

La résilience familiale et l'expérience de loisir d'un jeune avec une limitation fonctionnelle

VOLUME 12, NUMÉRO 4- 2014

Marie-Michèle Duquette,
étudiante à la maîtrise en loisir, culture et tourisme à
l'Université du Québec à Trois-Rivières

Ce bulletin présente le rôle que peut jouer une expérience de loisir dans la vie d'un jeune avec une limitation fonctionnelle et l'effet qu'elle peut avoir sur la dynamique familiale. Des liens apparaissent, par la suite, entre ce rôle et la résilience de la famille. Celle-ci correspond à la capacité de la famille à faire face aux adversités qu'elle peut vivre et à présenter le meilleur fonctionnement possible. Des études de cas ont été réalisées avec des familles biparentales où vit un jeune avec une limitation physique. Les analyses montrent que l'expérience de loisir, sous forme de pratique d'une activité sportive, exerce des effets positifs sur la dynamique familiale. Les effets s'exercent en effet autant sur cette dynamique que sur le jeune et ses parents.

LA RÉSILIENCE FAMILIALE

La famille est davantage que les membres qui la composent. La dynamique familiale fait référence à la façon dont les membres d'une famille vivent collectivement et interagissent.

Toutes les familles éprouvent du stress à certains moments. Ce stress peut être attribué à plusieurs situations, que ce soit un divorce, une nouvelle école, un nouvel emploi ou une limitation fonctionnelle. Même si le stress touche principalement une seule personne, il affecte aussi tous les autres membres de la famille. Plusieurs stratégies, négatives et positives, sont alors développées afin de faire face à ces situations.

Le processus de résilience représente le meilleur fonctionnement qu'une famille puisse trouver pour faire face aux adversités. La famille établit en quelque sorte des mécanismes pour surmonter les crises. Des interventions peuvent être effectuées afin d'augmenter les facteurs de protection et de diminuer les facteurs de risque de façon à faciliter le développement de ce processus. Plusieurs recherches ont mis en lumière des modalités d'intervention qui le renforcent, dont différentes formes de loisir. Le loisir permet en effet de développer des stratégies dites de « *coping* », c'est-à-dire des

stratégies d'adaptation concrètes afin de faire face au stress.

L'EXPÉRIENCE DE LOISIR

Les personnes avec une limitation fonctionnelle peuvent être limitées dans leurs capacités quotidiennes, mais elles ne le sont pas dans leur désir de pratiquer une activité de loisir et de vivre une expérience de loisir. Les services offrant des activités de loisir à cette population sont en mesure de concevoir des activités qui mettent à profit les capacités de ces personnes et leur font vivre des expériences de loisir.

Il a été maintes fois démontré que, chez les jeunes avec une limitation fonctionnelle, l'expérience de loisir procure plusieurs bénéfices sur les plans physique, psychologique, cognitif et social. Plusieurs recherches ont identifié les facteurs de participation à des expériences de loisir des jeunes avec une limitation fonctionnelle. Or, il a été démontré que la famille peut être un facteur facilitant ou contraignant en cette matière.

En effet, dans les familles où vit un jeune avec une limitation fonctionnelle, celui-ci est davantage dépendant de ses parents que les autres jeunes. Les parents jouent un rôle particulièrement déterminant en matière de transport et de coûts si le jeune avec une

*L'Observatoire québécois du loisir est soutenu financièrement par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

limitation fonctionnelle veut vivre des expériences de loisir.

Cependant, aucune recherche n'avait abordé la question inversement, soit qu'est-ce que l'expérience de loisir du jeune procure aux parents? Quel effet exerce-t-elle sur la dynamique familiale? Notre projet visait donc à comprendre le rôle de l'expérience de loisir, nommément une activité sportive, dans la dynamique familiale d'un jeune avec une limitation fonctionnelle. Les objectifs étaient de :

- 1) identifier les éléments de l'expérience de loisir des jeunes ayant une limitation fonctionnelle en lien avec leur dynamique familiale;
- 2) décrire les interactions entre les effets identifiés et la dynamique familiale.

Deux dimensions étaient présentes et ont été évaluées dans cette recherche : la dynamique familiale et l'expérience de loisir.

PARTICIPANTS

Cinq familles ont participé à ce projet. Le père, la mère et le jeune dans chacune de ces familles ont participé à des entretiens individuels. Tous les jeunes interrogés vivent avec une limitation physique de naissance. Ils sont âgés de 13 à 19 ans et pratiquent un sport depuis au moins un an. L'unique fille de l'échantillon est la plus lourdement handicapée et se déplace en fauteuil motorisé. Un autre participant se meut de la même façon, mais il est davantage autonome. Ils pratiquent tous des sports d'équipe, mais un seul fait partie d'une équipe régulière. La plupart des parents travaillent et sont souvent impliqués directement ou indirectement dans le sport pratiqué par leur enfant.

EFFET DU SPORT SUR LA RÉSILIENCE

Les entrevues avec ces familles montrent que le sport pratiqué par le jeune produit des effets sur lui-même, sur ses parents et sur la dynamique familiale. Ces effets peuvent clairement être liés au processus de résilience.

Le sport que les jeunes pratiquent et qu'ils vivent comme une expérience de loisir représente une activité significative pour eux. Pour la plupart, cette activité occupe une place importante dans leur vie. La présence d'un mentor lors de l'expérience de loisir aide aussi la plupart de ces jeunes, autant maintenant que quand ils ont commencé à pratiquer l'activité.

L'expérience de loisir de ces jeunes les a amenés à :

- développer des habiletés physiques, psychologiques ou cognitives;
- se développer socialement;
- voir leurs possibilités s'ouvrir sur les plans sportif, scolaire et personnel;
- augmenter leur estime d'eux-mêmes.

Les effets de l'expérience de loisir sur les parents peuvent être regroupés en six dimensions : l'implication, le développement social, un moment de répit, le dépassement de soi, la réduction des anticipations négatives et le renforcement des liens familiaux.

L'implication fait référence à l'engagement des parents dans l'expérience de loisir de leur enfant, que ce soit en tant qu'entraîneur-adjoint ou gérant d'équipe. Les parents en bénéficient sur le plan social en échangeant avec les autres parents et en développant leur réseau social. Le moment de répit peut être vécu par un parent ou par le couple; en effet, comme le jeune pratique son sport seul, les parents peuvent passer un moment en couple ou, si un seul parent est impliqué, l'autre peut passer un moment seul à se ressourcer. Le dépassement de soi, pour les parents, passe par un affrontement des peurs et des préjugés face aux sports adaptés afin d'être en mesure d'encourager leur enfant dans son expérience de loisir. La dimension « réduction des anticipations négatives » renvoie au fait que le jeune avec une limitation fonctionnelle voit ses possibilités s'ouvrir; comme le jeune a une meilleure vision de son présent et de son avenir dans les différentes sphères de sa vie, les parents voient diminuer leur appréhension de l'avenir de leur enfant. Le renforcement des liens familiaux est une dimension qui correspond au lien soit entre un des parents et le jeune, soit entre les

deux parents; les éléments qui représentent principalement cette dimension sont l'enfant source de fierté, le renforcement de la relation mère-fils, une meilleure discipline à la maison et un rapprochement des perspectives.

En ce qui concerne la dynamique familiale, l'expérience de loisir contribue à renforcer les liens familiaux. Elle affecte tous les membres de la famille en créant des opportunités de voyage en famille, en impliquant les autres membres de la famille (fratrie), en devenant un sujet de discussion commun, somme toute en améliorant la dynamique familiale.

Le rôle de l'expérience de loisir peut être représenté comme un modèle d'engrenage pour le jeune, ses parents et la dynamique familiale. Ainsi, le rôle positif que l'expérience de loisir joue sur le jeune affecte positivement ses parents et également la dynamique familiale. Les effets mis en lumière s'apparentent aux facteurs de protection dans le processus de résilience. L'augmentation des facteurs de protection, la réduction des facteurs de risque et le développement de stratégies pour faire face aux adversités entraînent une amélioration du processus de résilience chez les familles interrogées. Pour le jeune, le développement d'habiletés, le développement social et l'augmentation de l'estime de soi représentent des facteurs de protection individuels. L'ensemble des effets sur les parents se retrouve dans les facteurs de protection familiaux et environnementaux relevés dans des recherches précédentes. Les adversités auxquelles sont confrontées les familles peuvent nuire au bon déroulement de la dynamique familiale. Cependant, l'expérience de loisir et les effets positifs qu'elle suscite façonnent des « forces » pour y faire face.

CONCLUSION

En conclusion de cette recherche, il est possible de constater que l'expérience de loisir semble avoir un rôle positif dans la vie de ces familles. Cette recherche permet aussi de faire valoir de nouveaux arguments pour sensibiliser les jeunes avec une limitation fonctionnelle à pratiquer des activités de loisir sportives. Elle permet d'enrichir l'argumentation dans la promotion des

saines habitudes de vie chez les jeunes avec une limitation fonctionnelle, car il est possible de cibler la promotion sur :

- 1) les bienfaits que l'activité de loisir peut avoir sur le jeune qui la pratique;
- 2) les bienfaits que les parents peuvent en ressentir indirectement.

Les intervenants œuvrant auprès de ces jeunes, autant dans les milieux scolaire et institutionnel que communautaire, ont tout à gagner à promouvoir les activités sportives : les jeunes les vivront comme des expériences de loisir éminemment bénéfiques qui affecteront aussi positivement l'ensemble de leurs familles.

Il est également possible de promouvoir la pratique d'un sport par les jeunes avec une limitation fonctionnelle dans les différents programmes qui favorisent l'amélioration du processus de résilience familiale.