



RESTOS DU CŒUR

# Inclusion numérique

## Apprendre les bases de l'informatique



Découvrir l'ordinateur



Comprendre internet



Devenir autonome

Bienvenue dans cet atelier d'accompagnement numérique. Ensemble, nous allons avancer pas à pas, à votre rythme.

POURQUOI APPRENDRE ?

# Le numérique, c'est utile pour vous

Aujourd'hui, de nombreuses démarches du quotidien se font sur internet. Sans accès au numérique, certaines d'entre elles deviennent très difficiles à accomplir.



## Vos droits en ligne

CAF, France Travail, Impôts, Sécurité Sociale



## Gagner du temps

Faire ses démarches depuis chez soi, sans se déplacer



## Être autonome

Accéder à ses droits facilement et en toute sécurité

# Le numérique est fait pour tout le monde

L'inclusion numérique, c'est s'assurer que chaque personne peut utiliser les outils numériques, quelle que soit sa situation. Personne ne doit être laissé de côté.



Peu importe l'âge



Peu importe la langue



Peu importe le niveau scolaire



Peu importe la situation sociale



**Le numérique doit être accessible à tous.** C'est pour cela que cet atelier existe !



## LE MATÉRIEL

# Les outils numériques

Il existe plusieurs types d'outils pour accéder au numérique. Chacun a ses avantages selon l'usage et la situation. Dans notre atelier, nous allons principalement travailler sur l'ordinateur.



## Ordinateur

L'outil principal de notre atelier



## Tablette

Pratique et portable



## Smartphone

Toujours dans la poche

Start

LE MATÉRIEL

# Les parties de l'ordinateur

Un ordinateur est composé de plusieurs éléments qui travaillent ensemble. Chaque partie a un rôle précis. Apprendre à les reconnaître, c'est la première étape !

→  **L'écran**

Affiche les images et les textes

→  **Le clavier**

Permet d'écrire

→  **La souris**

Permet de pointer et cliquer

→  **L'unité centrale**

Le cerveau de l'ordinateur (la tour)

## EXERCICE PRATIQUE

# La souris

La souris est votre outil principal pour naviguer sur l'ordinateur. Elle déplace le curseur à l'écran. Avec un peu de pratique, elle devient très naturelle à utiliser !

### Clic gauche

Sélectionner ou ouvrir

### Double clic

Ouvrir un programme

### Clic droit

Afficher un menu d'options

### Faire glisser

Déplacer un élément

# Le clavier

Le clavier sert à écrire des textes, remplir des formulaires et envoyer des messages. Quelques touches sont particulièrement importantes à connaître dès le début.

## ☒ Entrée

Valider, passer à la ligne

## ☒ Espace

Séparer les mots

## ☒ Effacer

Supprimer une lettre (Backspace)

## ↑ Majuscule

Écrire en grandes lettres

## ÉTAPE 1

# Allumer et éteindre l'ordinateur

Avant toute chose, il faut savoir démarrer et arrêter l'ordinateur correctement. C'est plus simple qu'on ne le croit, et c'est très important de bien le faire !

01

---

## Appuyer sur le bouton

Le bouton d'allumage se trouve sur la tour ou sur le bord de l'écran

02

---

## Attendre le démarrage

L'ordinateur a besoin de quelques secondes pour être prêt

03

---

## Pour éteindre : Menu → Arrêter

Toujours utiliser le menu pour éteindre



**Important :** Ne jamais débrancher directement l'ordinateur pour l'éteindre. Cela peut abîmer vos fichiers.

LE BUREAU

# Le bureau de l'ordinateur

Quand l'ordinateur démarre, on arrive sur ce qu'on appelle le **bureau**. C'est votre espace de travail principal. Tout ce dont vous avez besoin s'y trouve !

## Les icônes

Petites images qui représentent des programmes

## Les dossiers

Pour ranger vos documents et photos

## La barre des tâches

En bas, pour accéder rapidement aux programmes

INTERNET

# Qu'est-ce qu'internet ?

Internet est un immense réseau qui relie des millions d'ordinateurs dans le monde entier. C'est comme une bibliothèque géante, accessible depuis chez vous à tout moment.



## Trouver des informations

Répondre à toutes vos questions



## Communiquer

Envoyer des messages à vos proches



## Faire des démarches

CAF, emploi, impôts, santé

# Le navigateur internet

Pour accéder à internet, on utilise un programme spécial appelé **navigateur**. Il s'ouvre comme n'importe quel autre programme, d'un double clic sur son icône. Il en existe plusieurs, ils font tous la même chose !

 Google Chrome

Le plus utilisé

 Mozilla Firefox

Libre et sécurisé

 Microsoft Edge

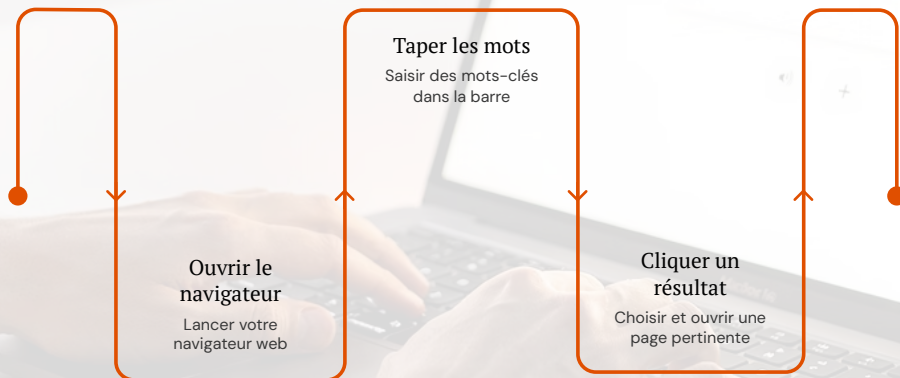
Intégré à Windows

Une fois le navigateur ouvert, vous verrez une barre en haut : c'est là que vous tapez l'adresse d'un site ou votre recherche.

RECHERCHE EN LIGNE

# Rechercher une information sur internet

Pour trouver quelque chose sur internet, on utilise un **moteur de recherche**. Le plus connu est **Google**. Il suffit de taper des mots en lien avec ce que vous cherchez.



Par exemple : tapez « **France Travail** » pour trouver le site de Pôle Emploi, ou « **CAF adresse** » pour trouver votre caisse.

EMAIL

# Créer une adresse email

Une adresse email est indispensable aujourd'hui. Elle vous permet de recevoir des courriers officiels, d'envoyer des candidatures et d'effectuer des démarches administratives en ligne.

## À quoi ça sert ?

- Recevoir des documents officiels
- Envoyer des candidatures d'emploi
- Créer des comptes sur les sites administratifs

## Où créer son email ?

- **Gmail.com** (Google)
- **Outlook.com** (Microsoft)
- Les deux sont gratuits et faciles d'accès

EMAIL

# Envoyer un email

Envoyer un email, c'est comme envoyer une lettre, mais beaucoup plus rapide ! Il suffit de remplir quelques champs et d'appuyer sur **Envoyer**. Voici ce qu'un email contient :

01

---

À :

L'adresse email de la personne à qui vous écrivez

02

---

Objet :

Le sujet de votre message (ex : « Demande de renseignement »)

03

---

Message :

Le contenu de votre email, rédigé comme une lettre

04

---

Pièce jointe (en option)

Un document ou une photo à envoyer en même temps

DÉMARCHES EN LIGNE

# Les démarches administratives sur internet

La plupart des organismes publics ont maintenant un site internet. Vous pouvez y consulter vos droits, envoyer des documents et faire des demandes sans vous déplacer.



CAF

caf.fr – Allocations familiales



France Travail

francetravail.fr – Emploi et chômage



Assurance Maladie

ameli.fr – Santé et remboursements



**Conseil :** Notez vos identifiants dans un carnet à garder en lieu sûr chez vous.

# Attention aux arnaques sur internet

Internet est très utile, mais il faut aussi être vigilant. Des personnes malveillantes essaient parfois de voler vos informations. Voici comment les reconnaître et vous protéger.

## Faux emails



Des messages qui imitent la CAF ou les impôts pour vous soutirer des informations

## Faux sites

Des sites qui ressemblent aux vrais mais qui sont frauduleux

## Demandes d'argent

Des messages vous demandant d'envoyer de l'argent ou vos coordonnées bancaires

  **Règle d'or :** Ne jamais donner votre mot de passe à personne, même si on vous le demande poliment.

# Créer un mot de passe sécurisé

Un bon mot de passe protège vos comptes contre les intrus. Il doit être difficile à deviner pour les autres, mais facile à retenir pour vous. Voici comment en créer un solide.

## À éviter

- 123456
- Votre prénom seul
- Votre date de naissance

## Un bon exemple

- **Maison2026Bleu!**
- Long (8 caractères minimum)
- Lettres + chiffres + symbole

Astuce : pensez à une phrase facile à retenir, comme « **J'habite Paris en 2026 !** » et utilisez les premières lettres.

OBJECTIF

# Vers l'autonomie numérique

Le but de cet atelier, c'est que vous puissiez vous débrouiller seul-e, avec confiance. Chaque chose que vous apprenez est une victoire, aussi petite soit-elle.

## Se débrouiller seul

Comprendre et utiliser les outils sans aide extérieure

## Comprendre les outils

Savoir à quoi sert chaque élément

## Gagner confiance

Chaque étape réussie renforce votre assurance

« Chaque petite étape est une victoire. »

# Exercices pratiques d'aujourd'hui

La meilleure façon d'apprendre, c'est de pratiquer ! Voici ce que nous allons faire ensemble pendant cet atelier. N'ayez pas peur de faire des erreurs — c'est en essayant qu'on apprend.

01

---

## Utiliser la souris

Cliquer, double-cliquer, faire glisser

02

---

## Ouvrir un navigateur

Trouver l'icône et double-cliquer dessus

03

---

## Faire une recherche

Taper des mots dans Google et regarder les résultats

04

---

## Créer une adresse email

Ouvrir Gmail ou Outlook et s'inscrire ensemble

## CONCLUSION

# Tout le monde peut apprendre 🎉


Le numérique peut sembler compliqué au début. Mais avec de la pratique, de la patience et un bon accompagnement, chacun peut y arriver. Vous n'êtes pas seul-e dans cette aventure !

 La pratique

 La patience

 L'accompagnement

« **Le plus important : oser essayer.** »

 **Partagez ce support** avec quelqu'un qui souhaite apprendre le numérique. Et revenez à chaque atelier — chaque session compte !