternative rentable à l'achat de nouveaux articles ou à l'embauche de professionnels. Les individus peuvent économiser de l'argent en utilisant des matériaux et des outils facilement disponibles et obtenir souvent des résultats similaires.
- Durabilité environnementale : Les projets de bricolage favorisent la réutilisation et le recyclage des matériaux, la réduction des déchets et l'encouragement des pratiques durables. Cela peut réduire considérablement l'impact environnemental par rapport aux biens produits en masse.

Comment pouvons-nous définir la durabilité ?

La durabilité consiste à faire des choix aujourd'hui qui ne nuiront pas à la capacité de nos petits-enfants à faire des choix à l'avenir. Il s'agit de trouver un équilibre entre bien gagner sa vie, être juste envers tout le monde et prendre soin de notre environnement.

L'idée de durabilité est devenue populaire avec le rapport Brundtland en 1987. Ce rapport définit la durabilité comme le fait de répondre aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs. Il nous guide pour trouver un équilibre entre la prospérité économique, l'équité sociale et la protection de l'environnement.

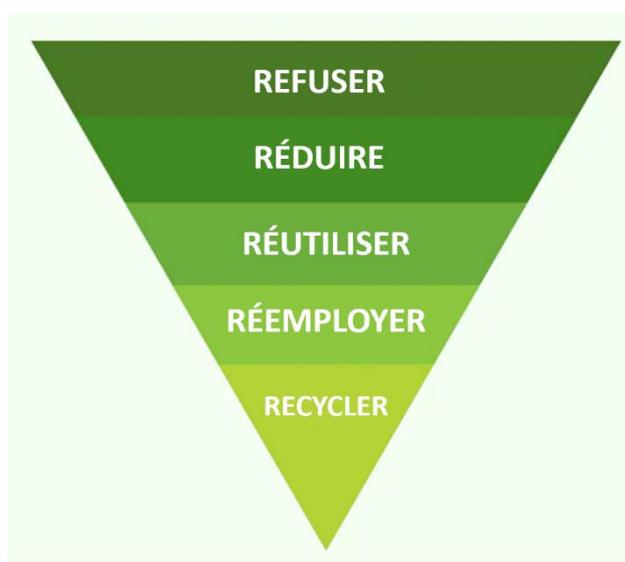
Considérez la durabilité comme un moyen de profiter de la vie sans épuiser toutes nos ressources ni endommager le monde qui nous entoure. Elle nous encourage à repenser notre façon de fabriquer et d'utiliser les choses, en visant des solutions plus intelligentes et plus vertes.

L'adoption d'approches pratiques devient essentielle dans la poursuite de la durabilité. L'une de ces méthodes efficaces consiste à mettre en œuvre des stratégies qui non seulement réduisent notre impact environnemental, mais favorisent également une consommation consciente. Cela nous amène au concept des stratégies 5R. Ces stratégies servent de principes d'action dans le cadre plus large de la durabilité, nous guidant vers une gestion plus responsable des ressources et une réduction des déchets. Examinons maintenant chacune de ces stratégies pour comprendre comment elles peuvent nous permettre d'apporter des contributions tangibles à un monde plus durable.



Les stratégies des 5R

L'une des approches les plus efficaces pour un mode de vie plus durable est l'adoption des stratégies des 5R : Repenser, Réduire, Réutiliser, Récupérer, Recycler. Ces stratégies offrent des moyens pratiques de minimiser les déchets, de préserver les ressources et de réduire notre impact environnemental.



Stratégie des 5R par Emterra

Refuser : La première étape des stratégies des 5R est de refuser ce dont nous n'avons pas besoin. Cela signifie éviter les achats inutiles, les articles à usage unique et les emballages excessifs. En faisant attention à ce que nous consommons, nous pouvons réduire la demande de biens, ce qui contribue aux déchets et à la pollution.

Réduire : Ensuite, nous visons à réduire notre consommation et à minimiser notre empreinte écologique. Cela implique de réduire les articles non essentiels, de conserver les ressources comme l'eau et l'énergie et de simplifier nos modes de vie. Nous pouvons alléger notre fardeau environnemental en adoptant le minimalisme et en privilégiant la qualité à la quantité.

Réutiliser : La réutilisation des articles est un moyen simple mais puissant de prolonger leur durée de vie et de réduire les déchets. Au lieu de jeter des choses après une seule utilisation, nous pouvons trouver des moyens créatifs de les réutiliser. Il peut s'agir de réutiliser de vieux pots pour le stockage, d'utiliser des sacs en tissu au lieu de sacs jetables ou de faire don d'articles légèrement usagés à des œuvres caritatives.

Réemployer : Le réemploi consiste à donner une nouvelle vie à de vieux objets en les transformant en quelque chose d'autre. Il peut s'agir de recycler des meubles, de



transformer de vieux vêtements en chiffons ou en courtpointes, ou d'utiliser des matériaux restants pour des projets de bricolage. En faisant appel à notre créativité et à notre ingéniosité, nous pouvons minimiser les déchets et ajouter de la valeur à des articles qui pourraient autrement être jetés.

Recycler: Enfin, le recyclage joue un rôle crucial dans la fermeture de la boucle et la réduction de la quantité de déchets qui finissent dans les décharges. Les seniors peuvent participer aux programmes de recyclage offerts par leurs communautés, séparer les matières recyclables de leurs déchets et soutenir les entreprises qui utilisent des matériaux recyclés dans leurs produits. Le recyclage responsable permet de préserver les ressources, d'économiser de l'énergie et de protéger l'environnement pour les générations futures.

Chaque individu peut contribuer à la durabilité par le biais de pratiques de bricolage en :

Réduire les déchets et la pollution en optant pour des articles de seconde main, en entretenant, en partageant, en réutilisant, en réparant et en remettant à neuf les produits lorsque cela est possible. Le recyclage ne doit être envisagé qu'en dernier recours.

Maintenir les produits et les matériaux en circulation le plus longtemps possible en les maintenant et en les réutilisant au sein des communautés locales ou en faisant appel à des organisations qui proposent des services de location ou de partage.

Soutenir la régénération de la nature en privilégiant les achats auprès d'entreprises et de marques qui pratiquent des méthodes d'agriculture durable telles que l'agroécologie, l'agriculture de conservation et l'agroforesterie.

Et surtout, adopter un état d'esprit qui consiste à consommer moins. Contrairement aux normes sociétales, consommer plus n'est pas synonyme de plus de bonheur. En consommant moins, nous réduisons les déchets, préservons les ressources et contribuons à la durabilité à long terme de notre planète.

Comment les seniors peuvent-ils contribuer activement à la durabilité par le biais de pratiques de bricolage ?

Les seniors jouent un rôle crucial dans la promotion de la durabilité grâce à des projets de bricolage pratiques adaptés à leurs intérêts et à leurs capacités. Adopter la durabilité à l'âge futur implique de réinventer les modes de consommation et de trouver des moyens innovants de minimiser les déchets.

Alors que les gouvernements et les entreprises sont à l'origine de changements systémiques, les seniors ont des occasions uniques de donner l'exemple au sein de leurs collectivités. Ils peuvent inspirer d'autres personnes à adopter des pratiques durables en partageant leurs connaissances et leurs compétences.



Qu'il s'agisse de réutiliser des articles ménagers, de jardiner ou de recycler des meubles, les personnes âgées peuvent avoir un impact significatif en adoptant des projets de bricolage qui réduisent les déchets et favorisent l'ingéniosité. Par de petits gestes quotidiens, ils peuvent contribuer à un avenir plus durable pour les générations futures.

2.3 Approfondissement

En 2015, l'Organisation des Nations Unies (ONU) et ses États membres ont élaboré une stratégie de développement durable. Il s'agit de « [...] un plan commun pour la paix et la prospérité des peuples et de la planète, aujourd'hui et à l'avenir » ([Organisation des Nations unies](#)). La stratégie s'étendra sur 15 ans et s'achèvera en 2030 et s'intitulera Agenda 2030. 17 objectifs de développement durable (ODD) et 169 sous-objectifs ont été élaborés pour assurer un développement économique, social et écologique durable. Les cinq messages clés sont les Personnes, la Planète, la Prospérité, la Paix et le Partenariat (« 5P »). Et la règle est la suivante : Ne laissez personne de côté !



17 ODD par l'Organisation des Nations Unies

Les aspects centraux des objectifs sont la promotion de la croissance économique, la réduction des disparités de niveau de vie, la création de l'égalité des chances et la gestion durable des ressources naturelles. Il s'agit de transformer les économies vers un développement durable, par exemple grâce à des modes de consommation et de production responsables, ainsi qu'à une énergie propre et abordable. Il devient clair que la politique climatique, le développement durable et la réduction de la pauvreté sont inextricablement liés.

Quels sont les ODD visés par le projet Seniors4Change ?



Quatre objectifs de développement durable (ODD) essentiels qui ont un impact direct sur notre communauté mondiale sont l'ODD 3 (Bonne santé et bien-être), l'ODD 11 (Villes et communautés durables), l'ODD 12 (Consommation et production responsables) et l'ODD 13 (Mesures relatives à la lutte contre les changements climatiques).

ODD 3: Bonne santé et bien-être vise à assurer une vie saine et à promouvoir le bien-être de tous les âges. Cet objectif porte sur divers enjeux de santé, notamment les maladies transmissibles, la santé maternelle et infantile, la santé mentale et l'accès aux services de santé essentiels. Pour atteindre cet objectif, il faut investir dans les infrastructures de santé, promouvoir des mesures préventives et garantir l'accès universel à des services de santé de qualité.



ODD 11: : Villes et communautés durables vise à rendre les villes et les établissements humains inclusifs, sûrs, résilients et durables. Cet objectif s'attaque à des défis tels que l'urbanisation, le logement inadéquat, la pollution de l'air et le manque de services de base dans les zones urbaines. Pour atteindre l'ODD 11, des efforts sont nécessaires pour améliorer l'urbanisme, les bidonvilles, l'accès à des logements et à des transports abordables, et créer des espaces publics verts.

ODD 12: Consommation et production responsables promeut des modes de consommation et de production durables. Cet objectif met l'accent sur la nécessité de dissocier la croissance économique de l'utilisation des ressources et de la dégradation de l'environnement. La réalisation de l'ODD 12 implique de réduire la production de déchets, d'accroître l'efficacité des ressources, de promouvoir des modes de vie durables et d'assurer une gestion durable des ressources naturelles tout au long de leur cycle de vie.



ODD 13: Mesures relatives à la lutte contre les changements climatiques répond au besoin urgent de lutter contre le changement climatique et ses impacts. Cet objectif exige des mesures pour atténuer les émissions de gaz à effet de serre, s'adapter aux impacts des changements climatiques et renforcer la résilience aux dangers liés au climat. Pour atteindre l'ODD 13, les pays doivent renforcer leurs politiques climatiques, investir dans les sources d'énergie renouvelables, promouvoir des pratiques d'utilisation durable des terres et renforcer la résilience climatique des communautés vulnérables.



En œuvrant à la réalisation de ces ODD, les gouvernements, les organisations et les individus peuvent contribuer à la construction d'un monde plus durable et plus équitable pour les générations actuelles et futures.

Comment le bricolage favorise-t-il la créativité, les liens sociaux, l'accessibilité financière et la conscience écologique ?

Tout d'abord, le bricolage encourage la créativité en permettant aux individus de s'exprimer à travers des activités pratiques. Les personnes âgées trouvent souvent de la joie et de l'épanouissement en explorant leurs côtés créatifs à travers l'artisanat, le travail du bois, le jardinage ou d'autres activités de bricolage. Cette expression créative améliore la fonction cognitive et favorise le bien-être émotionnel et le sentiment d'accomplissement.

Deuxièmement, les projets de bricolage offrent des pistes de socialisation et d'engagement communautaire, essentielles pour la santé mentale et émotionnelle des seniors. La participation à des activités de groupe comme des cercles d'artisanat, des projets de jardins communautaires ou des ateliers de réparation favorise les liens avec les pairs et renforce les liens sociaux. Ces interactions combattent les sentiments de solitude et d'isolement souvent vécus par les aînés, favorisant le bien-être général et le sentiment d'appartenance.

De plus, le bricolage peut être une alternative rentable à l'achat de nouveaux articles ou à l'embauche de professionnels de la réparation. Les aînés à revenu fixe ou aux ressources financières limitées peuvent bénéficier considérablement de l'apprentissage des compétences de bricolage pour entretenir et améliorer leurs espaces de vie. En réutilisant des matériaux, en remettant à neuf des meubles ou en cultivant leurs aliments, ils peuvent économiser de l'argent tout en réduisant leur empreinte environnementale.

En termes de durabilité environnementale, les projets de bricolage favorisent l'ingéniosité et la réduction des déchets. En réutilisant des matériaux, en recyclant de vieux articles ou en réutilisant des articles ménagers, les personnes âgées peuvent minimiser leur consommation de nouvelles ressources et détourner les articles des décharges. Par exemple, la réutilisation de vieux vêtements en courtepointes ou la transformation de contenants ménagers en jardinières réduit les déchets et contribue à un mode de vie plus durable.

Des études de cas mettent en évidence l'impact des projets de bricolage sur les seniors et la durabilité. Par exemple, une initiative de jardin communautaire à laquelle participent des aînés fournit des produits frais aux participants, favorise un sentiment d'appartenance à la communauté et fait la promotion de pratiques agricoles durables. De même, un café de réparation où les personnes âgées partagent leurs compétences en matière de réparation d'articles ménagers prolonge la durée de vie de ces produits et réduit la demande de nouveaux remplacements, réduisant ainsi l'impact environnemental.



En résumé, le bricolage revêt une immense importance pour les personnes âgées et la durabilité en favorisant la créativité, la socialisation, l'accessibilité financière et la conscience environnementale. Grâce à des projets pratiques et à l'engagement communautaire, les seniors peuvent améliorer leur bien-être tout en contribuant à un avenir plus durable pour les générations.

Études de cas et meilleures pratiques

Lors d'une étape précédente du projet, nous avons rassemblé les meilleures pratiques de divers pays partenaires. Ces pratiques mettent en lumière les habitudes durables déjà adoptées par les seniors dans leur vie quotidienne. Vous trouverez ci-dessous un aperçu des pratiques identifiées, mettant en valeur les façons novatrices dont les aînés contribuent à un avenir plus vert et plus durable. Explorons les connaissances et l'inspiration tirées de cet effort de collaboration.

Jardins communautaires / Jardinage urbain partagé : Ces initiatives offrent des espaces où les membres de la communauté peuvent cultiver collectivement des fruits, des légumes et des herbes. Ils favorisent un sentiment d'appartenance, favorisent la production alimentaire durable et encouragent de saines habitudes alimentaires.

Repair cafés : Les cafés de réparation offrent un environnement favorable aux individus pour apprendre à réparer et réparer des articles cassés comme des appareils électroniques, des vêtements et des meubles. En prolongeant la durée de vie des produits, ils favorisent la préservation des ressources et réduisent les déchets envoyés dans les décharges.

Partage de nourriture / économie de nourriture : Ces mouvements visent à minimiser le gaspillage alimentaire en redistribuant les surplus alimentaires des entreprises et des ménages aux personnes dans le besoin. Que ce soit par l'intermédiaire de réfrigérateurs communautaires, de banques alimentaires ou de plateformes en ligne, ils aident à lutter contre l'insécurité alimentaire tout en favorisant la durabilité.

Artisanat : S'engager dans l'artisanat permet aux individus de créer des articles uniques et faits à la main tout en favorisant la créativité et l'expression de soi. L'artisanat contribue à la préservation de la culture et aux pratiques de consommation durable en soutenant les artisans locaux et les techniques artisanales traditionnelles.

- **Menuiserie :** Le travail du bois consiste à fabriquer des objets en bois à l'aide de matériaux et de techniques durables. En créant des produits en bois durables et durables, le travail du bois favorise l'efficacité des ressources et réduit l'impact environnemental des meubles et de la construction.
- **Tricot / Crochet :** Le tricot et le crochet sont des métiers textiles qui permettent aux individus de créer des vêtements, des accessoires et des articles de décoration



intérieure à l'aide de fil ou de fil. En produisant des articles faits à la main, le tricot et le crochet favorisent la durabilité en réduisant la dépendance à l'égard des produits de masse et en soutenant les producteurs de tissus locaux.

- L' « **upcycling** » : A la différence du recyclage, l' « upcycling » (dont il n'existe pas d'équivalent précis en français) consiste à réutiliser des matériaux mis au rebut ou inutilisés pour créer de nouveaux produits de plus grande valeur. Il encourage la créativité, réduit les déchets et favorise la consommation durable en donnant une nouvelle vie aux vieux articles.

Zéro déchet / Recyclage : Les initiatives zéro déchet et de recyclage visent à minimiser la production de déchets et à maximiser la récupération des ressources. Elles impliquent le compostage des déchets organiques, le recyclage des matériaux et la réduction des articles à usage unique afin de minimiser l'impact environnemental et de préserver les ressources.

Ici, vous pouvez consulter le rapport final du résultat de projet n°2 !

2.4 Ressources en ligne

Veillez noter que la plupart de ces ressources sont en anglais. Vous pouvez utiliser l'outil de traduction automatique de votre moteur de recherche pour les consulter en français, ou activer les sous-titres français sur les ressources vidéos.

Conseils pratiques et ressources pour les projets de bricolage :

- [5 projets de bricolage pour les seniors avec un côté créatif](#) - Un guide pour des projets de bricolage attrayants qui sont parfaits pour les personnes âgées qui cherchent à rester créatives.
- [Délices du bricolage : Projets créatifs pour les aînés](#) - Explorez une variété de projets de bricolage qui s'adressent aux personnes âgées, en les aidant à rester actifs et engagés.
- [Tendances en matière de vie des personnes âgées : Communautés vertes pour personnes âgées](#) - Renseignez-vous sur la tendance croissante des communautés de personnes âgées respectueuses de l'environnement et sur la façon dont la durabilité est intégrée aux soins aux aînés.
- [Un regard sur la durabilité dans les résidences seniors](#) - Un aperçu des pratiques de durabilité dans les milieux de vie des personnes âgées, en mettant l'accent sur l'impact environnemental et la viabilité à long terme.
- [14 Activités pour le Jour de la Terre pour les aînés](#) - Une collection d'activités auxquelles les aînés peuvent participer pour célébrer le Jour de la Terre tout en favorisant la sensibilisation à l'environnement.

Études de cas :



- Jetez un coup d'œil à notre collection de bonnes pratiques !

Ressources et liens à explorer :

- [Sommes-nous la dernière génération ou la première génération durable ? | Hannah Ritchie | TED](#) - Une conférence TED stimulante sur la durabilité et le rôle que nous jouons dans la construction de l'avenir.
- [Qu'est-ce que la durabilité - UCLA](#) - Une brève introduction au concept de durabilité et à son importance dans le monde d'aujourd'hui.
- [Causes et effets du changement climatique | National Geographic](#) - Une vidéo complète de National Geographic expliquant les causes et les impacts du changement climatique.
- [Des retraités suisses remportent une victoire pour le climat à Strasbourg | Nouvelles de DW](#) - Un reportage sur des retraités suisses qui ont remporté gain de cause à Strasbourg en faveur des droits climatiques.
- [Repair Café](#) - Une vidéo explorant le concept de cafés de réparation où les communautés se réunissent pour réparer des articles ménagers, réduire les déchets et favoriser la durabilité.
- [Vivre en ville durable sur 1/10e d'acre | La décroissance dans les banlieues](#) - Un regard sur les pratiques de vie durable en milieu urbain, en mettant l'accent sur l'optimisation des petits espaces.
- [Tirer les leçons du passé - Créer un avenir durable | Tonje Frydenlund | TEDxBergen](#) - Une conférence TEDx sur la façon dont les leçons de l'histoire peuvent nous guider vers un avenir plus durable.
- [50+ conseils durables pour les débutants](#) - Une vidéo proposant des conseils pratiques pour adopter un mode de vie plus durable, parfaite pour les débutants.
- [Habitudes quotidiennes, hebdomadaires et mensuelles en matière de zéro déchet](#) - Apprenez à intégrer des habitudes zéro déchet dans votre routine quotidienne pour contribuer à la durabilité environnementale.
- [Connaissez-vous les 17 ODD ? - Organisation des Nations unies](#) - Une vidéo de l'ONU expliquant les 17 objectifs de développement durable et leur importance.
- [Comment nous pouvons rendre le monde meilleur d'ici 2030 | Michael Green | Conférences TED](#) - Une conférence TED explorant les moyens d'améliorer le monde d'ici 2030, en mettant l'accent sur le développement durable.
- [Agir pour les Objectifs de Développement Durable](#) - Un appel à l'action des Nations Unies encourageant les efforts mondiaux pour atteindre les objectifs de développement durable.



2.5 Mise en pratique

Alors que nous concluons cette unité sur les bricolages et leur rôle dans la promotion de la durabilité, il est temps de mettre nos connaissances en pratique. Nous avons exploré le potentiel transformateur des projets de bricolage pour favoriser la durabilité et donner aux aînés les moyens d'avoir un impact significatif sur notre planète. Maintenant, c'est à votre tour de prendre les rênes et d'appliquer les principaux points à retenir de cette unité à votre propre vie.

Pensez à des exemples personnels : les jardins communautaires, les repair cafés, les initiatives d'upcycling, etc. Ce sont des manifestations tangibles de la façon dont le bricolage peut contribuer à un monde plus vert et plus durable tout en enrichissant la vie des aînés. En adoptant l'état d'esprit du bricolage, nous avons le pouvoir non seulement de réduire notre empreinte environnementale, mais aussi de bâtir des communautés plus fortes et d'améliorer le bien-être.

Alors, chacun d'entre vous peut faire un acte de foi et se lancer dans son voyage de bricolage pour lutter contre le changement climatique. Qu'il s'agisse de commencer un petit jardin, de réparer des articles ménagers cassés ou de recycler de vieux matériaux en quelque chose de nouveau, chaque action compte. En appliquant vos nouvelles connaissances et compétences, vous aurez un impact positif sur la planète et inspirerez d'autres personnes à rejoindre le mouvement vers un avenir plus durable.

Rappel des étapes à suivre

Démarrer un projet de bricolage peut être excitant et gratifiant, mais il est important de planifier soigneusement pour assurer le succès. Voici un rappel détaillé pour vous aider à bien démarrer :

1. **Définissez votre projet** : Définissez clairement ce que vous voulez accomplir avec votre projet de bricolage. Qu'il s'agisse de construire des meubles, de réparer des appareils électroniques ou de créer des décorations pour la maison, avoir une vision claire guidera vos efforts.
2. **Rechercher et recueillir de l'information** : Prenez le temps de rechercher différentes techniques, matériaux et outils nécessaires à votre projet. Rassemblez des informations à partir de sources fiables telles que des sites web de bricolage, des tutoriels, des livres et des vidéos.
3. **Évaluez vos compétences et vos ressources** : Soyez honnête au sujet de vos compétences et de vos capacités. Déterminez si vous avez les connaissances et l'expérience nécessaires pour mener à bien le projet ou si vous avez besoin



- d'acquérir de nouvelles compétences. Évaluez vos ressources disponibles, y compris le temps, le budget et l'espace à utiliser.
4. **Établissez un budget** : Estimez le coût des matériaux, des outils et de toute autre dépense associée à votre projet. Établissez un budget pour vous assurer de rester dans les limites de vos moyens financiers.
 5. **Rassemblez les matériaux et les outils** : Énumérez tous les matériaux et outils dont vous aurez besoin pour votre projet. Achetez ou rassemblez tout à l'avance pour éviter les interruptions pendant le processus de construction.
 6. **Préparez votre espace de travail** : Aménagez un espace de travail propre, bien éclairé et ventilé. Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour travailler confortablement et en toute sécurité. Envisagez d'utiliser des équipements de protection tels que des gants, des lunettes de protection et des masques lorsque vous travaillez avec certains matériaux.
 7. **Planifiez votre calendrier** : Créez un calendrier réaliste pour votre projet, en tenant compte de votre calendrier et de tout revers potentiel. Décomposez le projet en tâches plus petites et fixez des échéances pour chaque étape afin de rester organisé et sur la bonne voie.
 8. **Suivez les instructions et les consignes de sécurité** : Lisez et assurez-vous de comprendre toutes les instructions, les manuels et les directives de sécurité liés à votre projet. Pour prévenir les accidents et les blessures, suivez les protocoles de sécurité appropriés lors de la manipulation d'outils, de matériaux et d'équipements.
 9. **Prenez les mesures et testez l'ajustement** : Mesurez deux fois, coupez une fois ! Prenez des mesures précises et testez les composants avant d'apporter des modifications permanentes. Cela permettra d'assurer la précision et d'éviter des erreurs coûteuses.
 10. **Restez flexible et résolvez les problèmes** : Soyez prêt à faire face aux défis et aux revers. Restez flexible, patient et adaptable, et n'ayez pas peur de résoudre les problèmes de manière créative si les choses ne se passent pas comme prévu.
 11. **Documentez vos progrès** : Suivez votre progression en prenant des photos, en prenant des notes ou en créant un journal de projet. Cela vous aidera non seulement à rester organisé, mais servira également à enregistrer vos réalisations.
 12. **Célébrez votre succès** : Une fois votre projet de bricolage terminé, prenez un moment pour célébrer votre succès et admirer votre travail. Réfléchissez à ce que vous avez appris et réfléchissez à la façon dont vous pouvez appliquer vos nouvelles compétences à de futurs projets.



En suivant cette liste détaillée, vous serez bien préparé à vous lancer dans votre voyage de bricolage en toute confiance et avec enthousiasme !

2.6 Conclusion

Maintenant que nous avons exploré l'importance des bricolages dans la promotion de la durabilité et l'autonomisation des personnes âgées, il est temps de mettre nos connaissances en pratique. En appliquant les principaux points à retenir de cette unité à nos vies personnelles, nous pouvons faire une différence tangible dans la lutte contre les changements climatiques et la création d'un avenir plus durable.

Par exemple, envisagez de commencer un jardin dans la cour. En cultivant nos fruits et légumes, nous réduisons notre dépendance aux produits achetés en magasin, qui ont souvent une empreinte carbone importante en raison du transport et de l'emballage. De plus, le jardinage offre un exutoire thérapeutique aux aînés, favorisant l'activité physique et le bien-être mental tout en contribuant à la biodiversité locale.

Un autre exemple personnel pourrait consister à apprendre des compétences de réparation de base et à les partager avec les jeunes générations qui ne sont plus habituées à réparer. Au lieu de jeter les articles cassés, les personnes âgées peuvent être fières de les réparer, de prolonger leur durée de vie et de réduire les déchets. Qu'il s'agisse de réparer un robinet qui fuit, de réparer un vêtement déchiré ou de remettre à neuf de vieux meubles, chaque réparation compte pour un mode de vie plus durable.

Tout le monde peut exploiter ses nouvelles connaissances et compétences pour lancer ses projets de bricolage afin de lutter contre le changement climatique. Que ce soit par le biais de l'upcycling, de la réutilisation ou de la création à partir de rien, les possibilités d'avoir un impact positif sont infinies. En passant à l'action dans nos vies, nous inspirons les autres à faire de même et contribuons aux efforts collectifs visant à construire un monde plus durable pour les générations futures.

Retroussons-nous les manches, adoptons la puissance du bricolage et embarquons dans ce voyage vers un avenir plus vert et plus durable. Ensemble, nous pouvons faire une différence.



3 Module 2 - Améliorer les compétences en matière de réseaux sociaux

Module développé par KMOP

3.1 Introduction et objectifs d'apprentissage

Dans le module 2, vous explorerez les bases des réseaux sociaux et les avantages que vous pouvez en tirer. Tout d'abord, nous visons à **Comprendre les principes de base et les fonctionnalités** des principales plateformes de réseaux sociaux ainsi que de leurs **Importance pour les seniors**. Cela comprend un bref aperçu des plateformes populaires telles que TikTok, Instagram, YouTube et Facebook. Vous apprendrez comment chaque plateforme fonctionne, en vous concentrant sur ses fonctionnalités principales, son interface utilisateur et ses caractéristiques uniques.

Deuxièmement, vous apprendrez à **Créer et gérer vos profils de réseaux sociaux** efficacement. Qu'il s'agisse de la configuration de votre profil, de la compréhension des principales fonctionnalités ou de la création de publications attrayantes et intéressantes, cette unité vous aidera à créer une forte présence en ligne, à vous connecter avec d'autres personnes et à tirer le meilleur parti des réseaux sociaux.

De plus, cette unité présente des **Paramètres de confidentialité** que la plupart des plateformes de réseaux sociaux fournissent. Bien que le fait d'avoir des profils sur les réseaux sociaux vous offre de nombreux avantages, vous devez toujours être conscient des risques potentiels que cela comporte. Ainsi, quelques conseils qui vous aideront à rester en sécurité lorsque vous êtes en ligne sont également mentionnés.

Compte tenu de tout ce qui précède, à la fin de cette unité, vous serez équipé des connaissances et des compétences nécessaires de **naviguer efficacement** dans les réseaux sociaux, de créer un **contenu percutant** et de **s'engager de manière significative** auprès de différents publics.

3.2 Focus

Pourquoi la maîtrise des réseaux sociaux est-elle importante pour les seniors ?

À l'ère numérique d'aujourd'hui, les réseaux sociaux sont des outils précieux pour rester en contact avec les autres, partager des informations et s'exprimer. Apprendre et comprendre leurs caractéristiques et fonctions de base peut vous offrir de nombreuses opportunités, ce qui vous permet de renouer plus facilement avec de vieux amis et d'explorer de nouveaux intérêts et communautés. Les plateformes de réseaux sociaux vous offrent une plateforme unique pour combler les fossés générationnels, vous tenir au courant de l'actualité et maintenir les liens sociaux. Ils aident à combattre le sentiment d'isolement en permettant l'interaction avec les proches, quelle que soit la distance. De plus, ces plateformes servent



de dépositaires d'informations et de ressources. Vous pouvez rejoindre différents groupes en fonction de vos passe-temps et engager des discussions avec d'autres personnes. De plus, une communication efficace sur les réseaux sociaux garantit que vos voix sont entendues et respectées dans les conversations en ligne, créant ainsi un sentiment d'appartenance et de connexion. En tirant parti des réseaux sociaux, vous pouvez naviguer en toute confiance dans le monde numérique, créer des liens significatifs et explorer de nouvelles façons de vous engager dans le monde qui vous entoure.

Introduction aux plateformes de réseaux sociaux

TikTok

TikTok est une plateforme de réseaux sociaux permettant de créer et de partager de courtes vidéos, de 15 à 30 secondes, souvent accompagnées de musique. L'application est principalement utilisée par les jeunes et les vidéos peuvent aller de sketches et de mèmes amusants à du contenu éducatif, des vidéos de danse et de synchronisation labiale, etc. Vous pouvez aimer, republier des vidéos et les partager avec votre communauté dans des messages privés.



Découvrez TikTok : <https://www.tiktok.com/login>

Instagram

Instagram est une plate-forme visuelle pour le partage de photos et de vidéos, souvent avec des légendes et des hashtags. Les utilisateurs publient du contenu sur leurs profils, visible par leurs abonnés. Les Stories permettent un partage temporaire, tandis que les Reels proposent des vidéos courtes et attrayantes. Explore permet de découvrir de nouveaux contenus. Pour la messagerie privée, Instagram Direct est disponible. Afin d'avoir une présence réussie sur Instagram, concentrez-vous sur des visuels de haute qualité, publiez régulièrement et utilisez des hashtags pertinents pour atteindre un public plus large.



Découvrez Instagram : <https://www.instagram.com/>

YouTube

YouTube est une plateforme de partage de vidéos en ligne avec plus de 80 millions d'abonnés dans le monde en 2022¹. Les utilisateurs peuvent créer des chaînes pour télécharger leurs vidéos, qui sont visibles par leurs abonnés et le public YouTube plus large. L'onglet Recherche aide les utilisateurs à découvrir le contenu qui les intéresse. Sur YouTube, vous pouvez trouver différents sortes de vidéos telles que des clips musicaux, des vlogs, des actualités et des commentaires, des vidéos éducatives, des jeux, des

¹ Source: [YouTube](https://www.youtube.com/)



comédies, du bricolage et de l'artisanat et bien d'autres. Pour maintenir une présence réussie sur YouTube, concentrez-vous sur la production de vidéos de haute qualité et engagez votre public en téléchargeant régulièrement.



Découvrez YouTube : <https://www.youtube.com/>

Facebook

Facebook est une plate-forme de réseaux sociaux bien connue pour se connecter avec ses amis et sa famille, partager des mises à jour et découvrir du contenu. Les utilisateurs créent des profils pour publier du texte, des photos, des vidéos et des liens. Connectez-vous via des demandes d'amis, rejoignez des groupes d'intérêt et suivez les pages publiques pour les mises à jour. Vous pouvez utiliser Facebook Messenger pour des conversations privées. Pour tirer le meilleur parti de Facebook, vous pouvez ajuster vos paramètres de confidentialité, interagir en aimant et en partageant les publications d'autres personnes, et maintenir votre profil à jour avec des photos et des publications.



Découvrez Facebook : <https://www.facebook.com/>

Twitter/X

Twitter/X est une « plateforme de microblogging »² où les utilisateurs publient de courts messages appelés tweets, qui peuvent inclure du texte, des photos, des vidéos et des liens, jusqu'à 280 caractères. Outre la communication interpersonnelle, Twitter est également populaire pour l'information en temps réel et les débats sur l'actualité, la politique, les affaires et le divertissement³. Les tweets sont partagés avec vos abonnés, et vous pouvez suivre d'autres personnes pour voir leurs mises à jour. Utilisez les retweets et les likes pour partager et apprécier le contenu. Les hashtags classent les tweets et les associent à des conversations plus larges et à des sujets d'actualité. Pour tirer le meilleur parti de Twitter/X, tweetez régulièrement, interagissez avec des réponses, des retweets et des likes, et utilisez des hashtags pertinents. Suivez les organes de presse, les personnalités publiques et les organisations pour rester au courant des événements et des intérêts en temps réel.



Découvrez Twitter/X : <https://x.com/>

Le choix de la bonne plateforme de réseaux sociaux dépend du type de contenu que vous souhaitez créer et de votre public cible. TikTok est le mieux adapté au contenu vidéo de

² Weller, K., Bruns, A., Burgess, J., Mahrt, M., & Puschmann, C. (2014). *Twitter et la société : An introduction*. Twitter et la société [Formations numériques, volume 89], xxix-xxxviii.

³ Ibid.



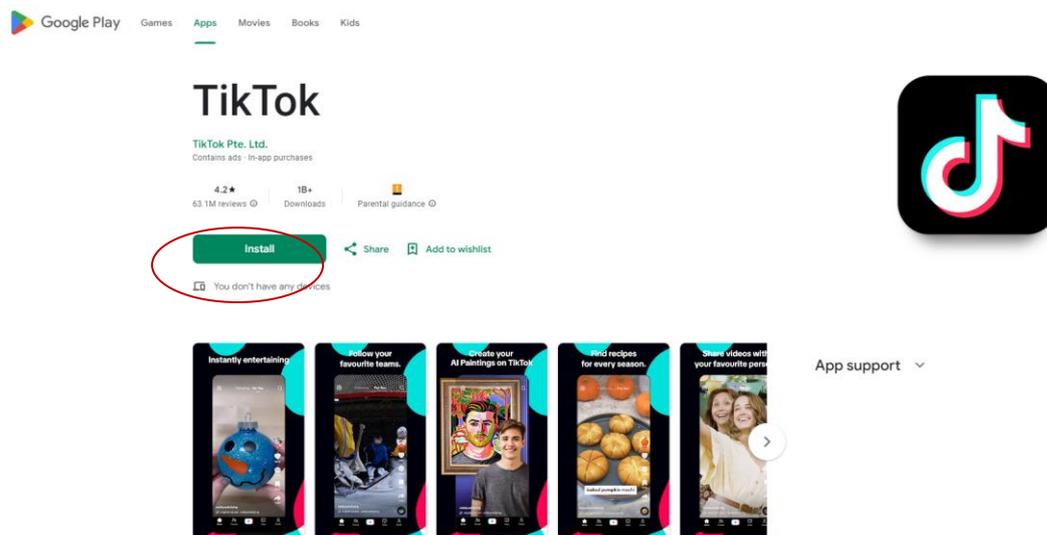
courte durée, généralement de moins d'1 minute, et est populaire auprès d'un public plus jeune qui apprécie le contenu tendance, engageant et visuellement captivant. Instagram, privilégié par les jeunes adultes et les adolescents, est idéal pour le partage de photos, de courtes vidéos et d'histoires, ce qui le rend parfait pour les passionnés de photographie, d'art et de contenu de style de vie. YouTube est la plate-forme de prédilection pour les vidéos plus longues, les tutoriels, les vlogs et le contenu éducatif, s'adressant à une large tranche d'âge et proposant un contenu approfondi. Facebook, avec sa population d'âge diversifiée, est idéal pour partager divers types de contenu, y compris des messages texte, des photos, des vidéos et des liens, et est excellent pour se connecter avec des amis et de la famille ou rejoindre des communautés basées sur les intérêts. Twitter/X, connu pour ses mises à jour concises et en temps réel, limite chaque tweet à 280 caractères et est parfait pour partager des réflexions rapides, des nouvelles ou des liens, attirant un large éventail d'utilisateurs, y compris des professionnels et des passionnés d'actualités.

3.3 Approfondissement

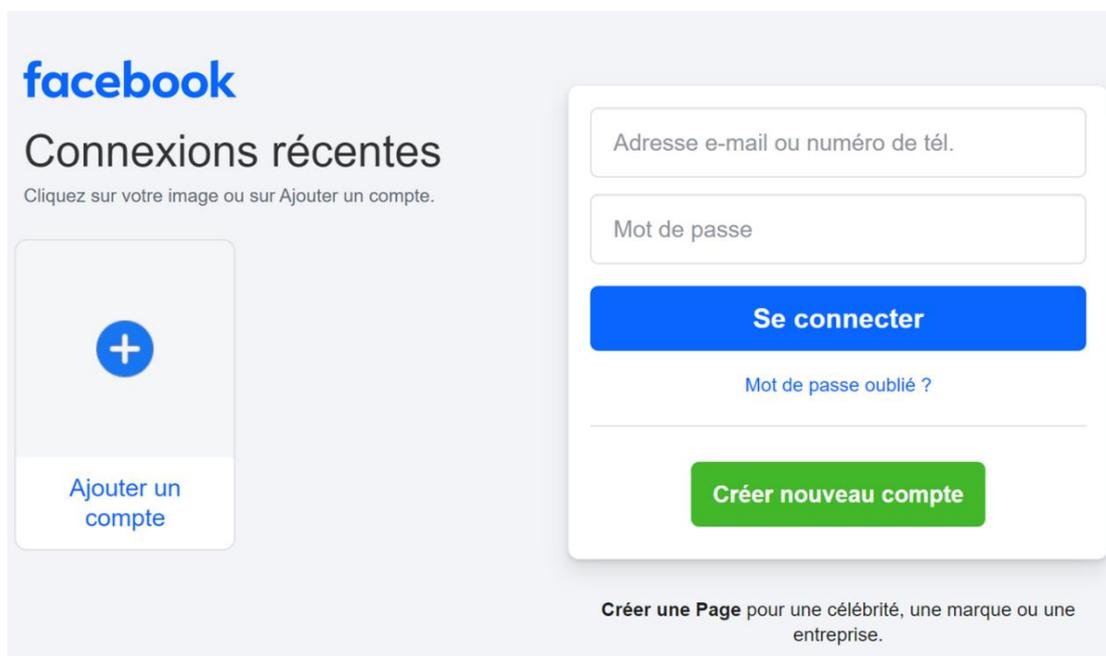
Bases de la création de comptes de réseaux sociaux

La création et la gestion d'un compte de réseau social sont assez faciles, à condition que l'utilisateur ait une compréhension claire de chaque étape.

Pour commencer, choisissez la plateforme de réseaux sociaux que vous souhaitez rejoindre. Les choix populaires incluent TikTok, Instagram, YouTube et Facebook, chacun offrant des fonctionnalités et des avantages uniques, comme expliqué ci-dessus. En tenant compte de vos préférences et de l'intérêt de chaque plateforme (par exemple, Instagram pour les photos, TikTok pour les vidéos courtes et YouTube pour les vidéos plus grandes), choisissez la plateforme qui correspond le mieux à vos intérêts et à vos objectifs. Une fois que vous avez choisi une plateforme, **visitez son site web ou téléchargez** l'application depuis l'App Store de votre appareil.



Démarrez la **Création de compte** en cliquant sur le bouton « S'inscrire » ou « Créer un compte ». Vous serez invité à saisir quelques informations de base telles que votre nom, votre adresse e-mail et un mot de passe. Certaines plateformes peuvent également vous demander de fournir un numéro de téléphone à des fins de vérification.



Après avoir saisi vos informations de base, vous devrez **Configurer votre profil**. Cela implique généralement de télécharger une photo de profil et d'écrire une courte biographie ou une description de vous-même. Votre photo de profil doit être claire et conviviale, afin d'aider les gens à vous reconnaître. Votre biographie doit fournir un bref résumé de qui vous êtes. Par exemple, sur Instagram, il pourrait décrire vos intérêts personnels ou vos



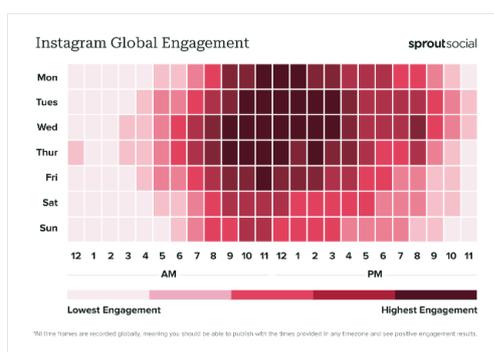
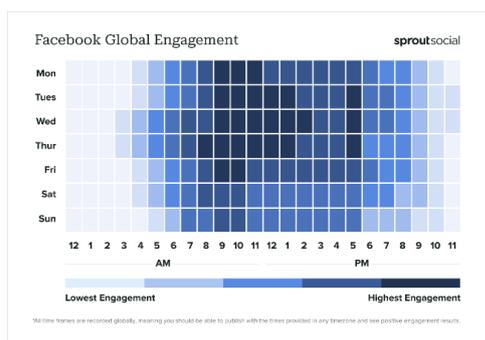
passer-temps. De plus, il peut vous être demandé de fournir d'autres informations telles que votre emplacement, votre date de naissance et vos intérêts personnels, ce qui peut aider à personnaliser votre expérience sur la plateforme. Vous n'êtes pas obligé de partager ces informations personnelles au cas où vous ne le souhaiteriez pas.

L'une des étapes les plus cruciales de la configuration de votre compte consiste à ajuster vos **Paramètres de confidentialité**. Ces paramètres vous permettent de contrôler qui peut voir vos publications et vos informations personnelles. Chaque plateforme offre différents niveaux de confidentialité, alors prenez le temps de vous familiariser avec ces options et de les configurer en fonction de votre niveau de confort. Pour plus de sécurité, envisagez d'activer l'authentification à deux facteurs, qui nécessite une deuxième forme d'identification (par exemple, un code envoyé sur votre téléphone) lors de la connexion. Nous explorerons les paramètres de confidentialité plus en détail ci-dessous.

Gérer votre compte de réseaux sociaux

Une fois votre compte configuré, sa gestion efficace vous aidera à tirer le meilleur parti de votre expérience sur les réseaux sociaux. **Publier du contenu au meilleur moment** est important pour rester actif et interagir avec votre réseau. Partagez régulièrement des mises à jour, des photos, des vidéos et des articles pertinents et intéressants. Que vous partagiez une étape personnelle, une belle photo ou un article perspicace, assurez-vous que votre contenu est attrayant. Le timing a un impact significatif sur le nombre de personnes qui voient et interagissent avec vos publications⁴. Ainsi, vous identifierez les meilleurs moments pour publier sur différentes plateformes en fonction du moment où les utilisateurs sont les plus actifs, ce qui vous aidera à maximiser votre portée et votre engagement.

Les meilleurs moments pour publier sur Facebook et Instagram en 2024 – *Source : sproutsocial.com*



Interagir avec d'autres est un autre aspect important de la gestion de votre compte. Interagissez avec vos amis, votre famille et vos abonnés en envoyant des SMS, en aimant, en commentant et en partageant leurs publications. Cette interaction renforce non

⁴ Spasojevic, N., Li, Z., Rao, A., & Bhattacharyya, P. (août 2015). *Quand publier sur les réseaux sociaux*. Dans Actes de la 21e conférence internationale ACM SIGKDD sur la découverte de connaissances et l'exploration de données (pp. 2127-2136).



seulement vos connexions en ligne, mais augmente également votre visibilité sur la plateforme.

Il est également essentiel de **Vérifier et mettre à jour les informations de votre profil**. Au fur et à mesure que votre vie change, votre profil sur les plateformes de réseaux sociaux devrait également changer. Gardez votre biographie et votre photo de profil à jour, et assurez-vous que vos paramètres de confidentialité correspondent toujours à votre niveau de confort.

De plus, surveillez la **sécurité** de votre compte. Méfiez-vous des messages suspects ou des demandes d'amis de personnes que vous ne connaissez pas et signalez toute activité suspecte à la plateforme. **Mettez régulièrement à jour votre mot de passe** et vérifiez vos paramètres de sécurité pour protéger votre compte contre tout accès non autorisé.

En suivant ces étapes, vous pouvez créer une présence vivante et sécurisée sur les réseaux sociaux qui vous permettra de vous connecter, de partager et d'interagir avec les autres. Les réseaux sociaux peuvent être un outil puissant pour rester en contact avec vos amis et votre famille, explorer de nouveaux intérêts et vous engager avec une communauté plus large.

Créer des publications attrayantes

S'engager sur les réseaux sociaux nécessite une création de contenu réfléchi qui correspond à vos intérêts et à vos préférences. Voici quelques bonnes pratiques pour créer des publications qui captivent et inspirent :

1. **Messages clairs et concis** : Gardez vos messages concis et faciles à comprendre. Les gens sur les réseaux sociaux préfèrent un langage direct et des visuels simples mais percutants. Évitez le jargon ou la terminologie complexe lorsque vous vous adressez aux seniors et concentrez-vous sur la clarté de votre message.
2. **Attrait visuel** : Incorporez des éléments visuellement attrayants tels que des photos, des vidéos et des graphiques pour améliorer vos publications. Le contenu visuel a tendance à attirer l'attention et est plus susceptible de trouver un écho auprès d'autres personnes. Assurez-vous que les images sont claires, de haute qualité et pertinentes par rapport à votre message.
3. **Personnalisation** : Adaptez votre contenu pour qu'il corresponde aux intérêts et aux préférences de votre public. Partagez des histoires, des anecdotes ou des souvenirs qui évoquent des émotions et favorisent les liens. Le contenu personnalisé aide les autres utilisateurs à se sentir valorisés et engagés dans votre message.
4. **Contenu interactif** : Encouragez l'interaction et l'engagement en incluant des éléments interactifs dans vos publications. Posez des questions, créez des sondages ou des quiz pour susciter la conversation et inviter à la participation. D'autres apprécient les occasions de partager leurs opinions et leurs expériences.
5. **Langage inclusif** : Utilisez un langage inclusif qui respecte la diversité des origines, des expériences et des identités de chacun. Évitez les stéréotypes ou les suppositions et concentrez-vous plutôt sur la création d'un contenu inclusif et respectueux de tous.



6. **Consistance** : Maintenez un calendrier de publication cohérent pour garder votre public engagé et informé. Des mises à jour régulières permettent à tout le monde d'anticiper votre contenu et de rester connecté pour suivre vos messages au fil du temps.

En suivant ces bonnes pratiques, vous pouvez créer des publications attrayantes et significatives sur les réseaux sociaux et créer des interactions positives. N'oubliez pas d'écouter les commentaires de votre public et d'adapter votre stratégie de contenu en conséquence pour garantir un engagement et une connexion continus.

Comprendre les paramètres de confidentialité et les conseils de sécurité

Après avoir créé votre profil, il est essentiel de comprendre les paramètres de confidentialité et de suivre les conseils de sécurité pour protéger vos informations personnelles et maintenir une présence en ligne sécurisée.

Paramètres de confidentialité

Chaque plateforme de réseaux sociaux offre une variété de paramètres de confidentialité qui vous permettent de contrôler qui peut voir vos publications, interagir avec vous et accéder à vos informations personnelles. Il est important de vous familiariser avec ces paramètres pour vous assurer que votre compte est aussi privé que vous le souhaitez.

Commencez par accéder au menu des paramètres de confidentialité de la plateforme que vous utilisez. Cela se trouve généralement dans les paramètres du compte ou dans une section similaire. Ici, vous pouvez ajuster qui peut voir les informations de votre profil, telles que votre biographie, vos photos et vos publications. La plupart des plateformes vous permettent de choisir entre des options telles que « Public », « Amis », « Amis d'amis » ou « Moi uniquement ». En sélectionnant « Amis », vous vous assurez que seules les personnes que vous avez acceptées en tant qu'amis peuvent voir vos publications et vos informations personnelles.

Vérifiez les paramètres de visibilité de vos publications pour contrôler qui peut voir le contenu que vous partagez. Certaines plateformes vous permettent de définir l'audience de chaque publication individuellement, ce qui vous donne de la flexibilité dans la façon dont vous partagez les informations. De plus, vérifiez les paramètres des publications précédentes pour vous assurer que le contenu plus ancien correspond à vos préférences actuelles en matière de confidentialité.

Une autre étape importante est la gestion de votre liste d'amis ou de followers. Gardez à l'esprit qu'il est important de revoir et de mettre à jour régulièrement vos connexions, en supprimant les personnes auxquelles vous ne souhaitez plus avoir accès à votre profil. Il suffit de visiter leurs profils et de cliquer sur le bouton « Amis » ou « Suivre ». Dans certains cas, différentes options apparaîtront telles que « Muet », « Restreindre », « Retirer des amis », « Ne plus suivre ». Si vous souhaitez simplement supprimer quelqu'un de votre liste d'amis/abonnés, vous pouvez simplement cliquer sur le bouton « Retirer de votre liste



d'amis » ou « Ne plus suivre ». Sur certaines plateformes de médias sociaux, comme Instagram, si vous souhaitez supprimer les personnes qui vous suivent, vous devez vous rendre sur votre profil et cliquer sur votre liste d'abonnés. Trouvez la personne que vous ne voulez plus suivre et cliquez simplement sur le bouton « Supprimer ».

Conseils de sécurité

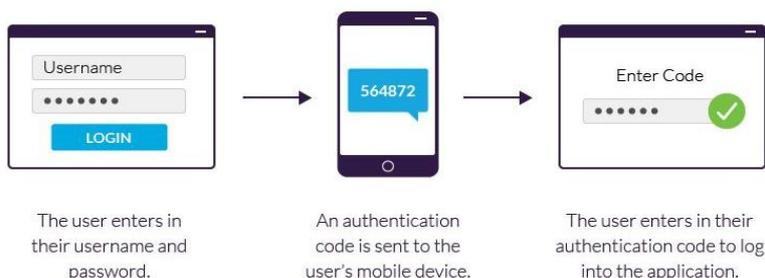
Outre l'ajustement et la personnalisation de vos paramètres de confidentialité, voici quelques conseils de sécurité de base à toujours garder à l'esprit lorsque vous êtes en ligne.

1. Utilisez des mots de passe forts :

Créez des mots de passe forts et uniques pour vos comptes de réseaux sociaux. Un mot de passe fort comprend généralement une combinaison de lettres minuscules et majuscules, de chiffres et de caractères. Évitez d'utiliser des informations qui identifient l'utilisateur ou qui sont facilement identifiables, telles que des anniversaires, des noms ou des séquences logiques. De plus, il est conseillé d'éviter d'utiliser le même mot de passe pour tous vos comptes de médias sociaux.

2. Activez l'authentification à deux facteurs :

L'authentification à deux facteurs (2FA), également connue sous le nom de vérification en deux étapes, est une mesure de sécurité dans laquelle les utilisateurs doivent fournir deux facteurs d'authentification distincts, tels qu'un numéro de téléphone, pour confirmer leur identité⁵. L'authentification à deux facteurs utilise un deuxième moyen d'identification, tel qu'un code envoyé sur le téléphone de l'utilisateur, pour vérifier l'identité de la personne qui se connecte et fournir aux utilisateurs une protection supplémentaire. Cela permet d'éviter tout accès non autorisé à votre compte.



Source : www.imperva.com

3. Soyez prudent avec vos informations personnelles :

Évitez de partager des informations personnelles sensibles telles que votre adresse personnelle, votre numéro de téléphone ou vos informations financières sur les réseaux

⁵ Rosencrance, L., Loshin, P., et Cobb, M. (s.d.). *Qu'est-ce que l'authentification à deux facteurs et pourquoi est-elle utilisée ?*. TechTarget. <https://www.techtarget.com/searchsecurity/definition/two-factor-authentication>



sociaux. Faites attention aux informations que vous partagez dans vos publications et vos photos, ainsi que dans votre profil.

4. Identifiez et évitez les escroqueries :

Méfiez-vous des messages, des liens et des demandes d'amis suspects provenant de personnes que vous ne connaissez pas. Les escrocs, c'est-à-dire les personnes qui gagnent de l'argent en mettant en œuvre des méthodes illégales et surtout en trompant les gens selon le dictionnaire Cambridge (s.d.), utilisent souvent les réseaux sociaux pour inciter les utilisateurs à fournir des informations personnelles ou à cliquer sur des liens malveillants. Si quelque chose semble trop beau pour être vrai, c'est probablement le cas. Signalez toute activité suspecte à la plateforme.

Exemples d'arnaques :

- Exemple 1 : Escroqueries à la loterie ou à un concours

Vous recevez un message affirmant que vous avez gagné une grosse somme d'argent ou un prix de valeur, mais pour le réclamer, vous devez fournir vos informations personnelles ou payer une somme modique. N'oubliez pas que si vous n'avez pas participé à une loterie ou à un concours, vous ne pouvez pas le gagner. Les loteries et les concours légitimes ne demanderont jamais d'argent pour réclamer un prix.

- Exemple 2 : Escroqueries amoureuses

Un inconnu vous envoie une demande d'ami et noue rapidement une relation étroite avec vous. Il raconte une histoire dramatique et demande de l'argent pour les aider à résoudre une crise personnelle, comme des factures médicales ou des frais de voyage. Méfiez-vous de toute personne qui vous demande de l'argent ou des renseignements personnels, surtout si vous ne l'avez pas rencontrée en personne.

- Exemple 3 : Escroqueries au support technique

Vous recevez un appel téléphonique, un e-mail ou un message contextuel prétendant provenir d'une entreprise technologique bien connue, indiquant que votre ordinateur est infecté par un virus. L'escroc vous demandera de fournir un accès à distance à votre ordinateur ou de payer pour une solution logicielle. Les véritables entreprises technologiques ne vous contacteront pas de cette manière. Si vous avez des doutes sur la sécurité de votre ordinateur, contactez un technicien local de confiance.

Il existe plusieurs méthodes courantes que les escrocs utilisent pour tromper et tromper d'autres personnes. Il est important de toujours être conscient des escrocs et d'évaluer de manière critique toute nouvelle interaction.

5. Vérifiez régulièrement les paramètres de confidentialité :

Les plateformes de réseaux sociaux mettent fréquemment à jour leurs politiques et paramètres de confidentialité. Vérifiez et mettez à jour régulièrement vos paramètres de



confidentialité pour vous assurer qu'ils répondent toujours à vos besoins et profitez de toutes les nouvelles fonctionnalités de sécurité.

En étudiant et en ajustant vos paramètres de confidentialité et en suivant ces conseils de sécurité, vous pouvez profiter d'une expérience de médias sociaux plus sûre et plus sécurisée. La protection de vos informations personnelles permet d'empêcher tout accès indésirable et de garder vos interactions en ligne positives et agréables.

3.4 Ressources en ligne

Veillez noter que la plupart de ces ressources sont en anglais. Vous pouvez utiliser l'outil de traduction automatique de votre moteur de recherche pour les consulter en français, ou activer les sous-titres français sur les ressources vidéos.

Études de cas sur le succès des réseaux sociaux :

- [L'impact positif des médias sociaux sur les aînés](#) - Un article sur l'impact positif des médias sociaux sur la qualité de vie des aînés.
- [Conseils de vie de la star d'Instagram Baddiewinkle, 88 ans](#) - Une interview avec la personnalité Instagram Baddiewinkle, partageant ses conseils de vie.
- [Q&R : Papa Chan et sa grand-mère Marina créent une capsule temporelle pour les réseaux sociaux avec des dessins pour mes petits-enfants'](#) - Une séance de questions-réponses sur la façon dont les grands-parents utilisent les médias sociaux pour créer un héritage pour leurs petits-enfants.
- [Interview de Lillian Droniak](#) - Une entrevue sur YouTube avec Lillian Droniak, une influenceuse principale des médias sociaux.

Ressources et liens à explorer :

- [Réseaux sociaux pour les débutants](#) - Une liste de lecture YouTube conçue pour aider les débutants à comprendre les bases des médias sociaux.
- [Réseaux sociaux pour les aînés – Mise en place de Facebook](#) et [Tutoriel](#) - Tutoriels vidéo sur la configuration et l'utilisation de Facebook, adaptés aux aînés.
- [Guide des réseaux sociaux pour les personnes âgées](#) - Un guide complet sur la navigation sur les plateformes de médias sociaux pour les personnes âgées.
- [Réseaux sociaux pour les personnes âgées : Un guide utile](#) - Un guide informatif qui aide les personnes âgées à se familiariser avec les médias sociaux.
- [Étapes pour maîtriser les réseaux sociaux pour les aînés : Améliorez votre communication digitale](#) - Un guide détaillé pour améliorer les compétences en communication numérique par le biais des médias sociaux.



- [Comment utiliser Instagram – Étapes faciles pour les personnes âgées](#) - Un tutoriel étape par étape sur la façon dont les personnes âgées peuvent commencer à utiliser Instagram.
- [Guide de démarrage rapide : Démarrez votre chaîne | Ep. 1 ft. Look décalé](#) - Un guide vidéo pour démarrer une chaîne YouTube.
- [Guide de démarrage rapide : Comment fonctionne YouTube | Ep. 2 ft. Look décalé](#) - Un guide de suivi expliquant le fonctionnement de YouTube et comment optimiser votre présence sur la plateforme.
- [Comment utiliser TikTok - Tutoriel pour débutants 2023](#) - Un guide du débutant sur l'utilisation de TikTok, parfait pour les personnes âgées qui découvrent la plateforme.

3.5 Mise en pratique

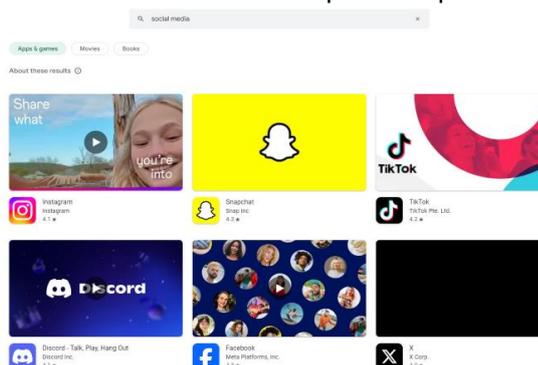
Activités proposées pour les réseaux sociaux :

Commencez à créer votre profil :

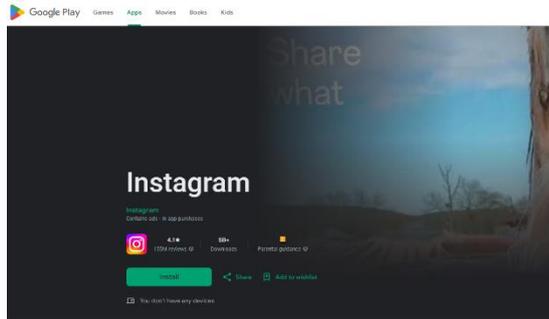
Après avoir lu attentivement le module 2 et regardé les vidéos suggérées ci-dessus, vous pouvez maintenant commencer à créer votre propre profil sur les réseaux sociaux. Allez-y étape par étape et prenez votre temps. Il est toujours préférable d'avoir quelqu'un de plus expérimenté pour vous guider.

Check-list pour vos premiers pas :

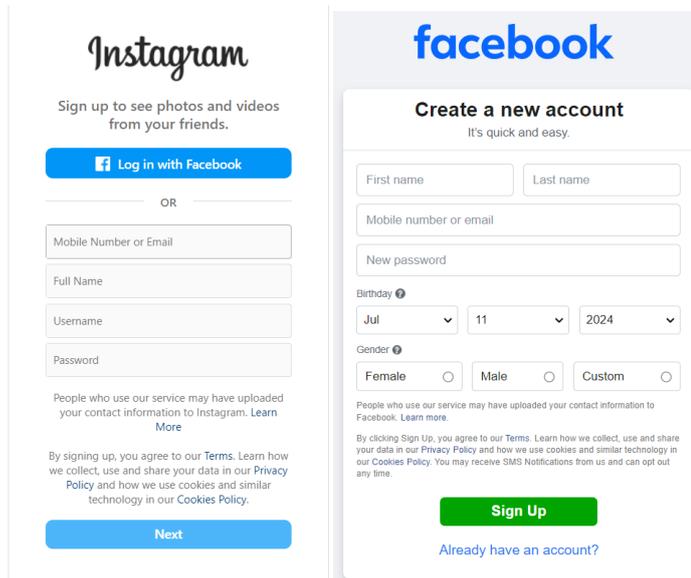
1. Sélectionnez l'application de médias sociaux que vous préférez.



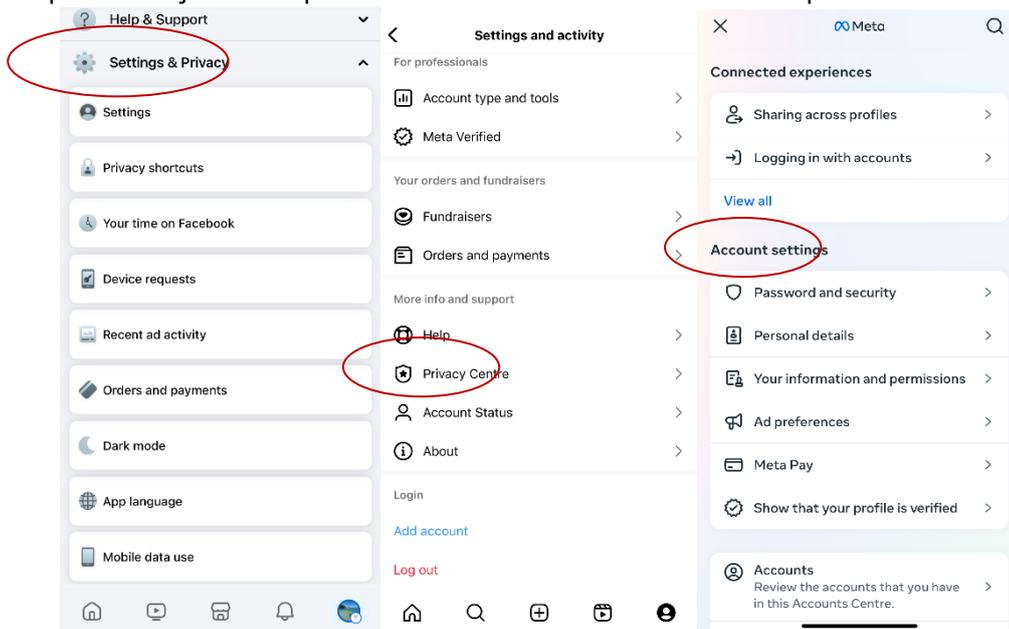
2. Téléchargez l'application sur votre appareil mobile, votre ordinateur portable ou votre PC.



- Inscrivez-vous et créez votre compte avec quelques informations de base et une photo de vous.



- Explorez et ajustez les paramètres de confidentialité selon vos préférences.

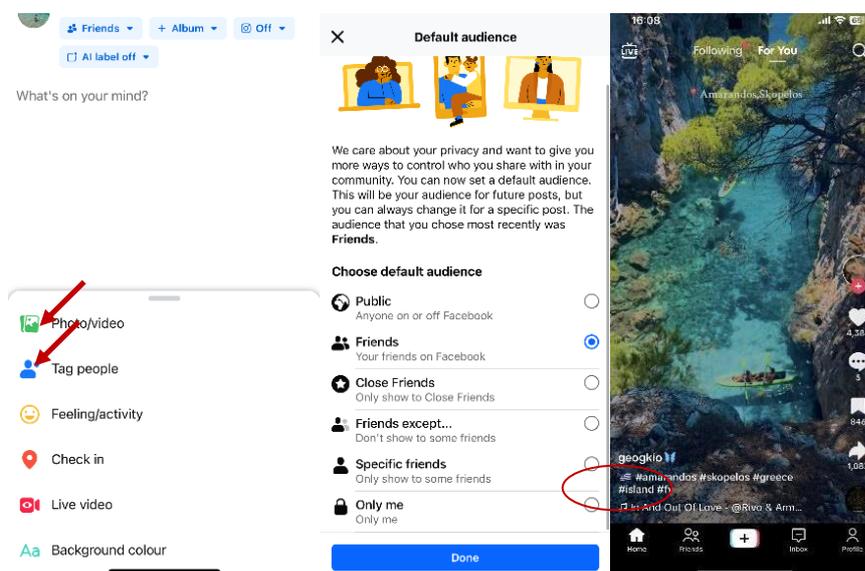




5. Connectez-vous avec votre famille et vos amis.
6. Commencez à publier et gardez toujours à l'esprit de faire attention aux informations que vous partagez. Consultez ci-dessous le guide pour votre premier article !

Guide pour votre première publication :

- ✓ Décidez du type de contenu que vous souhaitez partager. Il peut s'agir d'un article écrit, d'une image, d'un album photo, d'une vidéo ou d'une combinaison de texte et de photo/vidéo.
- ✓ Connectez-vous à votre compte en saisissant votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.
- ✓ Cliquez sur le bouton de publication, généralement étiqueté comme « Créer une publication », « Publication nouvelle publication » ou avec une icône plus (+).
- ✓ Choisissez la photo/vidéo que vous souhaitez télécharger et écrivez un texte pour l'accompagner si vous le souhaitez.
- ✓ Avant de publier, vous pouvez toujours ajuster vos paramètres et le public qui a accès à vos publications. Vous pouvez également identifier d'autres personnes dans votre publication si elles sont pertinentes pour le contenu.



- ✓ Examinez et vérifiez le contenu de l'article pour détecter toute erreur.
- ✓ Une fois que vous êtes prêt, cliquez sur le bouton « Publier », « Partager » ou « Publier ». Votre contenu est maintenant en ligne et visible par le public que vous avez sélectionné.

3.6 Conclusion



Dans le module 2, nous nous sommes concentrés sur l'acquisition des compétences nécessaires pour utiliser efficacement les réseaux sociaux. Les principaux domaines abordés comprenaient la compréhension des bases des principales plateformes de réseaux sociaux comme TikTok, Instagram, YouTube, Facebook et LinkedIn, de la création d'un profil de réseaux sociaux à sa gestion efficace. Nous avons également discuté de l'importance de créer du contenu attrayant grâce à des visuels de haute qualité, des messages pertinents et des heures de publication pour maximiser la portée et l'interaction de votre message.

De plus, nous avons mis en évidence des conseils pratiques pour les aînés afin d'assurer leur sécurité en ligne, notamment la compréhension des paramètres de confidentialité et l'adoption de pratiques exemplaires pour les interactions numériques. De plus, cette unité a souligné les avantages des réseaux sociaux pour rester connecté, lutter contre l'isolement et trouver des communautés d'intérêt, en présentant des exemples d'influenceurs seniors qui ont réussi à tirer parti de ces plateformes pour partager leurs passions et se connecter avec d'autres.

Dans l'ensemble, le module 2 a fourni un guide complet sur la navigation dans les réseaux sociaux, l'amélioration de la littératie numérique et l'utilisation de ces plateformes pour enrichir les interactions sociales et l'expression personnelle des personnes âgées.



4 Module 3 - Maîtriser les compétences en vidéographie

Module développé par E-Seniors

4.1 Introduction et objectifs d'apprentissage

Bienvenue dans le module 3 du programme de formation Seniors4Change !

Tout au long de cette unité, nous en apprendrons davantage sur les principes de **Vidéographie à l'aide de votre smartphone**. Cela permettra à chacun de créer des vidéos présentant ses loisirs de bricolage durable au plus grand nombre. Cette unité sera l'occasion d'apprendre toutes les étapes de la réalisation d'une vidéo qui a du sens, de la réflexion sur la meilleure façon de représenter un sujet dans un film jusqu'au montage final de votre vidéo.

Partager ses connaissances et ses compétences de manière visuelle et ludique est un excellent moyen d'impliquer un grand nombre de personnes aux profils variés et de leur permettre de découvrir un thème ou une pratique de bricolage par l'exemple, en suivant l'ensemble du processus de création, des obstacles à surmonter jusqu'au produit final valorisant.

Nous nous concentrerons également sur les étapes préparatoires, qui doivent être effectuées avant même que vous ne commenciez le tournage. Cela vous donnera le temps de réfléchir à l'importance de votre pratique de bricolage et à la meilleure façon de montrer les avantages que vous souhaitez partager avec les autres. Cela vous permettra également de filmer efficacement, en gardant déjà à l'esprit toute la structure de votre vidéo, ainsi que son objectif final.

Les objectifs d'apprentissage suivants sont abordés dans ce module :

- Découvrez la méthode du storyboard pour vous préparer à la réalisation d'une vidéo en réfléchissant à vos objectifs et en planifiant soigneusement la meilleure façon de partager vos meilleures pratiques de bricolage durable.
- Apprenez-en plus sur les outils qui peuvent vous aider à réaliser une vidéo qui peut être utilisée avec un smartphone.
- Apprenez les principes de la photographie et de la vidéographie sur un smartphone en acquérant des connaissances de base sur l'utilisation de l'application Appareil photo sur votre smartphone.
- Acquérez un ensemble de bonnes pratiques et de conseils à suivre tout au long de la réalisation de votre vidéo.

Grâce à tout cela, et en comprenant le pouvoir des images et en montrant l'exemple dans la pratique d'un DIY plus durable et plus vert, vous pourrez jouer un rôle encore plus actif dans la lutte contre le changement climatique !



4.2 Focus

La vidéographie est un outil puissant, un médium capable de transmettre des messages et des images de manière illustrée tout en étant une forme d'art à part entière. Bien que la capture d'image soit au cœur de la vidéographie, ce n'est qu'une des nombreuses phases d'une longue chaîne de production qui commence avant et se termine après la vidéographie proprement dite.

Bien que votre pratique du bricolage ne nécessite peut-être pas un ensemble de compétences professionnelles et des connaissances de production haut de gamme, il est néanmoins important de se rappeler de quoi est fait le monde merveilleux de l'image animée.

Pour bien comprendre ce qu'il faut pour créer une vidéo, qu'il s'agisse d'un enregistrement à main levée de 20 secondes ou d'une production cinématographique à part entière, nous passerons en revue les différentes étapes de la production vidéo, de la stratégie à l'action et enfin au montage et à la création de la version finale de notre travail.

Pré-production : Conception et préparation

Il peut être tentant de prendre une caméra et de se précipiter dans l'action, mais pour que cette dernière réussisse, vous devez d'abord savoir ce qui va se passer, comment cela va se passer et comment la vidéo va se terminer, et vous devez avoir les ressources nécessaires pour vous assurer que tout se passe comme prévu.

En bref, la pré-production consiste à organiser un tournage vidéo avant le début du tournage. Il s'agit généralement des actions suivantes :

- Rédaction d'un scénario : Un script est un plan écrit de ce qui va se passer et de ce qui sera dit pendant la vidéo. Cela aide le créateur de la vidéo à rester sur sa cible et à éviter les erreurs lors de l'enregistrement. Bien qu'il nécessite plus de temps et de réflexion, un script aide à façonner la vidéo finale et à faire gagner du temps tout au long des étapes de production et de montage.
- Collecte des matériaux et du matériel : Faites une liste des fournitures, de l'équipement (technologique, etc.) et des informations que vous devez obtenir.
- Sélection des lieux : S'assurer de l'accès au tournage sur place avant d'y programmer un tournage et s'assurer de visiter l'endroit choisi au même moment de la journée que le tournage pour s'assurer qu'il se déroule comme prévu.
- Sélection des participants (acteurs, voix off, collaborateurs, etc.) : Vous devez aider les personnes que vous invitez à apparaître dans votre vidéo à se préparer pour le rôle. Cela inclut de les mettre à jour sur l'idée de la vidéo, son sujet et vos objectifs généraux.



En termes simples, c'est la procédure qui fusionne créativité et logistique. Nous en apprendrons plus sur la façon de réaliser ces préparations plus loin dans notre module, dans la partie « Approfondissement ».

Production : Vidéographie et tournage

Le moment est venu d'agir. C'est le moment que tout le monde attend : le tournage proprement dit commence, les images naissent. Alors, comment expliquer facilement ce que sont le cinéma et la vidéographie ? La pièce maîtresse de notre définition évolue naturellement autour de l'enregistrement d'images avec un appareil photo ou un téléphone portable. « Écrire » ce que l'œil voit est une définition encore plus précise du mot vidéographie d'un point de vue étymologique.

La vidéographie est généralement associée à la vie dans l'instant présent : se présenter sur place et enregistrer la vidéo. La réalisation de films, quant à elle, comprend la capture d'images. Pourtant, dans cette définition, l'image est considérée comme un support utilisé pour raconter une histoire de la manière la plus appropriée et la mieux illustrée.

Dans tous les cas, notre objectif ici est de faire en sorte que nous ayons une histoire et quelque chose à montrer au monde, même si tout n'est pas aussi méticuleusement conçu et planifié que ce serait le cas dans une production cinématographique.

Post-production : Édition et finalisation

Vous pouvez croire que nous sommes arrivés à la fin de la procédure et que le résultat que nous avons à ce stade-ci est définitif. Mais c'est là que la magie opère : l'image créée lors du tournage prend vie et acquiert son identité visuelle.

Pour être plus précis, la post-production est le processus par lequel passe tout projet vidéo une fois le tournage terminé, mais avant sa publication. Il comprend le montage vidéo brut, le mixage sonore, les effets visuels, l'étalonnage et la correction des couleurs, ainsi que l'intégration musique/son. Dans ce module, nous n'irons pas jusqu'à ajouter des effets spéciaux ; Cependant, connaître les options disponibles peut ouvrir une nouvelle fenêtre d'inspiration et augmenter votre motivation.

Armés d'une image claire de l'ensemble du processus de création vidéo, passons à la section suivante, où nous approfondirons des connaissances plus pratiques et commencerons à préparer notre propre vidéo.

4.3 Approfondissement

Vous savez maintenant quelle pratique de bricolage durable vous voulez réaliser et montrer au monde. Vous connaissez également les avantages de cette bonne pratique, son histoire et ses liens avec votre histoire et vos intérêts personnels ainsi qu'avec les traditions culturelles longues ou plus récentes de votre région. Nous avons également découvert le monde de la vidéographie et avons une première impression de ce que nous entendons



par produire, filmer et monter. Nous sommes maintenant prêts à commencer à planifier nos vidéos.

Préparation de nos outils

- Préparation des outils nécessaires à la réalisation de la pratique de bricolage que nous souhaitons filmer : matériaux, équipements, etc
- La préparation du tournage comprend votre smartphone, un support ou un trépied improvisé, du courage et, pourquoi pas ?, une bonne compagnie.
- Préparation de votre scénario-storyboard : Un cahier ou une feuille de papier, un stylo et un crayon. Vous pouvez également trouver le document imprimable prêt à l'emploi ci-dessous.

Mais comment pouvons-nous créer notre scénario et notre storyboard ? Pour ce faire, nous devons d'abord comprendre ce que signifient ces termes. Ensuite, nous verrons comment nous pouvons les préparer ensemble dans un seul document de manière simple qui nous aidera à visualiser le passage de notre projet du papier à l'action.

Script

Le script est un plan écrit pour votre idée de vidéo. Il décrit l'action – ce qui se passe – et le dialogue – ce qui est dit – dans chaque scène de la vidéo. Que vous soyez un réalisateur célèbre ou un participant à Seniors4Change, vous aurez toujours besoin d'un scénario, non seulement pour donner forme à votre vision, mais aussi pour vous guider dans une meilleure organisation et préparation de votre ou vos journées de tournage.

Si vous choisissez d'inclure des paroles dans votre vidéo, il est judicieux de lire votre texte à haute voix plusieurs fois afin de pouvoir exprimer les parties difficiles de manière fluide.

Si vous choisissez de faire une vidéo sans parole, il ne sera pas nécessaire d'écrire un dialogue parlé. Il suffit de faire correspondre les actions avec des images.

Storyboard

Alors, qu'en est-il de la planification des images ? C'est le moment de parler du storyboard, une autre étape pour donner forme à votre vidéo. Le storyboard vous permet de planifier le tournage scène par scène, plan par plan. Son rôle principal est de donner une première idée de la prise de vue que vous avez en tête en la dessinant et en décrivant ce que le dessin représente. Pour cette raison, il se compose d'une série de carrés sur une feuille de papier, avec un espace d'écriture à côté de chacun.

Pour faciliter notre procédure, nous vous suggérons d'inclure le script dans le format du storyboard. Nous incluons donc nos actions et dialogues dans l'encadré à côté de chaque dessin. Vous trouverez juste en dessous le lien vers une version PDF imprimable d'un modèle de storyboard que nous vous suggérons, mais vous pouvez également dessiner votre propre version d'un modèle sur une feuille de papier. [Lien](#)



Pour faciliter notre procédure, nous vous suggérons d'inclure le script dans le format du storyboard. Nous incluons donc nos actions et dialogues dans l'encadré à côté de chaque dessin. Vous trouverez juste en dessous le lien vers une version PDF imprimable d'un modèle de storyboard que nous vous suggérons, mais vous pouvez également dessiner votre propre version d'un modèle sur une feuille de papier.

TITLE _____		DATE _____	
NAME _____		PROJECT 	
1.	Image	Script/Action	2.
3.	Image	Script/Action	4.

[Lien](#)

Selon le niveau de détail de votre storyboard, vous pouvez utiliser six ou huit cases. Vous êtes également libre d'utiliser autant de boîtes que vous le souhaitez et de dessiner ou d'imprimer plusieurs versions. Bien sûr, vous n'avez pas besoin d'être un artiste pour dessiner un storyboard. Des bonhommes allumettes et des formes de base sont tout ce dont vous avez besoin ! Chaque panneau décrit un angle de caméra ou une prise de vue afin que vous sachiez quand vous devez changer de mise au point et que vous vous souveniez de ce qui se passe ou est dit dans chaque prise de vue. Avant de commencer à dessiner notre storyboard, nous devons avoir quelques idées sur certains plans de caméra importants :

- Plan initial : Cette prise de vue est généralement utilisée au tout début pour donner une idée du cadre général et de la position dans l'histoire. Il ouvre souvent un long métrage ou est utilisé lorsque l'intrigue change de lieu. Il s'agit généralement d'un plan large/long. Il peut s'agir d'une prise de vue du site de tournage et des outils/équipements de loin.
- Plan moyen : Le personnage ou l'objet est le point central, avec un peu d'arrière-plan.
- Plan rapproché : La caméra zoome et la figure ou l'objet occupe tout l'espace.
- Plan très rapproché : Le plan se concentre sur le visage d'un personnage ou sur un détail important d'un objet.



Mais comment passer de la théorie à la pratique et compléter notre storyboard ?

Pour ce faire, nous allons nous faciliter la tâche en commençant par réaliser une fois notre pratique de bricolage avant de commencer le tournage. Pendant la préparation et la mise en œuvre, essayez de prendre des notes sur ce que vous faites. Faites attention ! Parfois, nous agissons automatiquement sans penser à ce que nous faisons exactement. Mais notre script devra inclure ces informations pour nous aider à préparer le tournage ! Pour cette raison, après avoir terminé ce premier essai, utilisez vos notes pour créer, compléter ou corriger votre script et votre storyboard.

Pour chaque nouveau plan que vous identifiez, dessinez dans une nouvelle case. À côté de votre dessin, écrivez toute action qui a lieu ou tout texte que vous souhaitez lire pendant cette prise de vue.

Exemple :

1. Plan initial : la salle, le lieu de tournage ou l'espace extérieur à longue distance
2. Plan moyen : l'espace/la surface de préparation avec tous vos outils et équipements
3. Plan rapproché : Vos mains qui saisissent l'un des outils pour lancer l'action
4. Plan moyen : Le haut de votre corps et vos mains sont dans le plan ; Vous regardez dans l'appareil photo ou combinez différents outils et matériaux, etc.

Voici un exemple de la façon d'organiser les premiers plans de votre vidéo, et vous pouvez en imaginer beaucoup d'autres !

La conception de votre script et de votre storyboard rendra la procédure de tournage beaucoup plus facile. Si vous comptez filmer avec un ami, vous pouvez vérifier votre document une fois terminé avant de commencer votre tournage et prêt à démarrer/arrêter votre smartphone.

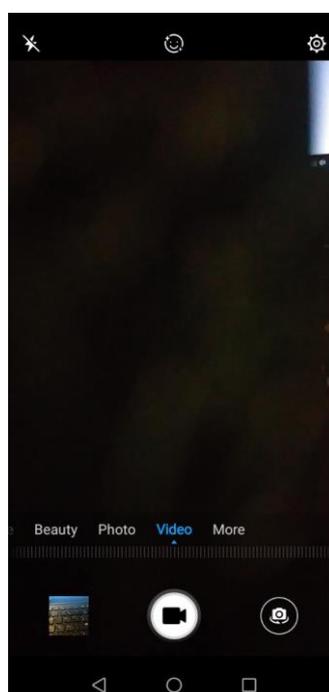


Gardez ceci à l'esprit :

- Même s'il s'agit d'un exercice agréable, gardez à l'esprit que vous devrez ensuite faire ce que vous dessinez maintenant. Nous vous suggérons donc de ne pas prévoir trop de changements de plans, car ce sera plus difficile à accomplir lors du tournage.
- Même si tous les plans de caméra peuvent être beaux, ceux qui sont les plus pertinents et utiles pour notre type de projet sont le plan initial (pour commencer), le plan moyen (pour la majeure partie de la vidéo) et le plan rapproché (pour les détails).
- Même si nous n'allons pas filmer lors de ce premier essai, il est sans doute temps pour nous de nous assurer de savoir comment trouver et utiliser l'appareil photo de notre smartphone.

Où trouver votre application appareil photo sur Android :

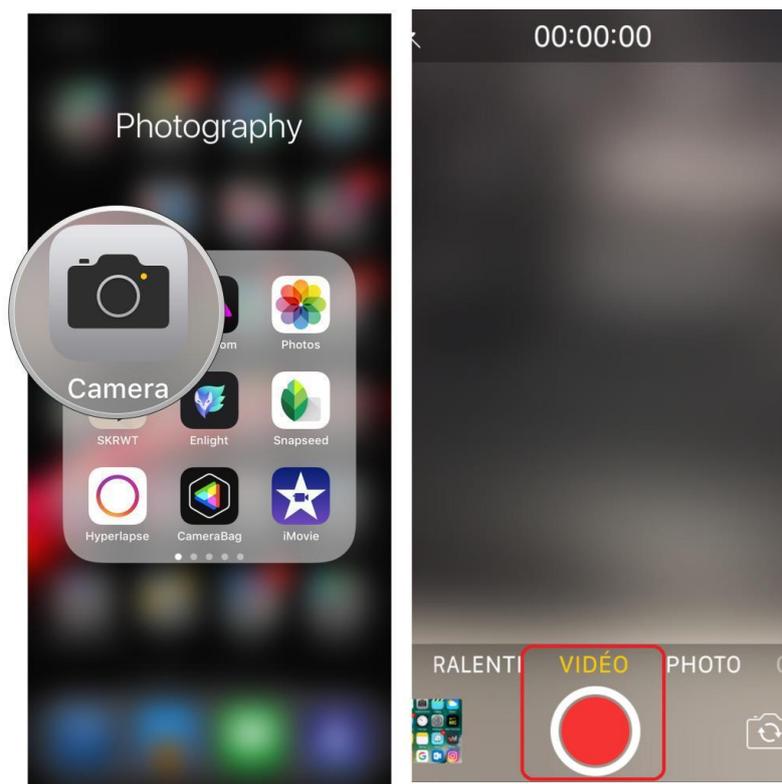
1. L'apparence de l'application Appareil photo sur Android varie en fonction de votre smartphone. Il est généralement représenté par un appareil photo ou un objectif de caméra.
2. Par défaut, l'application est en mode Photo. Pour passer du mode Photo au mode Film, cliquez sur Vidéo en bas de l'écran à gauche de Photo.





Où trouver votre application appareil photo sur iPhone :

1. L'application Appareil photo est accessible sur votre smartphone par l'icône d'un appareil photo noir sur fond gris.
2. Par défaut, l'application est en mode Photo. Pour passer du mode Photo au mode Film, cliquez sur Vidéo en bas de l'écran à gauche de Photo.



4.4 Ressources en ligne

Veillez noter que la plupart de ces ressources sont en anglais. Vous pouvez utiliser l'outil de traduction automatique de votre moteur de recherche pour les consulter en français, ou activer les sous-titres français sur les ressources vidéos.

Si vous souhaitez avoir un aperçu des différentes fonctions de l'application Appareil photo sur votre smartphone :

- [Pour Android](#)
- [Pour iPhone](#)

Liens utiles pour en savoir plus sur les différentes étapes de la production vidéo et du tournage vidéo :

- [Guide du débutant sur la pré-production vidéo](#) - Apprenez les bases de la pré-production vidéo.



- [Bases de la vidéographie](#) - Explorer les concepts fondamentaux de la vidéographie.
- [Guide pour filmer une vidéo sur un smartphone](#) - Un guide complet sur la façon de filmer des vidéos à l'aide d'un smartphone.
- [Maîtriser la réalisation de films sur smartphone : Tutoriel vidéo](#) - Un tutoriel pour vous aider à maîtriser l'art de la réalisation de films sur smartphone.

Plus d'informations sur les scripts, les storyboards et les prises de vue :

- [Conseils de base pour l'écriture d'un scénario](#) - Une introduction à l'écriture de scénarios.
- [Les principes fondamentaux de la création de storyboards](#) - Un guide pour créer des storyboards efficaces.
- [Exemples de storyboard](#) - Une collection d'exemples de storyboard pour vous inspirer.
- [Types de prises de vue](#) - Renseignez-vous sur les différents types de prises de vue.

4.5 Mise en pratique

Poursuivons notre découverte des différents outils de vidéographie de DIY en apprenant tout ce qu'il faut savoir sur le fait de se filmer lors de vos séances de bricolage, les étapes à suivre lors de la préparation d'une vidéo, et la mise en place de vos outils de vidéographie pour assurer la qualité de votre vidéo.

Configuration de vos outils

Comme nous l'avons déjà vu dans les sections précédentes, nous avons pris connaissance des outils et des principales étapes de préparation au tournage :

1. Votre smartphone, avec son mode vidéo,
2. Un trépied (à acheter ou à créer vous-même)/perche tenue en main pour assurer une image stable et fixe,
3. Un script pour chaque étape que vous avez écrite dans les sections précédentes.

En nous assurant que ces outils fonctionnent correctement avant de commencer à filmer, et en ayant un plan en tête pour montrer toutes les étapes importantes de votre bricolage durable, nous serons maintenant en mesure de découvrir et de nous préparer au processus de tournage lui-même, en réfléchissant à la façon de faire évoluer notre pratique durable dans son cadre naturel.



Préparez-vous à filmer dans votre environnement de tournage

Avant de commencer le tournage, vérifiez les points suivants **de notre check-list** :

- Assurez-vous que votre téléphone dispose de suffisamment de mémoire pour enregistrer les vidéos que vous allez réaliser (vous pouvez le vérifier dans la section « Stockage » des paramètres de votre smartphone).
- Mettez votre téléphone en mode avion (dans les Paramètres) pour éviter toute interruption de votre tournage par des sonneries ou des vibrations de votre téléphone.
- Faites attention au moment de la journée où vous allez filmer votre pratique de bricolage : la lumière naturelle permet d'obtenir des vidéos beaucoup plus belles. Les sources lumineuses directes telles que les lampes doivent être utilisées avec précaution après un test vidéo préliminaire, et il est important de s'assurer qu'elles ne créent pas trop d'ombres ou de contrastes forts.
- Si vous filmez en intérieur, essayez de placer le sujet près d'une fenêtre, d'une lampe ou d'une autre source de lumière, mais pas devant lui, afin d'éviter le contre-jour. Cela permettra de s'assurer que le sujet est bien éclairé, tout en garantissant la qualité de la vidéo.
- Si, en revanche, vous filmez à l'extérieur, portez une attention particulière à l'environnement global dans lequel vous filmez : faites très attention à la lumière, qui change rapidement, et aux bruits extérieurs provenant de sources que vous ne pouvez pas contrôler (personnes sur place, éléments météorologiques, travaux dans la rue, etc.). Lorsque vous filmez quelqu'un ou un élément spécifique du décor, faites très attention à l'arrière-plan : trouvez un endroit avec un arrière-plan intéressant mais pas trop distrayant.
- Tenez compte de tout bruit que le microphone peut capter sur votre téléphone. Fermez les portes ou les fenêtres si nécessaire et minimisez les bruits de fond inutiles.
- Parlez fort et clairement et faites face à la caméra lorsque vous discutez de votre pratique de bricolage, cela aidera le microphone à bien capter votre voix.

Pour vérifier tous ces points, et avant de commencer à filmer votre pratique de bricolage, vous pouvez faire **un petit test** : mettez-vous dans le cadre, dites une phrase ou deux, et mimiez quelques gestes. Vérifiez ensuite votre test. Cela peut révéler des problèmes de son, de cadrage ou tout autre problème que vous pouvez corriger rapidement.

Comment filmer votre action



La prise de vue en **mode portrait** est la meilleure approche pour ce type de vidéo. En fait, tout l'objectif de notre formation est de diffuser vos bonnes pratiques de bricolage durable en utilisant les réseaux sociaux, et le format portrait est le plus utile pour diffuser un message sur ces canaux.

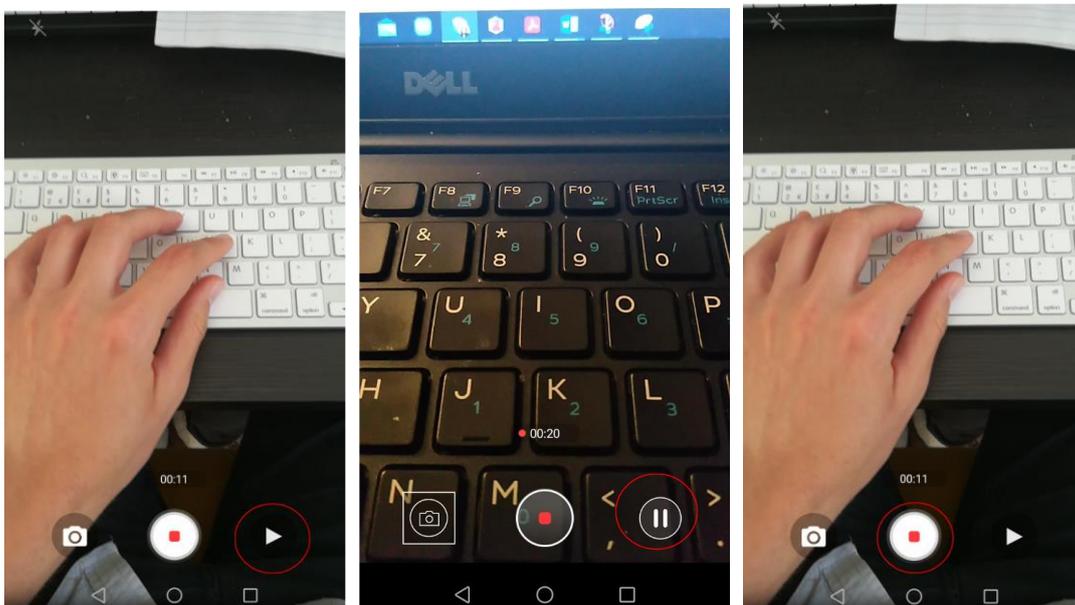
La façon la plus simple de filmer cette vidéo est d'utiliser la fonctionnalité Stop-and-Start sur votre téléphone. Cette méthode vous permet de mettre l'enregistrement en pause temporairement, puis de le reprendre quelques instants ou minutes plus tard. Cela signifie que vous pouvez inclure toutes les étapes de votre projet de bricolage durable dans une seule vidéo, même si ce que vous créez vous oblige à attendre plusieurs minutes pour le réaliser.

La plupart des smartphones devraient vous permettre d'utiliser la fonctionnalité Stop-and-Start. Vous devez commencer à filmer votre vidéo, mettre l'enregistrement en pause si nécessaire, puis reprendre l'enregistrement.

Si votre smartphone ne vous permet pas d'utiliser la méthode Stop-and-Start, vous pouvez filmer plusieurs courtes sections, et nous verrons comment les assembler plus loin dans ce module.

Méthode de tournage Stop-and-Start sur Android :

1. Démarrez votre vidéo en appuyant sur le bouton Lecture à droite (image 1).
2. Pour mettre l'enregistrement en pause, appuyez sur le bouton Pause à droite, qui remplacera le bouton Lecture une fois la vidéo démarrée (image 2). Ensuite, reprenez votre vidéo à l'aide du même bouton de lecture.
3. Pour terminer votre vidéo, cliquez sur le bouton Arrêter au centre (image 3).





La fonction stop-and-start n'est disponible que sur Android et non sur **iPhone**.

Pour les iPhones, vous pouvez vous entraîner à tout filmer en une seule prise, ou filmer de petites prises séparées que vous pouvez coller en une seule vidéo dans un logiciel de montage (voir la section Mise en pratique).

Trucs et astuces pratiques

Voici quelques conseils supplémentaires pour finir de vous préparer à filmer votre pratique de bricolage durable. Celles-ci devraient devenir de plus en plus faciles pour vous au fil du temps.

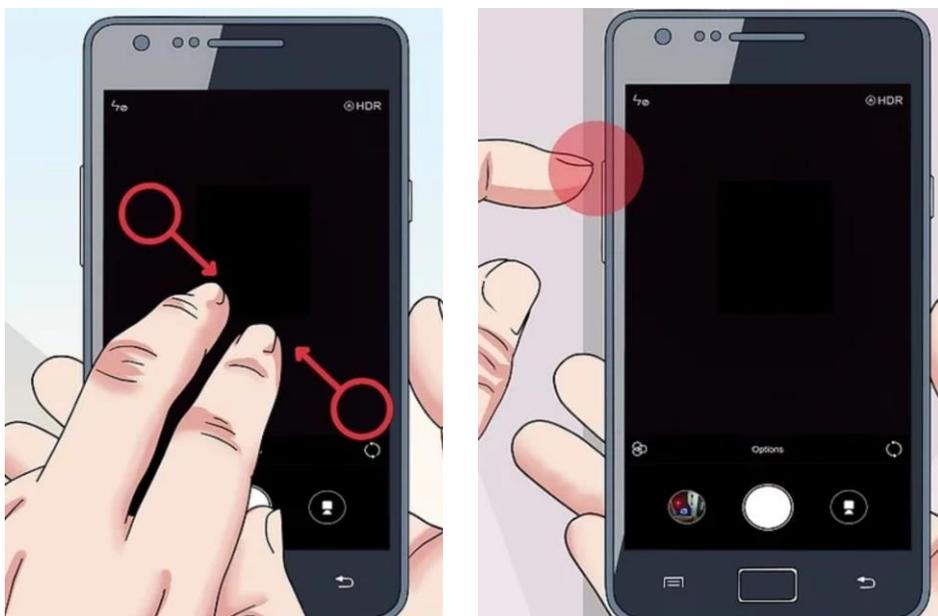
Tout d'abord, abordons un point relativement évident, mais qu'il est facile d'oublier dans le feu de l'action : il est important de faire attention à la façon dont vous tenez votre téléphone si vous filmez sans support ni trépied. C'est à la fois pour des raisons de confort et de qualité de la vidéo finale : si vous tenez mal votre poignet et vos bras, vous risquez de vous fatiguer rapidement et de ne pas obtenir la meilleure vidéo possible. Si vous ne gardez pas votre téléphone à la verticale mais que vous l'inclinez vers l'avant ou vers l'arrière, même légèrement, vous courez également le risque de déformer l'image et, par conséquent, le résultat final de votre vidéo éditée. Enfin, vous pourriez couvrir partiellement l'appareil photo de votre smartphone avec votre doigt, par exemple. Pour éviter cela, faites très attention à votre positionnement lors de courtes vidéos de test, trouvez la position idéale pour vous et notez l'emplacement de la caméra sur votre téléphone avant de commencer à filmer afin de ne pas placer votre doigt trop près de celle-ci.

Lorsque vous filmez ou préparez une prise de vue, essayez toujours de centrer la mise au point de la caméra sur l'action principale. Qu'il s'agisse d'un gros plan de ce que vous faites ou d'un plan plus large où vous présentez votre environnement créatif, le fait de centrer l'action rendra toujours votre vidéo plus symétrique et mieux composée.

Comment utiliser le zoom sur Android :

Vous pouvez effectuer un zoom avant ou arrière sur Android :

1. Pincez avec deux doigts, soit ensemble pour zoomer, soit séparément pour dézoomer (image 1)
2. En cliquant sur les boutons de volume de votre Android (image 2) : le bouton d'augmentation du volume zoome sur l'appareil photo, le bouton de baisse du volume fait un zoom arrière sur l'appareil photo. Attention : cette méthode ne fonctionne pas sur tous les appareils Android.



Comment utiliser le zoom sur iPhone :

Il existe plusieurs façons de zoomer sur votre iPhone :

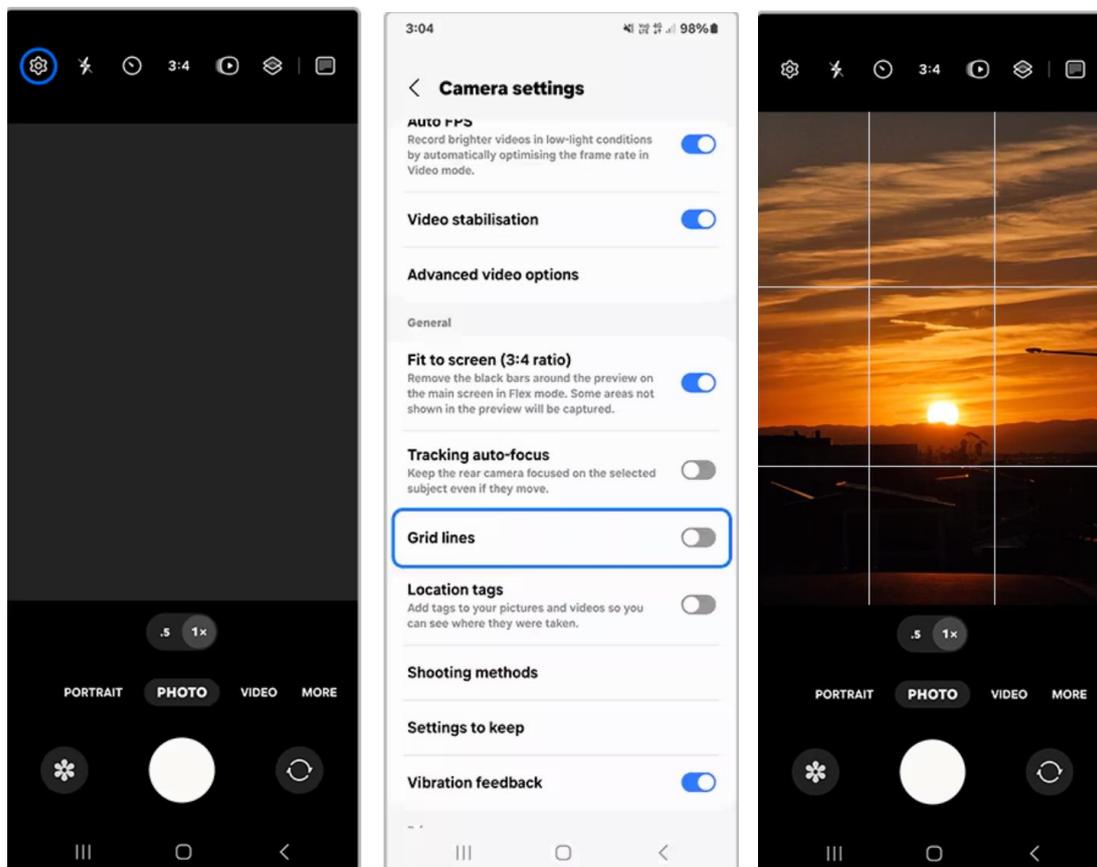
- Pincez avec deux doigts sur l'écran, en les rapprochant pour effectuer un zoom avant ou en les écartant pour effectuer un zoom arrière.
- Cliquez sur les paramètres de zoom prédéfinis en bas de l'écran (voir la photo de gauche ci-dessous) pour les utiliser.
- Pour un zoom avant et arrière plus précis, maintenez votre doigt enfoncé sur les paramètres de zoom prédéfinis, et vous verrez une molette apparaître (voir la photo de droite ci-dessous). Tournez-le dans l'une ou l'autre direction pour choisir votre réglage de zoom.



- Sur la plupart des smartphones, vous pouvez afficher une grille 3 par 3 sur l'écran de vos photos et vidéos. Vous pouvez l'utiliser pour centrer vos prises de vue, car vous pouvez essayer de vous assurer que le point focal de ce que vous filmez est placé dans la partie centrale de l'écran.

Comment activer la grille sur Android :

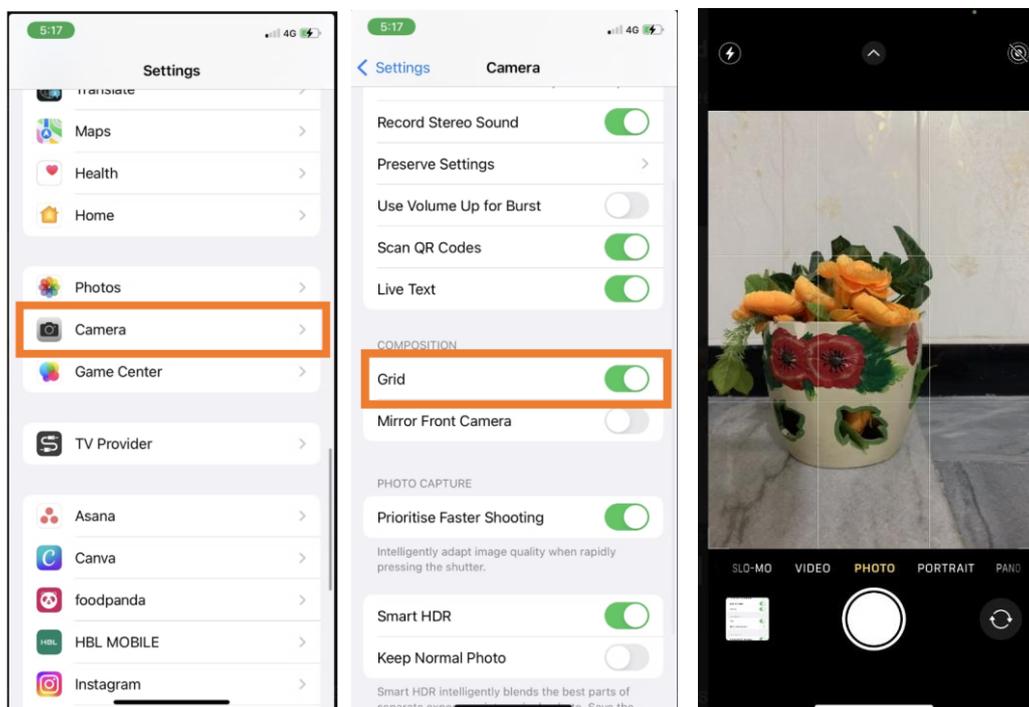
1. Accédez à l'application Appareil photo
2. Cliquez sur l'icône Paramètres
3. Activez l'option Grille



Comment activer la grille sur iPhone :

Vous ne trouverez pas d'option permettant d'activer les lignes de grille de l'appareil photo dans l'application Appareil photo ; vous devrez vous rendre dans l'application Paramètres :

1. Ouvrez les Paramètres et accédez à Appareil photo.
2. Sous Composition, cochez la case Grille.
3. Ouvrez l'application Appareil photo pour vérifier si vous pouvez voir les lignes de la grille sur votre écran.



- Enfin, avec un peu de pratique, essayez de combiner différents types de prises de vue : plans rapprochés, plans larges, vues panoramiques, zoom sur une action avec une voix narrative en arrière-plan... Vous pouvez également étudier les ressources de la section Ressources en ligne pour continuer à vous entraîner et à essayer de nouvelles façons de filmer. Tout cela contribue à réaliser une vidéo unique, en combinant des images avec une narration intéressante, et en se mélangeant librement pour créer quelque chose d'unique qui reflète votre vision d'un environnement durable.

Édition

Une fois que vous avez réalisé votre film, vous pouvez également le monter. Pour ce faire, nous allons vous présenter ci-dessous plusieurs solutions, ainsi que des liens pour en savoir plus et aller plus loin.

Étant donné que le montage vidéo dépend beaucoup du type de smartphone que vous possédez, de vos connaissances préalables et de ce que vous voulez faire, cette section Edition a été conçue pour vous donner quelques idées sur la façon d'aller plus loin, et pour vous permettre d'explorer tous les choix qui s'offrent à vous.

Tout d'abord, passons en revue ce que les **Éditeurs vidéo natifs sur smartphones** peut vous offrir, pour un montage vidéo simple. Les outils proposés sont assez similaires sur chaque type de smartphone, aucun ne se démarquant plus qu'un autre.



- **Coupe** : Vous pouvez couper une partie du début ou de la fin d'un fichier vidéo pour réduire sa longueur totale et ne conserver que le contenu souhaité.
- **Réglages de base des couleurs et de la lumière (exposition, luminosité, contraste, saturation, température, filtres)** : Si vous souhaitez modifier le style de votre vidéo ou corriger les défauts de luminosité pendant le tournage, l'éditeur natif propose un certain nombre d'options de changement de filtre et de contraste. N'hésitez pas à expérimenter toutes les options qui s'offrent à vous.
- **Ajout de texte et de sous-titres** : Avec quelques outils simples à votre disposition dans les éditeurs natifs, vous pouvez ajouter de courts textes à vos vidéos, en choisissant leur police, couleur, position, et durée dans la vidéo, et même ajouter des animations de texte.
- **Ajouter de la musique**: Pour rendre une vidéo muette plus attrayante ou l'animer, vous pouvez ajouter de la musique et des effets sonores spéciaux, en choisissant quand les ajouter dans la vidéo et pour combien de temps.
- **Recadrage** : Pour recentrer l'attention des spectateurs sur une partie particulière de votre vidéo, supprimer les zones externes indésirables ou modifier ses dimensions (rapport hauteur/largeur) pour l'adapter aux différents réseaux sociaux, vous pouvez utiliser l'outil de recadrage, qui vous permet de choisir la partie de votre vidéo qui sera visible par vos spectateurs.

D'autres fonctionnalités supplémentaires sont fournies par des **applications externes** (InShot, CapCut, Filmora, etc.). Bien sûr, il existe de nombreuses applications de montage vidéo parmi lesquelles vous pouvez choisir qui ont des fonctions similaires, mais nous présentons ici des tutoriels pour seulement 3 d'entre elles, toutes gratuites.

Voici quelques exemples de fonctions offertes par ces applications : .

- **Ajout de vidéos supplémentaires et possibilité d'ajuster chaque vidéo séparément** : Bien que cette fonctionnalité soit disponible dans l'éditeur vidéo natif sur Android, elle n'est pas disponible sur iPhone. Elle vous permet de coller plusieurs vidéos les unes après les autres, et de les retravailler séparément, pour créer une seule vidéo plus grande d'une qualité qui vous convient. Cela peut être utile si le bricolage que vous avez filmé est long et vous oblige à faire une pause entre les prises, par exemple.
- **Modifier l'ordre entre les vidéos** : Changer l'ordre des courts extraits vidéo qui composent votre vidéo principale peut s'avérer utile si vous avez oublié des explications dans la présentation de votre bricolage, ou vous aidera à dynamiser votre montage en intercalant des moments explicatifs avec des plans de présentation de votre bricolage.



- **Transitions entre les vidéos** : Pour animer votre vidéo et vous assurer qu'elle capte l'attention de votre public, vous pouvez ajouter des transitions entre chacune de vos courtes vidéos pour en créer une plus grande, en ajoutant des effets visuels, textuels et sonores.
- **Diviser une vidéo en plusieurs parties** : Scinder la vidéo de votre activité de bricolage en plusieurs vidéos peut servir à plusieurs fins, comme extraire un moment important de l'activité que vous souhaitez mettre en avant en publiant la vidéo séparément, supprimer les passages les moins intéressants de votre vidéo, ou encore créer plusieurs courts contenus à présenter en plusieurs fois sur les réseaux sociaux.

Ressources additionnelles :

Pour InShot :

- [Tutoriel InShot pdf \(FR\)](#)
- [Tutoriel InShot strategievideo.com \(FR\)](#)
- [Tutoriel vidéo InShot \(FR\)](#)

Pour CapCut :

- [Tutoriel CapCut wikiphow \(FR\)](#)
- [Tutoriel vidéo CapCut \(FR\)](#)

Pour Filmora :

- [Guide Filmora pour mobile \(EN\)](#)
- [Tutoriel vidéo Filmora \(EN\)](#)

4.6 Conclusion

Dans ce module, nous avons combiné découvertes pratiques et créatives : nous avons plongé dans les fondamentaux de la vidéographie tout en associant toujours des connaissances générales sur la création d'images à des compétences tangibles sur la préparation et la création de nos propres vidéos de pratique de bricolage avec notre propre identité.

Nous avons commencé par nous concentrer sur les définitions générales des différentes étapes de la production vidéo, de la planification stratégique au montage final, avant de nous plonger dans des étapes de préparation plus spécifiques et nécessaires, telles que la



création d'un storyboard et l'intégration de plans de caméra appropriés. Nous avons continué à apprendre et à accomplir les étapes préparatoires pour nous assurer que notre tournage se déroulera sans heurts. Nous sommes ensuite passés à l'action : nous avons appris à utiliser nos smartphones pour prendre des vidéos, en nous appuyant et en profitant de la préparation que nous avons déjà effectuée.

La vidéographie est une compétence avec de nombreuses applications, approches et débouchés, et elle vous offrira toujours l'occasion d'exprimer votre propre vision du monde, comme dans ce cas des pratiques durables pour notre avenir. Notre choix d'usages et de débouchés pour l'apprentissage de la vidéographie s'est concentré sur les moyens qu'elle nous offre de partager des activités, des mentalités et des pratiques. Et une chose est sûre : Bien que cela puisse très rapidement donner des résultats satisfaisants, nous ne pouvons qu'améliorer et affiner nos connaissances et nos compétences en expérimentant et en créant toujours plus de vidéos.



5 Module 4 - Se connecter par le biais du bricolage sur les réseaux sociaux

Module développé par LOBA

5.1 Introduction et objectifs d'apprentissage

Dans le module 4 du programme d'apprentissage en ligne Seniors4Change, nous vous aiderons à vous connecter en toute confiance avec d'autres passionnés de bricolage qui partagent vos intérêts sur diverses plateformes de médias sociaux et présentent vos projets, améliorant ainsi à la fois vos compétences numériques et votre engagement social !

En vous dotant de l'expertise nécessaire pour partager vos projets sur les réseaux sociaux, vous serez en mesure de vous connecter à une communauté plus large et d'améliorer vos compétences techniques. Les réseaux sociaux peuvent être un outil puissant pour les aînés qui souhaitent rester en contact avec leur famille, leurs amis et des personnes partageant les mêmes idées, ce qui les aide à lutter contre l'isolement et à promouvoir un sentiment d'appartenance et d'accomplissement.

Les objectifs d'apprentissage suivants seront abordés dans ce module :

- Découvrir les différentes façons de se connecter avec les autres via différentes plateformes de réseaux sociaux,
- Comment rendre votre contenu attrayant grâce aux bons mots-clés et hashtags,
- Comment identifier et rejoindre des groupes sur différentes plateformes de réseaux sociaux avec des personnes qui partagent vos intérêts communs.

Dans ce module, vous pourrez également trouver l'inspiration à travers des groupes suggérés et des créateurs de contenu qui se connectent avec des personnes sur différentes plateformes en ligne et partagent leurs propres bricolages.

Quelles que soient vos compétences ou vos intérêts, qu'il s'agisse de tricot, de jardinage ou de rempotage, de restauration de meubles ou d'appareils électroménagers, il y en a beaucoup d'autres qui partagent certainement votre passion !

De plus, en créant et en communiquant votre propre contenu, vous aurez la possibilité d'inspirer d'autres personnes qui n'ont peut-être pas encore pris conscience de l'importance du pouvoir du bricolage dans la promotion d'une société plus durable pour toutes les générations.

À la fin du module, vous comprendrez mieux où et comment vous pouvez vous connecter avec les autres et jouer votre propre rôle dans la promotion des techniques de réduction, de réutilisation et de recyclage dans le monde en ligne. Prêt ? Allons-y !



5.2 Focus

Se connecter sur différentes plateformes de réseaux sociaux

Se connecter avec d'autres personnes sur les plateformes de réseaux sociaux peut vous offrir des avantages significatifs, en particulier en favorisant les interactions sociales et en réduisant le sentiment d'isolement, qui peut être courant chez les personnes âgées. Les réseaux sociaux offrent aux aînés un moyen accessible de rester en contact avec leur famille et leurs amis, tout en leur offrant des occasions de renouer avec de vieilles connaissances et de rencontrer de nouvelles personnes qui partagent les mêmes intérêts !

Ces interactions numériques peuvent grandement enrichir votre vie, en fournissant un engagement social quotidien qui pourrait être moins accessible autrement en raison de contraintes de mobilité physique ou de distances géographiques.

Pour les personnes âgées qui s'adonnent à des activités créatives comme des projets de bricolage, les plateformes de réseaux sociaux telles que Facebook, Instagram et TikTok peuvent être particulièrement précieuses. Ces plateformes vous permettent de présenter vos créations, de recevoir des commentaires et de vous inspirer des autres, ce qui peut être incroyablement gratifiant et affirmatif. S'engager dans ces communautés renforce non seulement l'estime de soi, mais favorise également la santé cognitive, car les personnes âgées naviguent et gèrent leurs profils numériques.

L'essence même des réseaux sociaux réside dans leur capacité à connecter les gens, à favoriser un sentiment de communauté et d'appartenance, indépendamment des frontières géographiques. Cet aspect « social » concerne fondamentalement le partage d'expériences, de connaissances et d'intérêts, ce qui fait de ces plateformes une ressource inestimable pour les personnes en quête de connexion. Qu'il s'agisse de partager des photos de petits-enfants, d'échanger des recettes ou de présenter un nouveau projet de bricolage, les médias sociaux facilitent ces interactions en temps réel, rapprochant les gens. Pour de nombreux aînés, ces plateformes ne sont pas seulement des outils de communication ; ce sont des arènes sociales dynamiques où ils peuvent rester activement impliqués dans une communauté, continuer à apprendre et à s'exprimer, enrichissant ainsi leur vie sociale et luttant contre l'isolement.

Comment se connecter sur différentes plateformes

S'engager sur Facebook - Publications

Que sont les publications Facebook ?

Les publications Facebook sont des éléments de contenu que les utilisateurs partagent sur leur fil d'actualité personnel, dans des groupes, sur des pages ou lors d'événements sur



Facebook. Ces publications peuvent inclure du texte, des photos, des vidéos, des liens et d'autres formes de médias. Les publications sont l'un des principaux moyens de partager des informations, des mises à jour et d'interagir avec des amis, des abonnés et la communauté Facebook au sens large.

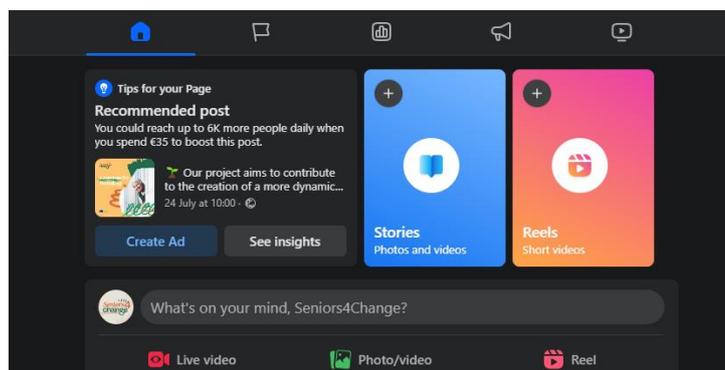
Types de publications Facebook :

1. **Messages texte** : Simples mises à jour de statut ou messages sans aucun support.
2. **Publications photo/vidéo** : Partage de photos et de vidéos avec votre réseau.
3. **Vidéo en direct** : Diffusion de vidéos en direct à vos amis ou abonnés.
4. **Liens vers d'autres médias**: Partager des liens vers des articles, des sites Web ou d'autres contenus en ligne.
5. **Partage de localisation** : Partager votre position à un endroit spécifique.
6. **Sentiments/Activités** : Partager ce que vous ressentez ou ce que vous faites.
7. **Sondages et questions** : Engagez votre public avec des sondages ou des questions.

Comment publier sur Facebook :

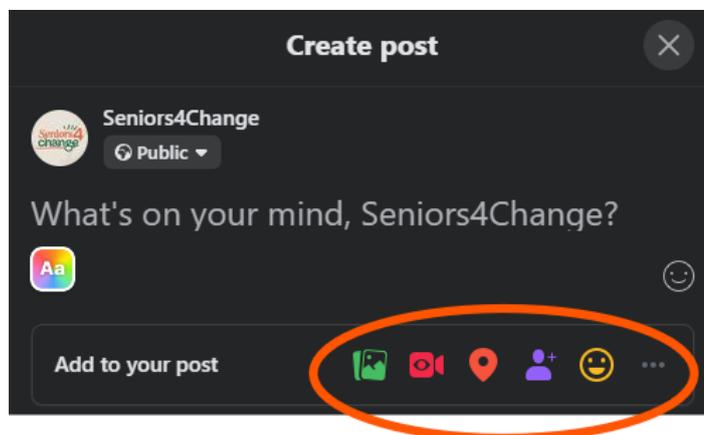
Étape 1 : Accédez à la zone de création de publication

- Sur votre fil d'actualité, vous verrez une case en haut qui dit « Quoi de neuf ? » (Sur mobile, vous devrez peut-être appuyer dessus).



Étape 2 : Créez votre publication

- Cliquez sur la case « Quoi de neuf ? » pour commencer à créer votre publication.
- Tapez votre texte dans la zone. Vous pouvez partager vos pensées, vos actualités ou tout autre message que vous souhaitez publier.



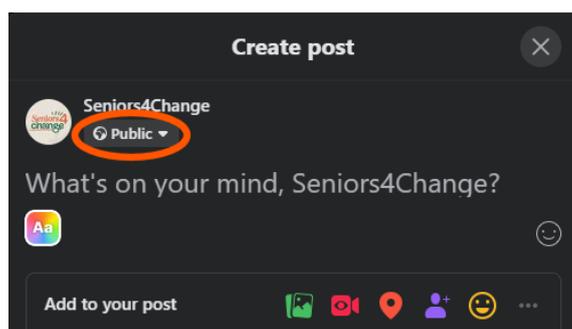
Étape 3 : Ajouter des médias (facultatif)



- **Photos/Vidéos** : Cliquez sur le bouton « Photo/Vidéo » sous la zone de texte pour télécharger des photos ou des vidéos depuis votre appareil.
- **Vidéo en direct** : Cliquez sur le bouton « Vidéo en direct » pour démarrer une diffusion en direct.
- **Humeur/Activité** : Cliquez sur le bouton « Humeur/Activité » pour partager ce que vous ressentez ou ce que vous faites.
- **Je suis là** : Cliquez sur le bouton « Je suis là » pour identifier votre position.
- **Identifier des personnes** : Cliquez sur le bouton « Identifier des personnes » pour identifier des amis dans votre publication.
- **Couleurs d'arrière-plan** : Vous pouvez également choisir une couleur d'arrière-plan pour votre message de texte en sélectionnant l'un des cercles colorés sous la zone de texte.

Étape 4 : Personnalisez votre audience

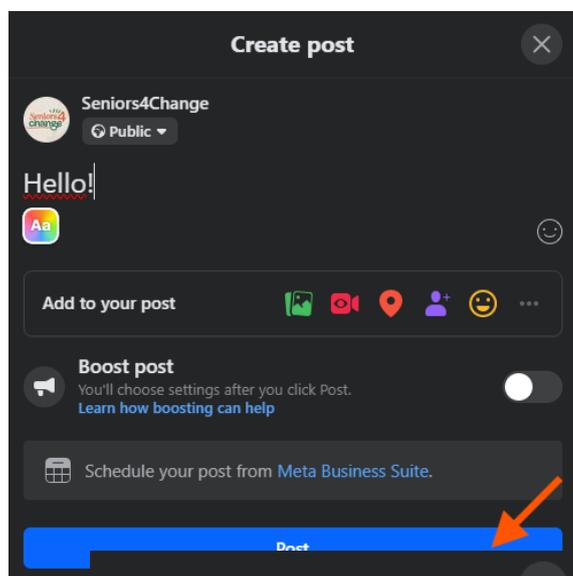
- Sous votre nom, vous verrez un menu déroulant qui dit « Public » par défaut.
- Cliquez sur ce menu déroulant pour sélectionner votre public :
 - **Public** : Tout le monde sur ou en dehors de Facebook.
 - **Ami(e)s** : Uniquement vos amis sur Facebook.
 - **Ami(e)s sauf...** : Excluez des amis spécifiques.
 - **Amis spécifiques** : Partagez avec des amis spécifiques uniquement.
 - **Moi seulement** : Vous seul pouvez voir cet article.
 - **Personnalisé** : Personnalisez les personnes qui peuvent voir votre publication.



Étape 5 : Publiez votre contenu

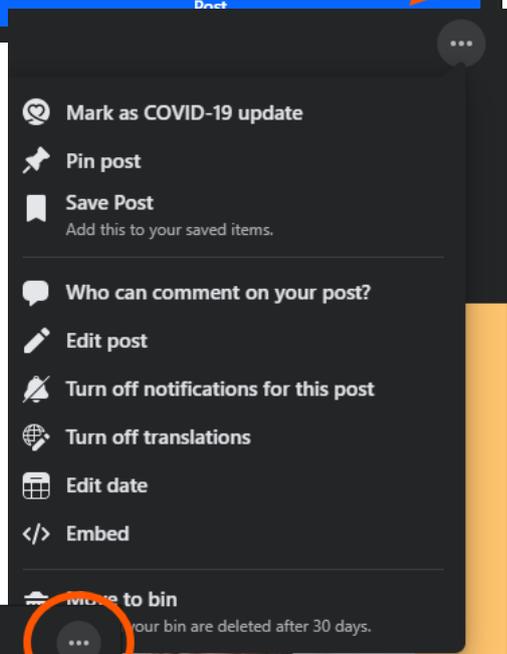
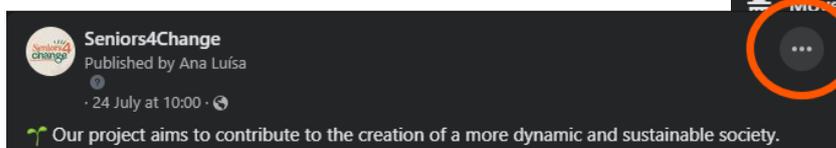


- Une fois que vous êtes satisfait de votre publication, cliquez sur le bouton « Publier ».



Étape 6 : Modifier ou supprimer votre message (facultatif)

- Si vous devez modifier ou supprimer votre publication après sa publication, accédez à votre journal ou à la publication dans votre fil d'actualité.
- Cliquez sur les trois points (...) en haut à droite de la publication.
- Choisissez « Modifier la publication » pour apporter des modifications ou « Supprimer » pour la supprimer.



Likes et reactions

Qu'est-ce qu'un like et une réaction ?

- Les mentions J'aime sont un moyen rapide de répondre aux publications, aux commentaires et aux liens sur Facebook. Ils indiquent l'appréciation ou l'accord.

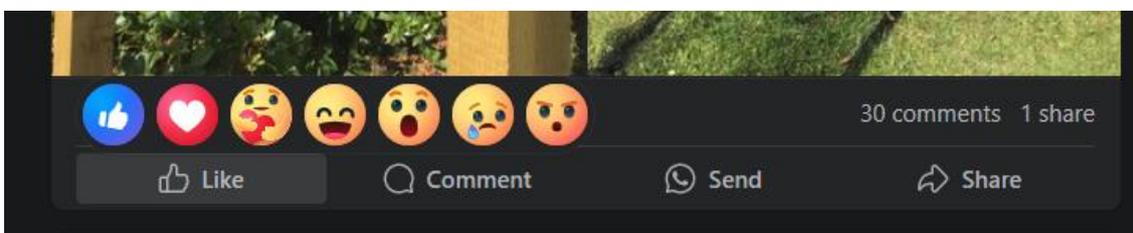




- Les réactions sont une extension du bouton J'aime et vous permettent d'exprimer de l'amour, des rires, de la surprise, de la tristesse ou de la colère à propos d'une publication.

Comment aimer ou réagir à une publication

1. Identifiez la publication avec laquelle vous souhaitez interagir.
2. Passez la souris sur le bouton J'aime (si vous utilisez un PC) ou appuyez longuement sur le bouton J'aime (si vous utilisez un appareil mobile) pour afficher les options de réaction. Ces boutons sont situés au bas de l'article.
3. Sélectionnez votre réaction. Il peut s'agir d'un simple like (pouce levé) ou de toute autre réaction émotionnelle.



Pourquoi utiliser des likes et des réactions ?

- Pour montrer votre soutien à des amis ou à des pages.
- Pour interagir avec le contenu sans laisser de commentaire complet.
- Les réactions peuvent vous aider à personnaliser votre flux pour afficher un contenu plus pertinent en fonction de ce à quoi vous réagissez.

Partage de contenu

Qu'est-ce que le partage ?

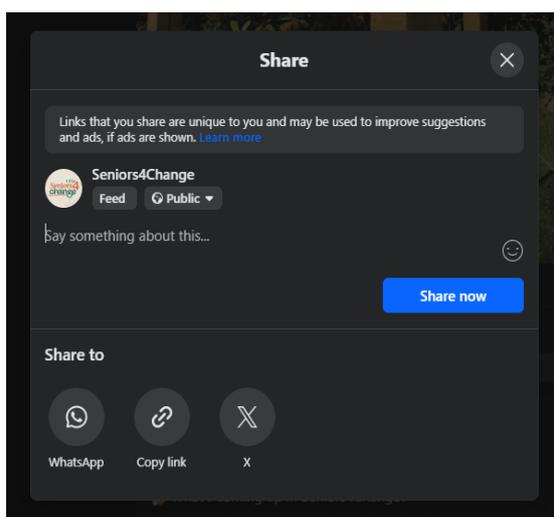
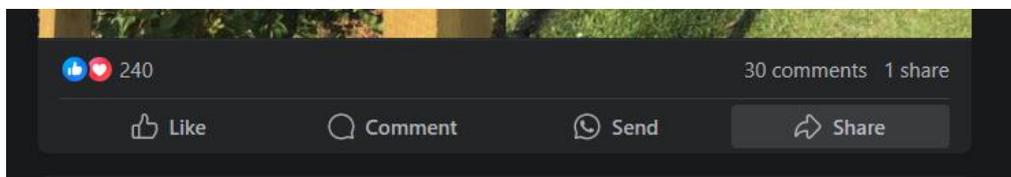
- Le partage consiste à republier le contenu de quelqu'un d'autre ou le vôtre sur votre profil ou un groupe. Il peut s'agir de publications, d'actualités, de photos ou de vidéos.

Comment partager une publication

1. Trouvez la publication que vous souhaitez partager.
2. Cliquez ou appuyez sur le bouton Partager sous la publication.
3. Choisissez de partager sur votre propre journal, sur le journal d'un ami, dans un groupe ou dans un message privé.
4. Vous pouvez ajouter votre propre commentaire avant de le partager ou choisir de le partager sans commentaires supplémentaires.



5. Cliquez sur « Partager maintenant ».



Pourquoi partager des publications ?

- Pour diffuser des informations que vous trouvez utiles, divertissantes ou importantes.
- Pour lancer des discussions entre vos amis ou au sein de groupes sur des sujets qui vous intéressent.

Rejoindre et participer à des groupes

Qu'est-ce qu'un groupe Facebook ?

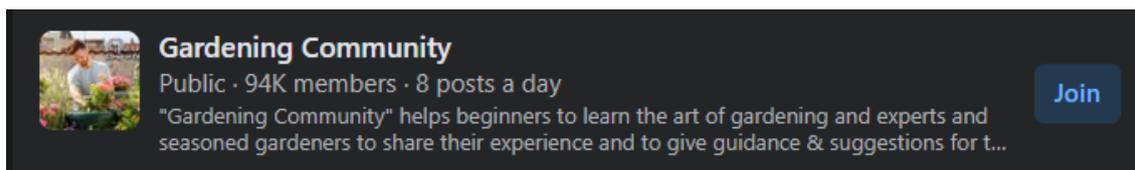
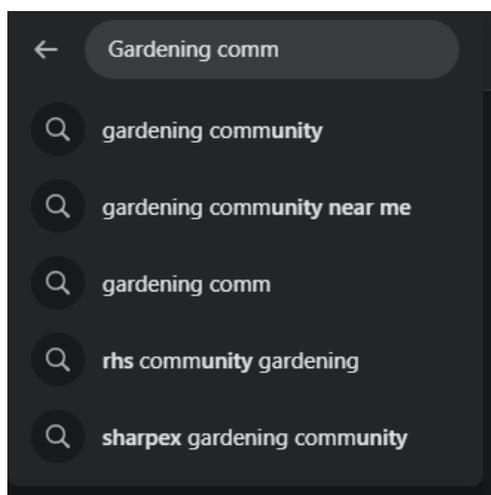
- Les groupes sont des espaces sur Facebook où vous pouvez communiquer sur des intérêts communs avec certaines personnes. Vous pouvez rejoindre des groupes



formés autour de sujets tels que les loisirs, les célébrités, le développement personnel, etc.

Comment rejoindre un groupe

1. Utilisez la barre de recherche en haut de votre page Facebook pour trouver un groupe par mots-clés.
2. Sélectionnez le groupe que vous souhaitez rejoindre. Certains groupes sont ouverts et vous pouvez les rejoindre immédiatement, tandis que d'autres peuvent nécessiter l'approbation de l'administrateur du groupe.
3. Cliquez sur « Rejoindre ».



Comment s'engager dans des groupes

- Publiez des questions ou du contenu en rapport avec le thème du groupe.
- Commentez les publications d'autres personnes pour participer à des discussions.
- Soyez actif et respectueux, ce qui peut conduire à des interactions et des connexions plus significatives.

Pourquoi participer à des groupes ?

- Pour entrer en contact avec des personnes partageant les mêmes idées ou des pairs qui partagent vos intérêts.
- Pour obtenir des informations ou apprendre de nouvelles choses sur des sujets qui vous intéressent.
- Pour vous engager dans une communauté qui vous tient à cœur.

S'engager sur Instagram

Posts et Stories

Que sont les publications Instagram ?



Les publications Instagram sont des éléments de contenu que les utilisateurs partagent sur leur profil personnel ou dans leurs histoires. Ces publications peuvent inclure des photos, des vidéos, des compositions multiples (plusieurs photos/vidéos dans une seule publication) et d'autres formes de médias. Les publications Instagram sont l'un des principaux moyens de partager du contenu visuel et d'interagir avec les abonnés de la plateforme.

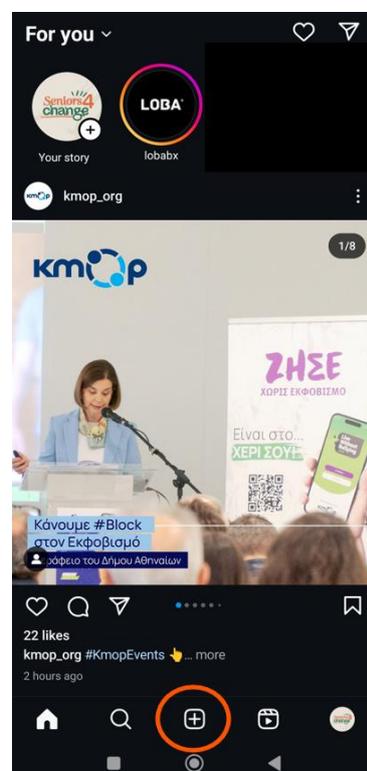
Types de publications Instagram :

1. **Publications de photos** : Partager une seule image avec vos abonnés.
2. **Messages vidéo** : Partage d'un clip vidéo (jusqu'à 60 secondes) sur votre flux.
3. **Compositions multiples** : Partage de plusieurs photos ou vidéos dans une seule publication que les utilisateurs peuvent parcourir.
4. **Stories** : Partager des photos ou des vidéos temporaires qui disparaissent au bout de 24 heures.
5. **Reels** : Partage de vidéos courtes et attrayantes (jusqu'à 60 secondes) avec de la musique et des effets visuels.
6. **IGTV** : Partager des vidéos plus longues (plus de 60 secondes) pour un contenu approfondi.

Comment publier sur Instagram :

Étape 1 : Accédez à la zone de création de publication

- Appuyez sur le bouton « + » en bas au centre de l'écran pour créer une nouvelle publication.





Étape 2 : Sélectionnez votre média

- **Publications photo/vidéo :**
 - Choisissez une photo ou une vidéo dans votre galerie, ou prenez-en une nouvelle à l'aide de l'icône de l'appareil photo.
 - Vous pouvez sélectionner plusieurs photos ou vidéos pour créer une publication multiple en appuyant sur l'icône Composition multiple.



Étape 3 : Modifier vos médias (facultatif)

- **Filtres :** Balayez pour appliquer un filtre à votre photo ou vidéo.
- **Éditer :** Appuyez sur « Modifier » pour régler la luminosité, le contraste, la saturation, etc.
- **Découpage (pour les vidéos) :** Découpez votre vidéo à la longueur souhaitée.



Étape 4 : Ajouter des détails à votre publication

- **Légende :** Tapez une légende pour accompagner votre publication. Vous pouvez inclure des hashtags (#) pour augmenter sa visibilité.
- **Identifier les personnes :** Cliquez sur « Taguer des personnes » pour identifier d'autres utilisateurs d'Instagram dans votre publication.
- **Ajouter un lieu :** Cliquez sur « Ajouter un emplacement » pour inclure votre emplacement actuel ou un lieu spécifique.



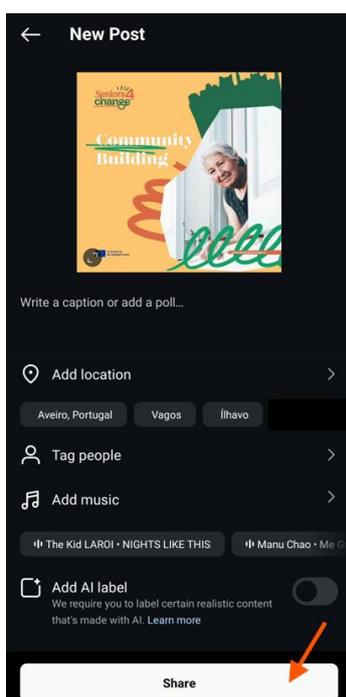
- **Partagez sur d'autres plateformes :** Si vous le souhaitez, basculez les commutateurs pour partager votre publication sur d'autres plateformes liées comme Facebook ou Twitter.

Étape 5 : Publiez votre contenu

- Une fois que vous êtes satisfait de votre publication, appuyez sur « Partager » pour la publier sur votre profil.

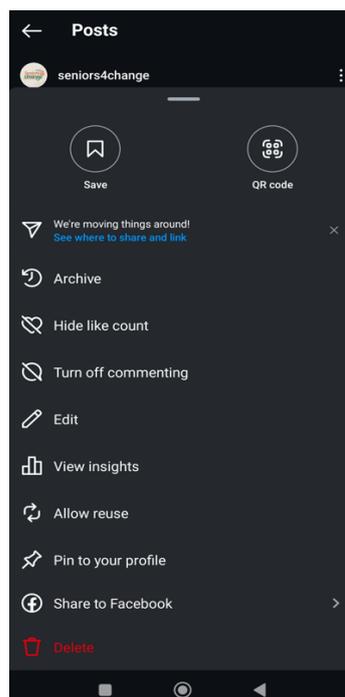
Étape 6 : Modifier ou supprimer votre message (facultatif)

- Si vous devez modifier ou supprimer votre post après sa publication, accédez à votre profil et cliquez sur le post.
- Cliquez sur les trois points (...) en haut à droite de la publication.
- Choisissez « Modifier » pour apporter des modifications ou « Supprimer » pour le supprimer.



Que sont
Instagram ?

les



Stories

Instagram Stories est une fonctionnalité qui permet aux utilisateurs de partager des photos et des vidéos qui disparaissent après 24 heures. Les Stories sont affichées en haut du fil Instagram et peuvent être améliorées avec des autocollants, du texte, des dessins et d'autres éléments interactifs.



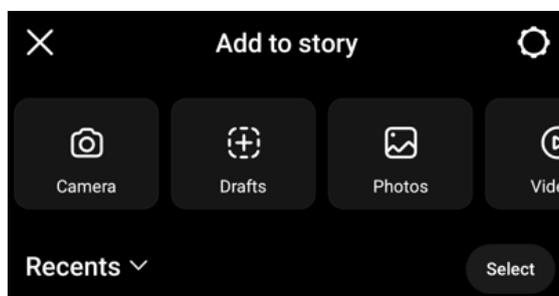
Comment publier des Stories Instagram :

Étape 1 : Accédez à la zone de création des stories

- Appuyez sur votre photo de profil en haut à gauche de votre écran ou balayez vers la droite depuis n'importe quel endroit du fil.

Étape 2 : Créez votre Story

- **Prendre une photo/vidéo** : Vous pouvez sélectionner l'option « Appareil photo » pour prendre une photo avec votre propre appareil photo.
- **Sélectionnez Média dans la galerie** : Balayez l'écran vers le haut sous « Récents » ou appuyez sur l'icône « Photos » pour sélectionner une photo ou une vidéo sur votre appareil.



Étape 3 : Modifiez

votre Story

- **Ajouter du texte** : Appuyez sur l'icône « Aa » pour ajouter du texte.
- **Dessiner** : Appuyez sur l'icône de la ligne ondulée pour dessiner sur votre Story.
- **Autocollants** : Appuyez sur l'icône du visage souriant pour ajouter des autocollants, des GIF, des sondages, des questions, etc.
- **Filtres** : Balayez vers la gauche ou la droite pour appliquer des filtres à votre Story.
- **Musique** : Appuyez sur l'icône de musique pour ajouter une chanson à votre Story.

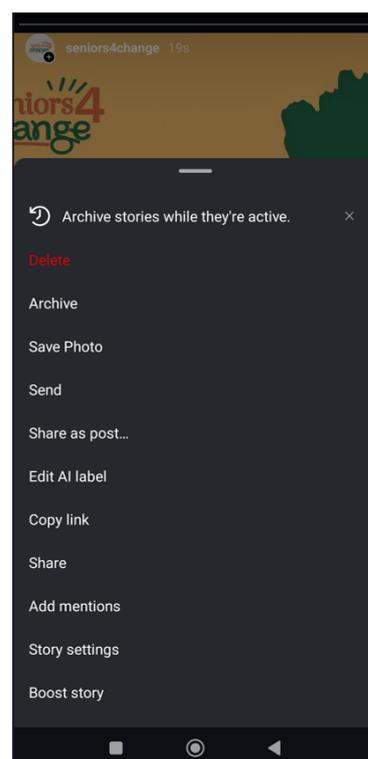
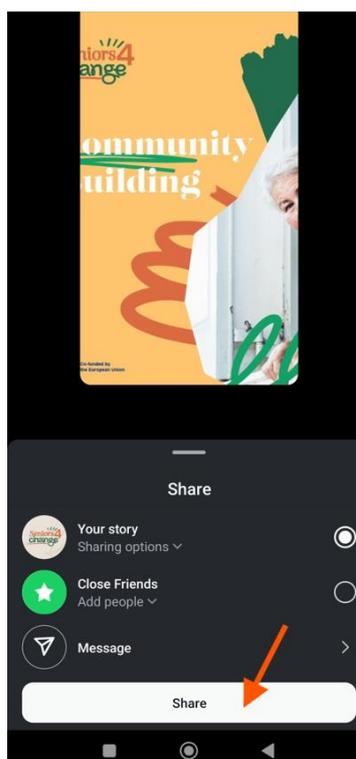
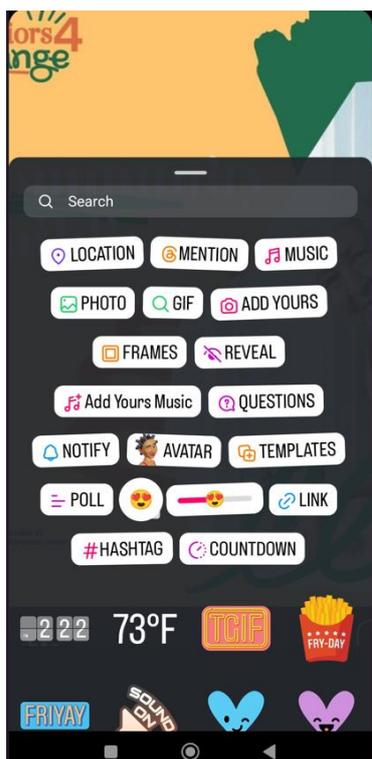
Étape 4 : Partagez votre Story

- Une fois que vous êtes satisfait de votre Story, appuyez sur « Votre Story » en bas de l'écran pour la partager avec tous vos abonnés.

Étape 5 : Gérer votre Story (facultatif)



- Pour voir qui a vu votre Story, balayez l'histoire vers le haut pendant qu'elle est en cours de lecture.
- Pour supprimer une Story, consultez-la et appuyez sur les trois points (...) en bas à droite, puis sélectionnez « Supprimer ».



Les « J'aime » sur les publications et les stories

Qu'est-ce qu'un J'aime ?

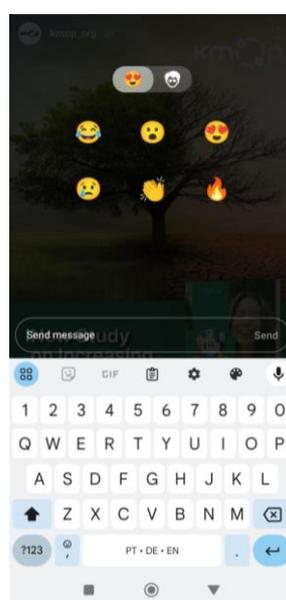
- J'aime sur les publications : Cliquez rapidement sur l'icône en forme de cœur sous une publication pour montrer votre appréciation ou votre accord.
- J'aime sur les Stories : Vous pouvez réagir aux stories avec un like, avec des emojis ou envoyer des messages directs en réponse.

Comment aimer ou commenter une publication ou une Story





- Pour aimer une publication : Cliquez simplement sur l'icône en forme de cœur sous l'image ou la vidéo, ou cliquez deux fois sur la publication elle-même.
- Pour commenter une publication : Cliquez sur l'icône de la bulle juste à côté de l'icône en forme de cœur et tapez votre commentaire dans la barre.
- Pour aimer ou répondre à une story : Vous pouvez aimer une histoire en cliquant sur l'icône en forme de cœur dans le coin inférieur droit. Cliquez sur « Message » en bas de l'écran de l'histoire pour saisir votre réponse, ou choisissez une réaction emoji.



Pourquoi utiliser les likes et les réponses ?

- Pour interagir avec vos amis, votre famille ou les marques que vous suivez et montrer votre appréciation pour leur contenu.
- Aide à organiser votre flux, car l'algorithme d'Instagram s'ajuste pour vous montrer plus de ce que vous aimez.

S'engager sur TikTok

Que sont les vidéos TikTok ?

Les publications TikTok sont des contenus vidéo de courte durée que les utilisateurs créent et partagent sur la plateforme TikTok. Ces vidéos peuvent durer jusqu'à 3 minutes et comportent souvent de la musique, des effets spéciaux, des superpositions de texte et d'autres éléments créatifs. Les publications TikTok sont un moyen principal d'interagir avec un large public grâce à des vidéos divertissantes et informatives.

Types de vidéos TikTok :



1. **Vidéos classiques** : De courtes vidéos pouvant durer jusqu'à 3 minutes.
2. **Duos** : Vidéos dans lesquelles vous pouvez collaborer avec la vidéo d'un autre utilisateur en enregistrant votre propre vidéo en même temps que la sienne.
3. **Stitches**: Vidéos où vous pouvez incorporer le clip vidéo d'un autre utilisateur dans le vôtre.
4. **Vidéos en direct** : Des diffusions vidéo en temps réel qui permettent une interaction en direct avec les abonnés.

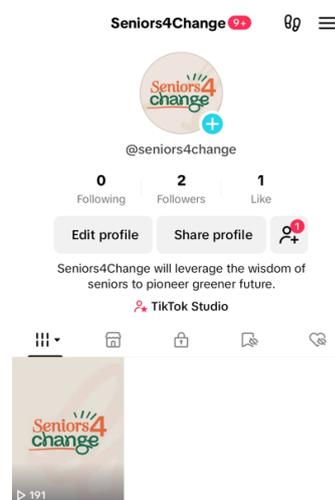
Comment publier sur TikTok :

Étape 1 : Accédez à la zone de création de publication

- Appuyez sur le bouton « + » en bas au centre de l'écran pour créer une nouvelle publication.

Étape 2 : Enregistrer ou télécharger une vidéo

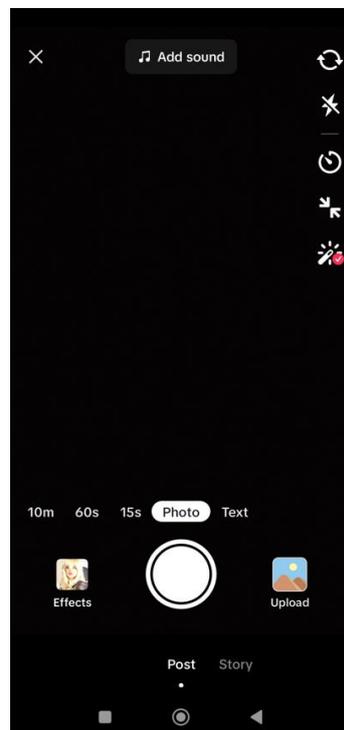
- **Enregistrer une vidéo** : Maintenez le bouton d'enregistrement rouge enfoncé pour capturer la vidéo. Vous pouvez enregistrer plusieurs clips en relâchant et en maintenant le bouton à nouveau enfoncé.
- **Télécharger une vidéo** : Appuyez sur le bouton « Télécharger » pour sélectionner une vidéo dans votre galerie.





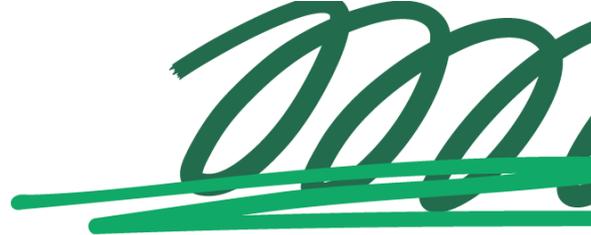
Étape 3 : Modifiez votre vidéo

- **Musique** : Cliquez sur « Sons » pour ajouter de la musique à partir de la vaste bibliothèque de TikTok.
- **Effets** : Cliquez sur « Effets » pour ajouter des effets visuels à votre vidéo.
- **Filtres** : Balayez vers la gauche ou la droite pour appliquer des filtres à votre vidéo.
- **Texte** : Cliquez sur « Texte » pour ajouter des superpositions de texte.
- **Stickers** : Cliquez sur « Stickers » pour ajouter des autocollants, des emojis et des GIF.
- **Ajuster les clips** : Cliquez sur « Ajuster les clips » pour réorganiser, découper ou supprimer des clips vidéo.



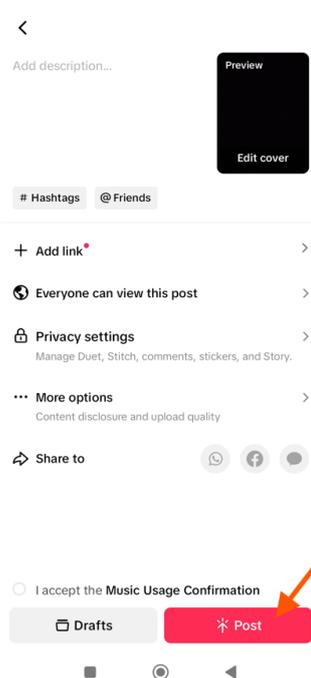
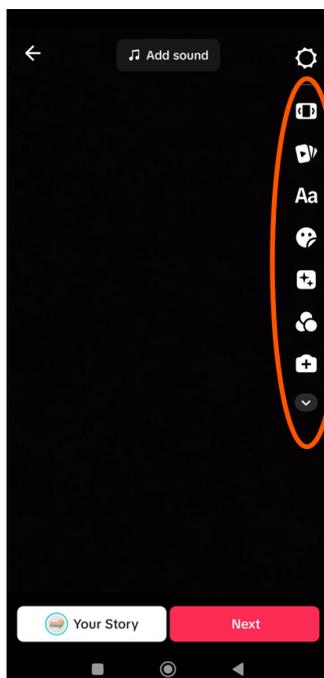
Étape 4 : Ajouter des détails à votre publication

- **Légende** : Ajoutez une légende pour accompagner votre publication. Vous pouvez inclure des hashtags (#) pour augmenter sa visibilité.
- **Mots-clics** : Utilisez des hashtags pertinents pour vous lier à des sujets d'actualité et augmenter la visibilité de votre publication.
- **Mentions** : Mentionnez d'autres utilisateurs en tapant « @ » suivi de leur nom d'utilisateur.
- **Paramètres de confidentialité** : Choisissez qui peut visionner votre vidéo (publique, amis ou privée).
- **Autoriser Duo/Stitch** : Activez ou désactivez les duos et les assemblages pour votre vidéo.



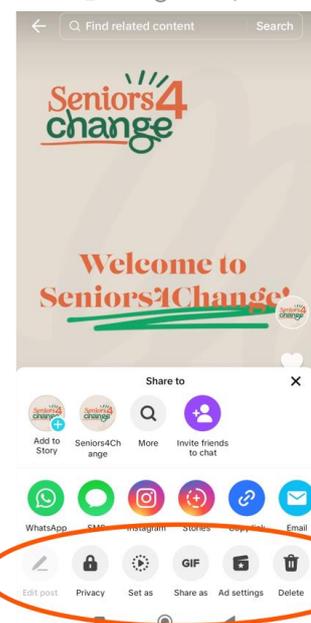
Étape 5 : Publiez votre contenu

- Une fois que vous êtes satisfait de votre vidéo, appuyez sur « Publier » pour la publier sur votre profil.



Étape 6 : Gérer votre publication (facultatif)

- Pour modifier ou supprimer votre publication après sa publication, accédez à votre profil et appuyez sur la vidéo.
- Appuyez sur les trois points (...) en bas à droite de la vidéo.
- Choisissez « Modifier » pour apporter des modifications ou « Supprimer » pour le supprimer.



J'aime, commentaires et partages

Que sont les likes, les commentaires et les partages ?



Likes : Tapoter le cœur d'une vidéo montre l'appréciation et aide à organiser votre flux avec un contenu similaire.

Commentaires : Laisser des commentaires sur les vidéos peut susciter des conversations et vous connecter avec d'autres personnes.

Partage : Le partage de vidéos peut diffuser du contenu au-delà de TikTok, par exemple par le biais de messages, d'autres plateformes sociales, ou même de les enregistrer pour un visionnage ultérieur.

Comment liker, commenter et partager des vidéos

- Pour aimer une vidéo : Appuyez sur l'icône en forme de cœur sur le côté droit de la vidéo.
- Pour commenter une vidéo : Appuyez sur l'icône de la bulle, saisissez votre commentaire, puis appuyez sur Publier.
- Pour partager une vidéo : Appuyez sur l'icône en forme de flèche et choisissez la façon dont vous souhaitez partager la vidéo (par exemple, message direct, réseaux sociaux ou copier le lien).



Pourquoi s'engager avec le contenu ?

- Pour interagir avec les créateurs de contenu et les spectateurs par le biais de likes et de commentaires.
- Le partage permet de promouvoir le contenu que vous aimez auprès de vos amis ou de vos abonnés, augmentant ainsi sa portée et son impact.

Le rôle des hashtags dans l'augmentation de la visibilité et de l'engagement

Qu'est-ce qu'un hashtag ?

Les hashtags sont des outils précieux que vous pouvez utiliser pour améliorer votre expérience sur les réseaux sociaux, car ils permettent aux personnes qui ne sont pas



personnellement liées à un utilisateur de voir et de commenter les publications qui incluent le hashtag⁶. Grâce aux hashtags, vous pouvez :

1. **Découvrez du contenu pertinent** : Vous pouvez utiliser des hashtags pour découvrir du contenu pertinent en fonction de vos intérêts, de vos passe-temps et de vos passions. Qu'il s'agisse de **#jardinage**, **#cuisine** ou **#durabilité**, Les hashtags peuvent vous aider à trouver et à interagir avec les publications qui vous intéressent.
2. **Connectez-vous avec des personnes partageant les mêmes idées** : En suivant et en utilisant des hashtags liés à vos centres d'intérêt, vous pouvez vous connecter avec des personnes partageant les mêmes idées du monde entier. S'engager dans des conversations et des discussions autour de passe-temps ou de sujets communs favorise un sentiment de communauté et d'appartenance, ce qui est particulièrement précieux pour les personnes qui cherchent à élargir leurs cercles sociaux.
3. **Rester informé** : Les hashtags tendance vous permettent de rester informé de l'actualité, des nouvelles et des sujets tendance. Qu'il s'agisse de **#COVID19** mises à jour ou du **#JourMondialdeL'Environnement**, vous pouvez accéder à de l'information et participer à des conversations importantes, ce qui vous permet de vous tenir au courant des derniers événements. Cependant, il est essentiel d'évaluer de manière critique toutes les informations en ligne, car toutes les opinions exprimées sur les médias sociaux ne sont pas fiables ou exactes.
4. **Partager des histoires personnelles** : Vous pouvez utiliser des hashtags pour partager vos propres histoires, souvenirs et expériences. Qu'il s'agisse de **#Souvenirsdujeudi** ou **#Vendredienfamille**, vous pouvez partager avec vos amis et votre public des moments avec vos amis, votre famille et vos abonnés, créant ainsi des liens significatifs.
5. **Accroître l'engagement** : L'inclusion de hashtags pertinents dans vos publications peut augmenter la visibilité et l'engagement de votre contenu. En utilisant des hashtags populaires ou tendance, vous pouvez atteindre un public plus large et encourager les interactions telles que les likes, les commentaires et les partages.
6. **Promotion de causes et de campagnes** : Les personnes passionnées par les causes sociales ou la défense des droits peuvent utiliser des hashtags pour sensibiliser et promouvoir des campagnes⁷. Qu'il s'agisse de **#Actionpourleclimat** ou **#Droitsdeseniors**, vous pouvez amplifier votre message et mobiliser le soutien de vos communautés en ligne.

En général, les hashtags peuvent vous permettre d'explorer, de vous connecter et de vous engager avec le monde numérique de manière significative. En utilisant des hashtags dans

⁶ Bruns, A., & Burgess, J. (2011). L'utilisation de hashtags Twitter dans la formation de publics ad hoc. Dans *Actes de la 6e conférence générale du Consortium européen pour la recherche politique (ECPR) 2011* (p. 1-9). Le Consortium européen pour la recherche politique (ECPR).

⁷ Saxton, G. D., Niyirora, J., Guo, C., & Waters, R. (2015). # PlaidierPourChanger : L'utilisation stratégique des hashtags dans la défense des intérêts sur les médias sociaux. *Avancées en travail social*, 16(1), 154-169.

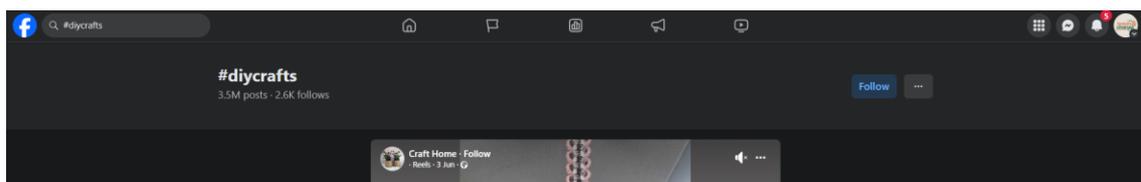
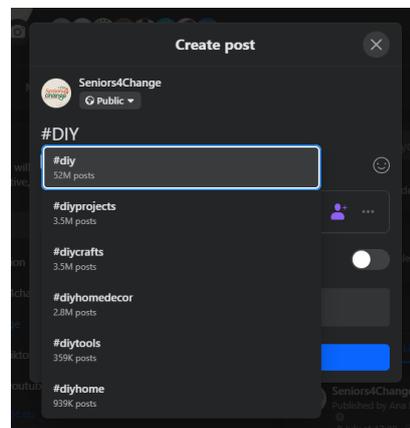


vos publications, vous pouvez contribuer à des conversations importantes, en vous assurant que vos voix sont entendues et valorisées dans le monde numérique.

Utiliser des hashtags sur Facebook

Comment utiliser les hashtags

1. Tapez le symbole du hashtag (#) suivi d'un mot-clé ou d'une phrase dans votre message. Par exemple, #DIY ou #Bricolage.
2. Les hashtags peuvent être ajoutés n'importe où dans vos publications : au début, au milieu ou à la fin.
3. Cliquez sur un hashtag pour voir les publications qui mentionnent le sujet en temps réel, sur Facebook.



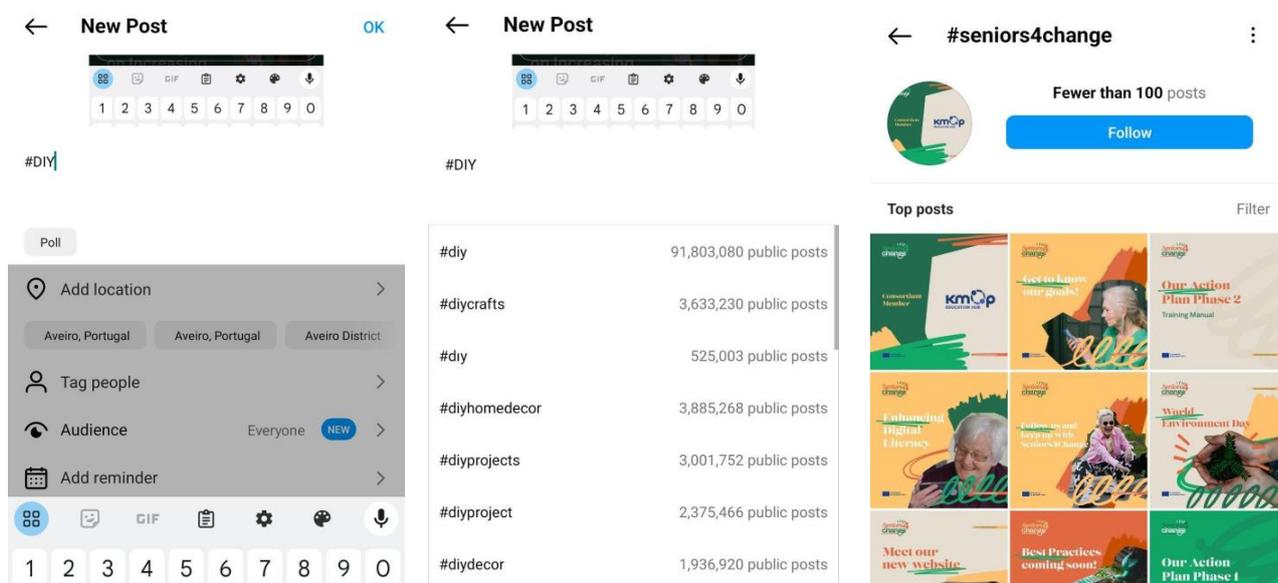
Utilisation des hashtags sur Instagram

Comment utiliser les hashtags

- Inclure des hashtags dans vos publications : Tapez le symbole du hashtag (#) suivi d'un mot-clé ou d'une phrase sans espaces dans la légende de votre publication ou vos commentaires.



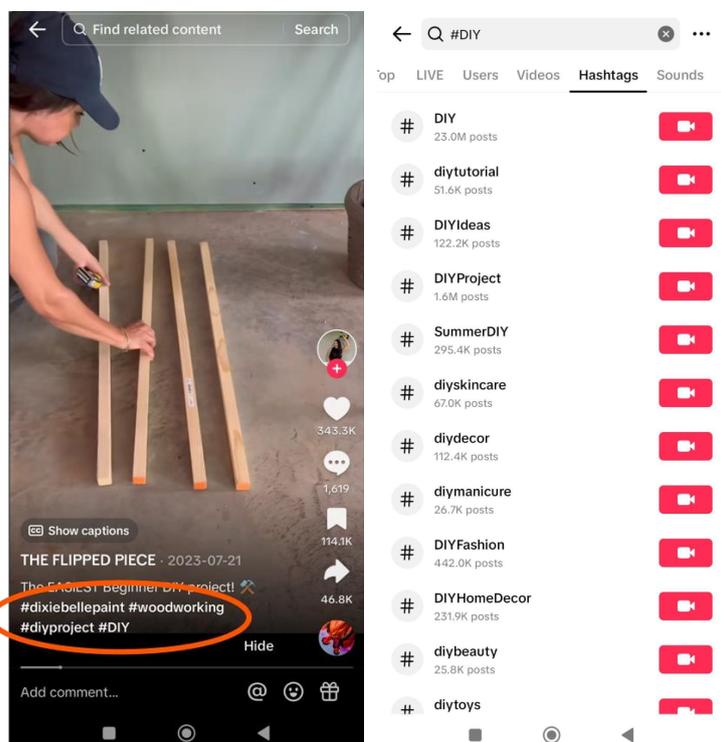
- Découvrir du contenu grâce aux hashtags : Cliquez sur un hashtag pour afficher d'autres messages étiquetés avec la même phrase.



Utilisation de hashtags sur TikTok

Comment utiliser les hashtags

- Ajouter des hashtags à vos publications : Lorsque vous téléchargez une vidéo, vous pouvez ajouter des hashtags à la légende pour aider les autres à trouver votre contenu.
- Explorer les hashtags : Appuyez sur un hashtag dans la description d'une vidéo pour voir plus de vidéos qui ont utilisé le même hashtag.



5.3 Approfondissement

Comme vous l'avez découvert, les **hashtags** sont un moyen fantastique de rechercher de nouveaux contenus et de nouvelles idées, en particulier pour des projets de bricolage sur diverses plateformes de réseaux sociaux. Utilisez cette liste de hashtags populaires liés au bricolage pour trouver de l'inspiration, des conseils, des tutoriels et des discussions communautaires :

Hashtags			
#ProjetsDIY	#MeublesDIY	#Travaildubois	#AteliersDIY
#ArtisanatDIY	#Artetartisanat	#Travaildumétal	#TutosvideosDIY
#IdéesDIY	#ArtDIY	#Recyclage	#TutosDIY
#Idéesdebricolage	#Jardinage	#Artrecyclage	#CommunautéDIY
#DoItYourself	#Compostage	#Crochet	#DIYSeniors

Outre les hashtags, les bons **Mots-clés et expressions** peut vous aider à trouver des groupes et des pages qui offrent un sentiment de communauté, vous permettent de partager des intérêts similaires et fournissent des ressources précieuses plus adaptées à



vosre propre style de vie et à vos compétences. En rejoignant des groupes et en visitant des pages intéressantes, vous pouvez améliorer votre interaction sociale et profiter de votre temps libre en vous engageant dans des projets de bricolage significatifs. Trouvez des groupes et des pages en utilisant ces mots-clés sélectionnés liés aux activités de bricolage :

Mots clés et expressions			
Conseils de jardinage	Artisanat	Projets de recyclage	Dessins créatifs
Poterie et céramique	Projets artistiques pour les seniors	Jardinage et plantes	Améliorer son intérieur
Travail du bois	Patrons de crochet	Réparations à la maison	Jardinage urbain

5.4 Ressources en ligne

Veillez noter que la plupart de ces ressources sont en anglais. Vous pouvez utiliser l'outil de traduction automatique de votre moteur de recherche pour les consulter en français, ou activer les sous-titres français sur les ressources vidéos.

Groupes Facebook concernant différents projets de bricolage :

- **Addicted to Gardening:** Une communauté pour les personnes qui aiment jardiner, partageant des conseils sur l'entretien des plantes, des idées d'aménagement paysager et des techniques de jardinage biologique.
- **Crocheters:** Un groupe d'amateurs de crochet pour partager des modèles, demander des conseils et présenter vos derniers projets.
- **DIY Repairs, Tips and Tricks:** Les membres partagent des conseils de réparation domiciliaire, des tutoriels et du soutien pour résoudre les problèmes ménagers courants.

Pages de réseaux sociaux pour un peu d'inspiration :

- **Knitting & Crochet World** - Une page dédiée aux tricoteuses de tous niveaux pour s'inspirer de différents projets de tricot et de nouveaux motifs.
- **House Plant Club** - Ce compte regorge d'idées pour rendre vos espaces de vie intérieurs plus verts, parfait pour les amateurs de plantes d'intérieur à la recherche de nouvelles variétés et de conseils d'entretien.
- **Carina Spencer** - La page de Carina est remplie de modèles de tricot et de la façon de les styliser, ainsi que d'éclats de couleurs et de créativité.
- **Simply Aligned Home** - Nicole partage son expertise dans les rénovations de bricolage, en particulier l'utilisation de meubles moins chers pour créer des



améliorations fonctionnelles dans la maison. Elle fournit de nombreux conseils pratiques et astuces pour divers projets domestiques.

- **Farmer Froberg** - Tyler Froberg, un agriculteur américain, partage des conseils détaillés sur un large éventail de sujets agricoles, y compris la culture des cultures et les soins du bétail. Son contenu éducatif est précieux pour les amateurs et les agriculteurs en herbe.
- **Judy Bao Garden** - "Mama Judy" offre un aperçu de sa vaste expérience du jardinage, en se concentrant sur les plantes tropicales comme les manguiers et les vignes de fruits de la passion. Ses conseils pratiques et son magnifique jardin sont une source d'inspiration.
- **Yarnutopia By Nadia Fuad** - Géré par un designer de crochet américain, ce compte présente des motifs de crochet accrocheurs et est fortement recommandé pour son contenu inspirant.

5.5 Mise en pratique

Maintenant que vous avez appris tout ce qu'il y a à savoir sur l'engagement avec d'autres utilisateurs sur différentes plateformes de réseaux sociaux via des likes, des partages et des commentaires, et que vous vous êtes même inspiré d'autres bricoleurs, il est temps de mettre vos connaissances en pratique sur vos propres canaux ! Suivez les **Activités pratiques** ci-dessous pour mettre vos compétences à l'épreuve :

Activité 1 : Partagez un projet de bricolage personnel sur les réseaux sociaux

- **Sélectionnez un projet de bricolage :**
 - Choisissez un projet de bricolage récent ou actuel, dont vous êtes fier et qui vous enthousiasme.
 - Assurez-vous que le projet est terminé ou dans un état présentable pour le partage.
- **Prenez des photos ou des vidéos de haute qualité :**
 - En utilisant les conseils précédemment fournis dans les différentes unités de ce cours, assurez-vous que vos photos ou vidéos sont de la meilleure qualité possible. N'oubliez pas de prendre en compte certains facteurs, tels que ceux ci-dessous :
 - i. **Éclairage:** Utilisez la lumière naturelle si possible. Sinon, disposez des lampes pour réduire les ombres.
 - ii. **Composition:** S'assurer que le projet est l'objectif principal. Gardez un arrière-plan épuré pour éviter les distractions.
 - iii. **Angles:** Prenez plusieurs photos sous différents angles pour mettre en valeur différents aspects du projet.
- **Rédigez une description attrayante :**
 - Décrivez votre projet et comment vous avez réussi à le créer. Vous pouvez vous inspirer de la structure suivante :



- i. **Introduction:** Présentez brièvement le projet et ce qui vous a inspiré à le créer.
 - ii. **Processus:** Décrivez les étapes que vous avez prises, les matériaux utilisés et les défis rencontrés.
 - iii. **Résultat:** Partagez vos sentiments sur le projet terminé et tous les projets futurs qui s'y rapportent.
- **Utilisez des hashtags :**
 - Incluez certains des hashtags pertinents que nous avons mentionnés précédemment dans cette unité !
 - Utilisez 3 à 5 hashtags pour atteindre un public plus large.
 - **Publiez le post :**
 - Partagez votre publication sur votre plateforme de réseaux sociaux préférée.
 - Encouragez votre réseau à aimer, commenter et partager.

Activité 2 : Rejoignez des groupes Facebook de bricolage et engagez-vous !

Étapes à suivre :

1. **Recherchez des groupes pertinents :**
 - Utilisez les mots-clés et les expressions dont nous avons parlé précédemment dans cette unité pour parcourir et découvrir les groupes qui vous intéressent le plus.
 - Vous pouvez également essayer certains des groupes Facebook mentionnés précédemment dans la section « Ressources en ligne » de cette unité.
 - Consultez les descriptions et les règles du groupe avant de vous inscrire pour vous assurer qu'elles correspondent à vos centres d'intérêt.
2. **Demande d'adhésion à des groupes :**
 - Cliquez sur le bouton « S'inscrire » et répondez à toutes les questions d'adhésion, si nécessaire.
 - Attendez que l'administrateur approuve votre demande, si c'est le cas.
3. **Parcourir les publications de groupe :**
 - Une fois que vous êtes membre, parcourez les publications récentes pour vous faire une idée de la communauté et des types de projets partagés !
 - Recherchez des publications qui correspondent à vos centres d'intérêt ou qui vous inspirent.
4. **Interagir avec les publications :**
 - Aimez et réagissez aux publications que vous trouvez intéressantes ou inspirantes.
 - Laissez des commentaires positifs et encourageants sur les publications que vous appréciez.

Activité 3 : Entrez en contact avec les amateurs de bricolage via des commentaires et des hashtags



Étapes à suivre :

1. **Explorez les hashtags DIY :**
 - Recherchez certains des hashtags que nous avons précédemment fournis dans la section « Approfondissement » de cette unité !
 - Parcourez les publications sous ces hashtags pour trouver les projets qui attirent votre attention.
2. **Commentez les publications :**
 - Laissez des commentaires réfléchis sur les projets que vous admirez. Complimentez le créateur et posez des questions si vous êtes curieux de connaître son processus.
 - Partagez vos propres expériences si vous avez réalisé un projet similaire, en favorisant un sentiment de communauté avec les autres.
3. **Suivez les créateurs :**
 - Suivez quelques-uns des bricoleurs que nous avons partagés dans la section « Ressources en ligne » de cette unité dont vous appréciez le travail pour suivre leurs futurs projets et rester inspiré.
 - Interagissez régulièrement avec leurs publications pour créer des liens et potentiellement gagner des abonnés pour vos propres projets !

Activité 4 : Utilisez des hashtags pour trouver l'inspiration sur différentes plateformes

Étapes à suivre :

1. **Sélectionnez quelques hashtags clés :**
 - Dans la liste des hashtags fournis dans la section « Ressources en ligne » de cette unité, sélectionnez-en quelques-uns pour commencer votre recherche.
 - Notez que ces hashtags peuvent être utilisés sur différentes plateformes de médias sociaux.
2. **Recherchez des hashtags sur diverses plateformes :**
 - Recherchez les hashtags sélectionnés sur Facebook, Instagram et TikTok.
 - Observez les différents types de contenu qui apparaissent sur chaque plateforme.
3. **Parcourez et enregistrez des idées :**
 - Faites défiler les messages et enregistrez toutes les idées ou projets qui vous inspirent !
 - Créez un dossier pour organiser toutes vos idées enregistrées.
4. **Partagez vos découvertes :**
 - Publiez vos trouvailles préférées sur vos propres réseaux sociaux, en utilisant les hashtags que vous avez explorés.
 - Encouragez votre réseau à découvrir ces inspirations et à partager leurs pensées.



5.6 Conclusion

Nous sommes maintenant arrivés à la fin de cette unité ! Tout au long de ce cours, vous avez exploré diverses plateformes de réseaux sociaux, appris à interagir avec d'autres utilisateurs et découvert comment partager efficacement votre passion pour les projets de bricolage. Grâce aux activités pratiques suggérées, vous avez solidifié votre compréhension et votre compétence dans la création de contenu, l'utilisation de hashtags et l'interaction avec une communauté.

Ce voyage vous a non seulement doté des outils nécessaires pour mieux exprimer votre créativité en ligne, mais a également ouvert les portes à une communauté mondiale de personnes partageant les mêmes idées. Les compétences que vous avez développées vous permettront de rester en contact avec votre famille, vos amis et d'autres passionnés de bricolage, en élargissant votre réseau social et en améliorant vos interactions sociales, tout en appréciant le processus de création et de partage dans le but d'atteindre une société plus durable.

N'oubliez pas que la fin de ce cours n'est que le début de votre aventure dans le monde des réseaux sociaux. Continuez à explorer les nouvelles tendances, à interagir avec différents contenus et à entreprendre de nouveaux projets. Continuez à aimer et à commenter, à partager vos histoires, vos conseils et vos projets, car chaque publication contribue non seulement à votre croissance, mais inspire et éduque également les autres membres de votre réseau.

Que vous choisissiez d'approfondir vos plateformes de réseaux sociaux existantes ou d'en explorer de nouvelles, vous avez les bases pour le faire avec confiance et joie. Continuez à construire, à créer et à vous connecter - votre prochain projet pourrait être à portée de publication !



6 Module 5 - Du bricolage à l'entreprise : Des passe-temps qui paient

Module développé par BICC

6.1 Introduction et objectifs d'apprentissage

Bienvenue dans le module 5 du programme de formation Seniors4Change ! Dans ce module, nous explorerons le parcours passionnant de la transformation d'un passe-temps de bricolage en une petite entreprise qui privilégie la durabilité et la responsabilité environnementale. En cours de route, nous explorerons les tenants et aboutissants de l'entrepreneuriat, les raisons et les avantages de transformer ce que vous aimez en quelque chose qui peut vous rapporter de l'argent, nous explorerons les étapes pour y arriver et présenterons quelques idées entrepreneuriales de bricolage réussies.

Intéressé ? Commençons !

La retraite offre une occasion unique de redécouvrir des passions et d'explorer de nouvelles voies de croissance personnelle et financière. En explorant le monde de l'entrepreneuriat, nous découvrirons comment ces entreprises peuvent apporter un épanouissement personnel, un revenu supplémentaire et un impact positif sur l'environnement.

Notre objectif est de vous aider à créer une entreprise gérable et épanouissante qui améliore votre bien-être et contribue positivement à l'environnement. Nous comprenons également qu'après une vie de travail et de construction de carrière, vous ne cherchez peut-être pas à vous lancer dans une entreprise exigeante, n'est-ce pas ? C'est pourquoi nous nous concentrons sur les petites entreprises qui s'alignent sur votre style de vie à la retraite. Une entreprise qui peut vous donner un but, un lien social et même un petit revenu supplémentaire, tout en vous permettant de définir votre propre rythme et vos propres priorités.

Au cœur de ce module se trouve une question fondamentale : **Comment pouvez-vous transformer vos loisirs créatifs en petites entreprises écologiques, agréables et pas trop exigeantes ?** Eh bien, c'est une question simple, mais la réponse pourrait être très exigeante ! Commençons par quelques statistiques et données de recherche ! Selon Age UK, 42 % des personnes âgées de 65 ans et plus participent à des activités de bénévolat, ce qui souligne le désir de s'engager et de contribuer continuellement pendant la retraite⁸. Une autre étude du Global Entrepreneurship Monitor (GEM)⁹ a révélé que les aînés qui s'adonnent à des activités entrepreneuriales déclarent des niveaux plus élevés de satisfaction à l'égard de la vie et de bien-être que ceux qui ne le font pas. Ces résultats suggèrent que la création d'une entreprise basée sur votre passe-temps peut offrir un mélange unique de stimulation

⁸ <https://www.ncvo.org.uk/news-and-insights/news-index/uk-civil-society-almanac-2023/volunteering/what-are-the-demographics-of-volunteers/>

⁹ <https://www.gemconsortium.org/>



mentale, de créativité et d'interaction sociale, contribuant ainsi à une retraite plus heureuse et plus saine.

Dans ce module, nous vous guiderons tout au long du processus de transformation de votre passe-temps en une entreprise durable. Nous couvrirons tout, de l'identification de votre créneau et de l'élaboration d'un plan d'affaires à la commercialisation de vos produits ou services et à la gestion des aspects financiers. **Nous mettrons également l'accent sur l'importance de la durabilité, en vous montrant comment intégrer des pratiques respectueuses de l'environnement dans votre modèle d'entreprise.**

Les objectifs d'apprentissage suivants sont abordés dans ce module :

- Identifiez les compétences et les ressources nécessaires pour transformer votre passe-temps en une entreprise à petite échelle.
- Évaluez le potentiel de marché de vos produits ou services de bricolage à l'aide du Business Model Canvas.
- Élaborez un plan d'affaires de base adapté à la retraite, au style de vie et aux objectifs financiers à l'aide du Business Model Canvas.
- Incorporer des pratiques durables dans les activités d'une petite entreprise basées sur le loisir ou la pratique du bricolage.

Avant de commencer, prenons un moment pour réfléchir à l'importance de cette entreprise. Démarrer une petite entreprise à la retraite peut être une expérience enrichissante et enrichissante, vous permettant d'appliquer vos compétences et vos passions de toujours de manière nouvelle et significative, des façons qui ne sont pas stressantes et trop exigeantes sans surcharger votre emploi du temps et vous laisser beaucoup de temps pour la détente et d'autres activités personnelles.

D'autre part, nous avons la durabilité. Tout le monde en parle de nos jours. Si vous ne l'avez pas encore fait, assurez-vous d'explorer notre **Module 1 - Adopter le bricolage pour l'action climatique**, où nous expliquons en détail ce qu'est la durabilité, ses principes fondamentaux et pourquoi elle sera si importante pour notre avenir en tant qu'humanité se développant en harmonie avec notre environnement.

Ainsi, que vous soyez un jardinier passionné, un menuisier qualifié, un artiste talentueux ou un cuisinier passionné, votre passe-temps a le potentiel de devenir quelque chose de plus. Découvrons comment vous pouvez transformer cette passion en une entreprise prospère et durable qui enrichit vos journées après la retraite.

6.2 Focus

Comprendre les mots-clés et les concepts liés à l'entrepreneuriat, en particulier aux petites entreprises pour les retraités, est crucial pour saisir les opportunités et les défis que cela implique. Dans cette section, nous examinerons de plus près les éléments et concepts clés impliqués dans la transformation de votre passe-temps de bricolage en une petite entreprise durable.



Qu'est-ce que l'entrepreneuriat ?

Au cours de votre long parcours personnel et professionnel jusqu'à présent, vous avez peut-être entendu le terme « entrepreneuriat » à de nombreuses reprises, mais peut-être n'y avez-vous jamais prêté suffisamment attention, ou peut-être ne vous en êtes-vous jamais soucié, ou le connaissez-vous parfaitement. Dans tous les cas, voici la définition la plus populaire : L'entrepreneuriat est le processus de conception, de lancement et de gestion d'une nouvelle entreprise. La Commission européenne, dans son Livre vert de 2003 sur l'entrepreneuriat, définit l'entrepreneuriat comme : « L'état d'esprit et le processus de création et de développement de l'activité économique en alliant la prise de risque, la créativité et/ou l'innovation à un management solide, au sein d'une organisation nouvelle ou existante. » Cette définition englobe plusieurs aspects clés qui vont au-delà de la simple création d'entreprise. Il souligne l'importance d'un état d'esprit spécifique : une approche proactive, une volonté d'accepter le risque et une volonté de créer quelque chose de nouveau. Il souligne que l'entrepreneuriat ne consiste pas seulement à avoir une idée, mais à l'ensemble du processus de concrétisation de cette idée, du développement à la gestion continue. Il reconnaît que l'activité économique peut être créée à la fois par de nouvelles entreprises et par la revitalisation d'organisations existantes.

! Point de réflexion !

Selon vos propres mots, comment définiriez-vous l'entrepreneuriat ? Quels sont les avantages et les défis potentiels que vous associez au démarrage d'une entreprise à la retraite ?

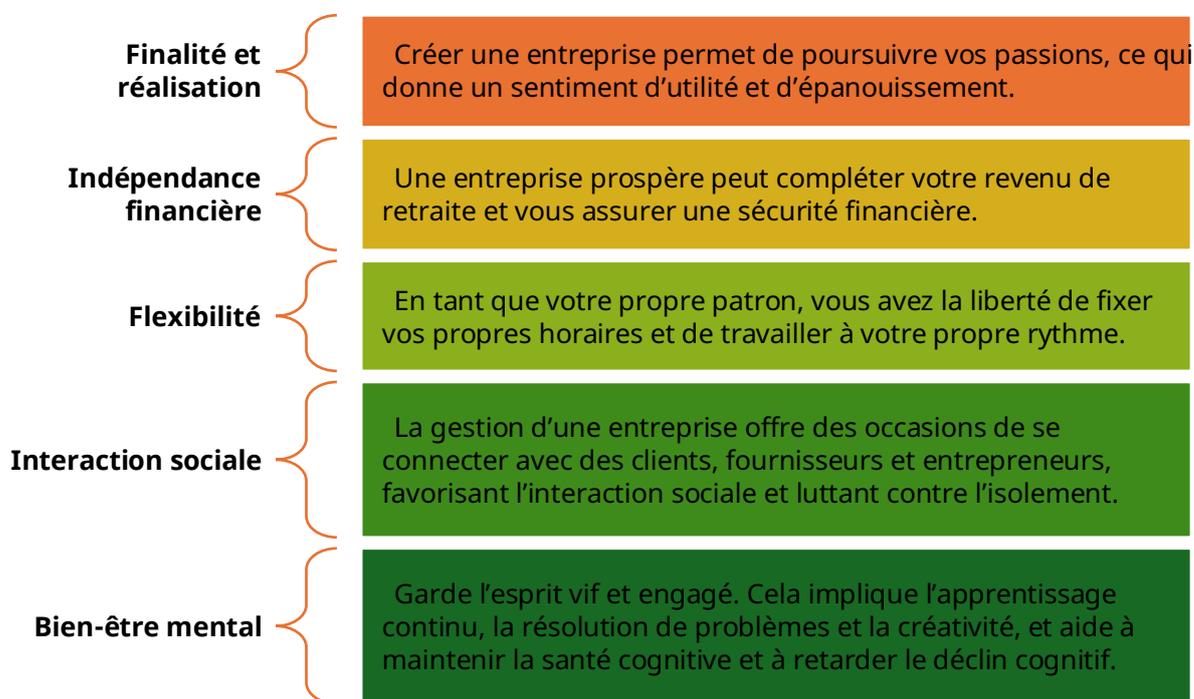
Pourquoi devenir entrepreneur à la retraite ?

Avez-vous envisagé de devenir entrepreneur ? Étiez-vous partial ou aviez-vous peur que cela prenne trop de temps ? Lorsqu'on leur demande quels sont leurs plus grands regrets, les personnes âgées classent :

- Ne pas suivre leurs passions !
- Trop s'inquiéter en général !
- Trop se soucier de ce que les autres pensent !
- Avoir peur de faire les choses qu'ils aimaient !

Devenir entrepreneur à un âge avancé peut offrir de nombreux avantages qui améliorent le bien-être personnel et financier. Voici quelques raisons convaincantes d'envisager cette voie :

Avantages d'être un entrepreneur senior :



L'entrepreneuriat offre aux retraités un moyen unique de rester engagés, d'utiliser leurs compétences et de contribuer à leurs communautés. À mesure que vous passez à la retraite, le démarrage d'une petite entreprise peut vous procurer un sentiment d'utilité, une stimulation mentale et même un revenu modeste, améliorant ainsi votre bien-être général.

Démarrer une entreprise quoi?

Lorsque l'on envisage une entreprise commerciale à un âge plus avancé, il faut penser à une petite entreprise gérable, flexible et qui s'aligne sur le style de vie souhaité. Il pourrait s'agir d'un **travail indépendant**, d'une **micro-entreprise**, d'une **activité à temps partiel** ou **saisonnière**. La clé est qu'il ne doit pas être trop exigeant ou stressant, ce qui vous permet de profiter de votre retraite tout en poursuivant votre passion. Dans tous les cas, il n'existe pas de définition unique d'une petite entreprise. La clé est que ce soit quelque chose que vous **aimez** et peut se placer aisément dans votre mode de vie de **retraité**.

[Regardez cet article de Yahoo avec 16 idées de petites entreprises qui pourraient être lancées par des personnes âgées.](#)

Lorsque vous envisagez votre passe-temps de bricolage, un large éventail de petites entreprises pourrait être considéré, mais en voici les principaux types :

- **Basé sur le produit** : Si vous aimez l'artisanat, le travail du bois, le tricot ou d'autres activités pratiques, vous pouvez vendre vos créations sur les marchés locaux, les foires artisanales ou les plateformes en ligne comme Etsy.



- **Basé sur le service** : Si vous avez une expertise dans un domaine particulier, comme le jardinage, la réparation domiciliaire ou le tutorat, vous pourriez offrir vos services à des particuliers ou à des entreprises de votre communauté.
- **En ligne** : Internet, en particulier les réseaux sociaux, offre un vaste marché pour la vente de produits ou de services. Vous pouvez créer une boutique en ligne, vendre sur les réseaux sociaux et d'autres plateformes en ligne, proposer des consultations virtuelles ou donner des cours en ligne liés à votre passe-temps.
- **Local** : De nombreuses communautés ont une demande pour des produits fabriqués localement et des services personnalisés. Vous pouvez commencer par vendre vos produits sur les marchés fermiers, offrir des ateliers ou des cours, ou fournir des services spécialisés à vos voisins.

Démarrer une entreprise à un âge plus avancé - quelles compétences cela nécessite-t-il et quelles compétences pouvez-vous apporter ?

Démarrer une entreprise à un âge avancé peut être à la fois excitant et difficile. Cela nécessite un mélange de compétences commerciales traditionnelles et des capacités uniques que les personnes âgées possèdent souvent. Dans le tableau ci-dessous, vous trouverez de l'information sur les compétences essentielles nécessaires et les compétences précieuses que les aînés apportent à l'entrepreneuriat.

Compétences essentielles nécessaires au démarrage d'une entreprise	Les compétences que les aînés pourraient apporter à une entreprise
<p>Connaissances de base sur les opérations commerciales – Cela signifie comprendre les principes fondamentaux de la gestion d'une entreprise, tels que la comptabilité, le marketing et le service à la clientèle.</p>	<p>Expérience de vie – ce sont toutes ces années d'expériences personnelles et professionnelles qui fournissent des informations précieuses et une compréhension profonde de diverses situations. Cette expérience peut vous aider à prendre des décisions commerciales éclairées.</p>
<p>Adaptabilité – Il s'agit d'être ouvert à l'apprentissage de nouvelles technologies et méthodes car le paysage commercial évolue constamment.</p>	<p>Résolution de problèmes – Il s'agit notamment des capacités acquises grâce à votre expérience de vie pour surmonter les défis, penser de manière critique et résoudre efficacement les problèmes. Ces compétences sont cruciales pour résoudre les problèmes qui se posent dans les affaires.</p>
<p>Réseautage – Il s'agit d'établir et d'entretenir des relations avec les clients,</p>	<p>Réseautage et établissement de relations - Au fil des ans, vous avez établi de vastes</p>



les fournisseurs et les autres propriétaires d'entreprise.	réseaux et relations qui peuvent être mis à profit pour créer des occasions d'affaires, obtenir des conseils et du soutien.
Gestion du temps – Cela vous aidera à équilibrer vos activités professionnelles avec votre vie personnelle pour éviter le stress, les émotions négatives et les frustrations.	Compétences en gestion financière – Ceux-ci proviennent d'années d'expérience en matière de budgétisation, d'épargne et de gestion des finances.

! Point de réflexion !

Réfléchissez à votre carrière et à vos expériences personnelles. Pouvez-vous identifier des exemples où vous avez démontré des qualités entrepreneuriales telles que l'initiative, la résolution de problèmes et la prise de risque ? Comment ces expériences peuvent-elles éclairer votre approche pour démarrer une petite entreprise durable à partir de votre passe-temps ?

6.3 Approfondissement

Dans cette section, nous allons explorer en profondeur les aspects pratiques de la transformation de vos loisirs de bricolage en petites entreprises durables. En explorant des suggestions, des idées et des articles, nous visons à fournir une compréhension complète et à stimuler le débat sur le sujet. L'objectif ultime est de préparer un petit plan d'affaires pour une entreprise de bricolage à l'aide d'un modèle personnalisé du concept Business Model Canvas (BMC), que nous avons personnalisé pour une personne à la retraite qui envisage de transformer son passe-temps en une petite entreprise durable.

Qu'est-ce que le Business Model Canvas ?

Vous avez probablement entendu parler d'un business model. Il s'agit du plan d'une entreprise pour faire des bénéfices. Il englobe tout, des produits ou services qu'une entreprise offre aux clients qu'elle cible aux mécanismes financiers qui rendent l'entreprise rentable.

Voici un [vidéo](#) qui fournit une explication simple des business models !

Il existe plusieurs façons de décrire un business model, dont l'une est le **Business Model Canvas (BMC)**. Le BMC est un outil innovant et facile à utiliser conçu pour simplifier ce concept. Il fournit un cadre visuel qui vous aide à voir tous les aspects de votre entreprise en un coup d'œil, organisés en neuf composants clés. Ce plan d'affaires d'une page est particulièrement utile pour les petites entreprises, car il permet de clarifier et d'organiser



Conseil : Pensez à qui serait le plus intéressé par votre produit ou service. Utilisez les réseaux sociaux et les communautés en ligne pour interagir avec des clients potentiels et recueillir des commentaires.

Bloc 2 : Proposition de valeur



La proposition de valeur décrit la valeur unique que votre produit ou service apporte aux clients. Cela explique pourquoi les clients devraient choisir votre offre plutôt que vos concurrents. Quels problèmes résolvez-vous, ou quels désirs satisfaites-vous ? Par exemple, si vous vendez des légumes, votre proposition de valeur pourrait être de fournir des produits frais, cultivés localement et biologiques, plus sains et plus savoureux que les alternatives des supermarchés. Vous pouvez également souligner les avantages environnementaux de l'achat de produits locaux.

Conseil : Qu'est-ce qui rend votre produit ou service unique et désirable ? Créez un énoncé de proposition de valeur clair et concis. Testez-le auprès de votre public cible. Demandez à un ami ou à un membre de votre famille de vous faire part de vos commentaires.

Bloc 3 : Canaux de distribution



Les canaux sont le moyen par lequel vous transmettez votre proposition de valeur à vos clients. Cette section décrit comment vous allez atteindre vos clients. Allez-vous vendre en ligne, sur les marchés locaux, par le bouche-à-oreille ou une combinaison de ces éléments ? Dans le cas de la vente de légumes, votre canal principal serait probablement le marché fermier local. Vous pouvez également envisager d'installer un petit stand au bord de la route ou devant votre maison (si les lois locales le permettent) ou de vous associer à des (petites) épiceries ou restaurants locaux. De plus, votre blog vidéo et les plateformes de réseaux sociaux comme Facebook sont des canaux importants pour interagir avec votre communauté, promouvoir vos produits et partager du contenu éducatif.

Conseil : Choisissez les moyens les plus efficaces d'atteindre vos clients cibles. Commencez par quelques canaux où votre public cible est le plus actif. Surveillez leur efficacité et ajustez-les au besoin.

Bloc 4 : Relations avec les clients

Les relations avec les clients décrivent le type de relation que vous établissez avec chaque segment de clientèle. Il s'agit notamment de la façon dont vous interagissez avec les clients tout au long de leur parcours avec votre entreprise. Comment allez-vous interagir avec vos clients ? Allez-vous offrir un service personnalisé, construire une communauté autour de votre marque ou vous concentrer sur des transactions efficaces ? Pour un vendeur de légumes, il est crucial d'établir des relations personnelles avec les clients du marché fermier. Vous pouvez proposer des suggestions de recettes, des conseils de jardinage ou même



organiser des dégustations pour engager vos clients. Vous pouvez le faire sur votre blog ou sur votre compte de réseaux sociaux.

Conseil : Concentrez-vous sur l'établissement de relations solides et durables avec vos clients. Vous devez être cohérent avec le contenu de vos réseaux sociaux.

Bloc 5 : Sources de revenus



Les flux de revenus représentent la façon dont votre entreprise génère des revenus. Ils détaillent comment votre entreprise gagne de l'argent avec chaque segment de clientèle. C'est là que vous identifierez comment votre entreprise générera des revenus. Allez-vous vendre des produits, offrir des services, ou les deux ? Pour une entreprise maraîchère, votre principale source de revenus serait la vente de vos produits. Vous pouvez également explorer des sources de revenus supplémentaires comme la vente de semis, l'offre d'ateliers de jardinage ou la création et la vente de produits à valeur ajoutée comme des confitures ou des cornichons.

Conseil : Assurez-vous de diversifier vos sources de revenus et de déterminer les moyens les plus rentables de gagner de l'argent avec votre passe-temps.

Bloc 6 : Ressources clés



Les ressources clés sont les actifs essentiels nécessaires à la mise en œuvre de votre proposition de valeur. Il peut s'agir de vos compétences, de votre équipement, de vos stocks ou même de votre maison si vous exploitez une entreprise à domicile. Pour un producteur de légumes, les ressources clés comprennent la terre ou l'espace de jardin, les outils et l'équipement de jardinage, les graines, le compost et d'autres fournitures de jardinage. Pour le blog vidéo, un bon appareil photo et une connexion Internet stable sont essentiels.

Conseil : Identifiez les actifs essentiels dont vous avez besoin pour gérer votre entreprise.

Bloc 7 : Activités clés



Les activités clés sont les actions cruciales que votre entreprise doit prendre pour fonctionner avec succès. Ces activités sont directement liées à la création et à la mise en œuvre de votre proposition de valeur. Par exemple, si vous êtes un producteur de légumes, les activités clés comprennent la plantation, la récolte et la commercialisation des légumes, l'entretien du jardin et la création de contenu pour le blog vidéo. Interagir régulièrement avec les clients, gérer les ventes et promouvoir votre entreprise sur les réseaux sociaux sont également des activités importantes.

Conseil : Concentrez-vous sur les tâches essentielles qui font progresser votre entreprise et énumérez-les uniquement.



Bloc 8 : Partenariats clés



Les partenariats clés sont les organisations ou les personnes externes qui peuvent contribuer à la réussite de votre entreprise. Ces partenariats peuvent inclure des fournisseurs, des collaborateurs, etc. Dans cette section, vous devez identifier des organisations et des personnes externes qui peuvent soutenir votre entreprise. Par exemple, les partenariats clés peuvent inclure des marchés de producteurs locaux, des magasins d'aliments naturels et des organisations communautaires qui soutiennent un mode de vie durable. Collaborer avec d'autres jardiniers ou influenceurs locaux peut vous aider à élargir votre portée et à partager des ressources.

Conseil : Collaborez avec d'autres personnes pour étendre votre portée et vos ressources.

Bloc 9 : Structure de coûts



La structure de coûts décrit les principaux coûts liés à l'exploitation de votre entreprise. Il comprend les coûts fixes et variables nécessaires à l'exploitation de votre entreprise. Il peut s'agir du coût des matériaux, des dépenses de marketing, des frais d'hébergement de site Web ou de toute autre dépense que vous engagez. Pour une entreprise de légumes, les coûts peuvent inclure les graines, le compost, l'eau, les outils, les matériaux d'emballage et les coûts de transport vers le marché.

Conseil : Collaborez avec d'autres personnes pour étendre votre portée et vos ressources.

Chacun de ces éléments peut être transformé en une tâche que vous devez accomplir maintenant afin que vous puissiez évaluer et affiner votre idée d'entreprise. Si quelque chose ne fonctionne pas, il y a de fortes chances que vous l'attrapiez ici plutôt que plus tard, lorsque vous aurez déjà investi du temps et des ressources. Par exemple, si vous avez du mal à identifier vos clients cibles ou à articuler votre proposition de valeur, cela peut être un signe que vous devez affiner votre idée d'entreprise ou explorer un autre créneau. De même, si vous avez du mal à identifier les ressources ou les activités clés, cela pourrait indiquer que votre business model n'est pas encore réalisable ou durable.

En parcourant chaque bloc du Business Model Canvas, vous pouvez acquérir une compréhension plus approfondie de votre entreprise et identifier les défis potentiels avant d'investir trop de temps ou d'argent. Ce processus peut vous aider à prendre des décisions éclairées, à élaborer des stratégies efficaces et à augmenter vos chances de succès.

6.4 Ressources en ligne

Dans cette section, nous allons explorer une variété de ressources disponibles sur Internet qui présentent des pratiques réussies et des exemples de la façon dont vous pouvez transformer vos passe-temps et vos projets de bricolage en petites entreprises durables. Avant de passer au visionnage de vidéos et à l'exploration d'autres ressources, discutons du sujet de la durabilité et de la façon de l'intégrer à votre business model.



Comment intégrez-vous la durabilité dans votre modèle d'entreprise ?

Comme nous l'avons déjà vu dans les modules précédents, « **Durabilité** » est un concept large qui englobe différents aspects environnementaux, sociaux et économiques. Dans le cadre de votre **petite entreprise**, nous pouvons nous concentrer sur deux caractéristiques principales de la durabilité : opérer de manière à minimiser votre impact environnemental et fournir vos services/produits pour soutenir **votre communauté locale**.

Voici quelques idées pour intégrer la durabilité dans votre modèle d'affaires, quelle que soit la taille ou la nature de votre entreprise :

1. **Choisissez des matériaux écologiques et d'origine locale** dans la mesure du possible. Cela réduit votre empreinte carbone et soutient les entreprises locales.
2. Réduisez les emballages, réutilisez les matériaux et recyclez autant que possible. Envisagez d'offrir des contenants rechargeables ou d'utiliser des matériaux d'emballage recyclés.
3. Mettez en œuvre des pratiques écoénergétiques, telles que l'utilisation d'un éclairage LED et d'appareils économes en énergie. Conservez l'eau en utilisant des systèmes d'irrigation efficaces ou en recueillant l'eau de pluie.
4. Associez-vous à des organisations locales, faites des dons à des organismes de bienfaisance ou donnez de votre temps. Cela renforce votre lien avec la communauté et renforce la bonne volonté pour votre entreprise.
5. Partagez des informations sur vos pratiques durables avec vos clients. Cela peut les sensibiliser et les encourager à faire des choix plus respectueux de l'environnement.

Suivez ces conseils et principes et vous pourrez qualifier votre entreprise d'entreprise durable et « à l'épreuve du temps ».

! Point de réflexion !

Comment pouvez-vous intégrer la durabilité dans votre propre entreprise de bricolage ? Quelles actions spécifiques pouvez-vous prendre pour minimiser votre impact environnemental et soutenir votre communauté ?

Dans la section suivante, vous trouverez une collection de ressources (c'est-à-dire des vidéos, des liens utiles et des témoignages) qui pourraient améliorer vos connaissances et votre expérience, vous fournir des exemples pratiques, des histoires inspirantes ou simplement une idée ou un conseil. Ces ressources ont été recueillies par les partenaires du projet Seniors4Change à partir de leur expérience de travail avec les aînés sur divers sujets.

Veillez noter que la plupart de ces ressources sont en anglais. Vous pouvez utiliser l'outil de traduction automatique de votre moteur de recherche pour les consulter en français, ou activer les sous-titres français sur les ressources vidéos.

Conseils pratiques et ressources sur les aînés et le bricolage/l'entrepreneuriat :



- [Écopreneuriat : Un guide rapide pour démarrer une entreprise durable](#) - Apprenez à démarrer une entreprise durable.
- [Comprendre vos coûts](#) - Calculez tous les coûts liés à la fabrication de votre produit, y compris les matériaux, la main-d'œuvre et les frais généraux.
- [Le guide ultime des prix](#) - Un guide complet sur la tarification de vos produits ou services.
- [Élaborer un plan de marketing](#) - Étapes essentielles à l'élaboration d'un plan marketing réussi.
- [Travailler avec des plateformes en ligne](#) - Apprenez à travailler avec des plateformes en ligne comme Etsy.
- [Les avantages des entrepreneurs plus âgés](#) - Découvrez les avantages d'être un entrepreneur âgé.

Vidéos :

- [Boîte à outils de bricolage : Canevas du modèle d'affaires](#) - Explorez le canevas du modèle d'affaires et comment l'appliquer à vos projets de bricolage.
- [75 idées d'affaires faites à la main que vous pouvez commencer à la maison](#) - Laissez-vous inspirer par 75 idées d'artisanat et d'entreprises faites à la main.
- [Sommes-nous la dernière génération ou la première génération durable? | Hannah Ritchie | TED](#) - Une conférence TED stimulante sur la durabilité et le rôle que nous jouons dans la construction de l'avenir.
- [Conférence TED : Comment suis-je devenu entrepreneur à 66 ans ?](#) - Apprenez de l'expérience d'un entrepreneur qui a démarré son entreprise à l'âge de 66 ans.
- [Documentaires sur les aînés et l'entrepreneuriat](#) - Visionnez des documentaires mettant en vedette des aînés qui sont devenus des entrepreneurs prospères.

Collection d'autres ressources utiles :

- [Développement d'un serious game pour l'apprentissage numérique en agroécologie en Europe](#) - Explorer les outils numériques d'apprentissage en agroécologie.
- [Le nouveau manuel du vendeur Etsy](#): Comment transformer votre passe-temps artisanal en une entreprise Etsy passionnante - Découvrez comment démarrer une entreprise sur Etsy.
- [Histoires de réussite inspirantes d'entrepreneurs âgés](#) - Renseignez-vous sur les entrepreneurs seniors qui ont réussi.



- [La plateforme Senior+ : Une ressource précieuse pour les nouveaux entrepreneurs seniors](#) - Un centre de ressources pour les entrepreneurs seniors.
- [Entrepreneuriat senior](#): Document d'information pour l'OCDE - Une analyse approfondie de l'entrepreneuriat senior.

6.5 Mise en pratique

Dans les sections précédentes, nous avons exploré le monde passionnant de l'entrepreneuriat et comment il peut être un parcours enrichissant pour les aînés à la retraite. Nous avons exploré le concept de petites entreprises, discuté des différents types d'entreprises qui peuvent découler des passe-temps de bricolage et souligné les compétences et les expériences uniques que les aînés apportent à la table. **Nous avons également souligné l'importance de la durabilité et la manière dont elle peut être intégrée dans votre business model.**

Il est maintenant temps de mettre en pratique toutes ces connaissances et de **Commencez à développer votre propre idée d'entreprise.** Cette section vous guidera à travers une série d'exercices pratiques courts mais efficaces Conçu pour vous aider à clarifier votre idée, à identifier votre marché cible et à créer une feuille de route pour réussir (votre canevas d'entreprise). Nous utiliserons un business model (BMC) personnalisé spécialement adapté au sujet de notre module. Ce modèle vous aidera à visualiser et à organiser votre idée d'entreprise de manière claire et concise.



Comment développer et affiner votre idée d'entreprise ?

Suivons l'approche standard mais éprouvée de définition et de redéfinition de votre idée d'entreprise en 3 étapes simples : brainstorming, définition de votre créneau et réalisation d'une brève étude de marché.

Réflexion sur vos compétences et ce que vous aimez. Voici comment procéder :

1. **Commencez par énumérer tous vos passe-temps et compétences.** Ne vous limitez pas – incluez tout ce que vous aimez et dans lequel vous êtes bon, **même si cela ne semble pas être une idée commerciale évidente au premier abord.**
2. Tenez compte de vos expériences passées, **tant sur le plan professionnel que personnel.** Quelles compétences avez-vous acquises tout au long de votre vie ? Quelles connaissances possédez-vous qui pourraient être précieuses pour les autres ?
3. Pensez aux problèmes que vous avez résolus ou aux défis que vous avez surmontés. **Vos solutions ou votre expertise pourraient-elles être transformées en produit ou en service ?**
4. Considérez la durabilité : comment votre idée d'entreprise peut être durable ?

Une fois que vous avez une liste d'idées d'affaires potentielles, il est temps de la réduire. Posez-vous les questions suivantes :



1. Quels sont les passe-temps ou les compétences qui vous passionnent le plus ?
2. Lesquels ont le potentiel de générer des revenus ?
3. Y a-t-il une demande pour votre produit ou service dans votre communauté ou en ligne ?
4. Qui serait vos clients potentiels ?

Ensuite, cela devient plus délicat ! Vous devez effectuer une étude de marché de base. Ceci est essentiel pour comprendre votre public cible et vos concurrents potentiels. Il vous aide à valider votre idée d'entreprise et à prendre des décisions éclairées concernant votre produit ou service, votre tarification et votre approche marketing.

Commencez par faire des recherches sur vos clients potentiels. Tenez compte de ce qui suit :

- Identifiez vos clients potentiels : Qui sont-ils? Quels sont leurs données démographiques, leurs intérêts et leurs comportements ?
- Comprendre leurs besoins et leurs préférences : Quels problèmes ont-ils que votre produit ou service peut résoudre ? Quelles caractéristiques ou quels avantages recherchent-ils ?
- Déterminez leur volonté de payer : Quelle valeur accordent-ils à votre offre ? Quel prix leur plairait ?
- Localisez votre marché cible : Où vos clients potentiels vivent-ils, travaillent-ils ou passent-ils leur temps ?

Ensuite, faites des recherches sur vos concurrents. Qui d'autre propose des produits ou services similaires ? Quelles sont leurs forces et leurs faiblesses ? Qu'est-ce qui vous différencie de ces concurrents ? Vous pouvez effectuer une étude de marché par le biais d'une recherche en ligne, d'un sondage, d'entretiens ou simplement en observant votre marché cible.

Ensuite, vous devez affiner davantage votre idée d'entreprise !

Comment? Utilisez le canevas du modèle d'entreprise que nous avons exploré dans les sections précédentes. Rappelez-vous que le BMC est un outil visuel qui vous aidera à cartographier les composants clés de votre entreprise et à vous assurer qu'ils s'alignent sur votre vision globale. Faisons un exercice rapide ! Suivez les étapes ci-dessous :

1. **Téléchargez le modèle** : Téléchargez le modèle BMC personnalisé fourni ici : [\(LIEN\)](#)
2. **Remplissez les blocs en commençant par le centre**, c'est-à-dire définir votre proposition de valeur : Quelle valeur unique offrez-vous à vos clients ? Quels problèmes résolvez-vous, ou quels désirs satisfaites-vous ? C'est votre point de départ. Ensuite, vous vous déplacez vers les blocs à droite du canevas, c'est-à-dire les segments de clientèle, les canaux et les relations avec les clients. Ils établissent un lien entre la proposition de valeur et les activités et ressources clés. Associez les ressources aux coûts nécessaires pour les obtenir. Quels sont les principaux coûts liés à la gestion de votre entreprise ? Une fois que vous avez les coûts, pensez aux



- revenus ou à la façon dont vos entreprises peuvent générer des revenus / bénéfiques ! Parcourez chaque bloc du BMC, en utilisant les instructions et les exemples fournis dans la section précédente comme guide. Soyez aussi précis et détaillé que possible.
3. **Examinez le BMC complété** soigneusement et affinez vos réponses au besoin. N'ayez pas peur de faire des allers-retours entre les blocs au fur et à mesure que vous acquérez de nouvelles informations.
 4. **Demandez des retours** en partageant votre BMC avec vos amis, votre famille ou vos mentors pour obtenir des idées et des suggestions.

En complétant cet exercice, vous aurez une base solide pour lancer et développer votre entreprise de bricolage durable. N'oubliez pas que le BMC est un document évolutif qui doit être mis à jour et révisé au fur et à mesure de l'évolution de votre entreprise.

Consultez également cette [vidéo](#) d'explication simple à comprendre sur la manière de remplir votre "business canvas".

6.6 Conclusion

Dans ce module, nous avons brièvement exploré le potentiel de transformer votre passe-temps en une entreprise durable. Nous avons présenté le concept d'entrepreneuriat, en comprenant son essence et les avantages uniques qu'il offre aux aînés à la retraite. Nous avons également souligné l'importance de la durabilité, non seulement en tant que tendance, mais aussi en tant que valeur fondamentale qui peut guider votre entreprise et contribuer à construire une communauté meilleure, plus forte et plus résiliente.

Nous vous avons fourni une feuille de route pratique, en commençant par le Business Model Canvas, un outil puissant pour visualiser et affiner votre idée d'entreprise. Nous avons décomposé chaque bloc de la toile, en offrant des conseils et des exemples adaptés à votre situation unique en tant qu'amateur à la retraite. Nous avons également exploré diverses ressources en ligne, allant de conférences TED inspirantes à des guides pratiques et des études de cas, pour vous fournir les connaissances et l'inspiration dont vous avez besoin pour réussir. Enfin, nous mettons les choses en perspective en introduisant l'exercice BMC.

Rappelez-vous, **le parcours de l'entrepreneuriat est personnel**. Il s'agit de poursuivre vos passions, d'utiliser vos compétences et de créer quelque chose de significatif qui s'aligne sur vos valeurs. En tant que personne âgée, votre riche expérience et votre perspective unique peuvent être des atouts inestimables dans le monde de l'entrepreneuriat. Alors, prenez les connaissances et les outils que vous avez explorés dans ce module et mettez-vous au défi ! Sortez des sentiers battus de la retraite ! Avec de la détermination, de la créativité et un engagement envers la durabilité, vous avez le pouvoir de transformer votre passe-temps en une entreprise commerciale passionnante qui pourrait donner un sens à vos vieux jours.



7 Conclusions

Alors que nous terminons ce manuel de formation, il est clair que le voyage dans lequel vous vous êtes embarqué était plus qu'un simple apprentissage de nouvelles compétences, il s'agissait d'embrasser le pouvoir de votre expérience et de votre créativité pour avoir un impact significatif sur le monde. Ce guide a été soigneusement structuré pour vous guider à travers une série d'unités interconnectées, chacune conçue pour s'appuyer sur la précédente, vous fournissant les connaissances et les outils nécessaires pour prospérer à l'ère numérique tout en plaidant pour un changement positif.

Récapitulatif de ce que vous avez appris :

- **Module 1 : Le bricolage et la sensibilisation au changement climatique.** Vous avez commencé par définir des projets de bricolage (Do-It-Yourself) et exploré leurs nombreux avantages, notamment pour les seniors. Vous avez appris comment la participation à des activités de bricolage peut améliorer la créativité et fournir des solutions rentables aux défis quotidiens, tout en contribuant à la lutte contre le changement climatique. Cette unité vous a montré comment le bricolage pouvait être un moyen pratique et agréable d'avoir un impact positif sur l'environnement.
- **Module 2 : Partager vos bricolages et construire une communauté.** Dans ce module, vous avez découvert comment étendre l'impact de vos projets de bricolage en les partageant au sein d'une communauté plus large. Vous avez découvert des plateformes de réseaux sociaux comme TikTok, Instagram, YouTube et Facebook, qui offraient des occasions passionnantes de rencontrer des personnes partageant les mêmes idées, de découvrir de nouvelles idées de bricolage et de contribuer à une communauté en ligne solidaire et créative.
- **Module 3 : Développer des compétences numériques grâce à la vidéographie.** Ce module visait à améliorer vos compétences numériques en vous enseignant les bases de la vidéographie. Vous avez appris à préparer, filmer et monter des vidéos, transformant vos projets de bricolage en contenu visuel attrayant. Ces compétences devraient vous aider à documenter et à partager votre créativité de manière convaincante et professionnelle.
- **Module 4 : Naviguer dans les médias sociaux.** S'appuyant sur vos nouvelles compétences en vidéographie, ce module vous a guidé à travers les nuances du partage de votre contenu sur les médias sociaux. Vous avez acquis des connaissances sur les aspects techniques de la publication, tels que l'utilisation de hashtags, le chronométrage de vos publications pour une visibilité maximale et l'élaboration de stratégies de communication efficaces. En maîtrisant ces outils, vous vous êtes assuré que votre message trouve un écho auprès d'un public plus large.
- **Module 5 : Du bricolage à l'entrepreneuriat.** Le dernier module a ouvert la voie à ceux qui souhaitent faire passer leur passion du bricolage au niveau supérieur. Vous avez exploré comment transformer vos passe-temps en une entreprise viable. Avec des



conseils étape par étape sur la génération d'idées, la planification d'entreprise, l'image de marque et le marketing, cette unité vous a fourni les connaissances nécessaires pour transformer vos projets de bricolage en une entreprise rentable et épanouissante.

Pour aller plus loin

Le manuel de formation Seniors4Change est plus qu'un simple guide ; c'est une porte d'entrée vers de nouvelles opportunités. Que vous choisissiez d'utiliser vos nouvelles compétences pour défendre la durabilité environnementale, partager vos connaissances de longue date ou même démarrer votre propre entreprise, ce guide vous a fourni les outils pour le faire.

Nous vous encourageons à saisir ces opportunités avec enthousiasme et confiance. Le monde est prêt à entendre votre voix et à voir votre créativité en action. Il est maintenant temps de faire la différence, un projet de bricolage, une vidéo et une publication sur les réseaux sociaux à la fois.



Seniors4 change

Consortium



Co-funded by
the European Union



seniors4change.eu



info@seniors4change.eu

"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."