

Réinventer le loisir culturel pour les 55 ans et plus

La population des 55 ans et plus ira en augmentant au cours des 10 prochaines années. En 2011, les personnes âgées de 55 ans et plus représentaient 26 % de la population montréalaise. Selon l'Institut de la statistique du Québec, celles-ci représenteront 30 % de la population montréalaise en 2021. Autant de bonnes raisons de s'intéresser à elles...

Lorsqu'on m'a demandé de prendre la parole à ce 4^e Rendez-vous du loisir culturel, le thème *Réinventer le loisir culturel pour les 55 ans et +* m'a immédiatement interpellé. Ayant dépassé le cap de la soixantaine, j'ai eu la chance, au fil des années, de développer de nombreux intérêts et un immense appétit pour la culture. De plus, ayant poursuivi une formation en gestion d'organismes culturels au HEC à Montréal, mon implication professionnelle au sein du réseau FADOQ me donne aujourd'hui une certaine confiance pour parler du loisir culturel chez les 55 ans et plus.

Une enquête réalisée en 2012 sur les pratiques en loisir des 50 ans et plus, en partenariat avec le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, le Réseau FADOQ et la Fédération québécoise en loisir en institution, permet de constater l'évolution du loisir chez ces personnes, 10 ans suivant une première enquête.

De même que, en octobre 2012, le Bureau du loisir de la Direction de la culture et du patrimoine de la Ville de Montréal a produit le Diagnostic de la pratique artistique amateur à Montréal, diagnostic comportant des orientations sur les tendances et les enjeux en loisir culturel chez les 55 ans et plus.

Les constats de ces deux études, jumelés à un sondage auprès des membres de la FADOQ de la région montréalaise, nous permettent de mieux saisir les besoins et les intérêts en matière de loisir culturel des personnes de 50 ans plus et, subséquemment, de mieux adapter l'offre de services aux besoins et aux intérêts de ces personnes.

Les effets du loisir chez les personnes de 50 ans et plus

De nombreuses recherches démontrent que la pratique du loisir est une composante importante à de saines habitudes de vie, particulièrement chez les personnes de 50 ans et plus.

En effet, le loisir constitue une voie privilégiée d'amélioration tant de la qualité de vie (Carbonneau, 2004; Kane, 2001; Rousseau et al, 1995) que de la santé physique et mentale (Zumbo, 2003). La pratique d'activités significatives et satisfaisantes, adaptées aux capacités des personnes, favoriserait un vieillissement plus harmonieux (Kane, 2001; Rousseau et al, 1995, Carbonneau, 2004). Il est donc essentiel que les activités permettent non seulement d'occuper le temps libre mais surtout, qu'elles soient significatives (Carbonneau, 2012). La participation à des activités de loisirs et à des activités culturelles augmente la satisfaction des personnes à l'endroit de la vie en général et de leur qualité de vie lorsqu'elles sont plus âgées. En outre, des études démontrent de plus en plus que le loisir et la culture peuvent jouer un rôle très important dans l'amélioration de la qualité de vie chez les personnes à faibles revenus, chez les adultes âgés qui ont des incapacités, ainsi que chez les groupes minoritaires (Indice canadien du mieux-être).

Que nous révèlent les différentes enquêtes ou sondages sur les pratiques en loisir des 50 ans et plus?

- La pratique d'une activité de loisirs culturels devient une réponse à un besoin de rencontrer des gens, de vivre un événement en commun. Par exemple, visiter une exposition en groupe, danser, aller au théâtre avec une amie.
- La pratique artistique amateur, comme faire du théâtre, de la photographie ou de l'écriture, permet de s'épanouir, de créer, de s'exprimer et développer ses capacités.
- La personne recherche une activité qui l'a fait sortir de son quotidien, lui procure du plaisir et lui fait vivre des apprentissages, comme le chant choral, la photographie, l'écriture.
- Chez les femmes, les sorties et les voyages, l'artisanat, ainsi que les activités de ressourcement et de relaxation sont populaires.
- Chez les hommes, les activités de bricolage et d'ébénisterie, les sorties et les voyages, ainsi que les jeux et les divertissements, se démarquent.
- Le nombre de domaines d'intérêts tend à augmenter à partir de l'âge de 70 ans pour ensuite diminuer après 80 ans.
- La santé et le développement personnel s'avèrent les deux attentes dominantes des personnes de 50 ans et plus.
- Certaines personnes préfèrent les activités structurées mais on remarque un intérêt croissant pour la pratique individuelle et libre.

- Les obligations et les contraintes matérielles sont les deux types de contraintes les plus importantes pour les personnes de 50 ans et plus à leur participation à des activités de loisir.
- Moins de 40 % des personnes de 50 ans et plus au Québec ont un mode de vie actif.
- À l'égard de leur expérience en loisir culturel, les femmes sont plus nombreuses et satisfaites que les hommes. C'est le plaisir qui guide avant tout les Montréalais dans le choix d'un loisir culturel.
- Plusieurs personnes ne veulent pas participer à des activités étiquetées « aînés », « troisième âge » ou « âge d'or ».
- Finalement, les activités culturelles souhaitées par les membres de la FADOQ de la région de Montréal lors de notre sondage sont (échantillon de 250 répondants) :
 - assister à des spectacles, cinéma et théâtre (27 %);
 - s'initier à la rénovation et au bricolage (25 %)
 - s'initier à la peinture, au dessin, à la sculpture, à l'artisanat (20 %);
 - s'initier à la photographie (15 %);
 - suivre un cours de danse (13 %).

Profil des personnes de 50 ans et plus

Les personnes de 50 ans et plus ne forment pas un groupe homogène. La condition de la personne influence davantage ses besoins et ses intérêts que la tranche d'âge à laquelle elle appartient. En effet, le concept d'âge cognitif, c'est-à-dire l'âge par lequel les gens ont le sentiment d'avoir, prend de l'importance dans une société qui vieillit rapidement et qui est maintenant plus en forme que ce que désignait leur âge chronologique il y a à peine une génération.

On peut regrouper les 55 ans et + selon leur condition en 4 groupes:

1. **Les baby-boomers et nouveaux retraités**
2. **Les personnes actives, impliquées et informées**
3. **Les personnes avec perte de capacités**
4. **Les personnes non-autonomes ou en perte d'autonomie**

Cette notion est importante et à considérer comme elle peut expliquer la consommation de plusieurs services et produits ainsi qu'influencer l'offre de services en loisir culturel pour les 55 ans et +.

Les caractéristiques des baby-boomers et nouveaux retraités :

- Ceux-ci sont en meilleure santé, scolarisés et sont des clients exigeants.
- Ils constituent un groupe important à prendre en compte car cette génération est plus que jamais active professionnellement et pratique des activités diversifiées.
- Les principales activités de loisirs qu'ils pratiquent sont : la cuisine (70 %), le jardinage et les réceptions à la maison (30 %), ce qui fait dire à André Thibault, directeur de l'Observatoire québécois du loisir, que « la maison devient de plus en plus le lieu des loisirs »
- 19 % d'entre eux fréquentent les théâtres, ce qui en fait le principal lieu de divertissement suivi par les concerts de musique et les musées.
- 76 %, dont 68 %, utilisent Internet régulièrement selon une enquête du CEFRIO réalisée en 2010.
- Ils aiment passer du temps avec leurs amis et leur famille. Leur vie sociale est très importante.
- On observe un intérêt croissant pour la pratique individuelle et libre : assister à des spectacles, visiter un musée ou une galerie d'art. Le but recherché serait de se nourrir culturellement. Les activités d'initiation à la photographie, aux multimédias (image, son, vidéo), à l'écriture et autres, sont favorisées afin d'atteindre l'objectif de s'adonner à la pratique librement.

Les personnes actives, impliquées et informées

- Ces personnes actives sont impliquées dans leur milieu souvent bénévolement.
- Elles disposent de revenus, quelquefois modestes, et de temps libre. Elles ne souhaitent pas être de simples consommateurs de services associatifs. Elles veulent jouer un rôle actif au sein des associations, avoir des responsabilités souvent très liées à celles assumées durant leur vie active ou professionnelle.
- Les domaines sportifs, culturels et de loisirs sont prédominants. Toutefois, les activités à caractère social prennent de l'importance.
- Elles ont la capacité d'avoir accès aux renseignements et aux services qui leurs sont offerts et de mieux connaître le rôle que la technologie joue dans l'atteinte de leurs objectifs.
- Elles aiment passer du temps avec leur famille.

Les personnes avec perte de capacité :

- Ces personnes se déplacent plus difficilement, requièrent des installations universellement accessibles.
- Le soutien et les encouragements de l’entourage jouent un rôle important pour les aider à maintenir une vie plus active et à briser leur isolement. On observe un accroissement important de la motivation extrinsèque, soit une motivation associée à des influences externes.
- La famille, les amis et les bénévoles jouent un rôle indispensable afin de faciliter les déplacements et d’augmenter leur sentiment de sécurité.

Les personnes non autonomes ou en perte d’autonomie :

- Ces personnes ne peuvent se déplacer seules et vivent souvent en institution.
- La personne doit être capable de reconnaître son environnement comme un milieu de vie agréable et significatif où elle peut poursuivre ses habitudes de vie, écouter de la musique, écrire, dessiner, participer à une activité de mime où on se sert de son corps pour faire deviner les autres, ou encore apprendre à coudre, à broder, etc.
- Les membres du personnel, les familles et les bénévoles jouent un rôle de stimulation auprès de ces personnes.
- Elles n’ont pas la capacité de participer à des activités de loisirs culturels dans un cadre municipal.

Si nous voulons réinventer le loisir culturel pour les 55 ans et +, nous devons reconnaître certaines difficultés qui nuisent à la pratique. Une étude de l’Université du Québec à Trois-Rivières démontre que dans le domaine culturel, on remarque actuellement des déficits tant sur le plan des activités de création (dessin, chant, etc.) que d’appréciation (assistance à des spectacles, visite d’expositions, etc.).

Voici donc pour conclure quelques défis à relever :

- **Maintenir un accès au loisir pour tous**
 - o Offrir des tarifs abordables pour répondre aux besoins des personnes à faibles revenus.
 - o Favoriser l’inclusion culturelle par la pratique artistique amateur, particulièrement pour les populations démunies et les communautés culturelles.

- Intégrer les principes d'accessibilité universelle dans les programmes, les installations et les communications.
 - Faciliter les déplacements.
 - Augmenter et diversifier l'offre, ajuster les horaires ainsi que l'aide pour connaître les opportunités.
 - Augmenter le sentiment de sécurité.
 - Tenir compte de la condition de la personne car moins de 40 % des personnes de 50 ans et plus auraient un mode de vie actif.
- **Maintenir la motivation des 55 ans et plus à pratiquer un loisir culturel :**
- Proposer davantage d'occasions d'initiation – dessin, écriture, théâtre, multimédia...
 - Prendre en compte que les baby-boomers sont très exigeants : la baisse de la satisfaction est attribuable à une hausse des attentes : découvrir et apprendre, plutôt qu'à une diminution réelle de la qualité des services.
 - Démontrer les effets bénéfiques de la pratique du loisir culturel aux niveaux personnel, communautaire et régional.
 - Proposer davantage d'activités intergénérationnelles compte tenu que l'ensemble des 4 groupes identifiés aiment passer du temps avec leur famille ou leurs amis.
- **Soutenir les organisations dans leur pratique artistique amateur**
- Avoir accès à des ressources professionnelles pour assurer la qualité de la pratique, aux équipements et matériels et à la promotion.
 - Avoir accès à des programmes d'aide afin de soutenir les organisations dans leurs activités opérationnelles et de communications, un défi qui relève d'une volonté politique provinciale et municipale. À titre d'exemple, faire la promotion d'une exposition ou d'une pièce de théâtre via leur réseau de diffusion.

Merci pour votre écoute.

Je demeure disponible à répondre à vos questions.

RÉFÉRENCES

- Enquête sur les pratiques en loisir des 50 ans et plus de l'Observatoire québécois du loisir.
- Les tendances en loisir culturel du Bureau du loisir de la Direction de la culture et du patrimoine de la Ville de Montréal.
- Sondage de la FADOQ – Région Île de Montréal sur les besoins et intérêts des membres.
- Sondage de l'Université du Québec à Trois-Rivières sur les comportements de loisirs des baby-boomers québécois.
- CEFRIO, l'expérience du numérique.
- Indice canadien du mieux-être (ICMÊ).
- Références diverses : Carbonneau 2004 et 2012, Kane 2001, Rousseau et al 1995, Zumbo 2003