

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

ESSAI PRÉSENTÉ À  
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE DE LA MAÎTRISE EN ERGOTHÉRAPIE (M. Sc.)

PAR  
MARILIE B.LAFOND

L'UTILISATION DES TECHNOLOGIES DE L'INFORMATION ET DES  
TÉLÉCOMMUNICATIONS SELON LA PERCEPTION DES PERSONNES DE PLUS DE 55  
ANS SUR LE PLAN DE L'AUTONOMIE, DU SENTIMENT D'AUTO-EFFICACITÉ ET DE  
LA QUALITÉ DE VIE.

DÉCEMBRE 2015

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de cet essai a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son essai.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de cet essai requiert son autorisation.

## REMERCIEMENTS

Je remercie tous les participants qui ont répondu au questionnaire en ligne et à l'entrevue téléphonique. Les réponses et les commentaires m'ont été très utiles et m'ont permis de mieux comprendre l'impact des technologies dans le quotidien des personnes de plus de 55 ans

Je remercie aussi les organismes communautaires qui ont accepté de diffuser à leurs membres le questionnaire en ligne. Grâce à eux, il a été possible de recruter un nombre adéquat de participants.

Puis, je désire remercier toutes les personnes qui ont contribué à ce projet d'intégration. Tout d'abord, je tiens à remercier ma directrice d'essai, Mme Claire Dumont qui est ergothérapeute et professeure à l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR). Elle m'a aidée et guidée à travers ce travail en me témoignant une grande disponibilité et en me permettant d'atteindre mes objectifs. De plus, les idées et les outils qu'elle m'a fournis m'ont permis d'approfondir et de réaliser mon projet. Je voudrais également remercier Martine Brousseau et Geneviève Bélanger pour leur lecture attentive ainsi que leurs conseils.

## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS .....	iii
TABLE DES MATIÈRES .....	iv
LISTE DES TABLEAUX.....	vii
LISTE DES FIGURES .....	ix
LISTE DES ABRÉVIATIONS.....	x
RÉSUMÉ .....	xi
INTRODUCTION .....	1
2. PROBLÉMATIQUE.....	3
2.1. Situation des personnes de plus de 55 ans au Québec .....	3
2.2. État des connaissances sur l'utilisation des technologies par les personnes de plus de 55 ans .....	4
2.3. Pertinence scientifique et professionnelle de l'étude .....	6
2.4. Pertinence sociale de l'étude.....	7
2.5. Question de recherche.....	7
2.5.1. Sous-questions .....	7
2.5.2. Objectifs.....	7
2.5.3. Hypothèse .....	8
3. CADRE CONCEPTUEL .....	9
3.1. Technologies de l'information et des télécommunications .....	9
3.2. Autonomie.....	10
3.3. Sentiment d'auto-efficacité.....	10
3.4. Qualité de vie .....	11
3.5. Modèles de l'acceptation et approche symbiotique des technologies .....	12
3.6. Modèle canadien du rendement et de l'engagement occupationnels (MCREO).....	13
3.7. Autres modèles théoriques.....	15
4. MÉTHODE .....	16
4.1. Devis et variables.....	16
4.2. Participants.....	16
4.2.1. Nombre de participants .....	16
4.2.2. Critères d'inclusion.....	16
4.2.3. Critères d'exclusion .....	17
4.2.4. Recrutement des participants .....	17

4.3. Instruments de collecte de données.....	17
4.3.1. Questionnaire en ligne .....	17
4.3.2. Entrevue téléphonique .....	18
4.4. Collecte de données .....	18
4.5. Compilation et analyse des données .....	19
4.6. Considérations éthiques .....	19
4.6.1. Lettre d'information et de consentement .....	19
4.6.2. Protection des données.....	20
4.6.3. Protection des données à caractère personnel .....	20
4.6.4. Base volontaire .....	20
4.6.5. Risques et avantages .....	20
5. RÉSULTATS.....	21
5.1. Résultats du questionnaire électronique.....	21
5.1.1. Description des participants.....	21
5.1.2. Résultats du questionnaire électronique .....	23
5.1.2.1. Questions à choix multiple.....	23
5.1.2.2. Croisements.....	24
5.1.3. Commentaires des participants pour les questions à développement du questionnaire en ligne.....	28
5.1.3.1. Question 13. Les perceptions des participants quant à l'utilisation des technologies .....	28
5.1.3.2. Question 14. Les perceptions des personnes par rapport aux aspects positifs que leur apporte l'utilisation des technologies .....	29
5.1.3.3. Question 15. Les perceptions des participants sur l'utilisation des technologies concernant l'accomplissement d'activités au quotidien .....	30
5.1.3.4. Question 16. Les perceptions des participants sur l'utilisation des technologies et leur autonomie .....	32
5.1.3.5. Question 17. Les perceptions des participants sur l'utilisation des technologies et le sentiment d'auto-efficacité.....	33
5.1.3.6. Question 18. Les perceptions des participants sur l'utilisation des technologies et l'amélioration de leur qualité de vie .....	35
5.1.4. Synthèse des commentaires recueillis.....	35
5.2. Résultats des entrevues téléphoniques .....	36
5.2.1. Description des participants.....	36
5.2.2. Réponses des participants pour chacune des questions .....	37
5.2.2.1. Question 1 : Technologies utilisées .....	37
5.2.2.2. Question 2 : Activités que les personnes effectuent avec leurs appareils.....	37
5.2.2.3. Question 3 : Perceptions des personnes sur le fait d'aimer les technologies .....	39
5.2.2.4. Question 4 : Perceptions des personnes concernant ce qu'elles aiment moins des technologies .....	39
5.2.2.5. Question 5 : Perceptions des personnes face à l'utilité des technologies .....	40
5.2.2.6. Question 6 : Perception des personnes concernant leurs habiletés à utiliser les technologies .....	42
5.2.2.7. Question 7 : Perception des personnes concernant l'amélioration de leur autonomie et l'utilisation des technologies.....	43

5.2.2.8. Question 8 : Perception des personnes face à l'amélioration de l'autonomie des personnes dans la même situation qu'elles et l'utilisation de la technologie .....	44
5.2.2.9. Question 9 : Perception des personnes face à l'utilisation des technologies et l'amélioration de leur qualité de vie .....	45
5.2.2.10. Question 10 : Perception des personnes face au sentiment d'efficacité personnelle et l'utilisation des technologies .....	46
5.2.3. Synthèse des commentaires recueillis en fonction des occupations .....	48
6. DISCUSSION .....	50
6.1. Retour sur la question, les objectifs et les hypothèses de l'étude .....	50
6.1.1. Description de l'utilisation des technologies chez les personnes de plus de 55 ans...	50
6.1.2. Facteurs qui amènent les personnes de plus de 55 ans à utiliser les technologies.....	51
6.1.3. Utilisation des technologies et le sentiment d'auto-efficacité .....	51
6.1.4. Utilisation des technologies, autonomie et qualité de vie.....	53
6.2. Retombés de l'étude.....	54
6.2.1. Retombés sur le plan scientifique .....	54
6.2.1.1. La communication : aspect important dans l'utilisation des technologies .....	54
6.2.1.2. Modèle de l'acceptation et approche la symbiose des technologies.....	55
6.2.2. Retombés sur le plan professionnel .....	55
6.3. Recommandations.....	57
6.4. Forces et limites de l'étude .....	57
CONCLUSION.....	60
RÉFÉRENCES .....	61
ANNEXE A QUESTIONNAIRE EN LIGNE.....	65
ANNEXE B ENTREVUE TÉLÉPHONIQUE .....	70
ANNEXE C CERTIFICAT d'ÉTHIQUE.....	71
ANNEXE D TABLEAU 14.....	72

## LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1. <i>Informations sociodémographiques des participants au questionnaire électronique</i>	22
Tableau 2a. <i>Résumé des résultats pour les questions à choix multiples</i>	25
Tableau 2b. <i>Résumé des résultats pour les questions à choix multiples (suite)</i>	26
Tableau 3. <i>Croisements entre le genre et la fréquence d'utilisation par mois</i>	27
Tableau 4. <i>Croisements entre l'âge et la fréquence d'utilisation par mois</i>	27
Tableau 5. <i>Croisements entre les occupations et la fréquence d'utilisation par mois</i>	27
Tableau 6. <i>Croisements entre l'âge et le type d'appareil utilisé</i>	27
Tableau 7. <i>Croisements entre le genre et le type d'appareil utilisé</i>	27
Tableau 8. <i>Thèmes ressortis concernant la perception des participants face à l'utilisation des technologies</i>	29
Tableau 9. <i>Thèmes ressortis concernant la perception des participants par rapport aux aspects positifs que leur apporte l'utilisation des technologies</i>	31
Tableau 10. <i>Thèmes ressortis concernant la perception des participants par rapport à l'utilisation des technologies et l'accomplissement d'activités quotidiennes</i>	32
Tableau 11. <i>Thèmes ressortis concernant la perception des participants par rapport à l'utilisation des technologies et l'autonomie</i>	33
Tableau 12. <i>Thèmes ressortis concernant la perception des participants par rapport à l'utilisation des technologies et le sentiment d'auto-efficacité</i>	34
Tableau 13. <i>Thèmes ressortis concernant la perception des participants par rapport à l'utilisation des technologies et la qualité de vie</i>	36
Tableau 15. <i>Réponses aux questions concernant les activités effectuées avec les technologies de l'information et des télécommunications</i>	38
Tableau 16. <i>Réponses aux questions concernant les perceptions des personnes sur le fait d'aimer les technologies</i>	39
Tableau 17. <i>Réponses aux questions concernant les perceptions des personnes face aux aspects négatifs des technologies</i>	41
Tableau 18. <i>Réponses aux questions concernant les perceptions des personnes face à l'utilité des technologies</i>	42

Tableau 19. <i>Réponses aux questions concernant la perception des personnes concernant leurs habiletés à utiliser les technologies</i> .....	43
Tableau 20. <i>Réponses aux questions concernant la perception des personnes concernant l'amélioration de leur autonomie et l'utilisation des technologies</i> .....	44
Tableau 21. <i>Réponses aux questions concernant la perception des personnes face à l'amélioration de l'autonomie des personnes dans la même situation qu'eux et l'utilisation de la technologie</i> .....	45
Tableau 22. <i>Réponses aux questions concernant la perception des personnes face à l'utilisation des technologies et l'amélioration de leur qualité de vie</i> .....	46
Tableau 23. <i>Réponses aux questions concernant la perception des personnes face au sentiment d'efficacité personnelle et l'utilisation des technologies</i> .....	47
Tableau 14. <i>Utilisation des technologies et leur effet sur l'autonomie, le sentiment d'auto-efficacité et la qualité de vie des personnes de plus de 55 ans</i> .....	72



## **LISTE DES FIGURES**

Figure 1. Modèle de l'acceptation technologique 3 (Traduit et adapté de Venkatesh et Bala, 2015) .....	13
Figure 2. Modèle Canadien du rendement et de l'engagement occupationnels (Townsend, Polatajko et Craik, 2008, p.27) .....	15

## LISTE DES ABRÉVIATIONS

BIQ	Banque de questions
CEFRIO	Centre facilitant la recherche et l'innovation dans les organisations
CIF	Classification internationale du fonctionnement du handicap et de la santé
CMOP-E	<i>Canadian Model of Occupational Performance and Engagement</i>
GPS	<i>Global Positioning System</i>
MCREO	Modèle canadien du rendement et de l'engagement occupationnels
PPH	Processus de production du handicap
UQTR	Université du Québec à Trois-Rivières
WHO	<i>World Health Organisation</i>
WHOQOL	<i>World Health Organisation Quality of Life</i>

## RÉSUMÉ

**Background:** Because the technology of information and telecommunications are now accessible, easy to use and offer a range of possibilities, it is interesting to ascertain their impact on the daily lives of people over 55 years. As the population is aging, it is necessary to find solutions to improve the living conditions of these people. **Objectives:** The objectives of the study are to describe the use of technology with people over 55 years and understand what they can provide in terms of their self-efficacy, autonomy and quality of life. **Conceptual framework:** The conceptual framework includes a description of types of technologies involved in the study, of autonomy, of self-efficacy, of quality of life, of symbiotic approach and acceptance of technology model, as well as the Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E). **Method:** This is a transversal study since the project is to understand and describe the current use of technologies. This is a mixed estimate with triangulation because the electronic questionnaire contains qualitative and quantitative questions. The questionnaire was emailed to community organizations aimed at people over 55 years. Also, a phone interview was conducted with a few people who responded to the online questionnaire. **Results:** A total of 43 people visited the electronic questionnaire and five persons have conducted the phone interview. According to the results of the electronic questionnaire, people use technology for different purposes. The emails and research information are activities that have been frequently reported by participants, as these activities help to enhance the feeling of confidence and quality of life. Other activities such as work, leisure, travel, financial management and online shopping help people over 55 years in their daily lives. According to the phone interview results, most participants reported not to be more independent with the use of technology. The technologies are not indispensable tools, but it provides additional help. **Discussion:** Technology can increase self-efficacy, but do not bring anything more in terms of autonomy, because people over 55 are more in an approach of acceptance of technologies. However, their quality of life has been improved with the activities that people are able to accomplish with the technologies. It is the same result with the feeling of self-efficacy. Moreover, the communication is a subject frequently reported by participants. This subject is not represented as a category in the CMOP-E, should it become an occupation in this model as is the case in other theoretical models? **Conclusion:** In sum, occupational therapists could know more about the use and the opportunities offered by these technologies in their practice to the benefit of clients.

**Problématique :** Comme les technologies de l'information et des télécommunications sont maintenant accessibles, faciles d'utilisation et offrent une panoplie de possibilités, il est intéressant de vérifier leur impact sur la vie quotidienne des personnes de plus de 55 ans. Comme la population est vieillissante, il est nécessaire de trouver des solutions pour améliorer les conditions de vie de ces personnes. **Objectifs :** Les objectifs de l'étude sont de décrire l'utilisation des technologies chez les personnes de plus de 55 ans et de comprendre ce qu'elles peuvent leur procurer sur le plan du sentiment d'auto-efficacité, de l'autonomie et de la qualité de vie. **Cadre conceptuel :** Le cadre conceptuel comprend une description des technologies de l'information et des télécommunications concernées dans l'étude, de l'autonomie, du sentiment d'auto-efficacité, de la qualité de vie, de l'approche symbiotique et du modèle de l'acceptation des technologies ainsi que du Modèle canadien du rendement et de l'engagement occupationnels (MCREO). **Méthode :** Il s'agit d'une étude transversale, puisque le projet consiste à comprendre et décrire l'utilisation actuelle des technologies. Le devis est de type mixte avec triangulation, car un questionnaire électronique contenant des questions quantitatives et qualitatives a été envoyé par courriel à des organismes communautaires s'adressant aux personnes de plus de 55 ans. Aussi, une entrevue téléphonique a été effectuée auprès de quelques personnes ayant répondu au questionnaire en ligne. **Résultats :** Au total, 43 personnes ont consulté le questionnaire électronique et cinq personnes ont effectué l'entrevue téléphonique. Selon les résultats du questionnaire électronique, les personnes utilisent les technologies pour différentes fins. La communication par courrier électronique et la recherche d'informations sont des activités qui ont été souvent rapportées par les participants, car ces activités aident à améliorer le sentiment de confiance et la qualité de vie. D'autres activités comme le travail, les loisirs, les déplacements, la gestion des finances et les achats en ligne aident les personnes de plus de 55 ans dans leur quotidien. Selon les résultats à l'entrevue téléphonique, la majorité des participants a rapporté ne pas être plus autonomes avec l'utilisation des technologies. Les technologies sont des outils non indispensables, mais qui leur apportent une aide supplémentaire. **Discussion :** Les technologies de l'information et des télécommunications permettent d'augmenter le sentiment d'efficacité, mais n'apportent rien de plus sur le plan de l'autonomie, car les personnes de plus de 55 ans sont davantage dans une approche de l'acceptation des technologies. Toutefois, leur qualité de vie est améliorée étant donné les activités que les gens sont en mesure de réaliser avec les technologies. De plus, comme la communication est un sujet souvent rapporté par les participants et que ce thème n'est pas représenté comme étant une catégorie en soi dans le MCREO, devrait-elle devenir une occupation dans ce modèle comme c'est le cas dans d'autres modèles théoriques? **Conclusion :** En somme, les ergothérapeutes pourraient davantage connaître et utiliser les opportunités qu'offrent les technologies dans leur pratique afin d'en tirer profit pour le bien-être des clients.

### **Mots clés :**

*Français :* Technologies de l'information et des télécommunications, autonomie, sentiment d'efficacité personnelle, qualité de vie, personnes de plus de 55 ans.

*Anglais :* Technology, autonomy, self-efficacy, quality of life, people over 55 years.

## INTRODUCTION

Un ergothérapeute est un professionnel de la santé qui est expert en habilitation des occupations (ACE, 2012). Il intervient auprès de clients de tous âges qui rencontrent diverses problématiques altérant leur autonomie et leur qualité de vie. Son rôle est d'aider ces personnes à améliorer ou maintenir leurs capacités afin qu'elles puissent accomplir leurs activités quotidiennes. Entre autres, un des groupes principaux auquel l'ergothérapie exerce sa pratique est celui des personnes de plus de 55 ans. Cette clientèle prend de plus en plus d'importance dans le domaine de la santé, car la population est vieillissante (Geoffroy, 2012).

En effet, comme il y a un accroissement de cette clientèle présentement au Québec et dans les pays industrialisés (Statistique Canada, 2013), les ergothérapeutes doivent être en mesure de répondre à une augmentation des demandes de services. Il faut donc trouver des solutions pour améliorer les conditions de vie d'un grand nombre de personnes de plus de 55 ans et leur donner la chance de rester plus longtemps dans leur domicile, et ce, de façon autonome. Comme les technologies de l'information et des télécommunications sont maintenant accessibles, faciles d'utilisation et offrent une panoplie de possibilités, il est intéressant de vérifier leur impact sur la vie quotidienne de cette clientèle. À savoir s'il est possible que les technologies puissent améliorer l'autonomie et la qualité de vie de ces personnes et s'il est possible que le sentiment d'auto-efficacité quant à l'utilisation de ces appareils électroniques influence l'autonomie.

Ainsi, ce projet d'intégration vise à explorer la présence de relations entre l'utilisation des technologies, l'autonomie, la qualité de vie et le sentiment d'auto-efficacité. Pour ce faire, une problématique en lien avec le vieillissement de la population et le développement des technologies est présentée, suivie de la formulation des objectifs et des hypothèses de la recherche. Ensuite, le cadre conceptuel donne une description de l'autonomie, du sentiment d'auto-efficacité, de la qualité de vie, de l'approche symbiotique et du modèle de l'acceptation des technologies ainsi que du Modèle canadien du rendement et de l'engagement occupationnels (MCREO). La méthode décrit les différentes démarches effectuées tout au long du projet pour répondre aux objectifs de la recherche. La section sur les résultats expose les différentes réponses et commentaires des participants. Par la suite, une discussion explique si les objectifs du projet ont été atteints et relève les conséquences du projet sur la pratique. Des recommandations sont formulées, les forces et

limites de la recherche sont énoncées et des pistes pour de futures recherches sont suggérées. Finalement, une conclusion est présentée.

## **2. PROBLÉMATIQUE**

Dans cette section, il sera question de mettre de l'avant les informations pouvant aider à comprendre la pertinence de ce projet d'intégration. Sur ce, voici les thèmes qui seront abordés : la situation des personnes de plus de 55 ans au Québec, l'état des connaissances sur l'utilisation des technologies auprès de cette clientèle, les pertinences scientifiques, professionnelles et sociales de l'étude ainsi que la question, les sous-questions et les objectifs de la recherche.

Depuis plusieurs années, la technologie a beaucoup évolué. De plus en plus de personnes utilisent internet et les appareils mobiles. En Amérique du Nord, on dénombre 350 millions d'utilisateurs et seulement au Québec, il y en a cinq millions (Internet world stats, 2015). En plus, 52% de la population québécoise possède une technologie mobile. Ces chiffres démontrent à quel point les technologies de l'information et des télécommunications occupent une place importante dans notre société. De nos jours, une multitude d'activités sont maintenant accessibles à l'ordinateur, sur les tablettes et les téléphones intelligents tels que lire ses courriels, se connecter sur les réseaux sociaux, faire des achats ou encore jouer à des jeux pour se divertir. Ainsi, au fil du temps, on découvre de plus en plus les différentes possibilités qu'offrent ces appareils électroniques (Ritchie, 2015; Ritchie, 2014). En tant que futur professionnel de la santé, il est important de connaître les opportunités offertes par ces nouvelles technologies et de tenter d'en tirer le maximum pour le bien-être de nos clients. D'ailleurs, parmi les types de clientèles, les personnes de plus de 55 ans utilisent de plus en plus les technologies. Déjà, 56,3% des 55 ans et plus ont recours à internet dans la région de la Mauricie et 35% d'entre eux possèdent un appareil mobile (tablette ou téléphone intelligent) (Centre facilitant la recherche et l'innovation dans les organisations [CEFRIO], 2015). Ces statistiques montrent que l'utilisation de la technologie chez ce groupe de personnes est en expansion et continue d'augmenter.

### **2.1. Situation des personnes de plus de 55 ans au Québec**

Les personnes de plus de 55 ans ont une plus grande espérance de vie (Gouvernement du Québec, 2009). À cause de cela, ce groupe de personnes cherche des moyens pour rester indépendant et s'occuper. Il est donc possible que la technologie soit une solution pour améliorer leur autonomie et leur qualité de vie. Ces personnes forment une proportion de plus en plus importante de la population. En ce moment, elles représentent 16% de la population québécoise,

mais en 2036, selon Statistique Canada (2013), il y aura 26% de personnes âgées au Canada. Cela équivaut à un nombre d'environ 10,4 millions de personnes âgées au lieu d'un peu plus de 5 millions présentement. Le gouvernement investit beaucoup d'argent dans les services offerts aux personnes âgées afin que ceux-ci puissent demeurer le plus longtemps possible dans leur domicile en raison du coût élevé qu'engendrent les services en résidences et de la meilleure qualité de vie que procure son chez soi (Alvseike et Brønnick, 2012). Depuis 2012, le gouvernement rencontre trois défis importants : «le vieillissement de la population, la pénurie potentielle de ressources médicales et l'augmentation croissante des dépenses de santé» (Charrat, Franco et Riaille, 2012, p.6). Ainsi, pour répondre à une augmentation de la demande de services, le gouvernement du Québec a développé une politique qui se nomme «Vieillir et vivre ensemble» (Geoffroy, 2012). Cette politique vise justement à répondre au vieillissement de la population en faisant la promotion de la sécurité, de la santé et du bien-être des personnes âgées. Les communautés et les municipalités sont donc invitées à intégrer cette politique afin d'améliorer les infrastructures, développer des activités de loisir, encourager le bénévolat ou la continuité professionnelle, sécuriser l'environnement et adapter les services à cette clientèle. Les ergothérapeutes sont directement touchés par cette politique, car ils sont impliqués dans plusieurs services aux aînés et dans le maintien à domicile (Ordre des ergothérapeutes du Québec, 2015). Il faut donc trouver des solutions afin d'être en mesure de répondre à un plus grand nombre de demandes de services.

## **2.2. État des connaissances sur l'utilisation des technologies par les personnes de plus de 55 ans**

Plusieurs études démontrent les bienfaits de l'utilisation des technologies chez les personnes de plus de 55 ans. Entre autres, des effets bénéfiques sur la réduction des symptômes dépressifs sont rapportés. En effet, la recherche de Cotten et ses collaborateurs (2014), effectuée auprès d'aînés dépressifs aux États-Unis, conclut que 33% des utilisateurs d'internet ont réduit leurs symptômes dépressifs. Cela s'explique par le fait qu'internet permet aux personnes âgées de rester en contact avec leurs proches, d'échanger, de recevoir du soutien par les autres et de leur procurer de l'information afin de les aider à prendre des décisions. Ainsi, la diminution de la dépression est engendrée principalement par la réduction de l'isolement. En lien avec ce sujet, une étude de Choi et ses collaborateurs (2012) rapporte que l'utilisation de l'ordinateur et d'internet aide à diminuer le sentiment de solitude et d'isolement chez les personnes âgées. Encore une fois,



cela est dû à la communication possible avec les amis et la famille. Le fait d'avoir accès à un réseau social via les technologies de l'information et des télécommunications améliore également la qualité de vie de cette clientèle (Morris, Adair, Ozanne, Kurowski, Miller, Pearce,...et Said, 2014). En effet, les auteurs de cette étude mentionnent que la technologie intelligente donne l'occasion aux aînés de mieux gérer leur quotidien, de comprendre les problèmes de santé par la recherche d'informations et de se connecter aux réseaux sociaux. Aussi, Chern (2014) mentionne qu'internet et les réseaux sociaux ont un impact positif sur le plan psychosocial et socio émotionnel. Comme les autres études, cette recherche met en évidence que la communication et la recherche d'informations sont des activités importantes pouvant être facilement réalisées à l'aide de la technologie.

Toutefois, peu d'études documentent l'aspect du sentiment d'auto-efficacité, de l'autonomie et de la qualité de vie en lien avec l'utilisation de ces technologies. Une étude de Karavidas et ses collaborateurs (2005) porte sur le sentiment d'auto-efficacité et révèle, seulement dans la discussion, que l'utilisation de l'ordinateur a des effets implicites sur l'indépendance. En effet, les grands utilisateurs de la technologie sont plus satisfaits dans la vie, puisqu'ils sont en mesure d'utiliser aisément ces appareils électroniques. Ils ont donc un niveau de sentiment d'auto-efficacité plus élevé et sont moins anxieux. Ces personnes sont en mesure d'accomplir plusieurs activités seules comme maintenir le contact avec les autres et rester informé sur le monde. Par ailleurs, puisque l'autonomie, la qualité de vie le sentiment d'auto-efficacité sont des aspects peu documentés, il serait intéressant de les explorer davantage avec une vision d'ergothérapeute. L'autonomie est une des cibles principales de l'ergothérapie, car c'est une profession qui fait valoir l'indépendance par les activités de la vie quotidienne (Townsend et Polatajko, 2013, chapitre 1). Quant au sentiment d'auto-efficacité, il est largement démontré qu'il est un des principaux prédictors de l'autonomie (Bandura, 2003). Puis, en ce qui concerne la qualité de vie, ce concept regroupe un ensemble de facteurs tels que l'autonomie et le sentiment d'auto-efficacité (*World Health Organisation*, 1997).

Ainsi, puisqu'il faut trouver des moyens pour permettre aux personnes âgées de demeurer le plus longtemps possible dans leur domicile, qu'il existe peu d'informations qui documentent les effets des technologies sur l'autonomie, le sentiment d'auto-efficacité et la qualité de vie, et qu'il est maintenant possible d'accomplir diverses occupations via les technologies, ces appareils

électroniques pourraient hypothétiquement aider à améliorer les conditions de vie des personnes de plus de 55 ans (Geoffroy, 2012). En effet, dans la revue professionnelle *Vie et vieillissement* (2012), la rédactrice en chef, Mme Geoffroy, mentionne que les technologies devraient maintenant être considérées comme une solution pour le maintien à domicile et le soutien des proches aidants. D'ailleurs, certains médecins ont recours à la téléconsultation afin d'éviter les déplacements pour les personnes âgées et leur offrir des services spécialisés en santé (Mathieu-Fritz, Esterle, Espinoza, 2012). En allant explorer ce qu'apporte l'utilisation des technologies, il est possible que des solutions soient trouvées pour améliorer la qualité de vie des personnes de plus de 55 ans et ainsi favoriser le maintien à domicile et le bien-être (Shapira, Barak et Gal, 2007). En bref, le but de la recherche consiste à décrire l'utilisation des technologies, d'identifier des facteurs qui vont augmenter le sentiment d'auto-efficacité, l'autonomie et la qualité de vie chez les personnes de plus de 55 ans par l'utilisation des technologies de l'information et des télécommunications.

### **2.3. Pertinence scientifique et professionnelle de l'étude**

En allant explorer les effets de l'utilisation des technologies de l'information et des télécommunications sur le sentiment d'auto-efficacité, l'autonomie et la qualité de vie, il sera possible de mieux comprendre la relation entre ces concepts et ainsi contribuer à ce champ en ergothérapie. Avoir des connaissances sur les effets de ces technologies et en connaître les avantages est essentiel, car elles occuperont une place de plus en plus importante dans le quotidien de la population. L'ergothérapie doit en connaître davantage sur cette tendance afin de s'adapter aux occupations de la population. En augmentant les connaissances à ce sujet, cela permettra de faire avancer la pratique et par le fait même, améliorer les services offerts aux clients. En plus, comme la population est vieillissante et que nous manquons de ressources pour répondre adéquatement à tous les besoins des clients en matière de sécurité et d'autonomie à domicile, la technologie peut être une alternative pour apporter du soutien ou compenser certaines incapacités (Cotten, Ford, Ford et Hale, 2014). Bref, l'exploration de la relation entre le sentiment d'auto-efficacité, l'autonomie, la qualité de vie et l'utilisation des technologies aura des retombées sur les connaissances scientifiques et permettra possiblement d'améliorer la pratique en ergothérapie et le bien-être des personnes de plus de 55 ans.

## **2.4. Pertinence sociale de l'étude**

Ce projet d'intégration va permettre d'explorer et de mieux comprendre le profil des utilisateurs des technologies de 55 ans et plus ainsi que la contribution de ces technologies de l'information et des télécommunications dans leur quotidien. Cette information donnera un aperçu de la place que ces appareils électroniques occupent pour ce groupe de personnes. Cette technologie pourrait aider celles-ci à demeurer actives sur le plan social, des loisirs ou de la cognition par exemple. En effet, selon Geoffrey (2012), la communication est un aspect important lorsqu'une personne est en perte d'autonomie, car cela donne l'occasion de préserver les relations sociales. Pour les personnes qui ont des limitations sur le plan visuel, de la surdité ou encore de la parole, les technologies peuvent être des outils pour contrer ces difficultés. De plus, il existe maintenant une multitude d'activités possibles avec les technologies comme lire, regarder des émissions ou encore jouer à des jeux. Les temps libres peuvent donc être plus facilement occupés. Aussi, ces technologies offrent des programmes pour aider les gens à accomplir leurs tâches quotidiennes, comme un aide-mémoire (Dumont, 2015). En somme, ce projet peut aider à trouver des pistes de solutions pour que cette clientèle puisse profiter d'une meilleure qualité de vie.

## **2.5. Question de recherche**

Selon la perception des personnes de 55 ans et plus, est-ce que les technologies de l'information et des télécommunications peuvent contribuer à augmenter le sentiment d'auto-efficacité et améliorer l'autonomie ainsi que la qualité de vie?

### **2.5.1. Sous-questions**

- Quels sont les facteurs qui amènent les personnes de plus de 55 ans à utiliser la technologie?
- Dans quelles conditions ces facteurs vont aider à augmenter le sentiment d'auto-efficacité, l'autonomie et la qualité de vie selon les perceptions des personnes de plus de 55 ans?

### **2.5.2. Objectifs**

- Décrire l'utilisation de la technologie chez les personnes de plus de 55 ans.
- Comprendre ce que les technologies peuvent procurer sur le plan du sentiment d'auto-efficacité, de l'autonomie et de la qualité de vie chez les personnes de plus de 55 ans.

### **2.5.3. Hypothèse**

Les technologies de l'information et des télécommunications vont aider à augmenter le sentiment d'auto-efficacité, l'autonomie et la qualité de vie selon les personnes de plus de 55 ans.

### **3. CADRE CONCEPTUEL**

Dans cette section, il est question de présenter les principaux termes et concepts de l'étude. Une définition des technologies de l'information et des télécommunications, de l'autonomie, de la qualité de vie et du sentiment d'efficacité personnelle sont présentés, puisque ce sont les concepts centraux de l'étude. Ensuite, un résumé du modèle de l'acceptation des technologies et de l'approche symbiotique qui décrivent la relation humain-technologie, permet d'approfondir les facteurs associés à l'utilisation des technologies. Il permet également d'expliquer l'utilisation des technologies ainsi que son rapport avec la qualité de vie, l'autonomie et le sentiment d'auto-efficacité. Le MCREO est également expliqué, car les concepts sont utiles pour regrouper l'information recueillie. Puis, d'autres modèles théoriques sont présentés afin d'approfondir les occupations potentiellement réalisées à l'aide des technologies.

#### **3.1. Technologies de l'information et des télécommunications**

Afin de bien comprendre le sujet principal du projet, il convient de définir ce que sont les technologies de l'information et des télécommunications qui font partie de l'étude. Tout d'abord, selon Statistique Canada (2015), ce terme représente tous les types de biens et de services de cette catégorie. Ces technologies font référence aux domaines de l'informatique, à l'audiovisuel, aux multimédias, à internet et aux télécommunications. Avec ces technologies, il est possible d'échanger, de produire et même de transmettre des fichiers en différents formats comme en texte, en image, en audio et en vidéo. Ainsi, les technologies de l'information et des télécommunications sont des appareils qui permettent de communiquer et de traiter l'information. De plus, selon l'Office québécois de la langue française (2008), ce terme est défini comme étant :

«un ensemble des technologies issues de la convergence de l'informatique et des techniques évoluées du multimédia et des télécommunications, qui ont permis l'émergence de moyens de communication plus efficaces, en améliorant le traitement, la mise en mémoire, la diffusion et l'échange de l'information» (Office québécois de la langue française, 2008).

En bref, dans le cadre de ce projet, les technologies de l'information et des télécommunications font référence aux ordinateurs, aux portables, aux téléphones cellulaires, aux tablettes intelligentes et aux mp3.

### **3.2. Autonomie**

L'autonomie des personnes de plus de 55 ans et un concept d'une pertinence sociale, compte tenu du vieillissement de la population. Il existe plusieurs définitions de ce concept. Très sommairement, l'autonomie consiste à posséder les qualités et habiletés nécessaires pour fonctionner de manière indépendante. Cette définition consiste à dire que l'autonomie est «la capacité à se gouverner soi-même» (Corpus de Gériatrie, 2000, p.91). En effet, dans cet article, il est rapporté que l'autonomie fait référence à la liberté et la capacité, puisqu'il s'agit d'avoir les capacités intellectuelles et physiques pour effectuer des activités dans le respect des lois et de la vie en société. Aussi, il s'agit d'être libre de prendre des décisions et de pouvoir agir. Ces décisions doivent être respectées par les autres et ne doivent pas brimer la liberté et le bien-être d'autrui. Ainsi, comme cet écrit le démontre, l'autonomie ne fait pas qu'appel à la possibilité de réaliser ses activités, mais également au jugement de la personne.

Selon Voyer (1996), l'autonomie comprend quatre sous catégories. Tout d'abord, l'autonomie physique des personnes âgées se définit comme étant le fait d'être en mesure de «vaquer à ses occupations quotidiennes, de prendre soin de soi-même, de se déplacer à sa guise, etc.» (Voyer, 1996, p.4). Ensuite l'autonomie sociale permet de répondre à nos besoins de base comme communiquer avec les autres et avoir une certaine indépendance financière pour être capable de se nourrir, de s'habiller, se loger, etc. L'autonomie psychique quant à elle consiste à être en mesure de faire des choix. Cet article rapporte que ce type d'autonomie se définit comme étant le pouvoir d'analyser une situation pour en ressortir les conséquences afin que, par la suite, la personne puisse prendre une décision éclairée. Puis, finalement l'autonomie morale signifie que la personne est capable de faire le bien. Ce concept se divise en trois aspects différents, soit le souci de soi, le souci des autres et le souci de chacun. En bref, ces quatre aspects renvoient à l'autonomie personnelle de chaque personne.

### **3.3. Sentiment d'auto-efficacité**

Pour ce qui est du sentiment d'auto-efficacité ou d'efficacité personnelle, il est important de l'analyser afin de bien comprendre son rôle auprès de l'autonomie. Un des auteurs reconnus pour la définition de ce concept est Bandura (2003). Dans ses écrits, il mentionne que le sentiment d'auto-efficacité correspond à la croyance de la personne en ses capacités d'effectuer une activité.

C'est en quelque sorte ce qui pousse les gens à agir. Les personnes sont davantage motivées lorsqu'elles estiment avoir les habiletés et les qualités requises pour accomplir une occupation. Ce sentiment va donc influencer le choix que vont faire les individus dans leurs activités et leur environnement.

Il existe quatre sources pour le développement du sentiment d'auto-efficacité (Rondier, 2004). Premièrement, la maîtrise personnelle constitue «la croyance en l'efficacité personnelle» (Bandura, 2003, p.475). Cette croyance s'acquiert au fur et à mesure que la personne vit des succès dans un type de situation. À ce moment-là, pour la même expérience dite active dans ce cas, la personne exécutera la tâche avec assurance. Ensuite, l'apprentissage concerne l'expérience indirecte et se base sur l'observation sociale. C'est-à-dire que le fait de regarder d'autres personnes accomplir puis réussir une activité, peut renforcer le sentiment d'efficacité de l'observateur à effectuer lui aussi l'activité avec succès. La troisième source est la persuasion verbale qui consiste en une réflexion que la personne aura sur sa croyance en ses capacités suite à des conseils, des avertissements ou des interrogations données par autrui. La dernière catégorie est celle de l'état psychologique et émotionnel. Cet aspect peut influencer le sentiment d'efficacité personnelle, car la personne peut douter ou surestimer ses compétences. Par exemple, une personne anxieuse qui performe moins bien dans une activité peut croire être moins habile et donc, échouer l'activité.

Le sentiment d'efficacité personnelle influence donc l'autonomie des personnes. Une personne qui se sent en mesure d'accomplir une activité, aura tendance à s'engager et s'investir davantage et donc, à participer aux occupations qui contribuent à son autonomie. Dans ce cas, il faut considérer que le sentiment d'auto-efficacité est en lien avec le fait de se sentir compétent dans l'utilisation des technologies et aussi d'avoir confiance en la réalisation de diverses activités effectuées par le biais des technologies. En somme, le sentiment d'auto-efficacité est un des concepts principaux, car ce concept peut avoir des conséquences sur l'utilisation des technologies, l'autonomie et la qualité de vie des personnes de plus de 55 ans.

### **3.4. Qualité de vie**

La qualité de vie est un autre concept faisant partie du projet d'intégration. Il est en lien avec l'autonomie et le sentiment d'efficacité personnelle. En effet, l'Organisation mondiale de la Santé le définit comme étant «la perception qu'a un individu de sa place dans l'existence, dans le

contexte de la culture et du système de valeurs dans lesquels il vit en relation avec ses objectifs, ses attentes, ses normes et ses inquiétudes.» (*World Health Organisation (WHO)*, 1997, p.1). Cela signifie que la qualité de vie est un concept général qui englobe la complexité physique, psychologique, sociale, la relation de la personne avec son environnement ainsi que son niveau d'autonomie. La qualité de vie est donc un concept subjectif qui est relié à l'autonomie.

### **3.5. Modèles de l'acceptation et approche symbiotique des technologies**

Pour mieux connaître la relation que l'humain entretient avec les technologies, il existe une présentation théorique qui approfondit et explique ce phénomène. Il s'agit du modèle de l'acceptation et de l'approche symbiotique. Ces théories visent à comprendre l'humain en tant qu'utilisateur des technologies (Venkatesh, Morris, Davis et Davis, 2003), à savoir les comportements qu'il a face à celles-ci.

Tout d'abord, depuis 1985, il existe un modèle sur l'acceptation des technologies (Legris, Ingham et Colletette, 2003). Ce modèle (voir Figure 1), élaboré par Fred Davis, met en évidence les différents facteurs qui influencent l'humain à adopter les technologies. Les deux principaux facteurs sont l'utilité perçue et la facilité d'utilisation perçue (Davis, Bagozzi et Warshaw, 1989). Ces éléments s'acheminent vers l'intention comportementale puis vers un comportement d'utilisation qui signifie accepter pleinement la technologie. Quelques éléments externes peuvent avoir des répercussions sur l'utilisation des technologies comme le sexe, l'âge, l'expérience et l'utilisation volontaire. Ainsi, dans cette approche, la personne désire le plus possible tirer les bénéfices des technologies afin d'être satisfaite. Elle aura des exigences en matière de qualité afin que la technologie soit simple et utile. Pour la notion d'acceptation, les technologies sont en fait que des appareils qui nécessitent un usage et une approbation. Dans ce modèle, c'est l'humain qui a le contrôle sur la technologie.

Contrairement au modèle de l'acceptation, l'approche symbiotique aide à comprendre le partenariat entre l'humain et la technologie. Dans ce cas, la symbiose est définie comme étant l'interaction que la personne a avec l'objet. Il s'agit de la «relation symbiotique» (Brangier, Dufresne et Hammes-Adelé, 2009, p.339). Cette théorie affirme que la personne et l'appareil coopèrent, car la personne, pour compenser ses difficultés, veut trouver un instrument qui sera en mesure d'être le prolongement d'elle-même. Cette technologie a donc une influence sur la



personne, elle l'aide à évoluer et ensemble, elles coexistent. La technologie est comme une continuation de l'homme. Elle ne vient pas qu'aider la personne, elle l'assiste et améliore ces capacités.

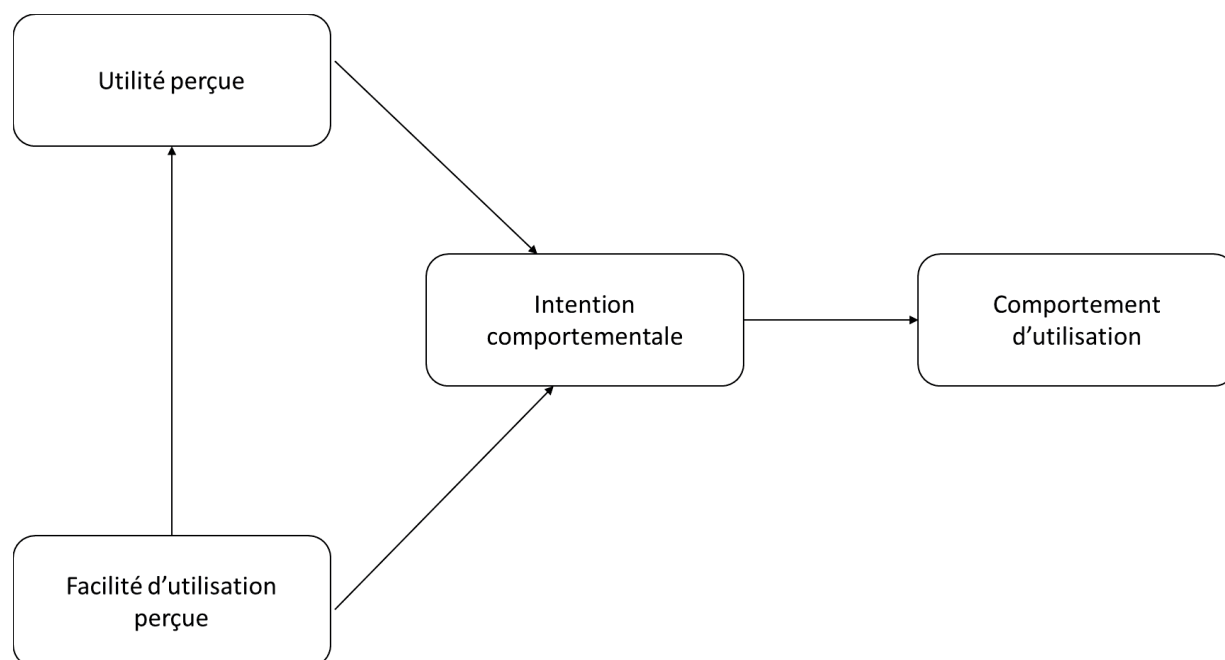


Figure 1. Modèle de l'acceptation technologique 3<sup>1</sup>

### 3.6. Modèle canadien du rendement et de l'engagement occupationnels (MCREO)

Le MCREO, utilisé en ergothérapie, conceptualise le rendement occupationnel d'une personne. Ce rendement représente l'interaction que la personne a entre ses occupations et son environnement (Polatajko, Davis, Stewart, Cantin, Bice, Purdie et Zimmerman, 2013), à savoir la capacité d'une personne à effectuer des activités dans son environnement (voir Figure 2). Ce modèle permet d'assembler et classer l'information recueillie afin de mieux comprendre les résultats de l'étude. Pour ce projet d'intégration, l'utilisation des technologies chez les personnes de plus de 55 ans est bien représentée par ce modèle grâce aux catégorisations personne-environnement-occupation et il peut favoriser l'analyse de la situation, et ce, dans le but de mieux

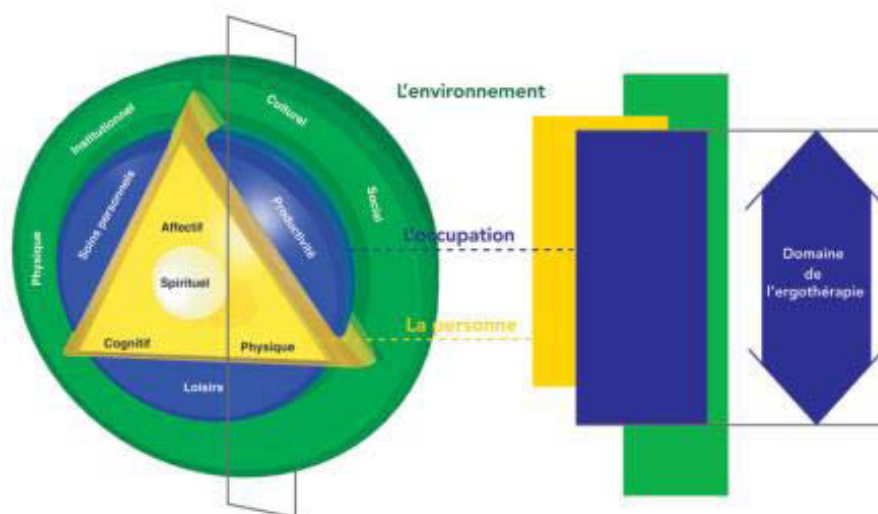
<sup>1</sup> Traduit et adapté de Venkatesh et Bala (2015)

comprendre l'impact de l'utilisation des technologies sur l'autonomie, la qualité de vie et le sentiment d'auto-efficacité. Voici donc un résumé des trois principaux concepts de ce modèle.

- **Personne** : la personne comprend quatre dimensions : affective, cognitive, physique et spirituelle. En ce qui concerne la dimension affective, celle-ci fait référence aux émotions de la personne, à ce qu'elle ressent. Quant à la dimension cognitive, elle est en lien avec l'organisation de l'information par le cerveau. Cela englobe tout ce qui a trait à la perception, la concentration, la mémoire, le jugement, le raisonnement et la compréhension. Pour la dimension physique, cette dernière comprend les capacités motrices, sensorielles et sensori-motrices. Puis, les valeurs et les croyances de la personne font partie de la dimension spirituelle.
- **Occupation** : Le concept de l'occupation se divise en trois dimensions. Tout d'abord, les soins personnels se définissent comme étant des activités indispensables du quotidien. Par exemple, se laver, se nourrir, se déplacer et s'habiller sont des occupations de base nécessaires à la vie de tous les jours. Ensuite, la productivité fait référence aux occupations qui contribuent à la société comme avoir un emploi, faire du bénévolat, être membre d'un comité, etc. Puis, la dimension des loisirs a trait aux occupations de divertissement.
- **Environnement** : L'environnement est un autre concept important, car il est au cœur des interventions de l'ergothérapeute. Il englobe l'environnement social, physique, culturel et institutionnel. L'environnement social fait référence aux relations que la personne a avec les autres. La dimension physique englobe l'environnement naturel et construit comme les parcs, les écoles, les routes, etc. Sur le plan culturel, cette dimension se rapporte aux valeurs du groupe dans lequel la personne fait partie. Puis, l'environnement institutionnel comprend les politiques et les institutions de la société, à savoir les pratiques sociales. L'environnement est en étroite relation avec le concept de l'occupation, car «l'environnement a un effet sur l'occupation et l'occupation a un effet sur l'environnement» (Polatajko, Backman, Baptiste, Davis, Eftekhari, Harvey, . . . et Connor-Schisler, 2013, p.58). L'ergothérapeute intervient sur ce concept afin d'aider la personne à pouvoir s'engager dans ses activités.

### 3.7. Autres modèles théoriques

Afin d'être en mesure d'analyser en profondeur les informations recueillies, d'autres modèles conceptuels qui ont élaboré des classifications des occupations seront utilisés. C'est le cas de la classification des habitudes de vie du modèle du Processus de production du handicap (PPH) (Fougeyrollas et al., 1996) ainsi que les activités et la participation de la Classification internationale du fonctionnement du handicap et de la santé (CIF) (WHO, 2015). En effet, le PPH possède plusieurs catégories sur le plan des occupations dont notamment la communication. Puisque les technologies sont souvent utilisées comme moyen de communication, ce modèle peut aider à mieux comprendre les résultats de l'étude. Il en est de même avec la CIF qui comprend une catégorie générale sur la communication et des sous-catégories comme le fait de recevoir des messages, de produire des messages, d'avoir une conversation et utiliser des appareils et des techniques de communication ainsi que la communication précisée et non précisée.



*Figure 2. Modèle Canadien du rendement et de l'engagement occupationnels (Polatajko, Davis, Stewart, Cantin, Bice, Purdie, & Zimmerman, 2013, p.27) (reproduit avec l'autorisation des auteurs)*

## **4. MÉTHODE**

Cette section présente le devis, les variables de l'étude, le mode de sélection des participants, les instruments de collecte de données utilisés, la procédure de collecte de données et de compilation des résultats, les méthodes d'analyse ainsi que les considérations éthiques.

### **4.1. Devis et variables**

Il s'agit d'une étude descriptive, mixte, transversale avec triangulation, puisque le projet consiste à comprendre et décrire l'utilisation actuelle des technologies de l'information et des télécommunications chez les personnes de plus de 55 ans. Aussi, le questionnaire contient des questions à choix de réponses et des questions ouvertes. Les variables dépendantes sont l'autonomie, l'auto-efficacité et la qualité de vie, car leur amélioration tient compte de l'utilisation des technologies. La variable indépendante est donc l'utilisation des technologies de l'information et des télécommunications, puisqu'elle influence les autres variables.

### **4.2. Participants**

#### **4.2.1. Nombre de participants**

L'échantillon prévu pour le questionnaire était d'environ 30 personnes afin d'avoir un nombre minimum de participants pour être en mesure d'analyser les données et ainsi trouver certaines relations entre les différents concepts (technologies, autonomie, sentiment d'auto-efficacité et qualité de vie). De plus, afin d'avoir des points de vue plus détaillés et spécifiques concernant cette clientèle et leur utilisation des technologies, une entrevue téléphonique a été effectuée auprès des personnes qui ont accepté de discuter de leur utilisation. Un nombre de quatre à six personnes était prévu pour participer à l'entrevue. Ce nombre permettait d'avoir quelques informations supplémentaires et complémentaires et demeurerait réaliste dans le cadre de ce projet.

#### **4.2.2. Critères d'inclusion**

La population visée dans ce projet d'étude concerne les personnes de plus de 55 ans qui utilisent les technologies de l'information et des télécommunications dans leur quotidien. Cette population a été sélectionnée afin d'explorer les effets de la technologie chez ces personnes. Les personnes devaient savoir lire, écrire et comprendre le français.

#### **4.2.3. Critères d'exclusion**

Il n'y a pas de critères d'exclusion, puisque la recherche s'adressait à une population plutôt générale afin d'explorer les phénomènes de l'auto-efficacité, de l'autonomie et de la qualité de vie à travers l'utilisation des technologies. Toutefois, les personnes qui n'utilisaient pas les technologies à l'étude n'étaient pas sollicitées.

#### **4.2.4. Recrutement des participants**

Pour le questionnaire, la méthode d'échantillonnage s'est effectuée par réseau, puisque le questionnaire électronique a été envoyé à des organismes communautaires pour des personnes de plus de 55 ans. Quatre organismes ont participé au recrutement et d'autres personnes l'ont été par contacts de l'entourage des collègues de l'UQTR. Cette étape s'est déroulée au cours de l'hiver et du printemps 2015. Toutes les personnes qui ont accepté de répondre au questionnaire ont été retenues comme participants.

En ce qui concerne les entrevues, une question à la fin du questionnaire électronique demandait aux personnes si elles étaient intéressées à prendre part à une entrevue téléphonique afin de répondre à des questions sur leur utilisation des technologies. Les personnes intéressées ont fourni un moyen pour les contacter, puis quelques personnes ont été sélectionnées au hasard parmi celles qui ont accepté. Pour ce faire, un logiciel informatique sur internet a été utilisé pour sélectionner des participants. Un numéro a été attribué à chaque personne et par la suite, le logiciel a choisi des numéros au hasard.

### **4.3. Instruments de collecte de données**

Deux instruments de collecte de données ont été utilisés; un questionnaire en ligne et une entrevue téléphonique.

#### **4.3.1. Questionnaire en ligne**

L'instrument de collecte de données est un questionnaire électronique. Cet outil a été choisi puisqu'il est accessible facilement pour les participants et ce, peu importe leur lieu de résidence. Ce type d'instrument est facile à envoyer par courriel. Concernant la validité, comme il s'agit d'un instrument maison, celle-ci n'a pas été démontrée. Toutefois, le questionnaire a été pré testé par six personnes de plus de 55 ans afin de pouvoir vérifier la clarté et la compréhension des questions.

Ce dernier a ensuite été modifié et amélioré. Concernant la collecte de données, les participants ont rempli le questionnaire électronique une seule fois. L'environnement dans lequel les participants ont répondu n'a pas été contrôlé. Au total, vingt questions ont été posées aux participants (voir annexe A). La majorité des questions proposaient des choix de réponses. Par exemple, une question portait sur la fréquence d'utilisation des technologies par semaine. Les choix de réponses étaient; moins d'une heure par semaine, d'une à cinq heures par semaine, de cinq à 10 heures par semaine, plus de 10 heures par semaine et autre. Il y avait une section sur la description de l'utilisation des technologies avec des choix de réponses et une section avec des questions ouvertes portant sur l'autonomie, le sentiment d'efficacité personnelle et la qualité de vie. À la fin du questionnaire, quelques questions portaient sur les données sociodémographiques des participants afin d'avoir un portrait des caractéristiques des répondants.

#### **4.3.2. Entrevue téléphonique**

L'entrevue téléphonique a été choisie afin de pouvoir discuter facilement avec les participants. Le téléphone était un moyen simple et efficace pour rejoindre les participants de différents endroits au Québec. Les questions étaient de type semi-dirigé afin de laisser une certaine liberté aux propos des participants. L'entrevue a été effectuée une seule fois. Au total, dix questions ont été posées aux participants pour l'entrevue téléphonique (voir annexe B). Les questions portaient sur les activités que les répondants effectuaient avec leurs appareils électroniques, leur autonomie, leur sentiment d'auto-efficacité et leur qualité de vie en lien avec l'utilisation des technologies.

#### **4.4. Collecte de données**

Concernant le questionnaire, ce dernier a été distribué à des organismes qui planifient des activités pour une clientèle âgée de plus de 55 ans ou qui offrent des cours en informatique à ces personnes. Pour ce faire, des courriels ont été envoyés à des organismes communautaires afin de leur présenter et leur expliquer le projet. Ces organismes étaient sollicités sur une base volontaire pour leur demander d'envoyer à leurs membres le questionnaire en ligne ou d'afficher le lien électronique sur leur site internet. La collecte de données s'est effectuée avec le logiciel de Banques de questions (BIQ) de l'UQTR.

Concernant les entrevues, les personnes ont été contactées par téléphone ou par courriel afin de leur expliquer le déroulement de l'entrevue et de fixer un rendez-vous. L'entrevue a été enregistrée avec l'accord du participant pour faciliter les échanges et la collecte de l'information.

#### **4.5. Compilation et analyse des données**

Suite à la passation du questionnaire, les réponses obtenues par choix de réponses ont été compilées afin d'effectuer des analyses descriptives. La distribution de fréquence a été calculée afin d'analyser ces données et ainsi mieux comprendre l'utilisation des technologies chez les personnes de plus de 55 ans. Le logiciel de BIQ a comptabilisé automatiquement les réponses des participants. Ce logiciel permettait aussi de faire des analyses croisées. Quant aux questions ouvertes qui étaient une source de données qualitatives, les réponses ont été regroupées par thème afin de pouvoir mieux les analyser. Une stratégie d'immersion et de cristallisation des données a été effectuée, puisque les thèmes n'ont pas été décidés à l'avance (Fortin et Gagnon, 2010). Aussi, des stratégies d'analyse qualitative comme compter ou rechercher les contrastes ont été appliquées (Miles et Huberman, 2003). Pour ce qui est des entrevues téléphoniques, suite à l'enregistrement, les commentaires des participants ont été transcrits dans un logiciel de traitement de texte. De plus, comme le questionnaire électronique, les réponses des entrevues ont également été regroupées par thème afin d'en faire l'analyse qualitative.

#### **4.6. Considérations éthiques**

Pour ce projet, le comité éthique de la recherche de l'UQTR a émis un certificat éthique qui se retrouve à l'annexe C. Ce dernier a été obtenu le 5 février 2015 et porte le numéro suivant : CDERS-15-5-06.07.

##### **4.6.1. Lettre d'information et de consentement**

Avant de remplir le questionnaire électronique, une lettre d'information pour les formulaires électroniques a été apposée afin que les personnes aient l'information nécessaire pour consentir de façon libre et éclairée. Les personnes donnaient ainsi directement leur consentement en ligne en cliquant sur le lien qui les amenait au questionnaire.

En ce qui concerne les entrevues, une question à la fin du questionnaire demandait aux personnes si elles étaient intéressées à prendre part à une entrevue téléphonique afin de répondre

à des questions sur leur utilisation des technologies. Les personnes qui ont accepté ont donné un moyen (courriel, téléphone) pour les rejoindre. Par la suite, parmi les personnes contactées pour l'entrevue téléphonique, un formulaire de consentement a été envoyé par la poste ou par courriel. Il expliquait le but de l'étude, les risques et avantages de l'étude, que la personne pouvait se retirer en tout temps et que la confidentialité ainsi que l'anonymat étaient garantis.

#### **4.6.2. Protection des données**

Le support choisi pour conserver les données est l'ordinateur. Les données sont conservées dans un ordinateur personnel sous code d'accès. Celles-ci seront gardées un an puis supprimées de l'ordinateur par la suite. Le procédé est le même pour les données du questionnaire et de l'entrevue téléphonique.

#### **4.6.3. Protection des données à caractère personnel**

Pour les personnes qui ont rempli le questionnaire, il n'y avait pas de questions à caractère personnel. Leur identité n'a donc pas été divulguée, puisque le questionnaire a été rempli de façon anonyme.

Pour l'entrevue, afin de protéger l'identité des participants, un nom fictif leur a été attribué. Ainsi, aucune information personnelle ne se trouve dans les résultats.

#### **4.6.4. Base volontaire**

La participation à cette étude se faisait sur une base volontaire. Les personnes étaient entièrement libres de participer ou non, de refuser de répondre à certaines questions ou de se retirer en tout temps sans préjudice et sans avoir à fournir d'explications.

#### **4.6.5. Risques et avantages**

Aucun risque n'était associé à la participation des personnes. Le temps consacré au projet était le seul inconvénient. Un avantage de l'étude est que les participants ont pu contribuer à l'avancement des connaissances au sujet de l'utilisation des technologies en lien avec la qualité de vie, l'autonomie et le sentiment d'auto-efficacité.



## **5. RÉSULTATS**

Cette section présente d'abord les réponses des participants au questionnaire électronique. Les résultats des questions à choix multiples et ceux des questions à développement sont ainsi détaillés. Ensuite, les commentaires des participants pour l'entrevue téléphonique sont dévoilés.

### **5.1. Résultats du questionnaire électronique**

Concernant le questionnaire en ligne, 43 personnes l'ont consulté. Le nombre de répondants varie d'une question à l'autre, soit entre 19 et 32. Dans cette section, une description des participants est d'abord présentée. Ensuite, les résultats concernant les réponses à choix multiple du questionnaire sont exposés. Finalement, la dernière section recense les commentaires des répondants pour les questions à développement du sondage électronique.

#### **5.1.1. Description des participants**

Parmi tous les répondants du questionnaire qui ont rempli cette section, neuf personnes ont entre 55 et 60 ans (41%), huit (36%) personnes ont entre 66 et 70 ans et quatre (18%) ont entre 61 et 65 ans. On dénombre presque autant de femmes (n=12, 55%) que d'hommes (n=10, 45%). Les personnes proviennent de neuf régions différentes du Québec et de l'Ontario. Plusieurs répondants sont originaires d'Ottawa et quelques-uns proviennent de la région de la Mauricie. Les autres personnes sont de l'Outaouais, Lanaudière, Laval, Montréal, Cantons-de-l'Est, Centre-du-Québec, Québec et Bas-St-Laurent. Pour ce qui est du niveau de scolarité, la plupart ont un niveau de scolarité élevé. Treize participants (56%) ont fait des études universitaires. Concernant leur occupation, ils sont pour la majorité des retraités. Quelques participants ont spécifié travailler à temps partiel malgré le fait qu'ils soient retraités. Cinq (23%) participants étaient sur le marché du travail, puis une personne était bénévole et une autre était au foyer. En outre, la majorité des répondants ont mentionné ne pas avoir de problème de santé limitant leurs activités quotidiennes. Ceux qui ont répondu être limité, ont précisé avoir soit des problèmes cardiaques, une hernie discale, des limitations au nerf sciatique, de la fatigue ou une fracture à la jambe. Le Tableau 1 présente le nombre et le pourcentage des réponses obtenues pour chaque question qui concerne la description des répondants au questionnaire en ligne.

Tableau 1.  
*Informations sociodémographiques des participants au questionnaire électronique*

	<b>Profil des participants</b>	<b>Nombre de personnes</b>	<b>Pourcentage (%)</b>
<b>Genre</b> <b>n=22</b>	Femmes	12	55
	Hommes	10	45
<b>Tranche d'âge</b> <b>n=22</b>	55 à 60 ans	9	41
	61 à 65 ans	4	18
	66 à 70 ans	8	36
	71 à 75 ans	1	5
	75 et plus	0	0
<b>Lieu d'habitation</b> <b>(Par région)</b> <b>n=22</b>	Mauricie	4	18
	Outaouais	2	9
	Laval	2	9
	Montréal	2	9
	Ottawa	6	27
	Canton-de-l'Est	2	9
	Lanaudière	2	9
	Bas-St-Laurent	1	5
	Québec	1	5
<b>Niveau de scolarité</b> <b>n=23</b>	primaire	1	4
	secondaire	4	17
	collégial	5	22
	baccalauréat	7	30
	maîtrise	4	17
	doctorat	2	9
<b>Principale occupation</b> <b>n=22</b>	Retraité	15	68
	Travailleur	5	23
	Bénévole	1	5
	Au foyer	1	5
<b>Problèmes de santé</b> <b>n=24</b>	Non	18	75
	Oui	6	25

### 5.1.2. Résultats du questionnaire électronique

#### 5.1.2.1. Questions à choix multiple

Tout d'abord, parmi ceux qui ont répondu à la question 13, 25 (96%) participants disent aimer utiliser la technologie dans leur quotidien. Cela se reflète également aux questions 5, 6 et 8 qui concernent la fréquence d'utilisation. Les répondants ont écrit utiliser les technologies à tout moment de la journée et ce, entre 41 et 60 fois au cours du dernier mois pour 19 (79%) répondants. En effet, la majorité des personnes les utilise la semaine, la fin de semaine et l'avant-midi, bref tous les jours. Plus de la moitié des personnes passent en moyenne plus de dix heures par semaine sur ces appareils (question 9). Six (22%) répondants les utilisent entre une et cinq heures par semaine, cinq personnes ont répondu entre cinq et dix heures puis une personne moins d'une heure. À la question qui demande depuis combien de temps les personnes utilisent les technologies de l'information et des télécommunications (question 3), 24 (86%) personnes ont répondu plus de cinq ans. À cette question, douze ont précisé avoir recours aux technologies depuis moins de dix ans, neuf ont mentionné que cela faisait plus de 25 ans et sept plus de 20 ans. Par ailleurs, 27 (44%) participants ont rapporté utiliser l'ordinateur, 20 (32%) utilisent les tablettes électroniques et 15 (24%) les téléphones intelligents (question 4). Quelques personnes ont ajouté posséder également un GPS, le *Bluetooth* pour la voiture et un mp3 pour écouter de la musique. En ce qui concerne le lieu d'utilisation (question 5), 29 (52%) personnes ont mentionné avoir recours aux technologies à la maison, 13 (23%) au travail, sept (13%) chez des amis, quatre (7%) dans les endroits publics et trois personnes (5%) à l'endroit où la personne effectue son bénévolat. Quelques personnes ont précisé qu'ils apportaient leurs appareils électroniques durant leurs voyages. De plus, la grande majorité (n=27, 93%) des répondants disent utiliser les technologies sur une base individuelle (question 7). Pour les personnes qui ont répondu les utiliser en compagnie d'une personne, la moitié des personnes ont spécifié que c'est avec leur conjoint alors que deux personnes rapportent que c'est avec leur ami et leur famille. En ce qui concerne les raisons d'utilisation (question 10), en général, ils ont identifié pratiquement toutes les possibilités proposées dans le questionnaire. Ainsi, les personnes naviguent sur internet, envoient des courriels, communiquent avec leur entourage, font de la recherche d'information et s'informent sur la météo et l'actualité. Un peu moins de personnes vont jouer et faire des achats en ligne. En ce qui a trait à la communication, 24 (89%) personnes disent utiliser la technologie comme moyen de communication. Parmi les personnes

ayant répondu à cette question (question 11), les courriels sont les plus populaires (n=22, 49%). Par la suite, en deuxième place, ce sont les réseaux sociaux (n=13, 29%), en particulier *Facebook* (n=11, 79%) et *Twitter* (n=4, 29%), puis en troisième place, les appels vidéo (n=10, 22%). De plus, plusieurs utilisent les technologies pour entrer en contact avec leurs amis (n=23, 28%), 17 (21%) personnes avec leurs enfants, 16 (20%) avec leurs frères et sœurs, 13 (16%) ont répondu les collègues, huit (10%) le conjoint, cinq (6%) les petits-enfants et une personne aux organismes pour retraitées (question 12). Les Tableaux 2a et 2b présentent le pourcentage de réponses obtenues pour chacune des questions à choix multiple du questionnaire en ligne. Le numéro de l'énoncé dans le tableau correspond au numéro de la question.

#### 5.1.2.2. Croisements

De manière exploratoire, les variables du genre, de l'âge et des occupations ont été croisées avec la fréquence d'utilisation et le type d'appareil que les personnes utilisent. Il en est ressorti que les personnes de 55 à 60 ans utilisent la technologie plus fréquemment que les 66 ans et plus. Ce même groupe d'âge ainsi que les 61 à 65 ans possèdent également davantage de tablettes et de téléphones intelligents que les personnes de plus de 66 ans. De plus, les femmes et les hommes ont une utilisation semblable de la technologie. C'est-à-dire qu'ils ont une fréquence et des raisons d'utilisation qui se ressemblent. Toutefois, davantage de femmes semblent posséder des tablettes électroniques. Concernant les occupations, les retraités et les travailleurs passent plus de temps sur leur appareil que les bénévoles et les personnes au foyer. Les Tableaux 3, 4, 5, 6 et 7 montrent les résultats des croisements entre les variables.

Tableau 2a.  
*Résumé des résultats pour les questions à choix multiples*

Questions	Choix de réponses	Nombre de participants
<b>1. Personnes qui utilisent les technologies</b>	Oui	30(94%)
	Non	1
<b>3. Nombre d'années d'utilisation des technologies</b>	Moins de 2 ans	0
	Entre 2 et 5 ans	4(14%)
	Plus de 5 ans	24(86%)
<b>4. Types de technologies</b>	Ordinateur avec accès internet	27(55%)
	Tablette électronique	20(32%)
	Téléphone intelligent	15(24%)
	À la maison	29(52%)
<b>5. Endroit où les personnes utilisent les technologies</b>	Dans une salle publique (bibliothèque, salle communautaire, etc.)	4(7%)
	Chez des amis	7(13%)
	Au travail	13(23%)
	Au milieu où j'effectue du bénévolat	3(5%)
	En avant-midi durant la semaine	22(27%)
<b>6. Moments où les personnes utilisent le plus régulièrement les technologies</b>	En après-midi durant la semaine	16(20%)
	Le soir durant la semaine	23(28%)
	La fin de semaine	20(25%)
<b>7. Les personnes qui utilisent les technologies en compagnie d'une autre personne</b>	Non	27(93%)
	Oui	2(7%)
<b>8. Fréquence d'utilisation des technologies par mois</b>	Moins de 10 fois	1(4%)
	Entre 10 et 20 fois	2(8%)
	Entre 21 et 40 fois	2(8%)
	Entre 41 et 60 fois	19(79%)

Tableau 2b.  
*Résumé des résultats pour les questions à choix multiples (suite)*

Questions	Choix de réponses	Nombre de personnes
<b>9. Fréquence d'utilisation en heures par semaine</b>	Moins d'une heure par semaine	1(4%)
	D'une à cinq heures par semaine	6(22%)
	De cinq à 10 heures par semaine	5(19%)
	Plus de 10 heures par semaine	15(56%)
<b>10. Raisons d'utilisation des technologies</b>	Pour naviguer sur internet	25(11%)
	Pour jouer	15(7%)
	Pour faire des achats en ligne	12(5%)
	Pour faire des réservations (hôtel, restaurants, spectacles, etc.)	17(8%)
	Pour communiquer avec des gens de mon entourage	24(11%)
	Pour rechercher de l'information sur différents sujets	25(11%)
	Pour rechercher de l'information sur les horaires, les services, les adresses, les activités offertes, les endroits accessibles	22(10%)
	Pour envoyer des courriels	25(11%)
	Pour utiliser les réseaux sociaux	15(7%)
	Pour apprendre de nouvelles connaissances	19(9%)
	Pour s'informer sur la météo et l'actualité	23(10%)
<b>11.a. Technologies comme moyen de communication</b>	Oui	24(89%)
	Non	3(11%)
<b>11.b. Moyens de communication les plus utilisés</b>	Réseaux sociaux	13(23%)
	Courriels	22(49%)
	Appels vidéo (ex : Skype <sup>MC</sup> ou Facetime <sup>MC</sup> )	10(22%)
<b>12. Individus avec qui les personnes communiquent</b>	Conjoint (e)	8(10%)
	Enfants	17(21%)
	Petits-enfants	5(6%)
	Frère(s)/ Sœur(s)	16(20%)
	Amis	23(28%)
	Collègues	13(16%)
<b>13. Personnes qui aiment utiliser les technologies</b>	Oui	25(96%)
	Non	1 (4%)

Tableau 3.  
*Croisements entre le genre et la fréquence d'utilisation par mois*

Genre	Entre 10 et 20 fois	Entre 21 et 40 fois	Entre 41 et 60 fois
Homme n=8	0	0	8 (100%)
Femme n=11	2 (18%)	2 (18%)	7 (64%)

Tableau 4.  
*Croisements entre l'âge et la fréquence d'utilisation par mois*

Tranche d'âge	Entre 10 et 20 fois	Entre 21 et 40 fois	Entre 41 et 60 fois
55 à 60 ans n=8	0	0	8(100%)
61 à 65 ans n=3	1 (33%)	0	2 (67%)
66 ans et plus n=8	1 (12%)	2 (25%)	5 (63%)

Tableau 5.  
*Croisements entre les occupations et la fréquence d'utilisation par mois*

Occupation	Entre 10 et 20 fois	Entre 21 et 40 fois	Entre 41 et 60 fois
Retraité n=14	2 (14%)	0	12 (86%)
Travailleur n=4	0	0	4 (100%)
Bénévole et au foyer n=2	0	2 (100%)	0

Tableau 6.  
*Croisements entre l'âge et le type d'appareil utilisé*

Tranche d'âge	Ordinateur avec accès à internet	Tablette électronique	Téléphone intelligent
55 à 60 ans n=9	9 (100%)	8 (89%)	5 (56%)
61 à 65 ans n=4	4 (100%)	4 (100%)	1 (25%)
66 ans et plus n=9	8 (89%)	3 (33%)	3 (33%)

Tableau 7.  
*Croisements entre le genre et le type d'appareil utilisé*

Genre	Ordinateur avec accès à internet	Tablette électronique	Téléphone intelligent
Homme n=10	10 (100%)	6 (60%)	5 (50%)
Femme n=12	11 (92%)	9 (75%)	5 (42%)

### **5.1.3. Commentaires des participants pour les questions à développement du questionnaire en ligne**

#### *5.1.3.1. Question 13. Les perceptions des participants quant à l'utilisation des technologies*

La majorité des participants au questionnaire ont révélé différents aspects bénéfiques que leur procurent les technologies de l'information et des télécommunications. De manière générale, les répondants ont fait mention de l'aspect pratique en mentionnant que les technologies leur permettent d'effectuer leurs activités plus rapidement et plus efficacement. En effet, 19 commentaires ont porté sur cet aspect. Certaines personnes ont dit que ces appareils sont pratiques, faciles à utiliser et rapides. Par exemple; une personne a rapporté que cela permet de «facilit[er] [l]'accès à l'information.» Une autre personne a mentionné la «rapidité de la communication» ainsi que son instantanéité. Puis, une autre, «le côté pratique [et] la simplicité.» Un autre commentaire est que «c'est aussi facilitant pour le travail». En outre, une personne a écrit que les appareils d'aujourd'hui sont accessibles et simples d'utilisation. Les recherches s'effectuent rapidement, le travail se fait plus efficacement et cela permet de se divertir. Les gens apprécient le fait d'avoir accès rapidement à toutes sortes d'informations. La communication est un aspect qui a été régulièrement souligné par les personnes. Onze commentaires décrivent la simplicité d'entrer en contact avec les personnes, puisque les technologies permettent de communiquer pratiquement à n'importe quel endroit. Une personne a même écrit que cela permet de faire de nouvelles rencontres. Puis, un participant a fait valoir que la technologie ne fait pas qu'apporter du positif. Ce dernier a mentionné qu'il faut être vigilant avec ces technologies, car il y a beaucoup de publicités, de virus et de piratage informatique. En bref, pour cette question, 20 personnes sur 21 ont une perception positive quant à l'utilisation des technologies. Le Tableau 8 présente les thèmes ressortis de cette question.



Tableau 8.

*Thèmes ressortis concernant la perception des participants face à l'utilisation des technologies*

Aspects	Commentaires
<b>Améliore le quotidien</b>	
<b>Pratique</b> n=6	«Cela me permet de bénéficier des capacités qui sont offertes dans ce domaine.»
<b>Facilité</b> n=5	«Moyen facile de communiquer et apprendre.»
<b>Rapidité</b> n=8	«Parce que cela me donne accès rapidement aux questionnements sur divers sujets.»
<b>Permet la communication</b>	
<b>Facilité d'accès</b> n=8	«Facilite les rapports sociaux.»
<b>Rapidité d'accès</b> n=3	«Instantanéité de la présence d'autrui.»
<b>Aide à réaliser des activités de la vie quotidienne</b>	
<b>Recherche d'information</b> n=5	«Parce que cela me donne accès rapidement aux questionnements sur divers sujets, et me permet de visualiser.»
<b>Travail</b> n=2	«Un bon passe-temps, permet de connaître l'actualité, se tenir à jour côté professionnel.»
<b>Loisir</b> n=2	«Facilité d'accès, rapidité de l'accès à l'information, l'actualité, le réseautage avec les groupes d'amis ou des regroupements.»
<b>Engendre de la vigilance</b>	
<b>Sécurité</b> n=1	«J'ai une relation amour-haine avec la technologie. J'aime être connecté, mais j'ai horreur des publicités et des pourriels et une grande crainte par rapport au piratage informatique et aux virus. Parfois, je voudrais revenir à la sécurité du papier (je me sens de plus en plus insécure par rapport à mes transactions bancaires en ligne, surtout le vol d'identité). Donc, c'est oui et non à peu près égal dans la balance.»

#### *5.1.3.2. Question 14. Les perceptions des personnes par rapport aux aspects positifs que leur apporte l'utilisation des technologies*

En tout, 24 personnes ont écrit des commentaires pour cette question. Concernant les aspects positifs qu'apportent les technologies, quinze participants ont mentionné que la technologie, plus précisément les réseaux sociaux, leur permettait d'entrer en contact avec des personnes. Un autre aspect abordé pour cette question est au sujet de l'ouverture sur le monde. En effet, cinq personnes ont écrit qu'internet leur procurait une panoplie d'informations. D'ailleurs, sept personnes ont émis des commentaires sur le fait que les technologies leur permettent

d'apprendre et de rester informées. Un autre élément rapporté par les participants concerne le travail. Trois personnes ont écrit à ce sujet. Une personne a mentionné que ça lui « [...] a permis de [s]e développer au point de vue professionnel et de demeurer informée. » Une autre a rapporté que cela lui a « permis dans un premier temps de copier [s]es notes de recherche au propre » et de « publi[er] plusieurs petits textes ». Trois autres personnes ont répondu qu'ils l'utilisaient régulièrement dans leur quotidien. Puis, les loisirs est un sujet qui a été ressorti dans les commentaires à cinq reprises. Quelques participants ont dit que c'était un bon passe-temps. En somme, les participants ont révélé que les technologies leur apportaient différents aspects positifs dans leur quotidien. Le Tableau 9 présente les thèmes ressortis de cette question.

#### *5.1.3.3. Question 15. Les perceptions des participants sur l'utilisation des technologies concernant l'accomplissement d'activités au quotidien*

Au total, 22 personnes ont répondu à cette question. Comme les questions précédentes, la communication est un aspect qui a été ressorti par les participants. Dix personnes ont rapporté qu'elles ne pourraient pas entrer en contact avec leurs proches sans les technologies. Aussi, la recherche d'information sur le web a été écrite à neuf reprises dans les commentaires. La gestion des comptes est également un aspect abordé par les participants. Au total, cinq personnes ont révélé gérer leur compte bancaire sur internet. Les loisirs sont encore une fois un aspect identifié par six des participants. Par exemple, des participants ont écrit jouer à des jeux, lire les nouvelles, planifier leur voyage, etc. Puis, certaines réponses concernent les achats en ligne et le travail. Finalement, trois personnes ont précisé que les technologies ne leur permettaient pas d'accomplir davantage d'activités dans leur quotidien. Le Tableau 10 présente les thèmes ressortis de cette question.

Tableau 9.

*Thèmes ressortis concernant la perception des participants par rapport aux aspects positifs que leur apporte l'utilisation des technologies*

Aspects	Commentaires
<b>Recherche d'information</b>	
<b>Ouverture sur le monde n=5</b>	« Je vois des choses inusités, j'obtiens des informations sur le monde, je peux envoyer des messages à plusieurs personnes en même temps au lieu de les appeler. »
<b>Être informé n=5</b>	« La grande facilité d'avoir accès à pratiquement toute l'information qu'il est possible et dans un temps record. »
<b>Contact sociaux</b>	
<b>Communication n=16</b>	« Appartenir à un Club informatique, quand j'ai dû cesser de travailler, m'a beaucoup aidée, puisque j'avais un réseau d'amis, et que je tenais une chronique régulière dans notre <i>Newsletter</i> (sur la programmation en Basic). »
<b>Réaliser des activités de la vie quotidienne</b>	
<b>Gestion financière n=2</b>	« Élimine le besoin de se rendre physiquement à la banque, donc plus de temps pour d'autres activités. »
<b>Travail n=3</b>	« Arrêté de travailler en 1988, maladie chronique, (Syndrome de fatigue chronique), beaucoup de temps au lit. L'ordinateur m'a permis dans un premier temps de copier mes notes de recherche au propre; une fois terminé (1993), j'ai constaté que j'avais la base du Catalogue des œuvres d'un peintre connu. J'ai donc continué mes recherches, et je suis devenue l'experte sur ce peintre canadien très connu; on me consulte souvent: musées, encans, etc. et j'ai publié plusieurs petits textes depuis. »
<b>Loisirs n=5</b>	« Remplir les temps morts. »
<b>Facilite le quotidien n=2</b>	« Simplifie mes transactions bancaires, mes abonnements. Me permet de magasiner en ligne avant d'aller acheter en magasin (je n'achète que très rarement en ligne). Je trouve aussi beaucoup d'infos sur la santé (même s'il faut être extrêmement prudent sur les sites fiables ou non). Ça me permet aussi de rejoindre bien des amis en même temps pour organiser des activités et des voyages. »

Tableau 10.

*Thèmes ressortis concernant la perception des participants par rapport à l'utilisation des technologies et l'accomplissement d'activités quotidiennes*

Aspects	Commentaires
<b>Recherche d'information</b> n=9	« Recherches! me promener à Paris ou à Venise à mon gré grâce à <i>Google Streets</i> . »
<b>Communication</b> n=10	« Mes enfants sont souvent en voyage alors cela me permet de communiquer avec eux, rapidité du contact. »
<b>Gestion financière</b> n=5	« Elle me permet d'être plus autonome et alerte concernant les nouveautés et de pouvoir payer mes comptes sans me déplacer. »
<b>Achat en ligne</b> n=1	« Magasiner en ligne (c'est-à-dire aller visionner les produits sans avoir à aller au magasin). »
<b>Loisirs et être informé</b> n=6	« Lire des nouvelles d'actualité en temps réel. »
<b>Non essentiel</b> n=3	« Honnêtement, si je n'avais pas le choix, je pourrais très bien faire sans elles et poursuivre mon chemin. »

#### 5.1.3.4. Question 16. Les perceptions des participants sur l'utilisation des technologies et leur autonomie

Au total 19 participants ont émis des commentaires à cette question. En premier lieu, quelques personnes ont fait valoir que les technologies les rendaient plus autonomes sur le plan des déplacements. En effet, cinq personnes ont mentionné que cette technologie les aidait soit à retrouver leur chemin ou à limiter leurs déplacements grâce aux informations obtenues par internet, par exemple pour les achats en ligne. En deuxième lieu, cinq personnes ont rapporté que ces appareils électroniques leur permettaient de trouver de l'information facilement. L'indépendance est un sujet qui a été ressorti à deux reprises. Une personne a mentionné faire ses « affaires sans demander à personne » et une autre dit « dépend[re] moins des autres ». Plusieurs personnes ont mentionné qu'en général, les technologies de l'information et des télécommunications facilitaient la réalisation de leurs activités quotidiennes. En troisième lieu, trois personnes ont rapporté que leur autonomie sur le plan des loisirs s'est améliorée. La communication et la gestion des comptes bancaires ont aussi été mentionnées dans les commentaires. En quatrième lieu, trois participants ont écrit ne pas être plus autonomes avec l'utilisation des technologies. Ils mentionnent que cela leur permet d'accomplir des activités plus rapidement, mais que ça ne leur apporte rien de plus sur le plan de l'autonomie. Aussi, une personne dit que le fait d'être dépendant de la technologie n'est pas nécessairement bénéfique. Le Tableau 11 présente les thèmes ressortis de cette question.

Tableau 11.  
Thèmes ressortis concernant la perception des participants par rapport à l'utilisation des technologies et l'autonomie

Aspects	Commentaires
<b>Être informé</b> <b>n=6</b>	« La grande facilité d'avoir accès à pratiquement toute l'information qu'il est possible et dans un temps record. »
<b>Communication</b> <b>n=1</b>	« Facilite la communication, mon travail, etc. »
<b>Déplacement</b> <b>n=5</b>	« Ça me permet de me débrouiller si je vais en ville. »
<b>Recherche d'information</b> <b>n=5</b>	« On peut facilement trouver des informations sur tous les sujets que l'on veut. »
<b>Loisirs</b> <b>n=3</b>	« Une certaine autonomie, bien sûr, même si c'est un bien grand mot... mais je réponds tout de même que je suis en accord, car ça me permet de faire beaucoup, sans demander à personne, les réservations de billets de train, d'avion, livres à la bibliothèque, horaire de cinémas, circuits pour des voyages, etc. »
<b>Gestion financière</b> <b>n=2</b>	« Je peux régler maintes questions financières et faire des transactions bancaires de la maison. »
<b>N'améliore pas l'autonomie</b> <b>n=4</b>	« Parce que je suis totalement dépendant de la technologie. Je n'appelle pas cela de l'autonomie. En plus, on nous impose maintenant de la mémoire sur le nuage qui n'est en fait qu'une manière pour les grosses firmes informatiques de générer plus de dépendance de la part des utilisateurs et éventuellement les faire payer des prix fous pour toujours plus de mémoire. En plus, les réseaux sociaux comme <i>Facebook</i> ne nous offrent qu'une version très partielle de ce que représentent des interactions sociales. Pourquoi quelqu'un ne pourrait-il pas avoir le choix de dire "je n'aime pas" au lieu de seulement pouvoir dire "j'aime". Et puis, sur <i>Facebook</i> , on doit donner automatiquement une licence à perpétuité pour qu'ils utilisent nos données. Je n'appelle pas ça de l'autonomie. Enfin, j'arrête ici, car il y a tant à dire... »

#### 5.1.3.5. Question 17. Les perceptions des participants sur l'utilisation des technologies et le sentiment d'auto-efficacité

Sur les 20 personnes qui ont répondu à cette question, certains ont rapporté que les technologies leur permettaient de se sentir plus en confiance dans différents domaines. Entre autres, dans les déplacements, la gestion des comptes bancaires, la communication et la recherche d'informations. Aussi, un autre aspect concerne le fait que les technologies leur procurent une certaine sécurité. Concernant cet aspect, trois participants en ont discuté dans les commentaires. Une personne a dit que « c'est rassurant de savoir que l'on peut communiquer en cas de besoin. » Une autre personne a écrit qu'elle n'avait « aucune hésitation à prendre la route seule sur de longues distances » ainsi que de « marcher seule à divers moments. » De plus, une personne a

mentionné qu'une fois bien outillée sur les mises en garde de l'utilisation des technologies, elle est devenue plus à l'aise. Trois participants ont précisé que les technologies n'ont rien apporté sur le plan de la confiance, et un autre a écrit être inquiet face à la fraude sur le web et donc, ne pas être plus en confiance avec l'utilisation des technologies. En effet, cette personne a rapporté que la technologie évolue rapidement et qu'elle craint de ne plus pouvoir être en mesure de suivre cette tendance. De plus, la sécurité des données sur le web fait réfléchir certaines personnes quant à la confiance qu'ils ont face à l'utilisation des technologies. Pour les personnes qui ont mentionné que cela ne changeait rien en leur confiance d'utilisation, une personne a écrit qu'il faut être prudent lorsqu'on recherche de l'information et que la technologie est un privilège et non une nécessité. Le Tableau 12 présente les thèmes ressortis de cette question.

Tableau 12.

*Thèmes ressortis concernant la perception des participants par rapport à l'utilisation des technologies et le sentiment d'auto-efficacité*

Aspects	Commentaires
<b>Recherche d'information</b> n=3	« Je trouve la majorité des réponses aux questions que je me pose. »
<b>Communication</b> n=4	« Parfois, cela me permet de dire des choses plus délicates que je ne serais pas capable de dire au téléphone. »
<b>Déplacement</b> n=1	« Aucune hésitation à prendre la route seule sur de longues distances (3-4 heures de voyage), marcher seule à divers moments. »
<b>Sécurité</b> n=3	« Sorties (ex. en vélo ) seule ou en groupe: c'est rassurant de savoir que l'on peut communiquer en cas de besoin. »
<b>Caractéristiques appréciées des technologies</b> n=5	« Je suis en accord, car je trouve que c'est tellement facile d'accès et c'est maintenant à la portée de beaucoup de classes de la société. »
<b>Aucun changement sur le sentiment d'auto-efficacité</b> n=4	« Je ne pense pas que cette technologie me donne plus confiance en moi, mais c'est un plus. »
<b>Diminue le sentiment d'auto-efficacité</b> n=1	« Ces derniers temps, je me sens de plus en plus anxieux, car les technologies vont tellement vite que je crains ne plus pouvoir les suivre à un moment donné, on prend des risques incalculables dans nos transactions en ligne et je fais de moins en moins confiance aux banques et autres organisations pour assurer la sécurité de nos données. Mais on a plus le choix, une fois les transactions bancaires faites en ligne, il faut payer si on veut retourner au papier... »

#### *5.1.3.6. Question 18. Les perceptions des participants sur l'utilisation des technologies et l'amélioration de leur qualité de vie*

Concernant cette question, 21 personnes ont répondu. D'abord, deux personnes ont rapporté que la rapidité à exécuter des activités grâce aux technologies améliore leur qualité de vie. Il en est de même avec la communication. Quatre répondants ont mentionné qu'ils pouvaient communiquer avec leurs proches en tout lieu et en tout temps. Par ailleurs, les technologies permettent aux personnes d'avoir accès à une multitude d'informations. Entre autres, des participants ont rapporté faire des recherches sur la santé, comme se renseigner sur les médicaments. Plusieurs répondants (n=7) ont également commenté le fait que cela leur procurait du divertissement. Par contre, certains commentaires indiquent que les technologies n'apportent rien de plus. En effet, deux personnes ont rapporté que leur qualité de vie n'était pas améliorée avec l'utilisation des technologies. Ces personnes ont émis un commentaire sur le fait que leur qualité de vie a diminué dû à une utilisation excessive. À ce propos, une personne a fait mention qu'un usage abusif des téléphones intelligents brimait les rencontres familiales. L'autre personne a plutôt discuté de l'aspect sur la santé physique en écrivant qu'elle est moins active depuis qu'elle utilise les technologies. Le Tableau 13 présente les thèmes ressortis de cette question.

#### **5.1.4. Synthèse des commentaires recueillis**

En somme, les personnes qui ont répondu au questionnaire en ligne ont pour la plupart entre 55 et 70 ans. Ce sont en majorité des retraités qui utilisent fréquemment la technologie, entre 41 et 60 fois par mois. De plus, en général, les participants ont recours aux technologies depuis plus de cinq ans. Ils utilisent principalement l'ordinateur avec accès à internet, mais les technologies mobiles sont utilisées surtout chez les 55 à 65 ans. Les personnes utilisent les technologies pour différentes fins. Par exemple, la communication par courrier électronique et la recherche d'informations sont des activités qui ont été souvent rapportées par les participants. D'ailleurs, selon un grand nombre d'entre eux, ces activités aident à améliorer l'autonomie, le sentiment de confiance et la qualité de vie. D'autres activités comme le travail, les loisirs, les déplacements, la gestion des finances et les achats en ligne soutiennent les personnes de plus de 55 ans dans leur quotidien. Les raisons évoquées sont entre autres la facilité d'utilisation, la rapidité et l'aspect pratique des appareils électroniques. Ces caractéristiques sont appréciées par ce groupe d'individus. Le Tableau 14 (voir Annexe D) présente un résumé des occupations réalisées à l'aide

des technologies, mentionnées par les participants, qui améliorent l'autonomie, le sentiment d'auto-efficacité et la qualité de vie.

Tableau 13.  
*Thèmes ressortis concernant la perception des participants par rapport à l'utilisation des technologies et la qualité de vie*

Aspects	Commentaires
<b>Occupations</b>	
<b>Recherche d'information</b> n=5	«C'est surtout au niveau des recherches sur des sujets qui m'intéressent (actualité, médicaments et leurs effets secondaires).»
<b>Communication</b> n=4	« On rejoint tout le monde plus facilement.»
<b>Travail</b> n=1	« Facilite mon travail.»
<b>Loisirs</b> n=7	«Je lis mon journal sur tablette. Je contribue à l'environnement par le fait de couper moins d'arbres.»
<b>Caractéristiques appréciées des technologies</b>	
<b>Rapidité</b> n=2	«épargne du temps pour faire du sport...quoiqu'il faut faire attention, car on perd la notion du temps lorsqu'on est devant un écran...»
<b>Aucun changement sur la qualité de vie</b>	
<b>Aspects positifs et négatifs de l'utilisation</b> n=2	«Je ne crois sincèrement pas que ma qualité de vie passe par les technologies. Ça me permet d'avoir accès à beaucoup d'informations. Ma qualité de vie passe avant tout par ma santé, ma forme physique, mes rencontres avec les amis(es), etc. Le reste est un plus, simplement.»
<b>Diminue la qualité de vie</b>	
<b>Contacts sociaux</b> n=1	«Il reste qu'il est désolant de voir que les conversations sont souvent limitées dans des retrouvailles familiales par un usage excessif des téléphones intelligents.»

## 5.2. Résultats des entrevues téléphoniques

Concernant les entrevues téléphoniques, cinq personnes ont répondu aux questions. Dans cette section, une description des participants est présentée ainsi que les réponses des participants pour chacune des questions.

### 5.2.1. Description des participants

Parmi les personnes qui ont répondu au questionnaire en ligne, 22 personnes ont accepté de participer à une entrevue téléphonique. Toutefois, seulement 15 personnes ont fourni leurs coordonnées. Dans ce groupe de personnes, cinq participants ont été sélectionnés au hasard pour



répondre à des questions supplémentaires concernant leur utilisation des technologies. Trois femmes et deux hommes ont été interviewés.

## **5.2.2. Réponses des participants pour chacune des questions**

### *5.2.2.1. Question 1 : Technologies utilisées*

Les personnes ont répondu utiliser davantage l'ordinateur (n=4) et la tablette électronique (n=4). Seulement deux participants ont rapporté utiliser le téléphone intelligent.

### *5.2.2.2. Question 2 : Activités que les personnes effectuent avec leurs appareils*

Pour cette question, plusieurs réponses ont été relevées par les participants. Entre autres, la recherche d'information sur le web a été rapportée par tous les participants (n=5). Ils ont mentionné faire des recherches sur *Google* pour trouver des recettes par exemple. Parmi ces personnes, deux personnes ont spécifié utiliser leur tablette intelligente pour faire cette activité. La communication est un autre sujet qui a été abordé. Tous les participants ont dit utiliser *Skype*, les réseaux sociaux ou les courriels. Un participant a d'ailleurs mentionné que la technologie est très utile pour communiquer avec ses amis qui demeurent en d'Europe. De plus, des répondants (n=3) ont mentionné prendre des photos avec leurs appareils mobiles. La gestion financière a été relevée à trois reprises. Les personnes ont dit faire leurs transactions bancaires, payer leurs comptes et faire le suivi bancaire sur internet. De plus, une personne a rapporté se servir de ses appareils mobiles lors de ses voyages afin de lui permettre de trouver son chemin et se rendre à des endroits précis. Deux participants ont discuté du fait qu'ils lisaient l'actualité. En outre, deux personnes ont mentionné se servir des technologies pour les loisirs comme jouer à des jeux et regarder des films et des émissions. Une personne a dit également se servir de son téléphone comme lampe de poche, comme calculatrice et comme une liste de rappel pour ne rien oublier. Cette personne a aussi mentionné utiliser davantage son ordinateur pour le travail. Puis, un répondant a rapporté consulter des cartes géographiques ou des plans de ville sur *Google Earth*. Le Tableau 15 présente les commentaires des participants pour cette question.

Tableau 15.

*Réponses aux questions concernant les activités effectuées avec les technologies de l'information et des télécommunications*

Thèmes	Commentaires
<b>Gestion financière</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Je fais toutes mes transactions bancaires en ligne. Pour ça, j'utilise plus mon Macbook Pro<sup>MC</sup>, je trouve ça vraiment pratique. Je vais faire aussi mes budgets sur Excel.»</li> <li>2. «Je paye mes comptes.»</li> <li>3. «Faire mon suivi bancaire.»</li> </ol>
<b>Recherches</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Je fais beaucoup de recherches. Par exemple, si je veux cuisiner une recette, je vais utiliser plus l'iPad<sup>MC</sup> parce que je peux le transporter facilement dans la cuisine ou n'importe où. J'utilise l'iPad<sup>MC</sup> pour des recherches aussi, avec des amis parfois on recherche la diction.»</li> <li>2. «Recherche sur internet (robe, recette).»</li> <li>3. «Je vais sur Google faire des petites recherches, entre autres pour les recettes.»</li> <li>4. «Je vais souvent chercher de l'information.»</li> <li>5. «J'utilise la tablette pour faire des recherches, pour rechercher des recettes [...], pour avoir des conseils [...]. Je suis rendu comme mon père, je pose des questions sur internet. Je l'utilise aussi pour rechercher des articles dans les journaux et me documenter.»</li> </ol>
<b>Communication</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Pour communiquer avec <i>Skype</i> parce que j'ai des amis en Europe. On se parle souvent sur <i>Skype</i>. Je l'utilise sur les trois appareils (ordinateur, tablette et iPod<sup>MC</sup>). »</li> <li>2. «Mettre à jour mon profil d'actualité.»</li> <li>3. «Je l'utilise pour envoyer des courriels.»</li> <li>4. «Je lis des courriels, je lis des <i>Twitter</i>, je communique avec des gens aussi par courriel.»</li> <li>5. «J'utilise le téléphone pour prendre des photos, appeler et texter. J'utilise la tablette pour échanger avec les autres sur <i>Skype</i> et <i>Viber</i> et pour envoyer des courriels. »</li> </ol>
<b>Voyage</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Quand je fais des voyages de temps à autre, je les utilise beaucoup pour me retrouver. Par exemple, quand je suis allée à Rome, j'ai beaucoup utilisé mon iPod Touch<sup>MC</sup> pour prendre des photos, pour échanger des photos, pour faire des recherches, mais je dois être connecté au <i>WiFi</i>. Ça me permet de trouver facilement comment me rendre quelque part.»</li> <li>2. «Je fais beaucoup mes documents en ligne, mes itinéraires de voyage.»</li> </ol>
<b>Travail</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Mon ordinateur c'est pour le travail et quelquefois à la maison. Ex. : faire des présentations PowerPoint<sup>MC</sup> à la maison.»</li> </ol>
<b>Actualité</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Je lis sur la Presse+.»</li> <li>2. «Pour rechercher des articles dans les journaux.»</li> </ol>
<b>Photos</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «J'ai beaucoup utilisé mon iPod Touch<sup>MC</sup> pour prendre des photos, pour [les] échanger.»</li> <li>2. «Prendre des photos.»</li> <li>3. «J'utilise le téléphone pour prendre des photos.»</li> </ol>
<b>Loisirs</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Jouer à des jeux.»</li> <li>2. Lire, regarder un film et des émissions.</li> </ol>
<b>Applications en général</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Je m'en sers comme lampe de poche, pour la calculatrice, pour m'orienter, pour ne pas oublier (faire des listes).»</li> </ol>
<b>Visionner un plan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Je consulte souvent des cartes géographiques ou des plans de ville.»</li> </ol>

### 5.2.2.3. Question 3 : Perceptions des personnes sur le fait d'aimer les technologies

Pour cette question, différents aspects sont ressortis. Entre autres, deux personnes ont répondu aimer les technologies pour leurs caractéristiques. Par exemple, la rapidité, la variété, la simplification des tâches, l'accessibilité et la facilité à utiliser ces appareils sont des aspects positifs de leur utilisation. La recherche sur différents sujets a été mentionnée par deux personnes. Aussi, le fait de pouvoir payer ses comptes et lire l'actualité a été rapporté à nouveau auprès des répondants. En outre, une personne a dit aimer le fait d'être en mesure de visualiser des endroits. Lorsqu'elle lit un livre, cette personne apprécie le fait de pouvoir voir les endroits où se déroule l'action de son livre. Puis, un participant a relevé qu'il fait souvent des recherches avant de partir quelque part pour savoir comment se rendre à l'endroit désiré. Le Tableau 16 présente les commentaires des participants pour cette question.

Tableau 16.  
*Réponses aux questions concernant les perceptions des personnes sur le fait d'aimer les technologies*

Thèmes	Commentaires
<b>Caractéristiques appréciables de la technologie</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «On peut faire beaucoup de choses, c'est rapide, c'est très varié, ça peut nous dépanner. Ça nous simplifie la vie en général. »</li> <li>2. «Oui, j'aime ça, à cause de la proximité, la rapidité, l'accessibilité, la facilité et pour la créativité sur <i>Pinterest</i>. »</li> </ol>
<b>Gestion financière</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Surtout ça me permet de payer mes comptes, ça évite d'aller à la caisse, Ex : lorsque la caisse est fermée ou que la machine est brisée. »</li> </ol>
<b>Actualité</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Lire l'actualité. »</li> </ol>
<b>Recherche</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Je vais sur <i>Google</i> faire des petites recherches.»</li> <li>2. «C'est devenu comme une habitude maintenant, ça me permet d'avoir plein d'information pratiquement instantanément, au lieu de fouiller dans les dictionnaires ou les encyclopédies comme on faisait avant.»</li> </ol>
<b>Visualiser des endroits</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Je lis beaucoup de livres et si ça se passe dans une ville ou qu'on parle d'une chose, je m'en vais sur internet, j'ouvre <i>Google Map</i> ou <i>Google Earth</i> et je peux voir très exactement où se passe l'action du livre, voir des images, les coins de rue, etc. On le voit instantanément.»</li> </ol>
<b>Déplacements</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Si on va quelque part et on ne sait pas trop où c'est, on peut faire une recherche avant de partir. On se retrouve plus facilement. »</li> </ol>

### 5.2.2.4. Question 4 : Perceptions des personnes concernant ce qu'elles aiment moins des technologies

Tout d'abord, les risques de non-confidentialité ont été mentionnés à trois reprises. Les personnes rapportent que nous perdons beaucoup sur le plan de l'information personnelle, car il

est maintenant facile pour une personne malfaisante d'avoir accès à une foule d'informations sur nous. Les gens ne sont pas tous conscients de tout ce qu'ils donnent comme informations. Une personne a dit être inquiète lorsqu'elle participe à des concours, puisqu'elle n'ose pas fournir ses coordonnées. Une autre dit qu'il faut faire attention avec *Facebook*. Ensuite, un participant a mentionné ne pas aimer le fait qu'il y a beaucoup de virus sur le web. Il a aussi ajouté être vigilant face à la cybercriminalité et les fraudes. Un autre participant a relevé être frustré du fait qu'il y a trop d'information et qu'on ne sait pas à quelle information nous devons faire confiance. Dans un autre ordre d'idées, un répondant a affirmé qu'il détestait la publicité. Il dit qu'elle est partout et qu'elle n'est pas nécessaire. Puis, deux personnes ont répondu que l'évolution rapide de la technologie est un inconvénient. Elles ont rapporté qu'il n'est pas toujours facile de s'adapter à la nouveauté et que les gens se sentent impuissants face à cette évolution. Le Tableau 17 présente les commentaires des participants pour cette question.

#### 5.2.2.5. *Question 5 : Perceptions des personnes face à l'utilité des technologies*

D'une part, pour cette question, trois personnes ont mentionné que les technologies permettaient d'effectuer des loisirs. Par exemple, les participants disent lire, regarder des films et planifier leurs voyages. La recherche d'information a également été relevée par trois participants. D'ailleurs, un répondant a dit que grâce à internet, il peut maintenant obtenir de l'information en matière de santé. Au lieu de se rendre immédiatement chez le médecin ou le pharmacien, il va se renseigner sur le web. Il a toutefois ajouté qu'il faut être vigilant et ne pas croire tout ce qui est écrit sur internet. Cette même personne a également rapporté que la technologie lui apportait de la flexibilité. De plus, la gestion financière et la communication ont été rapportées par deux personnes. Dans un autre ordre d'idées, comme dernier sujet, la cuisine a été mentionnée. En effet, une personne a discuté sur le fait que la technologie lui permet de mieux cuisiner. Cet individu peut chercher des recettes faciles à réaliser sur le web ou trouver des façons de remplacer certains ingrédients. Ainsi, il affirme manger mieux grâce aux recettes qu'il trouve. Le Tableau 18 présente les commentaires des participants pour cette question.

Tableau 17.

*Réponses aux questions concernant les perceptions des personnes face aux aspects négatifs des technologies*

Thèmes	Commentaires
<b>Confidentialité</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>«Oui, on sacrifie énormément au plan de l'information personnelle. Notre localisation, à savoir si quelqu'un nous suit. Par exemple, avec mon iPod Touch<sup>MC</sup>, je fonctionne sur <i>iCloud</i> où est cette information-là? Il y a une certaine anxiété qui accompagne l'utilisation. C'est une relation d'amour-haine, j'ai l'impression de gagner quelque chose, mais j'ai l'impression de donner beaucoup. Ce que je trouve frustrant, c'est que les gens ne se rendent pas compte de ce qu'ils donnent. On n'est pas assez informé. »</li> <li>«Je suis inquiète par rapport à la sécurité, genre <i>Facebook</i>, participer à des concours, car on doit donner notre adresse (nos informations personnelles).»</li> <li>«Des personnes mettent des choses sur <i>Facebook</i> qui ne sont pas nécessaires.»</li> </ol>
<b>Virus</b>	À cause des virus
<b>Publicité</b>	«LA PUBLICITÉ, la maudite publicité, elle est partout, on peut ne pas toujours s'en débarrasser. Je déteste la publicité. C'est certain que s'il y a une publicité là-dessus, je ne cliquerais jamais dessus. Par principe, si je veux voir des annonces, je peux les trouver moi-même. C'est la principale chose que je déteste. D'ailleurs je ne comprends pas. Est-ce qu'il y a des gens qui aiment la publicité? Est-ce qu'il y a des gens qui prennent le temps de regarder et d'écouter toutes ces annonces-là?»
<b>Fraude</b>	«J'aime moins les technologies à cause de la cybercriminalité, à cause des fraudes, à cause des hackers. »
<b>Trop d'information</b>	«Puis j'ai une certaine frustration, car on ne sait jamais si on peut faire confiance. Il faut toujours se surveiller, parce qu'en un clic et on ne sait pas ce qui peut arriver. »
<b>Évolution rapide des technologies</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>«Je me dis en ce moment que j'ai 61 ans et que lorsque je vais en avoir 75, je vais commencer l'Alzheimer ou quelque chose comme ça, parce que ma mère est atteinte d'Alzheimer et donc, est-ce que je vais pouvoir faire confiance à cette machine-là? Ça va être plus difficile de s'adapter, parce que ça ne sera pas Apple<sup>MC</sup> ni Microsoft<sup>MC</sup> qui vont s'adapter aux personnes âgées. »</li> <li>«À cause de mon impuissance à tout ça et ma méconnaissance face à tout ça.»</li> </ol>

Tableau 18.  
*Réponses aux questions concernant les perceptions des personnes face à l'utilité des technologies*

Thèmes	Commentaires
<b>Cuisiner</b>	«Comme je ne suis pas un très bon cuisinier, en allant chercher sur internet, ça me permet de faire de la cuisine et de réussir, parce que parfois on n'a pas tous les ingrédients alors je vais chercher sur internet avec quoi je peux remplacer l'ingrédient, si je n'avais pas internet, je ne la ferais pas la recette, alors ça me permet de mieux me nourrir dans le fond pi d'aller chercher de l'information que je n'aurais pas autrement. »
<b>Caractéristiques appréciées</b>	«Moi ça m'apporte beaucoup de flexibilité, ça me permet de faire des choses.»
<b>Communication</b>	1. Courriels/ communication 2. «Garder le contact avec des amis qui vivent dans d'autres villes je dirais ou même ici même en ville.»
<b>Gestion financière</b>	1. «Payer les comptes.» 2. «Ça me sécurise parce que j'ai accès dans mes comptes et ça me permet de savoir que je ne suis pas dans le rouge, ça me permet d'économiser.»
<b>Loisirs</b>	1. «Consulter l'actualité.» 2. «Savoir quels films passent au cinéma, être au courant de l'actualité.» 3. «Ça me permet de voyager et de planifier des voyages.»
<b>Recherches générales</b>	1. «Un mot que j'entends ou que je vois, je vais chercher le vocabulaire au lieu de descendre aller chercher mon dictionnaire.» 2. «Avoir de l'information...ça tourne autour de ces choses-là.» 3. «Ça augmente mes connaissances.»
<b>Recherche sur la santé</b>	«Des fois au lieu d'aller chez le médecin ou d'appeler à la pharmacie, je vais faire une recherche sur internet et là encore, il y a un mauvais côté...il ne faut pas regarder n'importe quoi.»

#### 5.2.2.6. Question 6 : Perception des personnes concernant leurs habiletés à utiliser les technologies

Trois participants ont rapporté avoir des connaissances sur l'utilisation des technologies depuis quelques années. Ainsi, ces personnes ont dit être habituées et connaître le fonctionnement de ces appareils. Selon eux, cela s'explique par le fait qu'ils ont utilisé des ordinateurs dans leur travail. Toutefois, trois personnes ont spécifié ne pas tout connaître sur le monde de la technologie. À ce sujet, des répondants (n=3) ont abordé le fait qu'il y a sûrement des activités qu'ils ne connaissent pas, car de nouvelles applications sortent sur le marché régulièrement. Ainsi, ils ne se sentent pas à l'aise avec tout et parfois, ils trouvent cela compliqué. D'ailleurs, deux personnes ont dit avoir besoin d'aide quelques fois pour effectuer des activités plus complexes. Il leur arrive donc de demander à des personnes plus jeunes et plus expérimentées de leur venir en aide. Le Tableau 19 présente les commentaires des participants pour cette question.

Tableau 19.  
*Réponses aux questions concernant la perception des personnes concernant leurs habiletés à utiliser les technologies*

Thèmes	Commentaires
<b>Besoin d'aide</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «C'est de plus en plus facile, mais il y a des choses plus difficiles, alors j'ai besoin de l'aide de mon fils.»</li> <li>2. «Oui, mais s'il arrive des choses, j'ai mes petites filles pas loin et là, je demande de l'aide. Comme pour le document (formulaire de consentement), ma bru l'a scanné parce que je n'aurais pas pu le faire de moi-même. »</li> </ol>
<b>Connaissances préalablement</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Je suis habitué avec l'ordi à cause de mon travail.»</li> <li>2. «Je m'en servais déjà avant de prendre ma retraite alors je savais comment ça fonctionnait.»</li> <li>3. «Moi c'est relativement facile, parce que j'ai suivi des cours d'informatique quand j'étais plus jeune, au début de l'informatique. Je connais un peu la base des choses de l'informatique. Puis, dans mon travail, j'ai travaillé beaucoup avec des logiciels comme Microsoft Word<sup>MC</sup>, PowerPoint<sup>MC</sup>, des choses comme ça. J'ai été obligé de travailler beaucoup avec ces choses-là. J'ai travaillé aussi dans les statistiques comme des chiffriers Excel<sup>MC</sup>. J'ai beaucoup utilisé les technologies dans mon travail. Je suis très familier.»</li> </ol>
<b>Considérer ne pas tout connaître</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Il y a certainement des choses que je pourrais faire avec l'ordinateur que je ne sais pas comment faire, mais je me dis que si je ne les sais pas, ça ne me manque pas. Alors non, ce n'est pas un problème pour moi.»</li> <li>2. «Oui, parce que j'ai toujours des gens qui sont plus connaisseurs autour de moi pour me le montrer. On peut même se débrouiller en utilisant la tablette parce que quand on se demande comment faire, c'est tout expliqué. Par contre, en même temps, c'est compliqué parce qu'il y a trop d'affaires, y sort une nouvelle technologie et il y a d'autres choses qui sortent. On n'a pas le temps de s'habituer. »</li> <li>3. «Par contre, il y a toutes sortes de choses sur mon ordinateur que je ne connais pas du tout. Donc plus ça avance, plus les choses changent, les modes de fonctionnement électronique changent, donc même si je me sens à l'aise dans certains domaines, je me sens beaucoup moins à l'aise dans d'autres. La réponse à la question c'est loin d'être un 100% oui, mais je me considère un peu plus au-dessus de la moyenne comme facilité. Pour l'information médicale, il y en a beaucoup. Moi j'ai de l'information pour savoir comment gérer l'information (rire). Le problème, je pense, c'est que ce n'est pas tout le monde qui sait comment gérer l'information, ça prend des habiletés pour faire des tris dans ces informations-là.»</li> </ol>

#### 5.2.2.7. Question 7 : Perception des personnes concernant l'amélioration de leur autonomie et l'utilisation des technologies

Pour cette question, plusieurs participants (n=4) ont affirmé que l'utilisation de la technologie n'a pas amélioré leur autonomie. Ces personnes ont rapporté que sans la technologie, ils sont en mesure de se débrouiller, comme elles le faisaient avant. Ces participants considèrent que la technologie est un supplément à leurs activités quotidiennes et que ce n'est pas une

nécessité. Pour eux, il est important de continuer à bouger et ne pas rester centré que sur la technologie. Toutefois, des personnes ont dit que ça les aidait tout de même pour certains aspects, comme la recherche d'information (n=2), les loisirs (n=2) et la gestion des finances (n=1). Le Tableau 20 présente les commentaires des participants pour cette question.

Tableau 20.  
*Réponses aux questions concernant la perception des personnes concernant l'amélioration de leur autonomie et l'utilisation des technologies*

Thèmes	Commentaires
<b>Aucun changement</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Avant on était autonome sans, amène un plus, mais n'est pas une nécessité.»</li> <li>2. «Non ça ne change rien pour ça.»</li> <li>3. «Je fais très rarement des achats en ligne, je sors quand je veux acheter quelque chose... pi justement ça me donne une raison de sortir parce que si je fais tout par l'ordinateur je sors pu. Il faut bouger, il ne faut pas rester ankylosé à la maison, surtout quand on a 25 ans (rire).»</li> <li>4. «Oui parce que j'ai pu besoin de demander des questions aux autres, mais en même, il arrive que je le demande pareil.»</li> </ol>
<b>Recherche d'information</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Ça dépend du type d'autonomie, genre faire des recherches.»</li> <li>2. «Moi je dirais que oui, ça permet plus de flexibilité, ça permet d'aller chercher de l'information sans aller voir un médecin, pour les informations de base principalement. Ça nous donne de la latitude pour fonctionner par nous-mêmes avant d'aller poser toutes sortes de questions à d'autres personnes. »</li> </ol>
<b>Loisirs</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Permet d'acheter des billets sur internet, on peut choisir et voir les places en ligne.»</li> <li>2. «Ça donne plus d'autonomie si une journée il ne fait pas beau, à cause d'une tempête de neige par exemple, parce que je peux appeler une amie en Europe.»</li> </ol>
<b>Gestion financière</b>	«Je fais la gestion de certains comptes par internet.»

#### 5.2.2.8. Question 8 : Perception des personnes face à l'amélioration de l'autonomie des personnes dans la même situation qu'elles et l'utilisation de la technologie

Différents sujets ont été abordés pour cette question. Tout d'abord, une personne a relevé qu'il faut être en mesure d'apprendre et d'être ouvert pour pouvoir utiliser les technologies. Elle a dit aussi que les technologies ne sont pas toujours utiles, que ça dépend si la personne a de l'intérêt pour les appareils électroniques. Aussi, une personne a rapporté que cela dépend de l'âge, à savoir si la personne est en perte d'autonomie. Une autre personne a mentionné que ça permet d'améliorer l'autonomie, puisqu'il est possible de poser des questions ou d'appeler la famille pour avoir de l'information. Puis, une dernière personne a relevé que ça pouvait aider les personnes qui vivent de la solitude, car la technologie occupe la personne et l'aide à lui procurer l'information dont elle a besoin. Le Tableau 21 présente les commentaires des participants pour cette question.



Tableau 21.

*Réponses aux questions concernant la perception des personnes face à l'amélioration de l'autonomie des personnes dans la même situation qu'eux et l'utilisation de la technologie*

Thèmes	Commentaires
<b>Adaptation</b>	«Pour les personnes plus âgées ce n'est pas utile, dépend de la personne. Il faut que la personne soit apte à apprendre de nouvelles choses sur la technologie. »
<b>Dépend de la condition de la personne</b>	«Je dirais non, parce que je ne suis vraiment pas en perte d'autonomie, ça dépend vraiment de l'âge, peut-être dans dix ans si vous me posez la question, la réponse serait probablement différente.»
<b>Communication</b>	«Au lieu de se fier sur leur famille, leur entourage, sur leurs enfants, on peut poser des questions ou communiquer avec eux par <i>Skype</i> . On n'a pas besoin de se déplacer. »
<b>Solitude</b>	«Moi je crois qu'une personne qui est veuve ou toute seule, c'est bon... Ça désennuie, on apprend de l'information... On voit de l'information que tout seul à la maison, la personne n'aurait pas. »

#### 5.2.2.9. Question 9 : Perception des personnes face à l'utilisation des technologies et l'amélioration de leur qualité de vie

En premier lieu, un sujet qui a été discuté à deux reprises est celui de la communication. En effet, les personnes apprécient le fait de pouvoir rester en contact avec leurs proches. En deuxième lieu, deux personnes ont dit que l'utilisation des technologies n'a rien changé sur leur qualité de vie. Les technologies leur apportent un plus, mais ce ne sont pas des outils indispensables. En troisième lieu, une personne a mentionné les achats en ligne. Cette personne a précisé qu'elle n'en effectue pas beaucoup, parce qu'elle s'empêcherait de sortir à ce moment-là. En quatrième lieu, l'amélioration de la cognition a été abordée par deux participants. Par exemple, une personne a affirmé que la technologie stimulait sa curiosité et sa cognition. Une autre a rapporté que ça aidait à prendre des décisions, car puisqu'elle est mieux informée, elle porte de meilleurs jugements. Cette même personne a aussi ajouté que la technologie a amélioré son alimentation. Puis, en cinquième lieu, un participant a répondu que la technologie lui permet de mieux se détendre et d'écouter de la musique. Le Tableau 22 présente les commentaires des participants pour cette question.

Tableau 22.  
*Réponses aux questions concernant la perception des personnes face à l'utilisation des technologies et l'amélioration de leur qualité de vie*

Thèmes	Commentaires
<b>N'a rien changé</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>«Ça n'a pas vraiment changé. C'est bien pour les recherches, car c'est rapide, mais j'aurais une qualité de vie quand même sans ordinateur. »</li> <li>«Non, ça n'a pas changé ma qualité de vie.»</li> </ol>
<b>Communication</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>«Ça me permet de maintenir le contact avec les personnes...alors oui, la réponse est oui.»</li> <li>«Oui ça m'a permis d'améliorer ma qualité de vie... parce que ça me permet de rester en contact avec mes proches [...] »</li> </ol>
<b>Achat en ligne</b>	«Oui d'une certaine façon. En ce sens comme je disais tantôt que j'ai accès à toutes sortes de choses auxquelles je n'aurais pas accès autrement. Si je voulais faire des achats en ligne, je pourrais en faire beaucoup et je pourrais m'empêcher de sortir.»
<b>Améliore la cognition</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>«C'est une autre forme de loisir et stimule ma curiosité et mon aspect cognitif.»</li> <li>«Ça me donne plus d'informations, je suis mieux informé pour prendre des décisions pour porter des jugements. Toutefois, là encore c'est avec un <i>red flag</i>, parce que ça dépend où tu vas chercher l'information. Pour l'information médicale, il y en a beaucoup.»</li> </ol>
<b>Cuisine</b>	«Oui, je dirais dans certains égards, l'exemple de la recette c'est déjà quelque chose..»
<b>Loisirs</b>	«Oui ça m'a permis d'améliorer ma qualité de vie... [...] c'est une autre forme de loisirs et stimule ma curiosité et mon aspect cognitif. Ça me permet aussi de me détendre et écouter de la musique. »

#### 5.2.2.10. Question 10 : Perception des personnes face au sentiment d'efficacité personnelle et l'utilisation des technologies

Pour cette question, trois personnes ont relevé qu'ils se sentaient en mesure de pouvoir mieux communiquer avec leurs proches. Il est plus facile et rapide de discuter avec autrui via les technologies. En plus, les loisirs, la recherche et la gestion financière ont aussi été rapportés par les répondants. De plus, une personne a mentionné que la technologie lui permettait de préparer ses déplacements. Deux personnes ont mentionné une utilisation qui n'avait pas encore été rapporté dans le questionnaire électronique, soit que les technologies les aident à l'entretien de leur maison. Ces personnes ont dit qu'ils vont sur internet chercher de l'information pour savoir comment faire de l'aménagement extérieur. Une autre a dit que ça la soutient dans l'organisation, comme «trouver des méthodes de travail». En outre, un participant a rapporté qu'il est mieux informé et que cela lui permet de réaliser davantage d'activités. Toutefois, un répondant a discuté du fait qu'il faut être prudent face à l'utilisation des appareils électroniques. Il dit qu'il y a des aspects positifs comme des aspects négatifs. Puis, une personne a rapporté que la technologie ne

lui a rien apporté de plus, mais que c'est plus facile de communiquer avec sa famille. Le Tableau 23 présente les commentaires des participants pour cette question.

Tableau 23.  
*Réponses aux questions concernant la perception des personnes face au sentiment d'efficacité personnelle et l'utilisation des technologies*

Thèmes	Commentaires
<b>Loisirs</b>	«Faire des réservations ex : passeport du festival Juste pour rire. Je vais voir sur internet avant de faire une réservation pour un hôtel et j'appelle après. »
<b>Communication</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «[...] la rapidité de communiquer avec les gens, la rapidité de faire plein de chose, la facilité d'accès pour entrer en contact avec les gens. Ça dérange moins que le téléphone, car les gens répondent quand ils veulent.»</li> <li>2. «C'est sûr que c'est facile pour communiquer avec mes filles. Je reste à la maison et elles répondent, mais non ça ne m'apporte pas plus que ça. »</li> <li>3. «Oui...en ce sens que je peux gérer mes comptes, je peux faire des versements, je peux payer mes factures. Au lieu de téléphoner et de payer des frais de téléphone à mes amis, je peux communiquer par courriel ou même par <i>Skype</i>...ça ne me coûte rien, et ça, c'est une grosse amélioration. »</li> </ol>
<b>Recherche</b>	«Oui, pour la recherche, la rapidité de communiquer avec les gens, la rapidité de faire plein de choses [...]»
<b>Gestion financière</b>	«Oui...en ce sens que je peux gérer mes comptes, je peux faire des versements, je peux payer mes factures.»
<b>Entretien d'une maison</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Mieux faire les diverses tâches que j'ai à faire comme classer des choses pour l'entretien d'une maison, l'aménagement, l'entretien extérieur et intérieur. Souvent, je vais consulter, je vais chercher d'autres façons de faire.»</li> <li>2. «Je dirais que oui, au niveau des connaissances, ça m'a permis d'apprendre à faire un jardin, quelle sorte de plante planter chez moi, où les planter. Je les utilise beaucoup pour aller chercher ce genre d'information. On peut aller sur internet et visualiser comment faire des rénovations, permet de faire des petites choses par moi-même. »</li> </ol>
<b>Déplacements</b>	«Ça me permet de me préparer pour mes déplacements.»
<b>Organisation</b>	«Ça me permet peut-être d'aller chercher des méthodes de travail ou des façons de penser, exemple faire une valise.»
<b>Être informé</b>	«Oui, parce que...ça me permet d'être au courant des dernières nouveautés, ça me permet de faire certaines tâches que j'ai à réaliser. »
<b>Être prudent face à l'utilisation des technologies</b>	«Ça aide beaucoup les gens aussi, en autant qu'on ne se mette pas à dépenser une fortune sur internet ce qui est très facile malheureusement. Toutes choses a des bons côtés et des mauvais côtés et il n'y a jamais rien qui a seulement un côté soit négatif soit positif, il suffit de naviguer là-dedans et d'être prudent, de faire attention et de s'en servir le mieux possible. »
<b>N'apporte rien de plus</b>	«Je ne pense pas, c'est sûr que c'est facile pour communiquer avec mes filles. Je reste à la maison et elles répondent, mais non ça ne m'apporte pas plus que ça. »

### **5.2.3. Synthèse des commentaires recueillis en fonction des occupations**

En résumé, les personnes qui ont passé l'entrevue utilisent davantage l'ordinateur et la tablette intelligente pour effectuer principalement des activités comme faire leur gestion financière, communiquer avec des proches ou encore faire des recherches. Ces personnes ont spécifié concentrer leur recherche sur le plan de la cuisine et de la santé. Ainsi, elles apprécient le fait de pouvoir trouver des recettes simples et d'en apprendre davantage sur certaines problématiques en santé. Un autre aspect que les participants ont mentionné aimer des technologies est qu'ils peuvent visualiser des endroits sur internet. Cela aide les personnes à retrouver leur chemin, à savoir à quoi ressemblent certains endroits ou à tout simplement voyager virtuellement. Toutefois, les répondants sont inquiets du fait que les technologies ne garantissent pas leur confidentialité et qu'il est difficile de s'adapter constamment aux nouveautés du monde de l'informatique. En plus de cela, la publicité sur le web est très agaçante, puisqu'elle est partout. Les gens interviewés sont tout de même avertis des dangers. D'ailleurs, la plupart disent être à l'aise avec les technologies malgré le fait qu'ils ne connaissent pas tout de l'informatique. De plus, la majorité des participants a rapporté ne pas être plus autonomes avec l'utilisation des technologies. Ils ont mentionné que les technologies leur apportaient une aide supplémentaire sans être indispensables. Ils ont plutôt relevé que c'était utile pour les personnes qui sont davantage en perte d'autonomie. Malgré cela, il reste que la communication et la cognition sont des aspects qui apportent une meilleure qualité de vie aux personnes. Aussi, la communication et l'entretien d'une maison sont des activités qu'ils peuvent plus facilement accomplir grâce aux technologies. Le Tableau 24 présente un résumé des occupations réalisées à l'aide des technologies qui améliorent l'autonomie, le sentiment d'auto-efficacité et la qualité de vie en fonction des commentaires des participants regroupés selon les catégories du MCREO.

Tableau 24.

*Utilité des technologies pour une variété d'occupations selon les catégories du MCREO*

<b>Occupations</b>	<b>Commentaires</b>	<b>Exemples de commentaires</b>
<b>Soins personnels</b>	Aide à faire des recherches afin d'avoir de l'information sur les médicaments ou les problèmes de santé.	«Des fois au lieu d'aller chez le médecin ou d'appeler à la pharmacie, je vais faire une recherche sur internet et là encore, il y a un mauvais côté...il ne faut pas regarder n'importe quoi.»
<b>Entretien ménager</b>	Permet de rechercher des conseils pour effectuer un jardin ou faire l'entretien d'une maison.	«Ça permet de mieux faire les diverses tâches que j'ai à faire comme classer des choses pour l'entretien d'une maison, l'aménagement, l'entretien extérieur et intérieur. Souvent, je vais consulter, je vais chercher d'autres façons de faire.»
<b>Déplacements</b>	Permet de savoir le chemin à l'avance ou de le retrouver.	«Ça me permet de me préparer pour mes déplacements».
<b>Cuisine</b>	Aide à trouver des recettes faciles avec des ingrédients simples.	«Comme je ne suis pas un très bon cuisinier, en allant chercher sur internet, ça me permet de faire de la cuisine et de réussir, parce que parfois on n'a pas tous les ingrédients alors je vais chercher sur internet avec quoi je peux remplacer l'ingrédient, si je n'avais pas internet, je ne la ferais pas la recette, alors ça me permet de mieux me nourrir dans le fond pi d'aller chercher de l'information que je n'aurais pas autrement.»
<b>Gestion financière</b>	Permet d'effectuer la gestion des comptes en tout temps et rapidement.	«Faire toutes mes transactions bancaires en ligne. Pour ça, j'utilise plus mon Macbook Pro <sup>MC</sup> , je trouve ça vraiment pratique. Je vais faire aussi mes budgets sur Excel <sup>MC</sup> .»
<b>Emplette</b>	Permet de faire des achats en ligne.	«Oui d'une certaine façon. En ce sens comme je disais tantôt que j'ai accès à toutes sortes de choses auxquelles je n'aurais pas accès autrement. Si je voulais faire des achats en ligne, je pourrais en faire beaucoup et je pourrais m'empêcher de sortir. Ça me permet de maintenir le contact avec les personnes...alors oui, la réponse est oui.»
<b>Loisirs</b>	Possibilité de se divertir par différentes façons.	«Savoir quels films passent au cinéma, être au courant de l'actualité.»

## **6. DISCUSSION**

Dans cette section, une synthèse sur la question, les objectifs ainsi que les hypothèses du projet d'intégration sont présentés. Ensuite, il est question de comparer les résultats du projet avec d'autres études. Les retombés de l'étude ainsi que les recommandations sont également rapportées dans la discussion. Puis, les forces et les limites sont exposées à la fin.

### **6.1. Retour sur la question, les objectifs et les hypothèses de l'étude**

Les buts de l'étude étaient de décrire l'utilisation des technologies chez les personnes de plus de 55 ans ainsi que de comprendre ce que les technologies procurent sur le plan du sentiment d'efficacité personnelle, de la qualité de vie et de l'autonomie afin d'explorer s'il y avait une amélioration de ses composantes. Concernant les deux sous-questions, il s'agissait de vérifier les facteurs qui amènent ces personnes à utiliser la technologie afin de comprendre si ces facteurs aident sur le plan du sentiment d'auto-efficacité, de la qualité de vie et de l'autonomie. L'hypothèse de départ était que les technologies aideraient à augmenter ces trois éléments.

#### **6.1.1. Description de l'utilisation des technologies chez les personnes de plus de 55 ans**

Grâce au questionnaire électronique, il a été possible de mieux comprendre l'utilisation des technologies chez les personnes de plus de 55 ans. Les réponses ont permis de ressortir que les participants utilisent presque tous les jours les technologies (entre 41 et 60 fois par mois) et ce, à différents moments de la journée. Pour ce qui est du temps consacré sur ces appareils, plus de la moitié des personnes y ont recours durant plus de dix heures par semaine. De plus, les participants ont pour la plupart commencé à utiliser les technologies depuis plus de cinq ans et pour certains, il s'agit de plus de 20 ans. Pour plusieurs personnes, cela s'explique par le fait que dans leur travail, elles devaient avoir recours à des ordinateurs ou encore, qu'elles ont suivi des cours en informatique auparavant. Plus de la moitié des participants au questionnaire utilisent les appareils électroniques à la maison ou au travail. En outre, les participants utilisent principalement l'ordinateur comme appareil électronique. Il faut dire que les iPhone<sup>MC</sup> sont arrivés sur le marché en 2007 et les iPad<sup>MC</sup> en 2010 (Ritchie, 2015; Ritchie, 2014), ce qui est relativement récent. Par ces données, il est possible d'affirmer que les personnes de plus de 55 ans sont des utilisateurs importants. Cette constatation va de pair avec les données du CEFRIO qui rapporte que 72% des Québécois de 55 à 64 ans utilisent internet et que ces personnes passent en moyenne 16,7 heures

par semaine sur le web (CEFRIIO, 2013). En ce qui concerne le sexe, les femmes ont répondu au sondage autant que les hommes. Leur utilisation des technologies est semblable à celle des hommes. Cette conclusion est différente de l'article de Karavidas et ses collaborateurs (2005). Dans cette recherche, les résultats ont démontré que les hommes utilisaient davantage l'ordinateur que les femmes. Toutefois, depuis la rédaction de cet article en 2005, il est possible que les femmes se soient intéressées aux technologies ou encore qu'il s'agisse simplement d'un biais d'échantillonnage.

### **6.1.2. Facteurs qui amènent les personnes de plus de 55 ans à utiliser les technologies**

Les participants ont relevé plusieurs caractéristiques positives des technologies. Tout d'abord, la rapidité est une caractéristique qui a été ressortie. En effet, plusieurs ont mentionné que les technologies permettaient d'effectuer des activités rapidement comme entrer en contact avec ses proches, faire des recherches, visualiser des endroits, etc. Maintenant, en quelques clics, il est possible d'avoir accès sur le monde, et ce, instantanément. D'ailleurs, les concepteurs des technologies fabriquent des appareils toujours plus performants et rapides à chaque fois. L'autre caractéristique est l'aspect pratique des technologies. Les personnes peuvent transporter avec eux leur appareil. Ils peuvent donc effectuer plusieurs activités à portée de la main. Puis, les participants ont rapporté la facilité. Il est maintenant facile d'avoir accès à une multitude de fonctions dans un seul appareil. Les gens peuvent communiquer en tout temps et dans de nombreux endroits avec d'autres personnes. D'ailleurs, dans le modèle de Legris et ses collaborateurs (2003), il est mentionné que le délai d'exécution, la rapidité et la flexibilité des appareils électroniques sont des aspects importants pour que les personnes acceptent d'utiliser les technologies. D'autres facteurs sont rapportés dans l'article comme l'utilité perçue, la précision, la fiabilité, mais ces derniers n'ont pas été relevés par les participants de l'étude.

### **6.1.3. Utilisation des technologies et le sentiment d'auto-efficacité**

Comme il est mentionné dans l'article de Davis et ses collaborateurs (1989), sur l'acceptation des technologies, le sentiment d'efficacité personnelle est important pour qu'un individu accepte d'utiliser les technologies. Il doit se sentir confiant et sûr de lui pour s'en servir davantage. L'expérience avec les technologies influence aussi la personne quant à son sentiment d'efficacité personnelle (Alvseike et Brønnick, 2012). Pour les participants de l'étude, l'utilisation

des technologies permet de se sentir plus confiant dans différentes activités. Par exemple, pour certains, les technologies leur apportent un sentiment de sécurité, car il est possible de contacter une personne rapidement et de se déplacer facilement grâce aux applications qui indiquent le trajet et la localisation d'un lieu. Aussi, une activité qui est ressortie dans plusieurs questions est la recherche d'informations. Cette activité aide les personnes à être mieux informées sur divers sujets. Ainsi, les gens sont davantage sûrs d'eux pour accomplir des activités, car ils ont l'information nécessaire pour réussir. La recherche d'informations englobe une multitude de sujets. Par exemple, lors des entrevues téléphoniques, des participants ont rapporté chercher des recettes sur internet. Ainsi, en choisissant des recettes simples avec des ingrédients faciles à trouver, les personnes sont plus en mesure de réussir leur repas. Il en est de même avec l'entretien ménager, les personnes vont rechercher sur le web des façons pour effectuer du jardinage ou encore des conseils sur l'entretien d'une maison. De plus, les personnes disent se sentir mieux instruites et mieux informées grâce à leurs recherches, car il est possible de trouver de l'information éducative comme sur l'histoire ou sur les langues. Un autre aspect de la recherche d'information concerne le domaine de la santé. Effectivement, les participants ont relevé qu'ils effectuaient des recherches pour s'informer des problèmes de santé et pour en connaître davantage sur les médicaments. Avant même d'aller voir le médecin ou le pharmacien, les gens peuvent avoir une idée de leur problématique. Pour certains, la gestion financière les aide aussi à se sentir plus confiants, car ils peuvent avoir accès facilement à leur compte bancaire et voir leur état de compte en tout temps. Toutefois, quelques personnes ont mentionné que l'utilisation des technologies ne les aide pas à se sentir plus confiants. Ces personnes considèrent que les technologies ne leur apportent rien de plus. Toutefois, ces individus affirment tout de même que ces appareils leur procurent une aide supplémentaire. En outre, les participants ont discuté des inconvénients de l'utilisation des technologies comme la cybercriminalité, la cyberdépendance, les fausses informations et la publicité. Le gouvernement du Canada fournit justement de l'information sur ces problématiques afin que la population soit au courant des effets négatifs de l'utilisation des technologies (Gouvernement du Canada, 2015). Cette information est donnée afin que la population soit sensibilisée à ces phénomènes, ce qui est d'ailleurs le cas de plusieurs répondants de l'étude. Ces aspects négatifs peuvent nuire au sentiment d'auto-efficacité. Par contre, même si les répondants sont informés de ces désagréments, ils continuent tout de même à se servir des technologies. Leur utilisation est seulement plus vigilante.



#### **6.1.4. Utilisation des technologies, autonomie et qualité de vie**

Sur le plan de l'autonomie, certaines personnes ont rapporté des activités les aidant au quotidien, mais la plupart des gens ont affirmé qu'il n'y a pas de différence. Pour eux, les technologies simplifient leur vie, mais ne sont pas des outils absolument nécessaires. Ces personnes ont vécu une partie de leur vie sans les technologies. Ainsi, les répondants considèrent que ce sont des appareils utiles, mais que s'ils n'en ont pas, ils seraient en mesure de se débrouiller. Cela n'empêche pas qu'ils aiment utiliser les technologies, mais que leur niveau d'autonomie ne s'est tout simplement pas amélioré. D'ailleurs, la majorité des études portant sur les personnes de 55 ans et plus et les technologies de l'information et des télécommunications n'a pas étudié l'effet de ces technologies sur l'autonomie. Par contre, l'étude de Karavidas et ses collaborateurs (2005) relève dans la discussion que l'utilisation des technologies permet d'être plus indépendant. Cela est logique du fait que certaines personnes peuvent désormais effectuer la gestion de leur compte et faire des achats en ligne même si elles ne peuvent pas se déplacer facilement, par exemple. Pour les autres études, ces dernières mentionnent plutôt que les technologies diminuent le sentiment de solitude, l'isolement, les symptômes dépressifs et augmente le bien-être (Chern, 2014; Choi, Kong et Jung, 2012; Morris, et al. , 2014; Shapira et al., 2007).

Ainsi, suite aux réponses des répondants, il n'est pas possible d'affirmer que les technologies augmentent l'autonomie, mais ils permettent tout de même d'améliorer la qualité de vie. En effet, même si le niveau d'indépendance n'est pas amélioré, les technologies permettent d'accomplir une multitude d'activités. Pour quelques activités, le sentiment d'efficacité personnelle est amélioré. Ces appareils leur procurent donc, une aide supplémentaire dans leur quotidien et par le fait même, augmentent leur qualité de vie. Ce constat va dans le même sens que les études présentées précédemment. L'utilisation des technologies améliore la satisfaction à la vie et le bien-être (Chern, 2014; Karavidas, Lim et Katsikas 2005).

Il faut dire que la majorité des participants, au moment de l'étude, ne rencontrait pas de difficultés majeures. Ces personnes n'ont peut-être pas constaté l'aide que leur apportaient les technologies vu leurs capacités à réaliser facilement leurs occupations. Ainsi, il est possible que les réponses aient été différentes auprès de personnes en perte d'autonomie et auprès des personnes de plus de 76 ans, car les participants avaient tous entre 55 et 75 ans. D'ailleurs, dans les résultats, une personne a mentionné que l'utilisation des technologies aurait peut-être davantage de

répercussions sur son autonomie si elle était en perte d'autonomie et plus âgée. Par ailleurs, dans le magazine de *Vie et vieillissement* (2012), il est rapporté que les technologies permettent de faciliter les occupations. Il est écrit que «les gérontotechnologies peuvent limiter la perte d'autonomie, réduire la dépendance «évitable» par la compensation de certaines déficiences» (Charrat et al., 2012, p.8). De plus, les participants du projet ont tout de même relevé quelques activités influençant l'autonomie, ils ont mentionné que ça leur permet d'être mieux informés, de mieux communiquer, de se déplacer plus facilement, d'effectuer leur gestion financière et de pouvoir réaliser des loisirs.

## **6.2. Retombés de l'étude**

### **6.2.1. Retombés sur le plan scientifique**

#### *6.2.1.1. La communication : aspect important dans l'utilisation des technologies*

Dans le questionnaire électronique et l'entrevue téléphonique, les répondants ont mentionné dans la plupart des questions que la communication était une activité qu'ils effectuaient avec leurs appareils électroniques. Pour ces personnes, l'utilisation des technologies leur permet de rester en contact et de discuter facilement et en tout temps avec leurs proches. Maintenant, avec le courrier électronique, les messages textes, les vidéoconférences comme *Skype* ou *Facetime*, il est possible de maintenir une relation à distance, et ce, partout dans le monde. Les réseaux sociaux sont également utilisés par cette clientèle comme *Facebook* et *Twitter*.

Dans le MCREO, la communication fait partie de la catégorie des loisirs dans les relations sociales. Toutefois, comme la communication est devenue un besoin pour les personnes, serait-il préférable que ce loisir devienne une occupation en soi dans ce modèle théorique? La communication n'est pas seulement une affaire de divertissement. Grâce à cette étude, il a été possible de constater que pour les personnes de 55 ans et plus, cette activité prend une plus grande place dans leur vie. Les gens ont besoin de garder une relation avec les autres et c'est ce qu'ils retrouvent au travers des technologies. D'ailleurs, selon le CEFRIO (2014), les médias sociaux sont utilisés par huit internautes québécois sur dix, ce qui représente 85% des utilisateurs des technologies. Cela démontre à quel point de plus en plus les gens veulent rester en contact avec les autres. Dans le livre de Townsend et Polatajko (2013), l'occupation est «une activité déterminée dont une personne tire ses moyens d'existence» (Polatajko et al., 2013, p.20). La communication

est une activité signifiante auprès de la population. Autant les jeunes que les personnes de plus de 55 ans se connectent sur internet pour discuter et maintenir une relation avec d'autres personnes. De plus, la CIF possède neuf catégories sur les activités de la vie quotidienne dont la communication (WHO, 2015). Ainsi, dans ce modèle, la communication est prise en compte. Il en est de même avec le modèle du Processus de production du handicap (PPH). Ce modèle propose 12 catégories d'habitudes de vie. La communication fait partie des activités courantes (Fougeyrollas et al., 1996; Fougeyrollas, 2010). Elle est donc une occupation importante et est déjà représentée dans d'autres modèles théoriques. En bref, comme les personnes accordent une valeur, une importance à la communication dans leur quotidien, pourquoi ne deviendrait-elle pas une occupation à part entière dans le modèle théorique du MCREO et non seulement un loisir?

#### *6.2.1.2. Modèle de l'acceptation et approche la symbiose des technologies*

Concernant la relation que les personnes de plus de 55 ans entretiennent avec l'utilisation des technologies, cette étude a permis de comprendre que cette clientèle ne dépend pas des technologies. Les personnes ont recours à ces appareils électroniques dans leur quotidien, mais ces derniers ne sont pas des outils indispensables. Ces individus seraient en mesure de s'en passer. Ils ont connu une période de leur vie sans les technologies. Ainsi, le modèle de l'acceptation les représente bien. Ils utilisent les technologies comme un objet en soi, comme un instrument pouvant leur venir en aide de temps à autre. Ils acceptent de les utiliser, car ils trouvent que c'est facilitant et utile dans leur vie. De plus, comparativement aux adultes plus jeunes, ils passent moins de temps sur internet (CEFRIO, 2012). Avec ce constat, une future recherche pourrait être effectuée afin de vérifier et comprendre l'utilisation chez les jeunes adultes. À savoir s'ils sont davantage en symbiose avec la technologie. Il serait intéressant de mieux comprendre leur utilisation des technologies et de vérifier l'influence sur leur autonomie et leur qualité de vie. Comme cette génération a connu la technologie étant plus jeune, il est possible que la relation avec les technologies soit différente.

#### **6.2.2. Retombés sur le plan professionnel**

Tel qu'il a été constaté dans l'étude, les technologies peuvent influencer le sentiment d'efficacité personnelle et la qualité de vie des personnes de plus de 55 ans. Les ergothérapeutes pourraient donc utiliser davantage ces appareils auprès de cette clientèle. En effet, ces outils

pourraient être utilisés comme médium d'intervention afin d'aider les personnes âgées dans leur quotidien. Par exemple, il serait possible de les encourager à apprendre à communiquer avec leurs proches, trouver des recettes, faire la gestion de leur compte bancaire, chercher le parcours pour se rendre à un endroit, réaliser des loisirs et autres. Plusieurs organismes offrent des formations en ce sens. Ainsi, les technologies pourraient être un autre moyen d'intervention auprès des personnes en perte d'autonomie. En effet, les participants ont relevé des activités qu'ils réalisaient avec leurs appareils, mais il existe d'autres programmes et applications disponibles pour aider les gens dans leur quotidien. Par exemple, il existe des applications pour les appareils *Android* et *Apple* sur la planification d'un horaire occupationnel, l'exécution de tâches, des aide-mémoires et autres (Dumont, 2015). Ainsi, les ergothérapeutes pourraient proposer l'utilisation des technologies aux personnes intéressées et aptes cognitivement. Aussi, la promotion de l'utilisation des technologies auprès des organismes communautaires pour personnes retraitées serait bénéfique, car cela leur permettrait de leur faire valoir les bienfaits et les activités possibles avec les technologies. À ce moment, les applications et les différents programmes disponibles leur seraient enseignés afin d'aider ces personnes à avoir une meilleure qualité de vie et leur permettre d'accomplir un plus grand nombre de tâches dans leur quotidien. Comme il est mentionné dans le magazine *Vie et Vieillesse* (2012), ces technologies sont des appareils formidables, car ils permettent de venir en aide aux personnes en difficultés alors que présentement, il y a une pénurie dans les professionnels de la santé (Charrat et al., 2012, p.7). Ces technologies peuvent aider la personne en perte d'autonomie à dépendre moins des autres. En bref, les ergothérapeutes pourraient suggérer d'emblée aux personnes de 55 ans et plus qui ont des limitations dans leurs occupations et qui sont intéressées par les technologies, d'utiliser les technologies de l'information et des télécommunications.

Par ailleurs, les technologies mobiles et les ordinateurs permettent de faire un suivi à distance. Il est maintenant possible de communiquer facilement en tout temps et en tout lieu. Les ergothérapeutes pourraient donc effectuer un suivi avec leurs clients à l'aide d'appareils électroniques au lieu de se déplacer pour chaque intervention. Comme il existe des ergothérapeutes qui sont responsables d'un grand territoire ou d'un grand nombre de clients, il peut être plus simple pour eux d'effectuer certaines interventions par vidéoconférence. Par exemple, ils pourraient vérifier l'efficacité des aides techniques et discuter des objectifs avec le client. Ce procédé a

justement fait ses preuves auprès de différentes professions de la santé. Entre autres, il existe maintenant la téléconsultation médicale. Il s'agit pour un médecin de faire de la consultation à distance à l'aide d'une vidéoconférence. Cela évite aux personnes de se déplacer pour leur rendez-vous et de pouvoir rencontrer des médecins spécialistes loin de leur domicile (Mathieu-Fritz, Esterle et Espinoza, 2012). Ainsi, pourquoi les ergothérapeutes n'auraient pas recours à ce type de rencontre auprès des personnes de plus de 55 ans qui utilisent les technologies? Pour certaines situations, la téléconsultation peut être très pratique et utile autant pour les clients que pour les professionnels. En plus, cette solution permettrait de fournir davantage de services aux clients à moindre coût. Bref, il suffit d'être créatif pour trouver des utilités à ces appareils électroniques dans la pratique.

### **6.3. Recommandations**

Afin de bien informer les personnes de plus de 55 ans sur l'utilisation des technologies, les ergothérapeutes devraient en connaître davantage sur leur utilisation. Si les ergothérapeutes savent comment se servir des appareils mobiles, ils pourront plus facilement enseigner leur utilité aux clients. Ainsi, ils seront davantage en mesure de les utiliser comme moyen d'intervention dans leur pratique et pourront faire bénéficier aux clients ces outils. Il existe désormais tellement de fonctions dans ces appareils électroniques comme l'appareil photo, une enregistreuse, un GPS, un gyromètre, un accéléromètre qui peut servir à détecter les chutes. Toutes ces fonctions peuvent être exploitées dans la pratique. La nouvelle Apple Watch <sup>MC</sup> offre encore d'autres possibilités qu'il sera éventuellement possible d'exploiter. Par exemple, elle peut être utile pour la détection des chutes ou la localisation de la personne. Il faut seulement connaître ces fonctionnalités et avoir recours à son imagination.

### **6.4. Forces et limites de l'étude**

En ce qui concerne les forces de l'étude, un nombre relativement important de personnes ont répondu au questionnaire et à l'entrevue. Ce nombre permet d'avoir une idée de l'utilisation des technologies chez les personnes de plus de 55 ans. De plus, le sexe des répondants était relativement équilibré. C'est-à-dire que les femmes ont autant répondu que les hommes. Aussi, les répondants provenaient de différentes régions du Québec. Il a donc été possible d'avoir le point de vue de personnes habitant dans divers environnements. En outre, les commentaires des participants

étaient nuancés, c'est-à-dire qu'ils relevaient les avantages et les inconvénients de l'utilisation des technologies. Leurs réponses démontraient une bonne critique de leur utilisation. Plusieurs personnes ont rapporté des réponses très précises et concrètes. Cela a permis de mieux interpréter les résultats et de mieux comprendre leur opinion sur les technologies. Toutefois, la personne ayant répondu ne pas utiliser les technologies n'a pas précisé sa réponse. Ainsi, il n'est pas possible de connaître la raison de leur non-utilisation.

Pour ce qui est des limites de l'étude, on note un possible biais de sélection des participants. Tout d'abord, le questionnaire électronique a été rempli par les personnes qui utilisent régulièrement internet, car ce dernier devait être rempli en ligne seulement. Les personnes qui ont répondu étaient donc des utilisateurs réguliers, tel qu'indiqué dans les résultats. Cette limite a possiblement biaisé les résultats, entre autres, sur le plan de la description de l'utilisation des technologies et leur sentiment d'auto-efficacité. Comme la plupart des personnes utilisent les technologies depuis plusieurs années, cela peut influencer le sentiment d'auto-efficacité, puisque les personnes se sentent plus compétentes et réussissent mieux leurs activités. Sur le plan de l'âge, les participants avaient pour la plupart entre 55 et 70 ans ce qui correspond à ce qui est dénommé le 3<sup>e</sup> âge. Toutefois, aucune personne du 4<sup>e</sup> âge n'a participé à l'étude. Le 4<sup>e</sup> âge commence au moment où une certaine perte d'autonomie s'installe, ce qui n'était pas le cas des participants de cette étude. La variété du nombre de participants peut aussi affecter les résultats. En effet, entre 19 et 32 personnes ont rempli le questionnaire électronique. Le nombre de personnes n'est donc pas le même pour chacune des questions. Il est donc plus difficile de faire certains liens entre les questions. De plus, de nombreux répondants possédaient un diplôme universitaire ou du moins étaient instruits. Ainsi, il est possible que les personnes possèdent de plus grandes connaissances en informatique en raison de leur éducation et leur travail. Une autre limite est le fait que le questionnaire n'a pas été validé par un grand nombre de personnes. Cela peut faire en sorte que certaines questions ont peut-être été interprétées différemment par les participants. Entre autres, il y a le fait que le sentiment d'auto-efficacité a été remplacé par le terme «avoir confiance» afin que le questionnaire soit dans un langage plus accessible de même que le terme autonomie au lieu d'habilitation dans les occupations. Par contre, cette modification de terme a pu avoir des répercussions sur l'interprétation des résultats. En conséquence, les résultats ne peuvent être

généralisés, mais ils donnent un certain portrait de l'utilisation des technologies dans la population des répondants (personnes instruites âgées entre 55 et 70 ans qui ne sont pas en perte d'autonomie).

## CONCLUSION

Avec les données recueillies de ce projet d'intégration, il a été possible d'explorer et de mieux comprendre l'impact de l'utilisation des technologies de l'information et des télécommunications sur l'autonomie, la qualité de vie et le sentiment d'auto-efficacité chez les personnes de plus de 55 ans. Une analyse a été effectuée ainsi qu'une comparaison des résultats avec différentes sources de données afin de répondre à la question de recherche.

Suite à l'analyse, les réponses des participants ont relevé que l'utilisation des technologies n'améliore pas directement l'autonomie, mais augmente le sentiment d'auto-efficacité et par le fait même, la qualité de vie. Les ergothérapeutes pourraient donc utiliser la technologie dans leurs interventions afin de montrer aux clients l'utilité de ces outils et ils pourraient aussi s'en servir comme moyen pour faire des suivis. Pour ce faire, ces professionnels devraient apprendre à utiliser les appareils mobiles et les différents programmes possibles à l'ordinateur pour aider les personnes à accomplir leurs occupations.

De plus, comme les individus de l'étude utilisent régulièrement les technologies pour entrer en contact avec leurs proches, cela démontre que la communication est une activité importante pour la population. Ainsi, elle pourrait devenir une occupation en soi et non demeurer une activité parmi la dimension des loisirs dans le MCREO.

D'autres études en lien avec l'utilisation des technologies devraient être effectuées afin d'approfondir la relation que les jeunes entreprennent avec les technologies, car cette clientèle a connu dès leur jeune âge l'utilisation des appareils mobiles et des ordinateurs. Ce projet a permis de constater que les personnes de plus de 55 ans ont une relation d'acceptation avec les technologies, mais la relation que les jeunes entreprennent avec la technologie peut être différente.

En somme, il ne faut pas banaliser l'utilisation des technologies, car ces appareils s'intègrent de plus en plus dans notre vie. Ils sont au cœur de notre quotidien et permettent d'avoir un accès sur le monde. Comme la population utilise la technologie pour une multitude d'activités, les ergothérapeutes pourraient tirer profit de ces appareils tout en tenant compte de leurs limites. Il peut être avantageux de s'approprier l'utilisation des technologies, car elles ont un impact sur plusieurs dimensions du MCREO, comme l'environnement, la personne, les occupations ainsi que la qualité de vie.



## RÉFÉRENCES

- Alvseike, H., & Brønnick, K. (2012). Feasibility of the iPad as a hub for smart house technology in the elderly effects of cognition, self-efficacy, and technology experience. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 5, 299-306. <http://dx.doi.org/10.2147/JMDH.S35344>
- Association Canadienne des Ergothérapeutes. (2012). *Profil de la pratique des ergothérapeutes au Canada*. Ottawa: CAOT publications.
- Bandura, A. (2003). *Auto-efficacité : le sentiment d'efficacité personnelle*. Paris: De Boeck Université.
- Brangier, E., Dufresne, A. et Hammes-Adelé, S. (2010). Approche symbiotique de la relation humain-technologie: perspectives pour l'ergonomie informatique. *Le travail humain*, 72(4), 333-353.
- Centre facilitant la recherche et l'innovation dans les organisations (CEFRIO) (2015). L'utilisation du numérique selon cinq générations d'internaute. Repéré à <http://www.cefrio.qc.ca/>
- Centre facilitant la recherche et l'innovation dans les organisations (CEFRIO) (2014, Juin). Les médias sociaux, au coeur du quotidien des Québécois. Repéré à <http://www.cefrio.qc.ca/netendances/medias-sociaux-coeur-quebecois/>
- Centre facilitant la recherche et l'innovation dans les organisations (CEFRIO) (2013). Fiche Génération: Les Boomer. Repéré à [http://www.cefrio.qc.ca/media/uploader/Fiche55-64ans\\_final.pdf](http://www.cefrio.qc.ca/media/uploader/Fiche55-64ans_final.pdf)
- Centre facilitant la recherche et l'innovation dans les organisations (CEFRIO) (2012). Les boomers (55 à 64 ans): la génération qui s'équipe rapidement. *NETendances*. Repéré à [http://www.cefrio.qc.ca/media/uploader/Fiche55-64ans\\_rv-ML.pdf](http://www.cefrio.qc.ca/media/uploader/Fiche55-64ans_rv-ML.pdf)
- Charrat, B., Fanco, A., & Riaille, V. (2012). Les aînés et la technologie. *Vie et Vieillesse*, 9(4), 6-12.
- Chern, W. P. W. H. (2014). *Connecting with the elderly-Online*. (Thèse de maîtrise, University of Singapore). Repéré à <http://scholarbank.nus.edu.sg/bitstream/handle/10635/77705/MA%20Thesis%20Submission%20-%20Wendy%20Wong%20A0082765.pdf?sequence=1>
- Choi, M., Kong, S. et Jung, D. (2012). Computer and internet interventions for loneliness and depression in older adults: a meta-analysis. *Healthcare Informatics Research*, 18(3), 191-198.
- Corpus de Gériatrie. (2000). Autonomie et dépendance. Repéré à [http://www.chups.jussieu.fr/polys/geriatrie/tome1/08\\_dependance.pdf](http://www.chups.jussieu.fr/polys/geriatrie/tome1/08_dependance.pdf)

- Cotten, S. R., Ford, G., Ford, S. et Hale, T. M. (2014). Internet use and depression among retired older adults in the United States: a longitudinal analysis. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(5), 763-771. <http://dx.doi.org/10.1093/geronb/gbu018>
- Davis, F. D., Bagozzi, R. P. et Warshaw, P. R. (1989). User acceptance of computer technology: a comparison of two theoretical models. *Management science*, 35(8), 982-1003.
- Dumont, C. (2015). Applications mobiles: Répertoire principal. Repéré à [www.uqtr.ca/Claire.Dumont](http://www.uqtr.ca/Claire.Dumont)
- Fortin, F. et Gagnon, J. (2010). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives* (2e éd.). Montréal: Chenelière Éducation.
- Fougeyrollas, P. (2010). *La funambule, le fil et la toile. Transformations réciproques du sens du handicap*. Presses Université Laval.
- Fougeyrollas, P., Cloutier, R., Bergeron, H., Côté, J., Côté, M., et St-Michel, G. (1996). *Révision de la proposition québécoise de classification : processus de production du handicap*. Québec, Réseau international sur le processus de production du handicap, 136 p.
- Geoffroy, C. (2012). Les aînés et la technologie. *Vie et Vieillesse*, 9 (4), 2-3.
- Gouvernement du Canada (2015). Les personnes âgées en ligne. Repéré à <http://www.Pensezcybersecurite.gc.ca/cnt/prtct-yrslf/prctn-fml/snrs-nln-fr.aspx>
- Gouvernement du Québec (2009). Favoriser le vieillissement actif au Québec Repéré à [https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/DocReferenceMADA\\_final.pdf](https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/DocReferenceMADA_final.pdf)
- Internet world stats. (2015). Usage and population stats. Page consultée à <http://www.internetworldstats.com/america.htm>
- Karavidas, M., Lim, N. K. et Katsikas, S. L. (2005). The effects of computers on older adult users. *Computers in Human Behavior*, 21(5), 697-711. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.012>
- Legris, P., Ingham, J. et Colletette, P. (2003). Why do people use information technology? A critical review of the technology acceptance model. *Information & Management*, 40(3), 191-204. [http://dx.doi.org/10.1016/S0378-7206\(01\)00143-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0378-7206(01)00143-4)
- Mathieu-Fritz, A., Esterle, L. et Espinoza, P. (2012). Remote medical consultations in gerontology. *Soins. Gériatrie* (93), 24.
- Miles, M. B. et Huberman, A. M. (2003). *Analyse des données qualitatives* (2e éd.). Paris: De Boeck.

- Morris, M. E., Adair, B., Ozanne, E., Kurowski, W., Miller, K. J., Pearce, A. J., ... Said, C. M. (2014). Smart technologies to enhance social connectedness in older people who live at home. *Australasian Journal on Ageing*, 33(3), 142-152.
- Office Québécois de la langue française. (2008). Fiche terminologique : technologies de l'information et de la communication. Repéré à <http://gdt.oqlf.gouv.qc.ca/ficheOqlf.aspx?IdFiche=8349341>
- Ordre des ergothérapeutes du Québec. (2015). Secteurs d'activités. Repéré à <https://www.oeq.org/profession/secteur-activite.fr.html>
- Polatajko, H. J., Backman, C., Baptiste, S., Davis, J., Eftekhari, P., Harvey, A., . . . Connor-Schisler, A. (2013). L'occupation humaine mise en contexte. Dans E.A. Townsend & H.J. Polatajko (Eds). *Habiliter à l'occupation : faire avancer la perspective ergothérapique de la santé, du bien-être et de la justice par l'occupation* (2e éd. éd., pp. 45-74). Ottawa: CAOT Publications ACE.
- Polatajko, H. J., Davis, J., Stewart, D., Cantin, N., Bice, A., Purdie, L., & Zimmerman, D. (2013). Préciser le domaine primordial d'intérêt: l'occupation comme centralité. Dans E.A. Townsend & H.J. Polatajko (Eds). *Habiliter à l'occupation : faire avancer la perspective ergothérapique de la santé, du bien-être et de la justice par l'occupation* (2e éd. éd., pp. 15-44). Ottawa: CAOT Publications ACE.
- Ritchie, R. (2014). History of iPad (original): Apple makes the tablet magical and revolutionary. Repéré à <http://www.imore.com/history-ipad-2010>
- Ritchie, R. (2015). History of iPhone: Apple reinvents the phone. Repéré à <http://www.imore.com/history-iphone-original>
- Rondier, M. (2004). A. Bandura. Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle. Paris: Éditions De Boeck Université, 2003. *L'orientation scolaire et professionnelle*, (33/3), 475-476.
- Shapira, N., Barak, A. et Gal, I. (2007). Promoting older adults' well-being through Internet training and use. *Aging & Mental Health*, 11(5), 477-484. <http://dx.doi.org/10.1080/13607860601086546>
- Statistique Canada (2013). Types de collecte de données. Repéré à <http://www.statcan.gc.ca/edu/power-pouvoir/ch2/types/5214777-fra.htm#tphp>
- Statistique Canada (2015). Technologie de l'information et des communications. Repéré à <http://www5.statcan.gc.ca/subject-sujet/theme-theme?pid=2256&lang=fra&more=1>
- Technologies de l'information et de la communication. (2015). *Wikipédia, l'encyclopédie libre*. Repéré le 12 juin, 2015 à [http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Technologies\\_de\\_l%27information\\_et\\_de\\_la\\_communication&oldid=115225886](http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Technologies_de_l%27information_et_de_la_communication&oldid=115225886).

- Venkatesh, V. et Bala, H. (2015). Technology Acceptance Model 3 (TAM 3). Repéré à [http://www.vvenkatesh.com/it/organizations/theoretical\\_models.asp](http://www.vvenkatesh.com/it/organizations/theoretical_models.asp)
- Venkatesh, V., Morris, M. G., Davis, G. B. et Davis, F. D. (2003). User acceptance of information technology: Toward a unified view. *MIS quarterly*, 425-478.
- Voyer, G. (1996). Qu'est-ce qu'être une personne âgée autonome ? Dans *Éthica Clinica* (Éd.), (Vol. 3, p. 4-9). Repéré à <http://ethicaclinica.be/EC%5CArticles%5C03%5Cec3-1.pdf> (Publication originale).
- World Health Organisation (WHO) (2015). Classification internationale du fonctionnement, du handicap et de la santé. Repéré à <http://apps.who.int/classifications/icfbro>
- World Health Organisation (WHO) (1997). WHOQOL: Measuring quality of life. Repéré à [http://www.who.int/mental\\_health/media/68.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf)

**ANNEXE A**  
**QUESTIONNAIRE EN LIGNE**

1. Utilisez-vous les technologies de l'information et des télécommunications (ordinateur avec accès internet, téléphone intelligent, iPad<sup>MC</sup>, tablette électronique, etc.)?
  - a. Oui
  - b. Non
2. Si vous avez répondu non à la question précédente, pourquoi n'utilisez-vous pas ces technologies?
3. Depuis quand utilisez-vous ces technologies? Arrondissez à la réponse la plus proche
  - a. moins de 1 an
  - b. entre 1 et 2 ans
  - c. entre 2 et 5 ans
  - d. Plus de 5 ans
  - i. Précisez :
4. Quels types de technologies utilisez-vous? (Vous pouvez cocher plusieurs réponses)
  - a. Ordinateur avec accès internet
  - b. Tablette électronique
  - c. Téléphone intelligent
  - d. Autre (précisez) :
5. À quel(s) endroit(s) utilisez-vous ces technologies? (Vous pouvez cocher plusieurs réponses)
  - a. À la maison
  - b. Dans une salle publique (bibliothèque, salle communautaire, etc.)
  - c. Chez des amis
  - d. Au travail
  - e. Au milieu où j'effectue du bénévolat
  - f. Autre (précisez) :
6. À quel(s) moment(s) utilisez-vous le plus souvent ces technologies? (vous pouvez cocher plusieurs réponses)
  - a. En avant-midi durant la semaine
  - b. En après-midi durant la semaine

- c. Le soir durant la semaine
  - d. La fin de semaine
  - e. Autre (précisez) :
7. La majorité du temps, utilisez-vous ces technologies en compagnie d'une autre personne?
- a. Non
  - b. Si oui, avec qui? (vous pouvez cocher plusieurs réponses)
    - i. Conjoint (e)
    - ii. Famille, précisez :
    - iii. Amis
    - iv. Autre (précisez):
8. Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous utilisé ces technologies?
- a. Moins de 10 fois
  - b. Entre 10 et 20 fois
  - c. Entre 21 et 40 fois
  - d. Entre 41 et 60 fois
  - e. Autre (précisez) :
9. Combien d'heures par semaine utilisez-vous ces technologies en moyenne?
- a. Moins d'une heure par semaine
  - b. D'une à cinq heures par semaine
  - c. De cinq à 10 heures par semaine
  - d. Plus de 10 heures par semaine
  - e. Autre, précisez :
10. Pourquoi utilisez-vous ces technologies?
- (Vous pouvez cocher plusieurs réponses)
- a. Pour naviguer sur internet
  - b. Pour jouer
  - c. Pour faire des achats en ligne
  - d. Pour faire des réservations (hôtel, restaurants, spectacles, etc.)
  - e. Pour communiquer avec des gens de mon entourage
  - f. Pour rechercher de l'information sur différents sujets

- g. Pour rechercher de l'information sur les horaires, les heures d'ouverture, les services, les adresses, les activités offertes, les endroits accessibles
- h. Pour envoyer des courriels
- i. Pour utiliser les réseaux sociaux
- j. Pour apprendre de nouvelles connaissances
- k. Pour s'informer sur la météo et l'actualité
- l. Autre (précisez) :

11. Utilisez-vous la technologie comme moyen de communication?

- a. Non
- b. Si oui, quel(s) moyen(s) utilisez-vous? (Vous pouvez cocher plusieurs réponses)
  - i. Réseaux sociaux, précisez :
  - ii. Courriels
  - iii. Appels vidéos (ex : Skype<sup>MC</sup> ou Facetime<sup>MC</sup>)
  - iv. Autre (précisez) :

12. Si vous avez répondu oui à la question précédente, avec qui communiquez-vous?

(Vous pouvez cocher plusieurs réponses)

- a. Conjoint (e)
- b. Enfants
- c. Petits-enfants
- d. Frère(s)/ Sœur(s)
- e. Amis
- f. Collègues
- g. Autre (précisez) :

13. Aimez-vous utiliser la technologie? Oui/non

- a. Pourquoi?

14. Qu'est-ce que ces technologies vous apportent de positif dans votre vie?

15. Qu'est-ce que l'utilisation de ces technologies vous permet d'accomplir dans votre quotidien que vous ne pourriez pas faire sans elles?

16. Êtes-vous en accord avec cette affirmation et pourquoi?

Je suis plus autonome grâce à l'utilisation de ces technologies.

- a. Totalement en accord

- b. En accord
- c. En désaccord
- d. Totalelement en désaccord

Pourquoi?

17. Êtes-vous en accord avec cette affirmation et pourquoi?

Je me sens plus confiant et sûr de moi pour accomplir mes activités grâce aux technologies de l'information et des télécommunications.

- a. Totalelement en accord
- b. En accord
- c. En désaccord
- d. Totalelement en désaccord

Pourquoi?

18. Êtes-vous en accord avec cette affirmation et pourquoi?

L'utilisation des technologies de l'information et des télécommunications a permis d'améliorer ma qualité de vie.

- a. Totalelement en accord
- b. En accord
- c. En désaccord
- d. Totalelement en désaccord

Pourquoi?

19. Questions générales à des fins de description des participants

- a. Dans quel(le) ville ou village vivez-vous?
- b. Vous êtes : Femme/homme
- c. Quel est votre plus haut niveau de scolarité?
- d. Quelle est votre principale occupation actuellement?
  - i. Retraitée
  - ii. Travailleur
  - iii. Bénévole



- iv. Au foyer
- v. Autre (précisez) :
- e. Dans quel groupe d'âge êtes-vous?
  - i. 55 à 60 ans
  - ii. 61 à 65 ans
  - iii. 66 à 70 ans
  - iv. 71 à 75 ans
  - v. 76 à 80 ans
  - vi. 81 à 85 ans
  - vii. 85 ans et plus

20. Questions sur la santé

- a. Avez-vous des problèmes de santé qui vous limitent dans vos activités quotidiennes?

Oui/non

Si oui, pouvez-vous expliquer brièvement ?

- b. Avez-vous de la difficulté à utiliser ces technologies et pourquoi?

21. Afin d'avoir davantage d'information sur votre utilisation de ces technologies, accepteriez-vous que Marilie B. Lafond, étudiante en ergothérapie, vous contacte pour une entrevue téléphonique?

- a. Oui
  - i. Vos coordonnées pour vous rejoindre :
- b. Non

## **ANNEXE B**

### **ENTREVUE TÉLÉPHONIQUE**

1. Quelles technologies de l'information et des télécommunications (par exemple ordinateur avec internet, tablettes, téléphones intelligents) utilisez-vous?
2. Quelles activités faites-vous avec ses appareils (question1)?
3. Est-ce que vous aimez utiliser ces technologies? Pourquoi?
4. Est-ce qu'il y a des choses que vous aimez moins? Lesquelles et pourquoi?
5. En quoi cette technologie est utile dans votre vie? Qu'est-ce que cela vous apporte?
6. Est-ce que c'est facile pour vous d'utiliser ces technologies et pourquoi?
7. Trouvez-vous être plus autonome en utilisant les technologies et pourquoi?
8. Pensez-vous que la technologie peut être un moyen pour améliorer l'autonomie des personnes dans la même situation que vous et pourquoi?
9. Est-ce que l'utilisation de la technologie a permis d'améliorer votre qualité de vie et pourquoi?
10. Avez-vous le sentiment que vous êtes capable d'accomplir plus de choses grâce aux technologies?

Le 5 février 2015

Madame Marilie B. Lafond  
Étudiante  
Département d'ergothérapie

Madame,

J'accuse réception des documents corrigés nécessaires à la réalisation de votre protocole de recherche intitulé **L'utilisation des technologies de l'information et des télécommunications chez les personnes de plus de 55 ans** en date du 4 février 2015.

Une photocopie du certificat portant le numéro (CDERS-15-5-06.07) vous sera acheminée par l'entremise de votre directrice de recherche. Sa période de validité s'étend du 5 février 2015 au 5 février 2016.

Nous vous invitons à prendre connaissance de votre certificat qui présente vos obligations à titre de responsable d'un projet de recherche.

Je vous souhaite la meilleure des chances dans vos travaux et vous prie d'agréer, Madame, mes salutations distinguées.

LA SECRÉTAIRE DU COMITÉ D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE

FANNY LONGPRÉ  
Agente de recherche  
Décanat de la recherche et de la création

FL/mct

p. j.    Certificat d'éthique

c. c.    Mme Claire Dumont, professeure au Département d'ergothérapie

## ANNEXE D

### TABLEAU 14

Tableau 14. *Utilisation des technologies et leur effet sur l'autonomie, le sentiment d'auto-efficacité et la qualité de vie des personnes de plus de 55 ans*

<b>Occupations, activités</b>	<b>Effet sur l'autonomie</b>	<b>Effet sur le sentiment d'efficacité personnelle</b>	<b>Effet sur la qualité de vie</b>
<b>Déplacements (planification, GPS, achats de billets, trajets, sécurité, etc.)</b>	<b>Oui</b> , efficacité et contrôle dans les déplacements (n=5)	<b>Oui</b> , prendre la route seule sans hésitations, appels possibles en tout temps (n=3) <b>Non</b> , inquiétude face à la fraude et la confidentialité des données (n=2)	<b>Oui</b> , sécurité, efficacité (n = 1) <b>Non</b> , ne profite plus des moments lors des voyages, car prend constamment des photos avec ces appareils (n = 1)
<b>Recherche d'information</b>	<b>Oui</b> , accès à une multitude d'informations au même endroit, facilité d'accès, rapidité de l'information recherchée (n=2)	<b>Oui</b> , par l'accès à diverses informations (n=2) <b>Non</b> , l'information peut être erronée (n=1)	<b>Oui</b> , nombreuses sources d'informations, efficace et permet de sauver du temps (n=3) <b>Non</b> , parfois trop d'informations (n=1)
<b>Apprentissages</b>	<b>Oui</b> , concernant le travail, la maintenance, les réparations, les achats et les nouvelles notamment (n=2)	<b>Oui</b> , par l'accès à diverses connaissances (n=1)	<b>Oui</b> , permet d'augmenter connaissances dans le domaine de la santé notamment (Ex : effets des médicaments) (n=1)
<b>Ouverture sur le monde</b>	<b>Oui</b> , facilite les contacts sociaux avec des personnes de l'extérieur (n=1)	<b>Oui</b> , permet d'avoir une vision plus large sur divers sujets (n=1)	<b>Oui</b> , accès rapide à de l'information sur le monde extérieur, permettent de voir de nouvelles choses (n=1)

<b>Communication (famille, proches, amis, collègues)</b>	<b>Oui</b> , facilité et efficacité (n=1)	<b>Oui</b> , augmente la capacité de communication (n = 4)	<b>Oui</b> , communication possible partout dans le monde (n = 4) <b>Non</b> , nuisible lors d'un usage excessif (n = 1)
<b>Relations interpersonnelles</b>	<b>Oui</b> , Facilite les rapports sociaux (n=1) <b>Non</b> , interactions sociales limitées (n=1)	<b>Oui</b> , possibilité d'écrire des choses plus facilement que lorsqu'on doit les dire (n=1)	<b>Oui</b> , possibilité de faire des rencontres (n=1) <b>Non</b> , limite les interactions sociales (n = 1)
<b>Gestion financière</b>	<b>Oui</b> , pas besoin d'aide pour faire les transactions, permet de répondre facilement aux questions (n=2)	<b>Oui</b> , rapidité et accès en tout temps (n=1) <b>Non</b> , risques de transactions en ligne, possibilité de fraude et de vol d'identité (n=1)	<b>Oui</b> , évite les déplacements, permet de gérer les finances à distance (n=3)
<b>Achats</b>	<b>Oui</b> , permet de visionner sans avoir à se déplacer (n=1)	<b>Non</b> , possibilité de fraude (n=1)	<b>Oui</b> , permet de sauver du temps (n=2)
<b>Travail</b>	<b>Oui</b> (n=2)	<b>Oui</b> , facile d'utilisation, rapidité (n=2)	<b>Oui</b> , efficacité (n=1)
<b>Loisirs (lecture, voyages, jeux)</b>	<b>Oui</b> , activités à portée de la main (Ex : livres, jeux), permet visualiser les attractions pour les voyages (n=3)	<b>Oui</b> , facilité d'accès à diverses ressources (n=1)	<b>Oui</b> , son efficacité permet de libérer du temps pour d'autres activités, moins de crainte des temps morts (n=7) <b>Non</b> , diminution des activités physiques (n=1)
<b>Santé</b>	<b>Oui</b> , permet d'avoir de l'information sur les problèmes de santé (n=1)	<b>Oui</b> , augmente les connaissances (n=1)	<b>Oui</b> , permet d'être mieux informé (n=1) <b>Non</b> , utilisation excessive rend la personne sédentaire (n=1)