

# Enjeux contemporains du loisir public dans la mise en œuvre d'une offre récréative adaptée aux besoins des aînés

Hélène Carbonneau, Ph.D.<sup>a</sup>

Le vieillissement de la population est un fait largement reconnu qui retient l'attention des divers paliers de gouvernement. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) propose trois piliers pour soutenir un vieillissement réussi, soit la santé, la sécurité et la participation sociale (OMS, 2002). Bien que le loisir représente une forme importante de participation sociale pour les personnes âgées, il s'avère complexe de répondre pleinement aux besoins diversifiés de ce groupe de population. Ce bulletin invite à réfléchir sur les enjeux contemporains auxquels fait face le loisir public dans la mise en œuvre d'une offre récréative adaptée aux différentes réalités des aînés vivant dans la communauté.

Ce bulletin est en référence à la Journée de l'Observatoire québécois du loisir sur le thème des enjeux contemporains de l'offre de loisir aux aînés tenue le 24 octobre 2017.

## Contexte

Au Québec, le vieillissement de la population est indéniable : la proportion d'aînés passera de 15,3 % qu'elle était en 2010 à 27 % en 2050<sup>1</sup>. Cette situation préoccupe diverses organisations tant au niveau local qu'international.

En 2002, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a

produit un cadre d'orientation intitulé *Vieillir en restant actif*. On y affirme que « vieillir en restant actif est le processus consistant à optimiser les possibilités de bonne santé, de participation et de sécurité afin d'accroître la qualité de la vie pendant la vieillesse »<sup>2</sup> (p. 12).

Plus près de nous, en 2012, le gouvernement du Québec lançait la politique *Vieillir et vivre*

*ensemble, chez soi, dans sa communauté*. Cette politique s'articule autour de trois orientations qui posent que vieillir et vivre ensemble, c'est :

- 1) participer dans sa communauté,
- 2) vivre en santé dans sa communauté et
- 3) créer des environnements sains, sécuritaires et accueillants dans sa communauté<sup>3</sup>.

La participation sociale constitue donc une dimension centrale pour soutenir un vieillissement réussi. Or, le loisir représente une avenue de choix en ce sens. Il importe alors de s'attarder à mieux comprendre comment optimiser l'offre de service en loisir public face au vieillissement de la population.

Le présent bulletin propose de réfléchir sur cette question. Après avoir clarifié la notion de participation sociale et du rôle du loisir pour un vieillissement réussi, nous approfondirons la question des besoins associés aux diverses réalités des personnes âgées pour ensuite aborder certains enjeux liés au vieillissement qui interpellent le loisir public.

## **Participation sociale, loisir et vieillissement réussi**

La participation sociale se définit comme étant « l'implication de la personne dans des activités en interaction avec les autres dans la société ou dans la communauté »<sup>4</sup>. Elle se manifesterait de cinq façons : 1) maintenir des relations sociales en contexte individuel, 2) maintenir des

relations sociales en contexte de groupe, 3) participer à des activités collectives (loisirs, cours, conférences), 4) faire du bénévolat organisé ou non organisé, 5) s'engager dans une cause sociopolitique<sup>5</sup>.

Les bienfaits de la participation sociale tant pour la qualité de vie des aînés que pour leur santé physique et mentale sont bien connus<sup>6,7</sup>. En sa qualité de voie de participation sociale, le loisir est appelé à jouer un rôle important pour soutenir un vieillissement actif : on a maintes fois démontré la forte relation entre un vieillissement réussi et une participation à des activités de loisir<sup>8</sup>. Des études montrent que la pratique de loisirs est liée à une plus faible prévalence d'atteintes cognitives et contribuerait à réduire ou freiner l'apparition de troubles cognitifs<sup>9</sup>.

**Le bien-être psychologique dépendrait davantage de la qualité des activités pratiquées que de leur quantité**

Le bien-être psychologique dépendrait davantage de la qualité des activités pratiquées que de leur

quantité. La nature de ces activités aurait ainsi un rôle déterminant pour un vieillissement réussi. Partant du modèle de vieillissement réussi de Baltes et Baltes<sup>10</sup>, Kleiber et ses collaborateurs<sup>11</sup> affirment l'importance pour les aînés de pouvoir « sélectionner » les activités les plus significatives pour ensuite « optimiser » leurs pratiques tout en pouvant « compenser » leurs difficultés. La possibilité de pratiquer des activités significatives mobilisant leur potentiel est ainsi un élément clé du bien vieillir, tout comme la dimension socialisante des pratiques de loisir<sup>12</sup>. Il importe donc que les activités récréatives offertes aux aînés non seulement leur permettent de passer le temps, mais aussi qu'elles soient significatives et constituent une source d'actualisation pour eux.

Par ailleurs, plusieurs chercheurs ont étudié l'impact de pratiques particulières. Les loisirs sérieux seraient davantage liés à une amélioration du bien-être psychologique<sup>14,15</sup>. Chiu et ses collaborateurs<sup>16</sup> ont démontré que la pratique d'activités physiques est associée à une amélioration de l'humeur. Toutefois, Downward et

Dawson<sup>17</sup> précisent que les activités pratiquées par plaisir auraient un impact plus fort sur le bien-être que la pratique d'activités physiques prescrites selon les normes d'efficacité établies. Ils soulignent l'importance de considérer la notion de plaisir dans une perspective de soutien à la motivation.

Tortosa-Martinez, Zoerink et Manchado-Lopez<sup>18</sup> ajoutent que les activités apportant une stimulation à la fois physique, sociale et cognitive seraient plus susceptibles de prévenir les troubles cognitifs. Selon Eriksson et ses collègues<sup>19</sup>, ce seraient le nombre total d'activités en général et la quantité d'activités sociales qui seraient associés à une plus faible prévalence de démence.

Ainsi, la participation à des loisirs significatifs dans la communauté apparaît essentielle au bien vieillir. Il importe alors de mieux connaître les besoins et aspirations des aînés à l'égard de telles pratiques. Et cela requiert de bien comprendre la diversité des réalités qui s'appliquent à ce groupe de population.

### **Une diversité de besoins et d'aspirations**

La population aînée est loin d'être un bloc monolithique.

## **La population aînée est loin d'être un bloc monolithique. Elle se caractérise par une grande diversité de besoins, d'aspirations, et de capacités**

Au contraire, elle se caractérise par une grande diversité de besoins, d'aspirations, et de capacités non seulement physiques et cognitives, mais aussi économiques. Carette<sup>20</sup> explique que si jadis le cours de la vie pouvait être défini en trois temps — la formation, le travail et le loisir —, la situation est différente aujourd'hui : l'âge de la vieillesse « disparaît pour faire place à une nouvelle étape de vie, certes marquée pour certains par de multiples dépendances, mais pour beaucoup d'autres par de nouvelles chances de développement et non de retrait obligé du "cours normal" de la vie » (p. 202). Une programmation de loisir équilibrée exige de tenir compte de la diversité des besoins et des situations de vie des aînés.

## **Des générations qui cohabitent**

Les éléments caractérisant les diverses générations qui composent les 50 ans et plus sont une voie à explorer pour mieux comprendre ce groupe de population. Si deux générations composent principalement la population des aînés, soit les baby-boomers et les séniors, force est de constater que les membres de la génération X s'approchent à grands pas de l'âge de la retraite.

Selon l'Institut de la statistique du Québec, les séniors sont nés avant 1946, les baby-boomers entre 1946 et 1966, et la génération X débute après 1966. On admet généralement que les séniors se composent de deux générations soit la *Greatest Generation* composée de personnes maintenant centenaires et la *Silent Generation* regroupant les personnes nées entre 1925 et 1943 qui ont connu la Grande Dépression et la Deuxième Guerre mondiale. Selon Sperazza et Banerjee<sup>21</sup>, les individus de cette génération sont conservateurs, traditionnels, fidèles et économes.

En général, les séniors se démarquent par le sacrifice de soi pour autrui, en contraste avec les revendications des baby-

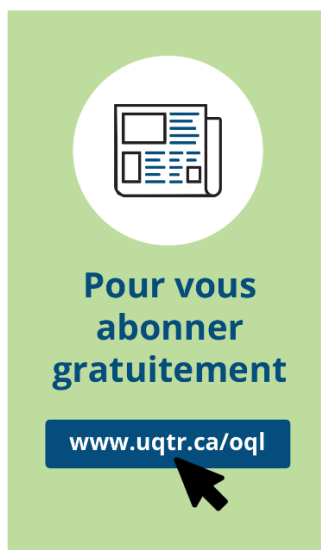
boomers. Au Québec, les baby-boomers ont été marqués par la Révolution tranquille, l'accès aux études supérieures, et l'État-providence. Cette génération a bénéficié d'une meilleure éducation que les générations précédentes, de meilleures conditions de vie et d'une meilleure santé. Les membres de cette génération sont plus critiques et plus enclins à faire des changements.

Les différentes caractéristiques et valeurs des aînés selon leur génération se reflètent dans leurs pratiques de loisir. Les séniors recherchent davantage les activités plus sédentaires, les activités artisanales et les activités socioculturelles. Les baby-boomers, eux, seraient plus préoccupés par le maintien de leur santé physique et mentale et rechercheraient davantage la réalisation personnelle par leur participation sociale.

### **Des capacités physiques et cognitives variées**

Aborder la question de l'hétérogénéité des aînés sous l'angle des diverses générations n'est cependant pas suffisant. Il importe aussi de s'attarder aux capacités physiques et cognitives des aînés. Deux personnes de 80 ans appartiennent à la même

génération, mais elles peuvent présenter des capacités voire des aspirations différentes. Certains aînés seront plus en forme et désireront avoir des activités qui leur permettront de maintenir leurs capacités, alors qu'au même âge, d'autres éprouveront des difficultés importantes et demanderont des pratiques mieux adaptées à leur réalité. Des services ou organismes de loisir offrent d'ailleurs des programmes adaptés (tel le programme PIED) ou des programmes d'activités physiques pour personnes atteintes de la maladie de Parkinson ou d'ostéoporose.



Mais trop souvent, les programmes pour aînés s'adressent globalement aux 50 ans et plus. Or, même un aîné de 85 ans en bonne santé n'a pas les mêmes capacités physiques qu'une personne de 50 ans.

Certes, il est possible de fractionner les usagers des services en groupes, mais la modulation des activités est une approche limitée pour permettre une réelle adaptation de l'intensité des pratiques aux besoins de chacun.

Par ailleurs, la diminution des capacités cognitives influence le potentiel de participation des aînés. Les personnes ayant des atteintes cognitives peuvent se voir stigmatisées et mises de côté, ce qui peut les amener à se retirer peu à peu<sup>22</sup>. Cette stigmatisation représente en quelque sorte une forme sociétale de maltraitance, car, telle que définie par l'OMS<sup>2</sup>, elle cause du tort ou de la détresse aux personnes qui la subissent. À l'inverse, la présence d'un sentiment d'acceptation mutuelle au sein d'une activité et l'absence de jugement favoriseraient la participation des personnes atteintes de troubles cognitifs.

Contribuer à maintenir la participation sociale des aînés avec des atteintes cognitives est important puisque cette participation aide à ralentir la progression de ces atteintes. Cela demande d'adapter l'environnement et les modalités d'animation des activités, ainsi que de

promouvoir le droit au loisir de ce groupe en sensibilisant et formant les autres participants aux difficultés vécues par les personnes présentant de telles atteintes.

### **Des actions pour mieux répondre aux besoins des aînés**

Tant le milieu du loisir public que les gouvernements à tous niveaux ont entrepris des actions et des stratégies pour mieux faire face au vieillissement de la population et soutenir la participation sociale des aînés.

La démarche « Municipalité amie des aînés » (MADA) est un exemple frappant d'initiative pour faire face au vieillissement de la population. Cette démarche a amené le milieu municipal à élaborer des plans d'action pour soutenir un vieillissement réussi. La question de l'offre de loisir aux personnes âgées y a été abordée dans une perspective de soutien à la participation sociale. Mais si certains constats ont émergé de cette réflexion sur les besoins diversifiés de cette clientèle, d'autres réflexions restent à entreprendre, notamment pour ce qui est des aînés en situation de vulnérabilité.

Par ailleurs, les milieux

communautaires et de loisir ont conçu et mise en œuvre diverses mesures. Par exemple, des actions comme le mouvement des travailleurs de milieux ou des projets spécifiques comme le programme « Je m'engage dans ma communauté » de Projet changement à Montréal. Ou encore les activités qu'offrent des organismes tel Rayon de soleil à Sherbrooke.

Des actions sont nécessaires pour soutenir la participation au loisir des aînés et réduire les risques d'isolement. Une étude menée par Chang, Yu et Jeng<sup>23</sup> montre les effets bénéfiques d'un programme d'éducation au loisir sur l'autonomie en loisir et la santé perçue des aînés. Plusieurs études ont aussi mis en lumière les effets positifs d'interventions visant à soutenir la participation sociale d'aînés en situation de vulnérabilité<sup>24,25</sup>.

Néanmoins, de telles initiatives tardent à se généraliser. La volonté politique et la concertation des acteurs des milieux de la santé et du loisir public restent déficientes pour adopter des mesures destinées à réduire l'isolement des aînés en

situation de vulnérabilité et soutenir la participation pleine et entière de tous les aînés.

### **Enjeux liés au vieillissement pour le loisir public**

La participation sociale est cruciale pour permettre un vieillissement actif, mais ce n'est pas chose simple pour tous les aînés eu égard à leur âge, à leurs aspirations, à leur culture et à leurs capacités. Pour conclure, il convient de présenter quelques enjeux auxquels le loisir public devra faire face en cette matière dans les prochaines années.

### **Une offre d'activités de loisir propice au développement personnel**

Même si cette orientation est au cœur des actions des intervenants du loisir public depuis maintes années, développer une offre de loisir diversifiée propice au développement personnel et à l'actualisation des aînés demeure un enjeu constant. L'arrivée massive des baby-boomers à la retraite commande de s'assurer que l'offre de loisir est pleinement en mesure de répondre à leurs besoins en fonction des aspirations et valeurs propres à cette génération.

## Une offre d'activités modulées en fonction du niveau de capacité des aînés

Un autre enjeu consiste à adapter l'offre en fonction des capacités variées des aînés. La grande diversité des capacités, en particulier sur le plan physique, du groupe des 50 ans et plus exige de réfléchir à une offre d'activités physiques et sportives mieux adaptées à leurs réalités. Cela implique tant de développer de nouvelles pratiques (tel le « pickleball ») que de songer à la possibilité d'offrir divers niveaux d'intensité dans des programmes d'activités physiques et sportives.

## Soutenir la participation des aînés en situation de vulnérabilité

Certains aînés en situation de vulnérabilité (handicapés, personnes avec atteintes cognitives, etc.) peuvent faire face à une stigmatisation spécifique à leur condition, notamment ceux atteints de la maladie d'Alzheimer. Ce stigmate, entrecroisé avec l'âgisme, crée une double stigmatisation qui risque encore plus de limiter le maintien de la participation sociale et d'accentuer l'exclusion sociale. Cela commande de réduire les contraintes au maintien de la participation des aînés en situation de vulnérabilité, notamment en matière d'environnement social et de risque de stigmatisation. Voilà un troisième enjeu auquel le loisir public devra s'attaquer.

## Conclusion

Le vieillissement de la population se présente avec son lot d'enjeux pour le loisir public. Aborder le développement de l'offre de loisir dans une perspective de bien-être afin de créer les milieux de vie les plus propices au bien vieillir est une avenue intéressante. Cette approche nécessite de continuer à oser des solutions innovantes comme le monde du loisir public sait si bien le faire.

## Références

Pour consulter la liste de références : cliquez [Références bulletin 15\(2\)](#)

[https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/GSC170/O0000129198.Liste\\_des\\_references\\_15\\_2\\_.pdf](https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/GSC170/O0000129198.Liste_des_references_15_2_.pdf)

## L'auteure

- a) Hélène Carbonneau, Ph. D., Département d'études en loisir, culture et tourisme Université du Québec à Trois-Rivières. Professeure titulaire. Codirectrice du Laboratoire en loisir et vie communautaire Responsable de l'axe Interaction et soutien social du Réseau québécois de recherche sur le vieillissement