

Professionnel du loisir en reprise de qualité de vie

Roger Cantin, récréologue, Institut de réadaptation en
déficience physique de Québec

Le loisir en réadaptation est un processus complexe qui a pour enjeu l'amélioration de la qualité de vie de personnes avec des déficiences. Le professionnel en loisir devient alors un conseiller et un guide auprès de la personne dans son processus d'intégration en loisir. Il la conscientise à l'importance du loisir, la guide dans la reprise d'activités significatives, soutient l'intégration de la pratique de loisirs dans la communauté et favorise l'émergence de possibilités adaptées aux besoins de la personne handicapés.

Dans ce bulletin, l'Observatoire québécois du loisir présente une spécialité professionnelle en loisir, son contexte et sa contribution. Ce faisant, en plus d'informer, il souhaite sensibiliser l'ensemble des professionnels en loisir qui auront à collaborer avec leurs collègues de ce secteur de la santé.

LE LOISIR ET LA SANTÉ

L'intervention en loisir dans le domaine de la santé touche diverses clientèles et diverses sphères d'intervention. Elle vise l'intégration des aspects ludiques et l'accès aux bénéfices reconnus du loisir dans les traitements et la reprise de loisirs significatifs favorisant une meilleure qualité de vie. Cette intervention paraît simple à énoncer et à concrétiser, mais il faut réaliser que donner accès au plaisir et aux bénéfices qui découlent de la pratique du loisir chez des personnes aux prises avec des limitations, des douleurs ou une forme d'isolement social relève d'une intervention professionnelle complexe et de plus en plus reconnue dans le réseau de la santé. Cette intervention peut prendre diverses formes :

animation auprès des clientèles démunies ou hébergées dans le réseau de la santé, accompagnement clinique individualisé dans la reprise de loisirs pratiqués avant l'apparition de limitations et interventions en développement communautaire pour favoriser le développement de loisirs adaptés dans la collectivité.

Le secteur de la réadaptation vise quant à lui à réduire ou éliminer les incapacités dues aux accidents, aux maladies ou au contexte social, et ce, dans divers domaines. Le champ d'action de la réadaptation se retrouve en déficience physique, en santé mentale, en déficience intellectuelle, dans les problématiques sociales comme la délinquance et la criminalité, et dans les problématiques de consommation abusive. Pour

qu'il y ait intervention de réadaptation, le candidat visé doit démontrer un potentiel d'amélioration et de récupération en matière de capacités et de compétences personnelles, ou dans sa capacité d'améliorer son état par l'utilisation d'aides compensatoires. L'intervention en réadaptation vise donc la reprise et la mise en œuvre d'habitudes de vie et de rôles sociaux permettant aux personnes engagées dans ce processus d'avoir accès à une vie sociale et professionnelle la plus proche possible de la normale. La reprise de la pratique de loisirs de manière significative et satisfaisante peut représenter un défi compte tenu du contexte des diverses limitations pouvant perdurer chez les personnes.

IMPACT DE L'APPARITION DES INCAPACITÉS

L'apparition d'incapacités provoque une rupture dans le déroulement normal de la vie. Cette rupture implique pour la personne atteinte des difficultés à se projeter dans le futur et à se mobiliser. Dans les phases aiguës, la souffrance, le manque d'énergie et les incapacités font en sorte que les compétences physiques et sociales peuvent changer. C'est ainsi que certaines personnes doivent renoncer à certaines habitudes de vie et à des rôles sociaux incluant leurs loisirs. Elles subiront par conséquent une perte de qualité de vie causée souvent par l'isolement, l'inactivité et la dévalorisation. Les premières étapes d'intervention de l'équipe multidisciplinaire visent à faire regagner à ces personnes le maximum de capacités et à favoriser leur stabilité psychologique pour qu'elles se

mobilisent davantage. Cette période est souvent intense et très exigeante sur le plan énergétique pour la personne.

L'intervention en loisir vise à agir sur le milieu de vie, l'entourage et l'accompagnement afin que les gens gardent un bon moral et soient entourés de leurs proches. L'animation du milieu de vie par le loisir le rendra stimulant, et, surtout, respectueux du rythme et des besoins des personnes aux prises avec des incapacités. La place faite aux familles et aux proches dans les activités de loisir permet un échange en dehors du contexte de la maladie et de la souffrance. Les programmes d'activités offerts doivent avoir des visées cliniques solides pour qu'on obtienne les retombées voulues. De plus, à cette étape, les activités de loisir peuvent devenir des zones d'expérimentation d'apprentissages propres à d'autres disciplines et favoriser la généralisation d'acquis. Des collaborations interdisciplinaires sont souhaitées.

Chez des personnes aux prises avec des séquelles permanentes qui ont bousculé leurs habitudes de vie, la mobilisation et la volonté de réinvestissement peuvent être difficiles à obtenir. Le deuil des anciens rôles sociaux est souvent nécessaire avant d'accepter de s'investir dans de nouveaux domaines et de nouveaux projets. Le temps, l'expérimentation, la confrontation à la nouvelle réalité sont des étapes à franchir. La conscience des bienfaits et des avantages de la pratique de loisirs va favoriser l'engagement personnel dans la réadaptation et dans la reprise

de loisirs simples visant l'amélioration de la condition personnelle.

À plus long terme, l'incapacité de réaliser certains rôles sociaux, par exemple le travail, fait en sorte que le loisir devient souvent un des seuls moyens pour entrer en communication avec les autres, se valoriser, développer une identité et jouer un rôle social. L'accompagnement professionnel en loisir visera à conscientiser la personne à l'importance que peut prendre le loisir dans sa vie, aux nombreuses retombées positives qu'elle peut en retirer et aux effets bénéfiques sur sa qualité de vie. Cette prise de conscience est la base de l'intervention en loisir, car dans un contexte normal, on ne prend pas toujours conscience des avantages que nous procurent nos loisirs au quotidien.

DÉFI DE L'INTERVENTION EN LOISIR AU REGARD DE LA PARTICIPATION SOCIALE

La définition de base de la participation sociale proposée dans le processus de production du handicap (PPH) « *correspond à la pleine réalisation des habitudes de vie résultant de l'interaction entre les facteurs personnels et les facteurs environnementaux* »¹. La Fédération québécoise des centres de réadaptation en déficience intellectuelle est cependant allée plus loin dans son avis de 2002 sur le projet de loi numéro 112 visant à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale. Elle affirmait que « *la participation sociale découle aussi de la rencontre,*

¹ RIPPH – guide de formation, octobre 2000.

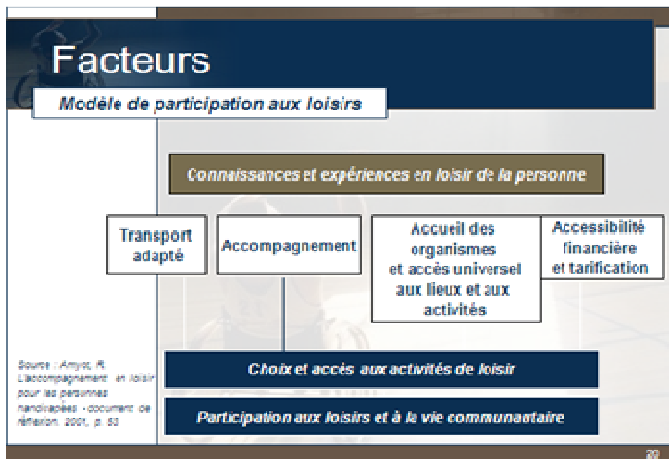
*d'une part, de la volonté et de la capacité d'un individu de faire partie d'une collectivité et, d'autre part, d'une offre concrète de ce collectif pour faire une place à ce dernier*²». Cette définition présente un aspect dynamique dans la mesure où la personne et la collectivité ont chacune une responsabilité d'action menant à l'intégration dans la collectivité. En ce sens, le rôle de l'intervenant en loisir est à la fois d'aider la personne avec des limitations à développer sa volonté et sa compétence à s'intégrer dans la collectivité par le loisir, et de soutenir la collectivité pour qu'elle développe des possibilités de loisir adaptées aux besoins des personnes, de manière à leur faire une place au même titre que tout autre citoyen.

Les intervenants en loisir soutiennent que les gens aux prises avec des limitations ou des incapacités doivent demeurer actifs physiquement, socialement et cognitivement afin de conserver et d'améliorer leurs capacités, et que la pratique régulière et intégrée de loisirs dans la communauté est un moyen privilégié pour y arriver. Cinq facteurs principaux proposés par Amyot (2001)³ favorisent la participation aux loisirs des personnes handicapées : 1- La connaissance et l'expérience des personnes en matière de loisir; 2- la présence d'un transport adapté de qualité; 3- l'accompagnement en loisir;

² *Pour soutenir la participation sociale de tous! Avis de la Fédération québécoise des centres de réadaptation en déficience intellectuelle sur le projet de loi numéro 112, loi visant à lutter contre la pauvreté et l'exclusion sociale. Synthèse et recommandations*, septembre 2002, p. 2.

³ Amyot, R. *L'accompagnement en loisir pour les personnes handicapées*, document de réflexion, 2001, p.53.

4- l'accueil des organismes et l'accès universel aux lieux et aux activités; 5- l'accessibilité financière et une tarification adaptée. Ces cinq facteurs permettent aux personnes de faire des choix et d'avoir accès à des loisirs, et ainsi favorisent une participation aux loisirs et à la vie communautaire.



LOISIRS ADAPTÉS VERSUS LOISIRS INTÉGRÉS

La pratique de loisirs dans la communauté doit se faire sur un continuum de possibilités. Ce continuum doit permettre aux personnes, selon leurs capacités et leurs compétences, de participer à des activités régulières offertes à toute la population ou d'avoir accès à des programmes d'activités adaptées au rythme et aux besoins des personnes avec des limitations. Voici deux exemples :

Exemple 1. Une dame hémiplegique se déplaçant en fauteuil motorisé faisait du conditionnement physique depuis des années dans un établissement offrant des programmes spécifiquement adaptés aux personnes

handicapées. Elle a alors commencé à fréquenter un centre offrant des programmes d'entraînement à toute la population. Ce fut pour elle un défi énorme chargé de stress et d'incertitudes. Avec du recul aujourd'hui, elle se dit grandie par la réussite de cette expérience et le défi relevé. Elle se dit très valorisée de se retrouver dans un contexte de réalisation où les contraintes et les limitations ne sont plus le sujet central malgré un programme d'entraînement adapté à sa condition.

Exemple 2. Une personne adulte ayant un handicap de naissance raconte son parcours personnel de pratique de loisirs. Elle mentionne avoir fréquenté l'école régulière dans sa jeunesse et, dans les expériences de loisir et de sport qu'elle y a effectuées, avoir éprouvé des difficultés à s'intégrer : elle se considérait comme la moins bonne, la moins compétente. Vers le début de l'âge adulte, elle a eu l'occasion de pratiquer un sport dans le réseau des sports adaptés, d'y développer des compétences et d'y faire de la compétition. Elle affirme que là elle s'est sentie quelqu'un! Elle s'est sentie capable de réaliser quelque chose à la mesure de ses capacités et de s'y valoriser. Sa confiance grandissant, elle s'est impliquée à fond dans la compétition jusqu'au niveau paralympique, puis, par la suite, comme entraîneuse et bénévole au sein de son club.

Il n'y a pas de modèle linéaire à suivre et à appliquer à tous. Chaque personne a un cheminement personnel différent et l'intervenant en loisir doit accompagner les personnes qui lui sont confiées selon leurs besoins personnels.

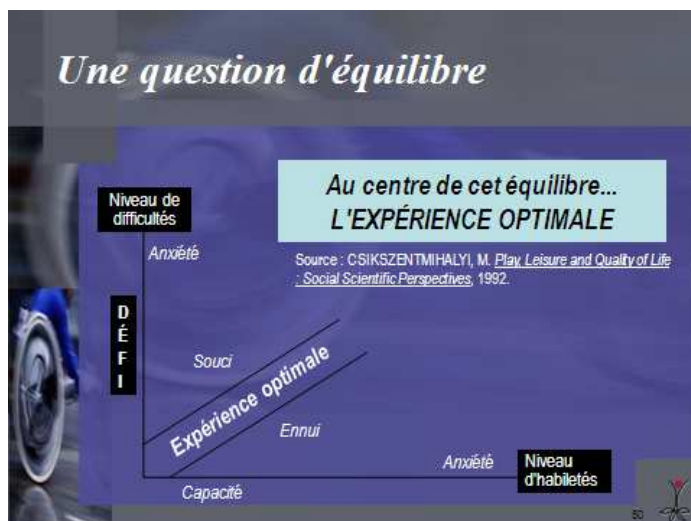
UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

La pratique de loisirs dans la communauté procure de nombreux avantages et bénéfices reconnus. Plaisir, détente, contacts sociaux, expression et créativité, valorisation, se sentir utile, se sentir aimé et apprécié, ressentir un mieux-être psychologique. Pour que la pratique se réalise et perdure dans le temps, il faut que l'équilibre soit atteint entre trois variables principales. Il faut que les compétences et le potentiel de la personne (première variable) correspondent à ses propres objectifs personnels (deuxième variable) et que l'environnement puisse lui fournir les possibilités de réalisation adaptées à ses besoins (troisième variable). L'équilibre est ébranlé lorsqu'une de ces variables est déficiente. Un changement dans les capacités de la personne, une modification de l'environnement (pas de transport ou d'ascenseur, par exemple), la cessation d'un programme de loisir peuvent rendre l'activité de loisir impraticable. L'intervenant en loisir prévoyant aura conscientisé et outillé la personne pour favoriser l'auto-rétablissement de l'équilibre.

Les bénéfices doivent toujours être plus grands que les inconvénients. Cet énoncé paraît une évidence, mais comme intervenant, on ne prend pas toujours conscience des inconvénients rencontrés par les personnes handicapées dans la pratique de leurs loisirs dans la communauté. Elles font face souvent à des barrières architecturales, du matériel mal adapté à leurs besoins, un accueil et des attitudes inadéquats, des coûts d'inscription trop élevés, de l'attente et

des distances importantes en transport adapté. Ces inconvénients peuvent prendre le dessus, limiter le plaisir retiré de l'expérience loisir et faire en sorte que l'activité sera abandonnée.

Le concept d'expérience optimale de Csikszentmihalyi⁴ démontre très bien que la personne doit se retrouver dans sa zone de performance et pouvoir relever des défis à la mesure de ses compétences. C'est encore une fois une question d'équilibre, qui prend tout son sens dans l'intervention auprès des personnes qui font face à des limitations et des obstacles dans la pratique de leurs loisirs.



Pour favoriser et soutenir la pratique de loisirs des personnes handicapées dans la communauté, des mesures d'accompagnement sont souvent nécessaires. Ces mesures permettent de compenser les difficultés en matière de communication, d'alimentation, de vêtements, de santé, d'hygiène, de déplacements ou de

⁴ CSIKSZENTMIHALYI, M. *Play, Leisure and Quality of Life : Social Scientific Perspectives*, 1992

comportements, et permettent à ces personnes de demeurer actives malgré leurs limitations. Certains organismes, programmes et municipalités offrent un accompagnement en loisir. Ces mesures sont précieuses quoique insuffisantes en raison de la pauvreté des budgets qui y sont attribués.

ANNEXE 1

SYNTHÈSE DE PROGRESSION DES INTERVENTIONS EN LOISIR VISANT LE DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES⁵

| ÉTAPES ET OBJECTIFS VISÉS | INTERVENTIONS |
|---|---|
| INFORMATION | |
| Permettre à l'utilisateur de connaître les avantages et les bienfaits d'une pratique régulière de loisirs significatifs | <ul style="list-style-type: none"> ▪ programmes d'éducation aux loisirs ▪ campagnes d'information ▪ évaluation et bilan du profil individuel en loisir de l'utilisateur |
| EXPLORATION | |
| Permettre à l'utilisateur de connaître et d'élargir son champ d'horizon d'activités et de développer des intérêts en loisir | Pratique encadrée visant à permettre l'exploration et la pratique d'une multitude d'activités dans plusieurs domaines (sport, culture, plein air) |
| INITIATION | |
| Permettre à l'utilisateur de : <ul style="list-style-type: none"> ▪ connaître ses intérêts dans des champs précis; ▪ se positionner face à ses compétences, son potentiel et les exigences de ses intérêts en loisir; | Pratique encadrée visant à : <ul style="list-style-type: none"> ▪ expérimenter des activités précises qui sont en lien avec les intérêts du participant; ▪ présenter les exigences et les contextes de pratique (éthique, matériel, transport, coût). |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ connaître les conditions préalables à la pratique des activités; ▪ développer les habiletés personnelles requises. | |
| DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES | |
| Permettre à l'utilisateur de : <ul style="list-style-type: none"> ▪ développer les compétences spécifiques à l'activité choisie pour atteindre un niveau optimum visant l'intégration et ce, le plus près possible du milieu naturel de pratique; ▪ maîtriser les conditions préalables. | Pratique encadrée ou supervisée visant le développement de qualités précises (habiletés, forme physique, niveau de compétence) par la participation à : <ul style="list-style-type: none"> ▪ des programmes d'entraînement; ▪ des sessions visant l'apprentissage et l'amélioration des compétences; ▪ l'acquisition d'appareillages et moyens compensatoires. |
| INTÉGRATION | |
| Permettre à l'utilisateur de : <ul style="list-style-type: none"> ▪ pratiquer des loisirs intégrés dans son milieu de vie, le plus près possible de la pratique régulière de tous les citoyens. | <ul style="list-style-type: none"> ▪ soutien à l'intégration de la pratique du loisir dans le milieu de l'utilisateur; ▪ intervention sur l'environnement visant l'amélioration de l'accessibilité, de l'accueil et de l'offre de services. |

⁵ Roger Cantin, IRDPQ, déc. 2007.