

**Participation occupationnelle et douleur musculosquelettique chez les jeunes adultes
sportifs récréatifs**

Laurie Lacoursière

Département d'ergothérapie, Université du Québec à Trois-Rivières

ERG6015 – Projet d'intégration

Marie-Josée St-Pierre, professeure

Décembre 2025

Université du Québec à Trois-Rivières
Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de cet essai a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son essai.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de son essai requiert son autorisation.

Remerciements

Je tiens à exprimer de profonds remerciement à toutes les personnes qui ont contribué, de près ou de loin, à la réalisation de ce projet de recherche.

Je remercie d'abord ma superviseuse d'essai, Madame Marie-Josée St-Pierre, professeure au département d'ergothérapie du cycle supérieur, qui m'a accompagnée et guidée dans ce projet de fin d'études. Sa disponibilité, son écoute bienveillante, ainsi que la clarté de ses rétroactions ont été des éléments clés dans la progression de ce projet de recherche. Elle a su m'encourager dans ce projet, en croyant elle-même en cette problématique. Son soutien exceptionnel m'a permis de rendre un essai à la hauteur de mes attentes. Je lui suis profondément reconnaissante pour sa confiance, son professionnalisme et son engagement tout au long de ce parcours.

J'aimerais également remercier les personnes participantes qui ont pris part à cette recherche. Merci d'avoir accepté de partager votre vécu avec générosité et authenticité. Vos témoignages ont grandement enrichi cette étude et ont nourri ma réflexion tout au long du processus.

Merci aussi à ma famille et à mon copain pour leur appui, leur patience et leur présence constante tout au long de la réalisation de ce projet. Votre soutien a été précieux.

Finalement, je souhaite aussi remercier mes collègues en ergothérapie pour leur soutien et leurs encouragements dans les moments plus exigeants. Votre écoute et nos échanges stimulants ont contribué à la qualité de cet essai.

Table des matières

Remerciements.....	3
Liste des tableaux.....	8
Liste des abréviations.....	9
Résumé.....	10
Abstract	12
1. Introduction.....	14
2. Problématique	16
2.1. L'activité physique.....	16
2.1.1. Définition et portée de l'activité physique.....	16
2.1.2. Les bienfaits physiologiques, cognitifs et psychologiques de l'activité physique	17
2.1.3. La pratique de l'activité physique au Québec	17
2.1.4. La pratique des sports récréatifs chez les jeunes adultes	18
2.1.5. Les avantages et risques des sports récréatifs	18
2.2. La douleur et la pratique sportive	19
2.2.1. La douleur musculosquelettique comme frein à la pratique sportive	19
2.2.2. Définition et types de douleur.....	20
2.2.3. Les différences entre les sports athlétiques et les sports récréatifs.....	20
2.2.4. Les conséquences psychologiques et fonctionnelles de la douleur musculosquelettique.....	20
2.2.5. Les stratégies d'adaptation à la douleur.....	21

2.3.	La participation occupationnelle.....	22
2.3.1.	Définition de la participation occupationnelle.....	22
2.3.2.	Les impacts de la douleur sur la participation occupationnelle	22
2.4.	Question et objectif de recherche.....	23
3.	Cadre conceptuel.....	24
3.1.	Le modèle de l'occupation humaine (MOH)	25
3.1.1.	La participation occupationnelle.....	25
3.1.2.	L'habituatation.....	26
3.1.3.	La volition.....	26
3.1.4.	La capacité de rendement.....	27
3.1.5.	L'environnement.....	27
3.2.	Les sports récréatifs selon le MOH.....	28
3.3.	La douleur musculosquelettique selon le MOH.....	29
4.	Méthodes.....	29
4.1.	Le devis de recherche.....	30
4.2.	Les personnes participantes	30
4.2.1.	Les critères d'inclusion et d'exclusion	31
4.2.2.	L'échantillonnage	31
4.2.3.	Le déroulement du recrutement	32
4.3.	La collecte des données	32
4.4.	L'analyse des données	33

4.5.	Les considérations éthiques	34
5.	Résultats.....	34
5.1.	La description des personnes participantes.....	34
5.2.	Résultats de l'analyse thématique.....	35
5.3.	La participation occupationnelle des sportifs récréatifs présentant des douleurs musculosquelettiques	36
5.3.1.	La capacité de rendement.....	36
5.3.2.	L'habitation.....	38
5.3.3.	La volition.....	39
5.3.4.	L'environnement.....	42
6.	Discussion.....	46
6.1.	La participation aux sports récréatifs.....	47
6.1.1.	La capacité de rendement diminuée.....	47
6.1.2.	L'habitation : une force ou un frein à la participation	48
6.1.3.	La volition : des sports récréatifs signifiants	49
6.1.4.	L'environnement, un élément essentiel à la participation	49
6.2.	Les forces et limites de l'étude	50
6.2.1.	Les forces	50
6.2.2.	Les limites.....	51
6.3.	Les retombées potentielles de l'étude	52
7.	Conclusion	53

Références	54
Annexe A	61
Annexe B	62

Liste des tableaux

Tableau 1: Caractéristiques des participantes aux entrevues individuelles (n=3)	35
Tableau 2: Participation occupationnelle des sportifs récréatifs présentant des douleurs	35
Tableau 3: Les valeurs des participantes	41
Tableau 4: Les intérêts des participantes	42

Liste des abréviations

OMS	Organisation mondiale de la santé
MOH	Modèle de l'occupation humaine

Résumé

Problématique : La participation à des activités de sports et loisirs occupe une place importante dans le bien-être des individus. Toutefois, les personnes vivant avec des douleurs musculosquelettiques rencontrent des obstacles dans le maintien de ces occupations.

Objectif : Cette recherche a pour objectif d'explorer la participation occupationnelle de sportifs de type récréatif, en présence de douleurs musculosquelettiques.

Cadre conceptuel : Pour faciliter l'analyse des résultats, le Modèle de l'occupation humaine (Kielhofner, 2008) a été retenu. Celui-ci s'avère pertinent pour comprendre cette problématique ainsi que pour apporter une perspective ergothérapique.

Méthode : Un devis descriptif qualitatif (Fortin et Gagnon, 2020) a été utilisé. Des entrevues semi-structurées ont été réalisées afin de recueillir l'expérience des participantes dans leur sport récréatif quant à leur douleur. Un questionnaire sociodémographique a également été rempli. Par la suite, une analyse thématique a permis d'identifier les principaux thèmes émergeant selon les étapes proposées par Fortin et Gagnon (2022).

Résultats : Trois personnes vivant avec des douleurs musculosquelettiques se sont portées volontaires pour l'étude. Les résultats révèlent que la douleur ne mène pas nécessairement à un désengagement des activités sportives. De ce fait, bien que les participantes aient dû adapter, limiter, et même, changer leurs sports afin de répondre aux signaux de douleur, toutes les personnes participantes continuent malgré tout à exercer leurs sports récréatifs. La participation est influencée par des facteurs tels que la volition, les routines, l'environnement et les rôles sociaux. Les transitions de vie, notamment le passage des études au travail ou la parentalité, modifient l'organisation du temps et les possibilités de participation.

Discussion : En bref, la douleur musculosquelettique ne constitue pas un frein absolu à la participation aux sports récréatifs, mais elle exige des ajustements constants. Les participantes modifient leurs pratiques sportives pour continuer à s'engager dans une occupation qu'ils jugent significative. L'analyse met en lumière l'importance de la volition, des routines et rôles sociaux, de la capacité de rendement, ainsi que de l'environnement physique et social dans le maintien de la participation. Ces constats soulignent la nécessité d'une approche ergothérapique personnalisée, qui reconnaît la douleur sans en faire un obstacle systématique à la participation, et qui prend en compte les contextes de vie, les priorités et les stratégies d'adaptation propres à chaque individu. L'ergothérapeute a ainsi un rôle clé à jouer dans le soutien à la participation occupationnelle, tout en accompagnant les ajustements liés aux transitions et aux contraintes du quotidien, telles que la gestion de la douleur perçue.

Mots clés : sports récréatifs, participation occupationnelle, douleurs musculosquelettiques

Abstract

Issue: Participation in sports and leisure activities plays a significant role in individual well-being. However, people living with musculoskeletal pain face obstacles in maintaining these activities.

Objective: This research aims to explore the occupational participation of recreational athletes experiencing musculoskeletal pain.

Conceptual Framework: To facilitate the analysis of the results, the Human Occupation Model (Kielhofner, 2008) was selected. This model is relevant for understanding this issue and for providing an occupational therapy perspective.

Method: A qualitative descriptive design (Fortin & Gagnon, 2020) was used. Semi-structured interviews were conducted to gather participants' experiences with pain related to their recreational sports. A sociodemographic questionnaire was also completed. Subsequently, a thematic analysis identified the main themes emerging according to the steps proposed by Fortin and Gagnon (2022).

Results: Three individuals living with musculoskeletal pain volunteered for the study. The results reveal that pain does not necessarily lead to disengagement from sports activities. Therefore, although participants had to adapt, limit, and even change their sports to respond to pain signals, all participants still participated in their recreational sports. Participation is influenced by factors such as volition, routines, environment, and social roles. Life transitions, particularly the shift from studies to work or parenthood, alter time management and participation opportunities.

Discussion: In sum, musculoskeletal pain is not an absolute barrier to participation in recreational sports, but it does require constant adjustments. Participants modify their sports

practices to continue engaging in an activity they consider meaningful. The analysis highlights the importance of volition, routines and social roles, performance capacity, and the physical and social environment in maintaining participation. These findings underscore the need for a personalized occupational therapy approach that acknowledges pain without systematically preventing participation and that considers everyone's life context, priorities, and coping strategies. Occupational therapists thus play a key role in supporting occupational participation while assisting with adjustments related to daily transitions and constraints, such as perceived pain.

Keywords: recreational sports, occupational participation, musculoskeletal pain

1. Introduction

Depuis toujours, la douleur fait partie de l'expérience humaine. Au cours des dernières années, d'importants progrès ont été réalisés dans la compréhension de ses mécanismes, allant de sa perception à son intégration cérébrale, en passant par ses processus de modulation, ce qui a mené à des retombées concrètes en matière de prise en charge clinique (Karcz et al., 2024). Selon Santé Canada, « L'Organisation mondiale de la Santé reconnaît désormais la douleur chronique comme une maladie et non comme un simple symptôme d'un autre phénomène » (Santé Canada, 2023, par. 3). L'Association internationale pour l'étude de la douleur la définit comme « une expérience sensorielle et émotionnelle désagréable, liée à des lésions tissulaires réelles ou potentielles, ou décrite en des termes évoquant de tels dommages » (Raja et al., 2020, p. 1976).

Dans le domaine sportif, la douleur occupe également une place importante. Pour certains, elle constitue une source de motivation et un levier de performance, tandis que, pour d'autres, elle représente un signal d'alerte, révélateur de dommages corporels (Harrison et Ruddock-Hudson, 2017 ; Sorg et al., 2020). Bien que la douleur fasse partie intégrante de la pratique sportive, de nombreux individus ne possèdent pas les connaissances ou les outils nécessaires pour y faire face adéquatement et poursuivent leur activité malgré la douleur. De plus, les sportifs pratiquant des sports récréatifs ont encore moins accès aux connaissances que les athlètes. De ce fait, ceux-ci ont moins accès aux ressources puisque les structures sportives et gouvernementales soutiennent majoritairement la performance et non la pratique de loisir. En effet, il existe notamment le Programme d'aide aux athlètes qui vise à augmenter la performance de ces sujets en leur offrant une aide financière pour les aider à mener des activités, comme l'accès à des entraîneurs ou à des services de médecine sportive (Gouvernement du Canada,

2024). Toutefois, aucun programme n'existe pour soutenir les sportifs récréatifs avec leur douleur. Considérant les connaissances limitées concernant les douleurs vécues au quotidien, cela a probablement des impacts sur leur quotidien, voire sur leur participation occupationnelle (Taylor, 2017). Ainsi, le peu de connaissances disponibles concernant les sportifs récréatifs, ainsi que mes propres expériences personnelles dans les sports récréatifs m'ont guidée vers ce choix de sujet dans le présent projet de recherche. À ma connaissance, peu de données existent sur l'expérience de la douleur et ses effets sur la participation occupationnelle chez les sportifs récréatifs. En effet, aucun écrit ne donne véritablement la parole à cette population pour explorer leur vécu de la douleur et les répercussions perçues sur leur participation occupationnelle.

Il existe un lien bidirectionnel entre la douleur et la pratique sportive récréative. D'un côté, le sport peut avoir un effet analgésique naturel, réduisant la perception de la douleur. Il peut également renforcer la musculature, protéger les articulations et atténuer certaines douleurs (Berardi et al., 2023). D'un autre côté, la pratique sportive peut aussi aggraver certaines douleurs, et la douleur elle-même peut freiner la participation à l'activité physique. Enfin, la douleur peut nuire à la performance, même dans un contexte récréatif (Harrison et Ruddock-Hudson, 2017).

Le corps de cet essai se compose de cinq sections. En premier lieu, la problématique menant à cette recherche est présentée incluant la pertinence de l'étude, l'objectif visé ainsi que la question de recherche. En deuxième lieu, le cadre conceptuel, qui comprend notamment les concepts clés, est décrit. En troisième lieu, la méthodologie de la recherche comprenant le devis de recherche, l'échantillonnage, la méthode de collecte de données ainsi que la méthode utilisée pour l'analyse des données sont présentés. En quatrième lieu, les résultats des entrevues individuelles menées auprès des sportifs récréatifs sont exposés. En cinquième lieu, la discussion

qui inclut les retombées, les limites ainsi que les forces de l'étude est présentée. Ensuite, les avenues de recherches futures sont décrites. Finalement, une conclusion sur les retombées potentielles conclut cette étude.

2. Problématique

Cette section présente le contexte problématique à l'origine de la présente étude. Elle propose un survol de l'activité physique, de la douleur et de la participation occupationnelle, tout en mettant en lumière les interactions entre ces éléments qui sous-tendent la problématique de recherche. La question de recherche ainsi que l'objectif poursuivi sont ensuite clarifiés. Enfin, les pertinences sociale, scientifique et professionnelle de l'étude sont exposées.

2.1. L'activité physique

2.1.1. Définition et portée de l'activité physique

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) définit l'activité physique comme « tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique » (2024, paragr. 2). Cette définition englobe un large éventail d'activités, allant des tâches quotidiennes aux sports structurés. L'activité physique joue un rôle central dans le maintien de la santé physique et mentale, et contribue de manière significative à la prévention des maladies chroniques ainsi qu'à l'amélioration du bien-être global en réduisant le stress au quotidien (OMS, 2024 ; Payne et al., 2013). Elle favorise également l'intégration sociale et la qualité de vie (Gouvernement du Québec, s.d.).

2.1.2. Les bienfaits physiologiques, cognitifs et psychologiques de l'activité physique

La pratique régulière d'activité physique procure des bienfaits immédiats et à plus long terme. À court terme, des effets bénéfiques sont observés dès 20 minutes de pratique, notamment une réduction de l'anxiété (Poirel, 2017). En ce qui concerne les aspects cognitifs, une synthèse des recherches montre que l'exercice physique a un impact positif sur la mémoire à long terme, la capacité de planification, la résolution de problèmes et la concentration. Cependant, ces bienfaits sont de courte durée, soit de deux à sept heures suivant la séance d'activité physique (Poirel, 2017). D'un point de vue psychologique, elle favorise une meilleure estime de soi, un sentiment accru de compétence, et une régulation émotionnelle plus efficace. Des effets positifs sont également notés sur l'humeur, le stress, l'anxiété et la dépression (Albini et al., 2025 ; Lu et al, 2024 ; Poirel, 2017). Ainsi, cette pratique quotidienne stabilise l'humeur et favorise l'image de soi. Plusieurs bienfaits sont également notés au niveau physique, dont la prévention des maladies cardiovasculaires, du diabète de type 2, de l'obésité et de l'hypertension (Albini et al., 2025 ; Warburton et al., 2010).

2.1.3. La pratique de l'activité physique au Québec

Au Québec, l'activité physique s'intègre de manière significative dans le mode de vie de la population en raison de ses effets bénéfiques. Selon Statistique Québec (2020), un adulte sur deux est actif ou moyennement actif, dont 52% âgés de 18 à 44 ans. Ainsi, cela indique que les sports occupent une place centrale dans le mode de vie de plusieurs personnes au Québec. L'activité physique peut se présenter sous plusieurs formes, soit dans les sports athlétiques, les sports récréatifs, les déplacements, et même, les occupations quotidiennes, comme les tâches ménagères. La section suivante se concentre plus précisément sur une forme particulière

d'activité physique, soit les sports récréatifs chez les jeunes adultes, qui constituent l'objet principal de mon essai.

2.1.4. La pratique des sports récréatifs chez les jeunes adultes

Les sports récréatifs sont particulièrement populaires chez les jeunes adultes québécois. En effet, 96,8% des Québécois âgés de 18 à 24 ans y participent avec une moyenne de 2.8 activités récréatives à une récurrence d'au moins une fois par semaine (Hamel et al., 2019). Ainsi, les sports récréatifs se définissent comme une forme de sport qui consiste à prendre plaisir à la vie (Townsend et Polatajko, 2013). Contrairement aux sports athlétiques, les sports récréatifs permettent une pratique libre et modulable en fonction de ses objectifs personnels ainsi que son horaire du quotidien. Par conséquent, ils se distinguent par leur accessibilité du fait que ces sports existent pour des personnes de tous âges et de tous niveaux. Ils englobent plusieurs activités, comme les sports individuels, tels que la natation ou la course à pied, mais également comme des sports d'équipe amateurs, tels que le baseball et le football. Les activités les plus populaires au Québec pour les 18 à 24 ans sont le conditionnement physique, la course à pied, la marche, la natation et le vélo (Hamel et al., 2019). Les gens qui pratiquent des sports récréatifs le font majoritairement pour rester en bonne santé et garder la forme physique, mais aussi par plaisir, pour la détente, ainsi que pour les bienfaits liés à la santé mentale et à la socialisation avec des amis (Statistique Canada, 2023). En somme, la pratique des sports récréatifs se distingue des autres formes de sport, principalement par l'intention qui la motive.

2.1.5. Les avantages et risques des sports récréatifs

La pratique de sports récréatifs offre plusieurs avantages, comme son accessibilité. De ce fait, ces sports peuvent se réaliser à l'intérieur comme à l'extérieur, ce qui favorise l'adoption d'un mode de vie actif dans divers contextes sociaux et économiques (Institut national de santé

publique du Québec [INSPQ], s. d.). Ces sports récréatifs offrent également l'opportunité d'effectuer de l'activité physique et de bénéficier de ses nombreux bénéfices sur la santé physique et mentale, tel que décrits ci-dessus (INSPQ, s. d.). Cependant, malgré ses nombreux bienfaits, la pratique du sport récréatif comporte certains risques. En 2015-2016, le taux de blessés liés à cette pratique chez les jeunes adultes de 18 à 24 ans était de 249 pour 1 000 personnes, totalisant environ 174 000 blessés au Québec (Hamel et al., 2019). Les sports les plus à risque sont le hockey sur glace, la gymnastique, les sports de combat et le football, tandis que d'autres, comme la course à pied ou le conditionnement physique, présentent un risque modéré. Plus précisément, les blessures peuvent être de diverses natures, comme les entorses, les tendinites ou les claquages musculaires, et affecter différentes parties du corps, notamment le genou, la cheville, le dos ou les épaules. (Hamel et al., 2019). Ces blessures peuvent provoquer des douleurs musculosquelettiques importantes chez certains sportifs susceptibles d'interrompre la pratique régulière d'activité physique, et de compromettre les bénéfices associés à cette pratique.

2.2. La douleur et la pratique sportive

2.2.1. La douleur musculosquelettique comme frein à la pratique sportive

La douleur musculosquelettique constitue un obstacle majeur à la pratique d'une activité physique. Elle est souvent citée comme l'une des principales raisons d'abandon ou de réduction de l'activité sportive (OMS, 2021). De ce fait, des études rapportent une prévalence élevée de douleur dans plusieurs sports, comme le basketball, le football, le tennis, le surf, la course, affectant particulièrement le dos, les membres supérieurs ainsi que les membres inférieurs (Fari et al., 2022 ; Malam Moussa Ahmet et al., 2023 ; Lopes et al., 2011).

2.2.2. Définition et types de douleur

La douleur peut être de nature physique. Parmi les douleurs physiques, les douleurs musculosquelettiques, qui regroupent des affections touchant les muscles, les articulations et les tissus mous, représentent une barrière fréquente dans les activités sportives (Villa-Forte, 2023). Ces douleurs musculosquelettiques peuvent être provoquées par un traumatisme, une sur sollicitation musculaire lors d'un effort physique, un faux mouvement, voire par le stress. Elles sont généralement soudaines et de courte durée et se manifestent sous différentes formes, que ce soit par des fractures, des entorses, des foulures ou des états pathologiques durables (OMS, 2021).

2.2.3. Les différences entre les sports athlétiques et les sports récréatifs

Les douleurs sont présentes chez les sportifs de tous les niveaux, que ce soit dans les sports récréatifs ou les sports athlétiques (Malam Moussa Ahmet et al., 2023). Cependant, elles prennent différentes formes et significations selon le niveau. En effet, les sportifs athlétiques vont avoir comme objectif de souffrir pour prouver leur endurance qu'ils ont dans leurs sports. La douleur peut être acceptée comme un moindre mal, mais également valorisée et recherchée chez ces sportifs (Sheffield et al., 2020). À l'inverse, les sportifs récréatifs cherchent avant tout le plaisir, le bien-être ou la mise en forme. Pour eux, la douleur représente un frein à l'engagement plutôt qu'un défi à surmonter (LaRowe et Williams, 2022 ; Moreau et al., 2013).

2.2.4. Les conséquences psychologiques et fonctionnelles de la douleur

musculosquelettique

Au-delà des inconforts physiques, les douleurs peuvent également entraîner des conséquences au niveau psychologique. En effet, elles peuvent engendrer de la peur, une

diminution de la motivation, évoquer du stress et de l'anxiété, et même, évoquer un sentiment de colère lié à une perte d'une activité plaisante pour la personne ou d'une perte d'un certain rôle occupationnel (Nijs et al., 2020 ; Strub et al., 2022). Ainsi, une étude démontre que la douleur est un dommage pour le corps et qui empêche de performer au maximum de ses capacités (Harrison et Ruddock-Hudson, 2017). Elle peut affecter le fonctionnement d'une personne dans sa vie quotidienne, mais également dans sa participation sportive (Select Issues in Pain Management for the Youth and Adolescent Athlete, 2020). De ce fait, la douleur affecte le quotidien, notamment les activités de la vie quotidienne, dont la pratique de sports récréatifs. En effet, il a été démontré que plus il y a de sites affectés par la douleur musculosquelettique, plus les activités de la vie quotidienne sont touchées (Liu et al., 2024). Une étude démontre que tous les participants souffrant de douleurs musculosquelettiques présentaient un déficit dans leurs activités quotidiennes, et 63 % d'entre eux voyaient leur participation sportive compromise (Eriksson et al., 2012). Ainsi, cela permet de comprendre que la douleur affecte le quotidien, donc la participation occupationnelle.

2.2.5. Les stratégies d'adaptation à la douleur

Les sportifs peuvent adopter des stratégies variées face à ces douleurs. Certains vont modifier leur pratique sportive en arrêtant temporairement ou définitivement leur activité, d'autres vont poursuivre leur activité en adaptant leur rythme et en adoptant des stratégies de gestion de la douleur, tandis que d'autres vont continuer de participer à leur sport, en n'adoptant pas de stratégie de gestion de la douleur (Lasnier et Durand-Bush, 2023 ; Strub et al., 2022).

2.3. La participation occupationnelle

2.3.1. Définition de la participation occupationnelle

La participation occupationnelle renvoie à l'engagement d'une personne dans des occupations, c'est-à-dire l'ensemble d'activités ou de tâches de la vie quotidienne auxquelles les individus et les cultures attribuent un nom, une structure, une valeur et une signification. Ces occupations englobent tout ce qu'une personne fait pour prendre soin d'elle, se divertir et contribuer à la société sur les plans social et économique. (Association canadienne des ergothérapeutes, 2012). Ainsi, dans le domaine du sport récréatif, la participation occupationnelle implique une régularité dans la pratique, un investissement personnel, mais également, une satisfaction associée à la pratique sportive (Taylor, 2017).

2.3.2. Les impacts de la douleur sur la participation occupationnelle

Plusieurs facteurs peuvent influencer la participation aux sportifs récréatifs. Dans une récente recension des écrits, Crossman et ses collaborateurs (2024) ont exposé les facilitateurs et les obstacles à la pratique sportive. Les facilitateurs comportent la motivation de se remettre en santé, le plaisir perçu durant l'activité, les interactions sociales, l'accomplissement personnel, le soutien social. Les obstacles, quant à eux, comportent la maladie, la présence ou le risque de blessures, les limitations physiques, comme les douleurs, la pression sociale, les engagements familiaux et communautaires ainsi que le manque de temps (Crossman et al., 2024). Parmi ceux-ci, la douleur joue un rôle particulièrement important, car elle peut modifier la façon dont les individus perçoivent et pratiquent leur activité sportive. Plus précisément, les sportifs récréatifs doivent souvent adapter leur pratique ou changer de sports pour faire face à la douleur. En effet, les douleurs affectent la participation occupationnelle dans plusieurs domaines en exerçant une influence sur les rôles de la personne, son identité ainsi que son énergie au quotidien.

Notamment, l'étude de Strub et al. (2022) note que les personnes ayant de la douleur au quotidien doivent adapter leur activité selon leur niveau de douleur et d'énergie, et même, abandonner certaines activités de leur quotidien.

2.4. Question et objectif de recherche

La question à l'origine de cette recherche est donc la suivante : de quelle manière la douleur musculosquelettique influence-t-elle la participation occupationnelle chez les jeunes adultes engagés dans une pratique sportive récréative ? En conséquence, l'objectif de cet essai est d'examiner la participation occupationnelle de ces sportifs en contexte de douleur musculosquelettique, afin de mieux comprendre les impacts de cette condition sur leurs occupations.

2.5. Pertinence de l'étude

Relativement à la pertinence sociale de l'étude, cette étude présente un intérêt considérable, puisque la douleur est largement reconnue comme une composante fréquente de la pratique sportive. Elle peut se manifester par des sensations de brûlure ou des contractures, et nuire à la technique, à la forme, à la cadence ainsi qu'au rythme de l'activité (Lasnier et Durand-Bush, 2023 ; Sheffield et al., 2020). En documentant la façon dont les jeunes adultes engagés dans un sport récréatif vivent et gèrent ces douleurs, cette recherche pourra contribuer à une meilleure sensibilisation à leur réalité et à l'identification de moyens de soutien adaptés à leur pratique quotidienne.

En ce qui concerne la pertinence professionnelle, les résultats de l'étude seront, à notre connaissance, les premiers à explorer l'expérience de la douleur musculosquelettique de sportifs récréatifs du Québec et son impact perçu sur leur participation occupationnelle. Ces connaissances pourraient nourrir la pratique des ergothérapeutes, qui sont de plus en plus

sollicités pour intervenir auprès de personnes vivant avec de la douleur, notamment en matière d'enseignement de stratégies de conservation d'énergie et d'hygiène posturale, de planification d'horaires occupationnels ou d'adaptation de l'environnement et des tâches (Lagueux et al., 2023 ; Ochoa et Skubik-Peplaski, 2024). Étant donné le nombre important de sportifs récréatifs au Québec, il est probable que les ergothérapeutes soient amenés à travailler avec cette clientèle. Une meilleure compréhension de l'impact de la douleur sur leurs occupations permettra donc d'informer et d'enrichir une approche véritablement holistique.

Enfin, en ce qui concerne la pertinence scientifique, les résultats de l'étude pourraient contribuer à combler une lacune importante de la littérature. Bien que plusieurs recherches aient porté sur la relation entre douleur et participation sportive, elles concernent principalement les athlètes. La réalité des sportifs récréatifs demeure quant à elle largement sous-documentée, malgré le caractère répandu du sport dans le quotidien des jeunes adultes et la présence fréquente de douleurs associées à sa pratique. La relation entre douleur et sport récréatif demeure peu explorée. En explorant l'influence de la douleur sur leur participation occupationnelle, cette recherche apporte des données probantes nouvelles permettant de mieux comprendre comment ces individus continuent ou adaptent leur participation sportive en contexte de douleur.

3. Cadre conceptuel

Cette section présente le modèle théorique ainsi que les concepts fondamentaux de cet essai. Plus précisément, cette étude s'appuie sur le Modèle de l'Occupation Humaine (MOH) développé par Kielhofner (2008). Ainsi, les concepts de sports, de douleur et de participation occupationnelle sont définis selon le cadre conceptuel. Ceux-ci permettent de comprendre les enjeux et les phénomènes étudiés dans ce projet ainsi que l'interaction entre ces concepts afin

d'offrir une compréhension complète de la participation occupationnelle et de comprendre comment la personne vit la douleur.

3.1. Le modèle de l'occupation humaine (MOH)

Le cadre conceptuel utilisé dans cet essai est le MOH créé dans les années 1980 par Kielhofner afin de redonner toute sa centralité à l'occupation dans la vie humaine, indépendamment de toute pathologie, mais tout en gardant le lien fort entre ces deux notions d'occupation et de santé (Kielhofner, 2008). Ce modèle est utilisé pour effectuer des liens entre les concepts principaux du MOH et ceux développés dans le présent essai. L'utilisation de ce modèle se justifie également par sa capacité à offrir une vision globale de la participation occupationnelle des personnes, à travers les notions fondamentales qu'il propose. Il propose trois dimensions de l'agir d'une personne, soit la participation occupationnelle, le rendement occupationnel ainsi que les habiletés (Taylor, 2017). Dans ce présent essai, le concept de participation occupationnelle est exploré.

3.1.1. La participation occupationnelle

La participation occupationnelle est définie comme l'engagement dans un travail, dans des loisirs ou aux activités de la vie quotidienne comme faisant partie du contexte socioculturel d'un individu, voulu ou nécessaire au bien-être de cette personne (Taylor, 2017). Elle ne correspond pas seulement à la performance occupationnelle, elle correspond au fait de faire quelque chose ayant une signification personnelle et sociale (Parkinson et al., 2017). Elle est le résultat d'un processus dynamique d'interaction entre la motivation face à l'action, les habitudes et les rôles, les capacités et l'environnement. Elle correspond au premier niveau d'action du modèle dans l'agir, représentant le fait d'agir au sens le plus large. En effet, au 2^e niveau se retrouve le rendement occupationnel et au 3^e niveau se retrouvent les habiletés. Ainsi, la

participation occupationnelle est influencée par le contexte environnemental de la personne, dont l'environnement physique et social. Elle est également influencée par les 3 dimensions de la personne, comme la volition, l'habitation et la capacité de rendement. Ces dimensions contribuent à orienter ses choix occupationnels et donc à s'engager selon ce qui s'avère signifiant pour lui (Parkinson et al., 2017).

3.1.2. L'habitation

L'habitation, de son côté, correspond aux habitudes et rôles de la personne. Elle se définit comme des comportements semi-automatiques en harmonie avec nos habitats temporels, physiques et sociaux familiers (Taylor, 2017). Plus précisément, au niveau des habitudes, ce sont des comportements semi-automatiques réalisés en présence de situations connues et d'environnements familiers qui sont difficiles à changer. Par exemple, ce sont des routines et des manières de faire les choses de façon quotidienne (Taylor, 2017). Finalement, les rôles sont des comportements et habitudes intégrés sous l'influence d'un contexte social particulier ou d'une identité qui peuvent se modifier au cours de la vie. Par exemple, ce sont des rôles comme celui d'être sportif, parent, étudiant, travailleur et bien d'autres (Taylor, 2017). Ces composantes de l'habitation ont une influence sur la participation de l'individu dans une occupation.

3.1.3. La volition

La volition se compose de trois éléments qui sont les valeurs, les centres d'intérêt ainsi que les déterminants personnels. En effet, elle renvoie à la motivation d'une personne à agir (Taylor, 2017). Ainsi, les déterminants personnels réfèrent aux sentiments de compétence et d'efficacité vécus par la personne. Par la suite, les valeurs se définissent comme ce qui est important et significatif pour une personne. Les individus vont faire certaines choses en fonction de ce qu'ils pensent être bon ou mauvais selon leurs propres valeurs (Taylor, 2017). Finalement,

les intérêts renvoient à ce que l'on trouve agréable et satisfaisant à faire en termes d'activités.

Ainsi, l'individu ressent une attirance face à ces activités (Taylor, 2017). Bref, ces composantes de la volition ont une influence sur la participation de l'individu dans une occupation.

3.1.4. La capacité de rendement

La capacité de rendement renvoie à l'aptitude d'agir grâce aux composantes objectives physiques et mentales et à l'expérience subjective du corps (Morel-Bracq, 2017). Plus précisément, la dimension objective renvoie aux habiletés physiques et mentales, et, la dimension subjective, quant à elle, renvoie au corps vécu et ressenti du corps (Taylor, 2017). Ainsi, la dimension objective se compose d'habiletés qui réfèrent aux habiletés cognitives et d'habiletés de différents systèmes, comme le système musculosquelettique et d'autres systèmes du corps (Taylor, 2017). Quant à la dimension subjective, elle correspond à la manière dont un individu va ressentir le fait de prendre part à une occupation (Taylor, 2017). Ces deux composantes de la capacité de rendement ont une influence sur la participation de l'individu dans une occupation.

3.1.5. L'environnement

L'environnement comporte la dimension physique, sociale ainsi qu'occupationnelle. Ces dimensions peuvent se retrouver en contexte immédiat, local ou global. De ce fait, le contexte immédiat réfère au domicile, le milieu de travail ou l'établissement scolaire, le contexte local réfère au voisinage et à la communauté et le contexte global inclut l'ensemble de la société (Taylor, 2017). Au niveau de la dimension physique, on retrouve les objets et les espaces naturels ou construits. Du côté de la dimension sociale, on retrouve les groupes d'appartenance de la personne, que ce soit de ses amis ou de la famille. Finalement, la dimension occupationnelle renvoie aux occupations possibles, à leurs caractéristiques, à leurs politiques

ainsi qu'au financement. Toutefois, ce projet de maîtrise se penchera sur les environnements social et physique, qui peuvent engendrer des demandes et des contraintes que l'individu doit gérer dans ses occupations quotidiennes (Taylor, 2017).

3.2. Les sports récréatifs selon le MOH

Dans le cadre de cet essai, les sports récréatifs sont abordés comme une forme d'occupation. Leur analyse permet de mieux comprendre comment les individus s'engagent dans des sports récréatifs. En s'appuyant sur le MOH, ce projet explore les différents aspects des sports récréatifs et met en lumière leur interaction avec les dimensions personnelles et environnementales. Ainsi, l'engagement dans les sports récréatifs fait donc référence au concept de participation occupationnelle du MOH. Ainsi, les sports récréatifs peuvent donc être définis comme des activités physiques, choisies librement, pratiquées pour le plaisir, la détente et le bien-être, plutôt que pour la compétition, comme les sports athlétiques. Ils peuvent être influencés par la volition de la personne, comme pour le bien-être physique et mental que cela procure, et même, pour socialiser avec les autres. Les sports récréatifs peuvent également être soumis à des habitudes au quotidien, donc de l'exécuter hebdomadairement, et également à des rôles, comme être membre d'un club. La capacité à exécuter des sports récréatifs provient de la capacité de performance de la personne, comme l'endurance, la coordination et la concentration. Finalement, les sports s'exécutent dans un environnement physique, social et occupationnel. Cependant, la douleur peut être une capacité de performance subjective qui vient nuire à la participation. Cette dimension mérite une attention particulière, puisqu'elle influence directement la volition, les habitudes et les performances associées aux sports récréatifs. C'est dans cette perspective que la section suivante aborde la douleur, afin de mieux comprendre son rôle dans la participation occupationnelle.

3.3. La douleur musculosquelettique selon le MOH

La douleur constitue une expérience à la fois sensorielle et subjective qui peut fortement influencer la participation occupationnelle en réduisant l'engagement, la satisfaction et le sens accordé aux occupations (Aegler et Satink, 2009). En lien avec le MOH, cette section examine comment la douleur interagit avec les différentes dimensions de l'agir, telles que la volition, l'habituatation et la capacité de rendement. Comprendre ces interactions est essentiel pour analyser les effets de la douleur sur l'engagement dans les occupations, notamment dans le contexte des sports récréatifs. Ainsi, la douleur est une expérience sensorielle qui fait partie des capacités de rendement de la personne. Elle interagit avec les dimensions principales de la participation occupationnelle, la volition, la capacité de rendement ainsi que l'habituatation, dans un environnement donné. Elle peut venir réduire la volition à exécuter l'activité en diminuant le plaisir, et même, en ayant un effet négatif sur l'image de soi. Elle peut également venir influencer l'habituatation en venant perturber les habitudes d'activités. Finalement, elle vient limiter les capacités de rendement, en limitant la force et la mobilité, par exemple. Cependant, bien que la douleur soit considérée comme une barrière à la participation, l'environnement peut venir aider à la participation occupationnelle en soutenant la personne dans la douleur.

4. Méthodes

La section suivante présente les aspects méthodologiques de la recherche. Elle décrit le devis de recherche, les caractéristiques des participants, les méthodes de collecte et d'analyse des données, ainsi que les considérations éthiques liées à l'étude.

4.1. Le devis de recherche

À ce jour, peu d'études se sont penchées sur la participation occupationnelle des sportifs récréatifs en contexte de douleurs musculosquelettiques. Devant cette lacune dans la littérature, un devis qualitatif s'avérait pertinent afin de mieux comprendre le sens que ces sportifs attribuent à leur participation occupationnelle. Ainsi, la présente étude repose sur un devis de recherche qualitatif descriptif. Cela veut donc dire que des données non numériques sont recueillies auprès de sportifs récréatifs. Cette méthode vise à la simple description d'un phénomène ou d'une situation, sans nécessiter l'application d'une méthodologie qualitative spécifique. Ainsi, ce type de démarche s'avère approprié pour décrire des expériences personnelles et subjectives de manière détaillée (Fortin et Gagnon, 2022). De plus, cette recherche s'inscrit dans le paradigme constructiviste, qui permet de considérer l'existence de réalités multiples (Fortin et Gagnon, 2022). De ce fait, ce choix de paradigme s'appuie sur la décision de comprendre les perceptions des sportifs récréatifs ayant des douleurs sur leur participation occupationnelle.

4.2. Les personnes participantes

Afin d'explorer la participation occupationnelle de sportifs récréatifs, il importe de faire le recrutement des personnes participantes dans la population ciblée, soit les personnes vivant avec des douleurs musculosquelettiques, pratiquant un sport récréatif et résidant au Québec. La méthode de recrutement comprend les critères d'inclusion et d'exclusion, l'échantillonnage et le déroulement du recrutement. L'objectif est de recruter trois à cinq personnes participantes, ce choix étant uniquement basé sur une contrainte de temps dans le cadre de la réalisation d'un essai de maîtrise en ergothérapie.

4.2.1. Les critères d'inclusion et d'exclusion

L'échantillon est déterminé à partir des critères d'inclusion suivants : 1) Pratiquer un sport récréatif au moins une fois par semaine; 2) Résider au Québec ; 3) Présenter de la douleur musculosquelettique ; 4) Être âgé entre 18 et 30 ans. Ce sont les adultes qui sont inclus dans l'étude, étant donné que leur réalité dans la participation est différente de celle des enfants et des personnes âgées.

Les personnes étant des athlètes de haut niveau au moment de l'étude, ainsi que celles présentant de la douleur morale, ont été exclues de la recherche, puisque l'objectif porte sur les sports récréatifs et la douleur musculosquelettique. La douleur morale se définit comme un état de détresse psychologique, un sentiment douloureux, durable et insoutenable, liés à une perception négative d'une atteinte à l'intégrité du moi (Masson et Muirheid-Delacroix, 2014). Les athlètes de haut niveau ont été exclus, car leur expérience de la douleur diffère de celle des sportifs récréatifs : ils peuvent accepter, rechercher ou valoriser la douleur comme indicateur de leur endurance et de leur engagement (Sheffield et al., 2020 ; Malam Moussa Ahmet et al., 2023). En revanche, pour les sportifs récréatifs, la douleur constitue un frein à la pratique plutôt qu'un défi à surmonter (LaRowe et Williams, 2022 ; Moreau et al., 2013). L'exclusion des personnes participantes présentant de la douleur morale permet, par ailleurs, d'isoler l'impact de la douleur physique sur la participation sportive et de mieux comprendre la dynamique spécifique aux sports récréatifs.

4.2.2. L'échantillonnage

La méthode d'échantillonnage utilisée est non probabiliste puisque toutes les personnes de la population cible n'ont pas eu la même chance de participer à l'étude. Plus précisément, l'échantillonnage accidentel est utilisé en ciblant des milieux fréquentés par la population cible

pour trouver des personnes participantes (Fortin et Gagnon, 2022). Une affiche contenant un titre (« Recherche de participant(e)s »), une brève explication de l'implication et les informations pour contacter l'étudiante chercheuse ainsi qu'un texte contenant les critères d'inclusion a été partagée sur la page Facebook personnelle de l'étudiante chercheuse ainsi qu'envoyée par courriel à un milieu fréquenté par des sportifs récréatifs (voir Annexe A pour l'affiche de recrutement). En effet, le Centre de l'activité physique et sportive (CAPS) de l'UQTR était invité à imprimer et à exposer l'affiche dans leur milieu. Toutes les personnes participantes ont finalement été recrutées via les réseaux sociaux.

4.2.3. Le déroulement du recrutement

La période de recrutement a eu lieu d'avril 2025 à mai 2025. Les personnes intéressées à participer au projet ont reçu par courriel un formulaire d'information et de consentement qu'ils devaient signer et retourner par courriel s'ils désiraient participer au projet de recherche. Dans ce formulaire, les éléments suivants sont décrits : résumé et objectifs de la recherche ; nature et durée de la participation ; avantages et inconvénients ; dispositions liées à la confidentialité et au droit de retrait.

4.3. La collecte des données

Les données ont été collectées sur une période d'une semaine par l'étudiante-chercheuse. Afin de collecter les données, deux outils sont utilisés, soit un questionnaire sociodémographique et un guide d'entrevue. Le questionnaire sociodémographique permet de faire un portrait des personnes participantes et de faire de la triangulation avec les données de la littérature. Ce questionnaire a été administré au début de l'entrevue individuelle avec le participant. Ensuite, pour répondre à l'objectif de recherche, l'entrevue semi-structurée a été utilisée afin de comprendre le phénomène et l'expérience vécue des personnes participantes sur les thèmes

prédéterminés (Fortin et Gagnon, 2022). Le questionnaire d’entrevue est adapté du questionnaire *The occupational Circumstances Assessment Interview and Rating Scale* (OCAIRS) (voir Annexe A pour le guide d’entrevue complet). Ainsi, plusieurs thèmes étaient abordés afin de comprendre la participation occupationnelle des personnes participantes, soient sur les rôles, habitudes, déterminants personnels, valeurs, intérêts, habiletés, buts, interprétation des expériences passées, environnement physique, environnement social ainsi que la volonté de changement. De plus, le consentement libre, éclairé et continu est obtenu de nouveau verbalement avant de débiter l’entrevue individuelle. Les entrevues ont duré environ 60-75 minutes et ont eu lieu en vidéoconférence afin de limiter les déplacements des participants. L’enregistrement est utilisé pour la retranscription intégrale.

4.4. L’analyse des données

Les données qualitatives recueillies lors des entrevues semi-structurées, enregistrées à l’aide de la plateforme de visioconférence, ont été analysées par une analyse thématique basée sur les cinq étapes de Fortin et Gagnon (2022) : (1) organisation des données ; (2) révision des données et immersion du chercheur ; (3) codage des données ; (4) élaboration de catégories et émergence des thèmes ; (5) recherche de modèles de référence. De ce fait, la première étape permet à l’étudiante-chercheuse de retranscrire les données récoltées en verbatim de l’entièreté des entrevues réalisées. Par la suite, lors de la deuxième étape, l’étudiante-chercheuse révise ses verbatims afin de s’immerger dans les données. La troisième étape, quant à elle, permet de segmenter des verbatims en unités analytiques. Cette étape est réalisée à l’aide du logiciel NVivo 14 afin de regrouper les données en thèmes. Lors de la quatrième étape, l’étudiante-chercheuse fait l’élaboration des thèmes et des sous-thèmes avec les différents segments obtenus via l’étape

précédente. La dernière étape permet de faire un arbre thématique afin de représenter les données récoltées visuellement.

4.5. Les considérations éthiques

Cette étude a été approuvée par le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains (CEREH) de l'Université de Québec à Trois-Rivières (UQTR). Le certificat éthique portant le numéro CER-25-318-07.24 a été remis le 9 avril 2025.

5. Résultats

Dans cette section, une synthèse des résultats de l'étude est présentée. Premièrement, une brève description des participantes ayant pris part au projet est effectuée. Deuxièmement, la participation occupationnelle des participantes dans les sports récréatifs est présentée à l'aide des thèmes ressortis en fonction du cadre théorique de ce projet.

5.1. La description des personnes participantes

Afin de faire une présentation claire des différentes caractéristiques des participantes, le Tableau 1 ci-dessous résume les caractéristiques sociodémographiques de ceux-ci. En somme, trois sportifs récréatifs ont participé à l'étude. Plus précisément, l'ensemble des participantes s'identifient respectivement au genre féminin. L'échantillon regroupe de jeunes adultes âgés entre 23 et 28 ans. Ils pratiquent plusieurs sports de façon récréative, comme la ringuette, le dek hockey, le yoga, le volleyball, le vélo, la course ainsi que le CrossFit. Ils participent à leur sport à une fréquence d'une à quatre fois par semaine. De plus, ils présentent des douleurs au niveau de l'épaule, du coccyx, du cou et du genou. En moyenne, le niveau de douleur est présent à 4.66/10 et l'ensemble des niveaux de douleur varie entre 3/10 et 7/10.

Tableau 1*Caractéristiques des participantes aux entrevues individuelles (n=3)*

Participant	Genre	Sport	Fréquence	Localisation de la douleur	Niveau de douleur*	Région administrative
1	F	Ringuette Dek hockey Yoga	1 fois/semaine	Épaule	4 4 6	Mauricie
2	F	Volleyball	1 fois/semaine	Coccyx Cou	4	Mauricie
3	F	Vélo Course Crossfit	4 fois/semaine	Genou Épaule	7 3 3	Mauricie

Note. Le niveau de douleur est rapporté sur une échelle numérique allant de 1 (aucune douleur) à 10 (douleur maximale).

5.2. Résultats de l'analyse thématique

Les résultats de l'analyse thématique ont permis de faire émerger de nombreux thèmes en lien avec le MOH au niveau des catégorisations qui affectent la participation occupationnelle. Le Tableau 2 représente un résumé de l'arbre thématique résultant de l'analyse des verbatims. Ainsi, les sections suivantes présentent les résultats de façon plus détaillée pour chacune des dimensions du MOH.

Tableau 2*Participation occupationnelle des sportifs récréatifs présentant des douleurs*

Dimension	Composante	Réponses
Habitude	Rôles Habitudes	L'organisation du temps en fonction de son rôle L'abandon ou limitation de certains sports récréatifs
Volition	Déterminants personnels	La diminution des compétences perçues

		La capacité à reconnaître ses limites
	Intérêts	Le plaisir
		L'ambiance de groupe
	Valeurs	Se mettre en forme
		La famille et les proches
		L'activité physique
		L'identité professionnelle
Capacité de rendement	Dimension objective	Les impacts négatifs de la douleur sur les habiletés
	Dimension subjective	Les stratégies d'adaptation des activités sportives
Environnement	Environnement physique	L'accessibilité géographique
		Les contraintes liées à l'environnement physique
	Environnement social	L'équilibre entre vie sociale et temps pour soi
		La relation avec les proches
		Le soutien de ses coéquipiers
		La consultation avec des professionnels de la santé

5.3. La participation occupationnelle des sportifs récréatifs présentant des douleurs musculosquelettiques

L'analyse thématique des entrevues individuelles, réalisée à partir des verbatims, a permis de faire émerger plusieurs thèmes significatifs. Ceux-ci permettent de répondre à l'objectif de recherche, tout en s'articulant avec les dimensions du MOH. Les résultats sont organisés selon les grandes dimensions du MOH qui influencent directement la participation occupationnelle.

5.3.1. La capacité de rendement

5.3.1.1. Les impacts négatifs de la douleur sur les habiletés.

Les participantes ont décrit divers effets de la douleur sur leur capacité à performer dans leur sport. Celles-ci ont mentionné des conséquences, telles qu'une baisse de concentration, une

fatigue accrue, un inconfort persistant, une diminution de la performance et de l'énergie ainsi qu'une perturbation du sommeil, tous en lien avec leurs douleurs. Ces éléments témoignent d'une atteinte à la capacité de rendement, un élément clé de la participation occupationnelle, selon le MOH.

« Tu sais, j'ai quand je suis raquée ou que j'ai vraiment mal dans le dos, je suis un petit peu moins concentrée. » (Participante 2)

« J'ai plus de douleur, plus de fatigue, plus un inconfort. » (Participante 2)

« C'est sûr qu'il y a une baisse au niveau ma performance ou même de mon énergie, puis de mon entrain là [...] ça nuit à mon sommeil, des fois, là je me rends compte que je dors moins bien parce que j'ai mal. » (Participante 2)

5.3.1.2. Les stratégies d'adaptation des activités sportives.

Malgré les limitations causées par la douleur, plusieurs participantes ont trouvé des moyens d'adapter leur pratique afin de maintenir leur participation aux sports, témoignant d'une flexibilité dans leurs routines. Une participante mentionne qu'elle a poursuivi des sports récréatifs dans lesquels elle ne présentait pas de douleur.

« Parce que dans le fond, le dek puis la ringuette, c'est principalement des mouvements qui sont en bas de 90° donc mon épaule ça ne me fait pas mal quand que je pratique les sports. » (Participante 1)

Une autre participante, quant à elle, adapte les mouvements qui lui provoquent de la douleur dans son sport récréatif en trouvant des alternatives. Elle mentionne également qu'elle varie entre certains sports selon la douleur ressentie.

« Là, comme je disais, c'est comme dans ce que je fais, ou tu sais d'adapter les mouvements. Tu sais, il y a des journées que je vais être comme, je vais aller courir ou en vélo à la place parce que j'ai plus mal à l'épaule mettons. » (Participant 3)

En résumé, toutes les participantes sont actuellement engagées dans un ou plusieurs sports de loisirs, ce qui constitue une forme de participation occupationnelle, bien qu'elles aient dû cesser, limiter ou adapter leur participation occupationnelle dans certains sports récréatifs et malgré certaines conséquences liées à la douleur, comme une diminution de concentration, de la performance et de l'énergie ainsi qu'une augmentation de la fatigue en lien avec une perturbation du sommeil.

5.3.2. *L'habitation*

5.3.2.1. L'organisation du temps en fonction de son rôle.

Les routines et les rôles sociaux influencent l'organisation du temps consacré aux sports récréatifs. Le retour au travail, la parentalité ou encore le passage des études au monde professionnel viennent modifier les possibilités de participation. En conséquence, la participante 2 souligne que la transition de l'étudiant au travailleur lui permet de planifier plus facilement ses activités sportives récréatives dans son emploi du temps.

« Je t'avouerai que je t'aurais pas donné la même réponse quand j'étais encore à l'école, mais depuis que j'ai seulement le travail [...] je trouve que j'ai plus de place, de sous aussi là et de temps libre à mettre dans mon sport. » (Participant 2)

D'un autre côté, la participante 3 évoque le fait que son statut de mère lui permet d'intégrer facilement ses sports récréatifs dans son horaire. Cependant, elle évoque le fait que le retour à son statut de travailleur entraînera une diminution de la fréquence de son sport.

« Oui, mais sauf que là, je le sais que quand je vais recommencer à travailler, ça va peut-être changer, tsé, je pourrai pas m'entraîner de jours. Le bébé va être à la garderie, il va falloir que j'adapte tout ça, je pourrais pas m'entraîner autant que là je peux me le permettre vu que j'ai plus de temps. » (Participante 3)

5.3.2.2. L'abandon ou la limitation de certains sports récréatifs.

La douleur a été citée comme un facteur limitant important dans la poursuite de certaines activités sportives. Plusieurs participantes ont dû abandonner ou modifier leur pratique sportive afin de répondre à leurs symptômes de douleur. Certains sports ont été abandonnés par une participante, tandis que d'autres ont décidé de modifier la fréquence à laquelle elles pratiquent leurs sports récréatifs et de diminuer leur niveau d'intensité à l'activité.

« Il y a des sports que je faisais avant, que je suis plus capable de faire à cause de cette douleur-là. » (Participante 1)

« [...] quand la douleur augmente, je me mobilise moins ». (Participante 2)

« J'en fais moins qu'avant, puis j'en fait à un niveau moins élevé qu'avant. »
(Participante 2)

5.3.3. La volition

5.3.3.1. Les déterminants personnels.

Les participantes ont partagé leur perception de leurs capacités physiques et sociales, influençant leur motivation à pratiquer un sport. Certaines ont évoqué une diminution de la compétence perçue en raison de la douleur, tandis que d'autres ont mis en lumière leurs forces relationnelles et leur capacité à reconnaître leurs limites, leur permettant de participer adéquatement dans leur sport récréatif.

5.3.3.1.1. La diminution des compétences perçues.

La participante 3 mentionne qu'elle perçoit une diminution du sentiment de compétence en lien avec la douleur ressentie. Toutefois, cela ne lui nuit pas dans sa participation occupationnelle, puisqu'elle évoque le fait de pratiquer son sport malgré la douleur.

« Tsé, si je suis capable quand même de le faire mais quand j'arrive puis là il y a des mouvements que je peux pas faire ou que ça me fait mal, je me sens comme moins compétente si on veut là parce que c'est ça, ça me nuit, puis ça me fait mal, puis je veux pas le faire, tu sais continuer par-dessus ma douleur non plus-là [...] c'est rare que je vais être obligé de raccourcir à cause de ça » (Participante 3)

5.3.3.1.2. *La capacité à reconnaître ses forces et limites.*

Les participantes 1 et 2 mentionnent que leur capacité à reconnaître leur force et leur limite affecte positivement leur participation occupationnelle dans la mesure où elles sont satisfaites de ce qu'elles peuvent donner comme performance malgré la douleur.

« Je trouve que j'ai un bel l'esprit d'équipe, j'ai une bonne énergie. Je vais pas là pour me pour me chicaner [...] » (Participante 2)

« C'est un sport que je me trouve quand même quand même correct, j'ai des bonnes bases, [...] mais j'ai l'impression que j'ai atteint mon plateau là que je serai pas meilleure, que je suis là. Puis c'est c'est bien correct là » (Participante 2)

« Je dirais que je ne suis pas la meilleure, je ne suis pas la plus poche non plus, mais je suis quand même capable de reconnaître mes limites personnelles à ce niveau-là [...] puis je pense que ça, ça, ça me satisfait en fait. » (Participante 1)

5.3.3.2. Les valeurs.

Les valeurs personnelles influencent grandement la participation occupationnelle. Les participantes soulignent l'importance de participer à des sports récréatifs qui ont du sens pour

elles. Cette signifiante est d'autant plus marquée lorsque leurs sports leur permettent de respecter leurs valeurs centrées sur la famille, l'activité physique, la santé, et leur identité professionnelle.

Tableau 3

Les valeurs des participantes

Valeur	Réponses
La famille et les proches	« Les relations, moi les proches, c'est central là, dans peu importe ce que je fais, il y a tout le temps, tout ce que je fais ça doit être au moins pour passer du temps de qualité ou dans l'optique de passer du temps de qualité avec mes proches, mes amis, la famille peu importe. » (Participante 2) « La famille est comme très importante là » (Participante 3) « Je pense que ma famille en général m'ont enseigné mes valeurs principales, fait que tu sais, mes parents sont super actifs, donc moi par le fait même je le suis quand même. » (Participante 1)
L'activité physique	« D'être actif, faire attention [à ma santé] » (Participante 3) « Je pense que ma famille en général m'ont enseigné mes valeurs principales, fait que tu sais, mes parents sont super actifs, donc moi par le fait même je le suis quand même. » (Participante 1)
L'identité professionnelle	« Tu sais, je suis, je suis une ergo à la base, donc c'est toutes les valeurs qui sont plus humanistes qui sont de de de prendre soin de l'autre, donc l'empathie tout ça c'est quand même quelque chose qui est important pour moi. C'est peut-être pour ça aussi que j'aime faire des sports qui sont plus des sports d'équipe là » (Participante 1) « La santé, c'est quand même à cause de mon travail. On dirait que je vois beaucoup de gens pas trop vieux qui ont quand même des difficultés importantes fait que je me dis, on dirait que c'est important pour moi de me prendre en main et de prendre soin de moi jeune, d'avoir des bonnes habitudes de vie, pour que je sois pas trop hypothéquée plus tard » (Participante 2)

5.3.3.3. Intérêts.

Les intérêts associés aux sports récréatifs sont variés, passant par le plaisir, la socialisation, l'ambiance de groupe et le maintien de la forme physique. Ainsi, ces intérêts ont été identifiés comme motivations centrales à la participation occupationnelle.

Tableau 4*Les intérêts des participantes*

Intérêt	Réponses
Le plaisir	« C'est vraiment important pour moi d'y aller pour le plaisir. » (Participante 2)
L'ambiance de groupe	« Bin plaisir, décrocher [...]. » (Participante 3) « Tu sais, moi je vois mon sport comme une façon de de socialiser, puis d'être avec mes amis, puis c'est ça, je vois vraiment le sport comme une occasion de socialiser et non comme nécessairement une tâche ou comme perdre du poids [...] » (Participante 1)
Se mettre en forme	« Là, c'est important pour moi, de bouger, de faire des choses oui agréables mais aussi pour me dépenser-là, pour me garder en forme. » (Participante 2) « [...] se mettre en forme, mettons. » (Participante 3)

En somme, la participation occupationnelle dans les sports récréatifs est motivée par le plaisir à l'activité, l'ambiance de groupe ainsi que se mettre en forme. Elle est d'autant plus privilégiée lorsqu'elle concorde avec ses valeurs personnelles, notamment la famille, l'activité physique et l'identité professionnelle. Finalement, malgré la diminution du sentiment de compétence perçu en lien avec les douleurs, la capacité à reconnaître ses forces et limites personnelles permet de participer à leur sport.

5.3.4. L'environnement

5.3.4.1. L'environnement physique.

L'accessibilité des lieux de sport, la proximité des installations, et les contraintes physiques du domicile influencent la participation occupationnelle.

5.3.4.1.1. L'accessibilité géographique.

L'accessibilité a été mentionnée comme été un élément favorisant la participation occupationnelle. Les participantes mentionnent qu'elles habitent toutes près du milieu dans

lequel elles pratiquent leur sport, ce qui est un facteur bénéfique à leur participation. Toutefois, pour les sports se pratiquant hors de sa région administrative, cela représente un facteur limitant la participation occupationnelle.

« Le dek c'est à 5-10 min de chez moi [...]. Puis la ringuette, ça, on se promène un peu partout au Québec [...]. Tu sais, il y a un club de ringuette dans la région [...] on a un tournoi par année, que ça va être proche d'ici. Mais sinon, c'est tout à rive nord de Montréal ou rive sud de Montréal, y en a pas vraiment proche. Faut faire la route, ouais. C'est à peu près une fin de semaine par mois, là. » (Participant 1)

« J'habite normalement à une dizaine de minutes [des terrains] » (Participant 2)

« On va souvent au gym en poussette, fait que non, c'est à proximité. Puis comme tu dis, le vélo, puis la course, Ben je pars de chez moi, j'ai des pistes-cyclables juste en face de chez moi là. » (Participant 3)

5.3.4.1.2. Les contraintes liées à l'environnement physique.

Une des participantes mentionne que son environnement physique à domicile ainsi qu'à son emploi n'est pas adapté à ses douleurs. Cela est un facteur limitant dans sa participation occupationnelle au quotidien, puisque cela exacerbe ses douleurs du quotidien, la limitant dans sa pratique sportive également.

« Ah, c'est sûr que j'ai quand même un 42 marches à monter, puis à descendre là dans mon appartement et que c'est sûr que je t'avouerai [...] quand j'ai un peu plus mal dans le dos, que j'ai des sacs d'épicerie à monter, je la trouve moins drôle. » (Participant 2)

« Mais j'ai, au niveau de mes assises, là, y a dans la voiture qu'on parlait, que le positionnement n'est peut-être pas adéquat. Tsé, des fois ça exacerbe les douleurs musculosquelettiques. » (Participant 2)

5.3.4.2. L'environnement social.

Le soutien social est apparu comme un facilitateur important à la participation occupationnelle. L'équilibre entre la vie sociale et le temps pour soi, les relations avec les proches, ainsi que les consultations avec des professionnels de la santé ont été soulignés.

5.3.4.2.1. L'équilibre entre vie sociale et temps pour soi.

Une participante témoigne de son besoin de voir des gens au quotidien, en équilibre avec le temps qu'elle aime passer seule.

« J'aime ça passer du temps avec ma famille, mes amis, mon copain, mais j'ai besoin de mon temps à moi toute seule où est-ce que je vais rien faire [...] » (Participante 1)

5.3.4.2.2. La relation avec les proches.

D'un autre côté, deux participantes mentionnent que les relations qu'elles entretiennent avec leur proche favorisent leur participation occupationnelle. De ce fait, les intérêts qu'elles ont en commun, la proximité physique avec leur proche, la durée de la relation ainsi que leur disponibilité au quotidien sont des facteurs contribuant à la participation occupationnelle.

« Je dirais que tu sais, mettons mon cercle d'amis proches. Ben ça, je pense que je réponds à leur attente. Ça fait longtemps qu'on se connaît [...] » (Participante 1)

« Moi, j'suis allée à l'université ici fait que j'ai beaucoup d'amis qui sont restés dans la région, là fait que c'est beaucoup avec eux. Je les vois plusieurs fois par semaine là, puis on a beaucoup d'intérêts communs, fait que c'est vraiment facile de trouver des activités communes à faire ensemble. Puis on a beaucoup un horaire semblable là, vu qu'on a étudié pas mal dans le même programme fait que souvent les soirs, les fins de semaine sont disponibles. » (Participante 2)

5.3.4.2.3. Le soutien de ses coéquipiers.

Deux participantes témoignent du soutien que leurs coéquipiers ont face à leur douleur perçue dans leur sport récréatif. Elles mentionnent qu'ils peuvent se faire remplacer et qu'ils peuvent adapter ou limiter leur pratique afin de répondre à leurs symptômes de douleur, facilitant leur participation occupationnelle.

« Moi, je peux me faire remplacer par d'autres amis sans problème, si c'est trop une mauvaise journée. Je ressens vraiment pas cette pression là, c'est juste que je suis responsable de trouver quelqu'un pour me remplacer [...] » (Participante 2)

« Si j'ai besoin de ralentir, ben ils disent toutes oui, tu sais, c'est pas si je change le mouvement c'est bien correct aussi. » (Participante 3)

5.3.4.2.4. La consultation avec des professionnels de la santé.

Finalement, deux participantes mentionnent consulter des professionnels de la santé, comme en chiropractie ou en physiothérapie, témoignant d'une réduction de la douleur perçue, favorisant ainsi la participation occupationnelle.

« Je consulte en chiropractie à toutes les mois, de façon préventive, des fois plus souvent, quand j'ai des blessures qui apparaissent [...] » (Participante 2)

« Tu sais, j'avais été consulté [en physiothérapie] genre à l'épaule, puis là tu sais, je faisais les exercices tout ça, ça m'avait aidé. Puis j'avais moins mal. » (Participante 3)

Ainsi, la participation dans des sports récréatifs est influencée positivement par plusieurs aspects de l'environnement, comme le soutien favorable de ses coéquipiers, la consultation avec des professionnels de la santé, la relation avec ses proches ainsi que l'accessibilité géographique. Toutefois, certains facteurs, comme l'environnement physique à domicile ainsi qu'au travail influence négativement la participation occupationnelle en augmentant la douleur ressentie au quotidien, notamment dans son sport récréatif.

6. Discussion

Cette section vise à porter un regard critique sur les résultats obtenus. Elle débute par un rappel de la question de recherche et des objectifs de l'étude. Ensuite, un résumé des principaux résultats est présenté. Ces résultats sont ensuite interprétés à la lumière du Modèle de l'Occupation Humaine (Kielhofner, 2008) et mis en relation avec les écrits scientifiques existants. Enfin, les forces et les limites de l'étude sont discutées, avant de conclure par les retombées potentielles pour la pratique en ergothérapie.

Cette étude visait à documenter la participation occupationnelle des sportifs récréatifs présentant des douleurs musculosquelettiques. À la lumière des résultats présentés précédemment, l'objectif de cette étude a été atteint. En effet, les résultats permettent de répondre à la question de recherche suivante : de quelle manière la douleur musculosquelettique influence-t-elle la participation occupationnelle chez les jeunes adultes engagés dans une pratique sportive récréative ? Plus précisément, les réponses des trois participantes dégagent quelques pistes de réflexion. De ce fait, bien que les participantes aient dû adapter, limiter, et même, changer leurs sports afin de répondre aux signaux de douleur, toutes les personnes participantes participent malgré tout à leurs sports récréatifs. Leurs besoins se concentrent sur le plaisir à l'activité, l'ambiance de groupe ainsi que se mettre en forme. Elles expriment aussi l'importance du respect de leurs valeurs personnelles, comme la famille, l'activité physique et l'identité professionnelle ainsi que l'importance de l'environnement, autant physique que social, comme l'accessibilité géographique, le soutien favorable de ses coéquipiers, la consultation avec des professionnels de la santé et la relation avec ses proches. Toutefois, des enjeux se dressent en lien avec la douleur perçue, comme la diminution du sentiment de compétence dans son sport ainsi que plusieurs effets au niveau physique et psychologique, comme une baisse de

concentration, une fatigue accrue, un inconfort persistant, une diminution de la performance et de l'énergie ainsi qu'une perturbation du sommeil. De plus, un environnement physique non-adapté peut également avoir des répercussions en exacerbant la sensation de douleur, brimant la participation occupationnelle.

6.1. La participation aux sports récréatifs

Les résultats de cette étude mettent en lumière la complexité des processus qui façonnent la participation aux sports récréatifs chez les jeunes adultes vivant avec des douleurs musculosquelettiques. Bien que les personnes participantes poursuivent leurs activités sportives, leur engagement est modulé par une série de facteurs personnels et environnementaux. Pour mieux comprendre cette dynamique, le MOH offre un cadre pertinent permettant d'examiner comment la volition, l'habitation, la capacité de rendement et l'environnement interagissent pour influencer la participation occupationnelle.

6.1.1. La capacité de rendement diminuée

La douleur physique constitue un frein aux habiletés physiques et influence directement la performance, l'énergie, la concentration et même le sommeil, comme l'indiquent les études précédentes (Nijs et al., 2020 ; Strub et al., 2022). Toutefois, contrairement à ces travaux, les participantes de la présente étude ne rapportaient ni peur ni stress associés à leur douleur. Malgré ces répercussions sur leurs habiletés objectives de la capacité de rendement, elles ne renoncent pas à leur participation sportive. Au contraire, elles ajustent plutôt leurs pratiques en modifiant leurs mouvements, en adaptant les charges ou en choisissant des activités moins douloureuses. Ces stratégies permettent aux sportifs récréatifs de maintenir leur engagement dans des occupations significatives, conformément aux principes du Modèle de l'Occupation Humaine (Kielhofner, 2008). Ces résultats suggèrent également que l'impact de la douleur sur la

participation n'est pas uniquement déterminé par l'intensité physique, mais aussi par la valeur et le sens que les individus attribuent à leur pratique sportive.

6.1.2. L'habituatation : une force ou un frein à la participation

L'habituatation, comportant les routines et les rôles, est également fortement influencée par le contexte de vie, notamment la conciliation entre le travail, la parentalité et le temps personnel. Certaines participantes rapportent avoir dû abandonner des sports plus exigeants, tandis que d'autres expriment la volonté de maintenir l'activité malgré les douleurs, ce qui montre une tension constante entre la volonté de pratiquer son sport récréatif, les douleurs et les contraintes au niveau de son rôle. Ces propos s'arriment avec la littérature scientifique dans la mesure où elle indique que les sportifs vont cesser ou limiter leur pratique ou adapter leur activité selon leur douleur perçue (Lasnier et Durand-Bush, 2023 ; Strub et al., 2022).

Par ailleurs, certaines participantes ont rapporté que l'entrée sur le marché du travail, en offrant une structure horaire plus stable et des ressources financières accrues, pouvait favoriser la planification et la régularité des activités sportives. À l'inverse, d'autres anticipent une diminution de leur fréquence de participation lors de leur retour à l'emploi, en raison des nouvelles exigences liées à la conciliation travail-famille. Ces ajustements témoignent de la nécessité de réorganiser sa routine occupationnelle afin de préserver l'engagement dans des occupations significatives, comme le sport. Toutefois, ces résultats ne correspondent pas entièrement à ceux de Crossman et al. (2024), puisque l'ensemble des participantes de la présente étude n'a pas mentionné le manque de temps comme facteur limitant lié à leurs rôles ou à leurs routines. Ces observations mettent en évidence la manière dont les habitudes de vie peuvent à la fois favoriser et restreindre la participation. Il est également à noter que certains

aspects, comme le choix de changer de sport pour limiter la douleur, n'ont pas été abordés dans la littérature consultée, ce qui souligne l'originalité et l'apport potentiel de la présente étude.

6.1.3. La volition : des sports récréatifs significatifs

Du côté de la volition, les résultats de cette étude montrent que les valeurs personnelles, comme la santé, le plaisir, les liens sociaux ou la famille, demeurent au cœur de la motivation des participantes à pratiquer une activité physique. Ce constat s'aligne avec la littérature existante (Moreau et al., 2013 ; Statistique Canada, 2023) et illustre comment ces valeurs orientent les choix et l'engagement dans les occupations sportives, même en présence de douleurs musculosquelettiques ou de contraintes liées aux rôles et routines de la vie quotidienne.

6.1.4. L'environnement, un élément essentiel à la participation

6.1.4.1. L'importance d'un contexte physique et social soutenant

Enfin, les résultats de cette étude soulignent que l'environnement, tant physique que social, joue un rôle à la fois facilitateur ou limitant sur la participation occupationnelle. La proximité des lieux de pratique, la présence d'un réseau de soutien compréhensif et l'accès à des professionnels de la santé contribuent à créer un contexte favorable au maintien de l'activité, ce qui concorde avec les observations de Crossman et al. (2024). Cependant, certaines contraintes environnementales, telles que la nécessité de monter des escaliers pour accéder à son domicile ou l'utilisation du siège de voiture, augmentant la perception de la douleur au quotidien et limitent ainsi la participation aux occupations sportives. Ces résultats mettent en évidence l'importance de considérer les facteurs environnementaux dans l'analyse de la participation occupationnelle des sportifs récréatifs. Toutefois, certaines différences sont perçues dans la littérature par rapport aux résultats obtenus de ma recherche. Contrairement à la revue de la littérature de Crossman et al. (2024), les participantes n'ont pas évoqué la pression sociale ainsi que les engagements

familiaux comme des obstacles à leur participation. Au contraire, ils percevaient leur entourage comme supportant, et même, comme motivant dans leur pratique.

Ainsi, malgré la présence de douleurs, la participation occupationnelle n'est pas simplement interrompue, elle est modulée selon plusieurs aspects. Le MOH permet ici de mettre en évidence les multiples leviers d'action pour favoriser une pratique sportive significative chez les personnes vivant avec des douleurs persistantes. En replaçant les résultats dans cette perspective, il devient possible de saisir comment la douleur, tout en imposant des ajustements, n'empêche pas nécessairement la poursuite de l'activité, mais en transforme plutôt la nature, les modalités et la signification.

6.2. Les forces et limites de l'étude

6.2.1. Les forces

Une première force ressortie de cette étude est l'originalité du sujet. De ce fait, il y a très peu de littérature existant sur ce sujet, et plus précisément, sur les sports récréatifs. En explorant ce phénomène à travers une perspective occupationnelle, elle permet une compréhension nuancée de la manière dont la douleur influence l'engagement dans des activités significatives, comme le sport récréatif. Ce positionnement théorique novateur constitue une contribution pertinente au domaine de l'ergothérapie. Cette étude contribue donc à l'avancement des connaissances.

Ensuite, la méthode qualitative utilisée permet de donner une voix aux personnes concernées, en recueillant des récits riches et authentiques sur leur vécu. Les entrevues semi-dirigées ont permis de recueillir des données détaillées, rarement abordées dans les études quantitatives. Cette approche donne accès à des dimensions subjectives importantes qui ne peuvent être saisies autrement.

Une autre force de cette étude réside dans l'utilisation du MOH comme cadre d'analyse, qui a permis d'ancrer l'interprétation des résultats dans une perspective théorique solide. Plus précisément, ce modèle a permis de structurer la compréhension des expériences des participantes en mobilisant des concepts clés de la participation occupationnelle, ce qui a enrichi l'interprétation des données au-delà d'une simple description thématique. De plus, l'analyse rigoureuse des données, effectuée de manière inductive, a permis de dégager des thèmes pertinents et ancrés dans l'expérience vécue des participantes. Le processus d'analyse a été guidé par une posture réflexive constante, assurant ainsi une interprétation fidèle et sensible au contexte de chacune des participantes.

Finalement, le fait que l'étudiante-chercheuse partage un intérêt personnel pour les sports récréatifs a permis une proximité avec le sujet de la recherche. Cela a favorisé l'établissement d'un lien de confiance avec les participantes, permettant une ouverture et une profondeur dans les échanges difficilement atteignables autrement. Ce positionnement a enrichi la compréhension du phénomène étudié.

6.2.2. *Les limites*

Premièrement, la principale limite de cette étude réside dans la taille réduite de l'échantillon. En effet, en raison des contraintes de temps imposées par le cadre du projet de maîtrise, seules trois entrevues ont pu être menées auprès de sportifs récréatifs vivant avec de la douleur. Ce nombre restreint de participantes limite non seulement la profondeur de l'analyse, mais compromet également la fiabilité et la transférabilité des résultats (Fortin et Gagnon, 2022). Il est donc difficile de généraliser les conclusions à une population plus large ou à d'autres contextes similaires.

Deuxièmement, cette faible participation a eu un impact direct sur l'atteinte de la saturation des données. Lors de chaque entrevue, de nouveaux éléments, perspectives et expériences ont été évoqués, ce qui suggère que le phénomène étudié n'a pas été exploré de manière exhaustive. L'absence de saturation rend ainsi les résultats plus exploratoires que définitifs, ce qui limite la portée interprétative des constats établis. Il aurait été pertinent de poursuivre la collecte de données jusqu'à ce que les thèmes récurrents soient stabilisés, ce qui aurait permis d'approfondir la compréhension du sujet.

Troisièmement, un autre élément à considérer concerne la diversité des sports pratiqués ainsi que la variabilité des localisations de la douleur chez les participantes. En effet, les sports récréatifs évoqués dans cette étude diffèrent quant à leur intensité, leur fréquence et leur durée, ce qui influence les exigences physiques auxquelles les participantes sont exposées. Par ailleurs, les douleurs rapportées étaient localisées à différents endroits du corps, ce qui peut engendrer des impacts distincts sur la participation. Ces éléments limitent la transférabilité des conclusions à d'autres contextes.

6.3. Les retombées potentielles de l'étude

Cette étude contribue à l'avancement des connaissances sur les enjeux liés à la participation aux sports récréatifs chez les personnes vivant avec des douleurs musculosquelettiques. Elle met en évidence des pistes d'intervention pertinentes pour la pratique en ergothérapie auprès de cette clientèle. Les résultats montrent que la douleur ne constitue pas nécessairement un frein à la participation occupationnelle, celle-ci étant soutenue par plusieurs facteurs, tels que la volition, les routines, les rôles ainsi que l'environnement, tant physique que social. En valorisant ces éléments et en adoptant une approche centrée sur la participation plutôt que strictement sur la réduction de la douleur, les ergothérapeutes peuvent mieux soutenir

l'engagement des individus dans leurs occupations significatives et favoriser le maintien d'une activité physique régulière malgré la présence de douleurs.

7. Conclusion

Cette étude avait pour objectif d'explorer la participation occupationnelle des sportifs récréatifs présentant des douleurs musculosquelettiques. Pour ce faire, trois entrevues ont été réalisées auprès de sportifs récréatifs. Les résultats montrent que la douleur ne conduit pas nécessairement à un arrêt des activités sportives, mais que la participation est modulée par plusieurs facteurs, dont la volition, l'environnement, les routines, et surtout, les rôles sociaux en évolution. Les transitions importantes de la vie, comme le passage des études au travail ou la parentalité, influencent fortement les possibilités de participation. Ces constats soulignent la nécessité d'une approche ergothérapique personnalisée, qui reconnaît la douleur sans en faire un obstacle systématique à la participation, et qui prend en compte les contextes de vie, les priorités et les stratégies d'adaptation propres à chaque individu. L'ergothérapeute a ainsi un rôle clé à jouer dans le soutien à la participation occupationnelle, tout en accompagnant les ajustements liés aux transitions et aux contraintes du quotidien, tels que la douleur perçue. Face aux multiples facteurs influençant la participation sportive chez les personnes vivant avec de la douleur, comment repenser le rôle de l'ergothérapie pour promouvoir une participation occupationnelle significative tout au long du parcours de vie ?

Références

- Aegler, B., & Satink, T. (2009). Performing occupations under pain: The experience of persons with chronic pain. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 16(1), 49–56.
<https://doi.org/10.1080/11038120802512425>
- Albini, A., La Vecchia, C., Magnoni, F., Garrone, O., Morelli, D., Janssens, J. P., Maskens, A., Rennert, G., Galimberti, V., & Corso, G. (2025). Physical activity and exercise health benefits: Cancer prevention, interception, and survival. *European Journal of Cancer Prevention: The Official Journal of the European Cancer Prevention Organisation (ECP)*, 34(1), 24–39. <https://doi.org/10.1097/CEJ.0000000000000898>
- Association canadienne des ergothérapeutes. (2012). *Profil de la pratique de l'ergothérapie au Canada*. <https://caot.ca/document/4720/2012profil.pdf>
- Berardi, G., DeSantana, J., & Stone, L. (2023). Integrative physical activity and exercise to address acute and chronic pain. *International Association for the Study of Pain*. https://www.iasp-pain.org/wp-content/uploads/2023/07/integrated-physical-activity-fact-sheet_R1.pdf
- Crossman, S., Drummond, M., Elliott, S., Kay, J., Montero, A., & Petersen, J. M. (2024). Facilitators and constraints to adult sports participation: A systematic review. *Psychology of Sport & Exercise*, 72. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102609>
- Eriksson, T., Jonsson, H., Tham, K., & Eriksson, G. (2012). A comparison of perceived occupational gaps between people with stress-related ill health or musculoskeletal pain and a reference group. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19(5), 411–420.
<https://doi.org/10.3109/11038128.2011.620984>

- Fari, G., Santagati, D., Macchiarola, D., Ricci, V., Di Paolo, S., Caforio, L., Invernizzi, M., Notarnicola, A., Megna, M., & Ranieri, M. (2022). Musculoskeletal pain related to surfing practice: Which role for sports rehabilitation strategies? A cross-sectional study. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 35(4), 911–917. <https://doi.org/10.3233/BMR-210191>
- Fortin, M. F., & Gagnon, J. (2022). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives* (3e éd.). Chenelière éducation.
- Gouvernement du Canada. (2024). *Politiques et procédures – Programme d’aide aux athlètes*. <https://www.canada.ca/fr/patrimoine-canadien/services/financement/aide-aux-athletes/politiques-procedures.html>
- Gouvernement du Québec. (s. d.). *Activité physique*. <https://ciusssmcq.ca/conseils-sante/habitudes-de-vie/activite-physique>
- Harrison, C., & Ruddock-Hudson, M. (2017). Perceptions of pain, injury, and transition-retirement: The experiences of professional dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 21(2), 43–52. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.21.2.43>
- Hamel, B., Nolin, B., & Tremblay, B. (2019). Étude des blessures subies au cours de la pratique d’activités récréatives et sportives au Québec en 2015-2016. *Institut national de santé publique du Québec*. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2525_blessures_activites_recreatives_sportives.pdf
- Institut national de santé publique du Québec. (s. d.). *Activité physique de loisirs*. <https://www.inspq.qc.ca/habitudes-de-vie/activite-physique/loisirs>

Karcz, M., Abd-Elsayed, A., Chakravarthy, K., Aman, M. M., Strand, N., Malinowski, M. N., Latif, U., Dickerson, D., Suvar, T., Lubenow, T., Peskin, E., D'Souza, R., Cornidez, E., Dudas, A., Lam, C., Farrell II, M., Sim, G. Y., Sebai, M., Garcia, R., ... Mekoulou Ndongo, J. (2024). Pathophysiology of pain and mechanisms of neuromodulation: A narrative review (A Neuron Project). *Journal of Pain Research*, 17, 3757–3790.
<https://doi.org/10.2147/JPR.S475351>

Kielhofner, G. (2008). *Model of human occupation: Theory and application* (4e éd.). Lippincott Williams & Wilkins.

Lagueux, É., Masse, J., Pagé, R., Marin, B., & Tousignant-Laflamme, Y. (2023). Management of chronic pain by occupational therapist: A description of practice profile. *Canadian Journal of Occupational Therapy. Revue Canadienne d'ergothérapie*, 90(4), 384–394.
<https://doi.org/10.1177/00084174231162709>

Lasnier, J., & Durand-Bush, N. (2023). How elite endurance athletes experience and manage exercise-induced pain: Implications for mental performance consultants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(5), 817–835.
<https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2146809>

LaRowe, L. R., & Williams, D. M. (2022). Activity-induced pain as a predictor of physical activity behavior among individuals with chronic pain: The role of physical activity enjoyment. *Journal of Behavioral Medicine*, 45(4), 632–642.
<https://doi.org/10.1007/s10865-022-00318-1>

Liu, P., Chen, H., Tong, B., Zhu, D., Cong, X., & Shang, S. (2024). Association between multisite musculoskeletal pain and disability trajectories among community-dwelling older

adults. *Aging Clinical and Experimental Research*, 36(1), 115.

<https://doi.org/10.1007/s40520-024-02764-0>

Lopes, A. D., Costa, L. O. P., Saragiotto, B. T., Yamato, T. P., Adami, F., & Verhagen, E.

(2011). Musculoskeletal pain is prevalent among recreational runners who are about to compete: An observational study of 1049 runners. *Journal of Physiotherapy*, 57(3), 179-182.

Lu, Y., Bai, X., & Pan, C. (2024). Impact of exercise interventions on quality of life and

depression in lung cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 59(2), 199–217.

<https://doi.org/10.1177/00912174231190451>

Malam Moussa Ahmet, H., Bika Lele, E. C., Guessogo, W. R., Bian, W. M., Guyot, J., Ahmadou

Assomo-Ndemba, P. B., Ayina, C. N., Kojom Foko, L. P., Dupré, C., Barth, N., Bongue, B., Ba, A., Samb, A., Mandengue, S. H., & Mekoulou Ndongo, J. (2023). Musculoskeletal pains among amateur and professional athletes of five disciplines in Senegal: a preliminary study. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 24. <https://doi.org/10.1186/s12891-023-06275-3>

Masson, M., & Muirheid-Delacroix, B. (2014). La douleur morale : historique et devenir d'un concept clinique. *Annales Médico-Psychologiques*, 172(2), 139–145.

<https://doi.org/10.1016/j.amp.2014.01.006>

Moreau, N., Jaimes, A., & Plante, C. (2013). Le corps à l'épreuve du sport : entre douleur et

souffrance. Dans P. Beaulieu (dir.), *La douleur en mouvement* (p. 106-116). Presses de l'Université de Montréal.

Morel-Bracq, M. C. (2017). *Les modèles conceptuels en ergothérapie* (2e éd.). De Boeck Supérieur.

- Nijs, J., D'Hondt, E., Clarys, P., Deliëns, T., Polli, A., Malfliet, A., Coppineters, I., Willaert, W., Tumkaya Yilmaz, S., Elma, Ö., & Ickmans, K. (2020). Lifestyle and Chronic Pain across the Lifespan: An Inconvenient Truth? *PM & R: The Journal of Injury, Function, and Rehabilitation*, 12(4), 410–419. <https://doi.org/10.1002/pmrj.12244>
- Ochoa, L., & Skubik-Peplaski, C. (2024). Occupational Therapists' Beliefs and Experiences Managing Chronic Pain, Wellness, and Occupational Performance. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 44(1), 139–147. <https://doi.org/10.1177/1539449223116494>
- Organisation mondiale de la Santé. (2021). *Affections ostéo-articulaires et musculaires*. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>
- Organisation mondiale de la Santé. (2024). *Activité physique*. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Parkinson, S., Forsyth, K., & Kielhofner, G. (2017). *MOHOST: outil d'évaluation de la participation occupationnelle* (traduit par G. Mignet). De Boeck Supérieur.
- Payne, W., Charity, M., Young, J., Harvey, J., & Eime, R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>
- Poirel, E. (2017). Bienfaits psychologiques de l'activité physique pour la santé mentale optimale. *Santé mentale au Québec*, 42(1), 147-164. <https://doi.org/10.7202/1040248ar>
- Raja, S. N., Carr, D. B., Cohen, M., Finnerup, N. B., Flor, H., Gibson, S., Keefe, F. J., Mogil, J. S., Ringkamp, M., Sluka, K. A., Song, X. J., Stevens, B., Sullivan, M. D., Tutelman, P. R., Ushida, T., & Vader, K. (2020). The revised International Association for the Study of

Pain definition of pain: Concepts, challenges, and compromises. *Pain*, 161(9), 1976–1982.

<https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000001939>

Santé Canada. (2023). *À propos de la douleur chronique*. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/douleur-chronique/a-propos-douleur-chronique.html>

Select Issues in Pain Management for the Youth and Adolescent Athlete. (2020). *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 52(9), 2037–2046.

<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002333>

Sheffield, D., Thornton, C., & Jones, M. V. (2020). Pain and athletes: Contact sport participation and performance in pain. *Psychology of Sport & Exercise*, 49, 101700.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101700>

Sorg, M., Ruffault, A., Martin, S., Hanon, C., Jacquet, L., Verhagen, E., & Edouard, P. (2020).

Étude sur la perception des blessures par les athlètes et leurs influences sur la réalisation de mesures de prévention des blessures en athlétisme. *Journal de Traumatologie du Sport*, 37(4), 193-200.

Statistique Canada. (2023). *La participation à la société canadienne par le sport et le travail*.

<https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/231010/dq231010b-fra.htm>

Statistique Québec. (2020). *L'activité physique de loisir des adultes québécois en 2018-2019*.

<https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/lactivite-physique-de-loisir-des-adultes-quebecois-en-2018-2019.pdf>

Strub, P., Satink, T., & Gantschnig, B. E. (2022). How chronic pain changes a person's life story in relation to participation in occupational roles: A narrative exploration. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 29(7), 578–586.

<https://doi.org/10.1080/11038128.2021.1945677>

Taylor, R. R. (2017). *Kielhofner's model of human occupation* (5^e éd.). Wolters Kluwer.

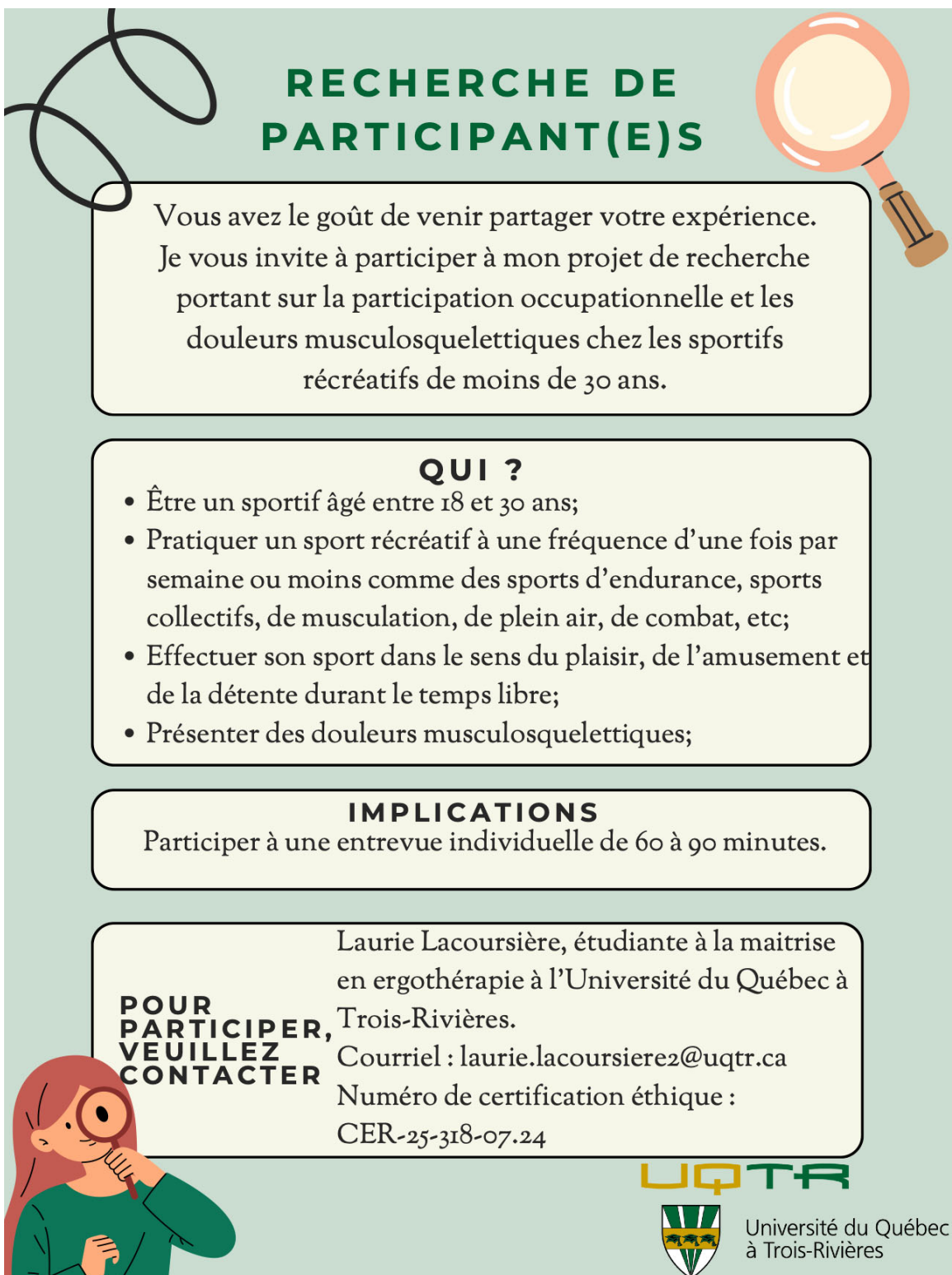
Townsend, E. A., & Polatajko, H. J. (2013). *Habiliter à l'occupation : Faire avancer la perspective ergothérapique de la santé, du bien-être et de la justice par l'occupation* (traduit par N. Cantin; 2e éd.). CAOT Publications ACE. (Ouvrage original publié en 2007)

Villa-Forte, A. (2023). *Douleur musculosquelettique*. Merck Manuel Professional Edition.
<https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/troubles-osseux-articulaires-et-musculaires/symptômes-des-troubles-musculosquelettiques/douleur-musculosquelettique>

Warburton, D. E. R., Charlesworth, S., Ivey, A., Nettlefold, L., & Bredin, S. S. D. (2010). A systematic review of the evidence for Canada's Physical Activity Guidelines for Adults. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7.
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-39>

Annexe A

Affiche de recrutement



RECHERCHE DE PARTICIPANT(E)S

Vous avez le goût de venir partager votre expérience. Je vous invite à participer à mon projet de recherche portant sur la participation occupationnelle et les douleurs musculosquelettiques chez les sportifs récréatifs de moins de 30 ans.

QUI ?

- Être un sportif âgé entre 18 et 30 ans;
- Pratiquer un sport récréatif à une fréquence d'une fois par semaine ou moins comme des sports d'endurance, sports collectifs, de musculation, de plein air, de combat, etc;
- Effectuer son sport dans le sens du plaisir, de l'amusement et de la détente durant le temps libre;
- Présenter des douleurs musculosquelettiques;

IMPLICATIONS

Participer à une entrevue individuelle de 60 à 90 minutes.

POUR PARTICIPER, VEUILLEZ CONTACTER

Laurie Lacoursière, étudiante à la maîtrise en ergothérapie à l'Université du Québec à Trois-Rivières.
 Courriel : laurie.lacoursiere2@uqtr.ca
 Numéro de certification éthique : CER-25-318-07.24



Université du Québec à Trois-Rivières

Annexe B

Canevas d'entrevue semi-structurée

Mise en contexte

- Présentation de l'étudiante chercheuse et du participant
- Explication du projet d'étude
- Explication du déroulement de la rencontre
- Vérification du consentement signé et prise du consentement verbal.

Questions concernant les données sociodémographiques à collecter

- Genre
- Âge
- Région
- Sport
- Fréquence du sport
- Type de douleur
- Niveau de douleur via une échelle de Likert.

Questionnaire adapté du questionnaire *The occupational Circumstances Assessment*

Interview and Rating Scale (OCAIRS)

Thèmes	Exemple de questions
Rôles	Que faites-vous ? Quelles sont vos principales responsabilités ? (travailleur, étudiant, parents) Faites-vous partie de groupes ? (sportifs, académiques, etc.)

	Quelle est l'importance pour vous d'être sportif ? Comment vous évaluez-vous en tant que sportif ?
Habitudes	Décrivez une journée typique de la semaine (avant que vous débutiez vos symptômes de douleurs) Décrivez une journée typique de la fin de semaine (avant que vous débutiez vos symptômes de douleurs) Est-ce que votre routine quotidienne vous permet de faire les activités que vous devez et que vous voulez faire ? (avant que vous débutiez vos douleurs) Est-ce que votre routine quotidienne a changé ? (depuis que vous avez débuté vos symptômes de douleurs) Êtes-vous satisfait de votre routine quotidienne actuelle ?
Déterminants personnels	Dans votre vie, qu'est-ce que vous évaluez que vous faites bien ou dont vous êtes fier ? Qu'est-ce qui a été difficile pour vous ? Comment avez-vous géré ces situations ? Quel est le plus grand défi auquel vous faites face actuellement ?
Valeurs	Qu'est-ce que vous considérez comme le plus important dans votre vie ? Quelles autres choses valorisez-vous ? Jusqu'à quel point sont-elles importantes pour vous ? Comment votre vie reflète ces valeurs ? Y a-t-il quelque chose dans votre vie que vous sentez qui va à l'encontre de vos valeurs ?

Intérêts	Appréciez-vous votre rôle occupationnel majeur tel qu'être un sportif ? Qu'est-ce qui vous satisfait ? Qu'aimez-vous faire outre que le sport ? Avez-vous des intérêts ou des passe-temps ? À quelle fréquence faites-vous vos passes-temps ? Êtes-vous satisfait du temps que vous êtes capable de passer à ces passes-temps ?
Habilités	Êtes-vous capable de réaliser les activités que vous voulez ou devez faire ? Si non, qu'est-ce qui vous limite à faire les activités ? Êtes-vous capable de vous concentrer, résoudre des problèmes et prendre des décisions pour que les choses se fassent ? Avez-vous les capacités physiques pour accomplir ce que vous devez et voulez faire ? Êtes-vous capable de surmonter ses limitations et obstacles ? Préférez-vous être seul ou avec d'autres ?
Buts	Est-ce que vous vous fixez des buts pour le futur ? Que faites-vous pour les atteindre ?
Interprétation des expériences passées	Globalement, dans votre vie, sentez-vous que vous avez eu les bas et les hauts normaux d'une vie ? Donnez un exemple de la meilleure période de votre vie ? Donnez un exemple de la pire période de votre vie ? Comment votre vie a été affectée par ces haut et bas ?

Environnement physique	Où vivez-vous? (lieu, maison, appartement?) Dans votre quartier, y a-t-il des choses à faire/endroits à aller qui vous intéressent? Y a-t-il un endroit où vous allez régulièrement (ex : travail, école, église, parcs, bureau du médecin)? Est-ce facile d'y aller à partir de votre domicile? Y a-t-il des obstacles physiques à _____ (des choix précédents) ou à votre domicile qui vous empêchent de réaliser vos activités? Par rapport aux activités auxquelles vous aimeriez participer, aux endroits où vous aimeriez aller, y a-t-il quelque chose qui vous empêche de le faire? (ex : argent, moyens de transport, sécurité, ou obstacles) Y a-t-il des ressources disponibles pour vous aider à surmonter les obstacles afin de réaliser vos activités?
Environnement social	Passez-vous beaucoup de temps seul? Avec qui passez-vous la majorité de votre temps? Qui sont les personnes les importantes dans votre vie actuellement? Est-ce que les attentes qu'ils ont par rapport à vous correspondent à ce que vous aimez ou aimeriez faire? Décririez-vous votre environnement social (travail, école, communauté) comme supportant? Est-ce que les gens ou les situations vous imposent des limites?

	Pouvez-vous compter sur votre famille/amis/communauté si vous avez besoin d'aide/ de soutien?
Volonté de changement	Racontez-moi un moment où vous avez vécu un changement important dans votre vie (déménagement, quitter pour l'école, décès d'un parent/époux(se)/enfant). L'adaptation a-t-elle été difficile? Comment gérez-vous un changement dans votre routine quotidienne? Lorsque quelqu'un vous donne une rétroaction, un feedback (vous demande de changer un comportement), comment vous sentez-vous? Comment réagissez-vous?

Conclusion

- Vérification si des questions ou des idées sont restées en suspens;
- Remerciement;