



# Abrégés de recherche

## Les parcs urbains favorisent-ils le bien-être hédonique et eudémonique? Étude qualitative exploratoire à grande échelle réalisée au Québec (Canada)

### Résumé

Cette étude s'intéresse aux raisons pour lesquelles les citoyens d'une ville utilisent les parcs urbains, et à la manière dont ces parcs affectent leur bien-être hédonique et eudémonique. Des entrevues furent réalisées dans vingt parcs de quatre villes du Québec. Trois principales motivations ont émergé de l'analyse thématique : prendre soin de soi; prendre soin des enfants; prendre soin des autres. Le bien-être hédonique était notamment lié aux loisirs, et le bien-être eudémonique à la connexion à soi et à ses semblables. La question de la promotion de la santé au sein des populations par l'intermédiaire de l'urbanisme sera abordée.

### Problématique et objectifs

On reconnaît de plus en plus que les espaces verts urbains contribuent à la santé mentale des individus. Les études qualitatives sur le sujet demeurent toutefois peu nombreuses et s'intéressent souvent à l'atténuation de problèmes tels que le stress plutôt qu'à la promotion du bien-être positif, lequel comprend deux aspects interdépendants : l'aspect hédonique (plaisir, satisfaction), et l'aspect eudémonique (sentiment d'appartenance, épanouissement personnel, donner un sens à la vie) (Houlden, 2019). L'**objectif** de cette étude était de mieux comprendre comment la fréquentation des parcs urbains serait bénéfique au bien-être hédonique et eudémonique des usagers. Trois questions de recherche furent formulées à cet effet : 1. Les usagers des parcs urbains mentionnent-ils des aspects eudémoniques lorsqu'ils décrivent en quoi ces parcs affectent leur bien-être? 2. Quelles motivations dans l'utilisation des parcs urbains contribuent positivement à la santé mentale des usagers? 3. Quels aspects de l'utilisation des parcs urbains la santé publique et les municipalités devrait-elles privilégier pour mieux soutenir la santé mentale positive de la population?

### AUTEUR PRINCIPAL

Kadia St-Onge, Ph. D.

kadia.saint-onge.1@ulaval.ca

Kadia Saint-Onge | Nouveau professeur | Université Laval (ulaval.ca)

### Méthodologie

Devis de recherche qualitatif transversal s'appuyant sur des entretiens semi-structurés réalisés en personne auprès d'un échantillon de 449 utilisateurs de parcs dans quatre villes du Québec, soit Montréal, Laval, Québec et Saint-Hyacinthe. Les administrateurs municipaux du comité de pilotage ont sélectionné dans chaque ville cinq parcs présentant divers avantages et désavantages, et étant de taille et de type différents. Les participants ont été sélectionnés via un échantillonnage de commodité, parmi les utilisateurs qui fréquentaient ces parcs durant la période de la collecte des données (26 septembre au 4 octobre 2016, inclusivement).

Les enquêteurs ont visité chaque parc une fois durant cette période, à n'importe quel jour de la semaine entre 11 h et 19 h. L'analyse thématique s'est appuyée sur l'approche de Braun et Clarke (2006), en fonction des étapes suivantes : 1. familiarisation avec les données; 2. génération de codes; 3. recherche de thèmes; 4. examen des thèmes; 5. définition et nomenclature des thèmes; 6. communication des résultats.

## Résultats clés

Les enquêteurs ont abordé 588 individus dans les parcs sélectionnés. De ceux-ci, 449 (76 %) ont accepté de participer. Puisque 61 des entretiens comprenaient des groupes de deux personnes ou plus, 376 entretiens ont été réalisés en tout.

L'analyse thématique a permis de dégager trois grands thèmes ou principales motivations associées à la fréquentation des parcs urbains : 1. prendre soin de soi; 2. prendre soin des enfants; 3. prendre soin des autres.

### 1. Prendre soin de soi

C'était le principal motif évoqué par les participants. Nombre d'entre eux ont déclaré que le fait de fréquenter un parc avait un impact positif sur leur santé globale puisque cela leur permettait de s'occuper de leur corps (faire du sport), de leur esprit (beauté, tranquillité) et de leur vie sociale (échanges avec autrui, sentiment d'appartenance). L'activité physique était associée à des effets hédoniques (avoir du plaisir), mais aussi à des effets eudémoniques (devenir meilleur, entretenir une passion).

### 2. Prendre soin des enfants

Un nombre non négligeable de participants ont rapporté que leur objectif principal pour fréquenter un parc urbain était de s'occuper de leurs enfants. Ils mentionnaient qu'en plus de procurer de la joie aux enfants (effet hédonique), les visites au parc favorisaient le développement social, physique et personnel de ceux-ci, et renforçaient le lien avec le parent (effet eudémonique). Les participants interrogés estimaient que ces visites étaient également bénéfiques à eux-mêmes : « C'est surtout pour les enfants, mais aussi pour que je puisse voir des gens. C'est long d'être seul avec un enfant toute la journée, donc ça me change un peu les idées. »

### 3. Prendre soin des autres

Nos données suggèrent qu'une certaine proportion des participants fréquentaient les parcs urbains pour des raisons de nature altruiste (accompagner une personne handicapée, ramasser les déchets, sécuriser le quartier, etc.). Cette tendance était par exemple manifeste chez certaines des personnes interviewées qui promenaient leur chien : dans leur cas, l'utilisation du parc avait pour seul objectif les bienfaits conférés à l'animal. Nous interprétons ces actes altruistes comme des occasions d'éprouver un bien-être eudémonique, en ce sens qu'ils amènent la personne à se sentir utile et favorisent les rapprochements avec autrui.

La présente étude apporte des données supplémentaires qui viennent appuyer l'hypothèse selon laquelle les parcs urbains contribuent au bien-être de leurs utilisateurs en stimulant un réseau sous-jacent de mécanismes (Larson et al., 2016). De fait, le parc urbain pourrait être considéré comme un outil important dans la promotion de la santé mentale. Ces parcs sont employés comme des espaces d'échange et d'entraide, et leur fréquentation peut être l'occasion de prendre soin de soi tout en s'impliquant de manière informelle dans la communauté – deux éléments cruciaux dans la gestion des symptômes et le rétablissement en santé mentale.

## Conclusions et recommandations

La présente étude contribue à une meilleure compréhension de l'influence des espaces verts urbains sur le bien-être des individus. Le libre accès à ces espaces constitue un droit universel à la santé dans la mesure où leurs infrastructures offrent au citoyen l'occasion de jouer, de créer, de s'épanouir, d'être actif, d'aider ses semblables et d'interagir avec eux. Ce sont des endroits où l'individu peut voir à son propre bien-être, à celui de ses enfants, de ses voisins, de son animal de compagnie; des endroits qui peuvent lui procurer joie et détente, mais aussi un sentiment d'accomplissement personnel et d'appartenance à la communauté. Les témoignages des participants à cette étude suggèrent que les parcs urbains peuvent favoriser le bien-être hédonique et eudémonique par leurs qualités esthétiques et intrinsèques, lesquelles sont associées à l'exposition à la nature, au plaisir, à la relaxation et à la santé physique.

Compte tenu de l'hétérogénéité des qualités et motifs d'utilisation des parcs urbains, il serait important que les autorités municipales revoient régulièrement leur infrastructure, et que dans leurs plans de restauration les urbanistes tiennent compte de tous les groupes d'âge et de tous les besoins des utilisateurs. Dans les cas où il serait impraticable de satisfaire à tous les intérêts et groupes d'âge au sein d'un seul parc, il pourrait être judicieux de créer plusieurs types de parcs différents dans un même quartier. Les résultats de l'étude pourraient s'avérer importants dans la promotion de la santé mentale des populations et, par extension, pourraient aider les habitants de milieux urbains à prendre soin de leur bien-être.

## Références

- Saint-Onge, K., Coulombe, S., Philibert, M., Wiesztort, L., Houle, J., 2022. How urban parks nurture eudaimonic and hedonic wellbeing: An explorative large scale qualitative study in Québec, Canada. *Wellbeing, Space and Society, Volume 3*. <https://doi.org/10.1016/j.wss.2022.100095>
- Braun, V., Clarke, V., 2006. Using thematic analysis in psychology. *Qual. Res. Psychol.* 3 (2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>.
- Houlden, V., et al., 2019. Does nature make us happier? A spatial error model of greenspace types and mental wellbeing. *Environ. Plan. B Urban Anal. City Sci.*, 239980831988739 <https://doi.org/10.1177/2399808319887395>.
- Larson, L.R., Jennings, V., Cloutier, S.A., 2016. Public parks and wellbeing in urban areas of the United States. *PLoS One* 11 (4), e0153211. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0153211>