

Les facteurs favorisant la sociabilité dans la pratique d'un loisir

Par **Jocelyn Garneau**, Ph. D., Loisir, culture et tourisme et professionnel de recherche à l'Observatoire québécois du loisir

Tous les loisirs ne sont pas égaux dans leur potentiel de sociabilité. En d'autres mots, certaines pratiques ludiques sont plus propices que d'autres pour que se développent entre les pratiquants des relations interpersonnelles durables et positives. Ce bulletin présente un modèle conceptuel de la sociabilité relative à la pratique d'un loisir. Il décrit les dimensions de la pratique d'un loisir qui peuvent affecter la capacité de celle-ci à créer un environnement favorable aux interactions positives entre les pratiquants. Il recense aussi les facteurs d'attraction et les types d'interaction interpersonnelle qui favorisent le développement d'une relation d'amitié intime entre deux personnes. Finalement, il présente, par l'exemple de la pratique de l'improvisation théâtrale, quelques caractéristiques propres à la pratique d'un loisir qui favorisent la sociabilité entre les pratiquants.

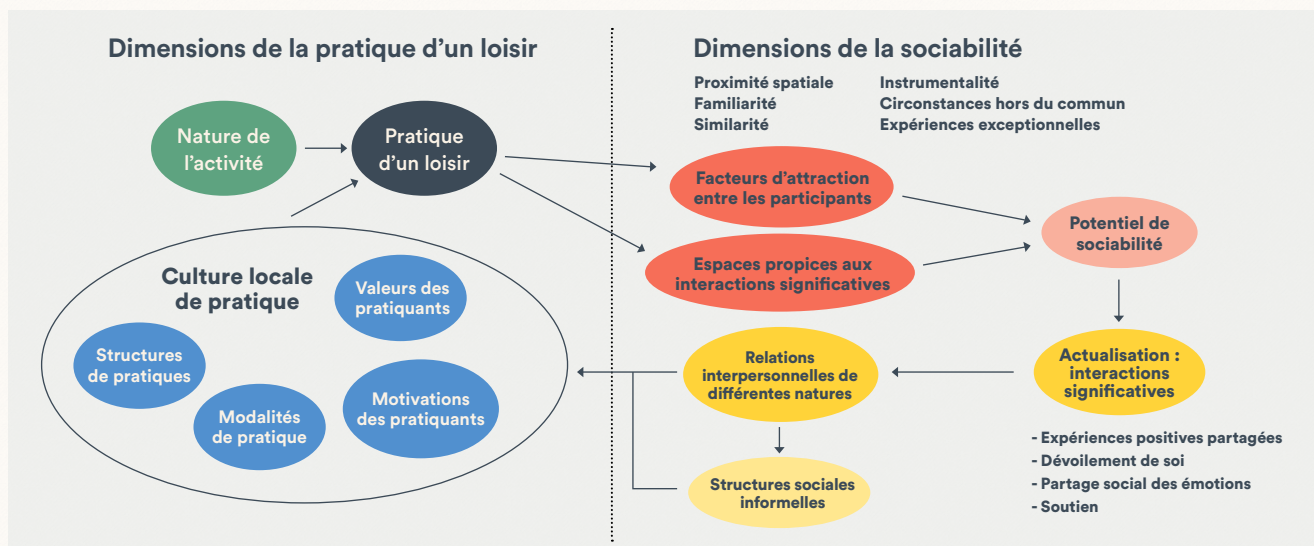
Le potentiel de sociabilité de la pratique d'un loisir

Qu'est-ce qui fait qu'un loisir est propice à la sociabilité entre ses pratiquants? Voilà la question à laquelle s'attaque ce bulletin, et les réponses peuvent surprendre. Naturellement, par exemple, on peut supposer que les loisirs solitaires ne permettent pas les interactions sociales et le développement d'amitiés. C'est pourtant faux. L'adepte d'un jeu vidéo aura tendance à vouloir parler de sa pratique avec d'autres, en visitant des forums en ligne ou en s'inscrivant à un événement, par exemple. Évidemment, les loisirs pratiqués en groupe produisent des environnements très favorables aux interactions sociales, nécessaires au développement

de relations interpersonnelles. Leur potentiel de sociabilité semble plus grand.

Une étude récente de l'auteur de ce bulletin (Garneau, 2025) a exploré les facteurs qui rendent certaines pratiques de loisirs favorables à la sociabilité des pratiquants. Cette exploration s'est effectuée tout au long de deux ans d'observation participante et d'entretiens semi-dirigés auprès d'un groupe amateur d'improvisateurs. Cette étude propose un modèle conceptuel pour décrire et comprendre, d'une part, les caractéristiques de la pratique d'un loisir qui affectent son potentiel de sociabilité, puis, d'autre part, les processus par lesquels des relations positives et durables se construisent entre les pratiquants. Le reste du bulletin est consacré à expliquer les différentes composantes du modèle.

Figure 1. Modèle conceptuel de la sociabilité relative à la pratique d'un loisir (Garneau, 2025).



Les dimensions de la pratique d'un loisir

Le modèle soutient que cinq dimensions de la pratique d'un loisir affectent son potentiel de sociabilité.

1) L'essence-même de l'activité pratiquée peut affecter son potentiel de sociabilité. La nature solitaire de certains loisirs, par exemple les mots croisés ou le sudoku, réduit grandement les chances qu'un individu qui s'y adonne fasse de nouvelles rencontres ou approfondisse une relation interpersonnelle avec autrui à travers ces loisirs. Ce n'est pas impossible que cela se produise : c'est juste moins probable.

2) Les modalités de pratique d'un loisir, ou les façons de le pratiquer, affectent son potentiel de sociabilité. Un loisir peut se pratiquer de différentes manières. Par exemple, on peut essayer une fois le soccer ou s'y adonner plusieurs fois par semaine avec ferveur. Dans le deuxième cas, la présence simultanée des mêmes personnes, semaine après semaine, dans un même endroit est une situation plus propice aux interactions sociales significatives.

3) La structure de pratique de l'activité contribue aussi à produire un contexte favorable ou défavorable aux interactions interpersonnelles. Plusieurs auteurs démontrent qu'il se développe autour d'un loisir un monde social plus ou moins localisé (Glover et Sharpe, 2020; Stebbins, 2018; Unruh, 1980). Ce dernier est constitué d'individus et d'organisations qui structurent, soutiennent, favorisent ou restreignent la pratique d'un loisir dans un milieu. Si ces organisations sont des structures inclusives, qui encouragent la découverte de l'activité et la pratique récréative, elles favorisent les nouvelles rencontres. De même, si la pratique est accessible à tous et se déroule généralement dans des lieux publics, le potentiel de rencontre de nouvelles personnes s'en trouve amélioré.

4) Les valeurs véhiculées à travers la pratique, relatives à la culture de pratique de l'activité en question, exercent une influence sur la sociabilité des pratiquants. Par exemple, la culture entourant la pratique de certains jeux vidéo en ligne est qualifiée de toxique (Aguerri et al., 2023), ce qui n'est pas propice au développement de relations interpersonnelles saines entre les joueurs.

5) Finalement, les motivations des pratiquants affectent les interactions sociales lors de la pratique d'un loisir. Par exemple, les loisirs sont souvent pratiqués afin de répondre à un besoin d'appartenance et de socialisation (Sheldon et al., 2001). Dans d'autres cas, la motivation peut être de répondre à un besoin d'actualisation de ses capacités (Deci et Ryan, 2000). Ces deux motivations affectent la nature des interactions sociales entre les pratiquants d'un loisir.

En somme, ces cinq dimensions sont déterminantes du potentiel de sociabilité de la pratique d'un loisir. Elles contribuent ou nuisent à la matérialisation de deux éléments qui facilitent le développement des relations interpersonnelles : les facteurs d'attraction et les interactions interpersonnelles significatives.

Les facteurs d'attraction interpersonnelle

Des chercheurs en psychologie sociale ont identifié plusieurs éléments qui provoquent une attirance envers une autre personne. Ils identifient d'abord qu'on a tendance à éprouver des émotions plus positives envers des personnes qui possèdent les mêmes traits ou caractéristiques individuelles que nous, ce qu'ils nomment la similitude (Fischer, 2020; Vallerand, 2021). Pensons au regain d'intérêt qu'on éprouve envers quelqu'un lorsqu'on découvre que l'on partage les mêmes intérêts musicaux, par exemple.

Certaines études montrent qu'un individu a tendance à éprouver plus d'attirance envers une personne qui lui est familière. En d'autres mots, c'est reconnu que l'on ressent plus d'attirance pour une personne dont on connaît le visage ou que l'on croise souvent, par rapport à une autre que l'on n'a jamais vue de sa vie. C'est ce que les auteurs nomment la familiarité (Fischer, 2020; Vallerand, 2021).

La beauté physique est un facteur d'attraction interpersonnelle. Il a été démontré que les gens aiment davantage les personnes qui sont considérées comme étant belles dans leur culture, et qu'ils perçoivent généralement ces personnes plus positivement (Delouée et Wagner-Egger, 2022).

Un autre facteur d'attraction entre individus est l'instrumentalité. Ainsi, si l'on perçoit qu'une personne

peut nous aider à atteindre un objectif, on considérera généralement cette personne de façon plus positive (Yzerbyt et al., 2023). Par exemple, si on cherche à intégrer une équipe sportive de haut niveau, les membres de cette équipe, par leur influence sur la composition de l'équipe, deviennent plus attirantes.

Des chercheurs ont aussi identifié la réciprocité comme facteur d'attraction. Par des études, on a démontré que l'on éprouve naturellement des émotions plus positives envers une personne quand on sait que cette personne nous apprécie (Delouée et Wagner-Egger, 2022; Vallerand, 2021).

Finalement, des situations exceptionnelles ou hors du quotidien favoriseraient également l'attraction entre les personnes que ces situations impliquent (Bidart, 1997). De son côté, la proximité spatiale augmenterait les chances d'interaction entre deux individus (Vallerand, 2021).

En soi, ces facteurs ne sont pas garants de l'existence d'une relation entre deux personnes qui partagent une proximité, des similarités, une familiarité, une réciprocité et une instrumentalité. Mais ces facteurs d'attraction motivent les personnes à entrer en interaction, ce qui peut mener au développement d'une relation interpersonnelle positive.

Les interactions significatives

Toujours en psychologie sociale, on a déterminé que quatre principaux types d'interaction interpersonnelle sont à la base du développement d'une relation positive et intime entre individus. Il s'agit des expériences positives partagées, du partage émotionnel, du dévoilement de soi et du soutien (Bidart, 1997; Fischer, 2020; Vallerand, 2021; Yzerbyt et al., 2023).

La nature d'une relation d'amitié intime a été définie dans un autre bulletin (Bulletins de l'Observatoire, vol.23, no.8), mais rappelons qu'il s'agit d'une relation basée sur la confiance réciproque, la confiance, la camaraderie, les émotions positives platoniques, l'impression de permanence, l'égalité, le soutien mutuel et l'intentionnalité (Amichai-Hamburger et al., 2013; Bidart, 1997; Dunbar, 2018; Rawlins, 1992). Selon cette définition, on voit comment se révéler à

l'autre (dévoilement de soi), confier ses émotions ou recevoir les émotions de l'autre (partage émotionnel), vivre des expériences positives ensemble et s'entraider (soutien) sont des interactions qui aident à cimenter une amitié intime entre deux personnes.

Les facteurs favorisant la sociabilité dans la pratique de l'improvisation théâtrale

Comment la pratique d'un loisir favorise-t-elle la sociabilité entre les personnes qui s'y adonnent? Selon le modèle plus haut, la pratique d'un loisir doit favoriser la matérialisation de facteurs d'attraction entre les pratiquants, d'une part, et doit créer des espaces et des moments propices aux interactions significatives entre eux, d'autre part.

Concrètement, l'étude auprès d'un groupe amateur d'improvisateurs a permis d'identifier de nombreux éléments propres à la pratique de l'improvisation théâtrale qui, selon le point de vue des participants à l'étude, favorisent la sociabilité :

- L'improvisation est une **activité collective**. Les participants ressentent qu'ils ont besoin des autres pour que l'activité prenne son sens. Ils ne peuvent présenter des spectacles seuls, ce qui constitue un élément d'instrumentalité.
- Les improvisateurs ressentent que la **création collective** de saynètes contribue à renforcer les liens entre eux. Ils sentent d'une part qu'ils doivent connaître les autres pour être capables d'écrire et de jouer avec eux. D'autre part, les réussites qu'ils vivent ensemble les rapprochent.
- Les personnes rencontrées en entretien ont l'impression que l'improvisation est une discipline porteuse des **valeurs d'acceptation, d'ouverture, d'empathie et d'entraide**. Ces valeurs sont vues comme des compétences à maîtriser pour être un bon improvisateur. Les participants ont l'impression que ces compétences, acquises par le jeu, percolent sur les comportements des improvisateurs hors du jeu, ce qui crée un climat très propice pour l'ouverture à l'autre.

- La **nature autogérée et régulière de la pratique** pousse les improvisateurs à se rassembler fréquemment et en grand nombre. Les conseils d'administration et les moments précédant les spectacles, qui servent à préparer la prestation, sont d'autant de moments qui favorisent l'échange, le dévoilement de soi, la découverte de similitudes et le développement d'une familiarité et d'une réciprocité.
- Finalement, nombreux sont les improvisateurs qui mentionnent l'importance de se donner des **rendez-vous sociaux en marge de l'activité pratiquée**. Ils placent les sorties sociales qui clôturent les soirs de spectacle (les afters) au premier rang des éléments qui favorisent la sociabilité dans leur groupe. Dans ces soirées festives, la nourriture et l'alcool agissent comme lubrifiants sociaux qui favorisent les interactions significatives.

Conclusion

L'étude derrière ce bulletin questionne l'idée préconçue que les loisirs favorisent le développement de relations interpersonnelles positives entre les pratiquants. Elle ne nie pas l'idée, mais soutient plutôt que toutes les pratiques de loisirs ne sont pas égales dans leur potentiel de sociabilité.

Elle démontre qu'une pratique qui est collective, régulière et autogérée est favorable à la sociabilité entre les pratiquants. Elle met de l'avant l'importance de valeurs comme l'ouverture et l'accueil de l'autre dans la culture de pratique d'une activité pour favoriser la sociabilité. Et finalement, elle soutient qu'il ne suffit pas de s'adonner à un loisir pour développer des relations avec d'autres pratiquants. En effet, les activités qui demandent trop de concentration sur les tâches à accomplir ne laissent que peu de place aux interactions significatives entre les pratiquants (le dévoilement de soi, le partage émotionnel et le soutien). Elles semblent plutôt, comme il a été spécifié dans un précédent bulletin (vol.23, no.8), créer des relations dans lesquelles les individus ne se voient pas comme des amis intimes, mais plutôt comme des partenaires de jeu.

Il appartient aux organisations productrices de l'offre de loisirs qui désirent développer le tissu social de leurs communautés de mettre en place des conditions de pratique qui favorisent la sociabilité. Une analyse des pratiques de loisirs que leurs programmations mettent de l'avant est nécessaire. De leur côté, les organisations publiques qui soutiennent les producteurs de l'offre, parce qu'elles désirent des retombées sociales positives, devraient infléchir leurs programmes afin de soutenir des pratiques à haut potentiel de sociabilité.

Références

- Aguerri, J. C., Santisteban, M. et Miró-Llinares, F. (2023). The Enemy Hates Best? Toxicity in League of Legends and Its Content Moderation Implications. *European Journal on Criminal Policy and Research*, 29(3), 437-456. <https://doi.org/10.1007/s10610-023-09541-1>
- Amichai-Hamburger, Y., Kingsbury, M. et Schneider, B. H. (2013). Friendship: An old concept with a new meaning? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 33-39. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.025>
- Bidart, C. (1997). *L'amitié : un lien social*. La Découverte.
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2000). The « What » and the « Why » of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Delouée, S. et Wagner-Egger, P. (2022). Les relations interpersonnelles. Dans S. Delouée et P. Wagner-Egger (dir.), *Manuel visuel de psychologie sociale* (3^e éd., p. 191-213). Dunod. <https://shs.cairn.info/manuel-visuel-de-psychologie-sociale--9782100813070-page-191?lang=fr>
- Dunbar, R. I. M. (2018). The Anatomy of Friendship. *Trends in Cognitive Sciences*, 22(1), 32-51. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2017.10.004>
- Fischer, G.-N. (2020). *Les concepts fondamentaux de la psychologie sociale* (6^e éd.). Dunod. <https://shs.cairn.info/les-concepts-fondamentaux-de-la-psychologie--9782100802036?lang=fr>
- Garneau, J. (2025). *La pratique d'un loisir comme espace de sociabilité : analyse des interactions et des relations interpersonnelles dans la pratique de l'improvisation théâtrale à Trois-Rivières au Canada*. [Thèse - Université du Québec à Trois-Rivières]. <https://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/12039/1/eprint12039.pdf>
- Glover, T. D. et Sharpe, E. K. (2020). Introduction: Are leisure communities really communities? Dans T. D. Glover et E. K. Sharpe (dir.), *Leisure Communities: Rethinking Mutuality, Collective Identity and Belonging in the New Century* (p. 1-14). Taylor & Francis Group.
- Rawlins, W. K. (1992). *Friendship matters: communication, dialectics, and the life course*. Aldine de Gruyter.
- Sheldon, K., Elliot, A., Kim, Y. et Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 325-339. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.2.325>
- Stebbins, R. A. (2018). *Social worlds and the leisure experience*. Emerald Publishing Limited.
- Unruh, D. R. (1980). The nature of social worlds. *The Pacific Sociological Review*, 23(3), 271-296. <https://doi.org/10.2307/1388823>
- Vallerand, R. J. (2021). *Les fondements de la psychologie sociale* (3^e éd.). Chenelière éducation.
- Yzerbyt, V., Klein, O., Bourhis, R. Y. et Darnon, C. I. (2023). *Psychologie sociale* (2^e éd.). De Boeck supérieur.