

MAI 2019



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 de ce projet possède une expertise en ergothérapie, en études sur le handicap et la réadaptation, et en psychologie.

Activités de loisirs

Comprendre les avantages de participer à des activités de loisirs adaptées

Le présent bulletin a pour objectif de partager les résultats d'une étude qualitative ayant évalué l'impact d'activités de loisirs (AL) adaptées sur le bien-être, la santé et la participation sociale des personnes ayant des incapacités. Cet article a été publié dans la revue *Disability and Health Journal*¹. Il s'agissait d'une évaluation de programme, menée avec la *Disability Foundation*, qui évaluait l'impact et l'efficacité des AL adaptées. Il a été écrit par deux chercheurs de l'Université de la Colombie-Britannique, Delphine Labbé et William Miller, ainsi que le directeur général de la *Disability Foundation*, Ruby Ng. Cette recherche a été financée par *Le projet canadien sur la participation sociale des personnes en situation de handicap*, qui est soutenu par une subvention de partenariat du Conseil de recherches en sciences humaines du Canada.



Contexte de l'étude

La *Disability Foundation*, anciennement connue sous le nom de *Sam Sullivan Disability Foundation*, est une organisation à but non lucratif basée à Vancouver qui propose de nombreuses AL aux personnes ayant différentes incapacités. Ses six programmes soutiennent des activités saisonnières tout au long de l'année, incluant la voile, la randonnée, le canotage (kayak et planche à pagaie), le jardinage, la musique, des rassemblements sociaux et informatifs, la création de technologies d'assistance et le travail artisanal du bois. Cette étude a utilisé le *Quality of Participation in Parasport Framework (QPPF)*² afin d'examiner les avantages des loisirs adaptés. Ce cadre de référence propose six dimensions qui contribuent à la qualité de la participation: l'autonomie, l'appartenance, les défis, l'engagement, la maîtrise et le sens.

Qu'avons-nous fait?

L'équipe a recruté 37 participants qui travaillaient, faisaient du bénévolat ou participaient à l'un des programmes de la *Disability Foundation*. Madame Labbé a mené des entretiens et des groupes de discussion avec ces participants. Les exemples de questions posées incluaient: « Qu'est-ce que cela signifie pour vous de participer à cette activité? Pourquoi avez-vous rejoint cette activité pour la première fois? Qu'aimez-vous le moins? » Les participants ont également été interrogés sur les facteurs qui ont contribué ou limité leur implication dans les activités. En outre, les participants ont été observés durant des activités du programme sur une période de six mois pour fournir un éclairage émotionnel et comportemental, ce qui est plus difficile à obtenir avec les deux autres méthodes (entrevues et groupes de discussion). Les transcriptions des entretiens et des enregistrements de groupes de discussion ont été codées, puis les codes ont été organisés en thèmes et sous-thèmes clés.

Quels sont les avantages individuels des loisirs adaptés?

Le thème *enrichissement personnel* englobait le sens, la croissance, le contrôle et la liberté, la santé et le bien-être. Les AL ont permis aux membres de reprendre des activités significatives et de poursuivre leurs passions. En offrant une signification personnelle, les membres ont déclaré que les AL leur permettaient de se sentir comme tout le monde. Cette étude a également mis en évidence la manière dont les membres ont acquis diverses compétences et acquis de nouvelles connaissances. Comme Harold, un membre âgé de 86 ans, a dit : « *il y a toujours la possibilité d'apprendre des choses que je n'aurais jamais même rêvé être capable de faire* » [traduction libre]. La participation aux activités a également permis aux membres d'être autonomes, car ils se sentaient habilités à faire leurs propres choix et à être indépendants pendant l'activité. Les participants ont décrit les AL comme des « expériences sans obstacle », qui leur donnaient un sentiment de liberté. Les participants ont également perçu des avantages sur le plan de la santé physique et psychologique et du bien-être avec les AL, tels qu'une amélioration de l'humeur et un sentiment de détente. Au cours des observations, il a souvent été constaté que l'humeur et les expressions des membres passaient d'une agitation visible à une sensation de calme et de joie.

Quels sont les avantages sociaux pour les membres et leurs communautés?

Le deuxième thème, *impact collectif*, a montré que les AL contribuaient à créer des liens, à sensibiliser le public et à ouvrir de nouvelles voies aux membres ayant des incapacités. Les membres se sont sentis acceptés et respectés par leurs pairs, le personnel et les bénévoles. Pendant les observations, les participants discutaient et riaient sans cesse ensemble. L'implication dans les activités était perçue comme un moyen de réduire l'isolement social des personnes ayant des incapacités. C'était également un excellent moyen de faire en sorte que les deux personnes vivant avec ou sans incapacité interagissent, ce qui,

selon les mots de Michael, un bénévole, a facilité que « *les deux mondes s'entremêlent* » [traduction libre]. Certains membres ont indiqué que les programmes fournissaient des ressources et des informations pertinentes qui, autrement, ne seraient pas facilement accessibles. Les participants ont expliqué que prendre part à des loisirs adaptés favorisait une image positive des personnes ayant des incapacités, en les montrant comme des membres actifs de leur communauté. Les résultats suggèrent que la participation initiale à des loisirs adaptés a incité les membres à poursuivre d'autres types d'activités, telles que le bénévolat ou la création de leur propre entreprise.

Quels sont les facteurs qui limitent ou soutiennent la participation aux loisirs adaptés?

Le dernier thème, *contributeurs à l'expérience des AL*, portait sur la logistique d'exécution des programmes, les bénévoles et le personnel, ainsi que sur les

facteurs environnementaux externes. Le faible coût, la diversité des activités et la disponibilité d'équipements spécialisés ont été identifiés comme des facteurs contribuant à créer une expérience positive. Les bénévoles et le personnel ont joué un rôle majeur dans les programmes. Ils se sont concentrés sur les forces et les besoins des membres et ont créé un environnement sécuritaire. Les membres ont indiqué que le fait de savoir que les bénévoles étaient disposés à consacrer leur temps libre à les aider à profiter des AL était important, même s'il était parfois difficile de recruter et de fidéliser des bénévoles. Les obstacles à la participation comprenaient des problèmes de réservation, de communication et le manque d'accessibilité des installations. L'un des principaux obstacles externes identifiés était le transport, certains membres ayant dû parcourir de longues distances pour participer aux activités. La famille et les amis ont offert du soutien et des encouragements, mais étaient également préoccupés ou fermés aux AL adaptées, ce qui a limité la participation.



Résumé:

Cet article a examiné l'impact des AL sur la santé, le bien-être et la participation sociale des personnes ayant des incapacités, en soulignant les obstacles et les facilitateurs à la participation aux activités. Les résultats ont révélé des avantages physiques et psychologiques individuels, tels qu'une amélioration de la santé, de la confiance en soi, du sentiment de contrôle et de l'autonomie. Cette étude a également montré comment les AL encourageaient l'émergence de bénéfices collectifs comme un sens de la communauté, une réduction des stéréotypes, et à servir de tremplin à d'autres activités. Ces bénéfices ont renforcé la nécessité de mettre en place des activités de loisirs plus adaptées, afin de permettre aux personnes ayant des incapacités de participer pleinement à leur communauté.

Références

1. Labbé D, Miller WC, Ng R, Participating more, participating better: Health benefits of adaptive leisure for people with disabilities, *Disability and Health Journal*, <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2018.11.007>.
2. Evans MB, Shirazipour CH, Allan V, et al. Integrating insights from the parasport community to understand optimal experiences: The quality parasport participation framework. *Psychology of Sport and Exercise*. 2018;37:79e90.

Ce bulletin a été préparé par Delphine Labbé, Stagiaire postdoctorale, GF Strong, UBC.

Ce bulletin a été traduit par Marie Gagnon, M. Serv. Soc, et François Routhier, ing., PhD.

This work was supported by a Partnership Grant from the Social Sciences and Humanities Research Council of Canada (grant number 895-2013-1021) for the Canadian Disability Participation Project (www.cdpp.ca).