

Paroles d'habitants...

# LES LOISIRS



Réalisation : Cultures&Santé asbl

Recueil : Charlotte Sax, Denis Mannaerts

Graphisme : Marina Le Floch

Éditeur responsable : Denis Mannaerts, 148 rue d'Anderlecht B-1000 Bruxelles

EP 2010

D/2011/4825/5

Imprimé sur papier écologique (CyclusPrint)



Avec le soutien  
de la Communauté française

# INTRODUCTION

3



## OBJECTIF

Ce carnet met en exergue le résultat d'un recueil de paroles réalisé lors d'une animation auprès d'un groupe d'apprenants en alphabétisation. Cette publication vise à encourager tout professionnel en alphabétisation, en éducation permanente ou en promotion de la santé à aborder la thématique des loisirs entrevus en tant que déterminant de santé. Elle constitue un support individuel sur lequel s'appuyer pour entamer avec un groupe une réflexion sur le sujet. La méthodologie de l'animation ainsi que le biais visuel privilégié permettent de proposer un carnet directement utilisable par des personnes en apprentissage de la langue. Ce carnet se veut facilitateur d'expression et de réflexion.

## DÉMARCHE

L'animation en elle-même avait comme objectif principal de recueillir les représentations, savoirs et pratiques des participants, d'échanger autour de la thématique des loisirs et d'en faire le lien avec la santé. La retranscription des paroles s'est faite directement sous forme de dessins; ces derniers servant de point d'appui à l'échange et à la participation.



Voici la série de questions sur laquelle l'animation a été basée :

POUR VOUS, QU'EST-CE QU'UN LOISIR?

QUELS SONT VOS LOISIRS? QU'EST-CE QUI VOUS PERMET DE VOUS ÉVADER?

POUVEZ-VOUS DONNER UNE DÉFINITION DES LOISIRS?

QUELS SONT LES OBSTACLES À VOS LOISIRS?

COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS PENDANT ET APRÈS VOS LOISIRS?

Ces questions ont permis aux participants de poser un regard sur leurs propres loisirs et sur les loisirs des autres. Dans les définitions données, les notions de bien-être – surtout mental – ont émergé spontanément. Si le lien entre loisirs et bien-être n'est pas fait de manière explicite par les participants, il est toutefois bien présent dans leurs discours. C'est en effet ce qui est exprimé au travers de propos tels que « les loisirs permettent d'évacuer le stress », « de sortir de la solitude », « me détendent », ou encore « mes loisirs me rendent fière ». L'expression et la concrétisation de ce recueil sous forme de carnet permettent ainsi de mettre l'accent sur cette influence qu'ont les loisirs sur l'équilibre psychosocial de chacun.



Le dictionnaire<sup>[1]</sup> définit les loisirs comme du temps de vie qui n'est affecté ni au travail, ni au repos, ni au sommeil, c'est un temps libre, du temps à soi. Ce temps se révèle essentiel dans l'équilibre tant social que psychique de chacun et contribue à une certaine qualité de vie. À côté de l'environnement, du logement, des modes de vie, de l'emploi et de l'enseignement, on peut pointer les loisirs comme un des déterminants de santé majeurs sur lesquels chacun peut plus ou moins agir. Le déterminant « loisirs » s'accordent très bien avec la définition de la santé de l'OMS : « parvenir à un état de bien-être total physique, social et mental ». Celle-ci insiste par ailleurs sur « la capacité d'identifier et de réaliser ses aspirations, de satisfaire ses besoins et d'évoluer avec son milieu ». Avoir un loisir, une activité d'évasion, de détente joue un rôle fondamental dans le développement personnel, dans l'estime de soi, dans les rapports aux autres et possède donc un impact non-négligeable sur l'état de santé de tout un chacun. Voilà bien une raison pour les valoriser. <sup>[2]</sup>

1-Petit Robert 2008

2-CLAIR M., L'impact déterminant du loisir sur l'état de santé de la population, Montréal, Conseil québécois du loisir, Commission d'étude sur les services de santé et les services sociaux, 2000, 32p.

# DES LOISIRS AUXQUELS JE PENSE SPONTANÉMENT...

SPORT



Tennis, capoeira, marche à pied...



Natation



Vélo



Cuisiner,  
faire des pâtisseries



Surfer sur le web

Regarder la tv



Lire



Faire du shopping

Sortir avec ses amis

Boire un verre

Faire un pique-nique

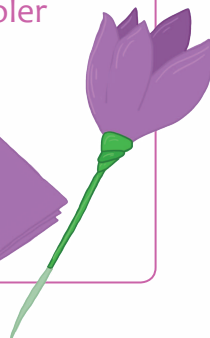
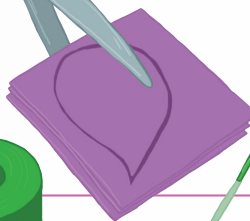




Jardiner



Bricoler



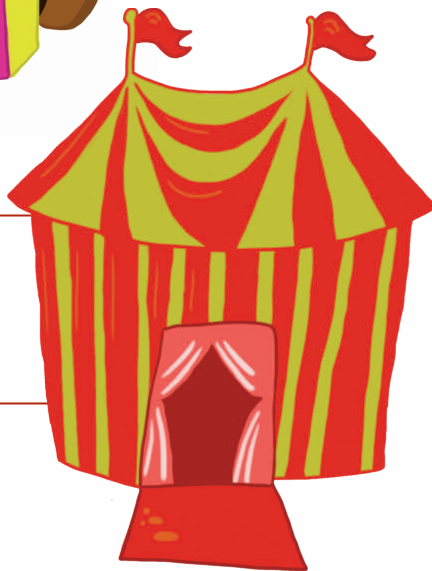
Coudre



Jouer avec les enfants



Aller au cirque





Musique  
Sculpture  
Poterie





Voyager,  
faire du tourisme

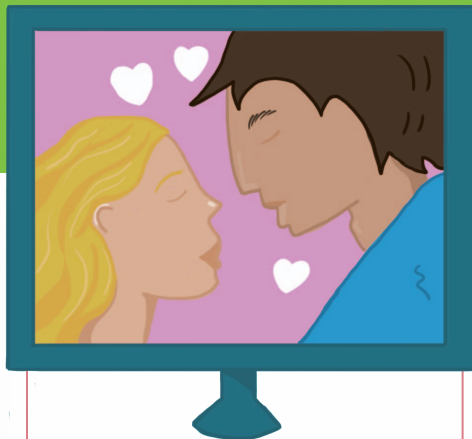
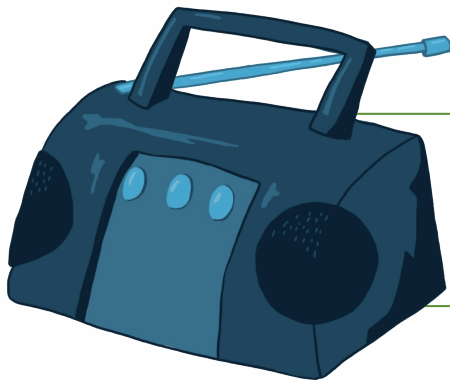


Participer  
à la fête de quartier



Faire du bénévolat

# MES LOISIRS...



« Regarder des films romantiques à la télévision »

« Écouter du rock »



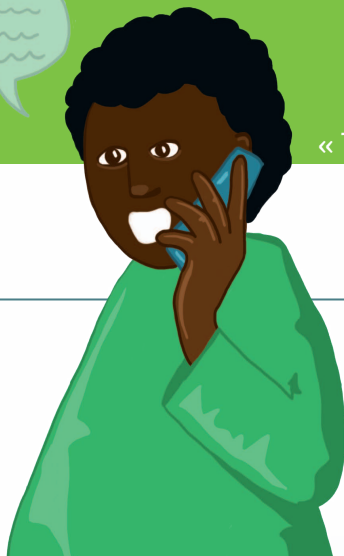
« Mes petites séances de relaxation quotidienne »

« Parler de mes problèmes en chantant »



« Apprendre le français »

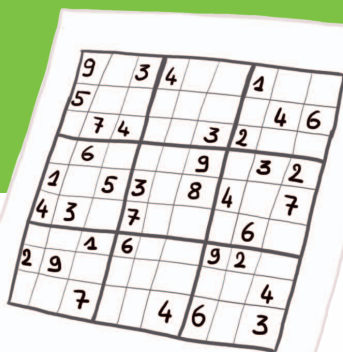
« Mes loisirs ? Il faut que ce soit actif »



« Téléphoner à des amis »

« Regarder le sport  
à la télévision »





« Faire du sudoku »



« Lire l'horoscope »

« Aller manger au snack »



« Écrire des poèmes et des contes »

« Dessiner des modèles de vêtements »

« Aller au cinéma et puis l'art en général »

# LES LOISIRS SONT RELATIFS...

« Garder les enfants,  
ce n'est pas un loisir.  
Mais parfois garder  
les enfants des autres,  
ça peut l'être »



« Pour mon fils, apprendre une langue étrangère  
c'est un loisir. Pour d'autres, non »





« Parfois, les fêtes de  
famille, les mariages,  
ce ne sont pas des loisirs.  
C'est une obligation »

« Un loisir, ça peut être  
de la recherche sur Internet.  
Mais ça dépend de ce qu'on cherche.  
Si je cherche un lieu  
pour mes vacances, alors  
c'est un loisir. Si je cherche un travail,  
ce n'est plus un loisir »



# POUR MOI, UN LOISIR C'EST...



« Quelque chose  
qui me donne de l'énergie »

« Quelque chose qui n'est pas  
lié au travail »

« Une activité que j'aime »

« Passer du bon temps »

« C'est ce qui n'est pas  
une obligation »



« Ce qui permet  
d'évacuer le stress »

« Ce qui me permet d'être  
tranquille dans ma tête »

« Sortir les choses négatives  
de sa tête »

« Ce qui permet d'oublier ses problèmes pour un moment  
mais attention, ce n'est pas définitif »



« Apprendre,  
réfléchir,  
s'instruire »



« Les loisirs,  
c'est bien remplir sa vie »

« S'échapper pour avoir de  
belles pensées »



« Quand je suis à la maison, je regarde mes problèmes.  
Les loisirs, c'est une occasion pour sortir de chez soi »

« Se retrouver, se ressourcer, prendre du temps pour soi.  
Et ça, c'est important dans la vie »

# QUELQUES OBSTACLES AUX LOISIRS...



« Parfois, la météo  
ne me permet pas  
de faire ce que je veux »



« Parfois, il me manque de l'énergie »

« Je dois m'occuper des enfants »

27



« Le loisir c'est après le travail »

« Ici, les loisirs sont accessibles mais ailleurs, c'est parfois plus difficile, au Maroc par exemple »



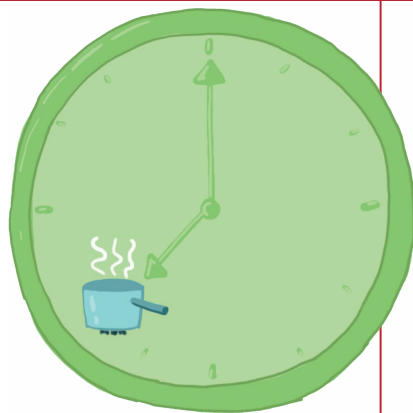
« L'argent, le coût de la vie...  
On n'a pas toujours les moyens de faire ce qu'on veut »

« Ça dépend quel loisir, il faut choisir des loisirs pas chers »



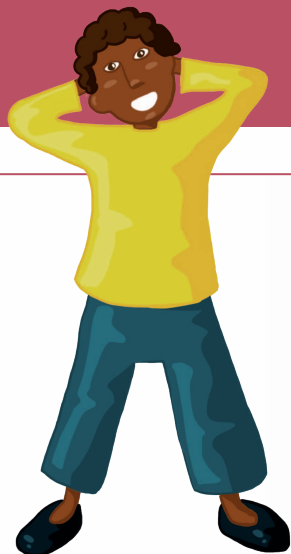


« J'aimerais bien avoir plus  
de temps pour moi,  
mais à une certaine heure,  
je dois faire à manger »



« J'ai l'impression que parfois, la culture ou la religion est un  
obstacle au loisir »

# QUE M'APPORTENT LES LOISIRS?



« Les loisirs me relaxent »



« Faire du sport, c'est  
le seul moyen qui me  
permet de m'évader »

« Quand j'apprends le français, j'oublie le reste »

« On fait un loisir pour marquer un temps d'arrêt.  
Mais parfois le cerveau ne s'arrête pas »

« Quand je réussis à faire de  
bons gâteaux,  
je suis contente et fière »

« Si on n'a pas de loisirs,  
on voit tout en noir »

« Je me sens détendue »



« Ça [les loisirs] apporte d'autres point de vue  
pour se remettre en question »

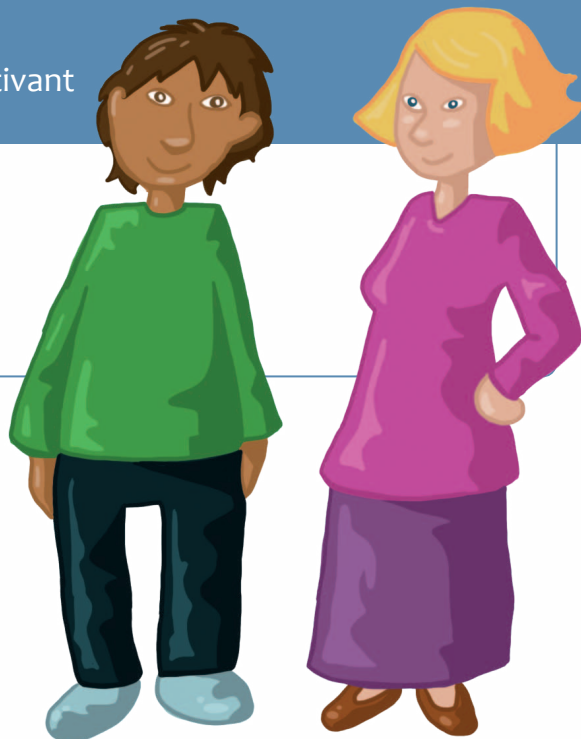
« Il y a des fois où c'est nécessaire de se donner un loisir.  
C'est prendre un temps pour réfléchir sur ce qu'on fait »

# LOISIR ET LIEN SOCIAL...



« Les loisirs permettent de sortir de la solitude »

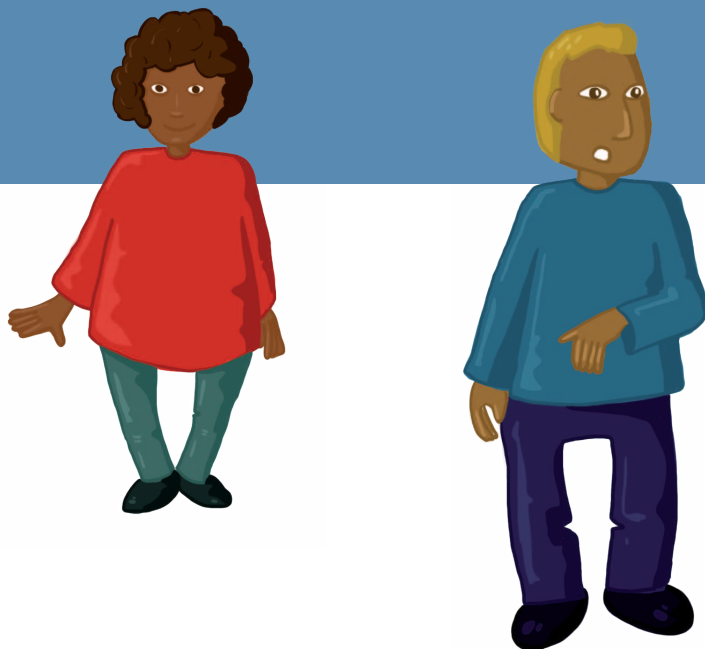
« Parfois c'est plus motivant  
d'y aller à deux »



« Passer du temps avec les autres, c'est important »



« Il y a des loisirs en groupe et des loisirs à faire seul.  
Moi, je préfère les loisirs en groupe »



« Avoir des loisirs individuels,  
c'est bien, tu découvres des choses personnellement.  
Mais après, avoir des loisirs collectifs,  
ça te permet d'avoir l'avis des autres, une autre vision »



## POUR UNE APPROCHE GLOBALE DE LA SANTÉ

L'affiche *La santé c'est aussi...* a été réalisée par Cultures&Santé. Elle représente la santé à travers des déterminants concrets et permet d'inscrire toute thématique liée à la santé dans une perspective globale et multifactorielle.

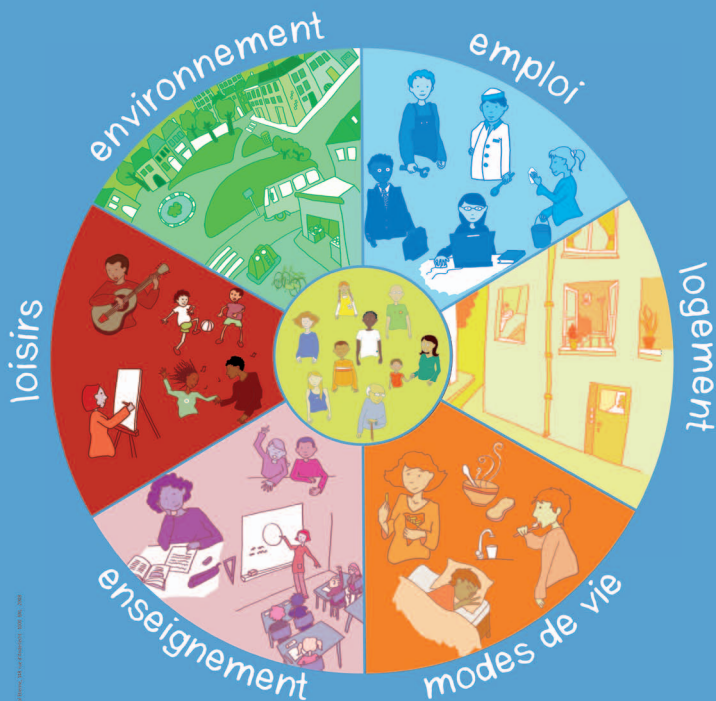
L'affiche est disponible gratuitement  
au centre de documentation de Cultures&Santé asbl.  
Rue d'Anderlecht, 148  
1000 Bruxelles  
Tel : 02 558 88 11  
[cdoc@cultures-sante.be](mailto:cdoc@cultures-sante.be)

Permanences :

Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 9h30 à 16h30



# LA SANTÉ C'EST AUSSI...





**Cultures&Santé**  
148, rue d'Anderlecht  
B-1000 Bruxelles

+32 (0)2 558 88 10  
[info@cultures-sante.be](mailto:info@cultures-sante.be)  
[www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be)







[WWW.CULTURES-SANTE.BE](http://WWW.CULTURES-SANTE.BE)