

# Programme RÉEL (retraite épanouie et loisir)

**Personne-ressource :** Hélène Carbonneau, [helene.carbonneau@uqtr.ca](mailto:helene.carbonneau@uqtr.ca)

**Organisations associées :** Partenaire pour le déploiement de l'approche: Fédération québécoises des centres communautaires de loisir (FQCCL).

**Objectif principal :** Soutenir les nouveaux retraités en difficulté d'adaptation dans l'identification d'un plan de vie en loisir.

**Population ciblée :** Personnes âgées vivant plus difficilement cette étape de leur vie ou désireuses d'optimiser leur expérience de loisir.

**Besoin cible :** Besoin d'adaptation à la retraite des personnes âgées vivant plus difficilement cette étape de leur vie ou désireuses d'optimiser leur expérience de loisir pour leur développement personnel.

**Modalités de livraison :** Présentiel ou en ligne.

**Domaine et Niveau de maturité :** Domaine: adaptation à la retraite, loisir, épanouissement. 2C avec amorce du 3A – Programme validé, en déploiement.

**Description de l'innovation :** Ce programme propose d'aborder la planification de la retraite dans une perspective d'optimisation des potentiels des retraités à travers une participation sociale significative. Il comporte huit rencontres qui s'articulent autour de trois composantes principales : 1) vision positive de la retraite; 2) conscience du loisir et de sa portée ; 3) élaboration d'un plan pour atteindre un mode de vie optimal intégrant des loisirs. Le programme comporte un guide de l'animateur ainsi qu'un guide du participant qui sont accessibles aux milieux communautaires avec des animateurs ayant été accrédités pour devenir formateurs. Des formations sont offertes via la Fédération québécoise des centres communautaires de loisirs (FQCCL) ou le Réseau FADOQ. Ce programme a été offert par des étudiants aux cycles supérieurs, des intervenants en milieu communautaire ou des retraités. Plus spécifiquement, pour devenir animateurs ou animatrices, les personnes doivent avoir une expérience en animation de groupe avec une formation et un parcours dans le domaine de la santé ou des services sociaux, du milieu de l'éducation ou de l'intervention en milieu communautaire.

**Impact attendu:** Hausse de la sérénité, de la satisfaction de vivre, diminution du stress perçu et de la dépression.

**Plan de déploiement et calendrier :** La FQCCL bénéficie actuellement d'une subvention QADA sur trois ans pour soutenir le déploiement du programme dans des milieux communautaires de loisir au Québec. Des chercheuses de l'UQTR apportent leur soutien à cette démarche.

**Liens utiles :**

## Liens Internet

[Lien vers présentation du programme par la FQCCL](#)

[Lien vers le site de Communauté engagée avec les citoyens âgés](#)

**Articles scientifiques :** Joannis, C. \*, Carbonneau, H., & Freire, T. (accepté avec corrections mineures). Enjoying Retirement Through Meaningful Leisure Experiences: Insights from the REAL Program Pilot Study. *Journal of leisure studies*

**Documents :** **Carbonneau, H.**, Freire, T. & Joannis, C.\* (2022). *Programme Retraite épanouie et loisir (REEL) : Guide de l'animateur*. 2<sup>ième</sup> édition. Groupe interdisciplinaire de recherche sur l'expérience inclusive de loisir (GIREIL). UQTR

## Rapports de recherche

**Carbonneau, H.**, Freire, T., Desbiens, J.\* , Bédard, V\* et Marcoux, L. (2022). *Mise en oeuvre du programme RÉEL "Retraite épanouie et loisir" au sein de centres communautaires de la FQCCL: Rapport final*, Groupe interdisciplinaire de recherche sur l'expérience inclusive (GIREIL), Université du Québec à Trois-Rivières, Canada

**Carbonneau, H.**, Freire, T., Bédard, V.\* , Marcoux, L. (2022). *Mise en oeuvre du programme RÉEL "Retraite épanouie et loisir" au sein du Réseau FADOQ: Rapport final* Groupe interdisciplinaire de recherche sur l'expérience inclusive (GIREIL), Université du Québec à Trois-Rivières, Canada