

# La relation entre les loisirs et l'adaptation aux changements des personnes âgées

SEPTEMBRE 2022

Par Marie-Eve St-Pierre

Professionnelle de recherche à l'Observatoire québécois du loisir

*Cette fiche synthétise un article scientifique qui documente une tendance relevée par l'Observatoire québécois du loisir. L'objectif est de permettre aux lecteurs d'avoir accès rapidement à certaines références dont le sujet correspond à des besoins d'améliorer des connaissances et des pratiques dans le domaine du loisir, du sport, de l'activité physique ou du plein air. L'Observatoire produit quelques fiches de ce type annuellement et elles sont disponibles sur son site.*

L'article faisant l'objet de cette synthèse s'intitule *Leisure's relation to older adults adapting to new homes: A scoping review*.

## Introduction

Les conditions de santé des personnes âgées peuvent les obliger à changer de milieu de vie (p. ex., déménager d'une maison à une résidence pour personnes âgées). Or, s'adapter à une nouvelle demeure implique de nombreux défis : développer de nouveaux modèles d'activités, développer un sentiment de continuité, maintenir son identité, créer de nouveaux réseaux sociaux et développer un sentiment d'appartenance.

Dans la littérature, les loisirs semblent occuper un rôle central dans l'adaptation des personnes âgées à la suite d'un déménagement puisqu'ils permettent de créer des liens sociaux, de développer un sentiment d'appartenance au nouveau milieu de vie et de diminuer le niveau de stress par le soutien social que peut susciter la participation aux activités.

Afin de relever l'importance des loisirs dans la transition vers une nouvelle demeure, l'article de Prentice et coll. (2022) présente une synthèse de la littérature abordant la relation entre les loisirs et l'adaptation des personnes âgées à la suite d'un déménagement dans une résidence pour personnes âgées autonomes.

## Résultats

La revue de la littérature repose sur 24 références répertoriées et analysées. Les résultats sont présentés en deux thématiques.

*1- La participation aux loisirs est liée à la santé et au bien-être, au sentiment de continuité et au maintien de l'identité, au sentiment d'appartenance et à l'acceptation des problèmes de santé dans le processus d'adaptation des personnes âgées à leur nouveau domicile.*

## Santé et bien-être

Les loisirs représentent une occasion de croissance personnelle, permettent d'améliorer la confiance en soi, d'améliorer la santé, et d'augmenter le sentiment de bien-être et la satisfaction à l'égard du milieu de vie. Les études recensées démontrent que plus le nombre et la fréquence des activités de loisir sont élevés, plus l'adaptation au nouveau milieu de vie sera facile et plus la satisfaction d'y vivre sera élevée.

## Sentiment de continuité de l'identité

Les loisirs contribuent au développement du sentiment de continuité et au maintien de l'identité, permettant ainsi aux personnes âgées de mieux s'adapter à leur nouvelle demeure. Les études soulignent également l'importance de poursuivre les loisirs antérieurs pour maintenir ou améliorer la confiance en soi. En effet, pratiquer des loisirs appréciés auparavant démontre de manière significative une meilleure adaptation psychologique que changer d'activités après un déménagement. Ainsi, maintenir les activités de loisir passées permet de développer un sentiment de continuité, d'assurer le maintien de l'identité personnelle et d'améliorer l'estime de soi. Ce sont tous là des facteurs importants pour une transition réussie.

## Sentiment d'appartenance

Développer des relations est considéré comme essentiel pour s'adapter au nouveau milieu de vie. La participation aux activités de loisir offre la possibilité d'entrer en relation avec l'autre. De plus, selon les études recensées, les personnes âgées ont besoin d'acquérir de nouvelles compétences et de partager des connaissances acquises afin de se sentir incluses dans la communauté de résidents. Cela aide les personnes à développer et maintenir un sentiment d'appartenance à leur nouveau domicile. Alors, les loisirs apparaissent comme un moyen pour favoriser les interactions interpersonnelles et développer le sentiment d'appartenance qui aidera la personne à se sentir chez elle et à mieux s'adapter à son nouveau milieu de vie.

## Condition de santé

Les problèmes de santé peuvent être la cause d'un déménagement (p. ex., d'une maison à un établissement de soins de santé). L'acceptation d'une perte de capacité (physique ou mentale) fait alors partie du processus d'adaptation. Selon la littérature recensée, les loisirs aident les personnes âgées à accepter leur condition de santé et contribuent à les motiver à profiter de la vie en modifiant leurs activités pour continuer à les pratiquer. Les personnes âgées gagnent alors en confiance en s'engageant dans des activités de loisir avec d'autres résidents qui ont également des limitations. Ces derniers peuvent les aider à accepter leurs conditions de santé et à s'adapter à leur nouvelle demeure.

*2- Les facteurs de l'environnement physique, institutionnel et social comme facilitateurs ou obstacles à la participation des personnes âgées aux activités de loisir après un déménagement*

## Environnement physique

L'environnement physique (p. ex., la structure physique du bâtiment) aide les personnes âgées à s'adapter grâce à la présence de lieux destinés aux loisirs. Par exemple, des chambres individuelles et des espaces pour s'adonner aux loisirs sont perçus comme des éléments qui facilitent la participation, laquelle permet entre autres de contrôler les interactions et les possibilités de créer un environnement personnel. À l'inverse, le manque d'intimité dans les espaces partagés et le manque d'espaces pour s'adonner à des loisirs représentent des obstacles à la participation des personnes âgées aux activités. Dans la littérature,

le concept d'intégration du lieu suggère que lorsque les personnes âgées s'intègrent dans leur nouveau lieu, elles développent un sentiment d'appartenance à celui-ci. Les installations et les activités de loisir qu'offre l'établissement peuvent alors aider les personnes à s'intégrer, à développer un sentiment d'appartenance et les aider à s'adapter.

### Environnement institutionnel

L'environnement institutionnel (p. ex., les politiques de l'organisation) peut faciliter ou freiner la participation des personnes âgées aux activités de loisir. Les écrits consultés mentionnent que les directions d'établissement contrôlent les loisirs offerts. Elles décident des activités de loisir autorisées et des endroits où elles peuvent être pratiquées. Les pratiques, les règles et les politiques internes déterminent comment, où et quand les personnes peuvent participer à des activités de loisir. Elles peuvent donc faciliter ou freiner la participation des personnes âgées aux loisirs. Cela peut aussi occasionner des conflits et affecter la capacité des personnes âgées à s'adapter à leur nouveau domicile. Par exemple, un chef cuisinier à la retraite qui, avant de déménager dans la résidence, aimait cuisiner pour sa famille et ses amis n'a plus accès, par suite de son déménagement, à une cuisine; cette impossibilité représente un obstacle à son activité de loisir. D'un autre côté, l'institution peut être un facilitateur en offrant aux résidents un moyen de transport vers des activités de loisir lorsque leur famille ne peut le faire.

### Environnement social

L'environnement social (p. ex., la possibilité de développer des liens) peut influencer la participation des personnes âgées aux activités de loisir. La création de nouveaux cercles sociaux et le maintien des anciens liens sociaux favorisent la participation des individus aux activités de loisir. Les unités de cohabitation dans certaines résidences peuvent faciliter la proximité entre les résidents, qui peuvent alors pratiquer ensemble des activités de loisir. Toutefois, les limitations physiques et cognitives de certains résidents d'une même unité peuvent affecter négativement la participation des personnes âgées aux activités de loisir et ainsi avoir un impact sur leur adaptation à leur nouveau milieu de vie.

### **Conclusion**

Les articles recensés suggèrent que la participation des personnes âgées aux activités de loisir est déterminante pour bien s'adapter à leur nouveau domicile. En effet, dans un tel contexte, la participation aux loisirs contribue à la santé et au bien-être, au sentiment de continuité, au maintien de l'identité, au sentiment d'appartenance au nouveau milieu de vie, au lien social et à l'acceptation des problèmes de santé. Le loisir favorise également l'intégration d'une personne âgée dans son nouvel environnement de vie et améliore sa relation avec celui-ci. Cette recherche a également permis d'identifier les éléments de l'environnement physique, institutionnel et social pouvant faciliter ou freiner la participation des personnes âgées aux activités de loisir dans leur nouveau domicile.

Les limites de cette revue de la littérature résident dans la construction du corpus, notamment dans les choix de mots-clés utilisés. De plus, la littérature examinée ne s'en tient qu'aux études publiées en anglais. Ainsi, certains écrits pertinents n'ont peut-être pas été recensés. Toutefois, cet état des connaissances contribue à la littérature sur l'interrelation des loisirs avec l'identité des personnes âgées déménageant dans un nouveau domicile.

## Liens avec la pratique

Prentice et coll. (2022) suggèrent aux professionnels (gestionnaires de résidence, coordonnateurs de loisirs, etc.) de concevoir des stratégies afin d'aider les personnes âgées à créer et maintenir leurs réseaux sociaux et ainsi faciliter leur adaptation dans leur nouvel environnement. Cela passe notamment par les opportunités de loisir offertes. S'engager dans des activités de loisir significatives aide les personnes âgées à renforcer leur sentiment d'appartenance et leur sentiment de continuité, et à maintenir leur identité. Ce sont là des éléments importants lors d'une transition. Les auteurs proposent aux professionnels d'offrir des possibilités de bénévolat, lequel crée du sens pour les personnes âgées (bibliothèque communautaire, livraison du courrier des résidents, implication active dans la planification et la mise en œuvre d'activités de loisir, etc.). De plus, pour créer un sentiment d'appartenance et un sentiment de continuité, donc d'aider la personne dans sa transition vers son nouveau domicile, les professionnels pourraient lui offrir la possibilité de contribuer, par exemple, au jardin communautaire ou encore d'aider à prendre soin de l'animal de compagnie de l'établissement. Les auteurs proposent également aux gestionnaires de résidence d'offrir un meilleur soutien aux personnes âgées ayant des limitations cognitives ou physiques, ce qui passe par l'embauche de professionnels de la santé (p. ex., ergothérapeute) qui peuvent contribuer à adapter le programme des activités de loisir ou à en créer de nouvelles plus susceptibles d'aider le nouveau résident à maintenir son identité et à mieux s'adapter à son nouvel environnement. Finalement, le maintien des liens sociaux à l'extérieur du domicile est important dans l'adaptation à un nouveau domicile. Les professionnels en loisir pourraient donc proposer des événements où la famille et les amis seraient invités à participer aux activités proposées aux nouveaux résidents.

---

### Référence complète de l'article

Prentice, K., Hand, C., Misener, L., & Hopkins, J. (2022). "Leisure's relation to older adults adapting to new homes: A scoping review". *Journal of Leisure Research*, 1-28. doi:10.1080/00222216.2022.2029631.