

Bienfaits du loisir sur la qualité de vie

Anne-Louise Hallé, directrice générale de la FQLI



Fédération québécoise
du loisir en institution

8 novembre 2022

+

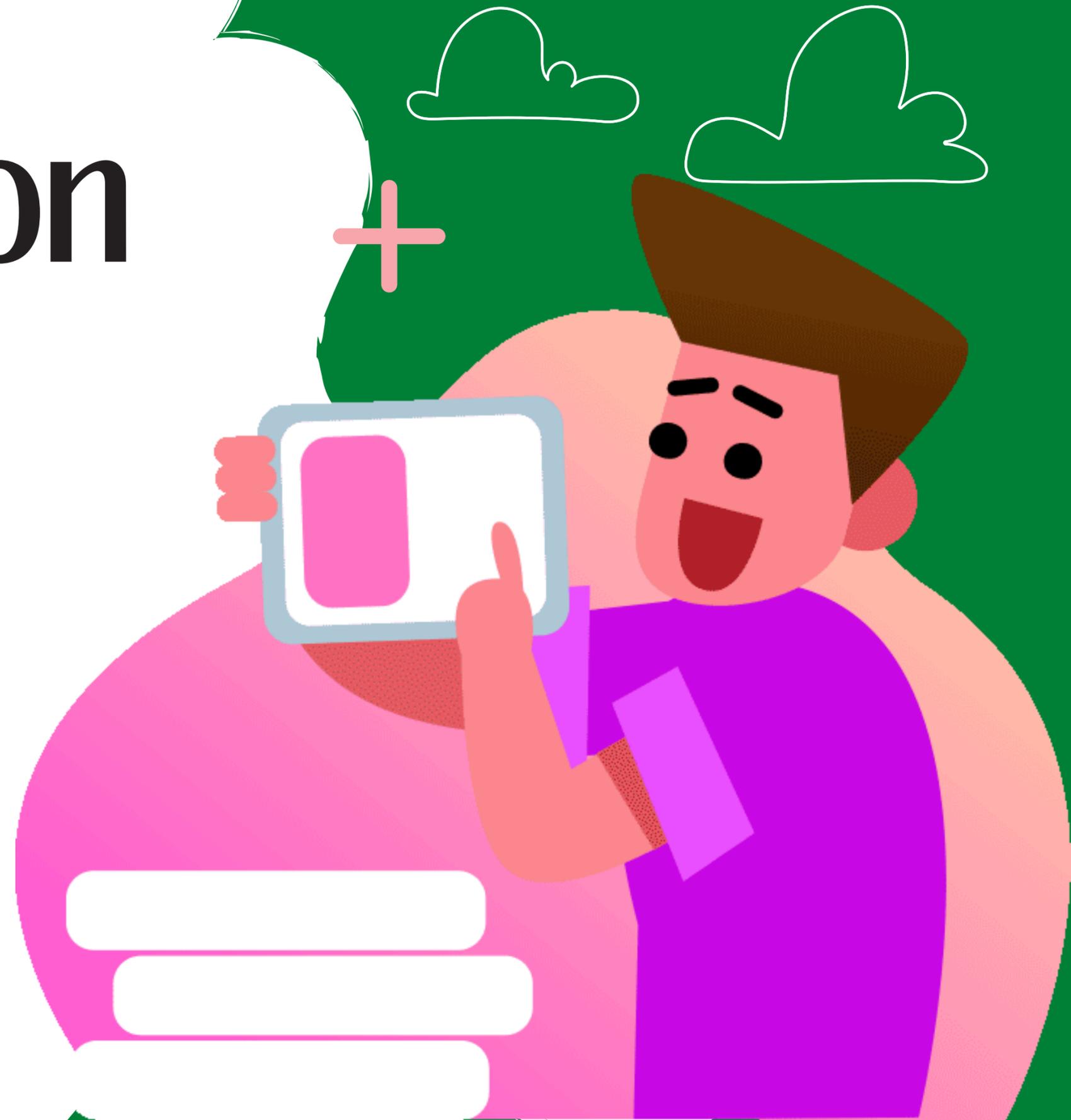
Quelques mots sur mon parcours et la FQLI

+



Plan de présentation

- A** Définition du loisir
- B** Bienfaits du loisir
- C** Période de questions



Définition du loisir

Du temps libre, c'est-à-dire le temps qu'il reste après le travail, le transport, les tâches domestiques, les obligations sociales, les soins personnels, etc.;

Une activité non obligatoire et qui procure du plaisir;

Une expérience, c'est-à-dire ce que nous ressentons quand nous affirmons vivre un moment de loisir ou pratiquons une activité de loisir. L'expérience de loisir peut donc être définie comme un état émotionnel.



+ Déterminants de l'expérience de loisir +

Plusieurs auteurs ont établi une liste des états psychologiques vécus par les individus se décrivant comme étant en train de vivre une expérience de loisir satisfaisante. Gaétan Ouellet (2000) en a fait une synthèse.

- sentiment de liberté perçu (libre de pratiquer une activité);
- affect positif (communion, amour, amitié, appartenance à un groupe);
- créativité;
- relaxation, détente;
- aventure, découverte (initiation à une nouvelle activité);
- compétence (sent qu'il fait des progrès);
- spontanéité, évasion, changement (absence de planification);
- ressourcement;
- épanouissement (amélioration de l'image de soi);
- confiance et estime de soi;
- stimulation;
- conscience du temps altérée (perd la notion du temps);
- dépassement, défi;
- absence d'évaluation.

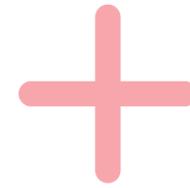




QUIZIZZ



Revitaliser le loisir



Réaffirmer l'importance du loisir sur la santé et ses retombées positives.



Développer de nouvelles façons de faire pour répondre aux nouveaux besoins.



Le loisir a le potentiel de surmonter des difficultés et des problèmes inquiétants comme :

- Le développement de la sédentarité et de l'obésité;
- Le manque de contact avec la nature;
- Les inégalités qui limitent la participation.





Les bienfaits du loisir



Physiques

Atténuer ou ralentir la détérioration physique et mentale:

- Diminution des risques cardiovasculaires;
- Diminution des risques respiratoires;
- Maintien et augmentation des habiletés fonctionnelles (motricité, souplesse, flexibilité, coordination et équilibre);
- Maintien d'une vie active.



L'activité physique de loisir contribue au développement ou au maintien d'une vie active, d'une vivacité cognitive et d'une attitude positive devant la vie. De plus, les activités de loisir impliquant un engagement personnel procureront un sentiment accru de compétence, de valeur personnelle et d'expression personnelle¹.

Les bienfaits du loisir

Cognitifs

- Augmentation de la concentration;
- Diminution de la confusion (de la désorientation);
- Développement ou maintien d'une vivacité cognitive;
- Augmentation de l'orientation à la réalité.

Le loisir favoriserait la stimulation des capacités physiques et mentales des personnes. Pour être optimale, la réalisation d'activités de loisir doit s'intégrer dans le quotidien de la personne².



Les bienfaits du loisir



Satisfaction de vie



- Plus grande satisfaction de vie;
- Meilleure perception de la qualité de vie;
- Maintien des contacts sociaux (famille, proche, accès à la communauté, etc.).

La participation aux loisirs est le facteur qui contribue le plus à l'intégration sociale et au sentiment de satisfaction dans la vie des personnes âgées. Une telle participation est une voie par excellence pour contrer leur isolement^{3,4,5}.

3. Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.

4. Jensen, C.J., Ferrari, M. & Cavanaugh, J.C. (2004). Building on the benefits: Assessing satisfaction and well-being in elder care. *Ageing Int.* 29, 88-110.

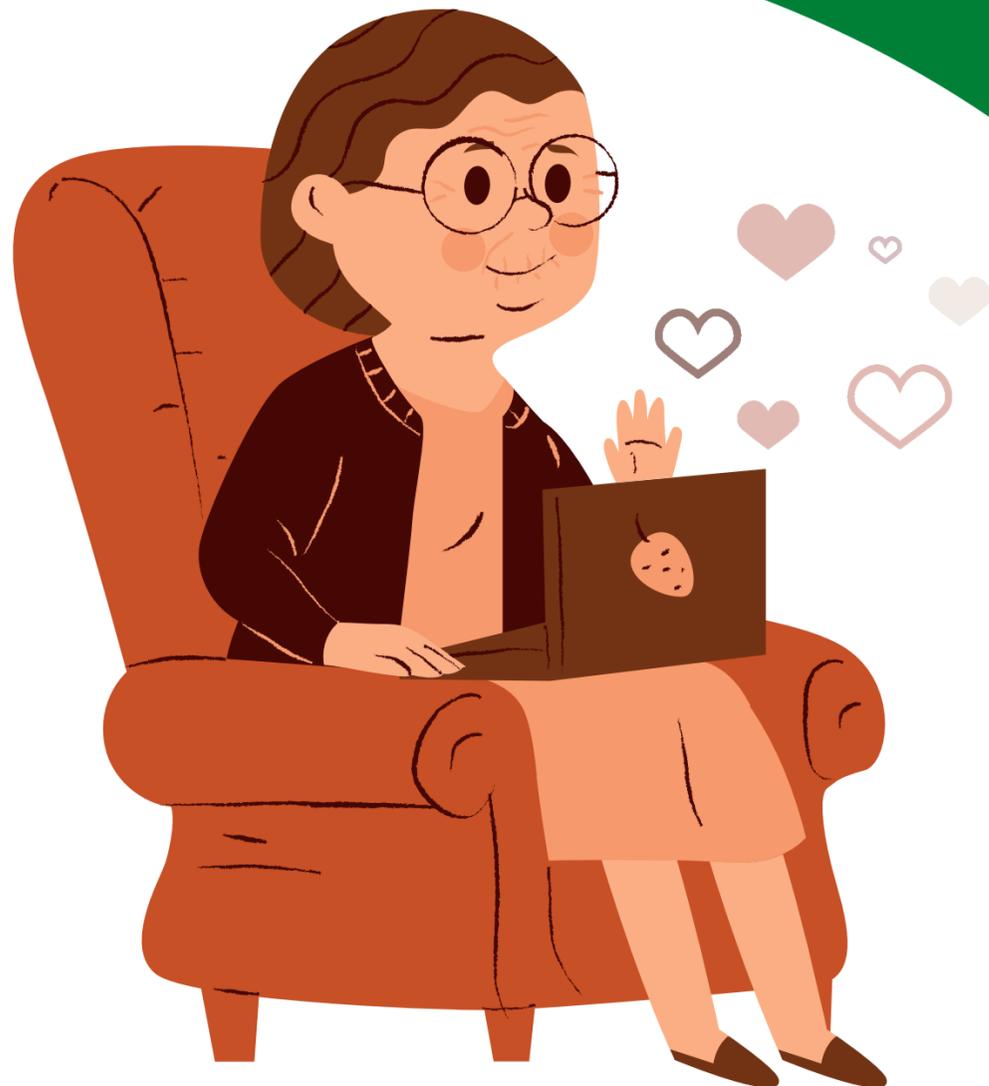
5. Steinkamp M.W. & Kelly J.R. (1987). Social integration, leisure activity, and life satisfaction in older adults: Activity theory revisited, *International Journal of Aging and Human Development* 25: 293-307.



Les bienfaits du loisir



Psychosociaux



- Diminution de l'ennui, de la solitude, de l'anxiété ainsi que du sentiment d'inutilité et d'impuissance;
- Diminution des symptômes de dépression;
- Diminution du niveau de stress;
- Augmentation du sentiment de contrôle personnel;
- Augmentation de la connaissance de soi, de l'estime personnelle;
- Augmentation des capacités, des attitudes personnelles;
- Augmentation du sentiment d'utilité.

+

Le loisir présente également de multiples avantages sociaux

+

+

- Offre des occasions de prendre des responsabilités;
- Réduit l'isolement, la solitude et les comportements antisociaux;
- Favorise l'harmonie ethnoculturelle par son interaction sociale et le partage des différences culturelles;
- Suscite des relations intergénérationnelles saines au sein des familles et crée ainsi des liens familiaux plus stables;
- Permet aux citoyens de participer à la vie collective de la communauté, d'avoir le pouvoir de changer les choses;
- Facilite l'insertion des clientèles défavorisées.



Au plan économique, le loisir offre des avantages trop souvent sous-estimés

- Par ses bienfaits sur la santé, la pratique d'activités récréatives permet de réduire les coûts des services en santé;
- Au chapitre de la main-d'œuvre, il est prouvé que des employés en bonne santé et en bonne condition physique jouent un rôle plus productif au travail, sont moins absents et moins propices aux accidents;
- Diverses manifestations de loisir (festivals, événements sportifs, etc.) engendrent des impacts économiques considérables sur les collectivités;
- La qualité de l'offre de loisir, en plus d'améliorer la qualité de vie locale, exerce un attrait pour le développement industriel et domiciliaire;
- Les parcs, les équipements et les services de loisir jouent un rôle déclencheur pour le tourisme;
- Les diversités des activités de loisir, par leurs qualités intrinsèques, réduisent les coûts sociaux.

Voici quelques raisons pour faire du loisir

Pour s'amuser (rouge)

Pour se faire plaisir (jaune)

Pour se mettre en forme (bleu)

Pour se stimuler intellectuellement (violet)

Avoir des interactions sociales (orange)

Exprimer sa créativité (rose)

Implication sociale (brun)

Améliorer sa qualité de vie (vert)



Les champs d'intérêt

- Physique
- Intellectuel
- Social
- Culturel
- Création/Expression
- Spirituel
- Sensoriel



Jeu

Une question d'expérience

Vous avez une heure à passer dans une pièce, que faites-vous?

Vous êtes chez vous ou dans un endroit où vous aimez vous retrouver. Que faites-vous comme activité de loisir? Pourquoi aimez-vous ce lieu?

Décrivez-moi les caractéristiques d'une activité plaisante versus une activité morose.



+

+

Merci!

