

## L'effet du loisir sur la persévérance et la réussite scolaires

Par Caroline Mailloux,  
professionnelle en loisir diplômée de l'UQTR  
et conseillère à la vie étudiante au Cégep de Sept-Îles

VOLUME 10, NUMÉRO 12- 2013

Nombre d'études montrent que le loisir a un effet sur la réussite scolaire des élèves. Il est toutefois nécessaire de témoigner de cet effet auprès d'acteurs importants du système d'éducation québécois.

Ce bulletin s'appuie une bibliographie commandée à l'Observatoire par le Conseil québécois du loisir. L'objectif poursuivi consistait à relever la présence ou l'absence de liens causals entre persévérance, réussite scolaire et pratique de loisir, et à identifier les liens démontrés scientifiquement par des données probantes.

Cette bibliographie commentée a permis de mettre en lumière que l'effet du loisir sur la persévérance et la réussite scolaire est bien réel et qu'il est généralement positif.

Nous verrons dans ce bulletin comment la pratique de loisir exerce une influence bénéfique sur les facteurs de réussite scolaire des jeunes.

### INTRODUCTION

Les études recensées dans cette bibliographie commentée identifient les effets positifs de la pratique d'activités de loisir sur le développement des jeunes. Elles démontrent également que la participation à des loisirs a un effet important et indirect sur la réussite scolaire en permettant de récolter de multiples bénéfices.

L'un des premiers axes de cette recherche était de déterminer les différents facteurs de réussite scolaire. Selon la littérature, la réussite s'articule autour des huit facteurs suivants :

1. L'identité (développement de soi et connaissance de soi)
2. L'identité (connaissance de ses intérêts et savoir où l'on va)
3. La motivation
4. L'engagement, l'implication et le sentiment d'appartenance
5. Les facteurs externes environnementaux (milieu - école)
6. L'implication et le soutien parental
7. Les facteurs socio-économiques de la famille
8. La socialisation

### L'EFFET SUR L'IDENTITÉ

La littérature indique que plusieurs facteurs influencent le succès scolaire, notamment la participation à des activités de loisir et parascolaires et à des activités culturelles, ainsi que les interactions sociales. De plus, on affirme que le bien-être et la satisfaction générale de l'élève sont des facteurs qui contribuent à son succès et qui peuvent être acquis par la participation au loisir.

Tel que mentionné par le Conseil supérieur de l'éducation (1994), la réussite scolaire sera encouragée par le développement d'une identité personnelle solide. En effet, avoir une bonne connaissance de soi est un facteur de réussite scolaire. On explique que l'effet de la participation à des activités parascolaires (sportives ou non) sur le développement des adolescents est positif et bénéfique puisque le loisir favorise l'estime de soi, le maintien d'une identité et l'affirmation de soi. De plus, on démontre que les élèves qui ont développé un système de valeurs précis ainsi qu'une identité personnelle solide, grâce notamment à leur implication dans diverses activités parascolaires, ont de meilleures chances de succès scolaire. L'étude effectuée indique que l'adolescence est une période très significative pour la poursuite des études à l'âge adulte. Les activités de loisir permettent aux participants d'en apprendre

davantage sur eux-mêmes et d'évoluer dans leur processus développemental.

La participation des élèves à des activités de loisir permet de développer des compétences individuelles, le sentiment d'être actif, le sentiment d'implication sociale et une meilleure perception du défi. Le loisir favorise l'autonomie des élèves et augmente leur vigilance intellectuelle. On signale par ailleurs que le sentiment d'auto-efficacité<sup>1</sup>, parallèlement à l'estime et au développement de soi, peut être développé par la participation à des activités de loisir.

Par ailleurs, il y a une relation de réciprocité entre la pratique d'activités et la réussite scolaire. La gestion du stress dans une activité et d'autres stratégies peuvent être appliquées lors d'un examen scolaire. C'est la même chose pour la persévérance : les élèves développent des compétences liées à l'effort qui peuvent ensuite être transférées en classe. Les élèves ont ainsi la chance de se démarquer dans leur activité et de connaître des succès à l'école. L'activité peut alors devenir une motivation à poursuivre les études.

En plus d'éduquer les jeunes sur différents aspects de leur comportement, la pratique d'activités parascolaires, notamment, développe le sentiment d'appartenance à l'école. Or, ce sentiment d'appartenance accru est un facteur de réussite scolaire. En faisant partie d'un groupe ou d'une équipe, en participant à la vie étudiante, les jeunes sentent qu'ils ont une identité, un rôle et une reconnaissance. Plusieurs jeunes sentent que c'est dans la pratique de leurs loisirs qu'ils sont valorisés. Le sentiment d'appartenance se vit également dans les réseaux sociaux et au moyen des amitiés consolidées par les pratiques de loisir. Le temps consacré à ces loisirs est donc associé à une plus grande identification à l'école.

#### **L'EFFET SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE**

Le loisir favorise une meilleure santé globale et une bonne hygiène de vie tout en permettant de se familiariser avec de saines habitudes de vie. Sur le plan psychologique, il contribue à des

niveaux élevés d'estime de soi et au développement de la confiance en soi. Or, ces deux qualités sont indispensables à la réussite scolaire. Sur le plan physique, le loisir permet d'être actif et en santé. Les jeunes se sentent bien quand ils font un loisir qu'ils aiment. C'est un exercice qui peut améliorer leur humeur et leur capacité de concentration.

Au chapitre des saines habitudes de vie qui peuvent influencer le succès personnel, professionnel ou scolaire, on indique que l'intégration des jeunes dans des activités de loisir peut leur permettre d'adopter des comportements sains, de se familiariser avec de saines habitudes de vie, et d'apprendre à mieux se structurer et se développer socialement. Les loisirs offrent également un terrain de jeu aux jeunes leur permettant de combler leurs lacunes en société et de les transformer d'une manière positive et constructive. Les activités récréatives saines aident à réduire l'ennui et l'apathie chez les jeunes, lesquels peuvent être des déclencheurs de comportements à risque. Ces influences positives, particulièrement à un jeune âge, se perpétuent à l'âge adulte, constituant autant d'atouts pour réussir.

Finalement, la pratique d'un loisir permet aux jeunes de faire divers apprentissages qui peuvent ensuite être transférés dans d'autres sphères de leur vie, notamment le réflexe de prendre des décisions favorables à leur bien-être et à leur santé.

#### **L'EFFET SUR LA MOTIVATION**

La littérature explique qu'il existe un lien entre la motivation intrinsèque, la réussite scolaire et l'engagement dans des activités de loisir. L'école aurait donc une influence sur la continuité de l'intérêt de l'élève face aux loisirs, et les loisirs influenceraient l'état motivationnel de l'élève face à l'école. De fait, les loisirs peuvent agir fortement sur la motivation de l'élève en affectant ces cinq sentiments : la motivation intrinsèque, la liberté perçue, l'effort, la concentration et le sentiment de défi.

La littérature scientifique indique également que la motivation est l'un des facteurs importants qui conditionnent la réussite scolaire des élèves. En effet, cette motivation « agirait comme plaque

<sup>1</sup> L'efficacité personnelle perçue concerne la croyance de l'individu en sa capacité d'organiser et d'exécuter la ligne de conduite requise pour produire des résultats souhaités.

tournante des autres facteurs » de réussite scolaire. Bien sûr, celle-ci s'appuie sur des valeurs et aspirations qui sont propres à l'élève. Rappelons que ces dernières peuvent être découvertes et modelées grâce aux pratiques de loisir.

Aussi, l'intérêt pour les études, le temps passé à faire des devoirs ainsi que l'assiduité aux cours sont des éléments qui influent sur la motivation pour l'école. Or, la motivation, le taux d'absentéisme ainsi que la bonne perception du milieu scolaire sont positivement influencés par une participation élevée à des activités de loisir.

#### **L'EFFET SUR LA POURSUITE DES ÉTUDES**

Des liens étroits peuvent être établis entre les études et les activités de loisir et parascolaires. Tant les études que les activités de loisir donnent l'occasion de développer des compétences, telles qu'exercer son jugement critique, résoudre des problèmes, se donner des méthodes de travail efficaces, coopérer et communiquer de façon appropriée, pour ne nommer que celles-là.

On mentionne que la quantité de temps passé à pratiquer un loisir, la perception négative de son état de santé, la qualité des relations avec les enseignants, un style de vie sain ainsi que les habitudes de consommation d'alcool sont tous de forts facteurs de prédiction quant à l'avenir scolaire de l'élève. Or, on signale que le loisir favorise l'absence de consommation abusive d'alcool et de drogues et encourage le développement positif des élèves en leur permettant de se familiariser avec de saines habitudes de vie.

Au sujet de l'abandon scolaire, on explique que la négativité d'un environnement d'apprentissage, le manque de confiance en soi et de motivation ont un effet négatif sur le succès scolaire. De plus, l'absentéisme répété peut mener au décrochage. Plus précisément, on démontre que l'ennui en loisir est un prédicteur significatif de décrochage scolaire chez les élèves de 14 ans et plus. En effet, la perception du milieu scolaire joue un rôle important en tant que déterminant dans la réussite scolaire. Les perceptions positives face à l'école (professeurs et cours) ainsi que le fait de considérer le milieu scolaire comme un lieu stimulant sont des éléments d'influence. Ce

facteur externe peut agir sur le sentiment d'appartenance, l'abandon et le bien-être de l'élève.

En contrepartie, le loisir influence la qualité du milieu (ambiance, offre d'activités, encadrement, réseautage social, etc.). Le fait de considérer le milieu comme stimulant agit comme facteur de réussite. Une offre de loisir adaptée peut agir sur l'amélioration de la perception du milieu scolaire et sur la gestion du temps libre des élèves, et devenir un facteur pour contrer l'absentéisme et le décrochage scolaire. Aussi, le loisir peut influencer les comportements des élèves : la pratique d'un loisir peut prévenir les problèmes de discipline. Finalement, la participation à des activités de loisir semble agir comme facteur de rétention en réduisant considérablement la probabilité d'abandon. En effet, le taux d'abandon est nettement moins élevé chez les élèves pratiquant des activités de loisir. La réussite scolaire est favorisée par un taux de problèmes de comportement bas.

#### **LA RELATION AVEC LE STATUT SOCIO-ÉCONOMIQUE**

La littérature mentionne que les activités parascolaires offrent l'avantage d'impliquer la collectivité à l'école, d'aider à la collaboration entre élèves, parents et professeurs, en plus de faciliter l'établissement d'une véritable communauté éducative par la création de liens sociaux qui peuvent jouer un rôle sur le sentiment d'appartenance à l'école.

De même, la participation à des activités parascolaires, jointe au soutien familial, a un effet positif sur le jeune. Dans ce contexte, on explique que la participation à des activités peut réduire l'influence négative d'un faible statut socio-économique.

#### **L'EFFET SUR LA SOCIALISATION**

La socialisation est l'un des facteurs de la réussite scolaire. Le loisir permet aux jeunes d'apprendre à mieux se structurer et se développer socialement. Il influence la socialisation des participants sous plusieurs aspects.

D'abord, l'utilisation des installations de loisir favorise l'intégration sociale en permettant aux jeunes de s'intégrer à la vie collective par

diverses activités. Tel que mentionné précédemment, les réseaux d'amis favorisent la poursuite des études en influençant le sentiment d'appartenance. Ensuite, la pratique de loisir permet le développement de compétences et de réseaux sociaux plus larges.

Finalement, rappelons que la réussite scolaire est encouragée par une influence positive des pairs et associée à une plus grande participation civique et professionnelle.

### **ET LE PÉRISCOLAIRE?**

Une nouvelle difficulté à laquelle font face les intervenants en loisir en milieu scolaire réside dans la capacité d'inciter les élèves à participer aux diverses activités de loisir offertes. Cette difficulté est directement liée à la nouvelle réalité des élèves que constitue leur horaire chargé : en moyenne par semaine, 22,5 heures de cours, 12 heures d'études et de devoirs, et 11,8 heures de travail rémunéré). Ils consacrent 1,7 heure par semaine aux activités parascolaires. De plus, 40 % disent ne pas y participer.

Puisque l'importance des activités parascolaires a été démontrée, tant au bénéfice des élèves que des institutions, la publication du Conseil supérieur de l'éducation (2008) propose aux collèges de continuer d'offrir une vaste gamme d'activités aux élèves. On propose cependant de modifier l'offre de loisir faite aux jeunes en associant les activités de loisir aux cours et champ d'études. On appelle activités périscolaires les activités ainsi intégrées par l'unification du temps scolaire et parascolaire. Elles permettent aux élèves de vivre une pratique de loisir motivante et qui a du sens, car elle est intégrée dans leurs champs d'intérêt. Ainsi intégrée à la formation globale des élèves, il est possible de croire que la participation augmentera en qualité et en quantité.

### **CONCLUSION : LA PRATIQUE D'UN LOISIR EST UN OUTIL PRIVILÉGIÉ**

Ce bulletin visait à faire état des effets du loisir sur la réussite scolaire et de renseigner les milieux éducatifs sur la pertinence de l'offre de loisir faite aux jeunes dans les institutions scolaires en expliquant comment elle influence leur qualité de vie et leurs aptitudes à la réussite et à la persévérance scolaires.

La recherche effectuée établit que la pratique d'activités de loisir chez les jeunes favorise l'amélioration du bien-être psychologique et physique. De plus, elle démontre que la pratique de loisir en milieu scolaire a un effet positif sur plusieurs facteurs de réussite scolaire, notamment le développement de l'identité de soi, la motivation, l'engagement, l'implication et le sentiment d'appartenance au milieu scolaire, le soutien parental ainsi que les habiletés de socialisation.

De façon globale, la littérature prouve que les facteurs de réussite personnels et scolaires peuvent être influencés positivement par une offre de loisir complète et adaptée. Le loisir apparaît donc essentiel à la croissance et au développement des jeunes. Concrètement, il semble bien que les initiatives des intervenants en loisir ont une influence indéniable sur la continuation ou l'abandon des études.

### **SOURCES :**

Conseil québécois du loisir (2012). *L'impact du loisir sur la persévérance et la réussite scolaire. Bibliographie commentée*, Observatoire québécois du loisir (Mailloux, C., Leclerc, D., Thibault, A.). 44 pages.

Conseil supérieur de l'éducation. (2008). *Au collégial - L'engagement de l'étudiant dans son projet de formation: une responsabilité partagée avec les acteurs de son collège*. Québec : Le gouvernement du Québec, 93 pages.