

Hélène Carbonneau, Ph. D.,

en collaboration avec Roger Cantin, IRDPQ, et Marc St-Onge,

AQLPH, Laboratoire loisir et vie communautaire,

Université du Québec à Trois-Rivières

VOLUME 12, NUMÉRO 11- 2015

Dans le monde du loisir contemporain, il est beaucoup question d'inclusion, d'intégration, d'accessibilité universelle. La question du droit au loisir pour tous est sur toutes les lèvres. Mais qu'en est-il réellement de l'expérience de loisir vécue par les personnes ayant des incapacités? Qu'est-ce qui fait qu'une personne ayant des incapacités a la possibilité de vivre pleinement une expérience de loisir inclusive? Le présent bulletin s'attarde à cette question. Il présente les grandes lignes d'un cadre conceptuel de l'expérience de loisir inclusive qui, nous l'espérons, sera utile pour soutenir la réflexion sur la question de la participation pleine et entière des personnes ayant des incapacités à des activités de loisir.

CONTEXTE

La question du loisir inclusif préoccupe plusieurs acteurs des milieux tant communautaire et municipal que gouvernemental. En effet, la pression de la population est de plus en plus forte pour favoriser l'intégration des personnes ayant des incapacités dans leur communauté, ce qui commande d'adapter l'offre de loisir en conséquence. Le concept de « loisir inclusif » qui est alors mis de l'avant demeure cependant à clarifier.

Certains auteurs tels Hutchison et Lord (1979) abordent l'intégration sous forme de continuum, ce qui donne l'impression que le plus haut niveau d'intégration représente le but ultime à atteindre pour tous. Le regard se pose alors davantage sur l'intégration que sur l'expérience vécue par la personne. Or, rendre possible l'intégration d'une personne ayant des incapacités dans une activité dite régulière ne garantit pas pour autant une expérience de qualité. Trop souvent, les activités proposées sont plus ou moins adaptées aux besoins des personnes ayant des incapacités et ces personnes, une fois intégrées dans des groupes réguliers, deviennent des spectateurs de la participation des autres. Est-ce vraiment là la solution idéale pour que les personnes ayant des incapacités vivent des expériences de loisir satisfaisantes?

Il importe ainsi de développer une définition du concept de loisir inclusif qui aille plus loin que la simple participation et qui prenne aussi en compte des éléments de la qualité de l'expérience de loisir. On peut dès lors envisager la question sous l'angle de l'expérience de loisir inclusive.

Nous avons donc élaboré un cadre conceptuel de l'expérience de loisir inclusive à partir de divers documents phares dans la littérature scientifique sur le sujet. Pour présenter ce modèle, nous décrirons d'abord les déterminants de l'expérience de loisir inclusive puis proposerons diverses formes de l'expérience de loisir inclusive.

DETERMINANTS DE L'EXPERIENCE INCLUSIVE

Tout en partant de la notion d'accessibilité universelle, la réflexion sur le loisir inclusif doit aussi considérer les éléments déterminants de la qualité de l'expérience de loisir vécue par les personnes ayant des incapacités. Ainsi, nous avons voulu intégrer diverses composantes de l'expérience de loisir à des éléments de la définition d'accessibilité universelle.

Selon le Conseil québécois de loisir, rendre le loisir accessible suppose, entre autres : « la possibilité d'accéder à une activité, à un lieu de pratique, à un équipement, la capacité de comprendre et de pratiquer et la qualité de la mise en relation et de l'échange » (CQL, 2007). Cette définition a certes eu pour avantage de poser les jalons de la notion de loisir inclusif, mais il importe maintenant d'y intégrer des dimensions de la qualité de l'expérience de loisir. Car l'expérience de loisir fait référence non seulement à une notion de contenu, mais aussi de qualité. À cet égard, il ne suffit pas de pratiquer une activité récréative pour vivre une véritable expérience de loisir. Encore faut-il que cette activité corresponde aux intérêts, attentes et motivations de la personne et que l'expérience qu'elle vivra soit satisfaisante. Mais quelles sont les composantes d'une expérience de loisir positive ?

Plusieurs auteurs ont exploré diverses composantes de l'expérience de loisir et de leurs effets pour les individus. Voici un aperçu de leurs analyses.

Csikszentmihalyi (1984) est un auteur incontournable dans cette perspective avec le concept de l'expérience optimale. Selon lui, l'activité doit constituer un défi réalisable en offrant un équilibre entre défi et compétence pour qu'une personne puisse vivre une expérience optimale. Cet équilibre est crucial pour les personnes ayant des incapacités. Un défi trop difficile à relever limite leur capacité de participation alors qu'un défi trop facile suscite l'ennui. Il importe donc que l'activité offerte comporte un niveau de défi adapté au potentiel de la personne pour que celle-ci puisse vivre une expérience positive.

Plus récemment, Freire et Stebbins (2011) ont introduit la notion de « mode optimal de vie intégrant des activités de loisir » (MOAL). Ils soutiennent l'importance pour les jeunes d'intégrer une variété de loisirs dans leur vie combinant loisirs sérieux, loisirs de détente et loisirs de projet. Les notions d'équilibre entre les diverses formes de loisir ainsi que de pratiques significatives apparaissent comme centrales pour favoriser un développement optimal.

Par ailleurs, Pelletier et Vallerand (1995) soulèvent la question de la motivation en loisir. Ils expliquent qu'une motivation intrinsèque à participer à une activité est essentielle pour que celle-ci ait un impact positif pour la personne. Le niveau d'autodétermination dans l'activité est directement associé au bien-être. Une motivation extrinsèque pourrait même se traduire dans certains contextes par une diminution du bien-être psychologique.

De même, le développement d'une passion harmonieuse pour l'activité est déterminant pour son impact (Vallerand, 2012). Si une passion harmonieuse est propice au bien-être, une passion obsessionnelle a l'effet contraire. Il importe donc que l'activité pratiquée soit significative et motivante pour la personne, mais qu'elle ne prenne pas trop de place dans sa vie.

Accéder à un niveau d'expérience satisfaisant dans les loisirs exige donc l'accès à certaines dispositions. Thibault (2008) indique de son côté que pour la majorité des gens, le loisir se vit en privilégiant le contexte de l'activité et l'expérience qu'elle procure. Pour que se concrétise l'état d'esprit recherché en loisir, on choisit d'abord ses objectifs, les gens, le temps et l'environnement, et ensuite l'activité.

Le développement d'un sentiment d'appartenance, grandement tributaire de la qualité de relation avec les autres participants, est un autre élément essentiel à considérer. Une pleine inclusion des personnes ayant des incapacités dans les programmes de loisir publics n'est pas complète sans des programmes et des activités qui présentent des caractéristiques d'ouverture et d'accompagnement conduisant au développement d'amitiés et au partage d'expériences (Schleien, Green et Stone, 2002). Ces derniers auteurs présentent le concept d'inclusion des personnes ayant des incapacités sur un continuum à trois niveaux : 1- l'intégration physique, 2- l'inclusion fonctionnelle et 3- l'inclusion sociale où le partage d'activités avec des amis ou se faire de nouveaux amis représente le niveau le plus élevé. Le partage d'activité entre amis et le développement de nouvelles amitiés sont considérés comme un niveau élevé d'inclusion sociale.

En combinant la définition du Conseil québécois du loisir (CQL) avec certaines notions de qualité de l'expérience de loisir, on peut dire que l'expérience de loisir inclusive résulte de l'interaction entre 1) l'accès aux espaces et équipements appropriés requis pour permettre une pratique de loisir significative répondant aux désirs et aspirations de la personne, 2) une qualité de mise en relation significative et des interactions positives avec les autres participants, 3) l'engagement dans une activité significative, adaptée aux capacités de la personne et qui lui permet de mettre à profit son plein potentiel. La figure 1 ci-après illustre ce modèle.

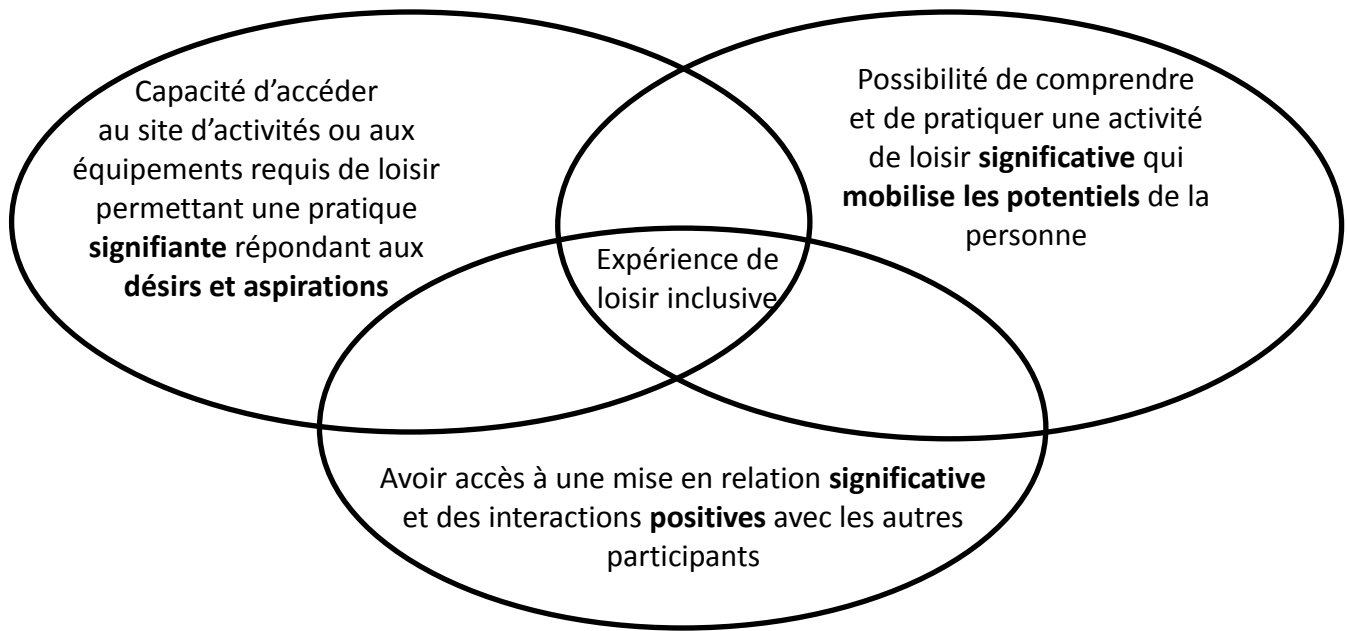


Figure 1 : Composantes de l'expérience de loisir inclusive

FORMES DE L'EXPERIENCE DE LOISIR INCLUSIVE

L'expérience de loisir inclusive peut prendre diverses formes allant d'une pratique adaptée dans des lieux spécialisés jusqu'à une pratique inclusive en toute liberté. La figure 2 illustre la gamme de l'expérience de loisir inclusive. Ce qui importe avant tout, c'est la qualité de l'expérience d'une part et la possibilité pour la personne d'avoir accès à toute la gamme des possibilités d'autre part. Cette gamme montre que l'expérience de loisir

inclusive peut varier selon le contexte. Soulignons ici qu'il ne s'agit pas d'un continuum où le loisir adapté dans des lieux spécialisés serait la forme la moins intéressante et le loisir inclusif en toute liberté l'apogée de l'expérience de loisir pour une personne ayant des incapacités. Ce qui importe, c'est que la forme retenue soit celle qui est la plus susceptible de permettre aux participants de vivre réellement une expérience de loisir inclusive telle que définie précédemment.

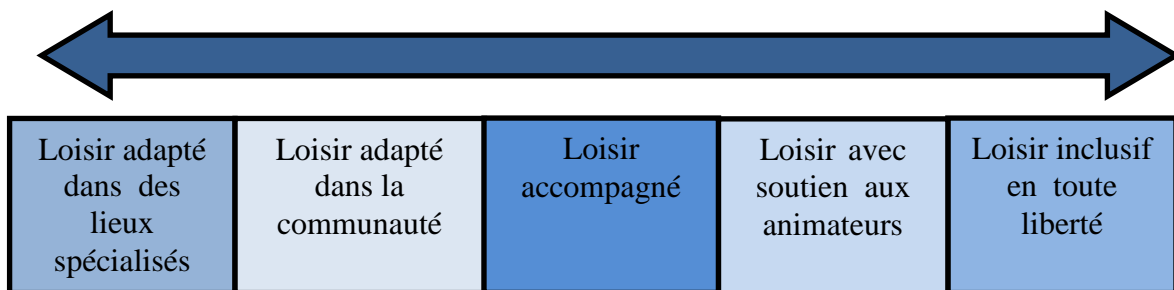


Figure 2 : Gamme des possibilités de l'expérience de loisir inclusive

Ainsi, dans certaines circonstances, une **pratique adaptée dans des lieux spécialisés** demeure la meilleure option. Un exemple est l'organisation de soirées de danse pour personnes malentendantes où l'utilisation d'appareils spécialisés permet aux participants de ressentir le rythme de la musique et d'être ainsi en mesure de danser ensemble. C'est

là une pratique où il est pertinent pour les participants de se retrouver dans un lieu vraiment adapté à leur besoin pour pratiquer une activité et vivre l'expérience la plus positive possible.

Parfois, une **pratique adaptée dans la communauté** est la possibilité la plus adéquate. Un exemple de ce type de pratique est l'offre d'un

cours d'aquaforme adapté à des personnes non voyantes. Ici, l'accès à un équipement communautaire est utile, mais l'activité doit être entièrement adaptée pour maximiser la participation en loisir des personnes ayant des incapacités.

Le **loisir accompagné** est une approche largement utilisée, notamment dans les camps de jour. La personne ayant des incapacités a alors besoin d'une aide personnalisée pour soutenir sa participation et lui permettre de vivre une expérience de loisir inclusive enrichissante.

Une autre possibilité est le **loisir avec soutien aux animateurs**. L'idée ici est de donner un soutien aux animateurs pour les aider à intégrer un participant avec des incapacités. Par exemple, citons le cas où un jeune avec un trouble du spectre de l'autisme (TSA) a pu être intégré dans un club de karaté grâce à la formation et au soutien qu'a fournis à l'animateur une association pour personnes autistes.

La dernière forme d'expérience de loisir est le **loisir inclusif en toute liberté** dans un contexte où les mesures environnementales et d'accueil permettent à une personne avec des incapacités d'accéder à un équipement et de pratiquer librement son loisir préféré. Ce pourrait être le cas d'une piscine entièrement accessible de l'entrée jusqu'aux vestiaires et comportant un mécanisme d'accès à l'eau adapté (rampe, lève-personne), où la personne ayant une incapacité peut partager son expérience avec ses amis en toute liberté.

Voilà pour les diverses composantes de la gamme d'expériences de loisir inclusives. Ce qu'il importe de retenir, c'est qu'une composante n'est pas meilleure qu'une autre. Chacune des possibilités trouve son sens en ce qu'elle permet aux personnes ayant des incapacités de vivre pleinement les activités de loisir correspondant à leurs désirs et aspirations, tout en leur permettant de mettre à profit leur potentiel de façon optimale et de développer des liens significatifs réciproques avec les autres participants.

CONCLUSION

Le droit au loisir pour les personnes ayant des incapacités doit se réaliser non seulement par une intégration physique, mais surtout par l'accès à une gamme de possibilités favorisant une

expérience de loisir inclusive. Pour que cette expérience puisse être satisfaisante, tant la liberté de choix de l'activité et des lieux que la possibilité d'y retrouver des personnes significatives s'avèrent cruciales. Comme pour la population en général, qui n'est pas confinée à un type d'intégration, le choix de contextes de pratique doit aussi être accessible aux personnes ayant des incapacités. Nous espérons que ce cadre conceptuel sera utile pour faire avancer le débat actuel.

REFERENCES

- Csikszentmihalyi, M. (1984). *Vivre : la psychologie du bonheur*, Robert Laffont.
- Conseil québécois du loisir (2007). *Guide pour l'analyse de l'accessibilité au loisir : cadre de référence pour l'accessibilité au loisir*, CQL, Montréal.
- Freire, T. & Stebbins, R.A. (2011). « Activités de loisir optimales et développement positif des adolescents – Un rapprochement entre les perspectives psychologiques et sociologiques », chapitre de livre dans Krumm, C.-M. & Tarquinio, C. (dir). *Traité de psychologie positive, fondements théoriques et implications pratiques*, Bruxelles, De Boeck.
- Hutchison, P. & Lord, J. (1979). *Intégration sociale et loisirs*, Leisurability publications Inc., Waterloo.
- Pelletier, L.G., Vallerand, R.J., Green-Demers, I., Brière, N.M., & Blais, M.R. (1995). « Loisirs et santé mentale : les relations entre la motivation pour la pratique des loisirs et le bien-être psychologique », *Revue canadienne des sciences du comportement*, 27 (2); 140-156.
- Schleien, S., Green, F. & Stone, C. (2002). « Making Friends Within Inclusive Community Recreation Programs », *Journal of Leisurability*, Tash Connections, July, August 2002, 16-23.
- Thibault, A. (2008). *Le loisir public et civil au Québec. Dynamique, démocratique, passionnel et fragile*. Presses de l'Université du Québec.
- Vallerand, R.J., Gousse-Lessard, A-S, & Verner-Filion J. (2011). « La psychologie de la passion : contributions à la psychologie positive », chapitre de livre dans Krumm, C.-M. & Tarquinio, C. (dir). *Traité de psychologie positive, fondements théoriques et implications pratiques*, Bruxelles, De Boeck.