

# UNE CHAÎNE YOUTUBE

*à connaître*

SÉNIORS ET  
INFORMATIQUE





**Sébastien Hoff**

🔗 [Visiter la chaîne YouTube Séniors et informatique](#)

On peut lire sur la **chaîne YouTube** :

*Je suis Sébastien HOFF et je vous guide dans le monde fascinant des nouvelles technologies.*

# SÉNIORS ET INFORMATIQUE

Une chaîne YouTube dédié aux séniors, qui met l'accent sur des explications claires et précises.

Lancée en 2024

106 vidéos

2,5 millions  
de visionnage

72 000 abonnés

Nouveautés  
en 2026

On peut lire sur la **page Facebook**

*Voici la chaine YouTube qui va vous réconcilier avec l'informatique du quotidien.*



🔗 [Écoutons-le nous parler de sa chaîne](#)

On va poursuivre l'exploration de cette chaîne YouTube avec notre sujet principal d'aujourd'hui, soit **Instagram**.



**Sébastien Hoff**

*Aujourd'hui, on plonge dans l'univers d'Instagram, le réseau social incontournable pour partager photos et vidéos. Que vous soyez débutant ou que vous souhaitiez vous perfectionner, cette vidéo est faite pour vous.*

*Je vous guiderai pas à pas :*

- de l'installation de l'application à la création de votre premier post*
- en passant par les stories, les réels,*
- et même la diffusion en direct.*
- Vous apprendrez aussi à optimiser votre profil et à utiliser Instagram pour promouvoir votre passion ou votre activité.*



Débuter sur INSTAGRAM - Cours complet gratuit 2024

 SENIORS ET INFORMATIQUE  
71,5 k abonnés

S'abonner

1,5 k



[Instagram, le guide ultime](#)

## ► UNE CHAÎNE YOUTUBE À CONNAÎTRE

SÉNIORS ET INFORMATIQUE

La chaîne est conçue pour aider les personnes à se familiariser avec les outils numériques tels que les ordinateurs, tablettes et les cellulaires.

Elle vise à démystifier l'informatique en proposant des tutoriels pour apprendre à utiliser des applications.

🔗 [Visiter la chaîne YouTube Séniors et informatique](#)



On se souviendra des présentations de Marc Sévère faites à ce sujet au CIVBDL.



## 3 MINUTES POUR COMPRENDRE FORMAT COURT

Cliquez sur cette image pour voir la vidéo  
L'origine de la double authentification

2FA

Seniors et Informatique

Il existe une catégorie de vidéos sur cette chaîne YouTube qui s'intitule : **3 minutes pour comprendre**. Cela constitue une série de vidéos pédagogiques, conçues pour faire le tour d'un sujet très rapidement.



### LA DIGITALE

Il est à noter que les vidéos de cette chaîne ne peuvent être visionnées sans distraction par le lecteur multimédia Digiview de La Digitale ce qui fait que les hyperliens contenus dans cette présentation auront de la publicité.

### DIGIVIEW - INUTILISABLE CETTE FOIS-CI

Vidéo non disponible

Le propriétaire de la vidéo a désactivé la lecture sur d'autres sites Web

[Regarder sur YouTube](#)

[Visiter La Digitale](#)

► UNE CHAÎNE YOUTUBE À CONNAÎTRE

# 3 MINUTES POUR COMPRENDRE

SÉNIORS ET INFORMATIQUE

D'autres captures d'écran de cette série. Remarquez la diversité des sujets traités.





## UTILISER L'OUTIL DE RECHERCHE POUR RETROUVER UNE VIDÉO OU UNE SÉRIE DE VIDÉOS

The screenshot shows the YouTube channel page for "SENIORS ET INFORMATIQUE". The channel has 72,2 k abonnés and 106 vidéos. A red circle highlights the search bar, which contains the text "3 minutes pour comprendre". A red arrow points from this highlighted text to the search bar on the right side of the slide.

SENIORS ET INFORMATIQUE  
@SENIORSETINFORMATIQUE · 72,2 k abonnés · 106 vidéos  
Bienvenue sur "Séniors et Informatique" ! ...plus  
S'abonner Accéder à la communauté

Accueil Vidéos Shorts Playlists Posts

3 minutes pour comprendre

🔗 [Visiter la chaîne YouTube Séniors et informatique](#)

Hyperlien vers la série de vidéos :

**3 MINUTES POUR COMPRENDRE**

🔗 [Sélection des vidéos de 3 minutes pour comprendre](#)

Lorsque vous êtes à l'accueil de la chaîne, **cliquez sur la loupe** en premier, et vous serez à ce moment-là, en mesure d'écrire votre texte quand vous verrez apparaître le mot *Recherche*.

Q Recherche

Prenons l'exemple que vous voulez **retrouver toutes les vidéos sous le format 3 minutes pour comprendre**, dès que vous aurez ajouté ces mots dans le champ de recherche et que vous aurez appuyé sur ENTRÉE, vous verrez apparaître les vidéos en question.



Débuter sur INSTAGRAM - Cours complet gratuit 2024

SENIORS ET INFORMATIQUE  
71,5 k abonnés

S'abonner

1,5 k

**Certains** créateurs de contenu sur YouTube vont ajouter des chapitres (sections) à leurs vidéos. On peut les voir en cliquant sur *Afficher plus* qui se trouve dans la description sous la vidéo.

🔗 [Instagram, le guide ultime](#)

**Saviez-vous que...**

*Vous pouvez consulter une vidéo par chapitre*

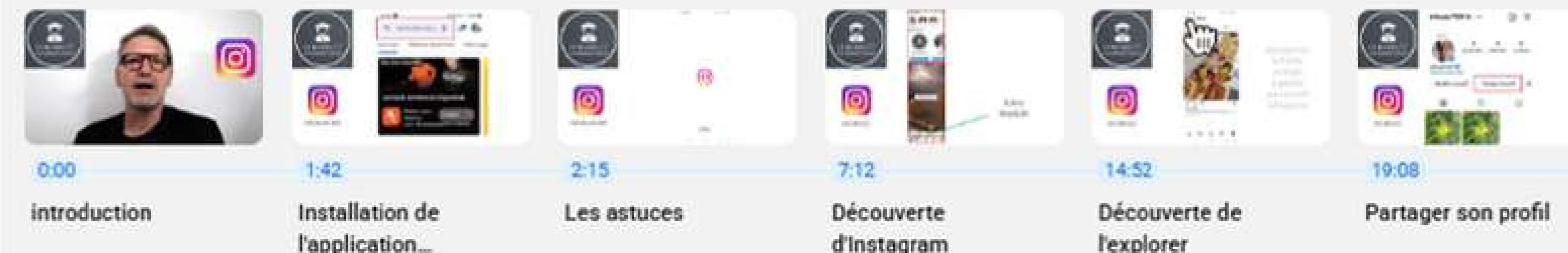
41 k vues il y a 1 an PARIS

Bienvenue sur Séniors et Informatique !

Aujourd'hui, on plonge dans l'univers d'Instagram, le réseau social incontournable pour partager photos et vidéos.

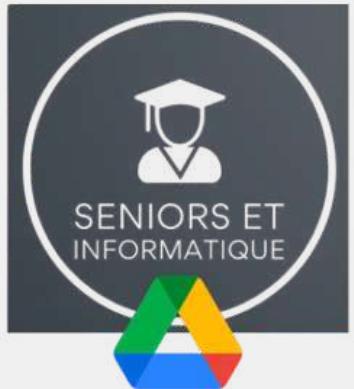
Que vous soyez débutant ou que vous souhaitez vous perfectionner, cette vidéo est faite pour vous. ...afficher plus

### Chapitres



Les vidéos sur YouTube **n'affichent pas nécessairement les chapitres** car cela dépend de plusieurs facteurs.

## GRAND FORMAT ↗ Google Drive - le tutoriel grand format



Google Drive  
Le tutoriel grand format

Les chapitres peuvent également se présenter sous forme de liste et sont accessibles quand on clique sur Afficher Plus.

Chapitres :

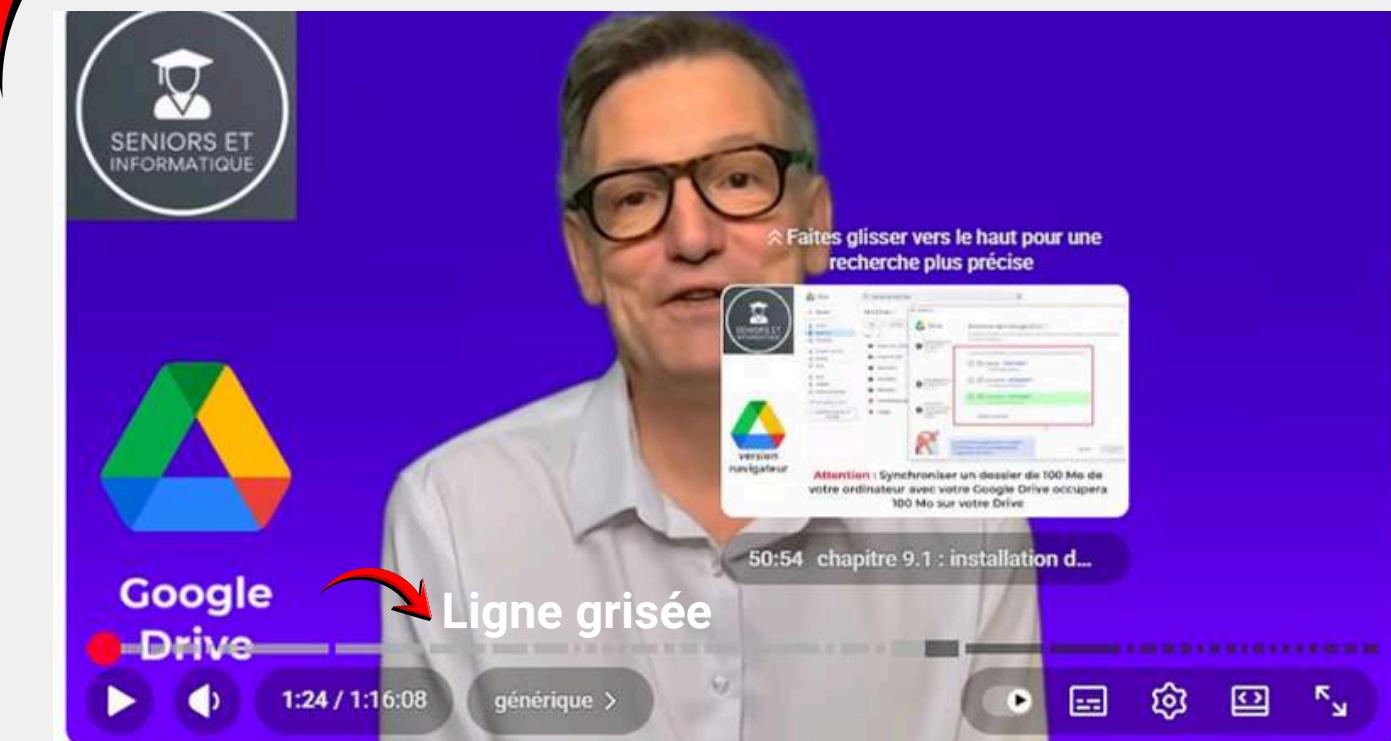
- 00:00 générique
- 01:27 chapitre 1 : introduction à Google Drive
- 03:51 chapitre 2 : créer un compte Google pour utiliser Google Drive
- 04:56 chapitre 3 : installer Google Drive sur son mobile ou sur sa tablette
- 06:40 chapitre 4 : accéder à Google Drive
- 07:00 chapitre 4.1 : accéder à Google Drive via l'application mobile
- 07:36 chapitre 4.2 : accéder à Google Drive via le navigateur web
- 08:45 chapitre 5 : découverte de l'interface de Google Drive
- 09:01 chapitre 5.1 : découverte de l'interface de Google Drive version navigateur web
- 15:25 chapitre 5.2 : découverte de l'interface de Google Drive version mobile
- 21:37 chapitre 6 : créer et importer des fichiers et des dossiers dans Google Drive
- 22:01 chapitre 6.1 : créer et importer des fichiers et des dossiers depuis votre ordinateur (navigateur)
- 24:04 chapitre 6.2 : créer et importer des fichiers et des dossiers depuis votre mobile ou tablette
- 25:44 chapitre 6.3 : numériser avec votre téléphone un document papier puis l'importer dans Google Drive
- 28:23 chapitre 6.4 : avertissement
- 30:57 chapitre 7 : organiser ses fichiers dans Google Drive
- 31:22 chapitre 7.1 : créer un dossier dans votre Google Drive
- 32:10 chapitre 7.2 : naviguer dans Google Drive
- 32:42 chapitre 7.3 : le fil d'Ariane
- 33:20 chapitre 7.4 : la multi sélection de fichiers et de dossiers dans Google Drive
- 35:08 chapitre 7.5 : renommer un fichier dans Google Drive
- 35:55 chapitre 7.6 : déplacer un élément dans l'arborescence de Google Drive
- 37:18 chapitre 7.7 : supprimer un élément de Google Drive
- 39:49 chapitre 8 : partager des fichiers et gérer les autorisations dans Google Drive
- 40:17 chapitre 8.1 : comment partager un fichier ou un dossier depuis votre ordinateur
- 44:53 chapitre 8.2 : comment partager un fichier ou un dossier depuis votre mobile
- 45:37 chapitre 8.3 : gestion des droits des utilisateurs dans le cadre du partage de documents
- 47:41 chapitre 9 : sauvegarder automatiquement des éléments dans Google Drive
- 48:22 chapitre 9.1 : installation de l'application Google Drive sur votre ordinateur pour la synchronisation
- 53:27 chapitre 9.2 : l'application Google Photo sur votre téléphone mobile
- 59:26 chapitre 9.3 : installer Google Photo sur votre téléphone mobile
- 01:04:44 chapitre 10 : gérer l'espace de stockage et l'abonnement Google One
- 01:05:18 chapitre 10.1 : Vérifier l'espace disponible de votre Google Drive
- 01:06:24 chapitre 10.2 : Libérer de l'espace sur votre Google Drive
- 01:07:21 chapitre 10.3 : Acheter plus d'espace de stockage sur votre Google Drive avec Google One
- 01:08:01 chapitre 11 : Sécurité et confidentialité avec Google Drive
- 01:08:29 chapitre 11.1 : Est-ce que mes fichiers sont chiffrés ?
- 01:08:54 chapitre 11.2 : Qui peut voir mes fichiers ?
- 01:09:17 chapitre 11.3 : Est-ce que Google lit mes documents ?
- 01:09:50 chapitre 11.4 : Où sont stockés mes fichiers ?
- 01:10:17 chapitre 11.5 : Comment protéger son compte Google ?
- 01:10:46 chapitre 12 : Cas pratiques d'usage
- 01:11:01 chapitre 12.1 : Maîtriser la recherche avancée
- 01:11:28 chapitre 12.2 : Adopter des noms de fichiers clairs
- 01:11:58 chapitre 12.3 : Ajouter des descriptions
- 01:12:27 chapitre 12.4 : Travailler sans être connecté à internet
- 01:13:07 chapitre 12.5 : Utilisez les favoris
- 01:14:07 chapitre 12.6 : Sauvegarder vos documents importants dans votre Google Drive
- 01:14:46 chapitre 12.7 : La liste des courses
- 01:15:01 Le mot de la fin...
- 01:15:59 générique

Les chapitres peuvent aussi se voir directement au bas de la vidéo.

Lorsque vous déplacez votre souris sur cette ligne (qui est entrecoupée), vous allez pouvoir vous déplacer chapitre par chapitre et voir apparaître les vignettes.



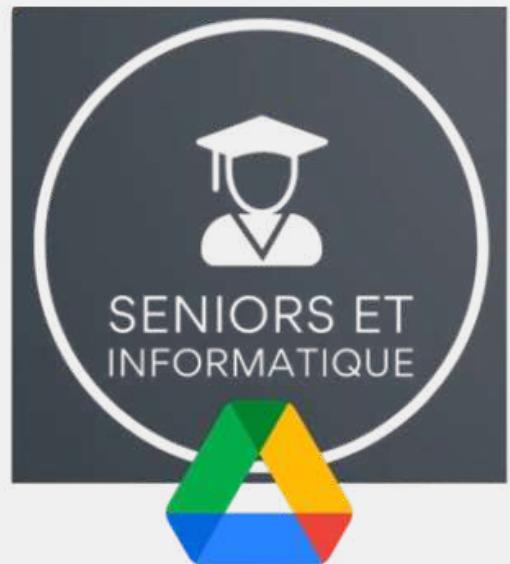
Ligne discontinue qui indique les chapitres



Ligne grisée

Remarquez la ligne grisée au début. Dans cette image, le curseur est positionné au chapitre 9.1, à 50 min. 54 sec., faisant apparaître la vignette du contenu de la vidéo.

## GRAND FORMAT



Google Drive  
Le tutoriel grand format

22 k vues il y a 1 mois PARIS

Découvrez comment utiliser Google Drive facilement grâce à ce tutoriel complet pas à pas, spécialement conçu pour les débutants ... [afficher plus](#)

🔗 [Google Drive - le tutoriel grand format](#)

## COMPLÉMENTS PÉDAGOGIQUES

### Compléments pédagogiques

Installer une application sur son téléphone mobile

► • GOOGLE PLAYSTORE : découvrir ses fonctionn...

MAÎTRISEZ GMAIL EN 30 MINUTES :

► • MAÎTRISEZ GMAIL EN 30 MINUTES : GUIDE COMP...

Google Drive depuis un navigateur

<https://drive.google.com/>

JPEG : 3 MINUTES POUR COMPRENDRE LE FORMAT D'IMAGE INCONTOURNABLE

► • JPEG : 3 MINUTES POUR COMPRENDRE LE FORMA...

PDF : 3 MINUTES POUR COMPRENDRE LE FORMAT DE FICHIER

► • PDF : 3 MINUTES POUR COMPRENDRE LE FORMAT ...

Google Photos depuis un navigateur

<https://photos.google.com>

Google One depuis un navigateur

<https://one.google.com>

Tuto le Chat de Mistral AI - installation et création du compte. Épisode 1/9 SENIORS ET INFORMATIQUE • 6,8 k vues • il y a 7 mois

Episodes 1 : Installation et Création du Compte. Dans cette nouvelle série en 9 épisodes, je vous propose de découvrir "Le Chat", l'IA générative de Mistral AI, une entreprise française...

Tuto le Chat de Mistral AI - La recherche web Épisode 4/9 SENIORS ET INFORMATIQUE • 2,6 k vues • il y a 7 mois

Episodes n°4 : La recherche web avec le Chat Data. cette nouvelle série en 9 épisodes, je vous propose de découvrir "Le Chat", l'IA générative de Mistral AI, une entreprise française fondée...

Sous-titres

Tuto le Chat de Mistral AI. L'analyse de documents. Épisode 6/9 SENIORS ET INFORMATIQUE • 3 k vues • il y a 6 mois

Episodes n°6 : L'analyse de documents avec le Chat. Dans cette nouvelle série en 9 épisodes, je vous propose de découvrir "Le Chat", l'IA générative de Mistral AI, une entreprise française...

Sous-titres

Tuto le Chat de Mistral AI - les agents IA. Épisode 8/9 SENIORS ET INFORMATIQUE • 2,5 k vues • il y a 5 mois

Episodes n°8 : Créez votre Agent IA avec le Chat. Dans cette nouvelle série en 9 épisodes, je vous propose de découvrir "Le Chat", l'IA générative de Mistral AI, une entreprise française...

Sous-titres

Episode 2/9 - Tuto le Chat de Mistral AI - L'interface SENIORS ET INFORMATIQUE • 3 k vues • il y a 7 mois

Episodes n°2 : découverte de l'interface du Chat sur l'application mobile. L'interface de la version web est très proche en terme d'interface et possède plus de fonctionnalités que nous découvrirons...

MISTRAL AI épisode 2 / 9 INTERFACE 8:14

Tuto le Chat de Mistral AI - La génération d'images - Épisode 5/9 SENIORS ET INFORMATIQUE • 2 k vues • il y a 7 mois

Episodes n°5 : La génération d'images avec le Chat. Dans cette nouvelle série en 9 épisodes, je vous propose de découvrir "Le Chat", l'IA générative de Mistral AI, une entreprise française...

Sous-titres

MISTRAL AI épisode 5 / 9 GÉNÉRATION D'IMAGES 8:42

Tuto le Chat de Mistral AI - Mes premiers prompts. Épisode 3/9 SENIORS ET INFORMATIQUE • 2,8 k vues • il y a 7 mois

Episodes n°3 : Mes premiers prompts. Dans cette nouvelle série en 9 épisodes, je vous propose de découvrir "Le Chat", l'IA générative de Mistral AI, une entreprise française fondée...

MISTRAL AI épisode 3 / 9 PREMIERS PROMPTS 7:42

Tuto le Chat de Mistral AI - Outil CANVAS. Épisode 7/9 SENIORS ET INFORMATIQUE • 2 k vues • il y a 6 mois

Episodes n°7 : Utilisez CANVAS avec le Chat. Dans cette nouvelle série en 9 épisodes, je vous propose de découvrir "Le Chat", l'IA générative de Mistral AI, une entreprise française...

Sous-titres

MISTRAL AI épisode 7 / 9 CANVAS 8:24

## MISTRAL AI

Plus je parcours Séniors et informatique, plus je réalise que cette chaîne **ne s'adresse pas uniquement à des débutants**. Il y a **une série de 9 épisodes consacrés à Mistral AI**, une start-up française en intelligence artificielle.

### Quand faut-il choisir ChatGPT ou Mistral ?

**Optez pour Mistral si** vous avez besoin de maîtriser vos données et le comportement de vos modèles, si vous possédez l'expertise technique nécessaire pour gérer les déploiements et si vous recherchez une solution économique pour une utilisation à grande échelle. Cette solution est idéale pour les secteurs réglementés, les équipes développant des outils d'IA personnalisés ou les projets nécessitant un réglage précis des performances.

**Choisissez ChatGPT si** vous souhaitez un déploiement rapide avec une configuration minimale, des outils multimodaux intégrés et un accès facile pour les utilisateurs non techniques. C'est la solution idéale pour les équipes ayant besoin de fonctionnalités étendues sans gérer d'infrastructure, comme les startups, les équipes marketing ou le prototypage de produits.

Source : [ChatGPT contre Mistral : quel modèle d'IA est le meilleur en 2025 ?](#)



## *Saviez-vous que ...*

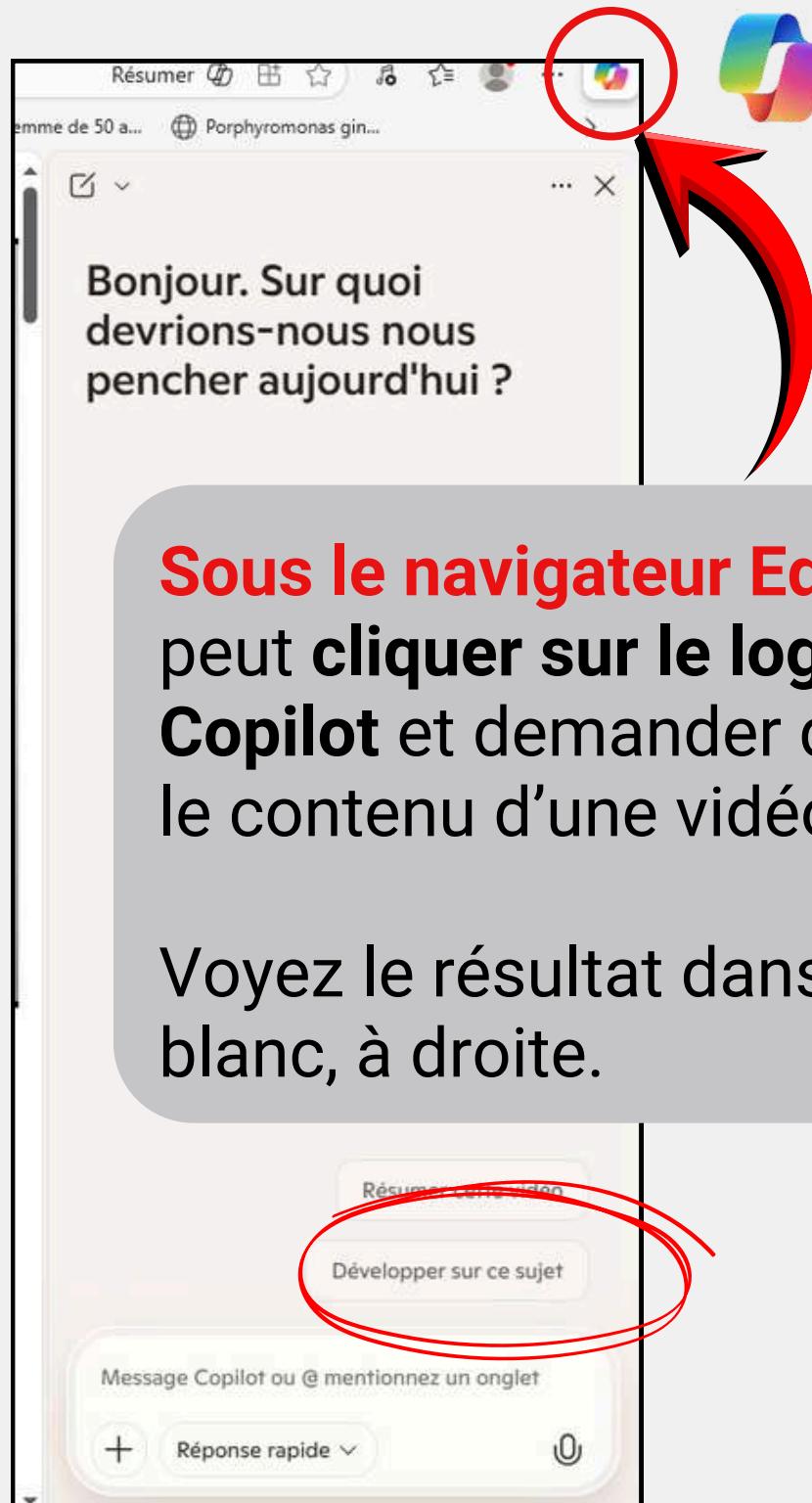
*Vous pouvez demander  
à Copilot de résumer  
une vidéo?*

**Sous le navigateur Edge**, on peut obtenir le résumé détaillé d'une vidéo. C'est gratuit.

**J'AI DEMANDÉ À COPILOT  
DE RÉSUMER CETTE VIDÉO**



Prenez le temps de comparer le résultat se trouvant à la page suivante avec celui de la page 4. Le résumé de Copilot affiché à la page suivante donne un résultat beaucoup plus détaillé **vous permettant d'évaluer si le contenu de la vidéo vous convient**.



**Sous le navigateur Edge**, on peut cliquer sur le logo de **Copilot** et demander de résumer le contenu d'une vidéo.

Voyez le résultat dans l'encadré blanc, à droite.

## RÉSUMÉ DE COPILOT SUR LA VIDÉO PORTANT SUR INSTAGRAM

La vidéo "Débuter sur Instagram - Cours complet gratuit 2024" est une formation complète destinée aux débutants qui souhaitent apprendre à utiliser Instagram efficacement, que ce soit pour un usage personnel ou professionnel. Voici les principaux points abordés dans cette vidéo pédagogique YouTube:

### ■ Introduction à Instagram

- Présentation de l'application : Instagram est une plateforme de partage de photos et vidéos, très populaire pour le marketing et la communication visuelle.
- Création d'un compte : Étapes pour s'inscrire, choisir un nom d'utilisateur pertinent et configurer son profil.

### ■ Comprendre les fonctionnalités

- Publications classiques : Comment publier une photo ou une vidéo avec une légende, des hashtags et une localisation.
- Stories : Utilisation des stories pour partager du contenu temporaire et interactif.
- Reels : Crédit de vidéos courtes et dynamiques pour capter l'attention.
- IGTV : Pour les vidéos plus longues, souvent utilisées pour des tutoriels ou interviews.

### ■ Stratégies de contenu

- Définir son objectif : Personnel, professionnel, artistique, commercial...
- Créer du contenu engageant : Conseils pour captiver son audience avec des visuels de qualité et des messages clairs.
- Utilisation des hashtags : Pour augmenter la visibilité et toucher une audience ciblée.

### ■ Croissance et engagement

- Interagir avec sa communauté : Répondre aux commentaires, utiliser les sondages et les questions dans les stories.
- Analyser ses performances : Utilisation des statistiques d'Instagram pour comprendre ce qui fonctionne.
- Fréquence de publication : Trouver un rythme adapté pour rester visible sans saturer.

### ■ Instagram pour les entreprises

- Passer à un compte professionnel : Accès à des outils marketing et statistiques avancées.
- Publicité sur Instagram : Introduction aux campagnes sponsorisées.
- Collaborations et influence : Travailler avec des créateurs de contenu pour élargir sa portée.

Ce cours est conçu pour être accessible à tous, même aux personnes peu familières avec les réseaux sociaux. Il est présenté de manière claire, avec des démonstrations pratiques et des conseils concrets pour bien démarrer sur Instagram YouTube.



**Sous le navigateur Edge, en cliquant sur le logo de Copilot, j'ai également fait le test en demandant une fiche pratique du contenu de la vidéo illustrée ci-contre.**

Voici une fiche pratique prête à être imprimée ou partagée, basée sur la vidéo « **MAÎTRISEZ GMAIL EN 30 MINUTES : GUIDE COMPLET ET ASTUCES ESSENTIELLES !** » :

### ✉ Fiche Pratique : Maîtriser Gmail en 30 Minutes

**Public visé :** Seniors, débutants en informatique

**Objectif :** Devenir autonome dans l'utilisation de Gmail

#### ◆ 1. Créer et accéder à Gmail

- Créez un compte Google sur [google.com](http://google.com)
- Connectez-vous à Gmail via [gmail.com](http://gmail.com)
- Utilisez votre adresse et mot de passe

#### ◆ 2. Découvrir l'interface

- Boîte de réception : messages reçus
- Onglets : Principale, Promotions, Réseaux sociaux
- Menus : Envoyés, Brouillons, Corbeille, Spam

#### ◆ 3. Envoyer un e-mail

- Cliquez sur "Nouveau message"
- Renseignez le destinataire, l'objet et le message
- Ajoutez une pièce jointe si nécessaire
- Cliquez sur "Envoyer"



*La fiche pratique fournie par Copilot n'a pas cette apparence; ceci est un montage.*

#### ◆ 4. Organiser ses e-mails

- Libellés : classez vos messages
- Archiver : rangez sans supprimer
- Supprimer : envoyez à la corbeille
- Rechercher : utilisez la barre en haut

#### ◆ 5. Personnaliser Gmail

- Changez votre photo de profil
- Modifiez la langue d'affichage
- Activez la réponse automatique (vacances)
- Gérez les notifications

#### ◆ 6. Sécurité

- Méfiez-vous des e-mails suspects
- Activez la **vérification en deux étapes**
- Choisissez un mot de passe fort

#### 💡 Astuces Bonus

- Utilisez les **raccourcis clavier** pour aller plus vite
- Créez des **filtres** pour trier automatiquement
- Essayez le **mode confidentiel** pour plus de sécurité

