

Malgré l'augmentation de leur temps libre, les personnes vivant en institution, de façon temporaire ou permanente, font face à différentes contraintes les limitant dans leurs pratiques d'activités de loisir. Qu'elles se situent sur le plan physique, psychologique, spatial ou financier, ces limitations sont réelles.

Or, les bienfaits du loisir sur la santé, physique ou mentale, sont bien connus. Ses effets positifs sont nombreux : augmentation de l'estime de soi, amélioration de la qualité de vie, développement de nouvelles compétences, maintien ou amélioration du niveau de santé, rupture de l'isolement, etc. C'est pour les promouvoir ainsi que pour défendre le droit au loisir pour tous que la Fédération québécoise du loisir en institution (F.Q.L.I.) organise sa semaine thématique.

Selon André Thibault, « les activités n'ont de sens que si elles correspondent à la signification que l'on accorde à son temps libre (état d'esprit) ». Cette année, la F.Q.L.I. a choisi d'explorer cette dimension, soit l'état d'esprit, en lien avec les personnes hébergées dans un établissement du réseau de la santé.

### La vie en hébergement

La vie en hébergement constitue tout un défi pour les personnes qui y résident. Diverses études ont montré l'inadaptation des personnes hébergées, en raison d'importantes ruptures sur le plan familial, vocationnel, économique, social et psychologique sans oublier les difficultés liées à leurs limitations physiques, intellectuelles et sensorielles. C'est pourquoi, il est important de leur offrir des activités qui viennent contribuer à rehausser les dimensions d'ordre psychologique (satisfaction de vie, moral, bonheur bien-être et estime de soi). De tous ces concepts, c'est la satisfaction de vie qui est le plus souvent utilisée comme indicateur du niveau de qualité de vie.

Lefebvre-Girouard (1986)<sup>1</sup> décrit la satisfaction de vie comme étant une perception et une

attitude envers la vie qui se colorent selon l'âge. De façon particulière, la satisfaction de vie des personnes hébergées dépend de l'environnement. Elles perçoivent le loisir comme un mode d'adaptation, c'est-à-dire un moyen de satisfaire leurs besoins en fonction de leur nouvelle vie. Le loisir est utilisé comme moyen d'introspection, comme recherche d'un état de bien-être, que ce soit individuellement ou en groupe.

### Le loisir, un état d'esprit, c'est une attitude positive envers la vie

Différentes valeurs sont véhiculées en rapport avec le loisir, notamment l'intérêt marqué par rapport à ce que l'individu ressent, retire et vit dans son loisir, et non seulement les résultats découlant des activités. Le loisir est perçu comme un moment où l'individu peut se sentir à l'aise, compétent et maître de la situation. Il devient capable de s'interroger et de

<sup>1</sup> Lefebvre-Girouard, A. (1986). « *Viellir en centre d'accueil. Les caractéristiques des personnes*

*âgées hébergées et leur univers relationnel* », Cahiers de l'ACFAS, no 41, pp. 235-245.

communiquer avec son environnement. L'individu pratique son loisir par goût et par intérêt plutôt que par obligation. En fait, le loisir représente un ensemble d'activités qui permet à la personne hébergée de choisir ce qu'elle veut faire et, de s'y adonner de son plein gré, soit pour se reposer, se divertir ou se développer.

Neulinger (1974)<sup>2</sup> définit le loisir comme un état d'esprit psychologique qui requiert deux critères, soit la liberté perçue et la motivation intrinsèque. Dans la théorie de Neulinger la personne peut mentionner qu'elle est en expérience de loisir, non seulement par ce qu'elle a la possibilité de faire des choix parmi les activités, mais également parce qu'elle est motivée par l'activité. Les motivations personnelles sont parfois plus importantes que l'activité elle-même. On recherche un contexte, un environnement plus qu'une activité. Cette théorie affirme que la motivation personnelle et la liberté perçue peuvent influencer directement la perception du loisir.

Le défi est de taille, car les intervenants en loisir doivent offrir une gamme d'activités diversifiées donnant la possibilité à la personne de faire des choix (avec qui, quand, à quel rythme, etc.) et de découvrir son potentiel. Grâce à un état d'esprit positif, la personne va rechercher davantage et choisir des activités qui peuvent devenir des opportunités de loisir.

### **Pourquoi une Semaine du loisir?**

La Semaine du loisir a pour mission de promouvoir le loisir, un droit pour tous, dans les établissements de santé. Elle offre l'occasion de faire de la sensibilisation, de l'information et, de l'éducation auprès des autres intervenants, des résidents, des proches et de la communauté tant interne qu'externe sur le rôle et les actions du loisir. La réalisation de cette semaine permet une prise de conscience de la qualité de vie que procure le loisir aux résidents et de la concordance de l'orientation loisir avec la réalité. Elle donne l'occasion de valoriser la présence et

la participation des résidents, des intervenants, des proches et de la communauté.

Le droit au loisir est reconnu universellement depuis 1948. La Déclaration universelle des droits de l'homme, adoptée par l'Organisation internationale des Nations Unies, stipule en effet que « toute personne a droit au repos et aux loisirs ». Cette notion de droit au loisir se retrouve également dans les valeurs partagées et reconnues comme indispensables au mieux-être individuel et collectif par l'UNESCO.<sup>3</sup>

Le droit aux loisirs concerne tous les citoyens, y compris ceux vivant en milieu institutionnel, peu importe leur sexe, leur âge, leur classe sociale, leur religion et leur état de santé. Le droit au loisir, c'est également garantir à tous les résidents de tous les établissements les mêmes possibilités qu'aux autres citoyens vivant dans la communauté. Ce droit légitime fait référence par ailleurs à une réelle accessibilité des espaces et des équipements de loisir, lesquels doivent tenir compte des besoins spécifiques des citoyens hébergés dans le réseau de la santé.

Les temps libres sont nombreux et les résidents sont très disponibles en établissement de santé. C'est un terrain propice au développement de l'animation-loisirs. Nous pouvons affirmer que le loisir est une réalité incontournable et un service essentiel à la qualité de vie des résidents du réseau de la santé et des services sociaux au même titre qu'il l'est pour les personnes vivant dans la société.

Les mêmes possibilités devraient être offertes aux citoyens en établissement de santé, puisque le loisir est reconnu comme « une dimension de l'existence humaine présente à toutes les étapes de la vie comme un droit inaliénable dont il faut protéger et promouvoir l'exercice<sup>4</sup> ». L'environnement physique, la communication et les activités sont des éléments importants qui influencent la qualité de vie et le bien-être du résident.

<sup>3</sup> Conseil québécois du loisir. (2003). *Planification stratégique 2003-2006*.

<sup>4</sup> Gouvernement du Québec. (1979). *On a un monde à récréer, Livre blanc sur le loisir au Québec*, Québec, p. 51.

<sup>2</sup> NEULINGER, J. (1974). *The Psychology of Leisure Research Approaches to the Study of Leisure*. Springfield, Thomas.

Le loisir est une nécessité dans le réseau de la santé. Il a des bienfaits physiologiques et psychologiques, aide à prévenir ou à lutter contre la maladie, augmente l'espérance de vie, et aide à maintenir ou rétablir les capacités et les aptitudes physiques, mentales, sociales et affectives tout en améliorant la qualité de vie des individus dans leur milieu.

De plus, il est prouvé que l'exécution au quotidien d'activités de loisir engendre des effets bénéfiques comme l'épanouissement, l'amélioration de l'état de santé, le maintien ou le renforcement des habiletés motrices, l'accélération du rétablissement en cas de maladie ou d'invalidité, le développement des habiletés sociales ainsi que le maintien de la qualité de vie des individus. Les loisirs sont une composante fondamentale et essentielle de la vie saine. Les loisirs peuvent jouer un rôle déterminant dans l'éducation et dans la responsabilité qui incombe aux individus de faire des choix de modes de vie sains.

### **Objectifs spécifiques de la Semaine du loisir**

Pour la Semaine du loisir de cette année (2013) et celles des deux suivantes (2014-2015), la F.Q.L.I. a choisi la thématique du loisir comme état d'esprit pour promouvoir l'impact du loisir institutionnel et faire mieux connaître ses bienfaits. Pour ce faire, cinq objectifs spécifiques ont été ciblés :

- Affirmer que les résidents sont au cœur de nos interventions;
- Démontrer l'importance et les bienfaits du loisir dans la vie des résidents;
- Informer les partenaires sur les rôles de l'intervenant en loisir qui assure, stimule et coordonne une dynamique essentielle au loisir de qualité;
- Souligner l'apport des résidents, des intervenants, des personnes significatives et de la communauté au vécu-loisir de l'installation;

- Rassembler les partenaires pour créer en continuité un impact concret sur le milieu de vie.

Pour assurer la mise en œuvre de la Semaine du loisir, des ressources seront offertes aux différents milieux institutionnels, notamment des suggestions d'activités en lien avec la thématique, des conseils et des astuces pour les relations de presse, des activités ciblées avec différents collaborateurs du milieu, et des suggestions d'objets promotionnels et d'outils visuels.

Bonne Semaine du loisir !

La F.Q.L.I. propose sur son site de nombreuses ressources à ses membres pour promouvoir le loisir lors de cette semaine. Pour plus d'informations : [www.fqli.org](http://www.fqli.org).