

Les effets positifs de la participation à une diversité de loisirs organisés durant l'enfance

Par Florence Aumètre, et François Poulin¹

Ce bulletin présente les résultats d'une thèse en psychologie réalisée à l'Université du Québec à Montréal sur le thème de la participation à des loisirs organisés durant l'enfance. Les résultats de cette recherche montrent que la participation à des loisirs organisés durant le primaire est associée à moins de symptômes intériorisés (ex. : anxiété, tristesse, retrait), et ce, particulièrement lorsque l'enfant participe à une variété d'activités. Des exemples de pratiques inspirantes sont proposés pour améliorer l'accessibilité aux loisirs organisés au Québec, tout en facilitant l'organisation familiale autour de ces activités.

Introduction et contexte de l'étude

La place des loisirs durant l'enfance

En Amérique du Nord, les enfants consacrent habituellement 40 à 50 % de leurs heures d'éveil à la pratique de loisirs². Les loisirs peuvent être divisés en deux catégories : (1) ceux qui ne sont pas structurés et qui comportent aussi leurs avantages, tel que jouer avec des amis, lire un livre ou regarder la télévision, et (2) ceux qui sont organisés, et dont il sera question dans ce bulletin, comme les activités sportives, les

leçons artistiques ou les clubs et associations. Au Québec, des études révèlent que près de la moitié des enfants participent à au moins un loisir organisé³, ce qui en fait un contexte de développement à part entière, au même titre que l'école ou le camp de jour par exemple.

Rôle des loisirs organisés dans le développement de l'enfant

Pour être qualifié « d'organisé », un loisir doit répondre à plusieurs critères. Il doit se dérouler sous supervision adulte, suivre un horaire régulier et des règles précises, puis encourager

l'apprentissage de nouvelles habiletés⁴. La majorité de ces loisirs sont pratiqués en groupe et impliquent des interactions entre pairs dans un contexte structuré. Selon des études en Amérique du Nord et en Europe, la participation à ce type de loisirs est associée à de meilleures habiletés sociales⁵, une performance scolaire plus élevée⁶ et des taux plus faibles de problèmes extériorisés (ex. : agitation, agressivité, opposition)⁷ et intériorisés (ex. : anxiété, tristesse, retrait)⁸. En raison des nombreux bienfaits qui leur sont associés, les loisirs organisés sont souvent considérés comme un facteur de protection dans le

développement des enfants et des adolescents.

On peut étudier la participation à ces activités sous différents angles. Il est possible d'examiner le type d'activités (sport d'équipe, activité artistique, etc.), la diversité des loisirs pratiqués (pratiquer une ou plusieurs sortes de loisirs), l'intensité de la participation (nombre d'heures) ou la durée⁹. Dans le cadre de notre étude, nous nous sommes intéressés à la diversité des loisirs. Des recherches indiquent que les jeunes qui participent à plus d'un type de loisirs organisés sont mieux adaptés que ceux qui n'en pratiquent qu'un seul ou que ceux qui ne participent à aucune activité. Ils ont un meilleur rendement scolaire et adoptent plus de comportements prosociaux¹⁰. Nous souhaitons examiner si la diversité dans les loisirs organisés est associée à des effets positifs pour les enfants d'âge scolaire au Québec.

Méthodologie

Profil des participants

L'échantillon utilisé pour notre étude était composé de 1038 élèves recrutés dans 40 écoles primaires de la ville de Laval et suivis de la maternelle à la 4^e année. À la fin de l'étude, il restait 548 participants.

Mesures utilisées

Les données ont été collectées à l'aide de questionnaires remplis chaque année. Les parents ont rempli les sections sur la situation familiale de l'enfant, ainsi que sur ses loisirs organisés. La diversité était mesurée en additionnant le nombre de « types » d'activités pratiquées (ex. : deux activités sportives correspondent à un score de 1, mais une activité artistique et une activité sportive correspondent à un score de 2). Les enseignants de maternelle et de 4^e année ont répondu à des questionnaires à propos des résultats scolaires et des comportements de l'enfant à l'école.

Principaux résultats

Taux de participation aux loisirs organisés

Nos résultats confirment que les activités organisées comptent parmi les contextes de développement de nombreux enfants au Québec. En maternelle, 60 % des enfants participaient à au moins un loisir organisé. Le taux de participation atteignait un sommet en 4^e année, à 77 %.

Évolution de la diversité des loisirs organisés

Des trajectoires ont été modélisées dans le but d'illustrer l'évolution de la diversité dans les loisirs chez les enfants québécois. Quatre

trajectoires ont été identifiées : (1) des enfants qui ne participent pas à des loisirs organisés – groupe de non-participation (13,5 %), (2) des enfants dont la diversité des loisirs augmente entre la maternelle et la 4^e année – groupe en augmentation (26,4 %), (3) des enfants dont la diversité des loisirs diminue – groupe en diminution (14,1 %) et (4) des enfants qui ont une participation constante dans des loisirs organisés et qui pratiquent une plus grande diversité de loisirs (1-3 activités) – groupe stable/élevée (46,1 %). Il importe de souligner que les scores de diversité moyens étaient relativement bas, même dans la trajectoire stable/élevée.

Prédicteurs de la diversité dans les loisirs

Nous avons ensuite examiné si certaines caractéristiques de l'enfant (sexe, retrait social et agressivité) et de sa famille (structure, revenu annuel et scolarité des parents) permettaient de prédire les probabilités de se trouver dans une trajectoire plutôt qu'une autre. Les enfants plus retirés socialement (plus timides, moins intégrés au groupe de pairs) avaient une probabilité plus élevée d'appartenir à la trajectoire de non-participation. À l'inverse, les enfants provenant de familles à revenu plus élevé et dont les parents étaient plus éduqués avaient une plus faible probabilité d'appartenir à la trajectoire de non-participation. La scolarité de la mère et le revenu

familial constituaient les deux meilleurs prédicteurs dans notre modèle.

Effets associés à la diversité des loisirs

Finalement, nous avons examiné si les enfants obtenaient des scores différents dans les mesures d'adaptation selon leur trajectoire de participation à des loisirs organisés. Des variables contrôles ont été incluses dans les analyses (sexe de l'enfant, niveau de scolarité de la mère, adaptation comportementale et scolaire en maternelle) pour assurer que les différences observées étaient bien attribuables aux trajectoires. Malgré les nombreux contrôles, les enfants de la trajectoire stable/élevée présentaient moins de problèmes intériorisés que ceux des trajectoires en diminution et de non-participation.

La participation constante à une diversité de loisirs organisés durant le primaire est donc associée à des taux plus faibles de signes anxieux ou dépressifs. Dans notre échantillon toutefois, les enfants qui cumulaient des facteurs de risque comme le retrait social, le plus faible revenu familial et la plus faible scolarité de la mère avaient une plus forte probabilité de se retrouver dans la trajectoire de non-participation. Cela signifie que les enfants les plus vulnérables, qui pourraient

bénéficier le plus des loisirs organisés, sont ceux qui y participent le moins. Ce résultat préoccupant nous amène à recommander l'adoption de pratiques inspirantes au Québec afin que les enfants plus vulnérables aient eux aussi accès à des loisirs organisés.

Suggestions de pratiques inspirantes

En nous basant sur les résultats de la thèse et d'autres études, nous avons tenté d'identifier les facilitateurs de la participation à des loisirs organisés.

Le premier facilitateur concerne le coût des activités et de l'équipement. Un loisir organisé offert à coût faible ou nul est plus accessible.

Un autre point à considérer est l'organisation familiale. Si le lieu et l'horaire d'un loisir organisé en font une activité facile à intégrer à la routine familiale, les parents auront plus tendance à y inscrire leur enfant. Par exemple, le lieu peut être près du domicile, donc demander des déplacements de courte durée. L'horaire de l'activité ne doit pas interférer avec les heures d'école de l'enfant et les heures de travail des parents.

La fréquence de l'activité doit également être raisonnable, car

la famille a d'autres obligations au cours de la semaine.

Au Québec, la majorité des enfants pratiquent leurs loisirs organisés dans la communauté (environ 85 %, contre 15 % dans les écoles)¹¹. Pourtant, les écoles primaires sont souvent à proximité du domicile familial et disposent de matériel pour les cours d'arts et les cours d'éducation physique qui pourrait servir à des loisirs organisés.

La variété des activités proposées représente un autre facilitateur. Lorsque peu d'options sont offertes, certains enfants ne s'inscrivent à aucune activité par manque d'intérêt, même s'ils pourraient retirer des bénéfices d'une activité. La variété de l'offre suscite donc la participation d'un maximum d'enfants.

Un autre facteur de motivation est la présence d'amis dans l'activité. Nous l'avons mentionné précédemment, il est plus difficile pour les enfants en retrait de participer à des loisirs organisés. Les enfants qui connaissent d'autres participants avant le début de l'activité ont plus tendance à s'y inscrire. Il s'agit aussi d'une bonne source de motivation pour poursuivre la participation tout au long de la session.

Le dernier facilitateur que nous tenons à souligner est l'attitude des parents. Lorsqu'ils connaissent les bienfaits associés aux loisirs organisés, ils ont plus tendance à y inscrire leur enfant. Une attitude

positive des parents durant la participation de leur enfant (soutien émotionnel, respect des intérêts de l'enfant, absence de pression à la performance) permet aussi au jeune de retirer plus de bienfaits de sa participation¹².

Les résultats de la thèse montrent que la participation à plusieurs types de loisirs est associée à moins de symptômes anxieux et dépressifs. Les parents peuvent inciter leur enfant à sélectionner une diversité d'activités au lieu de se concentrer sur une seule lorsque vient le temps de s'inscrire à des loisirs organisés.

Faciliter l'accès grâce au milieu scolaire

Au Québec, les écoles primaires sont un terrain propice aux programmes de promotion et de prévention de la santé car un grand nombre d'enfants provenant de tous les milieux socioéconomiques s'y retrouve. Les résultats de la thèse et d'autres études au Québec et aux États-Unis montrent que la participation à des loisirs organisés est associée à une réduction des problèmes extériorisés et intériorisés, une amélioration des habiletés sociales et une diminution du taux de décrochage scolaire¹³. Dans ce contexte, nous proposons que les écoles offrent ou permettent des loisirs organisés dans leurs locaux/

installations en dehors des périodes scolaires.

Par exemple, les écoles primaires publiques pourraient offrir des loisirs organisés dans leurs locaux après les heures de classe à titre d'activités parascolaires. Dans certaines villes, un partenariat s'est créé entre les réseaux scolaire et communautaire. Les organismes communautaires se déplacent dans les écoles afin d'y offrir des activités de loisir. Les organismes qui jouent ce rôle devraient bénéficier de subventions pour maintenir leurs activités dans les écoles.

Afin de faciliter l'accès aux loisirs, il serait préférable que l'inscription aux activités soit gratuite ou peu coûteuse. Il serait aussi avantageux que le matériel soit fourni par les écoles ou les organismes communautaires, en partie ou en totalité : équipements sportifs, matériel d'arts plastiques, instruments de musique, etc. Idéalement, l'offre de loisirs devrait être variée pour susciter l'intérêt d'un maximum d'enfants.

Faciliter l'accès grâce au milieu municipal

Les jeunes Québécois pratiquent une grande proportion de leurs loisirs organisés dans la communauté. Généralement, l'organisation

des activités est orchestrée par les municipalités elles-mêmes, ou par des organismes communautaires ou disciplinaires (sport organisé notamment). Les loisirs proposés par les milieux communautaire et municipal ont souvent l'avantage d'être plus abordables. Pour cette raison, nos suggestions de pratiques inspirantes cibleront principalement ces milieux.

En premier lieu, nous proposons que ces milieux offrent une variété de loisirs organisés afin que chaque enfant ait une possibilité de trouver une activité qui lui convient. Il peut aussi être intéressant de répartir les activités dans plusieurs points de service pour permettre aux parents de sélectionner des loisirs qui se déroulent près de chez eux (ce qui diminue le temps de déplacement de l'enfant).

Dans le but de faciliter l'organisation familiale, les milieux communautaire et municipal pourraient organiser des activités que les enfants peuvent pratiquer avec leurs parents. Cela permettrait aux jeunes de profiter des bienfaits associés aux loisirs organisés tout en ayant des moments de qualité en famille. Il serait aussi intéressant que ces milieux offrent des activités pour jeunes et des activités pour adultes durant les mêmes plages horaires. Cela permettrait d'optimiser les déplacements associés à la pratique de loisirs pour l'ensemble de la famille. Les parents et les enfants pourraient pratiquer des loisirs séparés en même temps.

Pour assurer l'accessibilité à tous, nous recommandons encore une fois que les coûts associés aux loisirs organisés soient réduits autant que possible. Les organismes

communautaires et municipaux pourraient par exemple offrir des activités à prix réduit lorsqu'un individu ou une famille s'inscrit à plus d'une activité. Ces organismes pourraient aussi

réserver un nombre d'inscriptions à très faible coût ou gratuites à des familles à plus faible revenu.

¹ Florence Aumètre, Psy. D./Ph. D., psychologue, et François Poulin, Ph. D., professeur de psychologie à l'UQAM

² Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55, 170-183. doi: 10.1037//0003-066X,55.1.170

³ Institut de la Statistique du Québec (2007). *La pratique d'activités physiques et sportives en dehors des heures de classe chez les enfants de 6 ans*. Tiré de http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2007/portrait_oct07_fr.pdf

⁴ Mahoney, J. L., Larson, R. W., & Eccles, J. S. (Eds.). (2005). *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after school and community programs*. Psychology Press.

⁵ Denault, A. S., & Déry, M. (2015). Participation in Organized Activities and Conduct Problems in Elementary School The Mediating Effect of Social Skills. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*. doi: 10.1177/1063426614543950

⁶ Crosnoe, R., Smith, C., & Leventhal, T. (2015). Family background, school-age trajectories of activity participation, and academic achievement at the start of high school. *Applied developmental science*, 19(3), 139-152. doi:10.1080/10888691.2014.983031

⁷ Pettit, G. S., Laird, R. D., Bates, J. E., & Dodge, K. A. (1997). Patterns of after-school care in middle childhood: Risk factors and developmental outcomes. *Merrill-Palmer Quarterly (1982-)*, 515-538.

⁸ Metsäpelto, R. L., & Pulkkinen, L. (2012). Socioemotional behavior and school achievement in relation to extracurricular activity participation in middle childhood. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 56(2), 167-182. doi: 10.1080/00313831.2011.581681

⁹ Bohnert, A., Fredricks, J., & Randall, E. (2010). Capturing unique dimensions of youth organized activity involvement: Theoretical and methodological considerations. *Review of Educational Research*, 80, 576-610. doi: 10.3102/0034654310364533

¹⁰ Morris, P., & Kalil, A. (2006). Out of school time use during middle childhood in a low-income sample: Do combinations of activities affect achievement and behavior? In A. Huston & M. Ripke (Eds.), *Developmental contexts in middle childhood: Bridges to adolescence and adulthood* (pp. 237-259). New York, NY: Cambridge University Press.

¹¹ Denault, A. S., & Déry, M. (2015). Participation in Organized Activities and Conduct Problems in Elementary School The Mediating Effect of Social Skills. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*. doi: 10.1177/1063426614543950

¹² Lagacé-Séguin, D. G., & Case, E. (2010). Extracurricular activity and parental involvement predict positive outcomes in elementary school children. *Early Child Development and Care*, 180(4), 453-462. doi: 10.1080/03004430802040948

¹³ Mahoney, J. L., Cairns, B. D., & Farmer, T. W. (2003). Promoting interpersonal competence and educational success through extracurricular activity participation. *Journal of Educational Psychology*, 95(2), 409-418. doi:10.1037/0022-0663.95.2.409