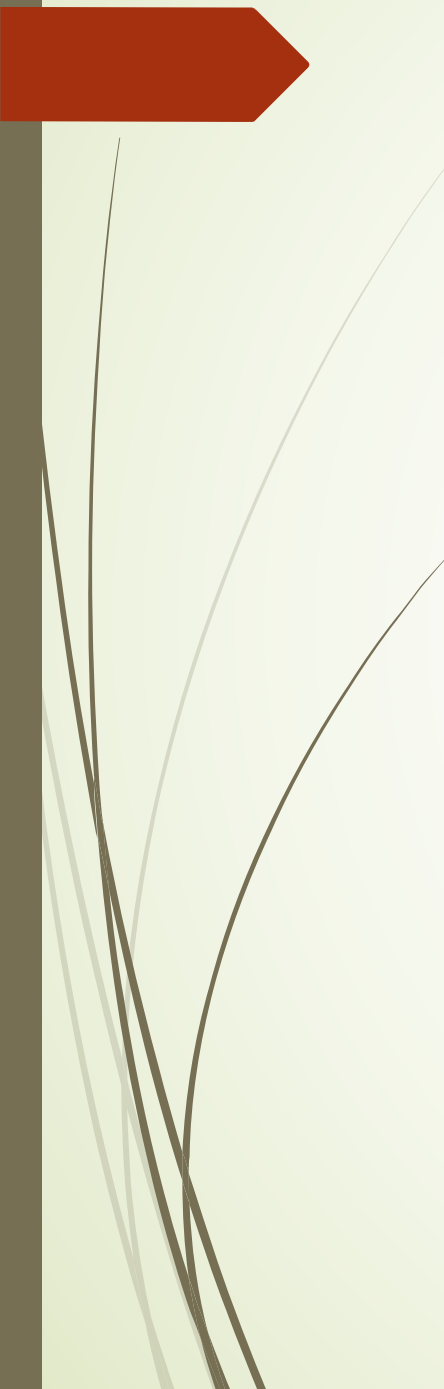




Le loisir comme vecteur d'intégration communautaire pour les nouveaux immigrants

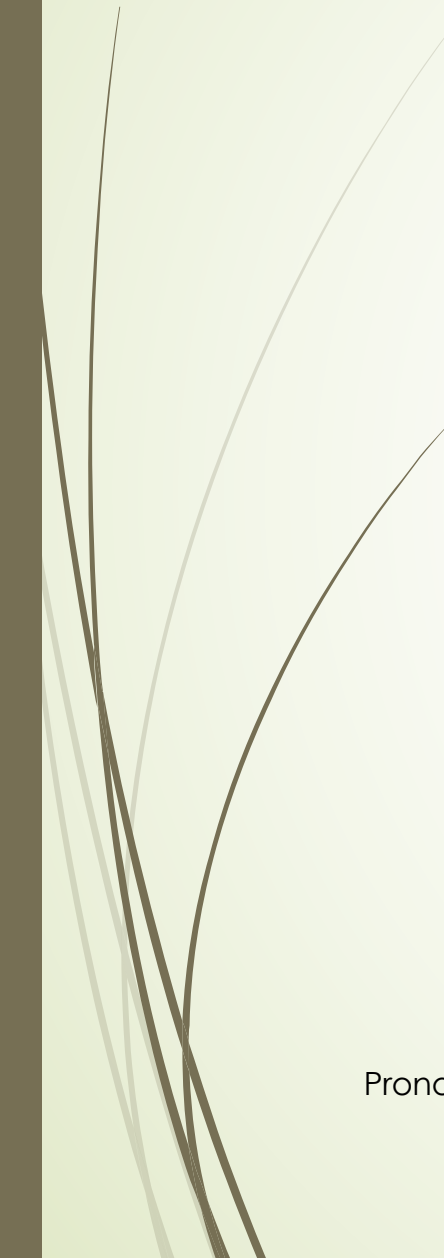
*Présentation destinée aux professionnel(le)s de
l'immigration*

- Conférence thématique
 - Denis Auger, Ph.D.
 - Université du Québec à Trois-Rivières
- Département d'études en loisir, culture et tourisme
 - Denis.auger@uqtr.ca
 - 11 juin 2026



Objectifs de la conférence

- Comprendre le loisir
- Identifier ses formes
- Saisir son rôle en immigration
- Outiller les intervenant·e·s



Pronovost, G. (2013). Comprendre les pratiques culturelles. PUQ.



Le loisir : ce n'est pas « ne rien faire »

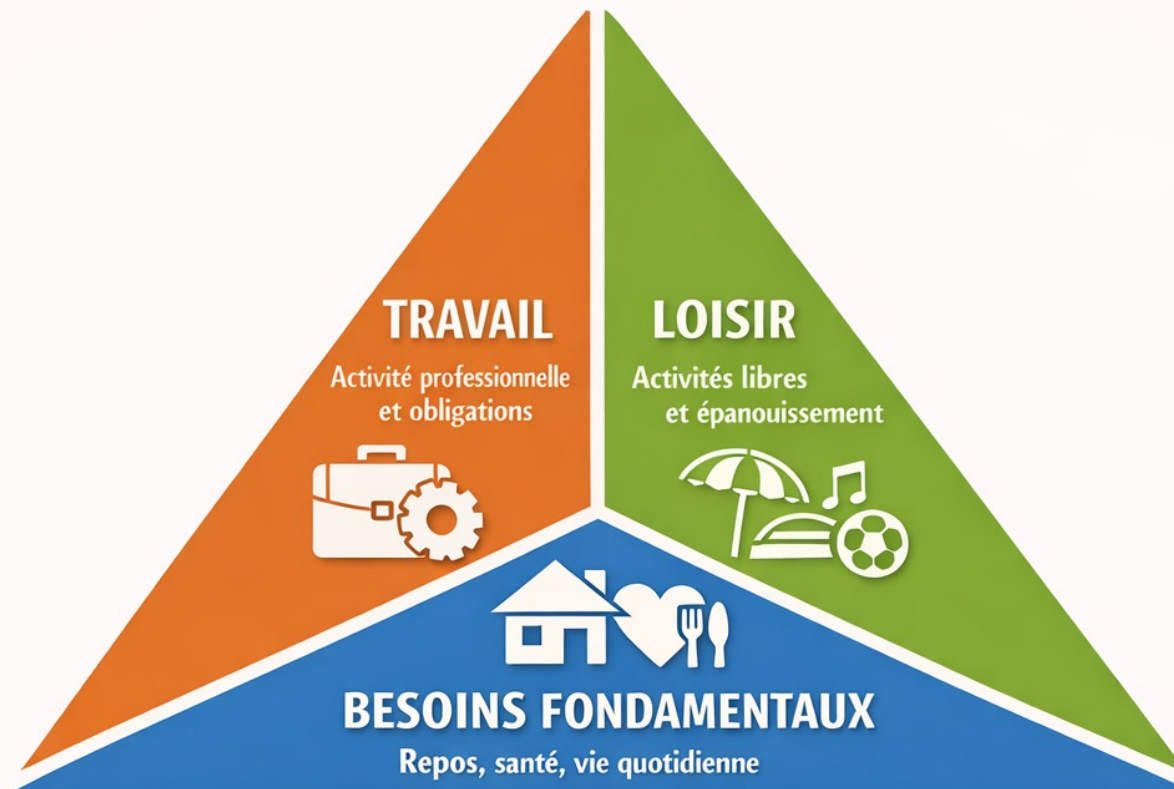
- Le loisir = ce que les personnes font en dehors des obligations
 - (travail/études, responsabilités familiales, tâches indispensables)
- Il s'agit d'activités choisies, mais aussi d'expériences vécues
- Le loisir produit des bénéfices : bien-être, santé, liens sociaux, apprentissages
- Le loisir existe à la fois
 - au niveau individuel (choix, sens)
 - au niveau social (horaires, équipements, institutions, marchés)



Le loisir : différentes façons de le définir

- Définition par le temps
- Définition par l'activité
- Définition par l'expérience vécue
- Définition par les fonctions du loisir
- Définition philosophique
- Définition opérationnelle (pour l'action professionnelle)

La Règle du 1/3 de Stanley Parker (1976)



$1/3 \text{ Travail} + 1/3 \text{ Loisir} + 1/3 \text{ Besoins fondamentaux} = \text{Équilibre de vie}$



Une définition simple et opérationnelle du loisir

- Le loisir est un ensemble d'occupations librement choisies
- Il intervient après s'être dégagé des obligations
- Il remplit généralement trois fonctions :
 - Se reposer
 - Se divertir
 - Se développer (personnellement et socialement)
- Attention : le loisir n'est pas automatiquement positif
 - Il peut être passif, marchandisé, inégalitaire ou excluant



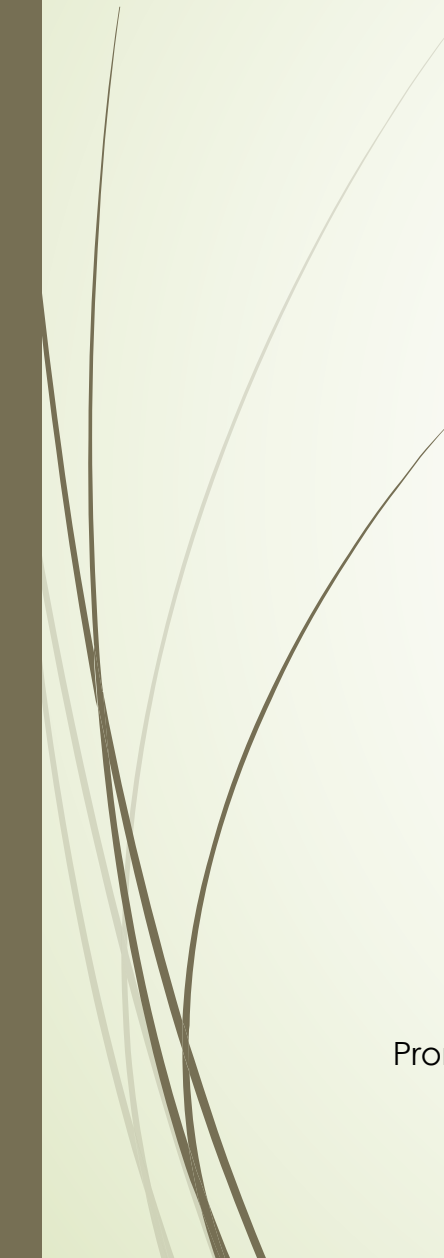
Pourquoi le loisir est indissociable de la société industrielle

- La société industrielle impose :
 - un temps de travail chronométré
 - des horaires fixes
 - une séparation claire travail / hors-travail
- Le loisir apparaît alors comme :
 - un temps de récupération face au travail
 - un espace pour gérer la fatigue, le stress, la santé
- Le loisir est donc une réponse sociale à l'organisation industrielle du travail



Caractéristiques du loisir

- Temps libre
- Choix
- Plaisir
- Sens



Pronovost, G. (2013). Comprendre les pratiques culturelles.

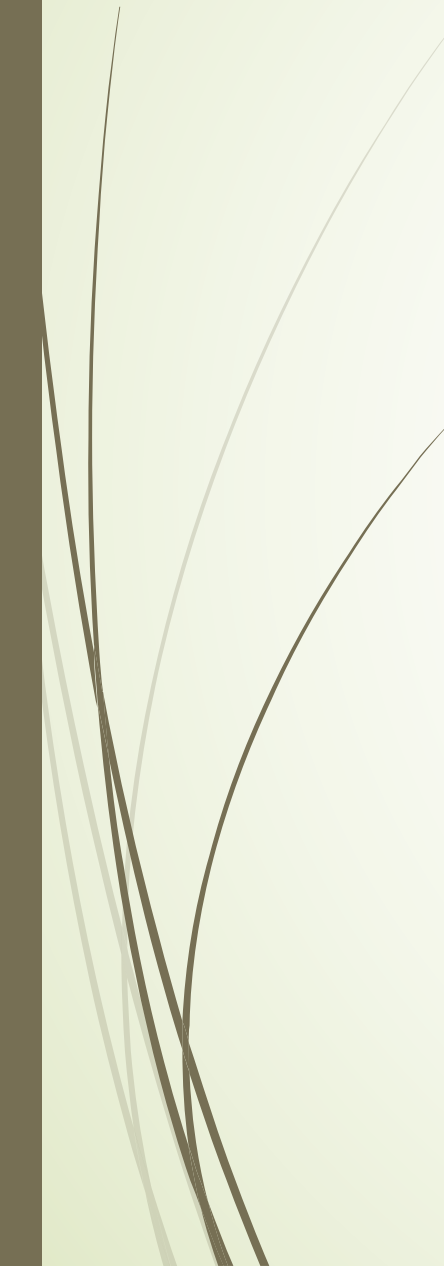


Ce que les professionnels doivent retenir (et faire)

- Les freins au loisir sont souvent :
 - le manque de temps
 - le coût
 - l'accessibilité
 - le sentiment de ne pas « être à sa place »
- L'enjeu n'est pas l'activité, mais :
 - l'expérience vécue et les bénéfices
- Offrir un spectre de possibilités
 - activités courtes / longues
 - proches / éloignées
 - peu /très structurées



Champs d'intervention en loisir

- 
- Sport
 - Santé
 - Tourisme
 - Culturel
 - Plein air
 - Les loisirs



Pourquoi parler de loisir et immigration ?

- Inclusion sociale - Favorise le développement de liens sociaux
- Liens sociaux - Réduit le stress et l'isolement
- Appartenance - Offre des repères culturels et favorise les échanges interculturels
- Qualité de vie - Soutient le bien-être mental et physique



Principaux défis rencontrés par les nouveaux immigrants

- Isolement social et perte des réseaux de soutien
- Barrières linguistiques
- Pressions financières
- Méconnaissance des systèmes et services locaux
- Différences culturelles dans les normes et pratiques de loisir



Comment le loisir favorise l'intégration sociale

- Encourage les interactions avec les résident·e·s locaux·ales
- Offre des expériences partagées
- Aide au développement de la compréhension interculturelle
- Soutient la cohésion communautaire



Loisir et apprentissage des langues

- Environnements informels et peu stressants
- Pratique de la communication en situations réelles
- Occasions d'apprentissage intergénérationnel
- Renforcement de la confiance linguistique et sociale



Le loisir et l'identité culturelle et expression

- Espaces sécuritaires pour célébrer l'héritage culturel
- Occasions de partager les traditions culturelles
- Renforce la fierté identitaire et le bien-être
- Soutient la continuité culturelle au sein des familles



Bienfaits du loisir pour la santé mentale et le bien-être

- Réduit le stress et les symptômes liés aux traumatismes
- Aide à réinstaurer des routines et une structure du quotidien
- Soutient la santé physique
- Apporte joie, espoir et résilience

Sources clés : OMS (2025) ; IOM (2019) ; Takiguchi et al. (2022) ; Özgider & Koch (2026) ; Charles-Rodriguez et al. (2023).



Variations culturelles

- Rapport au temps
- Valeur du collectif
- Normes sociales

Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation.



Obstacles à la participation au loisir

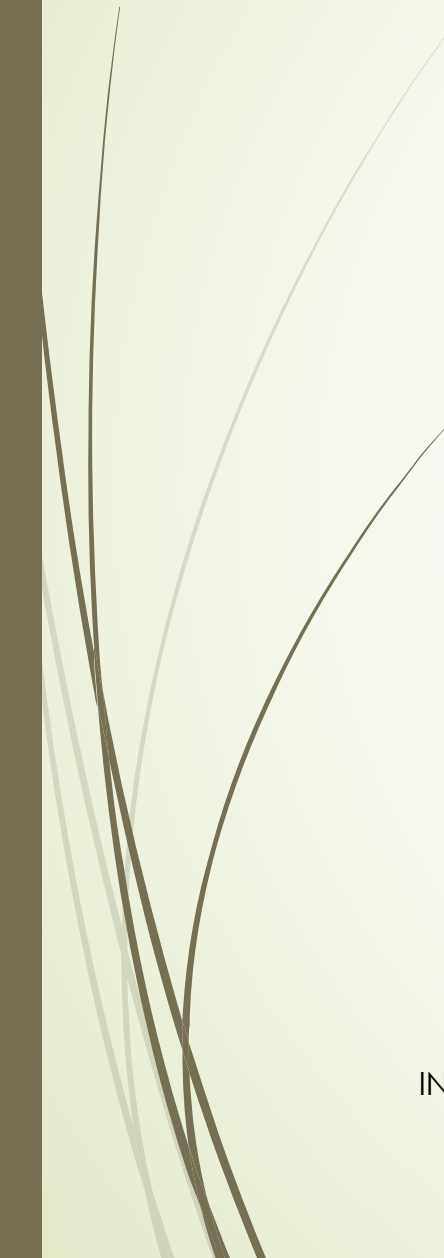
- Coût et transport
- Manque d'offres culturellement adaptées
- Normes liées au genre ou aux rôles familiaux
- Préoccupations liées à la sécurité
- Accès limité à l'information et à la promotion des activités

Sources clés : Adjizian et al. (2021) ; Stodolska (2015) ; Taylor & Doherty (2005) ; Ager & Strang (2008) ; Özgider & Koch (2026) ; OECD (2018)..



Facteurs facilitants

- Gratuité
- Accompagnement
- Information claire



INSPQ (2020). Environnements favorables à la participation sociale.



Le loisir comme levier d'intégration

- Rencontres
- Réseaux
- Apprentissages informels

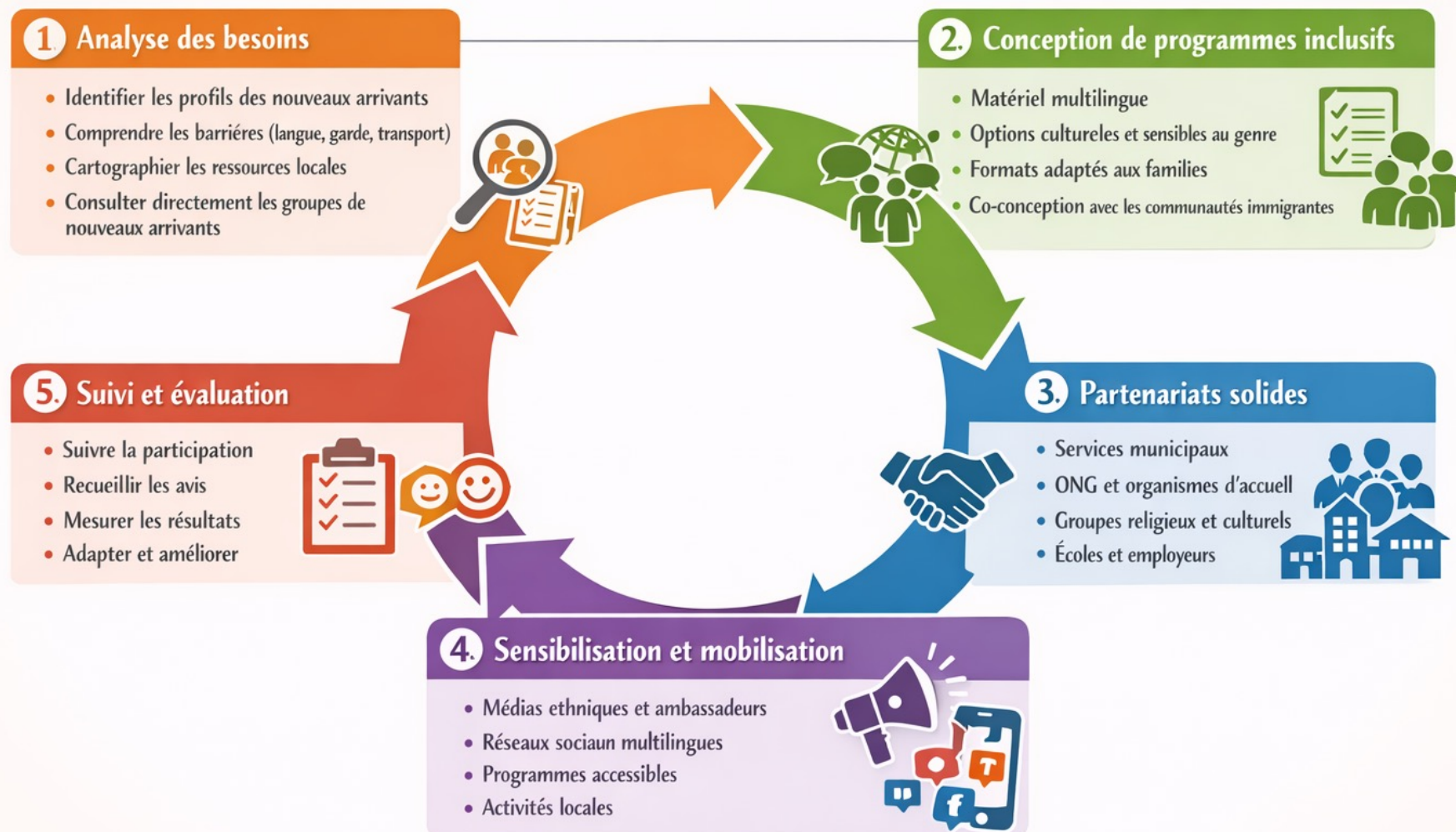
Putnam, R. D. (1995). Bowling alone. <https://doi.org/10.1353/jod.1995.0002>



Rôle des organismes communautaires

- Créer des espaces
- Faciliter l'accès
- Soutenir la participation

Étapes clés pour une intégration réussie





Stratégies pratiques pour les professionnel(le)s

- Établir des partenariats avec les services de loisirs, bibliothèques et centres communautaires
- Créer des programmes culturellement inclusifs, adaptés aux réalités des nouveaux arrivants
- Offrir des options familiales et, lorsque pertinent, des activités réservées aux femmes
- Diffuser l'information en plusieurs langues (horaires, inscriptions, règlements)
- Utiliser les lieux de loisir pour l'orientation, l'accueil et les événements communautaires
- Encourager le bénévolat comme forme de loisir et levier d'intégration sociale

Points clés à retenir

- Loisir comme levier d'intégration
 - Le loisir est un puissant levier d'intégration
 - Il renforce les liens sociaux et réduit l'isolement
 - Il soutient l'apprentissage linguistique et la santé mentale
 - Il nécessite une conception intentionnelle pour lever les obstacles
 - La collaboration entre les secteurs de l'immigration et du loisir est essentielle
- Principes clés pour des pratiques d'intégration réussies
 - L'intégration nécessite une conception intentionnelle, ancrée dans la communauté
 - Les programmes doivent être accessibles, culturellement pertinents et co-construits avec les personnes concernées
 - La collaboration intersectorielle est essentielle
 - L'évaluation continue permet d'assurer la pertinence et l'adaptation des programmes
 - L'intégration est une responsabilité partagée entre les nouveaux arrivants et la société d'accueil



Conclusion – Le loisir comme moteur du mieux-vivre ensemble

- Le loisir n'est pas accessoire : c'est un espace clé d'intégration, de lien social et de bien-être
- Des programmes efficaces reposent sur :
 - l'écoute des besoins réels des nouveaux arrivants
 - des partenariats solides à l'échelle locale
 - des pratiques inclusives, accessibles et co-construites
- L'intégration réussie profite :
 - aux personnes immigrantes,
 - aux communautés locales,
 - et à la cohésion sociale dans son ensemble

Merci de votre attention

Construire des communautés
accueillantes commence
dans les espaces de vie partagés du
quotidien.

Denis Auger, Ph.D.

Université du Québec à Trois-Rivières

Département d'études en loisir, culture et tourisme

Denis.auger@uqtr.ca