

FÉVRIER 2018



Le projet canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap

Le CDPP est une alliance des secteurs universitaires, publics, privés et gouvernementaux qui travaillent ensemble pour améliorer la participation communautaire des Canadiens ayant des incapacités physiques. L'équipe de recherche pour ce projet possède une expertise en psychologie de l'exercice, conception et mise en œuvre d'interventions en exercice pour les personnes ayant des incapacités, recherche qualitative et méthodes de synthèse.



Sept thèmes pour des programmes réussis d'activité physique pour les personnes ayant des incapacités

Quelles stratégies mènent à une participation augmentée et durable aux programmes d'activité physique conçus pour les personnes ayant des incapacités? Il s'agit là de l'une des questions que le projet canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap (CDPP) s'est posé et à laquelle il a souhaité répondre par l'entremise d'une récente méta-synthèse des recherches existantes¹.

Une méta-synthèse débute par l'identification de toutes les recherches publiées sur un sujet particulier. Par la suite, les thèmes et les messages clés de chacune de ces recherches sont mis en évidence. Notre revue, dirigée par Dr Toni Williams et complétée en 2017, visait à explorer les expériences des participants aux recherches ainsi que leurs perceptions des interventions ou des programmes conçus dans le but d'accroître la participation à l'activité physique des adultes ayant des incapacités physiques.

Nous avons identifié sept thèmes clairs de tous les programmes réussis de loisirs et d'exercice conçus pour les personnes ayant des incapacités physiques. Nous avons également déterminé les stratégies que tous les spécialistes en activité physique et en loisirs peuvent utiliser pour s'assurer que chaque thème soit bien intégré dans les programmes offerts aux personnes ayant des incapacités.

Définir le problème

Des recherches antérieures ont clairement démontré que les personnes ayant des incapacités physiques sont confrontées à de multiples obstacles personnels, environnementaux et sociaux qui les empêchent de mener une vie physiquement active². Ces personnes sont alors moins susceptibles de participer à des activités physiques telles que le sport ou l'exercice. Par exemple, une enquête nationale britannique³ a révélé que seulement 18% des adultes ayant des incapacités participaient au moins à une séance par semaine de sport ou d'exercice, en comparaison à 41% des adultes sans incapacité. Un résultat similaire a été obtenu aux États-Unis, où 57% des adultes avec incapacités

étaient complètement inactifs, en comparaison à 26% des adultes sans incapacité⁴.

De toute évidence, il y a un besoin urgent de stratégies visant à accroître la participation à l'activité physique chez les personnes ayant des incapacités physiques.

Thèmes et recommandations

Le tableau suivant énumère les sept thèmes communs qui ont émergé de la métasynthèse et offre des recommandations afin de s'assurer que chacun de ces thèmes se reflète dans la conception des programmes offerts aux personnes ayant des incapacités physiques.



Thème	Recommandations et idées pour ceux qui développent et offrent les programmes
<i>Ceux qui développent et offrent les programmes doivent reconnaître que l'approche de la taille unique ne convient pas à tous : « one size does not fit all ».</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Les programmes doivent être flexibles et adaptés aux besoins individuels (ex. : les exercices ne doivent pas être trop faciles ou trop difficiles) • Des options et des choix d'activité physique appropriés devraient être fournis • Les participants devraient avoir un sentiment d'autonomie et de contrôle sur leurs options d'activité physique • Les environnements devraient être ouverts, honnêtes et soutenant, et devraient accepter les différences et les limitations
<i>La communication est importante.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Les canaux de communication préférés des participants (ex. : téléphone, courriel, message texte, face à face) devraient être considérés • L'information fondée sur des données probantes apporte fiabilité et confiance en l'intervention • L'utilisation d'un récit (c'est-à-dire des histoires personnelles) peut être un outil efficace de changement de comportement • L'utilisation tant des pairs que des professionnels de la santé comme messagers est importante, car ils ont été identifiés comme étant appropriés et crédibles • L'information sur l'activité physique devrait être offerte dès le début de la réadaptation et disponible dans une grande variété d'organisations
<i>Les participants ont besoin de soutien social.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Le soutien social perçu apporté par les professionnels de la santé, les pairs, la famille et les amis est essentiel à l'engagement dans une intervention en activité physique • Le soutien informationnel provenant des professionnels de la santé (ex. : physiothérapeutes, entraîneurs personnels) est également très apprécié • Les professionnels ayant une attitude bienveillante et exempte de tout jugement et qui offrent une assistance physique sont très efficaces • Le soutien par les pairs devrait être une composante de la programmation puisqu'il peut créer un sentiment d'appartenance et de communauté



Thème	Recommandations et idées pour ceux qui développent et offrent les programmes
	<ul style="list-style-type: none">• L'accès aux services de soutien (ex. : services sociaux, soutien psychologique) est important pour l'engagement à long terme dans l'activité physique
<i>Les programmes doivent enseigner des stratégies comportementales pour gérer l'activité physique.</i>	<ul style="list-style-type: none">• La planification de l'action et l'établissement d'objectifs sont importants pour maintenir et accroître l'activité physique• Il est aussi important d'encourager les habiletés d'autorégulation; planifier régulièrement du temps pour faire de l'exercice, planifier à l'avance et établir des objectifs significatifs font partie de ces habiletés• L'exercice peut devenir plus habituel grâce aux interventions à plus long terme• Il est important d'encourager les participants à réfléchir sur leurs propres objectifs et à ajuster leurs plans d'action en conséquence
<i>Les participants sont avides de connaissances sur l'exercice et le handicap.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Les participants bénéficient de connaissances sur la façon d'être actif avec une incapacité et d'adapter les exercices• Les connaissances acquises via des ressources telles que les séances d'enseignement en groupe, les dépliants et les histoires sont également importantes• Les conseils des professionnels de la santé sur les bénéfices de l'activité physique pour le contrôle de la douleur et la gestion des incapacités motivent aussi les participants
<i>Les programmes peuvent offrir aux participants l'occasion de recadrer leurs pensées sur l'exercice et le soi.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Ceux qui développent et offrent les programmes devraient envisager d'encourager les participants à recadrer leurs pensées sur ce que constitue l'activité physique• Il faut encourager les participants à réévaluer l'exercice comme quelque chose d'amusant, de gratifiant et de prioritaire• Ce type de recadrage semble également diminuer la peur et l'anxiété liées à l'exercice• Les participants qui sont encouragés à recadrer leurs propres croyances sont capables de réévaluer et de changer leurs pensées sur leurs capacités physiques : être actif peut créer des changements positifs de l'image de soi et permettre de développer une nouvelle identité physiquement active
<i>Les programmes offrent d'importants bénéfices pour la santé et le bien-être.</i>	<ul style="list-style-type: none">• Ceux qui développent et offrent les programmes doivent se rappeler que les améliorations en termes de santé et de bien-être mènent à une boucle de rétroaction positive qui favorise un style de vie physiquement actif, et renforcer cela aux participants• Les bénéfices comprennent la diminution de la douleur, des limitations de mobilité, du poids, de la fatigue et de la dépendance aux médicaments. Ils comprennent également une augmentation de la force, de la fonction et de la capacité



Thème	Recommandations et idées pour ceux qui développent et offrent les programmes
	<ul style="list-style-type: none">• Les bénéfices pour la santé sont accompagnés d'améliorations perçues du bonheur et de la satisfaction à l'égard de la vie• Le plaisir des participants et une augmentation perçue de l'auto-efficacité, de l'autodétermination et de l'indépendance en résultent également• Il est important de garder à l'esprit que, pour certains, l'imprévisibilité des incapacités inhibe leur capacité à s'engager dans l'intervention

En résumé

Notre méta-synthèse a identifié des recherches publiées qui décrivent des programmes réussis d'activité physique et d'exercice conçus pour les personnes ayant des incapacités. Nous avons ensuite déterminé sept thèmes clés (tels qu'identifiés par les participants à ces études) qui devraient assurément être pris en considération lors de l'élaboration de programmes visant à accroître l'activité physique chez les personnes ayant des incapacités.

Ces thèmes exigent que les personnes qui développent et offrent les programmes envisagent l'adoption de différents types de stratégies d'intervention, notamment la transmission d'informations et le soutien social, l'enseignement de stratégies d'autogestion comportementale et l'adoption de politiques favorisant l'adaptation des interventions aux besoins individuels.

Références

1. Williams TL, Ma JK, Martin Ginis KA. Participant experiences and perceptions of physical activity- enhancing interventions for people with physical impairments and mobility limitations: A meta-synthesis of qualitative research evidence. *Health Psychology Review*. 2017;13:1-18.doi: 10.1080/17437199.2017.1299027.
2. Martin Ginis KA, Ma JK, Latimer-Cheung AE, Rimmer JH. A systematic review of review articles addressing factors related to physical activity participation among children and adults with physical disabilities. *Health Psychology Review*. 2016;10(4):478-494.http://dx.doi.org/10.1080/17437199.2016.1198240.
3. Sport England. Active people survey. 2015; <http://www.sportengland.org/research/who-plays-sport/national-picture/>. Accessed January 4, 2016.
4. Carroll D, Courtney-Long EA, Stevens AC, Sloan ML, Lullo C, Visser SN, et al. Vital signs: Disability and physical activity – United States, 2009-2012. *Morbidity and Mortality Weekly Report (MMWR)*. 2014;63(11):407-413.

Ce bulletin a été préparé par Matthew J. Stork, candidat au doctorat, UBC.

Ce bulletin a été traduit en français par Josiane Lettre, erg., MSc, et François Routhier, ing., PhD.

Ce travail a été financé par une subvention de partenariat du Conseil de recherches en sciences humaines du Canada (numéro de subvention 895-2013-1021) pour le projet canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap (www.cdpp.ca).