



Synthèse du guide de configuration des tablettes classiques Pour les personnes âgées et leurs proches aidants

Pourquoi ce guide ?

Les tablettes tactiles sont appréciées des personnes âgées car elles peuvent permettre d'accéder plus facilement aux mondes numériques qu'avec un ordinateur ou un smartphone. Mais il faut tout de même apprendre à s'en servir. Pour cela, il est possible d'être accompagné par un proche qui explique, motive et rassure. Ce guide a donc pour objectif d'apporter aide et conseils à ceux qui accompagnent une personne âgée souhaitant apprendre à utiliser une tablette tactile. Il propose quelques notions théoriques, des solutions d'adaptation, des conseils pratiques et des démarches pas à pas pour faciliter l'accompagnement de la personne et lui permettre de se familiariser efficacement et agréablement avec sa tablette.

Qui sommes-nous ?

Le « Guide de configuration des tablettes classiques » a été produit par l'Institut national de la consommation avec l'aide de l'équipe du Broca Living Lab (CEN STIMCO), composée de soignants et de chercheurs spécialistes des technologies à destination des personnes âgées. Ce travail est financé par la **Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie** (CNSA) et l'**Institut national de la consommation** (INC).

Le public visé

Ce guide s'adresse à toute personne souhaitant accompagner une personne âgée dans la découverte et l'usage d'une tablette tactile, aussi bien proches aidants (enfants, famille, amis...) que professionnels ; par exemple, animateur d'ateliers numériques. Il donne notamment les clés pour adapter une tablette aux besoins de personnes en perte d'autonomie (légers troubles visuels, auditifs ou moteurs) en la rendant plus facile et agréable à utiliser par la personne accompagnée.

Les dispositifs concernés par ce guide

Ce guide concerne les tablettes numériques tactiles grand public fonctionnant avec les systèmes Android et iOS. Il ne traite pas des tablettes simplifiées car son objectif est de rendre les outils « classiques » accessibles à tous les publics.

Où trouver le guide ?

Le guide au format PDF est téléchargeable gratuitement sur www.inc-conso.fr/content/guide-configuration-tablettes

Contenu du guide

PARTIE 1 : La préparation

Pour qui ? L'accompagnant

Objectif : Organiser l'accompagnement

La première partie de notre guide propose une démarche et des outils pour aider à identifier les besoins et les envies de la personne accompagnée et à définir avec elle ses objectifs d'accompagnement. S'ensuivent nos conseils pratiques pour choisir une tablette et enfin les recommandations pour établir un programme efficace et organiser les séances avec la personne.

PARTIE 2 : La configuration

Pour qui ? L'accompagnant

Objectif : Personnaliser et paramétrer la tablette

Après un chapitre sur le premier démarrage d'une tablette, nous expliquons ici comment l'adapter aux besoins et envies de la personne accompagnée (création d'un écran d'accueil et de bureaux personnalisés). Ensuite le guide décline les fonctions d'accessibilité permettant de faciliter l'usage de la tablette par des personnes atteintes de troubles visuels, auditifs ou moteurs légers (augmentation de la taille des caractères, confort d'écoute, etc.). On y trouve aussi des conseils pour gérer la tablette à long terme (mots de passe, mises à jour, protection du matériel, etc.).

PARTIE 3 : Les usages

Pour qui ? L'accompagnant et la personne

Objectif : Initier la personne avec des exercices pratiques

Cette partie propose divers exercices à réaliser étape par étape avec la personne afin de l'accompagner dans l'usage de sa tablette. Les premiers exercices s'adressent aux « grands débutants » (découvrir les gestes du tactile, la navigation sur Internet...) suivis par des usages plus « avancés » (messagerie instantanée, installation d'une application, partage de photos, etc.). Le principe est que l'accompagnant se serve de ces pages comme support pour guider la personne qui manipulera la tablette en lui donnant les consignes des exercices.

PARTIE 4 : Fiches détachables

Pour qui ? L'accompagnant et la personne

Objectif : Autonomie de la personne et aide à la réparation

Vous trouverez dans cette partie les fiches destinées à la personne et qui contiennent les points clés des différents usages mis en pratique dans la troisième partie. Ces points sont repris dans un design accessible pour la personne. Cette partie propose également le carnet de mots de passe pour aider cette dernière à noter les identifiants de ses différents comptes créés sur Internet. Et enfin, on y trouve les fiches méthodes pour l'accompagnant, qui sont des supports d'aide à la préparation de l'initiation et de la configuration de la tablette.

Le guide au format PDF est téléchargeable gratuitement sur : www.inc-conso.fr/content/guide-configuration-tablettes

Conditions d'utilisation du contenu de ce guide : le contenu de ce guide est sous licence [Creative Commons BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) : l'utilisateur doit mentionner le nom des auteurs, il peut exploiter l'œuvre sauf dans un contexte commercial, il peut créer une œuvre dérivée de l'œuvre originale si l'œuvre dérivée est diffusée sous la même licence que l'œuvre originale.



Avec le soutien de la
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie

