



*Fédération québécoise  
des centres communautaires  
de loisir*

## Pour une prévention qui rassemble : un projet collectif ancré dans les communautés, animé par le loisir

Soumis dans le cadre de l'appel à contribution sur la  
Stratégie nationale de prévention en santé – 15 avril  
2025

Mélanie Sanschagrin, direction générale

[msanschagrin@fqccl.org](mailto:msanschagrin@fqccl.org)

La Fédération québécoise des centres communautaires de loisir (FQCCL) rassemble 87 membres répartis dans 11 régions du Québec. Ces centres communautaires de loisir (CCL) sont des milieux de vie inclusifs qui placent la personne au cœur de leur action. Ils utilisent le loisir communautaire, l'éducation populaire et l'action communautaire pour animer des milieux de vie qui favorisent le développement global, l'implication citoyenne et la solidarité sociale. Ils constituent des lieux stratégiques pour agir sur les déterminants sociaux de la santé.

### **1. À propos des enjeux prioritaires**

Les enjeux prioritaires sont : la santé mentale, l'isolement social, la sédentarité, le déclin cognitif, les inégalités sociales de santé.

Nous constatons au quotidien que ces enjeux ont des impacts majeurs sur la qualité de vie et la participation sociale. Agir préventivement sur ces dimensions, notamment par des approches de loisir communautaire, permet de rejoindre les personnes plus éloignées du système de soins et de soutenir durablement le bien-être collectif. Les milieux de loisir tel que les CCL, se distinguent par leur caractère accueillant, bienveillant et non menaçant, ce qui les rend particulièrement attractifs pour créer du lien social, favoriser l'engagement et offrir un espace sécurisant propice à la participation.

### **2. À propos des populations à prioriser**

Les populations en situation de vulnérabilité doivent être ciblées en priorité, puisqu'elles sont moins touchées par les politiques sportives, qui ciblent souvent des jeunes performants, des clubs structurés ou des disciplines officielles. Il s'agit notamment des personnes vivant en précarité, des aînés isolés, des enfants issus de milieux défavorisés, des proches aidants, des jeunes en rupture, ainsi que des personnes vivant avec des troubles cognitifs ou de santé mentale.

Ces groupes sont généralement plus exposés aux déterminants sociaux de la santé négatifs et moins enclins ou moins en mesure de recourir aux ressources disponibles. Ils font souvent face à des barrières multiples : linguistiques, financières, culturelles, physiques ou psychologiques. En agissant en amont avec des interventions adaptées à leurs besoins et réalités, la Stratégie nationale peut réellement contribuer à briser les cercles d'exclusion, à restaurer l'équité dans l'accès aux services et à renforcer la résilience individuelle et collective. Cette approche ciblée est essentielle pour réduire durablement les inégalités sociales de santé et promouvoir une santé inclusive pour toutes et tous.

### **3. Nos idées pour agir collectivement**

- Soutenir les milieux de vie communautaires, par exemple les centres communautaires de loisir, en tant que lieux d'intervention préventive.
- Favoriser l'approche « par, pour et avec » les citoyen·nes, afin de co-construire des solutions adaptées aux réalités locales et aux besoins des populations concernées.
- Reconnaître le loisir comme déterminant de la santé, et en faire une stratégie d'intervention accessible, inclusive et engageante.
- Mettre en valeur le loisir récréatif, ancré dans les milieux de vie, adapté aux capacités de chacun et centré sur le plaisir, comme l'une des portes d'entrée les plus efficaces pour initier ou maintenir de saines habitudes de vie, pour toute la population, mais en particulier auprès des personnes marginalisées.

- Miser sur des lieux et des approches de confiance pour rejoindre les personnes plus éloignées des institutions, et contrer la méfiance issue d'expériences négatives (jugement, discrimination, racisme systémique).
- Intégrer l'éducation populaire dans les actions de sensibilisation et de promotion de la santé.

#### 4. À propos d'actions déjà en place à poursuivre ou renforcer

La FQCCL porte différentes initiatives qui pourraient être mises en valeur et déployées largement dans une optique de prévention en santé :

- **Le jardin de Pirouette et Cabriole** : programme de psychomotricité destiné à la petite enfance, visant à soutenir le développement global de l'enfant et à favoriser l'implication des parents.
- **Ensemble pour le plaisir** : programme intergénérationnel et inclusif destiné aux personnes vivant avec des atteintes cognitives légères et à leurs proches aidants, combinant activités de loisir et maintien des capacités.
- **Participe présent en CCL** : programme favorisant l'inclusion sociale et la santé mentale des aînés vivant avec des problématiques de santé mentale, par l'engagement dans des activités collectives adaptées.
- **RÉEL (Retraite épanouie et loisir)** : programme d'accompagnement des nouveaux retraités pour favoriser l'adoption de saines habitudes de vie et prévenir l'isolement en période de transition.

Ces programmes sont des exemples d'initiatives communautaires à renforcer, puisqu'ils sont ancrés dans les milieux de vie, adaptés aux besoins, inclusifs et efficaces.

#### 5. À propos de l'innovation

L'innovation réside aussi dans des pratiques simples, humaines et ancrées dans la réalité des milieux de vie. À cet égard, le loisir communautaire est en soi une forme d'innovation sociale puisque trop souvent sous-estimé et oublié. Il propose des manières accessibles, inclusives et engageantes de rejoindre les populations, notamment les plus vulnérables. Offrir un espace sécurisant, propice au lien social, à l'expression et au bien-être, c'est déjà faire de la prévention. L'innovation, ici, prend la forme de solutions concrètes, co-construites avec les personnes concernées, adaptées aux cultures locales, et portées par des milieux qui misent sur la souplesse, la créativité et la confiance. Le tout dans le plaisir grâce à l'approche du loisir.

#### 6. À propos des principaux obstacles à la mise en œuvre des actions

La mise en œuvre des actions de prévention en santé rencontre plusieurs freins importants sur le terrain, particulièrement lorsqu'il s'agit de rejoindre les populations les plus vulnérables. Trop souvent, les stratégies de prévention s'appuient sur des messages formulés dans un langage technique ou normatif, diffusés par des canaux numériques qui ne rejoignent pas les personnes en situation de précarité, de rupture sociale ou vivant avec des limitations linguistiques ou cognitives. Les approches proposées sont souvent standardisées et peu sensibles aux réalités vécues, ce qui limite leur efficacité.

Dans ce contexte, le loisir communautaire représente un levier d'action précieux. En tant que milieu accueillant, accessible et bienveillant, il permet de bâtir des relations de confiance avec des personnes habituellement peu jointes par les campagnes de prévention traditionnelles. Il crée des espaces concrets pour parler de santé de manière simple, engageante et non menaçante. C'est aussi un des rares milieux où l'on peut accueillir et accompagner les participants dans le respect de leur rythme, de leur culture et de leurs besoins.

Pour que les actions de prévention atteignent réellement leur objectif, il est essentiel de sortir d'une vision exclusivement curative et institutionnelle de la santé, et d'intégrer pleinement les milieux de vie — comme les centres communautaires de loisir — dans les stratégies de prévention. Cela implique de reconnaître leur expertise relationnelle, leur ancrage local, et leur capacité à mobiliser les citoyen·nes autrement. Miser sur ces milieux, c'est créer les conditions d'une santé publique plus humaine, inclusive et durable.

### **7. À propos des occasions à saisir?**

Le contexte actuel offre un moment charnière pour repenser collectivement la prévention en santé, et les organisations de loisir communautaire sont particulièrement bien positionnées pour y contribuer. Le virage préventif amorcé par le ministère de la Santé et des Services sociaux ouvre la voie à une reconnaissance accrue de ces approches ancrées dans les milieux de vie. Les dernières années ont ravivé le besoin fondamental de connexion humaine, de solidarité locale et de lieux où les citoyen·nes peuvent se retrouver, s'exprimer et prendre soin d'eux-mêmes et des autres.

Les centres communautaires de loisir, forts de leur enracinement dans la communauté, de leur accessibilité et de leur climat bienveillant, sont des catalyseurs naturels de prévention. Ils offrent des espaces concrets pour tisser des liens sociaux, développer de saines habitudes de vie et renforcer le sentiment d'appartenance. Leur capacité à mobiliser les populations, à innover et à créer des solutions adaptées aux réalités locales, constitue une opportunité pleinement.

Pour maximiser l'impact de ces milieux, il faut miser sur leur potentiel : soutenir l'innovation sociale à l'échelle humaine, encourager les partenariats intersectoriels fondés sur la confiance afin d'assurer un ancrage fort aux politiques de santé publique.

### **8. Pour impliquer davantage les citoyen·nes dans les actions de prévention en santé**

L'implication citoyenne dans les actions de prévention en santé passe par la reconnaissance du rôle actif des personnes et de la valeur de leur savoir d'expérience. Pour y parvenir, il est essentiel d'offrir des modes de participation souples, accessibles et valorisants, qui respectent la diversité des parcours, des rythmes et des réalités vécues. Il est primordial de rejoindre citoyen·nes dans les milieux de vie de confiance, qu'ils ont déjà investis, qu'ils connaissent et qui leur offrent des espaces sécurisants et inclusifs, propices à une prise de parole authentique et à un engagement durable.

En donnant voix au chapitre aux citoyen·nes, on fait plus que les inclure : on transforme la prévention en un projet collectif!