

## Chapitre 11. Le budget loisirs

En plus d'un sommeil réparateur, les loisirs ont également un impact positif sur le fonctionnement et la santé des individus. Des études<sup>i</sup> établissent un lien entre la participation à des activités de loisirs et une bonne santé mentale et physique grâce, entre autres, à l'influence positive sur la réduction du stress et au maintien et au renforcement d'un réseau social. En 1994, le droit au "développement culturel et social" a été inscrit dans la constitution belge. Depuis lors, les responsables politiques aux différents niveaux de notre pays sont tenus de créer, dans la mesure du possible, les conditions nécessaires à la réalisation de ce droit. Un exemple d'initiative politique prise dans ce contexte est le Fonds fédéral pour la participation et l'activation sociale<sup>ii</sup> auquel les CPAS peuvent faire appel pour permettre aux personnes en situation de pauvreté de participer à la culture, au sport et aux nouvelles technologies de l'information et de la communication.

Il est important que les gens puissent décider de manière autonome comment occuper leur temps libre. Néanmoins, pour déterminer une limite inférieure à ce qui est au minimum nécessaire pour se détendre, nous avons été guidés par les lois et décrets existants, les initiatives politiques et les discussions dans les focus groups. Nous avons divisé le panier « loisirs » en trois catégories: les vacances hors du domicile, l'offre de loisirs organisée et les loisirs à domicile.

Les vacances sont bonnes pour la santé et permettent aux gens de se reposer, tant physiquement que psychiquement<sup>iii</sup>. En outre, les vacances renforcent également les liens familiaux et accroissent les réseaux sociaux. Après des vacances, les gens sont plus positifs dans la vie et ont plus confiance en eux<sup>iv</sup>. Nous calculons donc le coût que devrait permettre un séjour de cinq jours sur la côte. Bien entendu, les familles peuvent également utiliser ce budget pour entreprendre des excursions d'une journée.

En outre, chacun devrait avoir la possibilité de participer aux activités de loisirs prédominantes dans notre société. Après tout, outre la détente et la découverte de nouvelles choses, rencontrer d'autres personnes permet de s'intégrer, bref de participer à la société<sup>v</sup>. Soutenus par le droit fondamental belge au "développement culturel et social" et par les citoyens dans les focus groups, nous proposons que tous les adultes puissent participer à une activité de loisirs payante au moins une fois par mois, et faire partie d'une association locale. Pour rendre cela financièrement possible, nous proposons une entrée au théâtre ou au cinéma, par exemple, six fois par an, et un budget pour une soirée entre amis ou en famille. Comme les parents de jeunes enfants ont besoin d'une baby-sitter pour cela, et que cela ne peut pas toujours être fait sans être rémunéré, nous leur comptons trois heures de baby-sitting tous les deux mois. Nous incluons également le coût de l'adhésion à un organisme local proposant un large éventail d'activités.

Enfin, les médias électroniques dominent les activités de loisirs à la maison. Ils sont principalement utilisés comme source de détente. Ces formes de divertissement sont très importantes, surtout pour les groupes à faibles revenus. Après tout, ils sont facilement accessibles (disponibles, abordables, utilisables, compréhensibles) et on peut toujours y avoir recours si d'autres formes de loisirs ne font pas partie des options. En outre, ils remplissent souvent aussi une importante fonction d'information et font souvent l'objet de conversations dans les échanges quotidiens. Toutes ces fonctions sont suffisamment importantes pour justifier l'inclusion d'une télévision (y compris l'abonnement au câble

numérique) et d'une radio dans le budget de référence. La bibliothèque locale est également un fournisseur important et accessible d'informations et de divertissements. Les focus groups ont préconisé l'adhésion à une bibliothèque publique. Après tout, ici, les gens peuvent emprunter des livres, des magazines, des films et des jeux informatiques à un prix très bas.

Sur base de preuves scientifiques solides<sup>vi</sup> et de discussions approfondies avec des focus groups, nous incluons également dans le panier « loisirs » un budget mensuel supplémentaire limité qui peut être rempli selon les préférences individuelles des répondants. Il s'agit d'articles qui peuvent constituer une compensation pour les personnes qui doivent joindre les deux bouts avec un revenu limité pendant une longue période. Il s'agit par exemple d'une pâtisserie, d'un bijou ou d'une paire de chaussures supplémentaire. Bref, de quoi se faire plaisir ou se récompenser et qui peut aider à ne pas perdre le contrôle de soi-même lorsqu'on doit vivre au jour le jour avec un budget minimum.

- 
- <sup>i</sup> Mannell, R. C. (2007). Leisure, health and well-being. *World Leisure Journal*, 49(3), 114-128;
- Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., & Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic medicine*, 71(7), 725-732;
- <sup>ii</sup> Arrêté royal (2013). Circulaire concernant les mesures de promotion de la participation et de l'activation sociale des usagers des services des centres publics d'action sociale pour l'année 2013, Bruxelles.
- <sup>iii</sup> de Bloom, J., Kompier, M., Geurts, S., de Weerth, C., Taris, T., & Sonnentag, S. (2009). Do We Recover from Vacation? Meta-analysis of Vacation Effects on Health and Well-being. *J Occup Health*, 51, 13-25.
- <sup>iv</sup> Nawijn, J., & Veenhoven, R. (2011). The effect of leisure activities on life satisfaction: The importance of holiday trips (pp 39-53). In I. Brdar (ed.), *The Human Pursuit of Well-Being: A Cultural Approach*. Dordrecht: Springer Science.
- <sup>v</sup> Corijn, E., & Lemmens, S. (2007). *Het Sociale van Cultuur. Lokaal cultuurbeleid en gemeenschapsvorming. Een werkboek*. Brussel: Cultuur Lokaal.
- <sup>vi</sup> Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2012). *Wilskracht. De herontdekking van de grootste kracht van de mens*. Amsterdam: Nieuwezijds;
- Mullainathan, S., & Shafir, E. (2013). *Scarcity: Why having too little means so much*. New York: Times Books.