

GUIDE POUR FAVORISER UNE SOCIALISATION DYNAMIQUE CHEZ LES ADOLESCENT.ES

D'après une idée de : Jasmin Roy



**Recherche,
conception
et rédaction :**

Catherine Laurier

Katherine Pascuzzo

Rémi Paré-Beauchemin

Jean-Sébastien Bourré

LA PARTICIPATION AUX ACTIVITÉS PARASCOLAIRES ET L'ENGAGEMENT SOCIAL

Les activités parascolaires que les adolescent.e.s ont dû mettre de côté durant la pandémie sont plus que de simples divertissements. Ces activités représentent des moyens d'établir des relations, de partager des buts communs avec leurs pairs et de côtoyer des adultes inspirants, lesquels peuvent jouer un rôle de modèle. Les activités de loisir organisées représentent ainsi des contextes privilégiés pour le développement des jeunes. Elles incluent les sports (individuels ou d'équipe), les arts et la culture (ex. : musique, danse, théâtre, peinture), les clubs de jeunes (ex. : scouts, vie étudiante, bénévolat), etc.

Ces activités comportent plusieurs bénéfices qui contribuent aux tâches développementales de l'adolescence (Denault et Poulin, 2012). Par exemple, ces activités leur permettent de développer leur autonomie en leur offrant des occasions de faire des choix individuels et de négocier un certain niveau d'indépendance vis-à-vis de leur famille. De plus, la participation à des activités parascolaires diversifiées contribue à la formation identitaire par un processus d'exploration de différentes identités sociales, tout en facilitant l'accès à des groupes d'amis qui possèdent des intérêts semblables. L'engagement et l'investissement dans une activité permettent aussi aux jeunes de consolider leurs acquis, leurs compétences et leurs relations interpersonnelles. Par ailleurs, la participation à des activités parascolaires leur permet de prendre conscience que la maîtrise d'habiletés et le développement de relations de qualité exigent du temps, de la pratique, de la persévérance et de la patience ! Les jeunes qui participent à des activités de loisir organisées présentent généralement un meilleur rendement scolaire, des ambitions scolaires plus élevées, moins de problèmes intériorisés et extériorisés et deviennent des citoyens plus actifs et engagés une fois adultes. Cela est d'autant plus vrai pour les jeunes à risque (par exemple, sur le plan scolaire et/ou psychosocial) qui semblent en retirer encore plus de bienfaits (Denault et Poulin, 2012).

Au-delà de ces bénéfices, il est reconnu que l'activité physique permet de réduire les symptômes d'anxiété et de dépression, ainsi que le stress, les difficultés psychologiques et l'isolement (Grasdalsmoen et al., 2020 ; Laurier et coll., 2021 ; Stubbs et al., 2017 ; Wang et al., 2014 ; Wipfli et al., 2008). Considérant le niveau élevé de détresse ressentie par les jeunes en contexte de pandémie (Laurier et al., 2021), l'activité physique représente un facteur de protection clé favorisant l'adaptation des jeunes. D'ailleurs, l'Organisation mondiale de la santé (2020) recommande l'activité physique pour prévenir la dépression, et ce, à tous les âges et au-delà du contexte de la pandémie. Chez les jeunes adultes, s'engager régulièrement dans des activités physiques ou sportives fait partie des stratégies efficaces qui sont associées à un plus faible niveau de détresse durant la COVID-19 (Shanahan et al., 2020). Cependant, chez les enfants et les adolescent.e.s, les activités physiques et sportives ont significativement diminué pendant la pandémie. Plusieurs parents rapportent même que leur temps passé en famille était devenu plus sédentaire durant cette période (Moore et al., 2020). Par conséquent, une recommandation pour les adolescent.e.s dans le contexte de la COVID-19 est l'investissement dans des activités physiques.

Bien que l'activité physique et les sports pratiqués à la maison ou à l'extérieur en respect des mesures sociosanitaires restent possibles et peuvent être facilement accessibles aux adolescent.e.s (ex. : hockey dans les ruelles, jogging, tennis, etc.), le milieu scolaire reste un milieu fondamental vis-à-vis de la disponibilité, de l'accessibilité et de la diversité des activités auxquelles les adolescent.e.s peuvent participer (ex. : accès au matériel et aux locaux tels le gymnase et la piscine). Ce rôle du milieu scolaire est encore plus important pour certains jeunes qui proviennent d'un milieu moins favorisé ou d'un quartier non sécuritaire. De plus, à l'école, les adolescent.e.s ont souvent accès à des adultes responsables, lesquels viennent assurer que ces activités se déroulent dans des conditions positives et optimales. Les adultes ont ainsi un rôle primordial et essentiel à jouer, puisque ceux qui soutiennent les adolescent.e.s dans leurs activités de temps libre et qui croient aux bienfaits de ces activités contribuent de façon significative à la participation de ces jeunes à ces activités en leur servant de modèles (Denault et Poulin, 2012). C'est donc pour toutes ces raisons que, pour aider la reprise du développement psychosocial chez les adolescent.e.s, nous recommandons au milieu scolaire de poursuivre activement les activités parascolaires et les initiatives sociales et artistiques. Le développement des intérêts, des talents personnels, des aptitudes sportives et/ou celles visant à cultiver les projets d'avenir des jeunes est à promouvoir au sein des établissements scolaires et dans la communauté.

