

Comprendre la diversité des relations interpersonnelles qui se développent entre les pratiquants d'un loisir

Par **Jocelyn Garneau**, Ph. D., Loisir, culture et tourisme et professionnel de recherche à l'Observatoire québécois du loisir

Quelle est la nature des relations interpersonnelles que les individus développent entre eux lorsqu'ils pratiquent un loisir ensemble? Instinctivement, on aura tendance à répondre que les loisirs servent à se lier d'amitié avec d'autres et à faire de nouvelles connaissances. Mais qu'est-ce que cela signifie exactement, et est-ce le cas? Ce bulletin souligne que les relations interpersonnelles qui se développent dans le cadre de la pratique d'un loisir sont de nature diverse et multiple. Il présente une définition de l'amitié selon la littérature scientifique pour ensuite montrer que les personnes qui pratiquent un loisir ensemble ne développent pas nécessairement une relation d'amitié typique entre eux, ce qui limite les bienfaits qu'ils semblent pouvoir en retirer¹.

La sociabilité des loisirs

Klinenberg (2018) affirme, dans son livre *Des palais pour le peuple*², que la pratique régulière des loisirs sauve des vies. Il soutient que les liens qui se créent entre les visiteurs de lieux comme les centres communautaires ou les bibliothèques agissent comme facteurs de protection pour les individus. Il affirme également que les loisirs unissent les gens faisant partie de différents groupes sociodémographiques mieux que n'importe quel autre domaine d'activité humaine, notamment le travail.

La pratique de loisirs permet indéniablement aux individus de faire de nouvelles rencontres dans un contexte qui n'est pas strictement privé. Ce bienfait des loisirs est l'un des principaux arguments de valorisation du loisir public. Les théories des réseaux sociaux et du capital social, appliquées au loisir (Glover & Hemingway, 2005; Glover, 2018), montrent que la pratique des loisirs permet la création de « liens faibles » et de « liens forts » entre les individus. Les liens faibles sont des liens entre personnes de groupes sociaux distincts, qui peuvent servir à faire circuler des informations nouvelles entre ces groupes, comme l'a démontré Granovetter (1983). Les liens forts, qui relient les membres d'une même grappe sociale, sont davantage associés au soutien émotionnel et à l'entraide entre les individus (Glover, 2018).

Cette perspective, qui met l'accent sur l'échange de ressources, est toutefois limitée dans sa capacité de comprendre la nature variée des relations interpersonnelles qui se développent entre les pratiquants d'un même loisir. Or, une étude récente (Garneau, 2025) visait précisément cet objectif. Réalisée auprès d'un groupe amateur d'improvisation théâtrale au Québec, elle révèle cinq types de relations qui peuvent émerger dans le contexte de pratique de cette activité. Les pages qui suivent décrivent brièvement ces différentes relations. Mais d'abord, il convient de définir ce que l'on entend par l'expression « relation interpersonnelle ».

La notion de relation interpersonnelle

Moser (1994) affirme qu'une relation interpersonnelle est définie à la fois par la nature des interactions entre deux personnes (dimension comportementale) et par les émotions que ces personnes ressentent l'une envers l'autre (dimension affective). Cette dimension affective est influencée par les expériences que l'on a vécues avec l'autre (dimension comportementale), ainsi que par ce que l'on sait à propos de l'autre (dimension cognitive).

Dans la perspective de Moser, les interactions entre deux personnes peuvent être formelles ou personnalisées. Dans le premier cas, les individus de la dyade agissent

en fonction de leurs rôles sociaux respectifs. À l'inverse, la relation personnalisée est propre à une dyade spécifique. En d'autres mots, les interactions entre deux personnes engagées dans une relation personnalisée ne suivent pas un modèle dicté par des catégories sociales, mais plutôt des normes taillées sur mesure selon ce que chaque personne de la dyade connaît de l'autre.

Les relations d'interconnaissance

Certains participants rencontrés dans l'étude de Garneau (2025) décrivent entretenir avec d'autres membres de leur groupe des relations assez faibles sur les plans cognitif, affectif et comportemental. Le principal pilier de ces relations est une connaissance sommaire de l'autre et quelques interactions rapides avec cette personne. Les relations en question ne suscitent pas d'émotions particulières. Les participants à l'étude considèrent leurs homologues comme des « connaissances », sans plus. L'une des participantes parle de ces personnes comme étant des « amis potentiels ».

Moser (1994) décrit quatre étapes du développement d'une relation interpersonnelle :

1. l'absence de conscience de l'existence de l'autre;
2. la conscience réciproque de l'existence de l'autre;
3. les premières interactions;
4. l'approfondissement de la relation.

Il précise que certaines relations cessent de se développer à un certain stade. Les connaissances, telles que décrites par les participants à l'étude, semblent correspondre à l'étape 3, soit avant l'approfondissement, qui comporte une implication affective. On reste dans une relation de convenance et superficielle.

Les amitiés ludiques

Un autre type de relation décrit par les participants est celui de l'amitié ludique. Ceux et celles qui parlent de ce genre d'amitié indiquent avoir vécu beaucoup d'expériences ludiques dans le cadre de soirées d'improvisation théâtrale avec d'autres improvisateurs, et garder des souvenirs très positifs de ces expériences. Ils indiquent ressentir des émotions très positives envers les personnes avec qui elles ont vécu ces expériences. Pourtant, elles les connaissent

uniquement en surface, à travers des interactions ludiques dans le cadre de la pratique de leur loisir. Ce type de relation semble comporter un bon développement des dimensions comportementale et affective, mais un faible développement de la dimension cognitive.

Ces relations ont aussi été décrites comme circonstancielles, c'est-à-dire que les personnes concernées ont l'impression qu'elles ne savent pas comment interagir avec leurs homologues quand elles les croisent dans un autre contexte que celui des soirées d'improvisation. Une explication possible de ce phénomène est que les amis ludiques, dans le contexte des soirées d'improvisation, interagissent depuis leur rôle social d'improvisateurs. La culture des improvisateurs met de l'avant certaines normes comportementales centrées sur le plaisir et le rire, ce qui donne lieu à des interactions axées largement sur ces valeurs dans le contexte des soirées d'improvisation. Quand les improvisateurs se croisent dans d'autres contextes, ces normes comportementales s'estompent et les improvisateurs se retrouvent dans une situation où ils ne savent pas comment interagir ensemble.

Les amitiés intimes

Ceux qui parlent de leurs « amis d'impro » (amis ludiques) ne semblent pas décrire des relations d'amitié intime, selon la définition de ces dernières dans la littérature scientifique. Bidart (1997) définit l'amitié intime comme une relation basée sur la confiance réciproque. Selon elle, un ami intime est quelqu'un sur qui on peut compter en cas de besoin. C'est également une personne à qui l'on peut se confier. Les amis intimes sont des personnes avec qui on a vécu des événements intenses ou auxquels sont associés des souvenirs particulièrement positifs. Bidart ajoute que l'amitié est perçue dans une perspective de permanence : on reste ami avec quelqu'un même si on ne s'est pas vus depuis longtemps.

Rawlins (1992) soutient que l'amitié intime est généralement associée à des interactions égalitaires et à des sentiments d'affection platonique. De leur côté, Amichai-Hamburger et coll. (2013) établissent

qu'un ami intime est quelqu'un à qui on offre un soutien émotionnel ou une aide tangible en cas de besoin. Ce serait également quelqu'un à qui on dévoile ses propres émotions. Pour Dunbar (2018), des amis intimes déploient intentionnellement des efforts afin de se côtoyer.

Un ami intime est une personne avec qui la relation entretenue est développée dans ses trois dimensions : cognitive, affective et comportementale. Dans le cadre de l'étude de la pratique québécoise d'improvisation théâtrale, quelques participants ont mentionné que l'improvisation leur a permis de développer une amitié intime ou deux. Ce sont des amis qu'ils côtoient maintenant dans d'autres contextes que les soirées d'improvisation. Mais les participants estiment généralement que ce n'est pas le genre de relation qu'ils entretiennent avec les autres membres du groupe à l'étude.

Les relations de mentorat et d'admiration

La pratique de l'improvisation au Québec exige du participant qu'il acquière une certaine maîtrise d'une discipline. Dans le monde social entourant cette pratique, la compétence en improvisation est une ressource estimée et convoitée. Or, il existe peu de voies pour l'acquisition de cette compétence. Il y a, d'une part, l'expérience, soit le fait de participer à des spectacles d'improvisation. D'autre part, l'acquisition de cette compétence peut se faire en observant une personne plus compétente que soi ou en écoutant ses conseils, voire ses enseignements.

Ce dernier point explique pourquoi certains participants de l'étude de Garneau (2025) ont rapporté être dans une relation de mentorat avec d'autres improvisateurs du groupe à l'étude. D'autres ont remarqué que certains novices sont en complète admiration devant la compétence de leurs doyens. Or, ces dynamiques de mentorat ou d'admiration créent des relations inégalitaires entre les participants en question. Le mentor ou la personne admirée gagne un certain pouvoir sur le novice, car il possède une ressource convoitée. L'amitié intime étant par définition égalitaire, ces dynamiques d'inégalité nuisent au développement de véritables amitiés entre les

pratiquants du groupe étudié. Il est donc probable que les activités de loisir qui demandent la maîtrise d'une discipline complexe créent un monde social qui pose des barrières à la naissance d'amitiés intimes.

En terminant

L'étude de Garneau (2025) soutient que les relations entre les pratiquants d'un même loisir sont de multiples natures. Or, les écrits sur le développement de liens sociaux par la pratique de loisirs font généralement peu état de cette diversité. Ils ne font pas la différence entre les relations d'amitié ludique et d'amitié intime, qui procurent pourtant des bienfaits individuels très différents. Les amis ludiques, que l'on pourrait nommer « partenaires de jeu » pour éviter la confusion, se côtoient uniquement dans le contexte de la pratique du loisir qui a vu naître leur relation. La principale fonction des partenaires de jeu semble limitée à améliorer l'expérience de loisir du pratiquant. En contrepartie, les amis intimes semblent avoir de multiples fonctions qui améliorent la santé globale des individus, et la saillance de ces relations ne semble pas limitée au contexte de pratique d'un loisir.

Les questionnaires du loisir public doivent par conséquent se poser quelques questions. Quel genre de tissu social désire-t-on que le loisir public développe? Quels bienfaits désire-t-on procurer aux pratiquants d'un loisir, considérant que celui-ci est rendu possible grâce à des investissements publics?

On semble valoriser les loisirs en s'appuyant sur l'idée que ces activités permettent aux pratiquants de se lier d'amitié. L'étude de Garneau (2025) conteste toutefois cette supposition en montrant que certains contextes de pratique d'un loisir semblent plus propices à créer des relations d'interconnaissance ou de partenaires de jeu entre les pratiquants. L'étude soulève par conséquent une autre importante question : quels loisirs et quels contextes de pratique d'un loisir favorisent le développement d'amitiés intimes entre participants? Un prochain bulletin s'attaquera à cette question.

Références

Amichai-Hamburger, Y., Kingsbury, M. et Schneider, B. H. (2013). Friendship: An old concept with a new meaning? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 33-39. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.025>

Bidart, C. (1997). *L'amitié : un lien social*. La Découverte.

Dunbar, R. I. M. (2018). The Anatomy of Friendship. *Trends in Cognitive Sciences*, 22(1), 32-51. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2017.10.004>

Garneau, J. (2025). *La pratique d'un loisir comme espace de sociabilité : analyse des interactions et des relations interpersonnelles dans la pratique de l'improvisation théâtrale à Trois-Rivières au Canada*. [Université du Québec à Trois-Rivières]. <https://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/12039/1/eprint12039.pdf>

Glover, T. D. (2018). All the lonely people: Social isolation and the promise and pitfalls of leisure. *Leisure Sciences*, 40(1-2), 25-35. <https://doi.org/10.1080/01490400.2017.1376017>

Glover, T. D. et Hemingway, J. L. (2005). Locating leisure in the social capital literature. *Journal of Leisure Research*, 37(4), 387-401. <https://doi.org/10.1080/00222216.2005.11950059>

Granovetter, M. (1983). The strength of weak ties: A network theory revisited. *Sociological theory*, 201-233. <https://doi.org/10.2307/202051>

Klinenberg, E. (2018). *Palaces for the people: how social infrastructure can help fight inequality, polarization, and the decline of civic life*. Crown.

Moser, G. (1994). *Les relations interpersonnelles*. Presses Universitaires de France. <https://doi.org/10.3917/puf.moser.1994.01>

Rawlins, W. K. (1992). *Friendship matters: communication, dialectics, and the life course*. Aldine de Gruyter.

Notes de bas de page

1 - Ces derniers éléments sont tirés de l'étude de thèse de l'auteur du bulletin. [La thèse est disponible ici](#).

2 - Titre complet en anglais : *Palaces for the People: How Social Infrastructure Can Help Fight Inequality, Polarization, and the Decline of Civic Life*.