

Les bienfaits de la participation aux activités parascolaires artistiques à l'école secondaire : données qualitatives

Par **Jocelyn Garneau**, candidat au doctorat en loisir, culture et tourisme de l'UQTR

De l'automne 2023 à l'automne 2024, l'Observatoire québécois du loisir a réalisé une étude en partenariat avec l'organisme **ACLAM**, soutenue par le programme MITACS — Accélération¹. Cette étude avait deux objectifs. D'une part, elle visait à analyser les articles scientifiques des dix dernières années traitant des bienfaits de la participation aux activités parascolaires artistiques (APA) à l'école secondaire. Un premier bulletin (vol. 22, no 10) a présenté les résultats de cette partie de l'étude. D'autre part, elle se voulait une occasion de recueillir des données auprès des jeunes afin de relever des bienfaits que la littérature n'aurait pas mentionnés. Le présent bulletin présente les résultats qualitatifs de cette étude, reliés à ce deuxième objectif. Les données proviennent de 70 jeunes qui participent à des APA et de 11 adultes qui ont participé à des APA à leur école secondaire. On peut consulter [ici](#) le rapport de recherche complet produit à la suite de l'étude.

Méthodologie

Afin de répondre à la question « Quels sont les bienfaits de la participation à des APA à l'école secondaire sur le développement des jeunes? », 70 jeunes de 14 à 17 ans ont été rencontrés à l'été 2024, répartis en 14 groupes de discussion. Ces entretiens se sont déroulés durant le Rendez-vous pan-québécois Secondaire en spectacle à Thetford Mines. Les jeunes ont été invités à parler des bienfaits que leur participation à des APA leur apporte. Leurs réponses sont très riches. Cela dit, il convient de noter que les bienfaits qu'ils perçoivent sont dus à la fois à leurs activités se déroulant en parascolaire à l'école et à celles qui ont lieu durant le temps scolaire et le temps en dehors de l'école. Il est ressorti des groupes de discussion que la pratique d'une activité artistique va souvent au-delà des frontières du parascolaire, même si une part importante de cette pratique se déroule à l'école pendant l'heure du midi ou après les cours.

En complément des rencontres de groupe avec les jeunes, 11 entretiens individuels ont été réalisés avec des adultes qui ont pratiqué des APA durant leur parcours à l'école secondaire. Ces entretiens ont permis de mieux comprendre comment les

compétences acquises grâce à la participation parascolaire artistique aident aujourd'hui les adultes dans leur vie professionnelle.

Les résultats de cette portion qualitative de l'étude révèlent six catégories de bienfaits.

Bien-être immédiat

Les jeunes perçoivent d'abord que leur participation à des activités parascolaires est une source de bien-être immédiat. Ils sentent qu'une performance réussie ou qu'un défi surmonté leur procure de nombreux bienfaits immédiats qui améliorent temporairement leur bien-être général. Ils signalent que leurs activités artistiques les aident à éprouver un sentiment de reconnaissance et de valorisation dans leur milieu, leur procurent des bienfaits physiques comme une bonne posture ou une meilleure dextérité manuelle, améliorent leur humeur et les rendent heureux, améliorent leur confiance en soi, leur procurent un sentiment de fierté personnelle, leur font vivre des moments mémorables, leur procurent un sentiment de complète liberté et leur font sentir qu'ils ont un impact sur le monde en raison des émotions qu'ils font vivre à leurs auditoires.

Sur ce thème du bien-être immédiat, deux bienfaits se démarquent par la fréquence de leur apparition dans les discussions avec les jeunes. La participation aux APA permet d'une part de combattre le stress que les jeunes ressentent. Au quotidien, cette participation les aide à se défouler, à se détendre et à se distraire. D'autre part, les APA représentent pour ces jeunes un espace sécuritaire pour transmettre des messages ou encore pour exprimer leurs émotions par un autre médium que la conversation. Les jeunes estiment que les arts sont un excellent médium pour exprimer ce qu'ils ressentent durant cette période tumultueuse de leur vie. Quelques adultes mentionnent la même chose : les arts leur ont permis de développer des outils pour identifier leurs propres émotions et savoir mieux les exprimer.

L'amélioration de la confiance en soi est également un thème qui ressort des entretiens avec les adultes. Deux d'entre eux nous ont aussi confié que les APA représentaient des moments de répit pour eux durant l'adolescence, ce qui contribuait à augmenter leur bien-être. Ces deux individus ont en rétrospective l'impression que leur milieu familial n'était pas optimal pour leur développement et que les activités à l'école leur permettaient d'être ailleurs qu'à leur domicile. Les adultes sont aussi nombreux à mentionner le rôle de divertissement qu'ont joué les APA dans leur vie. Ces activités leur permettaient de se changer les idées de l'école et des problèmes de l'adolescence.

Acquisition de traits, de compétences et d'attitudes utiles en milieu de travail

Les entretiens ont révélé que les jeunes comme les adultes réalisent qu'ils ont acquis certaines compétences, certains traits et certaines attitudes qui leur sont utiles aujourd'hui dans un contexte professionnel, scolaire ou personnel. On pourrait parler de compétences transversales.

Les adolescents comme les adultes ont parlé d'adaptabilité à une situation difficile, soit l'acquisition d'une capacité de s'adapter et de continuer d'avancer vers un objectif malgré les imprévus ou les

difficultés. De nombreux participants ont aussi signalé que leur quête de perfection dans leur art les a menés à développer une forte éthique de travail, une meilleure capacité d'organisation de leur horaire, une grande persévérance face à un défi et une autonomie dans leur travail. Les adultes comme les jeunes de 14 à 17 ans ont aussi développé, grâce à leur participation à des APA, une capacité de gestion de leur propre stress et de leur anxiété en situation de haute performance. On voit tout de suite à quel point ces trois compétences représentent des atouts en milieu professionnel.

Chez les adultes uniquement, certains participants ont mentionné des qualités comme apprendre à prendre des risques calculés, développer l'audace d'exprimer son opinion, assumer le leadership et la responsabilité d'un projet et des décisions qui s'y appliquent, développer des aptitudes pédagogiques ou en gestion de projets, savoir jouer un rôle dans un contexte professionnel, et être en mesure de mobiliser son imagination et sa créativité dans un contexte professionnel. Les résultats de ces entretiens individuels sont très diversifiés. Il faudrait en réaliser davantage pour dégager les bienfaits les plus fréquents.

Découverte de soi et de ses capacités

Les adolescents sont très nombreux à penser que leur pratique artistique leur a permis de mieux se connaître et de découvrir leur propre personnalité. Ils sont également nombreux à affirmer que leur participation à leurs APA leur a permis de découvrir qu'ils sont capables de grandes choses. Les adultes mentionnent ces mêmes avantages.

Acquisition de compétences interpersonnelles et communicationnelles

Les adolescents mentionnent que leur participation parascolaire artistique leur permet de développer quelques compétences interpersonnelles et sociales. Ils indiquent d'abord que leur utilisation de la langue dans des activités comme le chant, la musique et la poésie les a amenés à développer des méthodes efficaces de communication de leurs idées. Certains disent avoir développé un vocabulaire plus riche, ce qui leur permet d'exprimer de façon plus précise des idées complexes.

Les adolescents rapportent par ailleurs avoir acquis une aptitude à bien s'entendre avec n'importe qui puisque dans des projets collectifs (ex. : une harmonie), ils ne peuvent pas toujours choisir avec qui ils travaillent. Certains jeunes indiquent que leurs APA les ont aidés à développer diverses techniques pour mieux travailler en équipe.

De leur côté, de nombreux adultes ont l'impression que les APA leur ont permis de développer des compétences utiles à la conversation : écoute active, exprimer clairement ses idées, soutenir une conversation, mettre les gens à l'aise autour de soi, savoir comment interagir selon le contexte et comprendre à qui on s'adresse.

Les adultes pensent aussi que leur participation parascolaire artistique leur a permis de développer des compétences de communication en public, en particulier d'assurer une meilleure gestion du stress de parler devant un groupe ou une foule.

Se faire des amis

Rencontrer des personnes qui deviennent de bons amis est le thème qui revient le plus souvent dans l'ensemble des entretiens avec les adolescents et avec les adultes. Les APA leur ont permis de rencontrer des gens qui leur ressemblent et de nouer des amitiés. Partager une passion pour les arts ou une discipline artistique agit, selon les adolescents, comme un carburant qui alimente rapidement une amitié profonde. De nombreux adultes ont signalé qu'ils ont rencontré de bons amis dans le cadre de leur participation parascolaire artistique. Certains soulignent que ces amis sont encore proches d'eux aujourd'hui et qu'ils les fréquentent régulièrement. D'autres disent qu'ils les ont perdus de vue, mais que ces amitiés ont défini qui ils sont aujourd'hui.

Élargissement de son monde

Les jeunes indiquent que leur participation aux APA leur permet de découvrir différentes cultures, dont la culture québécoise. Plusieurs mentionnent notamment avoir découvert davantage la chanson

québécoise et francophone en cherchant une pièce musicale pour s'inscrire au programme Secondaire en spectacle, qui exige de soumettre des textes en français. Ainsi, la recherche d'œuvres et l'intérêt pour les arts élargiraient la vision du monde des jeunes par la découverte culturelle.

Également, plusieurs jeunes comme plusieurs adultes indiquent que leur pratique parascolaire artistique leur a permis de voyager au Québec et ailleurs dans le monde pour présenter leur art dans des concours, ce qui leur a fait voir d'autres réalités que la leur. Plusieurs adultes mentionnent également que leur participation à des APA a constitué un tremplin d'opportunités variées dans leur vie, leur ouvrant la voie vers des activités professionnelles ou un cheminement de carrière.

En résumé

Le bulletin précédent sur les résultats de l'étude présentait une série de bienfaits que révélait une revue de la littérature scientifique des dix dernières années. Les articles analysés suggéraient que la participation parascolaire artistique est liée à :

- De meilleurs résultats scolaires et une meilleure attitude envers l'école;
- Un plus grand bien-être des jeunes qui ont un intérêt pour les activités artistiques;
- Des niveaux plus élevés de certaines compétences utiles à la vie personnelle et professionnelle;
- Davantage de comportements prosociaux et moins de comportements délinquants et perturbateurs en classe.

Du côté qualitatif, les données recueillies indiquent que les participants aux APA perçoivent divers bienfaits de leur participation, principalement :

- Un bien-être immédiat;
- L'acquisition de traits, de compétences et d'attitudes utiles en milieu de travail;
- La découverte de soi et de ses capacités;
- L'acquisition de compétences interpersonnelles et communicationnelles;
- Le développement d'amitiés durables;
- L'élargissement de leur vision du monde.

Plusieurs des résultats qui émergent des données qualitatives correspondent à ce qui ressort de la revue de littérature. Par exemple, des bienfaits comme l'acquisition de compétences interpersonnelles et communicationnelles, ainsi que de traits, d'attitudes et de compétences utiles en milieu de travail correspondent à ce qu'on a identifié, du côté de la revue de littérature, comme « des niveaux plus élevés de certaines compétences ». Il en va de même pour les bienfaits qui se rapportent au « bien-être immédiat », lesquels correspondent à ce que l'on a identifié, dans la littérature, comme « un plus grand bien-être des jeunes qui ont un intérêt pour les activités artistiques ».

On décèle toutefois, dans les entretiens, des bienfaits ignorés ou laissés de côté dans les articles de la revue de littérature. Ainsi, l'élargissement de sa vision du monde, le développement d'amitiés durables et la découverte de soi apparaissent comme des thèmes qui n'ont pas été abordés ou traités dans la littérature des dix dernières années sur les bienfaits des APA. Les données qualitatives ont aussi permis de mettre davantage en lumière les nombreuses compétences transversales utiles dans la vie d'adulte des gens ainsi que dans leur carrière professionnelle que semble favoriser la participation parascolaire artistique.

L'identification des bienfaits des APA est nécessaire pour valoriser ces activités qui sont si importantes pour un bon segment de la population. La culture nord-américaine valorise en effet beaucoup d'autres types d'activités, notamment les activités sportives, parfois au détriment des activités culturelles et artistiques. Or, ces dernières doivent recevoir un financement adéquat pour permettre à la portion des jeunes qui possèdent la fibre artistique de s'y développer pleinement. La recherche devra se poursuivre et obtenir des résultats convergents si on veut un jour avoir autant d'arguments pour valoriser les arts que les athlètes et même la population en général en ont pour valoriser les sports.

Notes de bas de page

¹ Merci à l'équipe d'ACLAM pour le mandat, son soutien et sa confiance, ainsi qu'aux étudiants qui ont participé à une étape de la collecte de données.