

Le loisir n'est pas que passe temps : l'expérience de loisir est partie intégrante de la vie

Par Marc St-Onge, Laboratoire en loisir et vie communautaire

Le domaine du loisir, comme bien d'autres domaines de la vie courante, est appelé à se développer avec plus d'acuité dans un contexte de changements sociaux, politiques, économiques, technologiques et démographiques. Plusieurs pistes de réflexion théoriques et professionnelles sur le loisir s'offrent aux gestionnaires, professionnels et aux décideurs politiques.

Ce bulletin s'intéresse plus particulièrement à l'une de ces pistes, soit à l'expérience subjective vécue dans la pratique de loisir. De nombreuses considérations nous permettent d'estimer que cette notion est porteuse d'actions et d'interventions novatrices dans le domaine du loisir.

En explorant les conceptions plus théoriques, mais surtout par la compréhension d'une pratique quotidienne, nous passerons en revue les principales caractéristiques de l'expérience de loisir, les conditions d'atteinte d'une telle expérience et finalement, nous énoncerons quelques réflexions et enjeux concernant la création d'environnements propices à l'atteinte d'une expérience subjective en loisir.

Plaisir, bonne bouffe et bonne compagnie : à la découverte de l'expérience subjective en loisir

Le loisir est par définition multidimensionnel. Dans le discours de tous les jours, comme dans la littérature spécialisée, le loisir fait habituellement référence :

- ☞ à la pratique d'activités telles que la bicyclette, la danse, le kayak;
- ☞ au temps libre défini comme la portion de temps disponible après avoir satisfait aux obligations de la vie quotidienne comme le travail, le ménage...;
- ☞ et à l'expérience vécue (le bien-être, la liberté perçue).

C'est d'ailleurs cette expérience vécue lors du temps de loisir qui nous intéresse ici. Cet intérêt repose sur l'ouverture à des horizons d'actions novatrices en loisir et aussi sur les enjeux que sous-tend une telle notion pour les gestionnaires et professionnels en loisir.

Dans la juxtaposition « expérience » et « loisir », Marie Lequin (2002) voit d'abord le sentiment de quelque chose d'agréable, la sensation de vivre un enrichissement de la connaissance et aussi de l'esprit qui s'expérimente par un acte concret ou par une pratique. Dans cet esprit, le choix de se retrouver, entre amis, au restaurant répond à d'autres motivations que celle de combler un besoin physiologique. L'engagement libre fondé sur le plaisir, l'environnement social, physique, l'atmosphère caractéristique d'un restaurant, contribuent à faire de cette activité une expérience agréable, significative, satisfaisante, voire optimale.

La dimension expérience de loisir proposée ici peut être qualifiée de subjective. L'expérience subjective de loisir est plus difficile à circonscrire que la simple considération du temps passé en loisir ou d'une catégorie d'activités de loisir. Les travaux de Tinsley et Tinsley (1983), de Driver, Brown, Peterson (1991), de Balmer et Clarke (1998) et de bien d'autres auteurs sur les bénéfices de l'expérience de loisir permettent de mieux comprendre l'impact du loisir sur la personne. Selon ces auteurs, l'expérience de loisir permet de satisfaire certains besoins psychologiques d'un

individu, ce qui aura notamment des effets bénéfiques pour la croissance personnelle de l'individu. Le tableau suivant présente les états psychologiques les plus fréquemment recensés dans les références spécialisées.

Tableau 1
États psychologiques associés au loisir

Liberté	Ressourcement
Affect positif	Épanouissement
Sensibilité accrue	Confiance et estime de soi
Concentration dans l'activité	Stimulation
Créativité	Harmonie intérieure
Relaxation, détente	Perception enrichie
Aventure, découverte	Conscience du temps altéré
Compétence	Harmonie avec le milieu
Satisfaction	Évasion
Motivation intrinsèque	Changement
Spontanéité	Dépassement, défi
	Absence d'évaluation

Tableau colligé par Ouellet

Parmi ces états psychologiques, de nombreux auteurs constatent que la notion de liberté est essentielle et peut parfois même être un catalyseur dans l'atteinte d'une expérience significative de loisir (Witt et Ellis, 1987). Pour Csikszentmihalyi, une personne, en se percevant comme étant elle-même à l'origine de son comportement et de sa décision de vivre une activité de loisir, développera un sentiment de liberté. L'individu qui accroît librement sa capacité de vivre des expériences de loisir améliore ses chances d'en retirer de nombreux bénéfices tant sur le plan personnel et psychologique que sur le plan de son intégration sociale.

Par contre, pour les personnes qui perçoivent et exercent peu de liberté dans le choix et l'exercice de leurs activités de loisir, leur participation est davantage une réponse aux pressions du professionnel en loisir et du milieu. Dans ce contexte, elles ne peuvent profiter pleinement de leur expérience en loisir.

Les réflexions qui découlent des notions exposées précédemment permettent d'exprimer certaines interrogations. Est-ce que toutes les activités de loisir ont un potentiel permettant l'atteinte d'une telle expérience de liberté et de bénéfices? Est-ce qu'une telle expérience est accessible à tous (et notamment aux personnes vivant avec une maladie mentale sévère et persistante, aux personnes ayant une déficience intellectuelle, aux personnes âgées vivant des situations de déficits cognitifs et physiques irrémédiables)? Quelles sont les conditions d'atteinte d'une expérience de loisir? Quelles sont les pistes d'actions, de décisions qui concernent les intervenants en loisir?

Le nirvana, le 7^e ciel, l'expérience optimale et le loisir

Répondre à tant d'interrogations n'est pas chose facile et simple. Nous allons tenter de le faire en circonscrivant un peu mieux la notion d'expérience subjective de loisir. Pour nous, une clef de compréhension passe par la définition de Gaétan Ouellet sur l'expérience subjective de loisir :

« (...) dans son sens le plus pur, [l'expérience subjective de loisir] est caractérisée par une expérience intérieure d'unité qui mène à la renaissance ou à un réveil apparenté au jeu; elle est immédiatement satisfaisante et apporte l'unité intérieure. Elle est récréative. Comme tous les sentiments et les émotions, elle varie en intensité; au plus fort, on l'appelle *expérience de sommet, de pointe ou optimale* ».

Les travaux de Csikszentmihalyi offrent une vision complémentaire du type d'expérience pouvant générer un degré optimal de satisfaction pour une personne (Figure 1).

activité. Si les exigences de l'activité sont trop élevées pour une personne, il en résulte de l'anxiété; si les exigences de l'activité sont trop faibles, l'activité offre peu d'intérêt, génère ennui et apathie. En somme, l'équilibre recherché dans la relation entre le défi que présente l'activité pour une personne et le degré d'habiletés qu'elle détient, lui permet de se sentir compétente et en contrôle de son environnement. Cet équilibre favorise la réalisation d'une expérience déterminante associée directement à un sentiment positif.

Le loisir, le travail et la rencontre du banquier : sources d'expérience optimale

Selon une telle définition, l'atteinte de ce type d'« expérience » n'est pas exclusive au domaine du loisir. Diverses observations nous permettent de documenter ce type d'expériences susceptibles de se vivre en allant au travail, au travail lui-même, en s'adonnant à des tâches domestiques ou à des activités familiales, ou bien encore en pratiquant des activités de loisir ou récréatives.

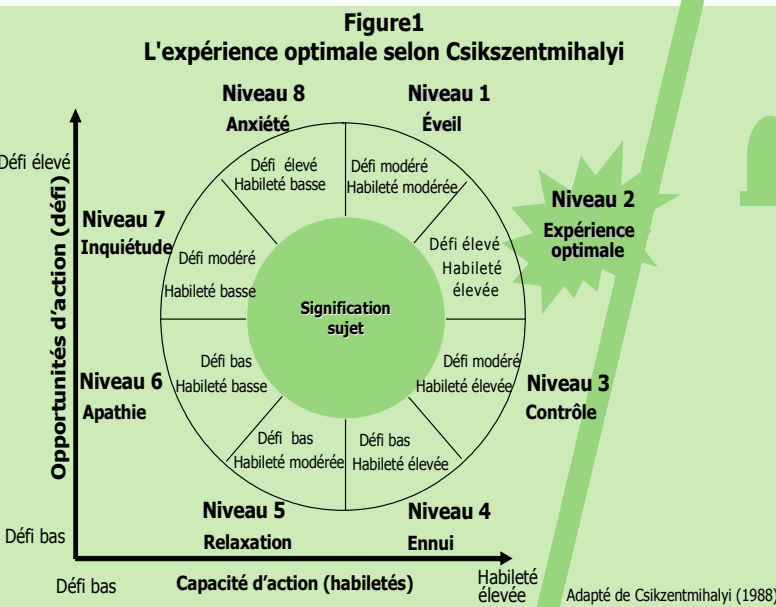
Les réflexions de Gaétan Ouellet précisent toutefois que l'atteinte de cette « expérience optimale » a bien plus de chances de se produire durant les temps libres (ex. : soirs, fins de semaine, congés et vacances) plutôt que lors des temps contraints (ex. : travail, tâches domestiques). Également, certaines organisations (services récréatifs, associations de loisir) de même que certains environnements sociaux (cercle d'amis, conjoint(e), enfants, réseau familial, partenaires d'activités récréatives) lui sont particulièrement favorables.

La prise en compte des composantes de l'expérience de loisir fait directement appel aux compétences professionnelles spécifiques de l'intervenant en loisir, à sa formation, à ses mandats ainsi qu'à ses observations professionnelles lui conférant une connaissance approfondie de l'expérience de loisir (Carbonneau, 2004).

Et force est de constater que s'il peut parfois paraître simple d'organiser des activités, il en va tout autrement pour mener à bien des interventions professionnelles propices à engendrer l'atteinte d'une expérience optimale en loisir. Mais au fait, est-ce réellement la finalité de l'intervention professionnelle en loisir ?

Du caviar à tous les repas?

Nous l'avons préalablement démontré, l'expérience de loisir peut prendre diverses formes et intensités telles qu'instant de bonheur, de plaisir, de douce incertitude ou encore d'anxiété ou de stress. L'atteinte d'une expérience optimale présente des défis intéressants pour les professionnels en loisir qui sont invités à bien comprendre les caractéristiques du vécu optimal en loisir de façon à créer des environnements propices à l'atteinte d'une telle expérience. Toutefois, les travaux de Csikszentmihalyi nous amènent à critiquer la centration de l'atteinte d'une expérience optimale telle que définie. Cette critique peut prendre amorce par la question suivante : « Devons-nous servir du caviar à tous les repas? » ou, en d'autres mots, à titre de professionnel en loisir, devons-nous planifier notre programmation en visant comme finalité l'atteinte d'une expérience optimale de loisir? Est-il possible



Bien que le modèle de ce chercheur ait été développé pour évaluer une diversité d'activités humaines qui dépassent le strict domaine du loisir, il contribue à une meilleure compréhension de l'expérience de loisir.

Cette figure permet de constater que la signification et la qualité d'une expérience sont fonction de l'équilibre entre les capacités individuelles et les exigences de cette

d'atteindre à chaque expérience de loisir une expérience optimale? Pour répondre à ces questions, les travaux de Csikszentmihalyi peuvent être utiles encore une fois. Par ses recherches, ce psychologue a permis d'identifier et de documenter les caractéristiques d'une expérience optimale, soit :

- ☞ La tâche entreprise est réalisable mais constitue un défi et exige une aptitude particulière;
- ☞ l'individu se concentre sur ce qu'il fait;
- ☞ l'objectif de la participation à l'activité est clair;
- ☞ l'activité en cours fournit une rétroaction immédiate;
- ☞ l'engagement de l'individu est profond et fait disparaître toute distraction;
- ☞ la personne exerce un contrôle sur ses actions;
- ☞ la préoccupation de soi disparaît, mais paradoxalement, le sens de soi est renforcé à la suite de l'expérience optimale;
- ☞ la perception de la durée est altérée.

De telles caractéristiques peuvent être fort utiles pour orienter l'élaboration et la réalisation de programmations en loisir. Ainsi, la programmation peut proposer de relever des défis inspirés de cette dynamique exigences-habiletés (équilibre), les lieux d'activités peuvent contrôler les sources de stimulus nuisibles à l'expérience (ex. : du matériel non sécuritaire, une compétition de soccer à côté d'un cours de yoga) et enfin, la programmation peut faciliter les multiples prises de décision, de contrôle (ex. : le participant peut choisir son matériel, son rythme de fonctionnement). Toutefois, Csikszentmihalyi nous met en garde :

« Il ne faut pas tomber dans l'erreur mécaniste et penser que l'expérience optimale surviendra automatiquement si l'activité remplit les conditions objectives énoncées. Ce n'est pas tant le défi « objectif » qui compte que la perception que nous en avons; ce ne sont pas les aptitudes que nous avons réellement qui importent, mais celles que nous pensons avoir » (Csikszentmihalyi, 2004, p. 89).

Ainsi, l'atteinte d'une expérience significative de loisir est dépendante de nombreux facteurs tant reliés à l'individu lui-même qu'à l'environnement dans lequel se déroule l'expérience de loisir. Par conséquent, l'atteinte d'une expérience optimale en loisir ne peut être atteinte nécessairement à tout coup par tout le monde. Devons-nous pour autant laisser tomber cette piste de développement de l'intervention professionnelle en loisir?

L'odeur de maïs éclaté, un décor chaleureux, un film enlevé et l'expérience de loisir

Un des défis pour les professionnels en loisir est de comprendre le processus de construction d'une expérience importante associée au loisir. Cette compréhension devrait mener à la création d'environnements de loisir, c'est-à-dire à la possibilité de participer à des expériences de loisir librement choisies, d'occuper son temps libre, à son rythme, avec des

personnes appréciées et de relever des défis appropriés. Ces notions invitent à se fixer comme finalité d'intervention l'atteinte d'une expérience optimale en loisir, ce qui suppose davantage qu'une simple participation à une activité ou qu'une simple occupation du temps. Pour y arriver, un des défis pour les professionnels en loisir est de développer ou d'adapter des mécanismes précis de compréhension de la personne et de groupe de personnes (connaissance des intérêts, des attentes), de modifier certaines stratégies d'intervention ainsi que certains environnements physiques.

Conclusion

Ce bulletin a présenté de façon fort succincte des pistes de réflexion pour supporter l'atteinte d'un vécu en loisir propice à l'épanouissement d'un individu. Centrée sur l'atteinte d'une expérience subjective, et par conséquent sur un vécu individuel, cette réflexion s'est attardée d'abord à comprendre la notion d'expérience de loisir. Puis, dans un second temps, les professionnels et décideurs du domaine du loisir ont été invités à créer des environnements propices à l'atteinte d'une expérience signifiante, voire optimale.

L'expérience de loisir est-elle seulement à caractère subjectif et individuel? Pour notre part, nous ne le croyons pas. L'expérience de loisir est aussi une expérience de socialisation importante. C'est aussi une expérience de la communauté, de découverte de son identité sociale, de participation à la vie économique, communautaire et civique. Considérée sous cet angle, l'expérience de loisir entretient des liens forts et intimes avec la notion d'intégration à la société et en ce sens, et de façon complémentaire, elle devient aussi porteuse d'interventions novatrices. Cette perspective devra faire l'objet d'un prochain bulletin.

Bibliographie

- Balmer, K., & Clarke, B. (1998). *Le catalogue des bienfaits*. Gloucester, Ontario : Association canadienne des parcs et loisirs.
- Carbonneau, H. (2004). Optimiser l'impact du loisir pour les personnes en perte d'autonomie. In M. Tremblay, M. St-Onge & G. Boucher (Éds.), *Défi-loisir: pour une véritable participation sociale des personnes handicapées ou en perte d'autonomie* (pp. 19-25). Montréal : AQLPH, Centre Gabrielle-Major.
- Csikszentmihalyi, M. ([1990] 2004). *Vivre. La psychologie du bonheur*. Paris : Laffont.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I., S. (1988). *Optimal Experience*. New York: Cambridge University Press.
- Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991). *Benefits of Leisure*. State College, Pa: Venture.
- Lequin, M. (Éd.) (2002). Le loisir: une expérience à caractère essentiellement subjectif et qualitatif. *Loisir et Société*, 25(1).
- Ouellet, G. (Éd.) (1984). Aspects psychologiques de l'expérience de loisir. *Loisir et société*, 7(1).
- Tinsley, H., E., A. (1983). The Psychological Benefits of Leisure Counseling. *Loisir et Société*, 7(1), 125-140.
- Witt, P. A., & Ellis, G. D. (1987). *Leisure Diagnostic Battery: Users Manual*. State College, Pa: Venture.

Volume 2 / Numéro 18 Mai 2005



3351 boul. des Forges
C.P. 500
Trois-Rivières, Québec
G9A 5H7

Téléphone : (819) 376-5011 #3451
Télécopieur : (819) 373-1988
Courriel : oql@uqtr.ca
<http://oql.uqtr.ca>

En collaboration avec



Éducation, Loisir et Sport

