

# ARELLANO, ALEXANDRA

Université d'Ottawa

A. Downey, C. Gaudet, T. Halsall, J. Kope, E. MacIntosh, T. Forneris, J. Harvey

Subvention de développement Savoir 2011

## *Concevoir des programmes riches de sens pour les jeunes Autochtones*

---

### **Résumé du projet**

Le principal objet de ce programme de recherche était d'aider à concevoir des programmes sportifs et récréatifs plus riches de sens et pertinents pour les jeunes Autochtones, par l'examen d'une série d'analyses multidisciplinaires et d'études de cas (surtout le programme Promotion de l'acquisition de compétences essentielles dans la jeunesse autochtone (PLAY) de Right To Play, Project George ainsi que Milo Pimatisiwin, de Moose Factory).

### **Études socioculturelles de la programmation des jeunes**

La plupart de ces études ont été inspirées par les travaux de spécialistes autochtones tels que Taiaiake Alfred, Leanne Simpson, Glen Coulthard et Jeff Corntassel, qui donnent des détails sur la théorie et la pratique de la résurgence autochtone. **Étude n° 1** : Cette étude explore les expériences des jeunes dans le contexte du programme PLAY dans la Première Nation de la rivière Whitefish et la possibilité que ces expériences puissent favoriser l'habilitation cruciale des jeunes et la résurgence autochtone. **Étude n° 2** : Cette étude présente des réflexions autoethnographiques sur le sport lié au développement, du point de vue d'un spécialiste/chercheur. **Étude n° 3** : Cette étude examine le jeu autochtone la crosse, et pose des questions sur son potentiel comme outil utilisé pour décoloniser et pour habiliter de nouveau quelqu'un, lorsqu'il est compris dans le contexte du savoir autochtone. **Étude n° 4** : Cette étude porte sur l'analyse du discours autocritique des spécialistes du programme PLAY, d'un point de vue postcolonial autochtone, et remet en question les façons de décoloniser des programmes. **Études n° 5 et n° 6** : Au cours de ces études, on examine l'importance du lien avec le territoire dans les programmes destinés aux jeunes. L'**Étude n° 7** avait pour objet de renforcer le recours aux méthodologies autochtones de recherche.

### **Études sur la psychologie du sport (développement positif des jeunes) :**

**Étude n° 8** : Cette étude permet de comprendre les expériences du jeune lors d'une activité sportive communautaire du programme PLAY. L'**Étude n° 9** contient un examen des perceptions des mentors communautaires du programme. Quant à l'**Étude n° 10**, elle comprend une évaluation axée sur l'utilisation et fondée sur les perceptions relatives aux réussites et aux difficultés de l'équipe PLAY.

### **Étude sur la gestion sportive :**

**Étude n° 11** : Dans cette étude, nous voyons comment un partenariat formé d'une collectivité et d'un organisme externe tente de se servir d'un programme de hockey sur glace pour produire des résultats durables en matière de développement communautaire.

---

### **Méthodes de recherche**

Toutes les études reposent sur une conception qualitative; les auteurs ont puisé dans les nouvelles valeurs de réciprocité et de participation des méthodologies autochtones, et ce, dans le cadre de partenariats officiels avec les collectivités ou l'organisme, puis à l'aide de principes déontologiques

officiels formulés par notre comité consultatif sur la recherche autochtone, qui a été créé spécifiquement pour ce projet. La plupart des études ont été réalisées à partir d'entrevues semi-structurées et approfondies, ainsi que par l'observation de participants dans une grande variété d'événements communautaires ou sportifs en lien avec les programmes PLAY de Right To Play, Project George ainsi que Milo Pimatisiwin de Moose Factory. Notre équipe de recherche a travaillé principalement avec les collectivités de Moose Factory, de la Première Nation de la rivière Whitefish (PNRW), de Sandy Lake, de Henvey Inlet et d'Aamjiwnaang. Nos chercheurs ont participé à approximativement 10 activités PLAY différentes d'une durée d'une semaine, avec l'équipe PLAY, des partenaires et des mentors locaux provenant de 57 collectivités participant au programme PLAY.

---

## Résultats de la recherche

L'**Étude n° 1** montre que les expériences des jeunes avec le programme PLAY de la PNRW prouvent qu'il y a un grand potentiel pour l'habilitation des jeunes et pour la résurgence autochtone. Davantage de ressources et de programmes sportifs pourraient permettre : 1) d'aider les jeunes à trouver de solides fondements identitaires; 2) de guider les jeunes sur une voie de guérison; 3) d'aborder les traumatismes, les idées suicidaires et d'autres problèmes de santé mentale; 4) de favoriser une compréhension politique de la structure historique et coloniale reproduisant des inégalités; 5) d'encourager la mobilisation en faveur de la résurgence autochtone.

L'**Étude n° 2** indique que les spécialistes et les universitaires pourraient être encouragés à réfléchir de façon critique à leurs positions, lesquelles risquent de reproduire et de perpétuer des relations de pouvoir inégales.

Bien que le jeu la crosse soit présenté comme une excellente occasion de revitaliser les jeux autochtones, l'**Étude n° 3** montre que le sens épistémologique du jeu pour les Nations Anishinaabe et Haudenosaunee est complexe et riche.

L'**Étude n° 4** signale une réflexion croissante chez les spécialistes de PLAY. Il y a eu des discussions sur des difficultés structurelles liées au système néolibéral dans lequel le programme fonctionne; des enjeux soulevés parmi les organismes autochtones et au sein du programme ont été examinés.

Les **Études n° 5 et n° 6** soulignent le besoin de centrer les programmes sur le rétablissement du lien avec le territoire, car ceci renforce un sentiment d'intégralité grâce aux réseaux de parenté, sur un ensemble d'apprentissages par des histoires et la tradition orale, et sur la reconnaissance de la contribution des femmes au bien-être de la collectivité.

Dans l'**Étude n° 7**, les auteurs insistent sur le fait que les méthodologies autochtones encouragent et respectent le flux des valeurs fondées sur le savoir autochtone pendant un projet, et favorisent la mobilisation à l'égard de la résurgence autochtone.

Les constatations préliminaires de l'**Étude n° 8** indiquent que les activités sportives communautaires fournissent une expérience importante et riche de sens à tous les participants, notamment aux jeunes chefs, aux enfants et aux familles, car elles accordent des occasions aux participants du programme de perfectionner leurs habiletés.

L'**Étude n° 9** indique que les stratégies pour la réussite des programmes sportifs communautaires dans les collectivités autochtones sont les suivantes : s'écarter du contexte universitaire; voir à ce que les participants aient une présence positive par leur créativité et leur souplesse; respecter et intégrer le patrimoine culturel adéquat; trouver des partenariats; cultiver les relations avec la collectivité. Les trois obstacles pour de tels programmes sont la diversité communautaire, les problèmes sociaux ainsi que l'épuisement professionnel des bénévoles et du personnel du programme.

L'**Étude n°11** montre que le sport est crucial pour opérer un changement positif au sein d'une collectivité. Des problèmes existent dans le financement du programme, la gestion des ressources

humaines et les communications; tout cela fait ressortir l'importance de la planification durable des ressources.

**Limites :**

- Même si le programme PLAY est très dynamique et change très rapidement, la recherche universitaire tend à être plutôt lente à publier des résultats. Les problèmes signalés peuvent avoir été résolus ou avoir perdu de leur pertinence au moment de l'échange des connaissances.
- Les collectivités autochtones et les contextes locaux du programme sont extrêmement variés, ce qui constitue un défi pour l'analyse des résultats de recherche.

---

**Répercussions sur les politiques**

Tout en reconnaissant l'excellent travail accompli quant à la programmation axée sur les sports, il ne faut pas oublier que les peuples autochtones ont leurs propres sports, jeux, cérémonies et valeurs connexes qui doivent être respectés, non remplacés. Il existe des programmes très riches de sens pour les jeunes Autochtones, et ils pourraient servir de base pour aider les collectivités à revitaliser et à rétablir leur propre culture (Project George, Milo Pimatisiwin ou le programme de rétablissement culturel d'Akwesasne). De tels programmes sont dirigés par la collectivité, souvent politiquement engagés et motivés par le rétablissement de la culture et la résurgence autochtone. Ils ont été conçus par des membres de la collectivité, ont pris de l'ampleur grâce à des partenariats locaux, et ce n'est que plus tard que des engagements ont été pris avec des partenaires et bailleurs de fonds de l'extérieur. De tels programmes ont évolué lentement, par la création de projets riches de sens et fondés sur le territoire comportant un apprentissage nourri par la langue et la culture et offrant des occasions d'apprendre des pratiques traditionnelles telles que la chasse, le trappage, les connaissances relatives aux plantes médicinales, la pêche, l'utilisation de l'eau, les problèmes de l'environnement et les politiques sur les droits territoriaux. Les responsables des politiques doivent veiller à ce que les épistémologies autochtones se trouvent au cœur de l'élaboration des programmes.

Les résultats de cette recherche encouragent l'autocritique en matière de relations avec les Autochtones et les non-Autochtones à tous les niveaux et entre toutes les parties (responsables des politiques, organismes, universitaires). Ce processus d'introspection peut être guidé par des questions et des thèmes tels que ceux-ci :

- En Occident, nous voyons le sport, la santé, la jeunesse ou l'éducation comme des entités autonomes, cloisonnées. Les épistémologies autochtones voient comme un tout l'équilibre réciproque, respectueux et relationnel avec soi-même, les collectivités, la nature et le monde spirituel.
- L'« expertise » occidentale dans le sport et l'activité physique peut ne pas suffire lors de la création et du perfectionnement de programmes riches de sens et durables pour les peuples autochtones.
- Est-ce que les vues des Occidentaux et leurs façons de comprendre et de mesurer la participation aux sports reproduisent et maintiennent les relations de pouvoir inégales entre les Autochtones et les non-Autochtones?
- Les indicateurs quantitatifs de la participation aux sports, que le secteur public et les donateurs exigent, contrastent souvent avec l'appréciation de la participation riche de sens et pertinente, qui constitue le point de vue des collectivités autochtones.
- Les systèmes occidentaux qui reposent sur des bailleurs de fonds à la recherche de croissance et de rendement économique ne conviennent guère aux valeurs et aux façons de faire des

Autochtones. Il y a souvent des conflits entre les uns et les autres, et les organismes occidentaux devraient travailler sur la façon de vraiment assumer leurs responsabilités à l'égard des collectivités autochtones.

- Il est nécessaire d'être conscient de reproduire la dichotomie « Blanc sauveur »/« Autochtone vulnérable », qui maintient et reproduit le colonialisme bienveillant.
- Les non-Autochtones devraient continuer de s'éduquer sur la nature coloniale des sports eurocentriques qui sont proposés aux collectivités autochtones, et s'éduquer aussi sur le rôle qu'a joué le sport et qu'il continue de jouer dans l'histoire de la colonisation des peuples autochtones au Canada.
- Redéfinir « compétences essentielles », en fonction des épistémologies autochtones.
- Travailler « avec » et non « pour » les peuples autochtones.
- Financer les programmes, organismes et universitaires autochtones.
- Utiliser des protocoles autochtones propres aux territoires.
- Résister au panindianisme en trouvant des épistémologies tribales spécifiques, et éviter d'utiliser « Autochtone », identité homogénéisante imposée par l'État canadien.

Montrer de la sensibilisation à ces problèmes, questions et valeurs est crucial pour concevoir des programmes riches de sens avec les peuples autochtones. Cette façon de faire permettra probablement d'augmenter la participation au sein des collectivités, de contribuer à la réussite des programmes sportifs et d'inciter les jeunes Autochtones à y prendre part.

---

#### **Principaux intervenants et avantages**

- L'ensemble des personnes et organismes des secteurs public et privé qui travaillent avec les peuples autochtones
- Ministère des Affaires autochtones, Direction générale de la santé des Premières Nations et des Inuits (DGSPNI)
- Right to Play
- Motivate Canada
- Sport pur
- Le sport est important
- Forum jeunesse Feathers of Hope
- Fondation nationale des réalisations autochtones

# BAILIS, DANIEL S.

Université du Manitoba

Subvention de développement Savoir 2007

## *Le conflit d'objectifs en tant qu'obstacle à la pratique régulière de l'activité physique*

---

### **Résumé du projet**

Nombreux sont ceux qui aspirent à faire davantage d'activité physique mais qui n'y arrivent pas. Le but de cette recherche était d'examiner le conflit d'objectifs en tant que facteur unique contribuant au faible taux de succès. Nos expériences ont montré que le conflit d'objectifs peut constituer un obstacle à l'activité physique régulière de différentes façons : a) en perturbant la performance pendant une période pouvant aller jusqu'à deux semaines; b) en éliminant le plaisir intrinsèque retiré de l'exercice; c) en minant l'humeur et l'estime de soi; d) en provoquant des émotions négatives conditionnées face aux objets et aux lieux associés à l'exercice. Elles ont également montré que ces conséquences négatives pouvaient être évitées en intervenant de façon spécifique.

La recherche a mené à trois grandes conclusions. Premièrement, le conflit d'objectifs n'entraîne pas nécessairement un faible niveau de motivation. Certaines personnes très motivées à faire de l'exercice peuvent aussi rencontrer un conflit d'objectifs qui nuit tout autant à leur humeur et à leur performance, et qui requiert une solution unique. Deuxièmement, le conflit d'objectifs est entre autres une question de perception. Des différences subtiles dans la présentation de l'exercice ou d'autres objectifs peuvent modifier cette perception (et ses conséquences négatives) sans changer quoi que ce soit au programme des personnes, au temps disponible, aux ressources investies ou aux stratégies adoptées pour atteindre les différents objectifs. Troisièmement, les effets négatifs d'un conflit d'objectifs peuvent être évités lorsque les personnes sont encouragées à : a) prévoir leurs séances d'exercice à l'avance; b) faire de l'exercice pour éviter les frais exorbitants associés à l'inactivité; c) faire de l'exercice pour les aider à atteindre leurs objectifs personnels. Ces formes d'encouragement ne sont qu'une infime partie du message généralement utilisé pour faire la promotion de l'exercice, qui insiste sur la quantité plutôt que sur le moment adéquat pour faire de l'exercice, sur les effets positifs de l'exercice plutôt que sur les conséquences négatives qu'il permet d'éviter, et sur les bienfaits pour la santé d'abord et avant tout.

---

### **Méthodes de recherche**

Le chercheur principal a travaillé avec 15 associés de recherche, tous bacheliers spécialisés ou étudiants aux cycles supérieurs, pour la réalisation de cette recherche. Pendant plus de trois ans, nous avons sélectionné plus de 1 000 étudiants-participants ayant un haut niveau de motivation et les avons soumis à une série d'essais en laboratoire. L'approbation déontologique a été donnée par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Manitoba, et tous les participants ont donné leur consentement écrit avant de se soumettre aux essais.

Dans le cadre de notre essai type, après s'être engagés à faire de l'exercice, les étudiants étaient soumis au hasard à des conditions qui les incitaient à songer à leurs objectifs scolaires conflictuels ou à leurs objectifs d'assiduité au chapitre de l'exercice régulier. Les mesures de suivi de l'humeur des étudiants, de leur motivation et de leurs intentions, ainsi que de leur comportement sur le plan de l'exercice nous ont permis de vérifier les effets de cette brève exposition à un conflit d'objectifs, la constance des autres facteurs étant assurée.

Nous avons également préparé et validé un court questionnaire autoadministré pour mesurer le conflit chronique d'objectifs. Les résultats nous ont été utiles dans diverses études prospectives sur le comportement lié à l'exercice, qu'il survienne naturellement ou en réaction à certaines interventions.

---

### **Résultats de la recherche**

Nos essais de la première année ont montré que le conflit d'objectifs peut constituer un obstacle à l'activité physique régulière de différentes façons : a) en perturbant la performance pendant une période pouvant aller jusqu'à deux semaines; b) en éliminant le plaisir intrinsèque retiré de l'exercice; c) en minant l'humeur et l'estime de soi; d) en provoquant des émotions négatives conditionnées face aux objets et aux lieux associés à l'exercice.

Les recherches des deuxième et troisième années visaient principalement à concevoir et/ou à appliquer des interventions dans le but de gérer efficacement le conflit d'objectifs. Plus précisément, nous nous sommes penchés sur des interventions telles que : a) prévoir l'exercice à l'avance; b) recevoir des messages promotionnels qui mettent l'accent sur les coûts de l'inactivité par rapport aux bienfaits de l'activité régulière; c) prendre connaissance de brochures ou de vidéos qui rappellent les bienfaits de l'exercice pour la santé comparativement aux autres objectifs poursuivis. Dans chaque cas, nos constatations donnent à penser qu'il est possible d'éviter les effets néfastes du conflit d'objectifs à l'égard de l'activité physique ou du plaisir à faire de l'exercice.

La plupart des essais réalisés se fondaient sur les étudiants-participants et portaient sur l'examen des conflits entre les objectifs liés à l'exercice physique et les objectifs scolaires ou sociaux, qui étaient naturels dans le contexte du développement social des participants. Des recherches plus approfondies sont maintenant nécessaires pour étendre ces résultats et ces implications à d'autres contextes de développement social.

Cette recherche a également permis d'acquérir des résultats durables. En effet, notre questionnaire servant à mesurer le lien entre le conflit d'objectifs et l'activité physique pourra servir dans le cadre d'autres recherches. De plus, nos vidéos faisant la promotion de l'exercice physique, qui se fondent sur l'atteinte de plusieurs objectifs, sont de qualité professionnelle et pourront servir à une large utilisation ou distribution. Notre rapport final au Conseil de recherches en sciences humaines du Canada contient une liste complète des contributions (universitaires ou autres) qui ont découlé de nos travaux de recherche.

---

### **Répercussions sur les politiques**

La présente recherche pourrait se répercuter sur les politiques de trois façons : en augmentant la participation au sport et à l'exercice (ministres fédéral et provinciaux responsables de la vie saine), en augmentant la représentation des femmes dans le sport et les activités physiques (organismes de sport fédéraux, provinciaux et territoriaux), et en stimulant le transport actif (administrations municipales et organismes de loisirs communautaires).

L'augmentation de l'exercice pourrait notamment avoir des répercussions à deux niveaux. Premièrement, le fait de ne pas maintenir son engagement à faire de l'exercice a des causes psychologiques et des remèdes qui n'ont rien à voir avec la connaissance qu'a le sujet des risques pour la santé ou avec les autres sources de motivation à faire de l'exercice, qui demeurent les principales cibles des interventions et des discours publics dans ce domaine. Deuxièmement, le conflit d'objectifs

est vraisemblablement alimenté par une organisation sociale de l'exercice qui maintient les objectifs sur ce plan en marge des autres buts poursuivis par le sujet (ce qui en fait des objectifs apparemment coûteux pour le sujet). Pour s'attaquer au conflit d'objectifs, les politiques publiques et les messages de promotion de l'exercice peuvent évoluer en prenant en compte la notion de l'intégration durable de l'exercice et du sport aux autres objectifs poursuivis.

Dans la politique « Mobilisation active », qui prône l'équité entre les sexes dans le sport, on peut lire que « [l]es facteurs traditionnellement invoqués, tels que des obstacles manifestes ou un manque d'occasions » ne peuvent expliquer à eux seuls la sous-représentation des femmes dans le sport (Patrimoine canadien, 2009). Toutefois, le conflit d'objectifs n'est *pas* un obstacle manifeste; il survient uniquement en *présence* d'occasions, et peut toucher un nombre disproportionné de femmes qui sont sur le marché du travail et qui doivent composer avec d'importantes responsabilités liées au ménage, aux enfants et aux soins aux aînés. Par conséquent, même si cette recherche ne visait pas uniquement les femmes, elle pourrait apporter un éclairage sur un problème de participation au sport et à l'exercice affectant davantage les femmes que les hommes.

Le transport actif constitue un excellent moyen de combiner le sport et l'exercice physique à d'autres objectifs. Il peut donc offrir une solution aux conflits d'objectifs. Ainsi, le fait de continuer à bâtir des infrastructures pour faciliter le transport actif est une forme de soutien qu'il convient de reconduire, selon cette recherche, d'une part pour compléter les incitatifs actuellement en place, et d'autre part pour promouvoir davantage les bienfaits de la participation au sport et à l'exercice, plus précisément permettre aux Canadiens de réintégrer la pratique du sport et de l'activité physique dans leurs vies déjà bien remplies.

---

### Prochaines étapes

Voici plusieurs questions cruciales et enjeux sociaux connexes qui attendent toujours des réponses :

- En quoi le conflit d'objectifs influe-t-il sur la participation au sport et à l'activité physique tout au long de la vie?
- Si le conflit d'objectifs est un si grand frein à la participation au sport et à l'activité physique, alors quels facteurs sociopsychologiques pourraient encourager les gens à s'engager dans cette voie malgré leurs craintes?
- Le conflit d'objectifs représente-t-il une barrière plus importante à la participation au sport et à l'activité physique chez les femmes que chez les hommes, étant donné les nombreux rôles et responsabilités qu'elles assument?

---

### Principaux intervenants et avantages

- Agence de la santé publique du Canada, Direction générale de la promotion de la santé
- Ministère de la Vie saine, des Aînés et de la Consommation du Manitoba
- Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie
- ParticipACTION
- Éducation physique et santé Canada
- En mouvement
- Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique
- Sport Manitoba et d'autres organismes provinciaux de sport
- Infrastructure Canada