

Confrontés depuis plusieurs années à différents enjeux de société liés à l'intégration sociale et économique des populations immigrantes, le gouvernement du Québec et de nombreux acteurs locaux tentent par diverses mesures et initiatives de faciliter l'intégration et l'inclusion des nouveaux arrivants dans le contexte d'un Québec de plus en plus diversifié. Dans cette optique, le loisir et les pratiques corrélées sont de plus en plus envisagés comme un vecteur d'intégration pour les communautés issues de l'immigration. Ce bulletin vise à présenter l'état des connaissances scientifiques dans ce domaine, dans une perspective nationale et internationale. Suite à un processus de recherche partenarial initié par La Maisonnée, les résultats de cette revue systématique des écrits permettent d'affirmer que le loisir, dans son sens le plus large, est bel et bien un vecteur d'intégration, mais aussi un facteur d'affirmation identitaire, et ce, autant pour la majorité que pour les groupes minoritaires. Nous constatons également que le loisir comme vecteur d'inclusion en contexte interculturel doit être compris, planifié et géré en considérant spécifiquement et adéquatement non seulement les contextes dans lesquels évoluent les nouveaux arrivants, mais aussi leurs besoins, attentes et contraintes.

### 1. INTRODUCTION

La question de l'intégration des immigrants est devenue centrale au Québec, exposant des enjeux prégnants liés au modèle de l'interculturalisme qui serait propre à la province (légitimation politique, implication des municipalités, cohésion sociale, lutte contre la discrimination, etc.)<sup>1</sup>. Dans cette perspective, le travail est souvent perçu comme une avenue privilégiée, voire unique, pour intégrer les nouveaux arrivants dans la société québécoise. Toutefois, quelques études, dont la très grande majorité ont été menées hors du

Québec, démontrent que la pratique d'activités de loisir peut être également un facteur d'intégration central pour les personnes issues de l'immigration récente. Le présent bulletin se fonde sur cette problématique.

L'idée générale de notre démarche de recherche, en collaboration avec La Maisonnée<sup>2</sup>, était de dresser un portrait assez fin de l'état des connaissances à ce jour sur la question du loisir extrascolaire en rapport avec l'intégration des immigrants de tous âges. Pour ce faire, nous

<sup>1</sup> Emongo, L. et White, B. W. (dir.) (2014). *L'interculturel au Québec. Rencontres historiques et enjeux politiques*. Montréal : Les Presses de l'Université de Montréal.

<sup>2</sup> La Maisonnée offre des services collectifs et individuels en matière d'accueil et d'établissement, ainsi que d'employabilité et d'insertion en emploi. Sa mission est de **faire de tout résident, ancien, nouveau ou de naissance, un citoyen à part entière**

(<https://www.lamaisonneeinc.org/>).

avons ciblé des articles scientifiques, des thèses universitaires et des mémoires de maîtrise dans différentes bases de données documentaires pour ensuite les analyser au moyen d'une méthode systématique de ciblage et d'analyse de contenu. En fin de compte, nous avons retenu 63 documents scientifiques que nous avons analysés. De manière à rendre ces résultats de recherche accessibles aux acteurs du loisir au Québec, nous les présentons ici synthétiquement par thèmes et sous-thèmes.

## **2. LE LOISIR COMME VECTEUR D'INTÉGRATION POUR LES NOUVEAUX ARRIVANTS**

Le loisir, et plus particulièrement, dans de nombreux cas, le sport, ne peuvent pas être vus et compris comme une avenue unique d'intégration des immigrants, mais plutôt comme un moyen se combinant à d'autres (travail, éducation, milieu ou cadre de vie, etc.) pour permettre à ces individus de développer un sentiment d'appartenance à leurs sociétés d'accueil. Dans cette perspective, les contextes sociaux et culturels de ces sociétés jouent un rôle clé dans les processus d'intégration et d'identification, particulièrement au Canada où coexistent le modèle interculturel (au Québec) et le modèle multiculturel (souvent associé au reste du Canada).

### **2.1 ENJEUX DANS UN CONTEXTE MULTICULTUREL**

Le modèle multiculturel correspond à une forme de cohabitation de plusieurs communautés ethnoculturelles minoritaires, qui ont décidé de garder vivantes leurs traditions et leurs coutumes, tout en évoluant et vivant dans un environnement culturel majoritaire structuré autour de normes, de valeurs et d'autres caractéristiques culturelles (la langue étant bien entendu centrale dans cet environnement).

L'inventaire systématique des écrits a permis de faire ressortir plus d'une quarantaine d'articles traitant de l'intégration des immigrants par le loisir et le sport dans un contexte multiculturel. Il s'en dégage que le loisir n'est pas forcément vu fondamentalement comme un facteur d'intégration aux valeurs de la majorité ethnoculturelle, mais que c'est plutôt la fréquentation des espaces de loisir par la personne immigrante qui signifie qu'elle semble s'intégrer dans la société d'accueil. C'est donc moins la pratique en soi qui s'avère importante que l'usage et la fréquentation d'espaces récréatifs.

Par ailleurs, la pratique d'activités de loisir dans ce contexte permet aux minorités ethnoculturelles de mettre en valeur des valeurs et des pratiques spécifiques à leur groupe, tout en permettant de prendre conscience des spécificités d'autres communautés. Cette possibilité d'ouverture « à l'autre » apparaît centrale dans diverses études abordant cette problématique.

De façon complémentaire, quelques recherches indiquent que le loisir, et surtout le sport, permet à ces communautés de créer des espaces d'échanges et de dialogue entre les groupes minoritaires. Ces espaces font contrepoids à la culture dominante et à certaines formes de ségrégation. La pratique d'activités récréatives et sportives différentes permet alors de faire avancer des causes qui leur tiennent à cœur et d'exprimer divers besoins et attentes.

Cependant, ces activités de loisir sont souvent pratiquées en « vase clos », ce qui constitue un obstacle à la mixité entre les groupes. Malgré la place importante du loisir dans ces contextes, le potentiel d'exclusion et de marginalisation demeure pour les minorités ethnoculturelles, surtout celles qui se trouvent dans la catégorie des minorités racisées.

## **2.2 ENJEUX DANS UN CONTEXTE INTERCULTUREL**

Le modèle interculturel correspond au désir de bâtir une culture publique commune qui met moins l'accent sur les différences entre les communautés. Ces dernières seront incitées à adhérer à différentes valeurs et autres traits de la culture dominante (la langue est bien entendu centrale dans ce processus) tout en maintenant et en gardant vivantes certaines des traditions et coutumes propres à leur identité.

Nous avons identifié moins de textes qui parlent du contexte ou des problématiques interculturelles. Les interactions dans les activités de loisir y sont analysées comme un élément clé de l'intégration, et ce, au même titre que le travail. Ces études démontrent que la pratique d'activités récréatives permet aux nouveaux arrivants de mieux comprendre les codes et les pratiques de la majorité ethnoculturelle en renforçant leurs réseaux sociaux et en acquérant de nouvelles connaissances et compétences. Le loisir est donc vu comme un facteur d'intégration qui permet une meilleure compréhension non seulement des minorités ethnoculturelles, mais également de la majorité. Cette question de bidirectionnalité est au cœur des modèles interculturels.

Toutefois, qu'il s'agisse d'un contexte multiculturel ou interculturel, certaines recherches mentionnent que plus les personnes immigrantes ont des référents identitaires et culturels proches ou identiques à ceux de la majorité ethnoculturelle, plus leur intégration par le loisir se déroule rapidement. Ces études se basent notamment sur certaines différences culturelles importantes entre des communautés venant d'Asie, d'Afrique et du Moyen-Orient.

## **3. FACTEURS FACILITANT LA PARTICIPATION DES NOUVEAUX ARRIVANTS À DES ACTIVITÉS SPORTIVES, CULTURELLES ET DE LOISIR, ET CONTRAINTES VÉCUES**

Quand on s'intéresse aux facteurs qui facilitent la participation des immigrants à des activités de loisir, et au même titre que pour toute autre population, il apparaît essentiel que l'offre proposée corresponde aux besoins et aux attentes des individus et des groupes. Toutefois, dans le cas des nouveaux arrivants et particulièrement ceux qui ne font pas partie d'une communauté ayant une identité claire ou un nombre suffisant, les services de loisir de leur arrondissement ou de leur municipalité sont généralement leur premier agent de liaison et d'intégration dans le domaine récréatif.

Pour ce faire, ces services de loisir doivent viser à la fois à comprendre leurs besoins et leurs réalités (linguistique, religieuse, économique) et à adapter l'offre de loisir pour y répondre, tout en cherchant à proposer des activités d'initiation permettant de leur faire connaître certaines pratiques sportives et récréatives locales dans une perspective d'intégration sociale.

Ces mécanismes d'échanges exigent souvent d'adapter les stratégies de programmation et de communication aux attentes des nouveaux arrivants et de se former sur les enjeux de gestion dans les contextes multiethniques.

Par ailleurs, l'implication des nouveaux arrivants dans la gestion de clubs sportifs ou d'associations culturelles contribue grandement à leur intégration aux niveaux social et affectif, et, par le fait même, à une meilleure compréhension des référents et des codes de la majorité ethnoculturelle.

Parallèlement, la pratique de loisir par les nouveaux arrivants peut être interprétée généralement comme un processus dynamique. À partir d'un loisir pratiqué au départ en lien avec ses référents culturels, la personne immigrante tendra progressivement à s'ouvrir à d'autres types de loisirs en raison des échanges sociaux, de sa connaissance de son milieu de vie et de son désir de s'initier à de nouvelles avenues récréatives. Dans cette perspective, la participation récréative des nouveaux immigrants semble associée davantage à un contexte social favorable et à des opportunités de pratique soutenues qu'à l'imposition d'un modèle culturel formaté ou standardisé.

Néanmoins, cette participation est intimement liée aux contraintes vécues et perçues par les nouveaux arrivants et à leur capacité, ainsi qu'à celle des acteurs locaux (associatifs, politiques, économiques, etc.) à les diminuer, voire les faire disparaître.

Les principales contraintes relevées dans la littérature ont trait à des considérations personnelles (manque de temps, d'énergie, d'argent, de maîtrise de la langue et de connaissances de certaines pratiques de loisir, ainsi que diverses formes d'isolement social), structurelles (accessibilité géographique et économique déficiente de certains équipements et activités, manque de programmes répondant aux besoins et faiblesse de communication de l'offre de loisir orientée vers les nouveaux arrivants) et sociétales (sous-représentation de certaines minorités ethniques dans le monde associatif du loisir, discrimination et racisme).

On relève également une contrainte relative aux compétences interculturelles, c'est-à-dire la capacité de prendre conscience des similitudes et des différences entre les groupes humains et de pouvoir réduire les écarts de perception et de communication en contexte pluriethnique. Dans

cette optique, plusieurs études font état d'une accentuation de certaines contraintes en raison des traditions et des référents religieux, qui peuvent soit freiner la participation à des loisirs (décalage entre les valeurs des différents pratiquants) soit augmenter la stigmatisation de certains groupes ou communautés.

On remarque aussi que les femmes sont souvent moins enclines que les hommes à participer à des activités de loisir, là aussi en raison principalement de contraintes personnelles et sociétales, mais également culturelles. Par exemple, les normes dans certaines sociétés qui restreignent la présence des femmes dans l'espace public ou qui limitent l'interaction entre les sexes.

Finalement, plusieurs recherches mentionnent que la place de la personne immigrante sur le marché du travail (emploi à temps plein, à temps partiel ou chômage) conditionne de façon importante sa participation à des activités de loisir en raison notamment de sa capacité ou de son incapacité à satisfaire ses besoins de base et ceux de sa famille.

On note enfin que les personnes immigrantes célibataires pratiquent davantage d'activités récréatives que celles en couple et ayant des enfants, car les célibataires sont moins en butte aux contraintes personnelles mentionnées précédemment.

#### **4. LE LOISIR COMME VECTEUR D’AFFIRMATION IDENTITAIRE ET « D’AUTORÉALISATION » POUR LES NOUVEAUX ARRIVANTS**

Comme pour la plupart des individus, la pratique régulière d'activités de loisir procure un sentiment de bien-être physique et mental pour les nouveaux arrivants. On note également que le loisir permet à ces derniers de tisser des liens de confiance avec les intervenants, les organismes

communautaires et les institutions de la société d'accueil. Le loisir devient donc un moyen pour ces individus de mieux comprendre à la fois leur milieu de vie et les référents de la société majoritaire.

Certaines études relèvent même que la pratique d'activités de loisir permet aux populations immigrantes de sortir de certains « microcosmes identitaires » pour effectuer leurs « premiers pas » de participation sociale. Cette transition sociale, voire identitaire, donne l'occasion à ces individus de rencontrer de nouvelles personnes d'horizons ethniques divers et ainsi d'étendre leurs réseaux sociaux.

À ce titre, quelques études démontrent que les nouveaux arrivants qui sont moins axés sur leur culture d'origine sont plus susceptibles d'utiliser le sport et le loisir comme moyens d'intégration. Cependant, ces mêmes recherches précisent que la consultation des médias, la consommation de biens culturels du pays d'accueil (musique et littérature notamment) et la maîtrise de la langue locale sont trois autres facteurs importants à prendre en compte dans l'analyse aux niveaux individuel et familial.

Ainsi, et globalement, l'ouverture aux autres communautés (majoritaire et minoritaires) par le loisir donne lieu à la création de nouvelles amitiés et de nouveaux réseaux d'entraide qui contribuent le plus souvent à diminuer, voire éliminer certaines contraintes personnelles et structurelles. Cela permet également une meilleure compréhension des autres communautés et la réduction de divers stéréotypes négatifs et autres idées préconçues, autant envers les immigrants qu'envers la société d'accueil.

Quelques recherches mentionnent que les immigrants qui pratiquent des activités de loisir principalement dans leur propre communauté

renforcent néanmoins leurs réseaux sociaux et leur capital social plus rapidement que ceux qui en pratiquent peu ou pas. Toutefois, le risque d'exclusion chez ceux qui se limitent à leur groupe est plus important que chez ceux qui échangent et tissent des liens avec d'autres communautés.

D'autres recherches stipulent que l'implication des personnes immigrantes dans des activités de loisir leur permet de décrocher de certains quotidiens stressants et ainsi d'oublier ou de mettre un peu de côté certains de leurs problèmes relatifs le plus souvent à leur intégration économique (chômage, situation financière précaire, etc.).

Parallèlement, le loisir peut être aussi compris comme un vecteur de renforcement des liens familiaux. En effet, la pratique d'activités de loisir avec la cellule familiale restreinte ou même élargie permet de renforcer les liens familiaux, voire dans certains cas de se « reconnecter » socialement en raison d'épisodes douloureux vécus antérieurement par la famille (conflit armé, crise économique, exil forcé, etc.).

En matière de sport plus spécifiquement, quelques études relèvent que certaines disciplines sportives peuvent être considérées comme un réel « langage ». Le sport est dans plusieurs cas susceptible de dénouer certaines situations d'intégration ou d'échanges difficiles par l'instauration d'un dialogue et de diverses formes de respect entre équipes et pratiquants, et par la prise de conscience d'intérêts communs entre différentes communautés. Les pratiques sportives moins encadrées et plus spontanées sont souvent propices à ces types d'échanges et d'interrelations (soccer, basketball, etc.).

De façon concomitante, le sport est également perçu par plusieurs communautés immigrantes comme un moyen de mettre en valeur leurs origines et leurs identités, notamment à l'occasion de tournois, d'évènements ou d'autres

compétitions publiques auxquels elles participent ou qu'elles regardent.

Quelques recherches font état du fait que les nouveaux arrivants impliqués bénévolement dans des activités de loisir peuvent obtenir une certaine reconnaissance sociale en mettant à profit et en faisant valoir leurs forces et leurs compétences.

Finalement, le loisir, et notamment le sport et la consommation de certains produits culturels, permet aux jeunes immigrants (adolescents et jeunes adultes), de mieux se définir socialement, de développer des liens entre leur culture d'origine et leur culture d'accueil, et dans plusieurs situations de prévenir certaines formes de délinquance et de marginalisation.

## **5. LE PLEIN AIR VU, VÉCU ET PERÇU PAR LES NOUVEAUX ARRIVANTS**

Seules quelques-unes des études recensées s'intéressent spécifiquement aux pratiques de plein air des populations immigrantes. Comme pour le loisir dans son sens le plus large, les activités de plein air que pratiquent les personnes immigrantes leur permettent de découvrir non seulement l'environnement physique de la société d'accueil, mais également certaines valeurs et pratiques sociales.

Toutefois, certaines recherches, au moyen d'enquêtes sur des communautés ethnoculturelles spécifiques, ont démontré que la représentation de la nature est quelque chose qui varie d'un groupe humain à un autre. Cette variable touche la compréhension des phénomènes naturels ainsi que les rapports entre les êtres humains et ces phénomènes. Cette perception (qui peut être positive ou négative) découle généralement d'un « bagage » individuel (place de la nature dans la société d'origine), d'influences sociales et groupales (communautés

ethniques, proches et amis), de contextes sociétaux (discrimination, racisme et ségrégation) et de capacités d'action (accessibilité économique et géographique des espaces de plein air, maîtrise des techniques de pratique, etc.). Ainsi la question du plein air est comprise et perçue par le biais de facteurs et de stimuli internes et externes.

Plusieurs études montrent que les acteurs locaux, et particulièrement les gestionnaires des territoires où se pratiquent les activités de plein air, jouent un rôle clé dans la participation des immigrants. Ces personnes sont le plus souvent vues par les nouveaux arrivants comme à la fois des guides, des animateurs et même des protecteurs contre les risques inhérents à ces pratiques récréatives. Cela demande à ces praticiens une réelle adaptation à la réalité des nouveaux arrivants.

Certaines recherches font mention d'une participation moins élevée des femmes immigrantes aux pratiques de plein air, de nouveau en raison de leur « bagage » individuel, mais aussi par crainte de se blesser et de subir des formes de discrimination.

Finalement, on constate que de nombreux immigrants voient dans les parcs urbains des espaces pour s'initier à certaines activités de plein air et les pratiquer (randonnée pédestre ou à vélo, raquette, ski de fond, etc.) tout en s'assurant d'évoluer dans un environnement sécuritaire, plus accessible, et où ils sont davantage capables de développer des formes d'appropriation voire d'attachement.

## **6. CONCLUSION**

À la lumière de ces différentes connaissances scientifiques, on peut constater que le loisir est indéniablement un facteur, surtout social, d'intégration des nouveaux arrivants, qu'il faut

toutefois chercher à comprendre et à analyser comme un élément clé d'un « tout » ou d'un ensemble collectif et sociétal dans lequel se meuvent d'autres composants centraux (travail, éducation, politique publique, etc.). Par ailleurs, et même si les études recensées ne font pas toujours état de différences significatives entre les modèles multiculturels et interculturels, il n'en demeure pas moins que le contexte culturel et social de la société d'accueil est une composante centrale du processus d'intégration des personnes issues de l'immigration.

On constate également dans cette recherche que plusieurs auteurs s'intéressent au loisir non pas forcément comme vecteur d'intégration, mais comme moyen pour garantir une cohésion sociale, s'arrimant ainsi à certaines approches citoyennes actuelles. Parallèlement, on remarque qu'un faible nombre de textes aborde spécifiquement les relations entre différents groupes minoritaires en situation de loisir, et non uniquement entre groupes minoritaires et majoritaires. Ce type d'interactions peut également favoriser l'intégration, puisque le facteur de vulnérabilité devient un élément rassembleur et permet à certains individus de partager leur expérience et ainsi de s'approprier les ressources disponibles.

---

Pour consulter la bibliographie :  
[références bibliographiques 14\(13\)](#)

[https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/GSC170/F\\_473783222\\_Referencesbulletin14\\_3.pdf](https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/GSC170/F_473783222_Referencesbulletin14_3.pdf)

De façon complémentaire, cette revue systématique a mis en lumière le fait que très peu de recherches se sont intéressées à cette problématique dans le contexte québécois, pourtant atypique sur le continent nord-américain et qui possède une longue tradition de loisirs formels et informels. Cela démontre un besoin prégnant, voire criant, d'acquérir des connaissances empiriques dans ce domaine et sur ces enjeux sociaux, surtout parce que la société québécoise devient de plus en plus diversifiée.

En somme, et pour reprendre les propos de Bellefleur (1997), prononcés à une autre époque et dans un autre contexte, mais qui s'appliquent parfaitement à la problématique investiguée ici, « le loisir n'est qu'une production spécifique, parmi d'autres, issue de l'ingéniosité humaine, pour autant que certaines conditions générales et préalables soient réunies : un espace-temps libéré, une consommation accessible, [...] la capacité tant individuelle que collective de lui donner telle réalité, configurée, mais jamais limitée par ce que l'on appelle l'univers des loisirs (au pluriel), "emmagasiné" dans une culture et transmissible comme toute autre forme de patrimoine »<sup>3</sup> (1997 : 12).

\* Romain Roult, Ph. D. (UQTR), Bob White, Ph. D. (Univ. Montréal), Jean-Marc Adjizian, doctorant (Univ. Ottawa), Laurianne Morel-Michaud, étudiante maîtrise (Univ. Sherbrooke) et Denis Auger, Ph. D. (UQTR)

---

<sup>3</sup> Bellefleur, M. (1997). *L'évolution du loisir au Québec. Essai socio-historique*. Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec.