

Comment favoriser l'inclusivité dans les loisirs?



Les activités de loisirs inclusifs restent peu pratiquées par les personnes en situation de handicap, pour des raisons principales d'accessibilité, de coût ou d'information. Une enquête a fait le point auprès des personnes concernées.

© Marko Rupena / Adobe Stock_

Par **Chloé Jaccard**, stagiaire, insieme Suisse

La pratique d'activités de qualité durant ses loisirs relève d'enjeux de santé publique^[1]. Celles-ci sont en effet source de plaisir, stimulent l'imagination, la créativité et le développement, contribuant pleinement au bien-être physique et mental d'un individu. Il s'avère donc primordial qu'elles correspondent réellement aux intérêts de la personne, relèvent de son libre choix et soutiennent la création de relations significatives avec autrui^[2].

Les personnes en situation de handicap rencontrent de nombreux obstacles dans la pratique des loisirs, lesquels privent d'opportunités de distraction par rapport au reste de la population^[3]. Leurs loisirs sont parfois confondus avec des mesures thérapeutiques (ex. art-thérapie) ou les activités pratiquées sont solitaires et passives (ex. lecture, télévision). Il n'y a alors que peu de dimensions sociales (ex. théâtre, événements), ce qui ne correspond pas forcément à leurs envies^[4]. En outre, la plupart des activités se déroulent dans des cadres séparés et, pour les personnes en situation de handicap mental en particulier, il est difficile d'intégrer des activités en milieu ordinaire^[5].

La participation de personnes en situation de handicap à des loisirs inclusifs, c'est-à-dire aux mêmes activités que le reste de la population^[6], soulève donc un certain nombre de problématiques. Dans une enquête menée par insieme Suisse^[7], les proches interrogés rapportent principalement que les offres qui soutiennent l'inclusivité sont trop peu nombreuses, posent des difficultés d'accompagnement et ne sont pas suffisamment adaptées aux particularités et niveaux des personnes concernées, empêchant ainsi certaines familles de se projeter dans ce genre d'activité^[8].

Afin d'améliorer la participation aux loisirs en milieu ordinaire, il se révèle nécessaire de comprendre précisément les

Comment citer cet article ?

Chloé Jaccard, «Comment favoriser l'inclusivité dans les loisirs?», REISO, Revue d'information sociale, publié le 7 novembre 2024, <https://www.reiso.org/document/13333>

Comment favoriser l'inclusivité dans les loisirs?

conditions qui la freinent ou la favorisent. La participation d'un individu à une activité inclusive peut notamment être analysée comme le résultat d'un croisement entre des conditions contextuelles liées aux loisirs et les caractéristiques individuelles de la personne en situation de handicap ^[1]. C'est à travers ce prisme que l'enquête exploratoire d'Insieme Suisse a analysé les résultats obtenus influençant la pratique de loisirs en commun avec le reste de la population.

Six domaines facilitateurs

Dans le cadre de cette enquête, neuf professionnel·les du travail social, cinquante-neuf proches et onze personnes en situation de handicap ont répondu à un sondage. Des entretiens ont également été menés pour approfondir certains éléments (professionnel·les N=3 ; proches N=2 ; personnes en situation de handicap N=9 ; total N=14). L'ensemble des réponses a été analysé en utilisant la nomenclature fournie par le Modèle de Développement humain et le Processus de production du handicap (MDH-PPH) ^[2]. Des éléments tirés de la littérature ont également été étudiés et ajoutés en tant que facteurs pouvant représenter des facilitateurs ou des obstacles aux activités inclusives.

Modèle de Développement humain et Processus de production du handicap (MDH-PPH)

Ce modèle ajoute des variables environnementales à la compréhension du handicap. En effet, avant celui-ci, le handicap était uniquement représenté comme une caractéristique inhérente à la personne : un individu a une déficience (ex. malvoyance) puis se retrouve en incapacité de participer à une activité (ex. ne peut pas lire).

En prenant en compte les obstacles ou facilitateurs qui se trouvent dans l'environnement, la situation de handicap peut évoluer (ex. présence d'écriture braille) et lui procurer davantage de participation aux activités (ex. possibilité de lire) sans pour autant modifier les capacités de la personne.

Une situation de handicap est donc donnée par les caractéristiques de la personne mais également par les obstacles et facilitateurs absents ou présents dans son environnement. La situation de handicap dépendra également du type d'activité que la personne a l'habitude de réaliser au quotidien (ex. club de lecture ou assister à des concerts).

En croisant les réponses des participant·es, il est possible de relever six domaines, à différentes échelles, où des éléments contextuels constituent des facilitateurs à la participation aux loisirs inclusifs : transports, finances, accompagnement, communication, type d'offre et représentation sociale. Le niveau micro regroupe les variables familiales ou celles des acteurs et actrices proches de la personne en situation de handicap. Les conditions meso sont attribuées au fonctionnement d'une institution spécialisée ou d'un milieu de loisirs. Les éléments macro sont liés au contexte politique, ou au système économique ou assurantiel. Cette liste est établie sur la base des propos des personnes interrogées et n'est pas exhaustive ([cf. annexes 1 et 2](#)).

La suite de cet article se concentre spécifiquement sur les éléments apportés par les personnes concernées, soit les personnes en situation de handicap.

À l'échelle macro : information et argent

Un des freins majeurs mentionnés par les personnes en situation de handicap réside dans la communication. En

effet, ils-elles rapportent qu'il reste difficile de trouver les informations concernant les offres de loisirs inclusives. Pour contrer ce problème, une des participantes propose ainsi de centraliser sur une plateforme cantonale toutes les activités inclusives disponibles. Il y a également besoin que les informations soient compréhensibles et exhaustives.

Les participant·es soulignent que leur revenu, issu majoritairement des ateliers protégés, ne leur laisse souvent pas la possibilité de se payer les mêmes loisirs que le reste de la population. Cette question financière de « budget serré » freine donc la réalisation des activités inclusives. Une revalorisation des salaires serait nécessaire en vue d'amoindrir ce manque d'accès lié à des raisons économiques. Par ailleurs, une réduction du prix des activités favoriserait l'inclusivité des offres de loisirs.

À l'échelle meso : horaires et disponibilité

Les participant·es vivant en institution mentionnent que les horaires de travail des éducateur·trices les obligent parfois à renoncer aux loisirs se pratiquant le soir puisqu'ils et elles doivent se plier au rythme des institutions et à la répartition du personnel. Une participante précise notamment que, dans son foyer, les résident·es ne peuvent pas sortir pratiquer des activités les jours de repos institutionnel, faute d'accompagnement. De plus, d'autres personnes concernées insistent sur le fait qu'elles ne bénéficient que de peu de sorties individuelles et doivent la plupart du temps suivre le choix du groupe pour une activité qui ne leur plaît pas forcément. L'augmentation du taux d'encadrement et des disponibilités pour plus d'accompagnement dans les institutions favoriserait donc l'accès aux mêmes offres de loisirs que le reste de la population.

Les participant·e·s relèvent encore que la plupart des offres de loisirs sont organisées en semaine et en soirée, mais qu'ils-elles sont fatigué·es et qu'il est difficile de s'y rendre après une journée de travail. Un prix adapté et des horaires de fin de semaine pourraient contribuer à augmenter la fréquentation des loisirs de façon générale.

Finalement, une participante note qu'il est difficile de créer des liens au-delà de l'activité. Un aménagement pour un espace de rencontre avant et après l'activité peut ainsi augmenter le degré d'inclusivité des loisirs et rendre l'offre plus attrayante.

À l'échelle micro : accès à internet et flexibilité

L'enquête a relevé que certaines personnes en situation de handicap se trouvent dans l'impossibilité de se renseigner, car elles ne disposent pas d'un accès libre à internet. Soutenir l'accès aux technologies pour les personnes en situation de handicap à l'aide d'un smartphone ou d'un ordinateur contribue à la connaissance des activités accessibles, ce qui encourage évidemment leur fréquentation.

Concernant le déroulement des loisirs, les répondant·es relèvent que les activités dans lesquelles ils et elles possèdent une marge de manœuvre et où la temporalité est souple s'avèrent davantage propices à l'inclusion. En effet, une participante précise que lorsque le rythme est trop exigeant et peu flexible, elle prend du retard et finit par ne plus participer. L'attitude et la disponibilité des animateur·trices sont donc déterminantes. Les participant·es se disent ainsi plus à l'aise de fréquenter des lieux de loisirs où l'équipe prend le temps pour donner des explications complémentaires et les aident en cas de difficultés. Ils-elles indiquent également qu'ils-elles ont parfois besoin de se reposer et qu'il est appréciable qu'il y ait une possibilité pour s'asseoir. Organiser l'activité avec une marge de liberté favorise alors la venue de personnes en situation de handicap.

Les participant·es rapportent finalement qu'il est plus facile de se rendre à une activité inclusive à deux, afin de ne pas se retrouver seul·e et d'être rassuré·e. Accueillir plusieurs personnes en situation de handicap contribue à

abaisser leur stress face au milieu inclusif.

Appliquer les éléments relevés

Le souhait principal des personnes en situation de handicap interrogées est de faire de nouvelles rencontres et de pouvoir accéder à des activités qu'elles choisissent. Les loisirs inclusifs semblent pouvoir répondre à cela en mêlant les populations et en leur permettant de sortir de leur cercle habituel de fréquentation. Toutefois, il est essentiel que ces loisirs soient réellement accessibles. Par ailleurs, le manque d'offres et la difficulté à accéder aux offres existantes ont été largement relevés dans l'enquête, y compris dans le cadre séparatif (un point relevé en particulier par les proches de personnes vivant avec un handicap complexe).

Les suggestions formulées dans cet article peuvent s'appliquer à toutes sortes d'activités. Ainsi, le krav-maga, le cerceau aérien, le festival Paléo, l'apprentissage de nouvelles langues ou la participation à une équipe féminine de foot représentent autant d'événements cités en exemple par les participant-es qui peuvent mettre en place certains facilitateurs pour développer leur degré d'inclusivité.

Bibliographie

- Badia M. et coll., « Patterns and determinants of leisure participation of youth and adults with developmental disabilities » in Journal of Intellectual Disability Research, n° 4, 2013, pp. 319-332
- Buttimer J. & Tierney E., "Patterns of leisure participation among adolescent with a mild intellectual disability" in Journal of Intellectual Disability, n°1, pp.25-42.
- Cantin R. et coll., « Handicap et loisirs. Vers une meilleure compréhension de la participation sociale par l'expérience de loisir inclusive » in Loisir et Société, n° 3, 2017, pp. 340-359.
- Carbonneau H. & Cantin R., « Pour une expérience de loisirs inclusive » in Observatoire québécois du loisir, [\[en ligne\]](#), mis en ligne en décembre 2015.
- Centelles L., "Et si l'accès aux loisirs des enfants en situation de handicap enclenchait un cercle vertueux ? Oui assurément, mais sous quelles conditions » in Empan, n° 117, 2020, pp. 87-93
- Collinet C. et coll., « Pratique physique et sportive en milieu ordinaire et handicap : des expériences semées d'embûches » in Sport et santé, n° 118, 2020, pp. 151-159.
- Dattilo J., « Inclusive Leisure and Individuals With Intellectual Disability » in Inclusion, n° 1, 2013, pp. 76-88.
- Oates A. et coll., « Leisure participation for school-aged children with Down syndrome » in Disability and Rehabilitation, n° 19-20, pp. 1880-1889.
- Pagan-Rodriguez R., "How do disabled individuals spend their leisure time?" in Disability and Health Journal, n°7, 2014, pp.196-205.
- Réseau international sur le processus de production du handicap (RIPPH), « Concepts-clés », [\[en ligne\]](#), consulté en janvier 2024.

^[1] Pagan-Rodriguez, 2014, p.204

^[2] Cantin, 2017, p.341 ; Carbonneau & Cantin, 2015, p.1 ; Centelles, 2020, p.88

^[3] Dattilo, 2013, p.77

^[4] Badia, 2012, pp.1-2 ; Buttimer & Tierney, 2005, p.25 ; Pagan-Rodriguez, 2014, p.196

^[5] Badia, 2012, p.2 ; Collinet et al., 2020, pp.154-155

^[6] Dans le cadre de l'enquête menée par insieme Suisse, ce sont les participant-es qui déterminaient eux-mêmes s'ils ou elles considéraient leurs loisirs comme inclusif ou séparatif. Sur la base des réponses données, la définition des loisirs inclusifs englobe les offres communiquées comme étant inclusives, mais également leurs activités de loisirs pratiquées en milieu ordinaire sans catégorisation spécifique.

^[7] [Enquête interne menée dans le cadre du projet « ça joue »](#), janvier 2023 à décembre 2023, URL

^[8] Sondage 17, 29, 32, 34, 43, 45, 50 et 55

^[9] Cantin, 2017, p.344 ; Oates, 2011, p.1886

^[10] Réseau international sur le processus de production du handicap (RIPPH), « Concepts-clés », [\[en ligne\]](#)