



Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir

MILIEU DE VIE

Essentiel au bien-être des communautés



CRÉDITS

Rédaction

Marie-Claude Fontaine

Révision du contenu

Caroline Bergeron - Fédération québécoise des centres communautaires de loisir

La production de cet ouvrage est possible grâce au soutien financier du ministère de l'éducation du Québec.

Référence: Fédération québécoise des centres communautaires de loisir. (2024).
Milieu de vie – essentiel au bien-être des communautés.

INTRODUCTION

Le milieu de vie, quel déterminant significatif pour la santé et le bien-être d'une communauté !

Les aménagements physiques agissent comme facilitateurs pour la création du lien social. Autrefois, les membres de la communauté profitaient de nombreuses possibilités pour socialiser sans devoir planifier « leur moment social » comme on le fait aujourd'hui en tentant de l'insérer dans notre calendrier déjà bien chargé. Les précieuses rencontres de voisinage s'intégraient parfaitement à leurs activités quotidiennes : au marché, sur le perron de l'église, les nombreux espaces vacants qui permettaient aux jeunes de jouer dans les champs, les rues désertes où on pratiquait le hockey. Ce sont tous des exemples d'espaces collectifs qui étaient présents dans les quartiers de façon tout à fait naturelle.

Sur le plan de l'animation du milieu de vie, la dynamique de voisinage de l'époque offrait une foule d'occasions de connexion ; les familles étaient nombreuses et vivaient davantage à proximité, une entraide naturelle se faisait donc pour différentes corvées et pour répondre aux besoins de base. Il y avait peu d'éléments qui incitaient les gens à rester dans leur salon, comme les écrans d'aujourd'hui.

Aujourd'hui, nous avons de nombreux défis pour préserver ce lien social précaire qui fragilise aussi notre santé à plusieurs niveaux. C'est sans grande surprise qu'on constate que la technologie et plusieurs autres facteurs ont un impact important sur notre tissu social.

« L'humain n'a jamais été aussi près du monde entier, mais aussi loin de son voisin ».

De nos jours, nous avons donc ce grand défi collectif. Réinvestir le voisinage (au sein des villes, des quartiers et même dans les espaces publics), faire en sorte que notre milieu de vie soit vivant et qu'il permette de nous sécuriser autant que de nous énergiser. On entend trop souvent les gens tenir un discours comme « je dois partir au chalet la fin de semaine pour préserver ma santé mentale ». À quel moment notre milieu de vie est-il devenu un espace pour exécuter une liste de tâches qui nous pèse sur le moral et nous déconnecte de cette sensation de se sentir bien, chez soi ?

Heureusement, de nombreuses astuces permettent de revitaliser une communauté, de favoriser l'émergence du lien social, de promouvoir le divertissement et les saines habitudes de vie, comme nous le verrons à travers cette trousse à outils. Les centres communautaires de loisir sont de précieux alliés pour atteindre ces objectifs et renforcer le tissu social et le bien-être des communautés.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	3
QU'EST-CE QU'UN MILIEU DE VIE ?	4
Différentes formes d'espaces milieu de vie	4
Espace collectif et espace communautaire	6
La personne responsable du milieu de vie	6
L'importance de la participation sociale	7
L'exemple du puits	8
MODIFIER OU METTRE SUR PIED UN MILIEU DE VIE EN INCLUANT LA PARTICIPATION SOCIALE	10
1. Exprimer haut et fort l'intérêt du CCL à cocréer un espace milieu de vie	10
2. Organiser un moment de co-création « Rêvons notre espace milieu de vie »	11
3. Rendre le projet démocratique : le leadership partagé/distribution des rôles et des tâches	12
4. Installation du milieu de vie : faire confiance à la communauté	14
5. Pour assurer la pérennité de l'espace milieu de vie	14
Une posture relationnelle à adopter	14
Une ambiance à maintenir même pour l'entretien	15
POUR FAVORISER LA CONNEXION AVEC L'AUTRE : OFFRIR UNE PRÉSENCE DE QUALITÉ	16
Offrir un accueil chaleureux	16
De la discussion individuelle... à l'animation du milieu de vie !	16
Faire les présentations	18
Créer une culture de l'accueil	18
Quand la tension monte, ça passe ou ça casse ?	19
Lorsque l'arrivée d'une personne rend le groupe inconfortable	19
Réflexions personnelles lorsqu'on travaille avec un groupe	20

LE MILIEU DE VIE ET LES RETOMBÉES SUR LA SANTÉ	22
La proximité pour contrer la solitude	22
La proximité : un moteur aux déplacements actifs	24
Être partie prenante de son milieu pour améliorer sa confiance	25
D'autres bienfaits d'un milieu de vie dans une communauté	26
Le sentiment de sécurité	26
La mixité sociale	27
L'aspect intergénérationnel	27
OUVRIR SES HORIZONS : UN PEU D'INSPIRATION	28
Soyons à l'affût des opportunités physiques possibles!	28
Un projet temporaire pour tâter le pouls ?	33
Les incontournables!	34
Liste d'idées	36
Sources d'inspiration dans les centres communautaires de loisir	37
Initiatives du CCL dans son environnement	41
L'ambiance conviviale	43
Les 5 sens mis à contribution !	43
Partager ses intérêts	45
Des écrans dans un milieu de vie ?	46
Prudence avec la technologie !	46
ANNEXE	47
Fiche activité : 5 sens	47
Fiche activité : Parle-moi de toi!	48

QU'EST-CE QU'UN MILIEU DE VIE ?

Selon Vivre en Ville, la définition d'un milieu de vie complet est un « Milieu où il est possible à la fois d'habiter et d'effectuer la majorité de ses activités quotidiennes (consommer, se récréer, aller à l'école primaire, voire secondaire) à distance de marche. Un milieu de vie complet est généralement caractérisé par une mixité d'activités et d'usages¹. »

En ce sens, le centre communautaire de loisir (CCL) fait partie d'un milieu de vie qu'il anime, mais est aussi un milieu de vie en soi où les membres de sa communauté interagissent ensemble. Dans cette optique, chaque CCL a un espace défini qui lui sert de milieu de vie et donc où sa communauté peut se rencontrer, échanger, s'amuser, prendre un café, etc. Cet endroit peut aussi être appelé « espace collectif » puisqu'il appartient à ses personnes participantes d'une certaine manière et qu'elles peuvent se l'approprier².

« **Fortement enraciné dans sa communauté locale, le centre est avant tout un milieu de vie. Véritable lieu d'accueil, de solidarité et d'implication, il contribue à créer un sentiment d'appartenance entre les membres de la collectivité. Il permet aux gens de se rencontrer, d'échanger, de s'entraider, de mettre en commun leur savoir-faire, de partager leurs expériences et d'acquérir ensemble de nouvelles compétences³.** »

- 1 Vivre en Ville. (s. d.). Milieu de vie complet. Récupéré sur <https://collectivitesviables.org/articles/milieu-de-vie-complet.aspx>
- 2 Fédération québécoise des centres communautaires de loisirs. (2023). Guide de mise en place d'un centre communautaire de loisir. Page 12. ISBN 978-2-9818874-4-3.
- 3 Fédération québécoise des centres communautaires de loisir (2013). Cadre de référence. Repéré à <https://fqcl.org/app/uploads/2019/05/Cadre-reference-2013.pdf>

DIFFÉRENTES FORMES D'ESPACES MILIEU DE VIE

L'espace milieu de vie invite la communauté à se présenter à cet endroit qu'il y ait ou non des animations prévues. Un peu comme lorsqu'on a envie de s'asseoir au salon dans notre maison. On cherche un endroit confortable, accueillant où on peut se déposer, qu'il y ait ou non des gens qui s'y trouvent. Mais quel plaisir de constater qu'un membre de notre famille nous y rejoint !

L'objectif est de créer un lieu de rencontre, mais pour ce faire, il faut que les membres de la collectivité aient envie d'être présents tout simplement. C'est la présence spontanée des gens qui rendra vivant le milieu et qui créera une communauté engagée et dynamique. On souhaite que tout le monde ait le réflexe de se dire « Je vais aller voir s'il y a des gens qui s'y trouvent, et sinon, je ferai mon passe-temps ».

L'espace peut être créé à bien des endroits et prendre bien des formes. Il peut d'abord être à l'intérieur de son CCL, dans une salle précise ou directement dans le hall d'entrée, mais il peut aussi se situer à l'extérieur. Il peut également être éphémère ou encore se concentrer sur un seul groupe (zone ado, salle des personnes âgées, etc.). Toutefois, chaque CCL se doit d'avoir au moins un espace permanent que l'entièreté de sa communauté peut fréquenter quand bon lui semble. En ce sens, vous trouverez à la fin de cette boîte à outils une section avec de l'inspiration pour bonifier votre milieu de vie.

Ces espaces milieu de vie sont des outils fort pertinents pour aider un centre communautaire de loisir dans l'atteinte de sa mission, soit de favoriser le développement holistique de la personne, de soutenir la famille et d'encourager l'implication citoyenne dans la vie communautaire locale. Ils contribuent notamment à favoriser l'enracinement dans la communauté et le resserrement des liens collectifs, à encourager la participation active à la vie sociale et l'exercice de la citoyenneté, à renforcer les potentiels individuels et collectifs, à répondre aux besoins qui peuvent apparaître dans le milieu et plus encore⁴.

« Les CCL sont convaincus que la vie communautaire passe par les lieux d'interaction et de rassemblement, que toute personne est un être social qui a un potentiel de développement et qu'une communauté est composée d'éléments interdépendants qui représentent des ressources formelles et informelles d'aide et d'entraide »⁵.

4 Fédération québécoise des centres communautaires de loisir (2013). Cadre de référence. Repéré à <https://fqccl.org/app/uploads/2019/05/Cadre-reference-2013.pdf>

5 Fédération québécoise des centres communautaires de loisir (2004). L'approche communautaire en centre communautaire de loisir. Repéré à <https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/4027461>

Espace collectif et espace communautaire

Il y a une certaine confusion dans le langage populaire entre un espace collectif et un espace communautaire. La grande distinction entre ces deux types d'espaces réside dans la prise en charge par la communauté ainsi que son utilisation.

Un espace communautaire est un lieu physique que les gens peuvent fréquenter, habituellement en pratique libre et sur la plus grande plage horaire possible. Il arrive aussi que cet espace soit réservé à un groupe exclusivement, par exemple un espace pour des arts textiles libres, mais où il faut être membre du groupe associé ; ou bien, une salle libre, mais seulement pour les aînés du CCL ou encore un jardin communautaire où seulement les personnes ayant loué une parcelle peuvent en profiter.

Quant à l'espace collectif, il est habituellement ouvert à tous, et sa gestion ne dépend pas que d'un organisme, car elle est partagée avec les personnes participantes. Pour avoir une plus grande appropriation du lieu par la collectivité, l'approche de « l'espace collectif » a encore plus de retombées puisque c'est un endroit que les membres de sa communauté peuvent s'approprier, qui répond de façon cohérente à leurs besoins et qui leur permet de s'y investir en lui donnant le sens qui les anime. Celui-ci a la notion de l'**engagement** qui est mis en valeur en plus des caractéristiques de l'espace communautaire. Les personnes viennent par leur élan naturel, sans être nécessairement attirées par une activité dirigée ; elles seront présentes et vont contribuer à rendre le milieu vivant. L'engagement peut fluctuer dans le temps, mais il naît principalement du plaisir à fréquenter le lieu et au sentiment d'appartenance et de contribution qu'a la personne participante envers cet espace. Pour ce faire, il est nécessaire que la personne responsable du milieu de vie se place dans une posture de leadership partagé. Cet aspect sera également développé plus loin dans ce document. Dans cette trousse, l'accent sera mis sur l'approche de l'espace collectif, car elle favorise les retombées les plus significatives sur une communauté et est en cohérence avec l'approche des centres communautaires de loisir.

LA PERSONNE RESPONSABLE DU MILIEU DE VIE

Lorsque c'est possible, le CCL peut engager une ressource dont la principale responsabilité est de co-animer l'espace milieu de vie et d'accompagner les bénévoles dans les divers projets. Le fait de s'adresser toujours au même intermédiaire a un effet positif sur le lien de confiance des personnes participantes, simplifie les canaux de communication et peut apporter une volonté commune et naturelle pour faire avancer le projet.

Le rôle des responsables du milieu de vie est de plus en plus reconnu. Il est maintenant plus clair dans le milieu communautaire que les espaces dédiés à faire émerger le lien social ont un impact considérable sur le bien-être de la population avoisinante et/ou participante.

Cette approche a même fait ses preuves dans les bibliothèques municipales. Il y a présentement un mouvement de bibliothèques qui embauchent des personnes responsables de l'intervention sociale.

« [La personne intervenante] est là pour tisser des liens, créer des relations avec les usagers et devenir une figure de confiance dans [le milieu de vie]. [Elle] pourra venir en aide aux gens qui en manifestent le besoin », indique M. Therrien⁶.

Dans un centre communautaire de loisir, cette personne favorise non seulement les liens entre les personnes participantes de l'espace milieu de vie, mais elle peut également faire le pont avec toutes les activités et tous les services offerts par le CCL et son quartier. Elle s'assure également de bien accueillir chaque personne et de contribuer à son intégration. Elle crée un lien de confiance avec elles, mais aussi entre elles. C'est l'un des éléments qui aura le plus d'impacts ensuite sur leur implication et sur l'émergence d'initiatives « par et pour » elles.

L'IMPORTANCE DE LA PARTICIPATION SOCIALE

« Ça prend une communauté pour créer un espace collectif et ça prend un espace collectif pour créer une communauté ».

En ayant l'intention d'aménager ou de réaménager un espace milieu de vie, plusieurs organisations sont tentées de prendre en charge la planification et l'organisation du futur espace, en rêvant de l'effet de surprise que cela sera. Par contre, la façon dont la communauté est intégrée à cette première étape peut définitivement influencer la fréquentation à long terme de l'espace. Pour un milieu de vie réussi, nous vous encourageons à tendre au maximum vers l'espace collectif qui, en plus, est une approche tout à fait cohérente avec celle du « par, pour et avec » utilisée en CCL dans le but de favoriser l'empowerment des gens.

La collectivité devrait être impliquée dans le processus de planification alors que l'idée est encore au stade le plus embryonnaire possible. Si on veut un espace collectif, et donc que les gens s'impliquent, se l'approprient et l'utilisent, il est essentiel de réfléchir à comment susciter et maintenir l'engagement des personnes participantes. On entend parfois des gens bien intentionnés qui montent le plan de l'espace collectif, une tonne de documents qu'ils préparent pendant des mois pour être prêts à faire une présentation officielle de l'espace et un grand dévoilement. Le pari est risqué, car malgré que le mobilier choisi puisse plaire au premier coup d'œil, il y aura sans doute de nombreux enjeux nommés (ou gardés pour soi) par les personnes participantes (ou, justement, les non-participantes) qui seront d'une importance cruciale pour le bien du projet vu les réalités complètement différentes de plusieurs groupes : « Ahhh dommage que le divan soit en tissu, je n'oserais pas m'y asseoir de peur de le salir avec les reflux de mon bébé » ;

6 Aubin, M. (2024, 17 janvier). Un intervenant social à la Bibliothèque Gabrielle-Roy : une première à Québec. MonSaintRoch. <https://monsaintroch.com/2024/un-intervenant-social-a-la-bibliotheque-gabrielle-roy-une-premiere-a-quebec/>

« L'autre endroit du stationnement m'aurait attiré davantage, car ici, c'est plein soleil et je ne tolère pas cette exposition » ; « Je ne me sens pas à l'aise d'utiliser les balançoires pendant que mon enfant joue dans le bac à sable parce que tel élément bloque ma vision » ; « J'aimerais beaucoup utiliser l'espace, mais le chemin pour m'y rendre ne m'est pas accessible vu mon trouble de la vue ». Sans le savoir, l'organisation a mis en place un projet qui n'est pas tout à fait en phase avec les besoins de sa communauté, et en accordant simplement plus de temps pour des moments d'innovation collective, de nombreux petits et grands détails auraient pu être considérés autrement pour favoriser l'appropriation et la fréquentation de cet espace à long terme. En ce sens, on peut mieux garantir que les efforts en matière d'accessibilité universelle sont véritablement inclusifs et répondent aux besoins de l'ensemble de la population. En écoutant les gens, on reconnaît la diversité des expériences individuelles et on peut plus facilement prendre en compte les différentes dimensions de l'identité de notre communauté.

« Par leur action collective, ces personnes en viennent à mieux maîtriser les situations auxquelles elles sont confrontées et s'organisent en vue de modifier leurs conditions de vie et de revitaliser leur milieu⁷ ».

L'exemple du puits⁸

Un exemple très puissant est souvent cité dans les initiatives de coopération interculturelle pour sensibiliser à l'importance de « faire avec » la communauté. En 1975, en Côte d'Ivoire, des personnes intervenantes étrangères avaient depuis quelque temps installé un puits dans le but d'approvisionner la population locale en eau potable et de soulager les femmes de la corvée d'aller chercher l'eau plusieurs kilomètres plus loin. L'équipe avait travaillé avec grande motivation pour trouver les ressources matérielles, humaines et financières pour creuser un puits en plein cœur du village. C'est par pur hasard, lors d'une rencontre de suivi, qu'elle a constaté que non seulement la pompe du puits était défectueuse, mais qu'en plus, aucune demande de réparation n'avait été signalée. Mais pourquoi ?

Voici un extrait qui démontre bien qu'il n'y a rien de plus riche que d'aller questionner la population touchée pour vérifier si le besoin que nous percevons en est réellement un.

7 Fédération québécoise des centres communautaires de loisir (2013). Cadre de référence. Page 4. Repéré à <https://fqcccl.org/app/uploads/2019/05/Cadre-reference-2013.pdf>

8 Assogba, Y. (1993). Entre la rationalité des intervenants et la rationalité des populations bénéficiaires : l'échec des projets en Afrique noire. Cahiers de géographie du Québec, 37 (100), 49-66. <https://doi.org/10.7202/022321ar>

((

D'abord informée par le chef du village que les femmes ont été les premières mécontentes du puits, Savonnet-Guyot a mis en doute cette information provenant d'un « parti-pris masculin, peu sensible à la peine des femmes » et a décidé d'interroger directement les concernées. Ces dernières ont confirmé la déclaration du chef. La « bonne raison » des réticences des femmes face au puits est la suivante :

« Ce puits, qui était placé au centre du village, à la vue de tous, les privait de ces précieux instants de liberté où, loin des regards des hommes, elles pouvaient se retrouver entre elles, procéder à leur toilette, rire et plaisanter sans contrainte, les maris étant, bien sûr, les sujets favoris de ces plaisanteries » (Savonnet-Guyot, 1985 a, p. 200).

Et l'auteure de l'enquête conclut :

« Au fond, je l'ai compris ce jour-là, la pénible corvée d'eau avait sa compensation : le marigot était le lieu où pouvait se constituer, à bonne distance du village et de ses conflits latents, une contre-société féminine libérée des regards masculins » (Savonnet-Guyot, 1985 a, p. 201⁹)¹⁰.

))

Et voilà, pour chaque élément qu'on ajoute à un espace collectif ou tout espace milieu de vie, demandons-nous si c'est un besoin de la communauté à travers nos propres lunettes subjectives ou si nous avons vu et entendu des personnes participantes exprimer ce besoin. Lorsque la réponse à cette question reste nébuleuse, il faut encore plus de dialogue avec le groupe.

9 SAVONNET-GUYOT, C. (1985) Un développement au péril du paysan ? In Gérard Conac et al. Les politiques de l'eau en Afrique. Développement agricole et participation paysanne. Paris, Economica, pp. 195-204.

10 Assogba, Y. (1993). Entre la rationalité des intervenants et la rationalité des populations bénéficiaires : l'échec des projets en Afrique noire. Cahiers de géographie du Québec, 37 (100), 49-66. <https://doi.org/10.7202/022321ar>

MODIFIER OU METTRE SUR PIED UN MILIEU DE VIE EN INCLUANT LA PARTICIPATION SOCIALE



« Cette approche du FAIRE AVEC favorise la reconnaissance des forces de [chaque individu], renforce le potentiel des gens, permet de créer un milieu de vie et d'accroître le sentiment d'appartenance au centre communautaire de loisir et à la collectivité »¹¹.



1. Exprimer haut et fort l'intérêt du CCL à cocréer un espace milieu de vie

Dès que l'organisation a un élan de créer, de modifier ou de dynamiser un espace milieu de vie pour sa communauté, la première étape est d'exprimer sa volonté de le cocréer avec elle afin qu'il réponde à ses besoins. Il faut faire circuler l'information et toucher le plus de personnes possibles. Cela peut être par le bouche-à-oreille, diffuser l'information sur les réseaux sociaux, installer des affiches dans le CCL ou autres. L'important est de varier les moyens pour rejoindre le plus de groupes différents possible. Sur vos réseaux, vous pouvez partager des initiatives inspirantes d'autres organisations pour motiver et inspirer les gens.

N'hésitez pas à être clair dans toutes vos communications : « Nous souhaitons cocréer avec vous un espace qui vous ressemble ; laissez-nous vos coordonnées pour que nous soyons dans l'action tous ensemble ! »

¹¹ Fédération québécoise des centres communautaires de loisir (2013). Cadre de référence. page 3. Repéré à <https://fqcccl.org/app/uploads/2019/05/Cadre-reference-2013.pdf>



2. Organiser un moment de co-création « Rêvons notre espace milieu de vie »

Démontrez une bonne écoute et une grande ouverture lors de ces rencontres, les suggestions pourraient vous surprendre. Par exemple, que ce soit un nouveau projet ou une modification, restez ouverts sur le lieu de l'espace. Peut-être que vos bénévoles vous suggéreront un autre espace dans votre centre que celui qui a toujours été utilisé alors que vous n'y aviez même pas pensé ! Peut-être apprendrez-vous que le besoin de votre communauté est plus axé sur un espace extérieur qu'intérieur, qui sait ? Même si vous avez des contraintes, le fait de laisser les personnes participantes exprimer leurs idées vous permet d'expliquer pourquoi elles ne pourraient être réalisées. On évite alors des insatisfactions, on se met en mode solution et on mise sur une compréhension commune.

Dans cette rencontre, l'objectif est de se permettre de rêver pour mettre en lumière les besoins qui étaient jusque-là non identifiés. On peut dire aux personnes participantes de s'exprimer comme si tout était possible. Pour faciliter l'expression de leurs besoins, on peut leur demander : « Et si tu avais une baguette magique, quel espace voudrais-tu avoir ? Qu'est-ce qu'on y retrouverait ? ». On peut même inventer une baguette qu'on se passe avec le droit de parole pour ajouter une touche d'humour et dégêner le groupe.

De ces idées qui sembleront peut-être irréalistes, nous pourrions certainement tirer de nombreuses pistes. Par exemple, Monique, qui dit rêver d'avoir au coin de sa rue une jungle avec d'immenses arbres et des lianes pour se promener d'un arbre à l'autre, avec de la chaleur et le son des oiseaux exotiques et d'une chute d'eau ; on peut par cette idée lui dire : « Ok. On ne pourra pas apporter la vraie jungle, mais dans notre réalité québécoise, qu'est-ce qui pourrait s'y en approcher le plus ? » On a besoin de verdure ? Faisons un appel à tous pour avoir des boutures de nombreuses plantes tropicales qui deviennent très grandes ! Serait-ce possible d'avoir des perruches ? Regardons l'ensemble des possibilités ! Nous avons un espace extérieur près du CCL où il y a de grands arbres ? Comment pourrait-on faire pour que cet espace soit un peu plus naturel et comble nos oreilles de chants d'oiseaux sauvages ? Et voilà ! Les bénévoles commenceront à imaginer l'espace et ajouteront probablement même des idées d'activités qui animeront cet espace. Il pourrait y avoir Émilie qui dit « Ohhh... moi aussi j'adore les oiseaux et j'ai une mangeoire que je n'utilise pas, je pourrais l'apporter. Et est-ce que vous auriez envie qu'on fasse un appel à tous dans la communauté pour trouver un ornithologue ? » Et de là Mathieu pourrait ajouter « Oui, j'ai un ami qui serait sûrement ravi de nous donner quelques trucs pour attirer les oiseaux, je vais lui en parler. Ça me fait penser au sentier derrière le centre, ce serait super de prendre l'habitude de se donner rendez-vous pour une promenade en plein air avant chaque rencontre sur l'espace collectif pour repérer les oiseaux qui fréquentent le secteur ». Le nom du local pourrait même être un nom d'oiseau dans ce cas de figure !



La co-création, c'est d'avancer côte à côte dans les étapes de réalisation du projet. Elle est définie selon Oxfam Québec comme ceci :

« La cocréation est une pratique collaborative de développement d'une initiative. C'est une façon de renforcer le pouvoir individuel et collectif des parties prenantes de façon à créer des solutions innovantes aux enjeux ciblés tout en créant des opportunités de synergie entre différents groupes ou équipes qui travaillent parfois en silos¹². »



Pour des idées sur comment animer une rencontre de cocréation comme celle-ci, n'hésitez pas à consulter la Trousse d'animation QADA¹³ de la FQCCL où l'objectif poursuivi est d'outiller les responsables de projet, ainsi que les individus prenant part à une démarche collective de mobilisation et d'*empowerment*. La trousse a été conçue pour le projet Ânés au cœur du quartier, mais son contenu peut être adapté et utilisé pour tout projet collectif. Vous y trouverez des conseils, des activités pour aider les gens à s'exprimer et plus encore.

3. Rendre le projet démocratique : le leadership partagé/distribution des rôles et des tâches

Le leadership est partagé entre les personnes participantes et l'équipe de travail du CCL. Pour préserver l'engagement et la motivation, le centre agit à titre de facilitateur. Par exemple, si les bénévoles adorent animer des activités, mais sont répugnés par la paperasse administrative, il s'ajustera en optimisant les forces et les intérêts et en contribuant pour le nécessaire.

Pour le succès de l'espace et son appropriation par la communauté, il est essentiel de se préoccuper du bien-être des gens qui le fréquentent et de l'ambiance qui y règne. Parfois, on a tendance en tant qu'organisme à en prendre le maximum sur ses épaules pour que ce soit simple pour les bénévoles (en pensant bien faire !). Cependant, certains se sentiraient peut-être plus mobilisés et impliqués s'ils s'occupaient de certaines tâches qu'on voulait leur épargner. Cela réitère encore une fois l'importance d'établir un lien de confiance et d'ouvrir le dialogue avec les personnes impliquées.

12 Oxfam. (2022). Qu'est-ce que la co-création ? Oxfam Québec. <https://oxfamilibrary.openrepository.com/bitstream/handle/10546/621384/gd-what-is-co-creation-220622-fr.pdf>

13 Fédération québécoise des centres communautaires de loisir. (2018). Trousse d'animations QADA.

«
Définition du leadership partagé, selon Édith Luc, docteure
en psychologie sociale :

« Le leadership partagé s'avère un puissant levier
de performance et mène à l'innovation, à la
responsabilisation et à l'engagement des individus, tout
en agissant comme un antidote à la compétition interne.
Dans un monde de plus en plus exigeant, il est aussi une
façon de reconnecter l'organisation avec l'humain ».

– (Luc, 2019)¹⁴

Afin de favoriser la libre expression de chaque individu et de protéger l'harmonie au sein du groupe, il est possible d'offrir une formation en communication au groupe de bénévoles. Cela peut être en communication non violente, en communication consciente ou encore en sociocratie. Cette initiative favorise la mixité sociale au sein du groupe puisqu'elle offre à l'équipe un langage commun qui facilite l'expression de ses idées, de ses frustrations, etc. Également, elle sensibilise l'équipe à l'importance de travailler avec des personnes différentes pour faire évoluer le projet et le rendre encore plus accessible. Le fait de suivre cette démarche tôt dans le processus de création du groupe ou du comité favorise l'émergence de relations riches et authentiques au sein de l'équipe. Comme il y a plusieurs prises de décisions et que chacune d'entre elles comporte certains risques de désaccord, ces outils sont d'une grande pertinence. Cela permet également de mettre l'accent sur le ton et les attentes de bienveillance que l'organisation a envers le groupe. Finalement, c'est un beau cadeau pour les bénévoles de recevoir cette formation gratuitement. Cela peut avoir un effet sur leur rétention à plus long terme. D'abord, par la reconnaissance qu'on démontre envers leur implication en leur offrant cette formation, mais aussi par leur expérience de bénévolat qui sera probablement plus positive par la suite vu les retombées de la formation, telles qu'une meilleure dynamique de groupe.

«
La Communication non violente (CNV), aussi appelée
Communication consciente, est une méthode de
communication créée par Marshall B. Rosenberg. Selon lui,
ce sont « le langage et les interactions qui renforcent notre
aptitude à donner avec bienveillance et à inspirer aux
autres le désir d'en faire autant » – (Rosenberg, 2018).¹⁵

¹⁴ Luc, É. (2019). Le secret des grandes équipes : huit compétences pour un leadership partagé (236 pages). Les Presses de l'Université de Montréal. ISBN 9782760640115.

¹⁵ Marshall B. Rosenberg, (2018), La Communication non violente au quotidien, page 10, éditions Jouvence. (ISBN 2-88353-314-8).

4. Installation du milieu de vie : faire confiance à la communauté

Pour se sentir comme chez soi, la personne participante doit sentir qu'on lui fait confiance, qu'elle peut prendre des initiatives et que celles-ci devraient être naturellement encouragées et même valorisées. Pour ce faire, il est toutefois important de dresser un cadre clair des attentes de bon fonctionnement. L'idéal est de créer ce cadre en collaboration avec le plus grand nombre de personnes participantes. C'est une façon de s'assurer que les règlements, les pratiques et les attentes mis en place font sens pour elles et qu'elles en comprennent les objectifs. Encore mieux, une fois validé par tous, on affiche le cadre dans le milieu de vie en guise de rappel. Il est toujours sujet à modification au fil du temps pour s'ajuster aux besoins émergents du groupe qui fréquentera le milieu de vie. Encore une fois, l'important est qu'il s'approprie non pas juste le lieu physique et le matériel, mais bien l'ambiance et l'expérience qu'il souhaite vivre lorsqu'il s'y trouve.

5. Pour assurer la pérennité de l'espace milieu de vie

Une posture relationnelle à adopter

Si la personne n'est que de passage, nous avons l'opportunité de la surprendre en la charmant par la puissance de la connexion sociale, car c'est un besoin universel. Cette posture relationnelle est probablement ce qu'il y a de plus précieux à travers tous les éléments et activités du milieu de vie. Un individu qui ne sent pas de connexion avec d'autres du milieu, ou pire, qui se sent exclu, ne reviendra probablement pas au milieu de vie même si les activités semblent intéressantes. La première impression est donc très importante. En ce sens, les CCL sont réputés pour leur accueil. Chaque individu qui passe la porte d'un centre communautaire de loisir est salué, même par son prénom quand il est un habitué, et on s'assure qu'il ait les informations dont il a besoin. On souhaite qu'il se sente à l'aise et respecté en tout temps, donc dès ses premiers pas dans notre milieu.

L'être humain est comme un livre. Nous avons toujours le choix de nous intéresser à l'histoire de l'autre ou de laisser le livre sur la tablette. En s'intéressant de façon authentique à la personne, on lui montre qu'elle a déjà une importance pour nous, que nous sommes heureux qu'elle soit avec nous, qu'elle est à sa place. Il est important de connecter avec notre intention sincère de découvrir l'autre, car la personne sentira si l'élan n'est pas naturel et même forcé.



Les centres communautaires de loisir sont des agents facilitateurs pour qui le lien social et chaque relation qui émerge au centre sont probablement parmi les plus riches de toutes les retombées.



Une ambiance à maintenir même pour l'entretien

Peu importe la forme de l'espace milieu de vie, il y aura des tâches d'entretien à réaliser. Si on souhaite que notre communauté s'y implique, il y a une ambiance agréable et festive à mettre en place. Naturellement, si nous les avons impliqués depuis le début du processus, les gens seront plus naturellement portés à y contribuer. Toutefois, il reste essentiel que ce soit une expérience positive et attirante.

À notre époque où les personnes se décrivent comme étant débordées par leurs obligations personnelles, familiales et professionnelles, participer en plus à entretenir un espace dont ils n'ont pas la pleine responsabilité semble dépasser les capacités de leur calendrier.

Par contre, quand l'ambiance est festive, donc pas seulement axée sur les tâches, les personnes participantes n'ont pas l'impression qu'elles doivent ajouter une nouvelle tâche à leur liste d'obligations. Elles sont contentes de joindre l'utile à l'agréable et de repartir heureuses d'avoir vécu un moment de connexion avec des personnes de leur réseau et d'avoir contribué à un projet collectif.

Le défi est donc de faire en sorte que l'entretien réponde également à un besoin de notre communauté. Un besoin de socialiser ? Un besoin de contribuer ? Un besoin d'agréabilité ? Une fois le besoin ciblé, on en parle tout autant dans les communications que de l'entretien à faire. En invitant la communauté à un « moment festif » plutôt qu'à une « corvée », on lui permet donc de répondre à un besoin qui ajoute du sens à sa vie plutôt qu'une obligation, tout en participant à la pérennité d'un projet collectif.

En présentant un éventail d'éléments diversifiés, on rejoint différents types de besoins de différentes personnes. Par exemple, il est possible de joindre cet entretien à la même journée qu'une fête de quartier, de servir une boisson spéciale (limonade, chocolat chaud, etc.) pour faire un « chin », de distribuer des sucettes glacées, d'offrir des hot-dog, de mettre de la musique, d'offrir un service d'animation pour les jeunes pour permettre aux parents de se concentrer, etc.

POUR FAVORISER LA CONNEXION AVEC L'AUTRE : OFFRIR UNE PRÉSENCE DE QUALITÉ

Les yeux d'une personne sont les mêmes depuis la première fois qu'elle les a ouverts à sa naissance. On peut se demander ce qui fait sourire ces yeux depuis tant d'années, ce qui les fait pleurer, ce qu'ils ont vu de beau, ce qu'ils ont vu de dur... Lorsque nous échangeons avec une personne participante, on garde ces questions en tête sans lui poser directement. Cela permet de se plonger dans une attitude pour avoir de l'empathie, du plaisir et de la curiosité à découvrir l'autre.

OFFRIR UN ACCUEIL CHALEUREUX

Lorsqu'une nouvelle personne se présente dans notre milieu de vie, comme abordé plus tôt, il est encore plus important de la saluer pour qu'elle se sente la bienvenue. Lorsqu'elle semble ouverte à discuter, si aucun autre participant n'a entamé la conversation, c'est le moment d'aller discuter avec elle.

« Cette étape nous permet de recueillir des informations pour ajuster certains éléments de notre milieu de vie et d'offrir une nouvelle offre de service en fonction des besoins des participants. »

On peut lui poser des questions sur ses intérêts, ses loisirs, ses motivations à fréquenter cet espace. Tout au long de cette conversation, il est primordial d'être à l'écoute des signes verbaux et non verbaux qu'elle peut émettre pour nous assurer de ne pas être trop imposant.

D'ailleurs, peu importe sa réceptivité, les silences occasionnels sont bienvenus pour lui laisser l'opportunité de respecter son rythme, d'apprivoiser son interlocuteur et aussi lui laisser un certain contrôle sur la suite de la conversation, ce qui pourrait être fort enrichissant pour nous en la découvrant à travers de nouveaux aspects.

De la discussion individuelle... à l'animation du milieu de vie !

En s'intéressant réellement à la façon de vivre de la personne participante et à ses différentes habiletés, on peut constater que certaines de ses compétences pourraient également

bénéficier aux autres et elle l'ignore peut-être. En relevant ces différentes compétences, cela rejoindra peut-être un besoin de contribution de cette personne qui profitera aussi au milieu de vie. Sa présence à elle seule est aussi précieuse. Avoir un éventail des compétences qui se trouvent au sein du groupe permet d'organiser des moments d'éducation populaire animés par des bénévoles du CCL, qu'ils soient formels ou informels. Ceci permet de valoriser leurs compétences, de créer des liens entre les membres du groupe et même un possible réseau d'entraide ! Et pourquoi ne pas créer des journées dédiées à exposer les compétences des membres du groupe s'ils sont à l'aise ? « Jeudi prochain, Frédérique nous explique les bases de la plomberie, et la semaine suivante, Dominique nous montre comment cuisiner la meilleure de ses recettes végétariennes ».

«

« En suscitant l'implication active des gens, qu'ils soient participants ou bénévoles, les centres communautaires de loisir les invitent à se découvrir des qualités et des compétences, à expérimenter la solidarité et à s'organiser en vue de promouvoir le développement social de leur milieu¹⁶ »

»

16 Fédération québécoise des centres communautaires de loisir (2013). Cadre de référence. page 3. Repéré à <https://fqccl.org/app/uploads/2019/05/Cadre-reference-2013.pdf>



Faire les présentations

Lorsque vous sentez la nouvelle personne plus à l'aise, c'est le bon moment de la présenter aux autres.

Si vous avez été curieux, vous aurez quelques éléments sur ses intérêts, il sera d'autant plus facile de faire des liens avec les personnes à présenter. Par exemple, « Ginette, je vous présente Marguerite, Marguerite est tout comme vous une passionnée d'oiseaux ». Et voilà, le seul fait de nommer ce lien peut être le début d'une conversation entre Ginette et Marguerite. À ce moment-là, on leur laisse le plus d'espace possible parce que **c'est cette connexion sociale entre les personnes participantes que nous recherchons** et qui deviendra un des éléments les plus attrayants pour revenir au milieu de vie.

Créer une culture de l'accueil

L'objectif, avec le temps, est que cette façon d'accueillir l'autre devienne la culture du milieu et que les personnes habituées deviennent celles qui créent des ponts, au-delà du personnel salarié du CCL.

Bref, cette position d'accueil est essentielle pour maintenir le renouvellement de l'utilisation et des bénévoles. En effet, si, par exemple, un groupe a pris l'habitude de se faire une soirée de discussion dans l'espace milieu de vie tous les vendredis soir, mais qu'il n'a pas le réflexe d'accueillir les nouveaux visages, étant concentré à profiter de son moment, ceux-ci ne se sentiront probablement pas à l'aise d'y prendre part. Il peut être intimidant d'entrer dans un groupe, encore plus quand on voit que le groupe est déjà familier ensemble. Cela crée un risque de s'éloigner de la vision collective initiale du milieu, ce qui peut également nuire à la participation et à l'aisance de la collectivité à proposer de nouvelles initiatives. Cet accueil est donc un moteur au maintien de nos projets à long terme.

Il est important que la personne responsable du milieu de vie soit sensible aux différents leviers qu'elle a pour valoriser cette culture :

- Faire un retour en individuel avec une personne participante qui a eu une attitude accueillante envers une autre. « André, j'ai remarqué tantôt que tu t'es levé pour aller chercher une chaise à Denise pour qu'elle se sente la bienvenue à la table, j'ai senti que ça lui a fait vraiment plaisir. Je te remercie de participer à l'ambiance accueillante et chaleureuse qu'on souhaite vivre dans notre milieu de vie ».
- Valoriser le comportement devant le groupe : Caroline a eu l'idée de faire une affiche « Bienvenue » pour le local : « Merci pour ta contribution, des initiatives comme celle-ci permettent de rendre notre milieu de vie encore plus accueillant et dynamique ».

« Lorsque le milieu arrive à cultiver une culture accueillante pour les nouveaux participants, cela est gage de la réussite à long terme pour toutes les intégrations des futures personnes participantes, car c'est cette ouverture qui se transmettra naturellement, sans grande négociation. Cette posture donnera le ton que l'on souhaite vivre dans cet espace. »

QUAND LA TENSION MONTE, ÇA PASSE OU ÇA CASSE ?

La dynamique de groupe d'un milieu de vie est très fragile. Fermer les yeux sur une dynamique qui devient conflictuelle est une grande menace à la mobilisation et même au succès à long terme du milieu de vie.

Dans chaque projet ou espace collectif, il peut arriver des moments plus chaotiques, et c'est tout à fait normal, car c'est le groupe qui évolue et souhaite également faire évoluer le projet. Cette période d'ajustements est cruciale et mérite un grand accompagnement pour s'assurer que chaque membre puisse s'exprimer et qu'il y ait toujours la volonté d'accueillir d'autres personnes au groupe. Le CCL devra créer un climat de confiance pour que chaque personne s'exprime avec confiance et peut-être même organiser une rencontre de groupe pour discuter de la problématique, si nécessaire. Dans le cas où les bénévoles auraient suivi une formation en communication, comme mentionné plus tôt, ce serait un bon moment pour le rappeler de façon positive en disant que nous avons plein d'outils et qu'il est temps de les mettre en pratique.

Lorsque l'arrivée d'une personne rend le groupe inconfortable

Les personnes qui fréquentent le milieu de vie peuvent y venir chaque jour, avec leur propre charge émotionnelle. Parfois, certains individus traversent ou ont traversé des défis importants dans leur vie qu'ils portent jour après jour. Leur bagage de vie les place parfois dans des dynamiques relationnelles plus instables et à risque de conflits.

Il peut arriver qu'on observe que la présence d'une personne démobilise d'autres à venir aux activités.

Quoi faire ?

1. Valider ses observations :

En individuel (pour ne pas contaminer le groupe), poser la question à une personne qui semble vivre une perte de plaisir à fréquenter le milieu de vie :

« Je remarque que tu es moins présent·e qu'avant au milieu de vie, est-ce qu'il y a quelque chose qui vient du milieu qui te rend inconfortable? »

Si la personne nomme son inconfort lié à la présence d'une autre personne, lui demander si elle lui en a déjà parlé et si elle serait à l'aise de le faire.

Dans le cas où plusieurs personnes expriment une perte d'intérêt pour le milieu de vie, une rencontre en individuel avec la personne concernée est essentielle. Il sera important de créer un lien avec elle, de favoriser un climat de confiance, de se placer en posture d'ouverture et de compassion envers cette personne et de la questionner sur comment elle se sent au milieu de vie et dans le groupe. La personne nommera parfois d'elle-même « l'éléphant rose » et cela permettra de réfléchir avec elle à des solutions pour que tout le groupe s'y sente bien. Dans le cas où la personne ne le nomme pas, il faudra mentionner que certains de ses comportements (en nommant quelques exemples concrets et observés) ont un impact sur le bien-être du groupe. Proposez-vous ensuite pour trouver des solutions avec elle afin qu'elle et les autres s'y sentent bien. En cas de besoin, vous pouvez revoir avec elle le code de conduite du milieu de vie (que nous vous invitons à cocréer avec votre communauté dès la mise en place de votre espace milieu de vie). Cela permet de revenir aux attentes initiales du milieu de vie et de « dépersonnaliser » l'intervention, donc en vous permettant de préserver votre lien de confiance avec cette personne.

RÉFLEXIONS PERSONNELLES LORSQU'ON TRAVAILLE AVEC UN GROUPE

Pour s'assurer d'avoir un intérêt authentique, un petit ménage intérieur s'impose avant d'entrer en relation.

À l'occasion, il est sage de se questionner sur l'intention générale de notre rôle au sein du milieu de vie :

- Quelles sont mes motivations à travailler dans un milieu de vie ?
- Est-ce que mes intentions sont principalement de faire rayonner les initiatives des bénévoles ou de faire rayonner mes initiatives ?
- Est-ce que mes actions quotidiennes donnent du sens à mon travail ?
- Suis-je bien au travail ? Si ce n'est pas le cas, comment pourrais-je apporter des modifications à mon travail pour y trouver davantage de satisfaction ?
- Est-ce que j'aime travailler en équipe ?
- À quel point fais-je preuve d'ouverture et d'intérêt face aux idées et commentaires des personnes participantes concernant le milieu de vie ? Est-ce que je leur laisse assez de liberté pour vivre réellement la cocréation du milieu de vie ?
- Quel est mon type de leadership ?

Quotidiennement, en tant que responsable du milieu de vie, votre principal outil de connexion avec les autres, c'est votre personnalité. Chaque jour, avant d'entrer dans le milieu de vie, il est important de prendre quelques minutes pour se questionner sur ce qui se passe en soi.

- Comment je me sens aujourd'hui ?
- Suis-je disponible pour l'autre ?
- Est-ce que j'ai des tracas personnels que je porte actuellement qui peuvent créer une distance avec l'autre de façon non volontaire ?
- Est-ce qu'il y a la présence de quelqu'un aujourd'hui qui risque d'affecter mon élan naturel ?
- Est-ce que j'ai envie d'être dans le groupe aujourd'hui ?
- Est-ce que je me sens empathique ?

Si je m'aperçois que je ne suis pas totalement disponible à être en relation avec l'autre, en prendre conscience est déjà une action qui influencera ma posture relationnelle des prochaines heures en en prenant la responsabilité. Ensuite, il peut être sain de prendre quelques minutes dans un endroit discret pour tenter d'extérioriser ses tracas. Cela peut être :

- Écouter une chanson qui a un effet apaisant
- Écrire nos pensées dans un journal
- Parler avec des collègues
- Visualiser le geste de déposer ses tracas dans un petit tiroir de notre cerveau en se donnant le rendez-vous de les traiter à un moment précis dans la journée
- Aller prendre quelques respirations à l'air frais
- Prendre une marche
- Faire un exercice de respiration ou de cohérence cardiaque

LE MILIEU DE VIE ET LES RETOMBÉES SUR LA SANTÉ

LA PROXIMITÉ POUR CONTRER LA SOLITUDE

On se demande souvent si nous sommes en forme physiquement. On pense à notre énergie dans la journée, à quel point nous sommes essouffés lorsqu'on monte les escaliers, au nombre de pas qu'on fait chaque jour, etc. Par contre, il est maintenant démontré que le besoin de contact social est presque aussi vital que celui de manger, selon Livia Tomova, chercheuse en neuroscience¹⁷.

« La présence d'un milieu de vie dans une communauté de proximité peut définitivement jouer contre les problèmes de solitude. D'abord, la proximité de ces espaces réduit les contraintes liées au transport, ce qui favorise la spontanéité et la régularité de la fréquentation puisqu'elle ne nécessite pas une grande organisation. Ensuite, ces milieux de vie sont une occasion accessible à tous de rencontrer de nouvelles personnes, et ce, provenant majoritairement de leur voisinage. Autrefois, avoir des relations de voisinage était la norme, alors que maintenant, de nombreuses personnes ne connaissent pas leur voisinage. »

Évaluer sa « forme sociale » est plus complexe que d'évaluer sa forme physique. Cela demande une certaine introspection. C'est d'ailleurs une activité de réflexion qui pourrait être offerte dans votre milieu ou être le sujet d'une discussion avec les personnes participantes.

17 Tomova, L., Wang, K.L., Thompson, T. et al. Acute social isolation evokes midbrain craving responses similar to hunger. Nat Neurosci 23, 1597–1605 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41593-020-00742-z>

Êtes-vous satisfaits de vos relations ?

- À quelle fréquence vous sentez-vous seul.e.s ?
- Lorsque vous avez besoin d'aide, avez-vous des gens sur qui vous pouvez compter ?
- Combien de temps (heures, jours, semaines) pouvez-vous passer sans parler à quelqu'un en personne ?
- Avez-vous des proches avec qui vous parlez au téléphone ? Est-ce que cela vous comble ?
- Diriez-vous que vos relations sont principalement harmonieuses, tendues, insécurisantes, inconfortables, divertissantes, enrichissantes, stimulantes ?
- Qui vous fait rire ?
- Avec qui pouvez-vous exprimer votre vulnérabilité ?
- Qui contactez-vous pour vos activités de loisirs (marche, cinéma, café, etc.) ?

Prendre conscience de notre degré de satisfaction quant à nos relations interpersonnelles peut être une motivation supplémentaire à visiter l'espace milieu de vie. Parfois, les gens disent qu'ils n'ont pas le temps de rencontrer de nouvelles personnes, qu'ils ont amplement d'ami.e.s. Mais en faisant un bilan du degré de satisfaction de nos relations, on peut parfois constater qu'il y a un certain déséquilibre entre les différents besoins que nous avons socialement et ce que nous vivons dans nos relations.

Par exemple, une personne proche aidante peut voir son père chaque jour, donc ne pas se sentir seule à la première pensée. Cet exercice pourrait lui faire prendre conscience que malgré qu'elle passe du bon temps avec son père, elle a peut-être un besoin de divertissement auquel l'espace milieu de vie pourrait répondre.

La forme sociale d'une communauté peut donc être grandement influencée par la présence d'un milieu de vie à proximité, car il rend beaucoup plus accessibles les occasions de socialiser.

« Les gens qui vivent de la solitude chronique tendent à avoir plus de problèmes de santé physique et mentale [...]. Ils souffrent plus d'hypertension, et ils ont même un taux de mortalité plus élevé. Ça suggère que d'être avec les autres est nécessaire à notre survie » – (Radio-Canada, 2021).¹⁸

18 Radio-Canada. (2021, 23 janvier). La solitude pendant la pandémie pourrait altérer le cerveau et favoriser l'isolement des personnes âgées. ICI Radio-Canada. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1783559/solitude-pandemie-cerveau-isolement-alzheimer>

La solitude a un impact si important sur la santé mentale et physique que certains pays, comme le Royaume-Uni, ont créé un ministère de la Solitude. Depuis la pandémie, cette problématique prend de plus en plus de place dans nos sociétés. Au Québec, ce sont les adolescent·e·s et les jeunes adultes qui éprouveraient le plus de solitude¹⁹.

Comme mentionné à plusieurs reprises au cours de cette boîte à outils, les milieux de vie sont des espaces de choix pour entrer en contact avec d'autres personnes de notre communauté. En ce sens, naturellement, des relations sociales se créeront. Plusieurs deviendront des ami·e·s qui se fréquenteront régulièrement. D'autres discuteront souvent ensemble dans l'espace milieu de vie. Certains s'entraideront au besoin, parfois même en dehors du CCL. Bref, le fait d'avoir un espace pour socialiser contribuera à améliorer les connexions sociales dans notre collectivité.

« Quels que soient le groupe d'âge, le sexe et l'origine ethnique, le fait d'entretenir des liens sociaux forts est associé à une probabilité accrue de vivre plus longtemps »
- (Schulz & Waldinger, 2023, p. 78).²⁰

La proximité : un moteur aux déplacements actifs

Comme le CCL et son espace milieu de vie se trouvent dans le milieu de vie, au sens large, de la communauté, ses membres pourront opter pour s'y rendre à pied, en vélo ou en trottinette. Ceci encourage ainsi les déplacements actifs, donc favorise la prise ou le maintien de saines habitudes de vie, ce qui contribue également à la santé générale de notre communauté.

Des projets en ce sens peuvent également être menés par un CCL. Par exemple, si c'est un besoin dans son quartier, il peut mettre à la disposition de sa communauté un système de prêt de matériel de déplacement.

« Les adultes canadiens se livrent une grande partie de leur journée à un comportement sédentaire, ce qui, au-delà d'un certain seuil, représente un facteur de risque pour l'hypertension, l'obésité, la dépression, les problèmes de santé chroniques et la mortalité prématurée »
- (Statistique Canada, 2022).²¹

19 Radio-Canada. (2022, 30 janvier). Pandémie et solitude : un enjeu de santé publique. ICI Radio-Canada. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1993715/pandemie-solitude-sante-publique>

20 Schulz, M., & Waldinger, R. (2023). Qu'est-ce qu'une vie heureuse ? : ce que nous apprend la plus longue étude scientifique menée sur le bonheur (p. 78). HOMME. ISBN 9782761961981 (2761961986).

21 Statistique Canada. (2022). À quel point les adultes canadiens sont-ils sédentaires ? Cela dépend de la mesure. DOI : <https://www.doi.org/10.25318/82-003-x202201000002-fra>

ÊTRE PARTIE PRENANTE DE SON MILIEU POUR AMÉLIORER SA CONFIANCE

Par ailleurs, en plus d'être des milieux accessibles, le fait que les espaces milieu de vie impliquent la communauté dans leur gestion, leur création, leur animation ou autres a aussi son lot d'impacts positifs. D'abord, on joue grandement sur le sentiment d'appartenance. On ajuste également nos aménagements et activités en fonction des besoins réels de notre communauté. Mélanie Levasseur, professeure et chercheuse sur le vieillissement, fait valoir l'importance des lieux gérés « par et pour » la communauté pour vieillir en santé :

« En plus d'encourager une contribution et de favoriser le sentiment d'appartenance à la communauté, [un lieu physique, ouvert à tous et géré par la communauté] symbolise la conviction qu'il faut tous mettre la main à la pâte pour contribuer à la société et actualise cette conviction en gardant la porte ouverte » - (La Presse, 2022).²²

²² La Presse (2022, 12 mars). La participation sociale, le secret pour vieillir mieux. La Presse. <https://www.lapresse.ca/debats/opinions/2022-03-12/vieillir-mieux/la-participation-sociale-le-secret-pour-vieillir-mieux.php>



Cette citation met de l'avant l'idée qu'en nous impliquant dans un mouvement, nous développons le sentiment de faire partie et de contribuer à quelque chose de plus grand que soi, ce qui peut être extrêmement valorisant.

Dans le même ordre d'idées, dans ces milieux de vie bienveillants où l'approche est axée sur le développement holistique de chaque personne, donc où tout le monde est reconnu et peut se développer, on retrouve une ambiance qui favorise l'*empowerment* et l'exploration de soi dans un contexte agréable et sécuritaire. Ainsi, on réduit les contraintes à la participation et on augmente les chances de vivre des expériences positives. Ces dernières sont essentielles dans le développement de chaque personne pour améliorer sa confiance et l'encourager à continuer d'essayer de nouvelles choses. Par exemple, sachant qu'il se trouve dans un environnement où il se sent bien et accepté, un participant a plus de chance d'oser lancer un projet ou animer une activité sur un thème qui l'intéresse, voire simplement participer à quelque chose de nouveau.

« Les centres animent [...] le loisir de façon à ce que les activités, non seulement répondent aux besoins des personnes et des familles, mais habilitent aussi les [personnes participantes] à contribuer au développement social de leur quartier ou de leur collectivité locale »²³.

D'AUTRES BIENFAITS D'UN MILIEU DE VIE DANS UNE COMMUNAUTÉ

Le sentiment de sécurité

En fréquentant notre milieu de vie et notre CCL, nous apprenons à connaître notre voisinage et nous développons notre sentiment d'appartenance envers notre quartier et notre communauté. Plus nous approfondirons ces liens sociaux et plus nous apprendrons à connaître et à nous approprier notre milieu de vie au sens large : plus nous nous y sentirons en confiance.

Ainsi, nos comportements dans notre quotidien peuvent changer. Par exemple, les parents seront peut-être plus à l'aise de laisser les enfants explorer le quartier de façon autonome en sachant qu'ils sauront où chercher de l'aide en cas de besoin. Même effet sur les personnes âgées, qui développent parfois une vulnérabilité musculaire, ou toute autre personne en situation de besoin ; ce sera sécurisant pour elles de savoir où elles peuvent s'arrêter si elles ont besoin d'aide.

23 Fédération québécoise des centres communautaires de loisir (2013). Cadre de référence. page 3. Repéré à <https://fqcccl.org/app/uploads/2019/05/Cadre-reference-2013.pdf>

La mixité sociale

Également, puisque les CCL valorisent la mixité sociale au sein du milieu de vie et sensibilisent sa communauté à l'importance de cette mixité, les personnes participantes peuvent connecter avec des gens qu'ils n'auraient peut-être pas eus l'élan naturel de découvrir. Cela participe donc à un changement de culture et à une meilleure intégration des personnes plus vulnérables ou à besoins particuliers par exemple.

« Les données concernant les hommes et les femmes des cinq régions présentent un schéma remarquablement similaire : les personnes ayant le plus de liens sociaux présentaient le risque de mortalité le plus faible (à tout âge) » - (Schulz & Waldinger, 2023, p. 77).²⁴

L'aspect intergénérationnel

L'aspect intergénérationnel qu'ont les milieux de vie permet à tout le monde de se sentir accueilli dans un lieu stimulant où il se sent bien. Par exemple, de nombreuses personnes âgées disent ressentir en vieillissant une sensation de ne plus être utiles pour la société et même d'être mises à l'écart. Elles ont une expérience de vie sur le plan de la déconnexion, de la consommation minimaliste, de la réutilisation et de la transformation des aliments qui peut être très liée aux intérêts et ambitions de la nouvelle génération. Les jeunes parents peuvent se sentir submergés et déstabilisés par leur nouveau quotidien avec leur bébé, et leur réseau de soutien est peut-être difficilement accessible. Discuter avec une personne âgée de leur réalité peut faire une différence dans leur journée. Et le fait d'aider par la suite une personne âgée à traverser la rue pourra reconforter celle-ci et lui donner envie de revenir à l'espace milieu de vie. Les enfants peuvent s'y rencontrer et jouer ensemble dehors alors qu'ils n'ont peut-être pas l'espace à la maison. Le seul fait de les regarder jouer peut parfois apporter un sourire et de l'émerveillement aux personnes âgées sur place. Les ados ont un espace après l'école pour se regrouper et peut-être même aider les plus jeunes avec leurs devoirs. Les liens qui peuvent se créer dans ces espaces sont très significatifs et ont de nombreuses retombées.

24 Schulz, M. et Waldinger, R. (2023). Qu'est-ce qu'une vie heureuse ? : ce que nous apprend la plus longue étude scientifique menée sur le bonheur (p. 77). HOMME. ISBN 9782761961981 (2761961986).

OUVRIR SES HORIZONS : UN PEU D'INSPIRATION

SOYONS À L'AFFÛT DES OPPORTUNITÉS PHYSIQUES POSSIBLES !

Chaque jour, nous croisons sur notre chemin un espace peu utilisé qui a le potentiel d'être transformé en espace milieu de vie au bénéfice de tous.

À l'intérieur de notre CCL, cela peut être un local, un corridor, un espace dans une cafétéria, etc. Même à l'extérieur du bâtiment, le terrain du centre communautaire de loisir déborde de possibilités ; une terrasse extérieure traditionnelle, un bout de terrain non utilisé, cela peut même être une section d'un stationnement. Cela peut également être un terrain vert vacant qui se trouve tout près du centre ou un espace intérieur chez un partenaire (café de quartier, centre commercial, école, etc.). Il y a souvent de belles collaborations à faire avec la municipalité ou d'autres organismes du secteur pour valoriser ces espaces. Bref, il y a dans chaque endroit un potentiel incroyable de transformation. Il suffit d'avoir l'œil !

Un local

Naturellement, notre espace milieu de vie peut se situer dans un local dans le CCL. Il est important de prendre un temps de recul lorsque nous cherchons à utiliser cette option puisque la fonction que nous donnons au local depuis tant d'années ou son aménagement actuel peut nous donner le réflexe de l'éliminer comme possibilité, alors qu'il peut avoir un potentiel. Par exemple, un local peut être inutilisé depuis des dizaines d'années et servir d'entreposage. Il est peut-être venu le moment de se questionner sur la nécessité de garder ce matériel. La technologie a fait un grand bond dans les 10 dernières années, et le matériel qui s'y trouve est peut-être désuet ou gagnerait à être offert à un organisme qui s'en servirait plus activement. Organiser une corvée de grand nettoyage avec les bénévoles intéressés à mettre en place l'espace milieu de vie peut être très mobilisant.

Un corridor

Un simple corridor peut être assez large pour y installer des hamacs, des chaises colorées, un fauteuil, des plantes, des fauteuils poires, etc. On peut profiter de ce corridor pour faire le lien avec un organisme en culture ou en art et y exposer des œuvres d'art et mettre en valeur des artistes de la communauté.

Sortir des murs

Quand on y réfléchit, le meilleur espace pour un milieu de vie est accessible facilement pour sa communauté. En ce sens, peut-être serait-il pertinent que nous réfléchissions à sortir de nos murs et à collaborer avec un partenaire du milieu pour le mettre en place dans ses lieux.

Terrasse sur le toit

Il peut y avoir un espace inutilisé juste au-dessus de notre tête : le toit !

Il est important, avant de se lancer dans cette démarche, de faire vérifier par un ingénieur si le toit peut accueillir des personnes et quel poids de matériel il peut supporter. Le toit peut se transformer en terrasse, en potager et même accueillir des ruches, comme le fait le Centre du Plateau²⁵. Par contre, de nombreuses règles de sécurité sont à prévoir.

25 Centre du Plateau. (s.d.). Adopte ton abeille. Repéré à <https://centreduplateau.qc.ca/projet/adopte-ton-abeille/>



Espaces extérieurs

Que ce soit sur le terrain de notre CCL ou celui d'un partenaire proche, le fait d'avoir un aménagement extérieur peut attirer d'autres participants ou même en encourager d'autres à sortir prendre l'air. De plus, ce n'est pas tous les membres de la communauté qui ont la chance d'avoir une cour pour y passer du temps ou pour y bouger. En ayant un lieu extérieur aménagé pour notre collectivité, nous leur permettons de tout de même profiter des plaisirs d'être dehors. En ce sens, il est également possible d'ajuster son espace pour qu'il soit utilisable l'hiver également. Les grosses structures sont souvent connues, comme les patinoires, mais elles ne sont pas essentielles. Il est possible de simplement rendre le terrain disponible pour des jeux libres, d'installer un foyer et des chaises, des lumières solaires, voire de créer des aménagements sécuritaires ou des jeux en neige²⁶.

Le stationnement est un endroit souvent sous-estimé pour un espace collectif. Par contre, dans le cas où le centre communautaire de loisir n'a pas accès à un terrain, le stationnement, ou une partie, peut être converti en quelque chose de très dynamique. L'espace n'a pas besoin d'être très gros pour être chaleureux et confortable. Dans le même ordre d'idées, le concept de rue piétonne, où une section de route est fermée à la circulation automobile, peut aussi être envisageable en collaboration avec notre municipalité.

26 VIVRE EN VILLE (2018). Ville d'hiver : principes et stratégies d'aménagement hivernal du réseau actif d'espaces publics montréalais, 56 p. (coll. Vers des collectivités viables) [vivreenville.org].



Jardin communautaire ou collectif

Il y a un mouvement de plus en plus important de retour à la terre dans notre société. De nombreux organismes et citoyens souhaitent investir dans leur milieu pour y cultiver le sol. De plus, ce type d'initiative contribue à la sécurité alimentaire de son quartier.

La plus-value avec un projet de jardinage est qu'il y a une foule de choix à faire et donc l'occasion de mettre en valeur le pouvoir d'agir du groupe. Les personnes participantes peuvent choisir le terrain, les récoltes qu'ils désirent faire, les variétés de plants qu'ils désirent. Il y a un partage des responsabilités et toutes les décisions sont en mouvement au fil de la saison.

Le nécessaire pour se lancer dans un projet de jardinage :

- Avoir un espace extérieur : prendre le temps d'observer son orientation (ombre, soleil, arbres autour qui peuvent avoir de grosses racines qui rendent plus difficile le travail de la terre).
- Avoir accès à l'eau.
- Prévoir un budget pour acheter les plants ou mieux encore, avoir du temps pour mobiliser les citoyens à partager leurs surplus de semis. Ceci ajoute une touche très chaleureuse au jardin, on peut donc dire : « Les tomates de Nicole sont savoureuses » plutôt que l'espèce de la pépinière.
- Prévoir un budget pour ajouter de la bonne terre et du compost.

Il existe de nombreuses méthodes en permaculture pour éviter d'avoir à louer de la machinerie pour transformer le gazon en sol fertile à peu de frais et de façon très efficace. Il suffit, par exemple, de préparer le sol plusieurs mois avant le printemps et de laisser la nature travailler. Cela permet non seulement de sauver des frais en location d'outils, mais peut aussi avoir un impact positif sur la mobilisation des gens autour du projet et de leur appropriation envers celui-ci.

À noter qu'il existe une différence entre les jardins communautaires et les jardins collectifs, selon votre objectif. Les jardins communautaires fonctionnent habituellement par location de terrain, donc chaque terrain appartient à quelqu'un. C'est cette personne qui en prend soin et qui garde les récoltes. Dans un jardin collectif, tout appartient à tout le monde. Tout le monde est invité à en prendre soin selon ses capacités et chacun peut y récolter selon ses besoins.

Les forêts nourricières/forêts-jardins/forêts comestibles²⁷

Une forêt nourricière est réalisée grâce à la création d'un écosystème durable qui favorise la coopération entre toutes les espèces (du ver de terre jusqu'à l'humain), dont leur alimentation. On y retrouve donc des arbres fruitiers, plusieurs arbustes et des végétaux qui ont comme fonction de nourrir le sol, d'attirer des pollinisateurs ou d'éloigner certaines espèces ravageuses. Ce sont des aménagements à plus long terme, il faut donc être conscient que c'est un engagement plus sérieux qui se vivra sur plusieurs années. Mais le bonheur pour les personnes

²⁷ Ville de Québec et Rolland, W. (2022). Guide forêts nourricières : Plan d'agriculture urbaine 2020–2025. 24 pages. Repéré à [chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/environnement/agriculture-urbaine/docs/guide-sur-les-forets-nourricieres.pdf](https://www.ville.quebec.qc.ca/citoyens/environnement/agriculture-urbaine/docs/guide-sur-les-forets-nourricieres.pdf)

participantes d'aller sur l'espace cueillir une variété impressionnante de fruits et d'herbes fraîches en vaut certainement les efforts lorsqu'il y a un comité mobilisé. Une fois la forêt nourricière plantée, il suffit d'y ajouter quelques éléments (chaises, balançoire, bancs, hamacs) pour en faire un petit coin ressourçant et reposant.

Rejoindre sa communauté

Avoir un espace milieu de vie, c'est super, mais il est aussi possible d'agir dans son milieu de vie au sens large, soit dans son quartier avoisinant. Cela permet également de créer des liens avec la communauté et de faire connaître les services du CCL. On peut y faire des animations question de mettre de la vie dans le quartier, d'y faire vivre de belles expériences aux personnes participantes et de développer leur sentiment d'appartenance. Il est aussi possible de réaliser des projets de mobilité active, d'y installer des expositions d'art ou autre.

Vous pouvez aussi faire des défis de quartier comme proposer d'entailler les érables du voisinage. Encore, vous pouvez organiser des projets collectifs, mais qui se font individuellement, comme de donner des semences pour les plantes amies des pollinisateurs. Cela permet aux personnes participantes d'être accompagnées pour prendre soin de leur milieu, donc d'y prendre part, et de découvrir leur CCL en plus de créer un réseau de partage et de vie de quartier. Cela apportera du dynamisme à votre secteur et peut-être que des personnes curieuses rejoindront votre centre.

La déminéralisation et plantation d'arbres²⁸

Il existe de nombreuses subventions pour transformer un terrain asphalté, comme une section de stationnement, en espace vert. Cela semble un projet d'envergure que d'enlever de l'asphalte pour y planter quelques arbres, mais plusieurs organismes ont cette expertise et sont à la recherche de terrains à transformer, donc disponibles à collaborer avec vous. Ce verdissement a d'ailleurs plusieurs impacts positifs pour une communauté, ce qui rend pertinent pour une CCL de s'y impliquer. D'abord, cela permet également de lutter contre les îlots de chaleur qui affectent plusieurs personnes lors de la saison chaude. Il ajoute aussi des espaces verts pour profiter de l'extérieur tout en étant plus agréable pour les citoyens, ce qui jouera positivement sur leur bien-être. En effet, ils peuvent facilement être convertis en lieu de détente, de socialisation ou de loisir. De plus, il a été démontré que ce type d'aménagement a des impacts sur la santé mentale, physique et sociale.

Les Incroyables Comestibles²⁹

Ce sont des jardins en mode partage avec le voisinage. Donc, quiconque souhaite mettre un bac devant chez lui ou dans un espace public et l'identifier clairement « Incroyables comestibles » s'engage à partager ses récoltes avec son voisinage. Le mouvement est reconnu à l'international et contribue à la sécurité alimentaire.

28 Beaudoin, M. et Levasseur, M.-E. (2017). Verdir les villes pour la santé de la population : Revue de la littérature. Direction de la santé environnementale et de la toxicologie, Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). ISBN : 978-2-550-78662-7.

29 Les Incroyables Comestibles. (s.d.). Accueil. Repéré à <https://icquebec.org/>

Pour un CCL, il peut y avoir de belles collaborations avec des centres de formation professionnelle des commissions scolaires pour fabriquer les bacs. Les centres de formation sont habituellement bien heureux d'avoir ce genre de collaboration qui ajoute du sens au travail des jeunes.

L'impact de ce genre d'initiative peut vraiment être étonnant sur le milieu de vie avoisinant le CCL. Cela peut créer un réseau de plusieurs personnes qui auront envie de faire connaissance. Ce sera l'occasion de publiciser qu'un espace milieu de vie est disponible au centre et qu'ils peuvent venir l'utiliser pour approfondir les relations et l'animer selon leurs besoins.

Un projet temporaire pour tâter le pouls ?

Vous aimeriez évaluer concrètement l'attractivité de certains espaces et des besoins de la communauté avoisinante avant de vous lancer complètement dans votre création d'un milieu de vie ? Votre réalité fait en sorte que des espaces ne sont disponibles qu'à certains moments de l'année ? L'approche des espaces éphémères vous conviendrait probablement ! Il suffit de mettre une date de début et de fin à l'accès à l'espace. Cela peut être un moment unique ou revenir d'année en année. Dans une optique de favoriser la participation sociale des personnes de la communauté locale, mieux vaut un espace éphémère qu'aucun espace de proximité où nous pouvons aussi facilement entrer en contact avec les autres !

Puisque l'aménagement est temporaire, cela permet de tester certaines idées. Le processus d'évaluation à la fin de la période permet de dresser un bilan des éléments clés à reproduire pour une éventuelle prochaine édition.

Pour évaluer l'appréciation des personnes participantes, un sondage sur place vers la fin de la saison permet d'obtenir davantage de résultats qu'un sondage en ligne. Ce moment est aussi l'occasion de réfléchir à voix haute, de faire connaissance si ce n'est pas déjà fait et de rendre les commentaires encore plus complets.

L'évaluation de l'appréciation par les participants est une belle pratique à adopter même dans les milieux de vie qui sont permanents.

« La place éphémère issue de la communauté se définit comme un espace public aménagé de manière temporaire, accessible à tous. Son aménagement est inspiré de l'identité, du caractère du lieu et de la communauté qu'il dessert. Elle joue un rôle d'expression, de rassemblement, de détente, d'animation et de rencontre contribuant à l'atteinte des objectifs municipaux en matière de vivre-ensemble. – (Observatoire international des maires sur le vivre ensemble)³⁰ »

30 Observatoire international des maires sur le vivre ensemble. (s. d.). Programme de places éphémères issues de la communauté. Observatoire international des maires sur le vivre ensemble. Récupéré sur <https://observatoirevivreensemble.org/places-ephemeres>

LES INCONTOURNABLES !

Certains éléments sont bien reconnus pour être appréciés des personnes participantes ou pour favoriser la connexion sociale. Nous vous en proposons quelques-uns, mais sachez qu'il n'y a pas de limites !

Bancs/chaises

En plus d'offrir du confort et même de prolonger la durée des visites de l'espace milieu de vie, avoir un endroit où s'asseoir favorise l'accessibilité universelle. Nombreux sont les témoignages de personnes à mobilité réduite en ce sens. Par exemple, dans les environnements extérieurs, avoir une place pour s'asseoir sur son itinéraire de marche permet d'explorer le quartier encore plus loin en ayant la sécurité et le réconfort de savoir qu'on pourra récupérer à certains endroits. En ce sens, ajouter des bancs, même à l'intérieur de son centre, peut aussi aider plusieurs personnes, autant celle qui a besoin de rattacher son soulier que celle qui veut simplement reprendre son souffle après avoir pris l'escalier.

Dans les aménagements intérieurs, les fauteuils poires, les hamacs, les petites chaises de sol et les divans transforment facilement un espace plus « froid » en un lieu où on a envie de s'asseoir et qui invite à la discussion. De plus, pour certaines personnes qui tolèrent mal être assises longtemps sur une chaise droite (problème de dos, hyperactivité, besoin de bouger, difficultés de concentration), le fait de pouvoir choisir où elles désirent s'asseoir et même alterner avec différentes positions améliore leur confort et leur permettra de rester plus longtemps.



Une grande table rassembleuse pour les repas

Il ne faut pas sous-estimer le potentiel de connexion sociale qui se trouve autour d'un repas. Le repas est un rendez-vous que nous avons 3 fois par jour pour répondre à un besoin universel : manger. De plus, c'est un moment que nous devons de toute façon mettre à l'horaire de la journée. Cela peut donc être un moyen intéressant pour rejoindre les personnes qui expriment le désir de participer au milieu de vie, mais qui se disent trop occupées. Profitons de cet appel physiologique qu'est la faim pour connecter avec cette personne et lui exposer les forces de notre milieu de vie.

Le thème du repas est riche en opportunités :

- En donnant rendez-vous pour un repas à l'extérieur, vous pouvez créer une toute nouvelle ambiance et rejoindre des personnes qui ne fréquentent habituellement pas le milieu.
- Cela peut être un repas organisé par le CCL ou par les personnes participantes.
- Le repas peut être en grand groupe, ou vous pouvez en profiter pour faire une rencontre privilégiée avec un groupe pour les remercier, pour créer des liens, pour discuter d'un nouveau projet qui les stimule, etc.
- Dans les moments plus occupés, il est très simple d'inviter tout le monde à apporter tout simplement leur lunch et partager un repas ; ce n'est pas parce que vous organisez une rencontre sur une heure de repas que vous devez fournir ce dernier.
- Faire un souper collectif basé sur la recette préférée de chacun est une manière de faire connecter les gens ensemble, de savoir d'où ils viennent, de voir les autres rayonner à travers les évocations émotionnelles que ces sens leur font vivre, etc. En ce sens, cette approche peut-être très bien pour approcher les gens issus de l'immigration puisqu'ils peuvent partager avec le groupe même sans parler la même langue ou cela peut leur ouvrir une porte pour partager sur leur culture avec les autres.

Avec la popularité du télétravail, inviter les personnes qui travaillent de la maison à se rejoindre à l'espace milieu de vie leur permet de rencontrer leur voisinage et de briser l'isolement souvent associé au télétravail.

De plus, ces tables servent aussi à jouer à des jeux de société ou de cartes. Et en toute simplicité, cet espace peut permettre de travailler dans un environnement où nous ne sommes pas seuls.

Balançoires sur roues

Les balançoires sur roues sont reposantes et semblent apporter une réelle sensation de bien-être à de nombreuses personnes. Il ne faut pas hésiter à ajouter ces balançoires dans les parcs pour enfants pour en créer un lieu plus intergénérationnel. Les espaces ouverts et les parcs sont élaborés avec la volonté d'être ouverts à tous, mais ils sont trop souvent réfléchis pour attirer les enfants, alors que bien d'autres groupes, comme des personnes âgées, des adolescent·e·s ou des adultes sans enfants, ne se sentent pas à l'aise de les fréquenter, car ils ne s'y sentent pas les bienvenus. En ajoutant des balançoires sur roues, on contribue à éclaircir que c'est un espace ouvert à tous puisque les gens n'auront pas l'impression qu'aucun aménagement ne leur est dédié. Et les grands tout comme les petits en profiteront certainement !

Matériel actif

Dans plusieurs aménagements, le mobilier et le matériel disponible favorisent le mode de vie actif. En fournissant quelques élastiques d'entraînement et des idées d'utilisation écrites sur place, un simple banc peut devenir une structure de musculation et d'étirement. On peut aussi laisser en libre utilisation des ballons de yoga, des poids libres, des cônes, des cerceaux, des planches d'équilibre, etc. Été comme hiver, les espaces extérieurs comprennent une foule de possibilités pour inviter les citoyens à bouger.

Dans le cas où votre imagination déborde d'idées, il serait tout de même important de vérifier auprès de vos assurances que ces activités libres sont couvertes par votre entente avec eux.

Liste d'idées

- Accueillir des kiosques d'informations d'organismes partenaires
- Affichage sur l'histoire du CCL ou du quartier
- Affiches informatives
- Babillard de présentation des bénévoles et de l'équipe de travail
- Bacs de recyclage, poubelles et compost
- Bancs
- Billard
- Bouilloire et tisanes
- Casse-têtes
- Chaises longues
- Coin café
- Collations
- Compost
- Corridor actif
- Croque-livre
- Décoration de bacs de jardinage ou de frigo partage¹
- Défis
- Dîner pique-nique
- Divans
- Espace bricolage
- Espace de lecture
- Espace de méditation
- Espace de psychomotricité
- Étagères « échange de plantes », « de vêtements », etc.
- Évier et micro-ondes
- Exposition d'un artiste du quartier
- Fléchettes
- Frigo-partage
- Friperie/« donnerie »
- Hamacs
- Instruments de musique
- Jardin collectif
- Jeux de poches
- Jeux de société en libre-service
- Jeux pour enfants
- Livre d'or
- Livres de recettes de différentes cultures
- Lumière solaire à l'extérieur
- Mandala et crayons
- Marelle
- Matériel d'art
- Mur de graffiti libre
- Mur végétal
- Murale
- Musique d'ambiance
- Œuvres
- Ordinateurs
- Plantes
- Projections
- Ruches
- Soirées de discussion libre
- Stationnement à vélo
- Système de consigne pour les contenants réutilisables
- Tableau blanc avec crayons effaçables
- Tables
- Trajets de marche organisés pour découvrir le quartier
- Vélo stationnaire
- Zones ombragées

1 Frigo Partage Bardy. (s.d.). Facebook. Repéré à <https://www.facebook.com/FrigoPartageBardy/>

SOURCES D'INSPIRATION DANS LES CENTRES COMMUNAUTAIRES DE LOISIR

L'espace milieu de vie du Centre Durocher³¹

Cet espace a une section avec des tapis et du matériel de psychomotricité pour attirer les jeunes parents avec leurs enfants et leur permettre d'avoir accès facilement à un lieu pour bouger.

Leur salle est au sous-sol, mais très bien animée et on y retrouve des espaces de jeux libres pour tous les goûts (cartes, jeux de société, etc.). Aussi, quand les jeunes terminent leurs activités de la programmation, ils sont dirigés dans cette zone en attendant leur parent alors qu'un animateur du milieu de vie s'y trouve. Ces pratiques mettent bien de l'avant comment ils réussissent à faire de leur espace milieu de vie un lieu de convergence dans le centre.

31 Centre Durocher. (s. d.). Zone Famille. Centre Durocher. Récupéré sur <https://www.centredurocher.org/info/62/Zone-Famille>

Crédit photo : Mario Walker (fournie par le Centre Durocher)





Coin détente extérieur

À Loisirs Acti-Famille, on retrouve un espace extérieur avec des bancs et une boîte à livres, juste à côté de leur jardin communautaire³² ! Une belle manière d'attirer différentes personnes et de les intriguer vers différentes activités du centre. En plus, ce simple ajout de banc crée un espace de détente extérieur facilement accessible.

Le Douglas Café³³

Dans l'idée de créer un espace collectif conçu le plus possible avec la collectivité, le centre communautaire Douglas se démarque. En effet, le Douglas Café a, à la base, été lancé par sa communauté. C'est un comité de bénévoles du centre qui a donc contribué à toutes les étapes, de sa conception au choix des produits. Ils ont également participé à la préparation du lieu par des projets d'ébénisterie, d'artisanat et autres, chacun en partageant ses savoirs ! Quelle belle idée pour développer un sentiment d'appartenance et de fierté associé au lieu ! Le projet est aussi en cohérence avec les besoins de son milieu. Il comprend donc une zone famille, une offre alimentaire et autres.

32 Loisirs Acti-Famille. (s. d.). Jardins. Loisirs Acti-Famille. Repéré sur <https://www.loisirsactifamille.com/jardins/>

33 Douglas Town. (s. d.). Doug'Town Café. Douglas Town. Repéré sur <https://douglastown.net/dougstown-cafe/>

Hall de socialisation³⁴

Le Hall de socialisation du Centre Mgr Marcoux est un espace convivial conçu pour favoriser le partage et la rencontre. Il offre la possibilité de s'installer confortablement, de lire, de jouer avec ses enfants et de se connecter à l'internet par le Wi-Fi ou la station d'ordinateur. Les installations telles que les micro-ondes et le lavabo sont facilement accessibles, ce qui encourage les rassemblements et les repas partagés. De plus, le frigo-partage et les bacs de jardinage collectif à l'extérieur du centre contribuent à l'inclusion présente au sein du centre.

On y trouve une bibliothèque libre-service, des tables hautes et basses, des plantes, ainsi qu'un service de Marchand de lunettes. Le Hall de socialisation dispose également d'un babillard pour afficher ses informations, celles de ses partenaires et son code de vie.

34 Centre Mgr Marcoux. (s.d.). Repéré à <https://www.centremgrmarcoux.com/>

Photo fournie par le Centre Mgr Marcoux





Essaim'Art³⁵

Essaim'Art est la Ruche d'Art du Centre Multi Loisirs Sherbrooke, donc sa communauté créative. Ce concept est de rendre un lieu et du matériel artistique à disposition. Les personnes participantes peuvent alors plonger dans un univers de création, qu'elles soient artistes habituées ou non. Une ruche d'art, « c'est un lieu accueillant pour dialoguer, créer et construire une communauté³⁶. »

◀ Photo tirée de la page Facebook d'Essaim'Art³⁷

Aînés au cœur du quartier

Le projet Aînés au cœur du quartier, créé par la FQCCL, est un excellent exemple de projet pour dynamiser son milieu de vie en impliquant la communauté. Le projet a incité une quarantaine de CCL à créer un comité de personnes âgées de leur quartier. Celles-ci ont alors l'espace et l'accompagnement pour discuter et répondre aux problématiques et besoins qu'elles vivent. Ce type d'initiative dans un CCL permet de s'approprier son milieu de vie et d'y agir. C'est un moyen qui facilite l'implication et la démocratie de la communauté.

35 Loisirs Sherbrooke. (s. d.). Essaim'Art. Loisirs Sherbrooke. Repéré sur <https://loisirsherbrooke.com/essaimart/>

36 Les Ruches d'Art. (s. d.). Accueil. Récupéré sur <https://lesruchesdart.org/>

37 Essaim'Art. (s. d.). Facebook. Repéré sur <https://www.facebook.com/essaimart>

Places éphémères³⁸³⁹

Le Pivot réalise depuis plusieurs années des places éphémères extérieures, autant en été qu'en hiver. Ces espaces à proximité des différents sites du centre sont dynamiques et favorisent la rencontre. La nouvelle place éphémère réalisée est à proximité d'un terrain de balle, ce qui a contribué à sa fréquentation puisque les familles des joueurs en profitaient en plus du voisinage. Cet espace permet autant aux enfants de profiter des jeux psychomoteurs qu'aux adultes de s'asseoir confortablement pour garder un œil sur eux. Sur un autre de leur site, ils ont ajouté une thématique patrimoniale où le Centre communautaire des Chutes : La Dominion Textile, George Bhérier et Fernand Dumont sont à l'honneur. Anciennement, ils ont déjà mis en place des installations comme des structures de mini-golf ou même un jeu de serpents et échelles géants peint au sol. Ces idées fortement originales nous montrent qu'un espace milieu de vie peut prendre bien des formes !

INITIATIVES DU CCL DANS SON ENVIRONNEMENT

Le Parcours Énergie⁴⁰

Le Centre Douglas a soutenu une initiative citoyenne pour la création d'une boucle de marche de 5 km autour du centre. Dans ce parcours, il y a 6 bancs qui ont été fabriqués par des artistes de la communauté et qui sont accompagnés de suggestions d'exercices pour favoriser le mode de vie physiquement actif. Cela pique certainement la curiosité et favorise la connexion avec le centre.

Carrefour de la bougeotte⁴¹

Dans l'idée d'oser sortir de son CCL pour créer un espace milieu de vie, le Carrefour de la bougeotte du Patro de Charlesbourg, situé dans le centre commercial du quartier, est un excellent exemple. Cet endroit permet « aux enfants de s'amuser tout en développant des capacités motrices [essentielle] à leur développement »⁴² vu le matériel de psychomotricité disponible et les animations ponctuelles réalisées. Son emplacement permet même aux familles de prendre une pause active entre leurs courses !

38 Centre Communautaire Le Pivot. (2023, 1 février). Contenu de la publication [Publication Facebook]. Facebook. Repéré sur <https://www.facebook.com/centreCommunautaireLePivot/posts/pfbid024ADxYzrnBJCeXM4U7WZjDvRQQo63WyzupBdb8b3XS11a4TPekTDqSycXzXH5jZql>

39 Le Pivot. (s. d.). Repéré à <https://lepivot.org/>

40 Douglas Town. (2022, 29 septembre). Lancement du parcours énergie. Douglas Town. Repéré sur <https://douglastown.net/2022/09/29/lancement-du-parcours-energie/>

41 Patro Charlesbourg. (s. d.). Carrefour de la Bougeotte. Patro Charlesbourg. Récupéré sur <https://patrocharlesbourg.net/fr/carrefour-de-la-bougeotte>

42 Boileau, Marie-Claude. (2019, 3 mars). Espace pour les petits au Carrefour Charlesbourg. Carrefour de Québec. <https://www.carrefourdequebec.com/2019/03/espace-petits-carrefour-charlesbourg/>

LAFouGonnette⁴³

Dans l'idée de sortir des murs de son centre pour animer son milieu de vie, Loisirs Acti-Famille se démarque avec LAFouGonnette ludique, une fourgonnette remplie de jeux géants pour les jeunes qui se déplace dans les parcs de leur communauté dans le but de rejoindre le plus grand nombre de familles possible.



43 Loisirs Acti-Famille. (s. d.). LAFouGonnette ludique. Loisirs Acti-Famille. Repéré sur <https://www.loisirsactifamille.com/activites/lafougougonnette-ludique/>

L'AMBIANCE CONVIVIALE

Se sentir comme chez soi dans un espace à partager : la petite touche qui fait du bien.

Comment transformer un local, un terrain, un bâtiment en un endroit où on se sent bien, où on a envie de se déposer ?

Les 5 sens mis à contribution !

Il semblerait qu'une partie de notre bien-être d'aujourd'hui est associée à l'évocation inconsciente de souvenirs réconfortants de notre histoire de vie. On l'a tous déjà vécue, la stimulation d'un seul de nos sens peut nous faire revivre des sensations physiologiques ressenties lors d'un moment marquant (ou même d'une période) de notre vie où on se sentait particulièrement heureux, libres et sereins. Un exemple évident est de penser au temps des fêtes.



« La nature est pour l'enfant une des premières fenêtres ouvertes sur l'émerveillement, et cette même fenêtre peut certainement redonner la faculté de s'émerveiller à quiconque l'a perdue » – (Catherine Lecuyer, 2019, p.81)⁴⁴



Lorsqu'on pense aux fêtes de Noël de notre enfance, il est facile d'y associer l'odeur de la cuisson de la dinde combinée à l'odeur du sapin frais qui enveloppait toute la maisonnée. La sensation du tapis rugueux des grands-parents sur lequel on se raflait les genoux en jouant au sol avec les cousins·e·s le cœur fébrile en attendant le Père-Noël. L'odeur du rouge à lèvres que notre mère portait pour cette occasion spéciale que l'on sentait tout près de nous. Les chansons de Noël qui jouaient à la radio pendant la longue route vers la fête. Le goût délicieux des cannes de bonbons mélangé à la fameuse bûche de Noël de notre oncle. Et finalement, les lumières de Noël colorées qui scintillent discrètement en semblant suivre le rythme des sourires et des éclats de rire de notre précieuse famille.

N'est-ce pas un portrait d'une époque sécurisante ? Vous n'avez pas été exactement dans cette fête et pourtant, vous avez probablement eu des évocations de vos propres fêtes de Noël ou d'autres types de fêtes similaires, car de nombreux éléments communs se retrouvent dans nos traditions familiales et culturelles. Peut-être avez-vous même eu certaines sensations dans votre corps qui ont été apaisantes juste par la lecture de ce paragraphe.

C'est la petite touche à introduire dans un milieu de vie pour créer une ambiance chaleureuse, accueillante où on se sent chez soi. On peut tenter d'ajouter des éléments qui évoquent des sensations agréables de souvenirs vécues dans le passé, dans un endroit pour favoriser la sensation d'attachement à ce milieu et le rendre sécurisant. Dès son arrivée, on souhaite que la personne ait une impression positive et se sente interpellée par l'ambiance au point où elle aura

⁴⁴ L'écuycr, C. (2019). Cultiver l'émerveillement : Comment préserver la soif d'apprendre de nos enfants (p. 81). Québec/Amérique. ISBN : 9782764438350

envie d'y entrer plus longuement et, espérons, y revenir encore et encore. Qu'elle soit enveloppée par une sensation de réconfort qui apaise même son système nerveux. Il n'est pas nécessaire de savoir exactement ce que la personne a vécu pour être en mesure de la toucher, on peut se fier à ce qu'on sait de ce qui était courant à son époque, dans sa culture, dans les traditions familiales, etc.

Faire participer les gens sur ce qu'ils souhaitent ressentir en entrant dans le milieu de vie est un beau moment de connexion à vivre et cela permet de découvrir les personnes à travers les histoires marquantes de leur vie qu'elles raconteront. (Voir activité en Annexe 1)

Voici quelques idées en lien avec chaque sens qu'on peut facilement intégrer dans un milieu de vie :

1. L'odorat :

- Odeur de sapin
- Un parfum populaire d'une époque
- L'odeur de la cuisson (rien n'empêche de prendre l'habitude qu'un petit groupe vienne cuisiner des biscuits ou autres recettes avant un rendez-vous au milieu de vie si nos installations le permettent)
- Un savon (à linge, à vaisselle, pour le corps)
- L'odeur du gazon coupé
- Le feu de foyer
- Le gingembre, la cannelle, le citron, la vanille
- Des plantes odorantes (exemple : la citronnelle, la lavande)

2. L'ouïe :

- Tourne-disque et vinyles
- La radio
- Succès d'une époque (chanson populaire, artiste célèbre).
- Le son de la vaisselle qui s'empile
- Ajouter une petite fontaine d'eau intérieure ou extérieure
- Le bruit des feuilles d'automne (on peut en ajouter dans un lieu extérieur et même parfois dans les espaces intérieurs, un garage, par exemple.)

3. Le toucher :

- Toucher à différentes textures : farine, terre, eau. Etc.
- Faire du pain
- Couture
- Colorier
- Peigner les cheveux d'une autre personne
- Se faire un masque facial

- Rempoter des plantes

4. La vue :

- Des lumières d'ambiance (intérieur/extérieur). Ajouter au décor des lumières de Noël colorées même à l'extérieur du temps des fêtes, des lumières douces blanches, des gros globes pour les BBQ sur les terrasses extérieures.
- Des plantes de toutes sortes
- Afficher des photos des personnes participantes, des affiches qui exposent leurs souvenirs d'un moment sécurisant

5. Le goût :

- Organiser des dégustations
- Laisser, en libre-service, un plat de bonbons, fruits, légumes, biscuits, etc.
- Offrir thé, café, tisane, jus, liqueur, etc.

Partager ses intérêts

Une idée pour favoriser les liens dans le milieu de vie est de demander aux personnes participantes d'apporter un objet qui représente un de leurs intérêts et de l'identifier à leur nom. Le CCL peut mettre sur pied une étagère qui regroupe tous ces objets. Lorsqu'une nouvelle personne arrive, elle peut fouiller dans cette étagère et voir si elle a des intérêts communs avec d'autres personnes du milieu. On pourrait y trouver une revue scientifique, un livre pour identifier les oiseaux, une cuillère de bois pour faire la cuisine, une plante, un guide de voyage, etc.

DES ÉCRANS DANS UN MILIEU DE VIE ?

Est-ce possible de laisser le libre accès à l'ordinateur et à l'imprimante ? Est-ce possible que le comité bénévole autour du milieu de vie ait un courriel et/ou un téléphone qui permet aux personnes de l'extérieur de les rejoindre ? Tout dépend des besoins spécifiques du groupe et de son degré d'autonomie, mais il peut être fort intéressant d'oser attribuer une plus grande liberté et d'observer son impact. Il peut être tellement motivant de constater qu'une personne peu habituée avec la technologie puisse discuter virtuellement avec sa famille éloignée via l'ordinateur, en ayant confiance qu'elle aura de l'aide pour bien comprendre comment se connecter au besoin. Encore qu'un groupe d'adolescent·e·s ait l'élan de créer et imprimer une image qu'ils afficheront pour indiquer l'entrée du local. Même, qu'un groupe de mères ait envie d'organiser un événement rassembleur et soit ravi de pouvoir laisser le numéro du milieu de vie ou du CCL, car elles ne désirent pas avoir des appels sur leur téléphone personnel.

Prudence avec la technologie !

L'ordinateur, les écrans ou tout autre matériel technologique peuvent être ajoutés dans l'espace collectif dans le but de faciliter les démarches des personnes participantes en lien avec leurs projets. Un espace collectif où les gens se rendraient un peu comme dans un café pour utiliser l'ordinateur durant plusieurs heures de façon solitaire n'aurait certainement pas les mêmes retombées sur la santé mentale, physique et relationnelle. De plus, le lien social que nous souhaitons créer à travers ces espaces comporterait certains défis additionnels.

« Même parmi les personnes les mieux connectées en ligne, beaucoup ont commencé à ressentir un besoin urgent de contact physique. (...) Cette expérience mondiale et massive d'isolement a permis d'établir une réalité très claire : la présence physique d'un autre être humain ne peut être reproduite par une machine, rien ne peut remplacer le fait d'être ensemble ».

– (Waldinger & Schulz, 2023, p.201)⁴⁵

Bref, si le groupe mobilisé demande un espace technologique, il est important de prendre le temps de bien comprendre quels sont les besoins derrière cette idée. Est-ce qu'il y aurait un autre moyen d'y répondre ? Ces outils peuvent tout de même nous permettre de rencontrer des personnes qui n'auraient pas fréquenté notre CCL, car elles ne viennent que pour répondre à un besoin technique (recherche de logement, envoi d'un courriel, etc.). De cette façon, la technologie est un atout, car elle nous permet de créer un lien et peut-être même une relation avec la personne participante. Par contre, on peut penser qu'un espace collectif où la technologie prend plus de place que le dialogue direct entre les personnes participantes ne répondrait probablement pas aussi bien aux objectifs initiaux de stimuler le lien social et la participation.

45 Schulz, M. et Waldinger, R. (2023). Qu'est-ce qu'une vie heureuse ? : Ce que nous apprend la plus longue étude scientifique menée sur le bonheur (p. 201). HOMME. ISBN : 9782761961981

CONCLUSION

En conclusion, cette boîte à outils a démontré l'importance du milieu de vie dans la promotion du bien-être, de la cohésion sociale et de l'épanouissement de chaque individu au sein de sa communauté. En mettant l'accent sur la participation sociale, la collaboration et la co-création d'espaces collectifs, les centres communautaires de loisir jouent un rôle crucial dans la revitalisation des quartiers et dans le renforcement des liens interpersonnels.

Les milieux de vie favorisent non seulement le développement holistique des personnes, mais aussi la construction de communautés solidaires et dynamiques, où chacun et chacune trouve sa place, quelle que soit sa réalité. Ils constituent des espaces accessibles, inclusifs et accueillants, où les générations se rencontrent, s'entraident et créent ensemble un cadre de vie plus humain et convivial.

C'est à travers l'engagement collectif et l'appropriation de ces espaces que les centres communautaires de loisir répondent aux besoins réels de leur communauté et créent un environnement où chacun et chacune peut s'épanouir. Ensemble, nous contribuons à bâtir des communautés résilientes, vivantes et durables, où le milieu de vie devient bien plus qu'un simple lieu physique : un véritable vecteur de bien-être et de connexion sociale.

ANNEXE

FICHE ACTIVITÉ : 5 SENS

Faire une rencontre-discussion avec le groupe ciblé pour parler des plus beaux souvenirs de ses personnes participantes en lien avec les 5 sens.

« Objectif général : Créer un milieu de vie empreint de stimulations sensorielles sécurisantes/augmenter le sentiment d'attachement envers cet espace. »

Objectifs spécifiques :

1. Favoriser la création du lien social entre les personnes participantes par le dévoilement de souvenirs heureux et significatifs.
2. Créer une banque d'éléments sensoriels à introduire dans le milieu de vie.

MATÉRIEL :

- Des revues
- Un tourne-disque, une petite radio
- Des films
- Des ingrédients de cuisine (farine, épices, œufs, etc.)

Déroulement :

1. Inviter tout le monde à se retrouver dans un cercle qui facilite la discussion et où on peut tous voir le langage corporel des autres.
2. Mettre les objets au centre et de la musique.
3. Parler des 5 sens et du concept d'évocation sensorielle.
4. Inviter les personnes participantes à partager un de leurs plus beaux souvenirs en décrivant au groupe ce que chacun de leurs sens ressent. En fermant les yeux, s'ils sont à l'aise de le faire, cela peut aider à se remémorer l'ambiance générale du moment.

Transition :

- Souligner l'effet (psychologique, émotionnel et physique) que ces discussions ont eu et inviter les personnes participantes à nommer des éléments qu'elles aimeraient retrouver dans leur milieu de vie.
- Demander s'il y a des personnes intéressées à créer même un comité « ambiance » pour mettre en place ces idées.
- Offrir d'exposer au local un objet, une affiche, etc., qui leur servira de repère.
- Donner un nom au local en groupe.
- Nommer que par ces discussions, déjà le local est rempli de beaux souvenirs sécurisants que l'on peut se remémorer à chacune de leurs visites.

*** Il peut y avoir une suite à cette activité en donnant rendez-vous pour une marche en plein air la semaine suivante pour porter une attention particulière aux évocations sensorielles que nous vivons dans la nature.

FICHE ACTIVITÉ : PARLE-MOI DE TOI!

« Objectif général : Créer un milieu de vie »

Objectifs spécifiques :

1. Favoriser l'émergence du lien social entre les personnes participantes.
2. Découvrir les autres par leurs anecdotes de vie.

MATÉRIEL :

- Une boîte
- Environ 30 images d'objets variés (exemple : épingle à linge, pomme, chaise, tondeuse, tracteur, cafetière, machine à coudre, savon, fleur, crème solaire, carte routière, tasse, lit, thermomètre, crayon, rouge à lèvres, ustensiles, sirop, vache, rivière, biberon, soleil, etc.)

Déroulement :

1. La personne responsable de l'animation fait piger une image à chaque personne participante.
2. Elle les invite à réfléchir pendant quelques minutes à un souvenir ou à connecter à une émotion/sensation liée à cet objet. « À quoi cet objet vous fait-il penser ? ».
3. Elle les invite à tour de rôle, directement de leur chaise, à partager avec les autres ce que cet objet évoque en eux.

Retour :

Remercier les personnes participantes pour leur ouverture et proposer de partager avec le groupe ce qu'elles ont découvert sur l'autre lors de cette activité.



*Fédération québécoise
des centres communautaires
de loisir*