

ESSAI PRÉSENTÉ À L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DE LA MAÎTRISE EN ERGOTHÉRAPIE (M.Sc.)

PAR  
AMÉLIE FORTIN

INJUSTICES OCCUPATIONNELLES RELIÉES À LA PARTICIPATION À DES LOISIRS  
EN TEMPS DE PANDÉMIE : PERSPECTIVE D'ADOLESCENTS

DÉCEMBRE 2021

## REMERCIEMENTS

Tout d'abord, je tiens à remercier Marie-Josée Drolet, ergothérapeute et éthicienne, pour m'avoir fait découvrir l'éthique, la justice occupationnelle et pour avoir accepté d'être ma directrice pour cet essai. Ses nombreux conseils, sa disponibilité, son expérience et son écoute ont rendu mon expérience de recherche positive et m'ont permis de développer mes propres réflexions. Un merci spécial aussi à Marie Goulet pour sa disponibilité et son soutien dans mes remises en question tout au long de cet essai. Elle a su m'éclairer et m'aider à avancer lorsque j'en avais besoin. Je tiens à remercier mes parents et mon amoureux pour leur support. Votre patience et vos encouragements tout au long de mon parcours scolaire m'ont aidé à persévérer et à compléter ce beau et long parcours. Merci à toi aussi, ma fille, qui m'a donné la motivation de persévérer et de travailler fort sur ce projet pour te rendre fière de ta maman et te donner l'exemple. Merci à ma belle-mère d'avoir gentiment accepté de corriger et de me donner de la rétroaction afin de rendre meilleur ce projet. Merci également à mes collègues de classe pour vos précieux conseils et pour m'avoir aidé dans le recrutement des participants. Un merci à toutes mes amies d'avoir fait preuve de compréhension face à mes nombreuses déclinations de vos invitations afin de me concentrer sur la réalisation de ce projet. Finalement, un merci à tous mes participants qui ont accepté de donner de leur temps afin que cet essai soit possible.

Merci !

## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS .....	II
LISTE DES TABLEAUX .....	V
LISTE DES FIGURES .....	VI
LISTE DES ABRÉVIATIONS .....	VII
RÉSUMÉ .....	VIII
ABSTRACT .....	IX
1. INTRODUCTION .....	1
2. PROBLÉMATIQUE .....	3
2.1    Adolescence et loisirs .....	3
2.2    Types de loisir .....	4
2.3    Contexte de la pratique des loisirs .....	6
2.4    Bienfaits de la pratique de loisirs .....	7
2.4.1    Bienfaits sur la santé physique et mentale .....	7
2.4.2    Bienfaits sociaux .....	8
2.4.3    Bienfaits développementaux .....	8
2.4.4    Bienfaits académiques .....	9
2.4.5    Autres bienfaits .....	9
2.5    Objectifs et pertinence de la recherche .....	10
3. CADRE CONCEPTUEL .....	12
3.1    Concepts centraux du MCREO .....	12
3.2    Justice et injustices occupationnelles .....	14
4. MÉTHODES DE RECHERCHE .....	17
4.1    Devis de la recherche .....	17
4.2    Échantillon et méthode de recrutement .....	17
4.3    Collecte des données .....	18
4.4    Analyse des données .....	18
4.5    Considérations éthiques .....	18
5. RÉSULTATS .....	20
5.1    Description de l'échantillon .....	20
5.2    Injustices occupationnelles et autres impacts de la pandémie sur les loisirs .....	21
5.2.1    Privations occupationnelles .....	21
5.2.2    Aliénations occupationnelles .....	23

5.2.3	Autres impacts vécus découlant des injustices occupationnelles .....	23
5.2.3.1	Degré de plaisir .....	24
5.2.3.2	Motivation .....	24
5.2.4	Solutions pour aider à contrer ces injustices et autres impacts .....	25
5.2.4.1	Utilisation de la technologie .....	25
5.2.4.2	Loisirs alternatifs .....	25
5.2.4.3	Augmentation du temps consacré aux loisirs .....	26
5.2.4.4	Contournement des règlements sanitaires .....	27
6.	DISCUSSION .....	29
6.1	Retour à la question de recherche et aux objectifs initiaux .....	29
6.2	Comparaison des résultats .....	30
6.2.1	Injustices occupationnelles et autres impacts .....	30
6.2.2	Solutions mobilisées .....	31
6.2.2.1	La technologie .....	32
6.2.2.2	Loisirs alternatifs et augmentation des loisirs sportifs .....	33
6.2.2.3	Règles sanitaires .....	34
6.3	Forces et limites de l'étude .....	35
6.4	Retombées pour la pratique en ergothérapie .....	36
7.	CONCLUSION .....	37
	RÉFÉRENCES .....	38
	ANNEXE A AFFICHE DE SOLICITATION DES PARTICIPANTS .....	44
	ANNEXE B CANEVAS D'ENTREVUE .....	45
	ANNEXE C QUESTIONNAIRE SOCIODÉMOGRAPHIQUE .....	47

**LISTE DES TABLEAUX**

Tableau 1. Description de l'échantillon à l'étude .....	20
---	----

**LISTE DES FIGURES**

Figure 1. Cadre conceptuel de l'étude .....	16
Figure 2. Résumé des résultats.....	28

## **LISTE DES ABRÉVIATIONS**

ACE	Association canadienne des ergothérapeutes
ACPL	Association canadienne des parcs et des loisirs
CIUSSS	Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
CQL	Conseil québécois du loisir
INSPQ	Institut national de santé publique du Québec
MCREO	Modèle canadien du rendement et de l'engagement occupationnel
MEES	Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur
MELS	Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
MSSS	Ministère de la Santé et des Services sociaux
OPQ	Ordre des psychologues du Québec
UQTR	Université du Québec à Trois-Rivières

## RÉSUMÉ

**Problématique** : En raison de la pandémie de la COVID-19, les adolescents ont fait face à des contraintes sanitaires en lien avec leur participation à des occupations de type loisir. Cependant, les études démontrent en grand nombre les multiples bienfaits et l'importance pour la santé de s'engager dans de ce type d'occupation. Cette problématique soulève la question de recherche suivante : quelles sont les injustices occupationnelles liées à la pratique de loisirs vécues, le cas échéant, par des adolescents québécois du secondaire durant la pandémie de la COVID-19 et comment ceux-ci les ont-ils, le cas échéant, surmontées ? **Objectif de la recherche** : Explorer les injustices occupationnelles vécues, le cas échéant, par des adolescents qui fréquentent une école secondaire du Québec quant à leur participation à des loisirs et les solutions qu'ils ont mises de l'avant, le cas échéant, pour faire face à ces situations. **Cadre conceptuel** : Le modèle canadien du rendement et de l'engagement occupationnel (MCREO) a été choisi afin de faciliter la mise en parallèle entre les loisirs des adolescents et l'environnement créé par le contexte pandémique. À ce modèle, le concept d'injustice occupationnelle a été ajouté puisque l'un des objectifs de cette étude était de cerner les injustices de nature occupationnelle vécues, le cas échéant, par des adolescents durant la pandémie de la COVID-19. **Méthodes** : Un devis qualitatif d'inspiration phénoménologique a été utilisé. Les participants ont été recrutés par une méthode d'échantillonnage par convenance et par réseau. Par la suite, un questionnaire sociodémographique a été rempli et des entrevues individuelles semi-structurées en visioconférence ont été réalisées dans le but d'atteindre les objectifs de la recherche et ainsi colliger les perceptions d'adolescents face aux différentes injustices occupationnelles et de leurs solutions. **Résultats** : Au total, quatre adolescents âgés entre 14 et 17 ans ont participé à la présente recherche. Malgré que ces derniers aient vécu certaines injustices occupationnelles (privation et aliénation occupationnelle), les conséquences de la pandémie ont été hétérogènes. Plusieurs autres difficultés ont été nommées, telles qu'une perte de motivation, des changements d'intérêts et un degré de plaisir amoindri. Cependant, plusieurs solutions ont permis de surmonter ces difficultés, telles que l'utilisation de la technologie, les loisirs alternatifs, l'augmentation du temps consacré à certains loisirs et le contournement des règles sanitaires. **Discussion** : Cet essai a permis de répondre à la question de recherche et ainsi d'atteindre l'objectif ciblé au départ. En plus des injustices occupationnelles qui ont été décrites par les adolescents, plusieurs autres impacts pandémiques s'ajoutent au niveau de leurs loisirs. De plus, les participants ont fait preuve de résilience et ont démontré une capacité d'adaptation pour continuer de pratiquer leurs loisirs malgré le contexte de la pandémie. Pour la plupart, la pratique de certains loisirs a augmenté durant la pandémie pour atteindre le niveau de satisfaction pré pandémie. **Conclusion** : Le contexte de la pandémie a eu des impacts indéniables sur les loisirs des adolescents. Cependant, les participants à l'étude semblent avoir fait preuve de résilience, de sorte que ces impacts ne semblent pas avoir eu d'effets irréversibles à court ou à long terme.

**Mots clés** : Injustices occupationnelles, adolescents, loisir, pandémie de la COVID-19

## ABSTRACT

**Issue:** Due to the COVID-19 pandemic, teenagers have faced health constraints related to their participation in their leisure activities. Studies show the multiple benefits and the importance of being satisfied with this type of occupation. This issue raises questions related to the following research goal. What are the occupational injustices related to the practice of leisure activities experienced, if any, by Quebec secondary school adolescents during the COVID-19 pandemic and how have they, if any, overcome them? **Research goal:** To explore the occupational injustices experienced by teenagers who attend a high school in Quebec with regard to their participation in leisure activities and the way they overcome these injustices. **Framework:** The Canadian Model of Occupational Performance and Commitment (CMREO) was chosen to facilitate the acknowledgement of the link between the leisure activities of teenagers and the environment created by the pandemic context. The concept of occupational injustice was added to this model in order to facilitate the analysis of their impacts on leisure occupations during the COVID-19 pandemic. **Methods:** A qualitative estimate of phenomenological inspiration was used. Participants were recruited by a convenience and network sampling method. Then, a socio-demographic questionnaire and semi-structured videoconference interviews were carried out in order to meet the research objectives and thus collected the perceptions of teenagers facing various occupational injustices and their solutions. **Results:** A total of four teenagers between the ages of 14 and 17 participated in this research. Some adolescents have experienced certain occupational injustices (occupational deprivation and occupational alienation), but the consequences of the pandemic have been heterogeneous. Several other difficulties have been named such as a loss of motivation, changes in interests, and a reduced level of enjoyment. However, several solutions have made it possible to overcome these difficulties. For example, using technology, having alternative hobbies, increasing the time spent on certain hobbies, and bypassing health rules have been ways for adolescents to overcome these difficulties. **Discussion:** The research has made it possible to meet the research objectives and answer research questions. In addition to the occupational injustices that have been described by teenagers, several other pandemic impacts are added to their leisure time. In addition, participants have shown resilience and have demonstrated an adaptive capacity to continue practicing their leisure activities despite the pandemic context. For the majority of them, participation in sports-type activities has increased with the pandemic. **Conclusion:** The context of the pandemic has had undeniable impacts on the leisure activities of teenagers. However, study participants appear to have been resilient, so these impacts do not appear to have had irreversible effects in the short or long term.

**Key Words:** Occupational injustice, adolescents, hobbies, leisure, COVID-19

## 1. INTRODUCTION

Les recherches ont démontré depuis longtemps que les loisirs ont plusieurs effets positifs sur la santé des individus qui les pratiquent (Chen et al., 2020). Effectivement, ce type d'occupation procure des bienfaits pour la santé physique, mentale et sociale (Chen et al., 2020 ; Hansen et al., 2015 ; Zawadzki, Smyth et Costigan, 2015). Plus précisément, plus des personnes réalisent des loisirs, moins elles risquent d'avoir des symptômes de dépression et d'anxiété et plus grande est leur stabilité émotionnelle (Casey, Ripke et Huston, 2005 ; Chen et al., 2020 ; Fletcher, Nickerson et Wright, 2003; Hansen et al., 2015; Larson, 2000). De plus, les loisirs peuvent apporter plusieurs autres bénéfices, tels que des bienfaits sociaux, développementaux et académiques (Leversen et al., 2012). La participation à des loisirs aide également à développer des capacités d'adaptation pour faire face à des situations plus difficiles (Chen et al., 2020 ; Lee, Wu et Lin, 2012). En bref, les loisirs procurent un grand nombre d'avantages variés aux individus qui les pratiquent.

Or, le contexte de la pandémie relié à la COVID-19 a restreint et restreint encore maints individus, dont des adolescents<sup>1</sup> du Québec, dans leur désir de participer à des loisirs. En ce sens, le contexte pandémique, en limitant la participation à des occupations de loisirs, a possiblement causé des injustices occupationnelles à plusieurs individus, dont à des adolescents du Québec. Cette étude avait pour but d'explorer la perception d'adolescents du Québec des injustices occupationnelles qu'ils ont vécues, le cas échéant, durant la pandémie de la COVID-19. De plus, cette étude visait aussi à explorer les solutions qu'ils ont mises de l'avant, si tel est le cas, pour faire face à ces injustices.

Cet essai est divisé en plusieurs sections. Tout d'abord, la problématique permet de comprendre la réflexion qui a mené à la question et à l'objectif de recherche. Ce faisant, la recension des écrits qui y est effectuée permet de faire état des connaissances présentes dans la littérature à ce jour pour mieux comprendre cette problématique. Cette section aborde le portrait des adolescents du Québec, les différents types de loisirs ainsi que leurs bienfaits. Par la suite, la question de recherche et l'objectif de l'étude sont exposés, en expliquant la pertinence de mener

---

<sup>1</sup> Dans cet essai, le genre masculin est utilisé comme générique dans le seul but de ne pas alourdir le texte et ainsi faciliter la lecture. L'utilisation du genre masculin a donc été adopté et n'a aucune intention discriminatoire.

cette étude. Le cadre conceptuel ainsi que les méthodes de recherche utilisées pour réaliser cette recherche sont également décrits. Suivent les résultats de cette recherche, lesquels sont ensuite discutés en les comparant avec les résultats d'études antérieures. Finalement, les limites et les forces de cette étude, les pistes de recherche futures ainsi que les retombées de cette recherche pour la pratique de l'ergothérapie sont précisées.

## 2. PROBLÉMATIQUE

Cette section de l'essai traite de la problématique à l'origine de la recherche. D'abord, la population concernée par cette recherche est présentée en dressant un portrait des adolescents. Ensuite suivent la description des types de loisirs et leur importance avant d'énoncer le contexte sanitaire de la pandémie de la COVID-19 qui a mené à la question et à l'objectif de la recherche et de décrire la pertinence de la présente recherche.

### 2.1 Adolescence et loisirs

L'adolescence est une période importante et déterminante du déroulement de la transition vers l'âge adulte (Lesage, Bernèche et Bordeleau, 2010). La participation à des loisirs est importante pour le développement positif et le bien-être des adolescents (Leversen et al., 2012 ; Tessier et Comeau, 2017). D'ailleurs, c'est aussi souvent durant cette période du développement humain qu'on remarque l'émergence de problèmes de santé mentale (Lesage et al., 2010). La participation des adolescents à des occupations de loisir leur offre des opportunités de développement et d'apprentissage pour la socialisation, en plus d'augmenter leur bien-être et leur santé mentale (Casey et al., 2005 ; Fletcher et al., 2003 ; Larson, 2000). Les relations sociales sont importantes pour les adolescents et les loisirs sont plus souvent pratiqués avec les pairs, ce qui favorisent généralement les relations sociales (Leversen et al., 2012). Les adolescents peuvent être affectés par les politiques sociales ainsi que les soins de santé et services sociaux qui leur sont offerts, lesquels peuvent les soutenir et ainsi faciliter cette période de transition vers l'âge adulte. Les facteurs de stress liés à la COVID-19 arrivent donc à une période critique pour les adolescents puisqu'ils vivent de multiples changements aux plans physique, social et émotionnel (Société canadienne de psychologie, 2020).

Selon le Ministère de la famille (2020), on dénombrait 516 513 adolescents et adolescentes âgés entre 12 et 17 ans lors du dernier recensement de juillet 2020. Encore selon cet institut, un jeune sur deux participe à des loisirs organisés, que ce soit des loisirs sportifs ou des loisirs artistiques. Aussi, il est possible de compter le même nombre d'adolescents faisant partie d'une association municipale ou provinciale (Ministère de la famille, 2020).

## 2.2 Types de loisir

Selon le conseil québécois du loisir (CQL) (2021), les loisirs correspondent à toutes les activités exercées dans des temps libres d'une personne, c'est-à-dire lorsqu'elle s'est acquittée de ses obligations familiales, sociales, civiques et personnelles. Il est possible de parler de loisir pour décrire l'expérience vécue lorsque quelqu'un choisit librement de participer à certaines occupations (Conseil interprovincial du sport et des loisirs et l'Association canadienne des parcs et des loisirs (ACPL), 2015). En termes occupationnels, les loisirs englobent toutes les activités significatives faisant référence au plaisir et au divertissement (Townsend et Polatajko, 2013).

Plusieurs types de loisirs sont exercés par les adolescents, et ce, dans divers environnements. Selon le ministère de l'Éducation et le ministère de l'Enseignement supérieur (MEES) (2021), quatre grandes catégories de loisirs peuvent être discutées : 1) les loisirs physiques, 2) les loisirs culturels, 3) les loisirs communautaires et 4) les loisirs sociaux. À ces catégories, le Conseil interprovincial du sport et des loisirs et l'ACPL (2015) ajoute les loisirs sociaux. Les paragraphes suivants donnent plus d'explications sur chacun de ces loisirs, tout en apportant des exemples.

Premièrement, les loisirs physiques sont considérés comme une source courante de divertissement et de bien-être, et influencent le développement de la santé physique et mentale des personnes (MEES, 2021 ; Panza et al., 2020 ; Spengler et Woll, 2013). Les loisirs physiques incluent plusieurs sports de divers niveaux de compétitivité (initiation, récréatif et compétitif). Par exemple, le hockey est un sport qui entre dans la catégorie des loisirs physiques. Ce sport peut être pratiqué autant dans le double lettre (compétitif) que dans le simple lettre (récréatif). Ensuite, les loisirs physiques peuvent faire référence aux occupations de plein air, à l'entraînement physique en salle et aux jeux récréatifs ayant notamment comme effet le développement de la condition physique d'un individu. Finalement, les loisirs de type physique sont souvent pratiqués de façon organisée (avec encadrement) ou libre (où l'encadrement est minimal et que le matériel et les installations sont à disposition des participants) (MEES, 2021). Par exemple, une personne peut s'entraîner avec un entraîneur privé où les exercices sont dictés et ordonnés, tout comme une autre personne peut aller s'entraîner dans une salle d'entraînement

de façon indépendante. Ces personnes font le même sport (loisir physique), mais dans un contexte il est pratiqué de façon organisée et dans l'autre de façon libre.

Deuxièmement, les loisirs culturels, qui constituent une autre catégorie de loisirs, peuvent aussi être pratiqués par des adolescents du Québec. Par exemple, monter et produire un spectacle, chanter dans une chorale et créer des œuvres d'art et les exposer sont des exemples de loisirs culturels (MEES, 2021). Le CQL (2011) définit les loisirs culturels de façon encore plus spécifique. Effectivement, selon ce conseil, les loisirs artistiques et intellectuels sont des catégories plus précises de ces types de loisirs puisqu'ils favorisent la formation et la créativité, la communication et l'expression, au même titre que tous les autres types de loisirs culturels. Plus précisément, les loisirs artistiques englobent tout ce qui touche les arts visuels, les arts de la scène et les arts de la communication (CQL, 2011). Par exemple, l'art plastique comme la peinture et le dessin entrent dans la catégorie des arts visuels, tandis que la danse, la musique et le théâtre font partie dans la catégorie des arts de la scène. Cependant, tout ce qui touche les médias, le cinéma, la télévision et la photographie entrent dans la catégorie des loisirs des arts de la communication. En ce qui concerne les loisirs intellectuels, le CQL (2011) donne comme exemples les jeux de société ou les loisirs littéraires comme la lecture. Autrement dit, les loisirs culturels incluent un vaste ensemble d'activités, dont font partie les activités artistiques et intellectuelles.

Troisièmement, les loisirs communautaires, c'est-à-dire les loisirs pratiqués avec, pour et au sein de la communauté, sont ceux qui offrent aux adolescents une occasion de se connaître, de s'ouvrir aux autres et de s'approprier leur communauté (MEES, 2021). Ces activités peuvent encourager les adolescents à jouer un rôle actif dans leur société en étant des citoyens engagés. Par exemple, ces derniers peuvent être amenés à soutenir certains organismes ou causes humanitaires, tout au long de l'année scolaire ou participer à des activités qui se tiennent dans un foyer pour personnes âgées (MEES, 2021). Ce type de loisirs est souvent encouragé par le milieu scolaire, en suggérant aux adolescents un certain nombre d'heures de bénévolat par exemple à faire durant l'année.

Finalement, les loisirs sociaux sont également importants à définir puisqu'ils sont souvent pratiqués par les adolescents. On entend par loisirs sociaux toutes les occupations qui sont

exercées dans le but d'avoir des interactions sociales et de créer des relations avec autrui (Conseil interprovincial du sport et des loisirs et l'ACPL, 2015). Par exemple, le fait de voir des amis, d'aller prendre un café, de participer à un club social ou de rendre visite à des membres de la famille peut être considéré comme des loisirs sociaux (Conseil interprovincial du sport et des loisirs et l'ACPL, 2015). Tous les autres types de loisirs décrits ci-dessus peuvent également être pratiqués avec autrui et en raison de l'apport social que ces derniers peuvent apporter. Un loisir peut chevaucher plusieurs catégories tout dépendamment du contexte de pratique de celui-ci et de la signification que l'adolescent lui donne.

### **2.3 Contexte de la pratique des loisirs**

Comme mentionné plus haut, tous les types de loisirs nommés précédemment, c'est-à-dire les loisirs physiques, culturels, communautaires et sociaux, peuvent être pratiqués dans des contextes environnementaux différents. Effectivement, il est possible de parler de loisirs parascolaires ou scolaires lorsque les loisirs sont organisés par l'école dans le cadre de divers programmes, tels qu'un programme de sport-études, d'activités parascolaires ou dans le cadre de sorties scolaires. Selon le MEES (2021), les loisirs parascolaires sont pratiqués à l'extérieur des heures de cours, mais demeurent tout de même organisés par l'institution académique, tandis que les loisirs scolaires sont ceux qui sont pratiqués durant les heures des cours. Les loisirs parascolaires permettent aux jeunes de développer leur sentiment d'appartenance à l'école, de s'impliquer au sein de l'école, de diminuer les risques de décrochage scolaire, d'améliorer l'estime personnelle des jeunes, d'avoir une meilleure concentration et de favoriser le développement de relations sociales positives (MEES, 2021). Quant à eux, les loisirs scolaires contribuent à améliorer le milieu de vie de l'école afin qu'il soit plus attrayant pour les adolescents et les adolescentes (MEES, 2021).

En plus d'être réalisés à l'école, les loisirs peuvent également se dérouler à l'extérieur de l'établissement et ne pas être en lien avec les contextes parascolaire ou scolaire. Effectivement, tous les loisirs peuvent aussi être pratiqués avec des membres de la famille et avec des amis. Cependant, malgré que plusieurs loisirs se réalisent avec d'autres personnes, certains peuvent également se faire de façon individuelle (Conseil interprovincial du sport et des loisirs et

l'ACPL, 2015). Comme mentionné précédemment, les loisirs peuvent se faire de façon structurée ou non structurée (Conseil interprovincial du sport et des loisirs et l'ACPL, 2015).

## **2.4 Bienfaits de la pratique de loisirs**

Les loisirs sont estimés comme des besoins fondamentaux des êtres humains de tous les âges, sont présents à toutes les étapes de la vie (Conseil interprovincial du sport et des loisirs et l'ACPL, 2015) et sont pratiqués afin de répondre à des besoins de base (Sirgy, Uysal et Kruger, 2017). Le besoin de s'échapper pour oublier le temps d'un instant le stress vécu au travail ou à l'école et le besoin d'être stimulé ou de vivre des sensations lorsqu'il y a de la compétition avec autrui ou que la complexité de l'activité augmente constituent des exemples de besoins auxquels les loisirs répondent (Sirgy et al., 2017). Les raisons de s'adonner à des loisirs sont multiples et subjectives. Selon une enquête réalisée en Ontario en 2011, 75% des loisirs aident les enfants et les adolescents à adopter un mode de vie sain. De plus, 77% d'entre eux jouent un rôle important dans la lutte contre la criminalité, 98% soutiennent la santé et 89% renforcent la cohésion sociale (Conseil interprovincial du sport et des loisirs et l'ACPL, 2015).

De façon générale, les loisirs favorisent le bien-être des individus et des communautés. Plus précisément, ils servent à augmenter le bien-être mental et physique et à solidifier les liens sociaux entre ceux qui les pratiquent. Ils servent également à développer des milieux familiaux et communautaires sains et, dans certains cas, à développer des liens avec la nature (Conseil interprovincial du sport et des loisirs et l'ACPL, 2015). Au fil du temps, les recherches ont démontré, de façon indéniable, les bienfaits nombreux et variés des loisirs. En plus des effets sur la santé physique et mentale, parmi les bienfaits s'observent des bénéfices sociaux, développementaux et académiques pour ne nommer que ceux-ci (Leversen et al., 2012 ; Tessier et Comeau, 2017).

### **2.4.1 Bienfaits sur la santé physique et mentale**

Une étude a démontré que les individus participant plus fréquemment à des loisirs (sans par contre se surentraîner) présentent un bien-être émotionnel plus grand et une meilleure stabilité de leurs émotions dans le temps que ceux qui pratiquent moins souvent des loisirs (Chen et al., 2020). En ce sens, les adolescents qui participent régulièrement à des loisirs ont une

meilleure gestion de leur stress et cherchent moins à éviter les situations stressantes. La participation à des loisirs durant la période de l'adolescence peut donc aider les jeunes à faire face au stress et à s'adapter aux situations de vie plus difficiles (Chen et al., 2020 ; Lee et al., 2012). Ainsi, une humeur plus positive en lien avec un niveau de stress plus faible est généralement notée chez les individus qui participent fréquemment à des loisirs (Zawadzki et al., 2015). Finalement, ce sont les loisirs physiques, culturels et sociaux qui permettent le plus aux adolescents de se percevoir en bonne santé, d'avoir une meilleure estime d'eux-mêmes, une meilleure satisfaction de leur vie ainsi que des symptômes de dépression et d'anxiété moindre (Hansen et al., 2015).

#### **2.4.2 Bienfaits sociaux**

Sur le plan social, les loisirs ont plusieurs impacts positifs. Premièrement, les loisirs sociaux permettent de briser l'isolement social et favorisent ainsi l'intégration sociale lorsque les adolescents s'entourent d'individus ayant les mêmes intérêts qu'eux. Ces relations sociales sont souvent saines puisque la santé affective est bonifiée avec la participation à des loisirs. Effectivement, les jeunes activement impliqués dans différents loisirs ont une meilleure estime d'eux-mêmes, se font plus confiance et ont généralement une image corporelle positive, ce qui les aide à créer des liens positifs avec les autres (Latrémouille-Viau, 2015 ; Tessier et Comeau, 2017). S'engager dans des loisirs permet souvent de rencontrer de nouvelles personnes ainsi que d'essayer de nouvelles occupations. Ces occupations permettent en effet de développer un réseau social et une résilience, ce qui fait partie des éléments nécessaires pour traverser les moments plus difficiles de la vie (Chen et al., 2020). De plus, les adolescents qui ont un intérêt pour les loisirs culturels ont tendance à socialiser davantage. Ainsi, ces loisirs favorisent le développement de leurs habiletés sociales (Sauerwein, Theis et Fischer, 2016).

#### **2.4.3 Bienfaits développementaux**

Sur le plan développemental, les loisirs physiques favorisent la croissance et un développement sain du corps et de l'esprit. En étant actifs et en bougeant, les adolescents acquièrent des habiletés motrices favorables à leur développement (Tessier et Comeau, 2017). Certaines activités peuvent également faire travailler les adolescents cognitivement afin d'accroître leurs capacités mentales. Les échecs, la lecture ou les jeux de société sont des

exemples faisant partie des loisirs intellectuels décrits plus haut (Conseil interprovincial du sport et des loisirs et l'ACPL, 2015).

#### **2.4.4 Bienfaits académiques**

Sur le plan académique, il est possible d'affirmer que les jeunes du secondaire participant à des loisirs multiples ont un engagement et un rendement scolaires plus grands ainsi qu'un niveau de stress lié à l'école diminué comparativement à leurs semblables qui ne le font pas (Badura et al., 2015 ; Badura et al., 2016 ; Chen-Yueh et al., 2019). Le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) affirme que la participation à des loisirs organisés et variés diminue le risque de décrochage scolaire et augmente les chances que les jeunes poursuivent leurs études postsecondaires (MELS, 2021). De plus, les loisirs pratiqués durant la période de l'adolescence servent souvent de guide pour le choix de carrière à l'âge adulte (Hong, Milgram et Whiston, 1993). Si l'on s'attarde plus précisément aux bienfaits des loisirs physiques, plusieurs recherches confirment que les adolescents qui sont actifs présentent de meilleurs résultats scolaires que leurs semblables qui sont peu actifs ou inactifs (Badura et al., 2015 ; Badura et al., 2016 ; Kari et al., 2017). Plusieurs raisons peuvent expliquer que les loisirs physiques et les sports soient bénéfiques au niveau scolaire. En effet, la mémoire, les séquences de mouvement et la prise de décisions rapides sont souvent nécessaires à leur exécution. Aussi, le fait de bouger activerait certaines zones du cerveau, ce qui augmenterait l'apport sanguin et stimulerait les habiletés intellectuelles. Selon des études, les jeunes actifs dans des loisirs ont un meilleur comportement dû à un plus grand sentiment d'appartenance à leur école, ce qui leur permettrait de mieux fonctionner en classe (Tessier et Comeau, 2017). Les loisirs culturels permettent aussi aux adolescents de s'instruire par le biais d'occupations significatives et plaisantes. Cet apport des loisirs culturels permet aux adolescents qui les pratiquent d'avoir généralement également de meilleures rendements scolaires que leurs camarades qui ne les pratiquent pas (Sauerwein et al., 2016).

#### **2.4.5 Autres bienfaits**

La pratique de loisirs multiples et variés plusieurs fois par semaine diminue les probabilités de souffrir de problèmes de santé mentale et d'avoir des troubles de consommation (Santini et al., 2020). Effectivement, des recherches disent que les jeunes qui participent à

plusieurs loisirs sont moins enclins à consommer des substances psychoactives (Santini et al., 2020). Dans le même ordre d'idée, les jeunes qui ont la chance de participer à des loisirs organisés et structurés sont davantage sujets à s'engager dans des occupations, ce qui les gardent en bonne santé, et consomment généralement moins de tabac et d'alcool, en plus d'être enclins à respecter les recommandations en matière d'activité physique (Borraccino et al., 2020). Selon l'Ordre des psychologues du Québec (OPQ), conserver de bonnes habitudes de vie comme faire de l'activité physique de manière régulière aiderait à améliorer l'humeur et le sommeil (OPQ, 2021). Finalement, des psychologues du Canada vont dans le même sens, en ajoutant qu'en plus d'avoir des bienfaits de l'humeur générale, la participation vigoureuse à des loisirs sportifs aiderait à réduire le stress, devenir plus alerte et plus énergique (Kleszczewska et al., 2018 ; Société canadienne de psychologie, 2020).

## 2.5 Objectifs et pertinence de la recherche

À la lumière des données probantes, il est évident que les loisirs pendant la période de l'adolescence ont des effets positifs sur plusieurs sphères de la vie des adolescents. En contrepartie, le contexte de la pandémie mondiale de la COVID-19 a limité et limite encore la participation à certains loisirs compte tenu des directives de la santé publique qui visent à assurer la santé et le bien-être collectif (Gouvernement du Québec, 2021). Parmi les consignes sanitaires, celle relative à la distanciation physique a par exemple limité la pratique des activités physiques. Le fait qu'il fut nécessaire de porter un masque ou un couvre-visage lorsque cette distance ne pouvait pas être respectée et lorsque l'activité avait un certain niveau d'intensité (Gouvernement du Québec, 2021) a aussi limité la pratique de loisirs, notamment de loisirs physiques. En effet, selon la santé publique, toutes les activités demandant un effort supérieur diminuent l'efficacité du masque dû à la transpiration et à l'humidité (Gouvernement du Québec, 2021). Ces activités ont donc été suspendues pendant plus d'une année à partir de mars 2020. Cependant, des projets pédagogiques particuliers ont pu être maintenus dans la mesure où ils étaient réalisés dans le respect du concept de groupe-classe stable (Gouvernement du Québec, 2021).

Il s'ensuit que la question à l'origine de cette recherche était la suivante : quelles sont les injustices occupationnelles liées à la pratique de loisirs vécues, le cas échéant, par des adolescents québécois du secondaire durant la pandémie de la COVID-19 et comment ceux-ci les

ont-ils, le cas échéant, surmontées ? Ainsi, l'objectif de la présente recherche était d'explorer les injustices occupationnelles vécues, le cas échéant, par des jeunes qui fréquentent une école secondaire du Québec quant à leur participation à des loisirs et la manière dont ils ont, le cas échéant surmonté ces injustices. À cette fin, les perceptions de jeunes élèves de ces injustices et de leurs solutions ont été colligées.

Cette recherche est pertinente aux plans scientifique, professionnel et social. Effectivement, au plan scientifique, cette recherche a une plus-value importante puisqu'elle documentera des injustices peu documentées à ce jour en ergothérapie et dans ce contexte particulier. De plus, la majorité des études actuelles sur le sujet ont une approche quantitative ne prenant donc pas en compte le vécu expérientiel et la parole des principaux concernés. La présente étude vise à combler, dans une certaine mesure, ces lacunes afin de mieux comprendre le phénomène ici scruté. Bien que ce projet soit exploratoire et s'inscrive dans le cadre d'une maîtrise professionnelle en ergothérapie, il est souhaité que celui-ci puisse aider les ergothérapeutes à plaider pour les jeunes qui vivent des injustices occupationnelles au niveau de leurs loisirs. Selon l'Association canadienne des ergothérapeutes (ACE, 2012), un des rôles de l'ergothérapeute est de plaider pour les droits et les besoins occupationnels des clients. Ainsi, les professionnels que sont les ergothérapeutes pourront donc juger de la pertinence d'accomplir ce rôle pour les jeunes qui vivent, le cas échéant, ces injustices. Au final, il est souhaité que les possibles injustices occupationnelles vécues par les adolescents du secondaire soient mieux comprises au sein de la profession, voire socialement, et que celles-ci soient idéalement renversées ou que leurs conséquences négatives soient le plus possible minimisées.

### **3. CADRE CONCEPTUEL**

Cette section de l'essai décrit le cadre conceptuel à la base de cette étude. Dans un premier temps, des principaux concepts du modèle théorique de l'étude sont définies. Suivent ensuite les définitions des concepts de justice et d'injustices occupationnelles.

#### **3.1 Concepts centraux du MCREO**

En ergothérapie, le modèle canadien du rendement et de l'engagement occupationnels (MCREO) a été défini par Elizabeth Townsend et Hélène Polatajko (Townsend et Polatajko, 2013). Ce modèle propose certains paradigmes fondateurs de la profession, soit que l'être humain est un être occupationnel et que l'occupation donne un sens à la vie (Townsend et Polatajko, 2013). Dans ce modèle, plusieurs concepts sont définis et mobilisés, soit ceux de personne, d'occupation et d'environnement, en plus du concept d'engagement occupationnel. Les paragraphes ci-dessous expliquent brièvement ces concepts.

Premièrement, le concept de la personne réfère à l'être humain qui réalise, voire s'engage dans des occupations. Les auteures proposent que chaque personne est unique, mais que toute personne s'engage dans des occupations du début à la fin de son existence. Plusieurs composantes peuvent permettre de décrire la personne, soit : physique, cognitive, affective et spirituelle. Le physique comprend toutes les fonctions permettant la mise en action du corps, telles que les fonctions sensorielles, motrices et sensori-motrices. La composante cognitive fait référence à la pensée et comprend toutes les fonctions cognitives et intellectuelles de la personne, telles que la concentration, la perception, le raisonnement et la mémoire. Elle comprend tout ce qui permet de faire fonctionner le cerveau. La composante affective décrit les émotions qui comprennent toutes les fonctions sociales et affectives autant interpersonnelles qu'intrapersonnelles. Elle comprend également tous les facteurs permettant à une personne de rentrer en relation avec les autres personnes. La dernière composante est la plus large de toutes les dimensions de la personne et ne fait pas seulement référence à la religion, soit celle de la spiritualité. Elle est l'essence de l'intériorité humaine. Autrement dit, elle fait référence à ce qui est important pour la personne et à tout ce qui peut la guider dans la vie, et soutenir ses choix.

Deuxièmement, le concept de l'occupation renvoie à ce qui relie la personne avec son environnement et désigne tout ce qu'une personne fait. Selon le MCREO (2013), toutes les choses que les êtres humains réalisent peuvent être classées dans trois catégories, soit : les soins personnels, la productivité et les loisirs. Les soins personnels font référence à tout ce qu'une personne peut faire pour prendre soin d'elle. Par exemple, l'hygiène corporelle (ex. se brosser les dents ou s'habiller) et le sommeil. La productivité englobe généralement toutes les occupations servant à contribuer socialement et économiquement à la collectivité comme le travail, l'école et le bénévolat. De plus, selon ce modèle, les loisirs comprennent toutes les occupations qui visent le divertissement comme la socialisation, l'expression créatrice, les activités de plein air, les activités sportives et les activités ludiques. Dans le cadre de cet essai, les loisirs sont classifiés tels qu'énoncés dans la problématique, soit les loisirs physiques, culturels, communautaires et sociaux, afin que notre propos soit en phase avec la littérature sur ce sujet. Il sera donc question dans cet essai de loisirs physiques (ex. entraînement, sports individuels ou d'équipe, plein air), loisirs culturels (ex. chorale, peinture, dessin, lecture, jeux de société), loisirs communautaires (bénévolat) et loisirs sociaux (ex. visite d'amis).

Troisièmement, la personne réalise ses occupations dans un environnement qui regroupe tout ce qui est externe à elle, à son corps. Le MCREO (2013), définit quatre types d'environnement, soit : l'environnement physique, social, culturel et institutionnel. L'environnement physique englobe tout ce qui est naturel et construit, par exemple la température, les infrastructures, la technologie et les divers matériaux. L'élément social de l'environnement prend en considération tous les autres individus entourant la personne ainsi que les types de rapports sociaux qui en découlent. Autrement dit, tous les individus qu'une personne côtoie au sein de son entourage ou qui ont un lien avec elle. L'environnement culturel d'une personne fait référence aux aspects raciaux, ethniques et religieux de son environnement, lesquels sont transmis par son ou ses groupes d'appartenance. Enfin, l'environnement institutionnel fait référence aux institutions sociales et politiques au sein desquels la personne évolue ainsi qu'aux composantes économiques et légales de la société dans laquelle elle vit.

Enfin, un autre concept est important dans ce modèle ainsi que pour cette recherche, soit celui de l'engagement occupationnel. Ce concept représente la finalité du dynamisme entre les

trois composantes centrales du modèle, soit la personne, l'occupation et l'environnement. Il comprend tout ce qu'une personne fait pour participer, s'investir et s'occuper. Ainsi, l'engagement occupationnel ne se limite pas au simple fait de réaliser une occupation, mais inclut aussi l'investissement psychologique d'une personne pendant la réalisation d'une occupation. En ergothérapie, l'engagement occupationnel est considéré comme une valeur importante qui devrait guider les interventions, car il est présumé que celui-ci peut contribuer à la santé et au bien-être des personnes.

### **3.2 Justice et injustices occupationnelles**

Le concept de justice occupationnelle (et les différentes injustices occupationnelles qui en découlent) vient s'ajouter au MCREO puisque, dans le cadre de cette étude, il est possible que l'environnement pandémique ait occasionné ou occasionne encore des injustices occupationnelles. La justice occupationnelle est un concept qui met l'accent sur les droits, les responsabilités et les libertés qui permettent aux personnes d'être en santé et d'avoir une bonne qualité de vie en participant à des occupations (Wilcock et Townsend, 2000). La justice occupationnelle est présente lorsque les opportunités occupationnelles sont distribuées de manière équitable entre tous les individus d'une société. Pour leur part, les injustices occupationnelles surviennent lorsqu'il y a présence d'inégalités iniques par rapport aux opportunités de s'engager dans des occupations signifiantes (Larivière, Drolet et Jasmin, 2019). Selon ces mêmes auteures, cinq catégories d'injustices occupationnelles peuvent être documentées, soit le déséquilibre, la privation, l'aliénation, la marginalisation et l'apartheid occupationnels.

Tout d'abord, le déséquilibre occupationnel survient lorsqu'une personne est insatisfaite du partage de temps accordé à ses occupations. Autrement dit, l'individu a l'impression de consacrer trop de temps à une occupation, au détriment de ses autres occupations. Par exemple, une personne peut avoir l'impression de passer trop de temps à étudier pour l'école et devoir délaisser ou diminuer ses moments de détente à faire de la lecture personnelle. Ensuite, il est possible de parler de privation occupationnelle lorsqu'une personne fait face à une impossibilité de s'engager dans certaines occupations pour des raisons hors de son contrôle. Par exemple, un adolescent qui ne peut pas participer à un certain loisir puisque ce dernier habite en région

éloignée et que ce loisir ne s'offre pas dans sa région. L'aliénation occupationnelle, quant à elle, survient lorsqu'il y a une perte de liberté dans le choix des occupations faisant en sorte qu'une personne est contrainte de s'engager dans une occupation qui ne correspond pas à ses intérêts ou ses compétences. Par exemple, un adolescent de grand talent souhaite et peut faire de la danse contemporaine de niveau compétitif, mais est contraint de faire du ballet classique de niveau non compétitif pour diverses raisons hors de son contrôle. De plus, il est possible de parler de marginalisation occupationnelle lorsqu'une personne fait face à des barrières diverses, généralement de nature culturelle, qui ont comme effet de limiter sa participation à des occupations spécifiques. Ces barrières sont en lien avec des caractéristiques personnelles, telles que le genre ou l'âge. Autrement dit, le fait qu'un adolescent voulant s'inscrire à la ringuette ne puisse pas, car ce sport s'offre seulement aux adolescentes, pourrait être décrit comme une marginalisation occupationnelle. Enfin, l'apartheid occupationnel est l'injustice occupationnelle qui correspond au fait que la marginalisation occupationnelle devient systémique et structurelle. Par exemple, le fait qu'une adolescente portant un voile soit exclue d'une équipe sportive, en raison de structures sportives racistes.

La figure suivante est inspirée du MCREO (Townsend et Polatajko, 2013) et présente une synthèse des principaux concepts au fondement de la présente étude.

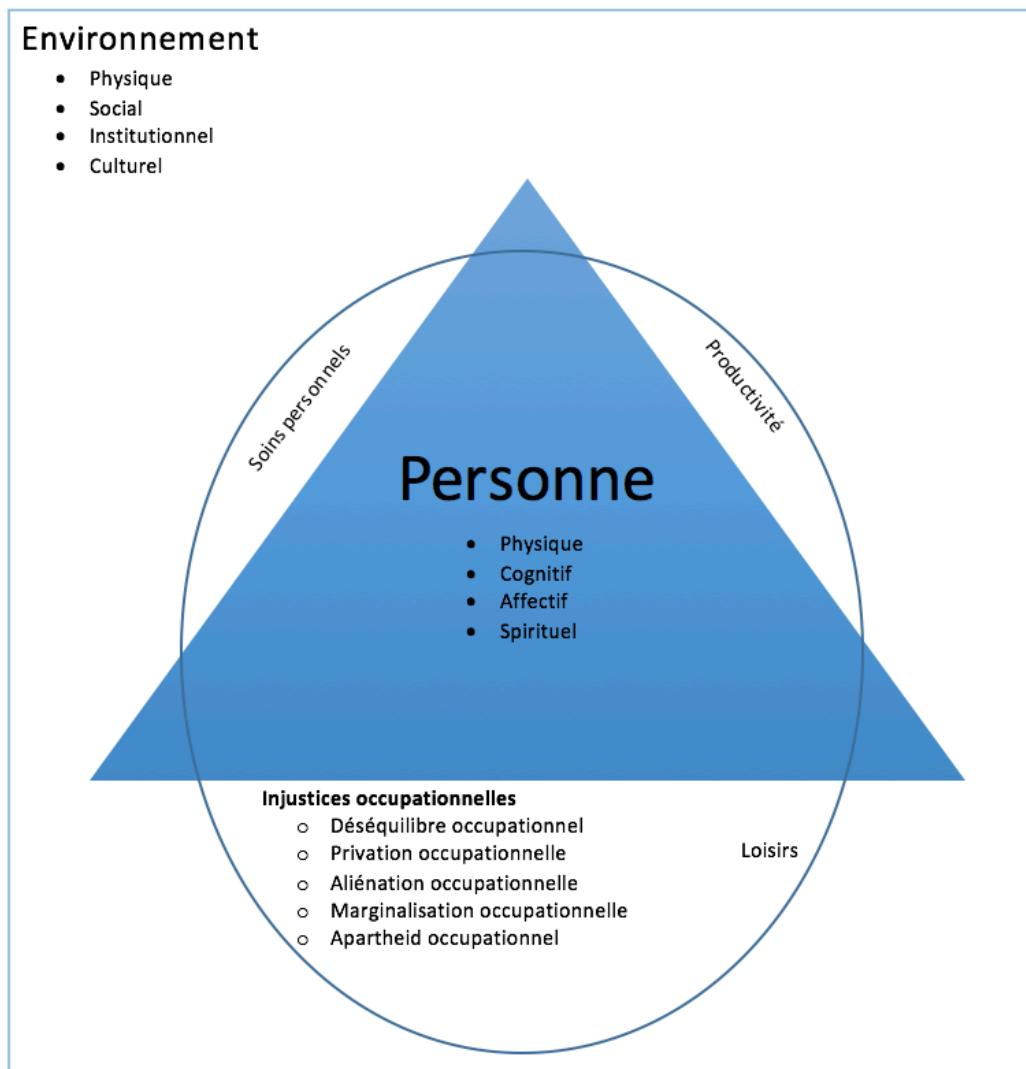


Figure 1. Cadre conceptuel de l'étude

## 4. MÉTHODES DE RECHERCHE

Cette section de l'essai explique les démarches qui ont été utilisées pour réaliser la recherche. Autrement dit, les éléments méthodologiques qui ont guidé la recherche y sont expliqués, incluant les méthodes de collecte des données et d'analyse des données. Les considérations éthiques entourant cette présente recherche sont aussi présentées.

### 4.1 Devis de la recherche

Le devis utilisé pour mener cette étude et donc générer de nouvelles connaissances était de nature qualitative (DePoy et Gitlin, 2011). Puisque la perception des élèves du secondaire était l'objet principal de cette recherche, un devis d'inspiration phénoménologique de type descriptif d'Husserl (1970 et 1999) a été utilisé. Ce choix est approprié pour explorer l'expérience subjective de jeunes pouvant être confrontés à des injustices occupationnelles en lien avec leurs loisirs (Hunt et Carnevale, 2011).

### 4.2 Échantillon et méthode de recrutement

Les participants visés par cette étude étaient des adolescents âgés entre 14 ans et 17 ans, fréquentant une école secondaire du Québec. Plus précisément, pour prendre part à la recherche, les participants recherchés devaient répondre aux critères d'inclusion suivants : 1) avoir 14 ans et plus, mais moins de 18 ans ; 2) fréquenter une école secondaire du Québec ; 3) vivre ou non des injustices occupationnelles dans ses loisirs ; 4) être volontaire pour prendre part à l'étude ; et 5) s'exprimer et comprendre le français.

Des modalités de recrutement non probabilistes par convenance et par réseau (Fortin et Gagnon, 2016) ont été utilisées. Notamment, les participants ont été recrutés à l'aide de la plateforme Facebook par le partage d'une affiche de sollicitation (voir l'Annexe A). Les adolescents qui correspondaient aux critères d'inclusion et qui étaient disponibles pour participer à la recherche étaient invités à prendre part à la recherche. Ils étaient invités à recommander des amis correspondant aux critères d'inclusion pour faciliter le recrutement d'autres adolescents. Le partage de l'affiche de recrutement s'est fait par le biais de la page personnelle de certaines collègues de classe de l'étudiante-chercheuse. Ensuite, compte tenu du manque de réponses,

l'affiche a ensuite été partagée sur la page Facebook intitulée : Ergothérapie Québec. Cette méthode a augmenté les chances d'avoir des jeunes du secondaire de différentes régions du Québec.

#### **4.3 Collecte des données**

Les données recueillies auprès des adolescents l'ont été à l'aide d'une entrevue individuelle semi-structurée ainsi que d'un questionnaire sociodémographique. Le canevas de l'entrevue et le questionnaire se trouvent en annexe de cet essai (voir les Annexes B et C). Dans un premier temps, le questionnaire sociodémographique a été envoyé par courriel aux participants ou à leurs parents. Ce dernier a été rempli et retourné par courriel à l'étudiante-chercheuse avant la rencontre pour l'entrevue. Le canevas de l'entrevue a été bâti afin de questionner les jeunes sur leur perception de la présence ou non de chacune des injustices occupationnelles décrites précédemment (Larivière et al., 2019). L'entrevue a été réalisé de manière virtuelle via l'application Zoom. Elle avait une durée approximative de 60 minutes. Toutes les entrevues ont été enregistrées à l'aide de l'application Zoom afin de faciliter la transcription des verbatim et donc l'analyse des données.

#### **4.4 Analyse des données**

Tout d'abord, une analyse descriptive quantitative simple a été effectuée dans le but de décrire la population à l'étude à l'aide des données recueillies par l'entremise des questionnaires sociodémographiques (voir l'Annexe C). Ensuite, conformément aux techniques d'analyse des données qualitatives décrites par Giorgi (1997), une analyse qualitative des verbatim a été effectuée. Plus précisément, les entrevues ont été transcrrites et relues plusieurs fois afin d'en faire ressortir des unités de sens. Par la suite, les unités de sens représentant le vécu des adolescents concernant leurs loisirs en contexte pandémique ont été regroupées et organisées en fonction du langage disciplinaire ergothérapique.

#### **4.5 Considérations éthiques**

Cette étude a été approuvée par le comité d'éthique de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR) et un certificat éthique a été émis ayant comme numéro le CER-21-273-07.18. Le consentement libre et éclairé a été obtenu pour tous les participants autant à la participation de

cette étude qu'à la communication avec leurs parents ou avec leurs tuteurs légaux puisque tous les documents d'informations sur l'étude leur étaient préalablement envoyés ainsi que le questionnaire sociodémographique qui devait également être rempli avant l'entrevue. De plus, la méthode d'échantillonnage a fait en sorte que c'étaient généralement les parents qui référaient les jeunes en tant que participants potentiels à l'étude. Cela dit, le consentement écrit des jeunes a été obtenu et consigné.

Les avantages et les inconvénients de prendre part à la recherche ont été communiqués aux participants avant le début de leur participation à l'étude. La contribution de ces derniers permet l'avancement des connaissances et l'augmentation de la compréhension des injustices occupationnelles pouvant être vécues par les jeunes du secondaire en lien avec leurs loisirs dans le contexte particulier d'une pandémie et des solutions pouvant contrer ces injustices. Le seul inconvénient de la recherche était le temps consacré à l'étude. Bien que des mesures aient été prises pour limiter l'impact, tel que prendre des pauses, il est possible que des jeunes aient ressenti de la fatigue. Aussi, il faut noter que les jeunes pouvaient choisir le moment le plus opportun selon leur emploi du temps. La confidentialité des participants a été respectée. Effectivement, toutes les données recueillies ont été conservées informatiquement sous la protection d'un mot de passe. Les entrevues ont été effectuées dans un endroit privé ainsi que l'écoute qui permettait la transcription des verbatim. Finalement, les données présentées ici-bas ne permettent en aucun cas de retracer l'identité des participants.

## 5. RÉSULTATS

Cette section décrit les résultats de l'étude. Tout d'abord, l'échantillon est décrit, suivi des résultats découlant de l'analyse qualitative des verbatim des entretiens, laquelle a permis de faire ressortir des éléments importants du vécu d'adolescents quant à la participation à leurs loisirs dans le contexte de la pandémie de la COVID-19.

### 5.1 Description de l'échantillon

Le tableau 1 présente une synthèse des caractéristiques des adolescents qui ont participé à la recherche. Au total, quatre adolescents (n=4) ont complété le questionnaire sociodémographique ainsi que répondu aux questions de l'entrevue individuelle semi-structurée.

Tableau 1.  
*Description de l'échantillon de l'étude*

Participants (n=4)	Variables continues [moyenne (écart-type)]	Données
Âge		14,5 (1,0)
<b>Variables catégorielles [fréquence (%)]</b>		
Genre		
Fille		2 (50%)
Garçon		2 (50%)
Types de loisirs préférentiels		
Physiques (sportifs)		3 (75%)
Culturels (artistiques)		1 (25%)
Membre d'un programme sport-étude		
Oui		2 (50%)
Non		2 (50%)
Niveau scolaire		
Secondaire 2		1 (25%)
Secondaire 3		2 (50%)
Secondaire 5		1 (25%)
Région du Québec		
Laurentides		3 (75%)
Lanaudière		1 (25%)

Avant la pandémie de la COVID-19, les adolescents qui ont participé à cette recherche avaient tous des loisirs préférés différents. Comme il est indiqué dans le tableau ci-dessus, trois d'entre eux ont nommé un loisir de type physique (sportif) comme loisir favori, soit : le hockey, le football et le ski acrobatique. Seule une participante a nommé la peinture comme loisir favori, soit un loisir de type culturel (artistique). De ces loisirs, le hockey et le ski acrobatique étaient

des sports pratiqués dans un programme sport-études. Plus précisément, la première participante avait comme loisir principal la peinture, la deuxième participante le ski acrobatique, le troisième participant le hockey et le quatrième participant le football. Aussi, la participante 2 et le participant 3 pratiquaient leurs sports dans un programme sport-études en milieu scolaire.

## 5.2 Injustices occupationnelles et autres impacts de la pandémie sur les loisirs

Les entretiens réalisés avec les adolescents ont permis de faire ressortir la présence d'injustices occupationnelles, notamment des privations et aliénations occupationnelles. D'autres impacts en lien avec leur degré de plaisir et leur motivation ont aussi émergé de l'analyse des données qualitatives collectées. Plusieurs solutions ont également été nommées par les adolescents pour les aider à faire face à ces situations.

### 5.2.1 Privations occupationnelles

Tout d'abord, les participants ont décrit certaines situations comme étant injustes. Pour le même sport, certaines personnes pouvaient le pratiquer, tandis que cela était impossible pour d'autres, et ce, dépendamment s'ils faisaient partie d'un programme de sport-études ou non. On parle de privation occupationnelle puisque les adolescents ont été privés de façon prolongée de réaliser certains aspects de leurs loisirs favoris, voire complètement privés de pratiquer d'autres loisirs qu'ils auraient voulu réaliser. Sur ce sujet, le troisième participant a mentionné ceci : « *Les autres vivent de l'injustice parce que nous on a toujours eu l'occasion de toujours pratiquer pendant que d'autres ne peuvent même pas jouer en ce moment s'ils ne sont pas dans un sport-études* ». Les propos de la première participante vont également dans ce sens, car elle dit : « *Je trouve ça le fun parce que je suis en sport-études, alors je suis capable de faire mon sport* ». Elle mentionne que ce n'est pas le cas pour tout le monde et renchérit en disant que : « *Pour d'autres comme mon amie c'est plus dommage, car elle n'est pas en sport-études donc elle a vraiment eu moins de jours d'entraînement que moi et elle va s'être moins améliorée* ».

Dans un autre contexte que le sport-études, le participant 4 a soulevé certaines injustices qu'il avait le sentiment de vivre concernant certains loisirs sportifs pratiqués de façon libre. De concert, il a mentionné : « *Pour le skate, je trouvais ça injuste parce que personne ne se touche* ».

*dans les parcs, tout le monde est loin, alors je trouvais ça plate que ça soit fermé et que je ne puisse pas y aller ».*

Malgré le fait que certains adolescents se considéraient chanceux de pouvoir poursuivre la pratique de leur sport grâce à leur programme de sport-études, ils ont mentionné que certains aspects avaient changés. Autrement dit, si certains pouvaient continuer de pratiquer leurs sports, la compétition était tout de même interdite pour ces derniers.

*Ce qui a le plus changé par rapport à mon sport c'est qui n'a plus eu de compétition. Je peux continuer de faire mon sport parce que je suis en sport-études, mais c'est seulement des entraînements individuels et pas de compétition* (participante 1).

La privation occupationnelle est également ressortie dans les propos des participants en lien avec les loisirs sociaux. Effectivement, le participant 3 a mentionné que « *souvent mon ami X venait à la maison, mais là on ne pouvait plus parce que c'était interdit* ». Pour certains, c'est cette privation et l'absence de ces loisirs sociaux qui étaient le plus difficile à surmonter. Par exemple, la participante 1 s'est exprimée sur ce sujet en affirmant ceci :

*On a été empêché de voir nos amis. C'est ce qui me manque le plus de voir mes amies et juste d'être ensemble. On s'appelle sur Face time pour parler et avec certains on se voit à l'école, mais des fois j'ai l'impression d'avoir perdu des liens. Comme si j'étais moins proche qu'avant de mes amies, car on a perdu l'habitude de se dire plein d'affaires* (participante 1).

À l'inverse, lorsqu'on demande à la deuxième participante de raconter comment la situation de la pandémie a affecté ses loisirs, elle précise que la pandémie n'a pas affecté négativement sa participation à ses loisirs.

*Pas que la COVID n'a rien changé, mais presque pour moi parce que je ne peux pas rien dire parce que je ne faisais pas de sport avant. Ma sœur ou mon frère, qui faisaient un sport avant, pourraient te dire la différence, mais moi je ne peux pas rien dire de négatif là-dessus* (participante 2).

Sur ce sujet, elle mentionne aussi un peu plus tard dans l'entrevue que le mot injustice n'est pas approprié pour décrire son vécu face à la situation. Pour elle, il y a beaucoup plus de positif que de négatif au contexte pandémique concernant sa participation à ses loisirs.

*Je ne vois pas ça comme des injustices, je ne sais pas trop comment je vois ça. Je ne sais pas comment l'expliquer, mais il me semble qu'il n'y a rien de négatif. C'est sûr qu'il y a des loisirs que je pouvais pratiquer avant et que je ne peux plus faire, mais j'ai découvert d'autres loisirs que j'aimais alors c'est positif* (participante 2).

### 5.2.2 Aliénations occupationnelles

Bien que le terme précis n'ait pas été directement employé par les participants, certains propos pouvaient se référer au concept d'aliénation occupationnelle. Effectivement, l'aliénation occupationnelle s'est manifestée lors des options offertes aux adolescents relativement à leurs choix de cours à option. Par exemple, le participant 4 a rapporté que certains de ses collègues ont été obligés de faire des cours qui ne mettaient pas à contribution leurs talents. En effet, il a dit : « *J'ai eu des amis qui étaient obligés de faire un certain cours à option pour que les classes soient bien séparées et qu'on soit toujours avec les mêmes gens. Ils ont trouvé ça dur* ». Ce même participant fait référence à l'aliénation occupationnelle lorsqu'il discute des choix des sports qui était possible de faire dans le cadre des cours d'éducation physique.

*Avant la pandémie, on pouvait faire tout ce qu'on voulait. Par exemple, dans nos cours d'éducation physique, à chaque fois qu'on allait faire un sport on avait le choix entre quinze sports. La plupart du temps, tu avais ton premier choix ou ton deuxième choix. Pendant la pandémie, on a vraiment été forcé de faire des sports qu'on n'aimait pas nécessairement pour respecter les consignes sanitaires. On avait moins d'options qu'avant* (participant 4).

En contrepartie, la deuxième participante a mentionné ne pas vivre ce type d'injustice occupationnelle : « *Il n'y a rien que j'ai été obligé de faire. Même que j'ai eu l'impression d'avoir plus de temps et d'être plus libre dans mes choix avec la COVID* ».

### 5.2.3 Autres impacts vécus découlant des injustices occupationnelles

Autres que les injustices occupationnelles rapportées ci-dessus, plusieurs autres impacts en lien avec leur participation à leurs loisirs ont été soulevés par certains des adolescents

participant à cette recherche. Les participants discutent d'impacts reliés au plaisir ressenti lors de la participation à leurs différents loisirs et à leur motivation.

#### 5.2.3.1 Degré de plaisir

Le degré de plaisir ressenti en faisant des loisirs a diminué selon les dires de certains participants. D'abord, cette perception a été apportée par le troisième participant en lien avec l'absence de compétition dans la pratique d'un sport. Ce dernier affirme : « *Le monde trouvait les activités plus plaisantes avant [...] car le but des sports c'est d'avoir du plaisir et le plaisir tu l'as quand tu joues un « match », tandis qu'en pratique c'est plus difficile* » (participant 3). Cependant, ce même participant a nommé qu'il aimait autant son sport qu'avant, même s'il était plus difficile d'avoir du plaisir en le pratiquant : « *J'aime autant ça ! Il y a des bouts qui ont été difficiles parce que juste des pratiques c'est plate, mais il faut que tu aimes vraiment le sport que tu fais pour continuer comme moi* » (participant 3).

Pour la participante 2, qui ne faisait pas de sport avant la pandémie, affirme que le degré de plaisir lorsqu'elle participe à ses loisirs n'a pas diminué. Effectivement, elle mentionne que ses loisirs favoris tournent maintenant autour des occupations sportives et qu'elle se voit y trouver beaucoup de plaisir : « *Avant je jouais au badminton vraiment pas souvent, mais depuis la COVID, je joue vraiment plus souvent, je deviens compétitive et j'ai vraiment du plaisir parce que je sais que je vais pouvoir rejouer le lendemain* » (Participante 2).

#### 5.2.3.2 Motivation

Pour les participants qui ont vu leur degré de plaisir diminué dans la participation de leurs loisirs pré pandémiques, une perte de motivation est également nommée en lien avec ce degré de plaisir inférieur. Effectivement, les adolescents ont rapporté une diminution de leur motivation à continuer de participer à certains de leurs loisirs surtout vu l'instabilité des mesures sanitaires.

*L'école a comme tout arrêté le sport. Là, quand tu as eu le droit d'y retourner, il faut que tu recommences tous les entraînements et tu ne sais jamais quand ça va arrêter alors j'ai trouvé ça démotivant parce que je ne savais pas si je pouvais continuer de faire mon sport pendant longtemps* (participante 1).

Ces difficultés vécues ont été rapportées davantage par les adolescents ayant un loisir préférentiel de type physique (sportif) avant la pandémie malgré le fait qu'ils ont tous trouvé une façon de poursuivre leur sport. Pour ce qui est de la deuxième participante, qui avait un loisir préférentiel de type artistique avant la pandémie, la perte de motivation l'a fait changer de type de loisirs : « *Avant la COVID, je faisais vraiment plus d'activité d'arts, par exemple je peinturais ou je dessinais et là, on dirait que je n'ai pas le goût de le faire* » (participante 2).

#### 5.2.4 Solutions pour aider à contrer ces injustices et autres impacts

Les adolescents ont nommé plusieurs solutions qui leur ont permis de contrer les conséquences des injustices occupationnelles qu'ils ont vécues. Les solutions nommées ci-dessous, a également permis de pallier aux autres impacts, tels que le degré de plaisir et de motivation diminué (voir la Figure 2).

##### 5.2.4.1 Utilisation de la technologie

La majorité des participants ont nommé que la technologie a été un allié important afin de surmonter la privation occupationnelle vécue dans les loisirs sociaux. En effet, la première participante a mentionné qu'elle appelait davantage ses amies par appel visioconférence puisque c'était le seul moyen qu'elles pouvaient garder contact : « *C'est sûr que tu ne peux pas vraiment voir tes amies, alors tu les appelles par Face time* » (participante 1).

Dans le même ordre d'idée, le troisième participant a mentionné que son temps d'écran pour jouer à des jeux vidéo a considérablement augmenté depuis le début de la pandémie : « *Je jouais peut-être 30 minutes sur 2 jours et là c'est rendu à presque 1 heure chaque jour parce que ça m'a permis de jouer avec mes amis* » (participant 3).

##### 5.2.4.2 Loisirs alternatifs

La pandémie a fait en sorte que les adolescents ont renoué avec d'anciens loisirs. En effet, puisqu'il était impossible de pratiquer certaines occupations de loisir, les participants ont nommé comme solution le fait de s'investir dans des loisirs alternatifs qui étaient permis. Par exemple, le participant 4 a affirmé avoir recommencé certains sports qu'il avait délaissés par manque de temps :

*J'ai recommencé à jouer au hockey et ça faisait 3 ans que je ne jouais pas. J'ai fait beaucoup de choses ! J'ai recommencé à faire du skate et je faisais plus de ski que d'habitude. J'ai vraiment eu beaucoup de loisirs comparativement à avant la pandémie ou je me concentrerais plus sur le football pendant mes saisons* (participant 4).

Comme expliqué précédemment, la deuxième participante manquait de motivation pour continuer à peinturer et à dessiner. Elle a donc elle aussi trouvé comme solution de faire d'autres loisirs en pratiquant surtout d'anciens sports et affirme ceci sur ce sujet : « *Je n'ai pas eu de nouveaux loisirs, mais j'ai plus pratiqué à nouveau des sports que je faisais avant la COVID* » (participante 2).

#### 5.2.4.3 Augmentation du temps consacré aux loisirs

Dans un premier temps, en plus d'avoir changé de loisirs pour des loisirs davantage physiques (sportifs), les participants de l'étude ont été unanimes sur le fait qu'ils ont également augmenté le nombre de temps passé à faire ces types de loisirs. Effectivement, ils mentionnent tous avoir ressenti un besoin de bouger qui les a amenés à s'investir davantage dans ces loisirs comparativement à avant la pandémie. Sur ce sujet, la deuxième participante explique qu'en plus de s'impliquer maintenant dans des loisirs de type physique (sportif), son investissement dans ces loisirs est supérieur à son investissement dans ses loisirs antérieurs. Elle dit : « *Je fais des loisirs plus régulièrement. Par exemple, avant la COVID, je pouvais faire quelque chose 1 fois par mois, mais maintenant je peux faire ce loisir genre 2-3 fois par semaine* » (participante 2).

Dans un deuxième temps, l'augmentation du temps d'investissement a été expliquée par les adolescents comme moyen compensatoire aux difficultés vécues concernant le degré de plaisir diminué lors de la participation à leurs loisirs. Effectivement, les adolescents ayant des loisirs sportifs ont tous nommé qu'ils ressentaient le besoin d'en faire plus afin d'avoir autant de plaisir dans leur sport qu'avant la pandémie. C'est d'ailleurs le cas du participant 3 qui a spécifié : « *Au niveau des sports, le temps j'en ai plus consacré pour être plus satisfait après* ». Ce dernier a donné l'exemple suivant pour expliquer son point de vue :

*Par exemple, au hockey on pouvait arriver d'avance. On pouvait embarquer beaucoup d'avance, presque 1 heure, alors je la prenais et après la pratique je restais aussi. Comparé à avant où j'embarquais et je sortais de la glace à l'heure. J'en ai donné plus pour avoir plus et avoir plus de fun* (participant 3).

En parallèle, l'augmentation de leur investissement a été également expliquée par la présence d'un plus grand besoin de bouger pour certains participants. Le quatrième participant a affirmé qu'il a beaucoup plus bougé en s'investissant plus dans des loisirs physiques (sportifs), car il en ressentait le besoin : « *J'ai l'impression que j'ai beaucoup plus bougé et joué dehors. On ne pouvait pas se voir à l'intérieur donc on avait juste ça à faire on dirait* » (participant 4). Dans le même sens, la deuxième participante a mentionné : « *J'ai l'impression que j'ai besoin de bouger, alors j'ai un peu délaissé les arts, même si j'en faisais vraiment beaucoup avant parce qu'on dirait que j'ai besoin de bouger en faisant encore plus de sports* » (participante 2).

#### 5.2.4.4 Contournement des règlements sanitaires

Certains participants ont mentionné qu'ils avaient dû contourner certaines règles de la santé publique afin de réussir à pratiquer certains de leurs loisirs et d'en être satisfaits. Le participant 4 nomme l'exemple suivant : « *On allait jouer au hockey même si on ne pouvait pas vraiment, mais on restait plus loin et on faisait quand même attention* ». La participante 1 a également contourné les règles en changeant de région pour aller skier : « *On est allé 1 fois au Mont-Tremblant pour skier, mais on ne le faisait vraiment moins souvent, car on ne pouvait pas vraiment changer de région* ». Cela dit, d'autres mentionnent avoir respecté à la lettre les consignes de la santé publique. C'est d'ailleurs le cas du troisième participant qui a affirmé ceci : « *On ne pouvait pas voir nos amis, alors ça j'ai juste complètement arrêté* ».

En contrepartie, les adolescents participant à cette recherche ont été unanimes sur le fait qu'ils comprenaient les fondements des mesures sanitaires mises en place. Par exemple, le participant 4 mentionne ceci : « *Je comprenais. Il avait toujours des aspects que j'étais déçu, mais en même temps je comprends que si tu fermes une affaire tu dois fermer l'autre* » (participant 4). La première participante a aussi mentionné : « *Je comprends pourquoi ils ont mis tout ça en place, comme pour protéger les plus vulnérables et c'est correct* » (participante 1).

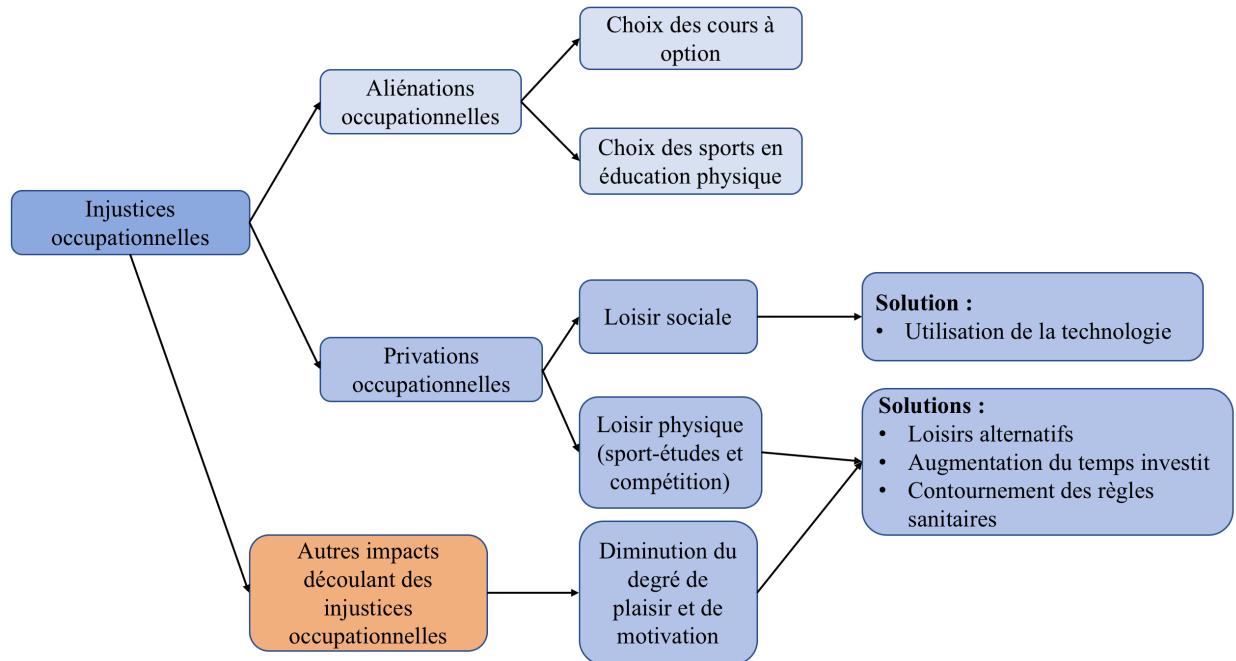


Figure 2. Résumé des résultats

## 6. DISCUSSION

Dans cette section, un retour à la question à l'origine de la recherche et aux objectifs initiaux de l'étude est fait. Ensuite, les résultats présentés précédemment sont critiqués et comparés avec ceux des écrits actuels sur le sujet. Enfin, l'énumération des forces et des limites de la présente recherche ainsi que ses retombées pour la pratique ergothérapique sont spécifiées.

### 6.1 Retour à la question de recherche et aux objectifs initiaux

La question à laquelle cette étude visait à répondre était la suivante : quelles sont les injustices occupationnelles liées à la pratique de loisirs vécues, le cas échéant, par des adolescents québécois du secondaire durant la pandémie de la COVID-19 et comment ceux-ci les ont-ils, le cas échéant, surmontées ? quelles sont les injustices occupationnelles liées aux loisirs vécues, le cas échéant, par des jeunes du secondaire en contexte de la pandémie de la COVID-19 et comment les surmontent-ils ? Ainsi, l'objectif de la recherche était d'explorer, d'une part, les injustices occupationnelles vécues, le cas échéant, par des jeunes qui fréquentent une école secondaire du Québec quant à leur participation à des loisirs durant la pandémie et, d'autre part, la manière dont ils surmontent, si tel est le cas, ces injustices. Pour ce faire, la perception d'adolescents de ces phénomènes a été explorée. Bien que les résultats présentés précédemment révèlent des différences et des similitudes quant aux vécus des adolescents ayant pris part à cette étude, ils permettent tout de même de répondre à la question de recherche, à savoir que des adolescents ont vécu des privations et des aliénations occupationnelles et ont trouvé des moyens de surmonter dans une certaine mesure ces injustices. Par ailleurs, malgré le fait que les participants n'utilisent pas le vocabulaire occupationnel pour décrire les expériences qu'ils ont vécus, leurs propos font référence à ces situations d'injustice occupationnelle. De plus, les résultats ont fait émerger d'autres impacts découlant des injustices occupationnelles décrites précédemment, notamment la perte de plaisir et de motivation à réaliser des loisirs. Finalement, les adolescents ont fait preuve de résilience pour s'adapter à la situation de la pandémie et poursuivre des loisirs en ayant recours à diverses solutions énumérées ci-dessus.

## 6.2 Comparaison des résultats

### 6.2.1 Injustices occupationnelles et autres impacts

Comme les résultats le font ressortir, la façon des adolescents de percevoir les injustices occupationnelles est hétérogène. Effectivement, certains adolescents ont décrit avoir vécu certaines injustices occupationnelles, tandis que d'autres l'ont vécu différemment, c'est-à-dire plus positivement. D'ailleurs, les études actuelles en lien avec la pandémie de la COVID-19 dénotent également une tendance hétérogène dans la façon de vivre avec la pandémie. Que ce soit selon les genres ou le statuts sociodémographique et économique, plusieurs facteurs peuvent influencer la façon de faire face à la pandémie (Dionne et al., 2021 ; Tardif-Grenier et al., 2021).

De surcroit, les résultats révèlent des difficultés vécues par les adolescents autres que des injustices occupationnelles (Larivière et al., 2019). En effet, la majorité des adolescents ont dû mettre plus d'efforts en augmentant le nombre de temps passé à pratiquer un même loisir pour atteindre le degré pré-pandémique de satisfaction dans ce loisir. D'ailleurs, une étude a démontré que plus les adolescents participaient à des loisirs, plus ils rapportaient une satisfaction de vie (Leversen et al., 2012). Les résultats de cette étude vont aussi dans ce sens puisque plusieurs adolescents ont nommé avoir augmenté leur participation à leurs loisirs afin d'augmenter leur plaisir et ainsi être plus satisfaits. Cependant, cet aspect des résultats ouvre la porte à se questionner sur d'autres formes d'injustices qui auraient pu être vécues par les adolescents. Autrement dit, le fait que le contexte pandémique oblige les adolescents à faire plus d'efforts pour être autant satisfaits et avoir un sentiment d'accomplissement et de fierté dans un loisir pourrait faire référence à un certain déséquilibre occupationnel (Larivière et al., 2019). En effet, le contexte environnemental a limité le plaisir ressenti par les adolescents lors de la pratique de certains loisirs. Ce phénomène déstabilisant a fait en sorte que le degré de participation antérieur ne suffisait plus pour atteindre le degré de plaisir antérieur voulu. Sur ce sujet, un participant a d'ailleurs constaté que son temps d'écran avait augmenté, sans toutefois se plaindre de la présence d'un déséquilibre occupationnel.

Les quatre centres de recherche du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale ont réalisé une étude longitudinale portant sur les impacts psychologiques et sociaux de la pandémie COVID-19 (Bérubé et al., 2021). Les résultats

de cette étude nommée : *Ma vie et la pandémie au Québec* (MAVIPAN) a fait ressortir que les parents d'adolescents âgés de 13 à 17 ans ont indiqué être moins confiants à l'effet que les besoins de leurs enfants étaient bien répondus comparativement aux parents d'enfants plus jeunes (Bérubé et al., 2021). Dans le même ordre d'idée, une étude de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) a rapporté que les parents avaient des préoccupations quant à la santé mentale et à la réussite scolaire de leurs enfants âgés de 18 ans et moins (INSPQ, 2020). Cette étude démontre cependant que certains adolescents se sont impliqués davantage dans des occupations de loisirs en gérant mieux leur temps consacré à leurs travaux scolaires (INSPQ, 2020). Le manque de motivation est une conséquence répertoriée par une étude longitudinale de grande envergure en lien avec les conséquences de la COVID-19 (Bérubé et al., 2021). Cette étude dénombre que plus de la moitié de jeunes participants ont mentionné avoir une diminution de motivation quant à la réalisation de leurs travaux scolaires (Bérubé et al., 2021). Ce manque de motivation pour les occupations scolaires peut expliquer le fait que les adolescents de cette étude se sont investis davantage dans des occupations de loisirs, car celles-ci semblent plus significantes pour eux que les travaux scolaires.

### **6.2.2 Solutions mobilisées**

La présente étude atteste du fait que les adolescents ayant pris part à cette étude se sont bien adaptés à la situation pandémique, malgré les injustices occupationnelles pouvant être vécues par certains d'entre eux. Ces résultats sont en concordance avec une étude s'intéressant au portrait de l'adaptation psychosociale et de la santé mentale des enfants âgés de 6 à 17 ans au Québec (Baudry et al., 2021). Effectivement, deux tiers de leur échantillon ne présentaient pas de difficultés d'adaptation en contexte pandémique (Baudry et al., 2021). En d'autres mots, 65,8% des enfants présentent un fonctionnement normal selon leurs parents et c'est généralement les enfants présentant des difficultés antérieures à la pandémie qui ont un degré inférieur d'adaptation (Baudry et al., 2021).

Les solutions empruntées par les adolescents ayant pris part à cette étude pour faire face à la pandémie sont nombreuses. Ces derniers ont fait preuve d'une grande résilience face à la situation, en se donnant les moyens de pratiquer leurs loisirs malgré les contraintes sanitaires. Il

est possible de parler de résilience lorsqu'une personne s'adapte bien face à l'adversité, à des sources importantes de stress ou à tout changement (Palmiter et al., 2012).

#### *6.2.2.1 La technologie*

Les adolescents participant à l'étude ont utilisé la technologie pour contrer les injustices occupationnelles engendrées par la pandémie. Cette technique s'apparente grandement aux recommandations émises par l'Ordre des psychologues du Québec afin de mieux vivre la pandémie et ainsi protéger la santé mentale des jeunes (OPQ, 2021). En effet, continuer de communiquer avec ses amis afin de ne pas rester seul dans son coin est une solution proposée afin de limiter les émotions négatives que la pandémie peut faire vivre. Le téléphone, les médias sociaux et le Face Time sont des techniques proposées par les professionnels de la santé mentale (OPQ, 2021).

Dans le même ordre d'idée, la Société canadienne de psychologie prévoyait aussi que la distanciation imposée aurait peu d'impacts sur la génération actuelle d'adolescents puisque ces derniers sont habitués et généralement suffisamment outillés pour socialiser au moyen de leurs téléphones, leurs tablettes ou leurs plateformes de jeux (Société canadienne de psychologie, 2020). Certes, la technologie a permis d'aider les adolescents à rester connectés avec leurs pairs tout en étant physiquement éloignés d'eux, mais les résultats de cette étude ont démontré que les contacts sociaux virtuels étaient tout de même moins satisfaisants pour les principaux concernés. Chez les préadolescents et les adolescents, les auteurs établissent un lien entre l'isolement social et la présence de frustration, d'ennui, de déception et d'une certaine nostalgie vis-à-vis des nombreuses activités annulées (ex : compétitions de sports et les visites chez les grands-parents). L'isolement serait donc responsable d'un niveau de stress et d'anxiété plus élevé (Centers for Disease Control, 2020 ; Dalton, Rapa et Stein, 2020), en plus d'être associé à une détresse psychologique accrue, soit la dépression ou les troubles émotionnels (Best et al., 2020). Dans ce sens, les résultats de cet essai portent à croire que les adolescents ont davantage participé à des loisirs alternatifs de type physique (sportif) pour contrer les conséquences négatives de la pandémie en lien avec la santé mentale.

En contrepartie, les parents sont tout de même préoccupés par le manque de socialisation dû à l'isolement social ou la solitude de leurs enfants durant la pandémie (Gagné et al., 2021). Plus que la moitié des parents sont également inquiets du temps que leur enfant passe devant un écran (Statistique Canada, 2020). À ce sujet, l'utilisation de la technologie peut être une solution ayant des conséquences mitigées. Effectivement, des impacts peuvent se faire ressentir dû à l'exposition indirecte au virus par l'intermédiaire des médias sociaux et de la couverture médiatique à la télévision (Société canadienne des psychologues, 2020). Selon la Société canadienne de psychologie (2020), une trop grande consommation de la technologie en temps de pandémie pourrait mettre considérablement à l'épreuve la capacité d'adaptation des adolescents face à la crise. Les résultats de cette étude démentent en partie cette prédition puisque, comme discuté plus haut, les participants se sont très bien adaptés à la situation pandémique au niveau de leurs loisirs malgré leur temps d'écran augmenté dans le but de garder contact avec leurs amis.

#### *6.2.2.2 Loisirs alternatifs et augmentation des loisirs sportifs*

Les adolescents ont nommé s'être investis davantage dans des loisirs de type physique (sportif), car ils ressentaient le besoin de bouger. Ces solutions utilisées par les adolescents de cette étude peuvent être expliquées par la littérature existante sur le sujet. Le contexte pandémie a été difficile pour plusieurs d'entre eux et s'activer était probablement une solution pour se sentir mieux mentalement et physiquement. Effectivement, une étude a démontré que les personnes qui font plus d'activités physiques et qui sont plus actives dans le cadre de leurs loisirs présentent des symptômes de dépression et d'anxiété inférieurs à ceux qui exercent des loisirs plus passifs (Bélair et al., 2018). Dans le même ordre d'idée, l'activité physique a été étudiée comme étant efficace pour diminuer les symptômes de dépression et d'anxiété puisqu'elle permet souvent d'apporter un soutien social, d'augmenter l'estime de soi et d'engendrer un sentiment d'accomplissement et de validation (Babiss et Gangwisch, 2009 ; Sigfusdottir et al., 2011). Les résultats en lien avec l'augmentation de la participation des adolescents à des activités sportives peuvent possiblement être expliqués par ce phénomène. Effectivement, en ces temps de confinement, les activités physiques permettaient peut-être de pallier à ces symptômes ou de les prévenir, en répondant au besoin de bouger, de dépenser son énergie

De plus, les psychologues du Québec mettent également l'emphase sur l'importance de maintenir une routine et d'intégrer des moments pour bouger ou faire du sport et d'autres activités sociales durant la semaine, surtout en temps de crise, comme tel est le cas dans un contexte pandémique (OPQ, 2021). Ils soulèvent l'importance de faire des loisirs physiques de manière régulière et aussi de profiter de cette période pour essayer de nouvelles choses comme de nouveaux loisirs (OPQ, 2021). La Société canadienne de psychologie (2020) partage ce point de vue en mentionnant que la participation à des loisirs peut aider les adolescents à se sentir mieux (Société canadienne de psychologie, 2020). Ces recommandations aussi vont de concert avec les solutions empruntées par les adolescents de cette étude qui se sont tournés davantage vers les loisirs physiques (sportifs) et qui ont renoué avec d'anciens loisirs délaissés. En plus d'être ceux recommandés par les psychologues du Québec et du Canada, ces loisirs ont été les loisirs de prédilection pour les participants à cette étude. Effectivement, même si de nombreux adolescents sont privés de sports organisés, les psychologues du Canada ont affirmé que les adolescents pouvaient quand même pratiquer leur sport préféré à la maison ou commencer de nouveaux loisirs sportifs (Société canadienne de psychologie, 2020). La présidente de l'Ordre des psychologues du Québec mentionne que le meilleur conseil qu'on peut donner aux gens, c'est de faire de l'exercice physique pour préserver leur santé mentale. Cette dernière recommande aussi de garder une certaine routine en prévoyant des moments pour des activités intellectuelles, sportives et de toute autre forme de divertissement comme des loisirs.

Finalement, plusieurs études faites en temps de pandémie ont mesuré les effets positifs de continuer à participer à des occupations de type loisirs. Les individus qui s'impliquaient davantage dans des loisirs présentaient des caractéristiques relatives à la prévention de symptômes dépressifs, tout en ayant un bien-être subjectif plus élevé que les personnes qui avaient cessé leurs loisirs (Kim et Cho, 2020). De surcroit, les études appuyant ce phénomène ne datent pas d'hier (Wu et al., 2017).

#### *6.2.2.3 Règles sanitaires*

Finalement, les résultats de cette étude ne font donc pas exception concernant le contournement de certaines règles sanitaires. Les adolescents qui ont mentionné ne pas avoir respecté complètement les règles sanitaires et de distanciation physique afin d'être en mesure de

pratiquer leurs loisirs ne sont pas les seuls. Effectivement, l'étude portant sur l'adaptation des enfants au Québec face à la COVID-19 a révélé que le non-respect des règles faisait partie d'une stratégie d'adaptation utilisée par certains d'entre eux. Plus précisément, 29,7% des participants n'ont pas respecté les règles sanitaires à la lettre lors du premier confinement (Baudry et al., 2021).

### **6.3 Forces et limites de l'étude**

Cette étude présente des forces et des limites. Tout d'abord, au sujet des forces, malgré le nombre limité de participants, l'échantillon était hétérogène, ce qui a permis de dresser un portrait varié du vécu d'adolescents durant la première année de la pandémie de la COVID-19. Aussi, autant le vécu de filles que celui de garçons a été pris en compte. Puisque la majorité des études réalisées dans le même contexte sur le même sujet ont une approche davantage quantitative, le fait de prendre en compte le vécu expérientiel des principaux concernés par le biais de leur propre narration est également une force de cette étude. Quant aux limites, le petit échantillon limite bien évidemment la transférabilité des résultats de cette étude à d'autres adolescents ou contextes. Puisque le vécu de quatre adolescents a été collecté et analysé, la saturation des données n'a pas été obtenue. Pendant la pandémie, les mesures sanitaires variaient beaucoup selon les différentes régions du Québec. Ainsi, puisque la majorité des participants habitaient dans la même région, leur vécu n'a pas pu être comparé au vécu d'adolescents vivant dans d'autres régions du Québec. Cela dit, cette homogénéité concernant la région d'habitation des participants a permis de mettre en relation leurs propos. Aussi, soulignons que seule l'étudiante-chercheure a collecté et analysé les données. Il est donc possible que sa subjectivité ait influencé l'analyse du vécu des participants et ainsi les résultats. Dans le même ordre d'idée, le fait que cette recherche se concentre d'emblée sur les injustices occupationnelles et que le canevas d'entrevue a été bâti en fonction de ces concepts théoriques, la place à l'émergence d'autres impacts est demeurée restreinte, quoique certains éléments aient été décrits précédemment. Finalement, il est important de prendre en considération que la pandémie est en constante évolution et que les entrevues avec les participants ont été réalisées dans un contexte sanitaire précis et restrictif, tel que mentionné précédemment. Les résultats sont donc à interpréter dans ce contexte particulier et ne peuvent être transférables aux contextes différents en termes de mesures sanitaires.

#### **6.4 Retombées pour la pratique en ergothérapie**

La présente étude peut avoir des retombées pour la pratique en ergothérapie. Tout d'abord, l'étude réitère l'importance des loisirs pour la santé mentale et physique des adolescents, voire des humains en général. Les résultats réitèrent l'importance d'utiliser davantage les loisirs dans nos interventions en tant qu'ergothérapeute compte tenu de leurs nombreux bienfaits. De plus, les ergothérapeutes sont outillés pour plaider pour que les adolescents aient accès à des loisirs adaptés dans leurs contextes environnementaux. Vu la présence de certaines injustices occupationnelles, l'ergothérapeute pourrait être amené à réaliser des activités de défense des droits occupationnels des adolescents (*activités d'advocacy*). En s'engageant dans une telle démarche, l'ergothérapeute agit en concordance avec ses valeurs éthiques fondamentales (Drolet, Lalancette et Caty, 2015 ; Drolet, 2017) et permettrait aux adolescents de participer à leurs occupations signifiantes et primordiales comme les loisirs dans un contexte pandémique.

## 7. CONCLUSION

Il a été démontré antérieurement et significativement que la pratique des loisirs avait de multiples bienfaits sur la santé humaine (Chen et al., 2020). Au Québec, le contexte de la pandémie COVID-19 a restreint les individus dans la participation à certains loisirs. Cette étude s'est attardée plus particulièrement au vécu d'adolescents relatif aux injustices occupationnelles qu'ils ont vécues en lien avec les mesures sanitaires mises en place pour contrer la propagation du coronavirus et aux moyens de limiter les conséquences négatives de ces injustices. Cette étude suggère que la pandémie a effectivement eu des impacts indéniables chez les adolescents concernant la participation à leurs loisirs surtout pour les loisirs de type physique (sportif) et social. Plus précisément, il se dégagent des résultats que certaines injustices occupationnelles ont de fait été vécues par certains adolescents, telles la privation et l'aliénation occupationnelles. Une diminution du degré de plaisir durant la pratique des loisirs et de la motivation à s'engager dans des loisirs émerge aussi des résultats. Cependant, les adolescents ont fait preuve d'une capacité d'adaptation en mettant en place plusieurs moyens pour parvenir à participer à leurs loisirs et à faire face à la situation. Pour la suite, il serait intéressant de s'attarder aux impacts à long terme que la pandémie de la COVID-19 aura sur la participation des adolescents à des loisirs. Aussi, puisque la perception des injustices occupationnelles varie d'une personne à une autre, il serait également intéressant d'étudier quels facteurs individuels influencent l'occurrence de ces injustices.

## RÉFÉRENCES

- Association canadienne des ergothérapeutes. (2012). *Profil de la pratique des ergothérapeutes au Canada*. <https://www.caot.ca/document/4720/2012profil.pdf>
- Babiss, L. A., et Gangwisch, J. E. (2009). Sports participation as protective factor against depression and suicidal ideation in adolescents as mediated by self-esteem and social support. *Journal of developmental and behavioral pediatrics: JDBP*, 30(5). doi: 10.1097/dbp.0b013e3181b33659
- Badura, P., Geckova, A. M., Sigmundova, D., Van Dijk, J. P., et Reijneveld, S. A. (2015). When children play, they feel better: Organized activity participation and health in adolescents Energy balance-related behaviors. *BMC Public Health*, 15(1). doi:10.1186/s12889-015-2427-5
- Badura, P., Sigmund, E., Geckova, A. M., Sigmundova, D., Sirucek, J., Van Dijk, J. P., et Reijneveld, S. A. (2016). Is participation in organized leisure-time activities associated with school performance in adolescence? *PLoS ONE*, 11(4). doi:10.1371/journal.pone.0153276
- Baudry, C., Pearson, J., Massé, L., Ouellet, G., Bégin, J.-Y., Couture, C., Gilbert, E., Slater, E., et Burton, K. (2021). Adaptation psychosociale et santé mentale des jeunes vivant en contexte de pandémie lié à la COVID-19 au Québec, Canada. Données descriptives et préliminaires. *Société canadienne de psychologie*, 62(1), 80-91. doi : 10.1037/cap0000271
- Bélair, M.-A., Kohen, D. E., Kingsbury, M., et Colman, I. (2018). Relationship between leisure time physical activity, sedentary behaviour and symptoms of depression and anxiety: evidence from a population-based sample of Canadian adolescents. *BMJ open*, 8(10), e021119. doi:10.1136/bmjopen-2017-021119
- Bérubé, A., Clément, M. E., Lafontaisie, V., Leblanc, A., Baron, M., Picher, G., Turgeon, J., Ruiz-Casares, M., et Lacharité, C. (2021). How societal responses to COVID-19 could contribute to child neglect. *Child Abuse & Neglect*, 116(2). doi: 10.1016/j.chab.2020.104761
- Best, L. A., Law, M. A., Roach, S., et Wilbiks, J. M. P. (2020). The psychological impact of COVID-19 in Canada : Effects of social isolation during the initial response. *Société canadienne de psychologie*, 62(1), 143-154. <http://dx.doi.org/10.1037/cap0000254>.
- Borraccino, A., Lazzeri, G., Kakaa, O., Badura, P., Bottigliengo, D., Dalmasso, P., et Lemma, P. (2020). The Contribution of Organised Leisure-Time Activities in Shaping Positive Community Health Practices among 13-and 15-Year-Old Adolescents: Results from the Health Behaviours in School-Aged Children Study in Italy. *International journal of environmental research and public health*, 17(18). doi:10.3390/ijerph17186637

- Casey, D. M., Ripke, M. N., et Huston, A. C. (2005). *Activity participation and the well-being of children and adolescents in the context of welfare reform*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). *Helping Children Cope with Emergencies*. <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>
- Chen-Yueh, C., Yi-Hsiu, L., Chen-Yin, L., Yen-Kuang, L., Wen-Ing, C., et Jing-Rong, S. (2019). Family leisure and subjective well-being: Do patterns and timing matter? *Social Behavior & Personality: an international journal*, 47(9), 1-7. <http://biblioproxy.uqtr.ca/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=138564528&site=ehost-live>
- Chen, S.-T., Hyun, J., Graefe, A. R., Mowen, A. J., Almeida, D. M., et Sliwinski, M. J. (2020). The influence of leisure engagement on daily emotional well-being. *Leisure Sciences*. doi:10.1080/01490400.2020.1757537
- Conseil interprovincial du sport et des loisirs et Association canadienne des parcs et loisirs. (2015). *Sur la voie du bien-être: Cadre stratégique 2015 pour le loisir au Canada*. <https://loisirmunicipal.qc.ca/wp-content/uploads/2019/09/Cadre-stratégique-pour-le-loisir-au-Canada.pdf>
- Conseil Québécois du loisir (CQL). (2021). *Qu'est-ce que le loisir*. Gouvernement du Québec. <https://www.loisirquebec.com/fr/publications-9>
- Conseil Québécois du loisir. (2011). *Et le loisir culturel?* <http://ancien.loisirquebec.com/uploads/Agenda21Culture-2011-06-23.pdf>
- Dalton, L., Rapa, E., et Stein, A. (2020). Protecting the psychological health of children through effective communication about COVID-19. *Child & Adolescent Health*, 4(5), 346-347. doi: 10.1016/S2352-4642(20)30097-3
- DePoy, E., et Gitlin, L. N. (2011). *Introduction to Research. Understanding and Applying Multiple Strategies*, St. Louis, Elsevier Mosby.
- Dionne, M., Tessier, M., Dubé, È., Hamel, D., et Rochette, L. (2021). COVID-19 – Pandémie et stratégies de résilience. *Institut national de santé publique du Québec*. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3155-pandemie-strategies-resilience.pdf>
- Drolet, M.-J. (2017). L'ergothérapeute : un professionnel de la santé ? Vraiment ? Dans quelle mesure ? *BioéthiqueOnline*, 6. <https://doi.org/10.7202/1044615ar>

- Drolet, M.-J., Lalancette, M., et Caty, M.È. (2015). *ABC de l'argumentation pour les professionnels de la santé et toute personne souhaite convaincre*. Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Fletcher, A. C., Nickerson, P., et Wright, K. L. (2003). Structured leisure activities in middle childhood: Links to well-being. *Journal of Community Psychology*, 31(6), 641–659. <https://doi.org/10.1002/jcop.10075>
- Fortin, M.-F., et Gagnon, J. (2016). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives* (3e éd.). Montréal : Chenelière éducation.
- Gagné, D., Laforest, J., Lévesque, J., et Maurice, P. (2021). *Pandémie, isolement social et sentiment de sécurité personnelle – 7 septembre 2021*. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/isolement-securite-septembre-2021>
- Giorgi, A. (1997). De la méthode phénoménologique utilisée comme mode de recherche qualitative en sciences humaines : théories, pratique et évaluation. Dans J. Poupart, L.H. Groulx, J.P. Deslauriers, A. Laperrière, R. Mayer et A.P. Pires (dir.), *La recherche qualitative : enjeux épistémologiques et méthodologiques*, Boucherville : Gaëtan Morin, p. 341-364.
- Gouvernement du Québec. (2021, mai). *Directives spécifiques pour le secteur du loisir et du sport*. <https://www.quebec.ca/tourisme-et-loisirs/activites-sportives-et-de-plein-air/directives-specifiques-loisir-sport>
- Hansen, E., Sund, E., Knudtsen, M. S., Krokstad, S., et Holmen, T. L. (2015). Cultural activity participation and associations with self-perceived health, life-satisfaction and mental health: the Young HUNT Study, Norway. *BMC Public Health*, 15(1), 1-8. doi:10.1186/s12889-015-1873-4
- Hong, E., Milgram, R. M., et Whiston, S. C. (1993). Leisure activities in adolescents as a predictor of occupational choice in young adults: A longitudinal study. *Journal of Career Development*, 19(3), 221-229. doi:10.1007/BF01353280
- Hunt, M. R., et Carnevale, F. A. (2011). Moral experience: A framework for bioethics research, *Journal of Medical Ethics*, 37, 658-62.
- Husserl, E. (1970). *The crisis of European sciences and transcendental phenomenology*. Evanston, IL: Northwestern University Press.
- Husserl, E. (1999). The train of thoughts in the lectures. Dans: Polifroni EC, Welch M, eds. *Perspectives on Philosophy of Science in Nursing* (pp. 247-262). Philadelphia, PA: Lippincott.

- Institut National de Santé Publique du Québec (INSPQ). (2020). *COVID-19. Pandémie et préoccupation des parents à l'égard de leurs enfants*. <https://www.inspq.qc.ca/covid-19/sondages-attitudes-comportements-quebecois/parents-juillet-2020>
- Kari, J. T., Pehkonen, J., Hutili-Kähönen, N., Raitakari, O. T., et Tammelin, T. H. (2017). Longitudinal Associations between Physical Activity and Educational Outcomes. *Medicine and science in sports and exercise*, 49(11), 2158-2166. doi:10.1249/MSS.000000000000135.
- Kim, Y.-J., et Cho, J.-H. (2020). Correlation between Preventive Health Behaviors and Psycho-Social Health Based on the Leisure Activities of South Koreans in the COVID-19 Crisis. *International journal of environmental research and public health*, 17(11). doi:10.3390/ijerph17114066
- Kleszczewska, D., Dzielska, A., Salonna, F., et Mazur, J. (2018). The Association Between Physical Activity and General Life Satisfaction in Lower Secondary School Students: The Role of Individual and Family Factors. *Community mental health journal*, 54(8), 1245-1252. doi:10.1007/s10597-018-0309-x
- Larivière, N., Drolet, M. J., et Jasmin, E. (2019). La justice sociale et occupationnelle. Dans E. Jasmin (dir.), *Des sciences sociales à l'ergothérapie : Mieux comprendre la société et la culture pour mieux agir comme spécialiste en habilitation à l'occupation* (pp. 173-205). Presses de l'Université du Québec.
- Larson, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55(1), 170–183. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.170>
- Latrémouille-Viau, A. (2015). *Les activités de loisir organisées à l'adolescence et l'adaptation Durant la transition vers l'âge adulte* [thèse de doctorat, Université du Québec à Montréal]. Archipel. <https://archipel.uqam.ca/8201/1/D2956.pdf>
- Lee, C.-J., Wu, C.-S., et Lin, C.-T. (2012). Leisure activity and coping with stress: Adolescents as case study. *Quality & Quantity: International Journal of Methodology*, 46(3), 979-991. doi:10.1007/s11135-012-9692-5
- Lesage, A., Bernèche, F., et Bordeleau, M. (2010). *Étude sur la santé mentale et le bien-être des adultes québécois : une synthèse pour soutenir l'action*. Enquête sur la santé sans les collectivités canadiennes (cycle 1.2). Québec : Institut de la statistique du Québec.
- Leversen, I., Danielsen, A. G., Birkeland, M. S., et Samdal, O. (2012). Basic psychological need satisfaction in leisure activities and adolescents' life satisfaction. *Journal of youth and adolescence*, 41(12), 1588-1599. doi:10.1007/s10964-012-9776-5

- Ministère de l'Éducation et Ministère de l'Enseignement supérieur (MEES). (2021, mars). *Jeunes actifs au secondaire : Quelques exemples.* <http://www.education.gouv.qc.ca/gouvernance-scolaire/soutien-financier/jeunes-actifs-au-secondaire/quelques-exemples/>
- Ministère de la famille. (2020, mai). *Démographie : la population du Québec et les familles.* <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/Famille/chiffres-famille-quebec/chiffres-famille/Pages/demographie-population-familles.aspx>
- Ordre des psychologues du Québec. (2021, juin). *Conseils aux ados pour traverser la crise de la COVID-19.* <https://www.ordrepsy.qc.ca/conseils-aux-ados-covid-19>
- Palmriter, D., Alvord, M., Dorlen, R., Comas-Diaz, L., Luthar, S. S., Maddi, S. R., O'Neill, H. K., Saakvitne, K. W., et Tedeschi, R. G. (2012). Building your resilience. *American psychological association.* <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Panza, M. J., Graupensperger, S., Agans, J. P., Doré, I., Vella, S. A., et Evans, M. B. (2020). Adolescent Sport Participation and Symptoms of Anxiety and Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 42*(3), 201-218. <http://biblioproxy.uqtr.ca/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=144505079&site=ehost-live>
- Santini, Z. I., Meilstrup, C., Hinrichsen, C., Nielsen, L., Koyanagi, A., Koushede, V., Ekholm, O., et Madsen, K. R. (2020). Associations between multiple leisure activities, mental health and substance use among adolescents in Denmark: A nationwide cross-sectional study. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, 14.* doi:10.3389/fnbeh.2020.593340
- Sauerwein, M., Theis, D., et Fischer, N. (2016). How Youths' Profiles of Extracurricular and Leisure Activity Affect Their Social Development and Academic Achievement. *International Journal for Research on Extended Education, 4*(1), 103-124. <http://biblioproxy.uqtr.ca/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=EJ1251241&site=ehost-live>
- Sigfusdottir, I. D., Asgeirsdottir, B. B., Sigurdsson, J. F., et Gudjonsson, G. H. (2011). Physical activity buffers the effects of family conflict on depressed mood: A study on adolescent girls and boys. *Journal of adolescence, 34,* 895-902. doi: 10.1016/j.adolescence.2011.01.003
- Sirgy, M. J., Uysal, M., et Kruger, S. (2017). Towards a benefits theory of leisure well-being. *Applied Research in Quality of Life, 12*(1), 205-228. doi:10.1007/s11482-016-9482-7

- Société canadienne de psychologie. (2020). Série « *La psychologie peut vous aider* » : *Aider les adolescents à faire face aux impacts et aux restrictions liés à la COVID-19*. [https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/PW\\_HelpingTeensCopeWithImpacts\\_COVID-19\\_FR.pdf](https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/PW_HelpingTeensCopeWithImpacts_COVID-19_FR.pdf)
- Spengler, S., et Woll, A. (2013). The More Physically Active, the Healthier? The Relationship Between Physical Activity and Health-Related Quality of Life in Adolescents: The MoMo Study. *Journal of Physical Activity & Health*, 10(5), 708-715. <http://biblioproxy.uqtr.ca/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=89525223&site=ehost-live>
- Statistique Canada. (2020). *Impacts of COVID-19 on Canadian families and children*. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/200709/dq200709a-eng.htm>
- Tardif-Grenier, K., Archambault, I., Dupéré, V., Marks, A. K., et Olivier, E. (2021). Canadian adolescents' internalized symptoms in pandemic times: Association with sociodemographic characteristics, confinement habits, and support. *Psychiatric Quarterly*. doi:10.1007/s11126-021-09895-x
- Tessier, C., et Comeau, L. (2017). *Le développement des enfants et des adolescents dans une perspective de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire* (publication n° 2243). Institut national de santé publique du Québec. [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2243\\_developpement\\_promotion\\_prevention\\_contexte\\_scolaire.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2243_developpement_promotion_prevention_contexte_scolaire.pdf)
- Townsend, E., et 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* (N. Cantin Ed. 2e ed.). Ottawa, Ontario: CAOT Publications ACE.
- Wilcock, A.A., et Townsend, E. (2000). Occupational terminology interactive dialogue. *Journal of occupational science*, 7(2), 84-86. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/14427591.2000.9686470?needAccess=true>
- Wu, X. Y., Han, L. H., Zhang, J. H., Luo, S., Hu, J. W., et Sun, K. (2017). The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *PLoS ONE*, 12(11). doi:10.1371/journal.pone.0187668
- Zawadzki, M. J., Smyth, J. M., et Costigan, H. J. (2015). Real-Time Associations Between Engaging in Leisure and Daily Health and Well-Being. *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 49(4), 605-615. doi:10.1007/s12160-015-9694-3

ANNEXE A  
AFFICHE DE SOLICITATION DES PARTICIPANTS

Aux élèves du secondaire de 14 ans et plus

Nous sommes à la recherche de participants pour prendre part à une étude sur les activités de loisirs dans le contexte de la COVID-19 laquelle a pour objectif de décrire la perception des élèves

**Implication:** Participer à une entrevue individuelle en visioconférence d'une durée approximative de 60 minutes.

Si vous êtes intéressés ou pour toute question concernant l'étude, veuillez communiquer avec Amélie Fortin par message privé ou par courriel à [amelie.fortin2@uqtr.ca](mailto:amelie.fortin2@uqtr.ca) ou avec Marie-Josée Drolet à [marie-josee.drolet@uqtr.ca](mailto:marie-josee.drolet@uqtr.ca)

**UQTR**  
Université du Québec à Trois-Rivières

**ANNEXE B**  
**CANEVAS D'ENTREVUE**

Numéro du participant : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

**Schéma de l'entretien individuel semi-structuré**

**Préambule**

Merci beaucoup d'avoir accepté de participer à cette recherche. Ta participation est très précieuse et grandement appréciée pour faire avancer mon projet à l'Université. Je te rappelle que le but de cette recherche est d'explorer les injustices rencontrées par des jeunes qui fréquentent une école secondaire du Québec face à leurs loisirs et, si tel est le cas, comment ils font pour surmonter ces injustices perçues. Autrement dit, pour atteindre ce but, je rencontre différents élèves pour recueillir des informations concernant : 1) leurs perceptions des injustices vécues en lien avec les loisirs à cause de la COVID-19 et 2) comment ils s'adaptent à la situation vécue. Est-ce que tu as des questions pour moi avant de commencer ?

Nous allons commencer par un questionnaire pour mieux te connaître personnellement (voir questionnaire sociodémographique).

**Partie 1 : Réchauffement**

1. Raconte-moi comment la situation de la COVID-19 a modifié, le cas échéant, tes activités de loisirs ?
2. Peux-tu m'expliquer ce que tu ne peux plus faire comme loisirs, mais que tu faisais avant la pandémie ?
3. Peux-tu m'expliquer les nouvelles activités que la situation t'a amenée à faire, si tel est le cas ?

**Partie 2 : Enjeux éthiques liés à la justice**

4. As-tu l'impression de vivre de l'injustice dans le cadre de tes loisirs depuis le début de la pandémie ? Si oui, raconte-moi quelles injustices tu vis ? (*Injustice occupationnelle*)
5. À l'école ou à l'extérieur de l'école, as-tu en général des occasions de réaliser des activités de loisirs qui te tiennent à cœur (sports, arts, ...) ? Si oui, peux-tu me donner des exemples ? (*Privation occupationnelle*)
6. Est-ce que tu as été empêché(e) de façon prolongée de réaliser des activités que tu réalisais avant la pandémie de la COVID-19 ? Si oui, peux-tu me donner des exemples ? Autrement dit, comment la pandémie a-t-elle changé ta participation à des loisirs ? Comment t'es-tu senti d'être privé de réaliser ces activités de loisirs ? (*Privation occupationnelle*)
7. As-tu eu des opportunités en général de réaliser des activités qui te permettent de t'épanouir comme adolescent(e) ou qui te valorisent et te tiennent à cœur ? Si oui, peux-tu me donner des exemples ? (*Aliénation occupationnelle*)

8. As-tu été limité(e) et/ou obligé(e) de faire des tâches qui ne te convenaient pas depuis le début de la pandémie, des tâches dégradantes/humiliantes/dévalorisantes, c'est-à-dire où ta valeur et tes talents n'étaient pas mis à contribution ? Si oui, raconte-moi des histoires que tu as vécues et comment tu as vécu ces situations ? (*Aliénation occupationnelle*)

9. Raconte-moi comment les activités étaient avant la pandémie distribuées/attribuées entre les élèves de ton école (selon quels critères ou moyens (ex. audition, sélection) certains élèves peuvent ou ne peuvent pas participer à leur(s) activité(s), si tel est le cas). (*Marginalisation / apartheid occupationnelle*)

10. Raconte-moi comment les activités sont depuis le début de la pandémie distribuées/attribuées entre les élèves de ton école (selon quels critères ou moyens (ex. audition, sélection) certains élèves peuvent ou ne peuvent pas continuer de participer à leur(s) activité(s), si tel est le cas). (*Marginalisation / apartheid occupationnelle*)

11. Avant la pandémie, que pensais-tu de la répartition du temps que tu accordais à chacune des activités que tu réalisais ? Est-ce que c'était satisfaisant pour toi (trop ou pas assez de temps à une ou des activités de loisirs) ? (*Déséquilibre occupationnel*)

12. Depuis le début de la pandémie, que penses-tu de la répartition du temps que tu accordes à chacune des activités que tu réalises ? Est-ce que c'est satisfaisant pour toi (trop ou pas assez de temps à une ou des activités de loisirs) ? (*Déséquilibre occupationnel*)

### **Partie 3 : Comment les jeunes surmontent-ils les injustices (solutions alternatives à la pratique des loisirs)**

11. Le cas échéant, qu'est-ce que tu as mis en place comme solutions pour contrer ou diminuer les injustices que tu vis en lien avec tes loisirs ? Merci de me donner des exemples concrets.

12. Le cas échéant, as-tu trouvé d'autres activités que tu aimes et que tu ne faisais pas avant la pandémie ? Peux-tu me donner des exemples s'il te plaît ?

13. Selon toi, qu'est-ce qui devrait être mis en place par les autorités (ex.: le gouvernement, tes professeurs ...) pour contrer ou diminuer les injustices que tu vis, le cas échéant ?

14. Sur une échelle de 1 à 10, merci de quantifier la perception que tu as de l'injustice que tu vis face à la participation de tes loisirs depuis le début de la pandémie ?

15. Souhaites-tu ajouter quelque chose sur ce sujet ? Est-ce que tu as des questions pour moi avant de conclure l'entretien ?

16. Aimerais-tu être informé(e) des résultats de l'étude ? Si oui, comment souhaites-tu être informé ?

**Merci beaucoup d'avoir participé à cette étude, ta participation est grandement appréciée !**

## ANNEXE C

### QUESTIONNAIRE SOCIODÉMOGRAPHIQUE



Le but de ce questionnaire est de recueillir des informations sur toi. Tu n'es pas obligé(e) de répondre à toutes les questions. Aussi, je te rappelle que ces informations vont demeurer strictement confidentielles, ce qui signifie qu'elles ne seront pas dites ou transmises à personne.

---

#### **A) Caractéristiques personnelles**

1. Quel est ton âge? \_\_\_\_\_
2. Quel est ton genre (fille, garçon ou autre)? \_\_\_\_\_
3. Explique-moi ta situation familiale (parents séparés / tuteurs / nombre de frère(s) et sœur(s)) :  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
4. Dans quel pays es-tu né ? \_\_\_\_\_
5. Est-ce que tu appartiens à une minorité culturelle? Si oui, laquelle ou lesquelles?  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

#### **B) École**

1. En quelle année du secondaire es-tu ? \_\_\_\_\_
2. Dans quelle ville du Québec se trouve ton école secondaire ?  
 \_\_\_\_\_

#### **C) Expérience générale au niveau des activités préférées (loisirs)**

1. Quelle est ton activité préférée ?  
 \_\_\_\_\_
2. Depuis combien de temps (années) fais-tu cette activité ?  
 \_\_\_\_\_
3. Est-ce que tu fais partie d'un programme sports-étude à l'école ou d'un autre programme spécialisé ? \_\_\_\_\_

Si oui, pour quel sport ou quelle activité :

---

4. Souhaites-tu ajouter autre chose en lien avec cette étude ? Merci de le spécifier ici.
- 

**Merci beaucoup d'avoir répondu aux questions de ce questionnaire.**

**Maintenant nous allons passer à l'entrevue.**