

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ À

L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAÎTRISE EN PSYCHOLOGIE

PAR

CATHLEEN DESROCHERS

LES FACTEURS INFLUENÇANT LE BIEN-ÊTRE

PSYCHOLOGIQUE À LA RETRAITE

SEPTEMBRE 1999

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

Ce document est rédigé sous la forme d'un article scientifique, tel qu'il est stipulé dans les règlements des études avancées (art. 16.4) de l'Université du Québec à Trois-Rivières. L'article a été rédigé selon les normes de publication d'une revue reconnue et approuvée par le Comité d'études avancées en psychologie. Le nom du directeur de recherche pourrait donc apparaître comme co-auteur de l'article soumis pour publication.

Sommaire

La présente étude s'intéresse aux variables qui influencent le bien-être psychologique des gens à la retraite. Un échantillon de 141 retraités (69 hommes, 72 femmes) a complété des questionnaires évaluant le niveau de dépression, la satisfaction de vie, la satisfaction de retraite et le bien-être psychologique. Les variables traditionnellement étudiées, socio-démographiques, physiques, attitudinales et sociales, expliquent 25 à 57% de la variance de la dépression et des échelles de satisfaction mais expliquent seulement un faible pourcentage de la variance des six dimensions du bien-être psychologique. Cette étude confirme donc l'impact des variables traditionnelles sur les mesures de satisfaction mais fait ressortir l'importance d'explorer de nouvelles variables afin d'expliquer la variance des dimensions du bien-être psychologique.

Abstract

The present study focused on the variables influencing the psychological well-being of retirees. The sample included 141 retired men (n=69) and women (n=72) who completed the questionnaires of depression, life satisfaction, retirement satisfaction and psychological well-being. Traditional variables (socio-demographic, health, attitude, and social) explained 25 to 57% of the variance of depression, life and retirement satisfaction but they explained only a small percentage of the variance of psychological well-being. This study confirmed the impact of traditional variables on life and retirement satisfaction but brought out the importance to investigate other variables that could explain psychological well-being.

Remerciements

L'auteur désire sincèrement remercier sa directrice de mémoire madame Sylvie Lapierre, pour son soutien, sa disponibilité, ses encouragements et ses précieux conseils. L'auteur désire également remercier les associations de retraités de la région pour l'aide qu'elles ont fournie au niveau du recrutement des participants. Plus particulièrement, monsieur Herman Pelletier de l'Association des retraités de la Fédération des Caisses populaires, monsieur Jean-Paul Belleville et monsieur Reynald Cloutier de l'Association des retraités non enseignants de l'U.Q.T.R., madame Claire Plourde et monsieur Jean-Léo Giguère de l'Association des retraités de l'enseignement du Québec, monsieur Maurice Power de l'Association des professionnels retraités du Québec, madame Charlotte Guilbert de la direction des Ressources Humaines Canada, monsieur Guy Chaussé de l'Association des personnes retraitées de l'Hôtel-Dieu d'Arthabaska, monsieur Vital Allaire de l'Association des retraités du centre hospitalier régional de la Mauricie, monsieur André Lemaire de l'Association des retraités de Cascade et monsieur Charles Wilson pour son accueil et son dévouement. Enfin, l'auteur désire remercier madame Lucie Trépanier pour son support, sa disponibilité et sa précieuse collaboration dans la réalisation de ce mémoire.

Table des matières

Remerciements.....	v
CONTEXTE THÉORIQUE	1
Introduction.....	1
La retraite: Une période de transition.....	2
Les facteurs influençant l'adaptation à la retraite	5
Les mesures de l'adaptation à la retraite	6
Le bien-être psychologique.....	8
Objectifs.....	11
MÉTHODE.....	12
Participants.....	12
Instruments de mesure.....	13
RÉSULTATS	15
Adaptation à la retraite	15
Variables traditionnelles et mesures d'adaptation à la retraite	17
DISCUSSION	21
CONCLUSION	30
RÉFÉRENCES.....	31
TABLEAUX	39
APPENDICE.....	42
Le Questionnaire d'Informations Générales et Spécifiques	42

Contexte Théorique

Introduction

La majorité des auteurs s'entendent pour dire que la retraite représente une transition majeure de la vie, l'une des plus cruciales du début de la vieillesse et nécessitant une période d'adaptation (Bossé, Aldwin, Levenson, & Ekerdt, 1987; Floyd et al., 1992; Hanson & Wapner, 1994; Hornstein & Wapner, 1985; McGoldrick, 1989; Reis & Gold, 1993; Szinovacz, 1986-87). Avec l'arrivée massive de plus de 206, 000 nouveaux retraités au Québec en moins de 3 ans, l'étude de la retraite demeure un point d'intérêt majeur et nécessaire, notamment dans le domaine de la psychologie. Précisons que le nombre impressionnant de nouveaux retraités, rapporté ci-dessus, ne comporte que les gens ayant pris leur retraite à 60 ans ou plus (Régime de Rentes du Québec, 1996, 1997, 1998). Beaucoup de facteurs sont à l'origine d'un tel mouvement, notamment les restructurations gouvernementales, les compressions budgétaires, la multiplication des programmes d'incitation à la retraite (Monette, 1996), la diminution de l'âge d'accès aux rentes (Conseil des aînés, 1997; Monette, 1996) ou tout simplement les éléments positifs et attrayants de la vie à la retraite (Knesek, 1992). Le vieillissement de la population n'est évidemment pas étranger à cette recrudescence. En effet, les statistiques sont claires, les tendances démographiques actuelles indiquent que dès 2025 on pourra compter plus de 1, 983, 600 retraités âgés de 60 ans et plus au Québec (Régime de Rentes du Québec, 1997).

Aujourd'hui, la retraite constitue une période de plus en plus longue dans la vie d'un individu, car à mesure qu'augmente l'espérance de vie, l'âge moyen de la prise de la retraite diminue (Vézina, Cappeliez, & Landreville, 1994). La tendance actuelle est de se retirer avant 65 ans (Conseil des aînés, 1997; Vézina, Cappeliez, & Landreville, 1994), mais depuis peu, on observe des prises de retraite massives avant même l'âge de 60 ans (Hardy & Quadagno, 1995; Knesek, 1992; Monette, 1996). En 1994, l'âge moyen de la prise de retraite chez les femmes était de 58,5 ans comparativement à 61,4 ans chez les hommes (Monette, 1996). On s'attend donc à ce que le travailleur moyen passe environ 25 ans de sa vie à la retraite au tournant du millénaire (Knesek, 1992).

La retraite: Une période de transition

La retraite constitue une période de transition importante dans la vie d'un individu. Certains auteurs précisent qu'il s'agit d'un événement de vie très stressant (Holmes & Rahe, 1967; Howard, Marshall, Rechnitzer, Cunningham, & Donner, 1982), figurant parmi les principaux facteurs sociaux menant à la dépression (Bossé et al., 1987) et pouvant entraîner le suicide chez les personnes qui ne s'adaptent pas aux changements qui y sont inhérents (Bossé et al., 1987; Floyd et al., 1992; McIntosh, 1995). Pour d'autres, la retraite représente une situation de crise psychosociale potentielle (Floyd et al., 1992; McGoldrick & Cooper, 1990) puisqu'elle affecte un ou plusieurs éléments fondamentaux dans la vie d'un individu tels que l'identité, l'estime de soi, les relations interpersonnelles, le statut financier et les activités quotidiennes (Hanson &

Wapner, 1994; Plamondon & Plamondon, 1982). Dans le même sens, le Conseil des aînés (1997) soutient que la perte d'un emploi, quelque soit l'âge, peut entraîner une série de problèmes, comme la perte du respect de soi, un sentiment d'insécurité, l'ennui et l'isolement, qui sont susceptibles d'entraîner de graves répercussions sur la santé physique et mentale.

Cependant, les écrits font de plus en plus état des aspects positifs et attrayants engendrés par cette période de vie. En effet, la retraite peut représenter une période de croissance et de développement offrant des opportunités qui favorisent la satisfaction de vie (Reis & Gold, 1993). Ce peut être aussi un temps de relaxation, où la personne n'a plus à subir le stress de l'emploi et où elle devient libre de poursuivre ses intérêts personnels et d'améliorer ses relations interpersonnelles (Kremer, 1984-85). Le retraité peut alors développer de nouveaux buts, de nouveaux intérêts et de nouvelles activités. Ainsi, la perte de l'emploi ne s'avère pas nécessairement souffrante (Gall, Evans, & Howard, 1997; Kremer, 1984-85). D'ailleurs, Reitzes, Mutran et Fernandez (1996) ont affirmé, suite à une recherche longitudinale, que la retraite pourrait avoir un effet positif sur le bien-être.

La plupart des individus ne vivent pas de difficultés majeures au cours de cette transition et s'y adaptent, éventuellement, de façon satisfaisante (Atchley, 1994; Fletcher & Hansson, 1991; Howard et al., 1982; McGoldrick, 1989; Richardson, 1993). On note, cependant, qu'un nombre considérable d'entre eux, soit environ le tiers, éprouve de la difficulté à s'adapter, souffre de problèmes de

santé psychique et physique et ressent un déclin au niveau de la satisfaction de vie (Bosse, Aldwin, Levenson, & Workman-Daniels, cité dans Reis & Gold, 1993; Braithwaite, Gibson, & Bosly-Craft, 1986; voir la recension des écrits de Floyd et al., 1992; Higginbottom, Barling, & Kelloway, 1993; Howard et al., 1982; Richardson, 1993).

Depuis déjà quelques années, les auteurs reconnaissent que l'adaptation à la retraite constitue un processus qui s'étend sur une certaine période de temps et qui comprend différentes phases (Atchley, 1994; Richardson, 1993). Ces chercheurs précisent que la probabilité de vivre ces phases de même que leur ordre d'apparition dans le temps peut varier d'un individu à l'autre. Des auteurs ont observé une période d'euphorie au cours de la première année de retraite (Gall, Evans, & Howard, 1997), plus particulièrement au cours des 6 premiers mois (Ekerdt, Bossé, & Levkoff, 1985). D'autres études révèlent qu'il n'y aurait pas de relation linéaire significative entre la durée de retraite et la satisfaction de vie (Atchley & Robinson, 1982; Floyd et al., 1992; Hanks, 1990). Atchley (1994), Richardson (1993) de même que Richardson et Kilty (1991) démontrent qu'il existe une grande variabilité individuelle au niveau du processus d'adaptation à la retraite; les retraités vivraient soit une période de déclin, d'amélioration ou de stabilité de leur bien-être et ce, à différents moments après la prise de retraite. Les résultats obtenus ne sont donc pas suffisamment convaincants pour affirmer qu'il existe une relation claire et significative entre le nombre de mois ou même d'années à la retraite et le niveau de satisfaction de vie

et de bien-être des gens. Néanmoins, la période d'adaptation à cette transition de vie se situe vraisemblablement au cours des trois premières années de retraite. Il nous semble donc justifié de circonscrire la période d'étude du bien-être psychologique dans un intervalle de six à 36 mois de retraite.

Les facteurs influençant l'adaptation à la retraite

Dans les écrits antérieurs, plusieurs chercheurs se sont attardés à identifier les différents facteurs pouvant influencer l'adaptation à la retraite. Parmi les facteurs qui furent cités le plus fréquemment, on retrouve les suivants: un revenu adéquat, une bonne santé, des relations interpersonnelles et un réseau social satisfaisant, des loisirs et des activités significatives, l'utilisation significative du temps, une attitude positive face à la retraite avant de la prendre, la planification de la retraite, la prise volontaire de la retraite, la satisfaction d'avoir quitté son emploi et la prise de retraite progressive et graduelle (Gall, Evans, & Howard, 1997; Gigy, 1985-86; Higginbottom, Barling, & Kelloway, 1993; Howard et al., 1982; Knesek, 1992; Kremer, 1984-85; Richardson & Kilty, 1991; Schnore, 1985; Szinovacz, 1986-87; Taylor-Carter & Cook, 1995). Howard et al. (1982), de même que la majorité des tenants de la théorie de la continuité, considèrent que le maintien de l'équilibre entre les différents rôles (sociaux, familiaux, de loisirs, etc.) pourrait prédire une bonne adaptation à la retraite. Dans l'étude de Maule, Cliff et Taylor (1996), les retraités eux-mêmes ont affirmé que la qualité de vie à la retraite dépend de la satisfaction face à l'occupation du temps, face à la santé, aux relations familiales, aux contacts sociaux et à la situation financière.

Comme il a été démontré précédemment, les recherches antérieures ont privilégié l'étude de variables socio-démographiques, physiques, attitudinales et sociales. Selon Taylor-Carter et Cook (1995), très peu d'information est disponible à l'heure actuelle sur les facteurs psychologiques sous-jacents au processus d'adaptation à la retraite. Les études démontrent, entre autres, qu'une bonne adaptation serait influencée par une estime de soi élevée (Neuhs, 1990), une ouverture d'esprit (Neuhs, 1990), un lieu de contrôle interne (Gall, Evans, & Howard, 1997; Schnore, 1985; Taylor-Carter & Cook, 1995), un sentiment d'efficacité personnelle (Schnore, 1985; Taylor-Carter & Cook, 1995), la flexibilité et la capacité d'anticiper à long terme (Howard et al., 1982).

Les mesures de l'adaptation à la retraite

Bien qu'il semble exister un consensus concernant les variables qui influencent l'adaptation à la retraite, l'importance relative de ces variables n'a toutefois pas été précisée. De plus, les auteurs ne s'entendent pas sur une définition unique et satisfaisante de ce qu'est l'adaptation à la retraite et des manières de la mesurer (Belgrave & Haug, 1995; Howard et al., 1982; McGoldrick, 1989; Neuhs, 1990; Richardson & Kilty, 1991). Dans les écrits antérieurs, l'adaptation à la retraite a surtout été mesurée en terme de satisfaction. Plusieurs auteurs mentionnent, entre autres, qu'être adapté à la retraite signifie être satisfait de ses relations interpersonnelles (famille et réseau social), de sa santé, de ses activités et de sa position financière (Braithwaite, Gibson, & Bosly-Craft, 1986; Calasanti, 1996; Gall, Evans, & Howard, 1997; Gigy, 1985-86;

Higginbottom, Barling, & Kelloway, 1993; Howard et al., 1982; Knesek, 1992; Maule, Cliff, & Taylor, 1996). D'autres auteurs ont utilisé des mesures globales de satisfaction de vie ou de bien-être tout en incluant l'évaluation de la satisfaction dans des domaines spécifiques (Ekerdt, Bossé, & Levkoff, 1985; Floyd, et al., 1992; Kremer, 1984-85; Neuhs, 1990; Richardson & Kilty, 1991; Robbins, Lee, & Wan, 1994; Szinovacz, 1986-87). Certains chercheurs mesurent l'adaptation à la retraite en utilisant des questionnaires de santé mentale (Braithwaite, Gibson, & Bosly-Craft, 1986; Howard et al., 1982), des mesures de bonheur (Maule, Cliff, & Taylor, 1996; Richardson & Kilty, 1991), l'absence de symptômes dépressifs (Higginbottom, Barling, & Kelloway, 1993), l'estime de soi (Gigy, 1985-86), les perceptions individuelles des gens à propos de leur vie actuelle (Neuhs, 1990) et des mesures de moral (Gigy, 1985-86; Richardson & Kilty, 1991). Hanks (1990), Hardy et Quadagno (1995) de même que Quick et Moen (1998) ont mesuré l'adaptation à la retraite à l'aide de questions uniques évaluant le degré de satisfaction d'être à la retraite ou la satisfaction face au statut de retraité. Quick et Moen (1998) ont ajouté une mesure de comparaison entre les années de retraite et les cinq dernières années de travail (étaient-elles mieux, pareilles, pires?). Belgrave et Haug (1995) ont mesuré l'adaptation à la retraite à l'aide d'un instrument évaluant jusqu'à quel point les retraités perçoivent leur retraite comme étant positive ou négative.

De façon générale, l'étude de l'adaptation à la retraite nécessite l'utilisation de plusieurs mesures (Richardson & Kilty, 1991). D'ailleurs,

Feldman (1994) observe, suite à une recension des écrits, que l'adaptation à la retraite a été définie de plusieurs façons, mais que la plupart des recherches mesurent trois éléments soit le bien-être psychologique, le bien-être physique et le bien-être financier. Hatch avait déjà mentionné, en 1987, que l'adaptation à la retraite se mesurait à l'aide d'une variété d'indicateurs de bien-être psychologique tels que le moral, l'estime de soi et la satisfaction de vie (cité dans Slevin & Wingrove, 1995). Toutefois, les chercheurs qui disent évaluer l'adaptation à la retraite à l'aide du bien-être psychologique, utilisent en réalité, dans la majorité des cas, des mesures de satisfaction. À la lumière de ce constat, nous arrivons donc à la conclusion qu'aucune étude ne semble avoir mesuré l'adaptation à la retraite en terme de bien-être psychologique au sens précis du terme.

Le bien-être psychologique

Pendant plus de 20 ans, la satisfaction de vie fut utilisée pour mesurer l'adaptation à la retraite mais elle n'est toutefois pas suffisante pour en évaluer les subtilités. Ryff et Keyes (1995) ont d'ailleurs démontré qu'être bien psychologiquement signifie bien plus qu'être satisfait de sa vie. Dans la présente étude, nous proposons de mesurer l'adaptation à la retraite avec un instrument qui mesure plusieurs facettes du bien-être psychologique afin d'approfondir et de préciser le fonctionnement global des individus à la retraite. Pour ce faire, nous privilégions le concept de bien-être psychologique élaboré par Ryff (1989a,b) à partir de trois approches théoriques portant sur le fonctionnement positif: les théories développementales, les théories relatives à la croissance personnelle et

les écrits relatifs à la santé mentale. Ryff a voulu intégrer d'une façon cohérente l'ensemble des critères fournis par ces approches de façon à combler les lacunes des recherches antérieures concernant le bien-être psychologique des aînés. Ce modèle ajoute de nouvelles dimensions au concept de bien-être psychologique et tient compte du développement continu au cours de la vie, de la capacité d'avoir des buts et de la qualité des relations interpersonnelles (Ryff & Essex, 1991). Ainsi le bien-être psychologique, tel que décrit dans ce modèle, est multidimensionnel et met l'accent sur le fonctionnement positif de la personne faisant face aux défis associés à la retraite. La satisfaction quant à elle, réfère davantage à un état unidimensionnel et à la réaction de la personne face à sa situation. Le bien-être psychologique peut donc apporter des précisions quant à l'adaptation à la retraite à long terme comparativement aux concepts de satisfaction, de bonheur et de moral qui eux semblent davantage reliés à une adaptation à court terme.

Six dimensions essentielles ont été retenues dans la description du bien-être psychologique (Bouffard & Lapierre, 1997; Ryff, 1989a,b; Ryff & Essex, 1991). Ryff (1989a) précise que ces dimensions furent souvent négligées ou peu considérées dans le cadre des recherches antérieures portant sur le bien-être des aînés. La première dimension, l'acceptation de soi est plus complète que l'estime de soi. Elle évalue l'attitude de l'individu envers lui-même, envers ce qu'il vit et envers ce qu'il a vécu, elle évalue aussi sa capacité à reconnaître ses propres qualités et défauts. Avoir une attitude positive envers soi-même et envers ce

qu'on a vécu constitue une caractéristique centrale du fonctionnement psychologique positif. Il s'agit de la dimension la plus fréquemment étudiée dans les études précédentes portant sur le bien-être des aînés mais elle fut souvent perdue dans l'opérationnalisation du concept de satisfaction de vie. La deuxième dimension, la compétence, réfère au sentiment d'efficacité personnelle du répondant face à son environnement. Elle mesure son impression de maîtriser ses affaires quotidiennes, sa capacité d'utiliser les occasions qui se présentent et de changer son environnement de façon à répondre à ses besoins. Vient ensuite la dimension des relations positives à autrui. Cette dernière réfère à l'habileté à aimer. Cette dimension inclut non seulement les relations satisfaisantes, confiantes et chaleureuses, mais évalue aussi la capacité de l'individu à faire preuve d'empathie, d'affection et d'intimité. La dimension du sens à la vie indique si le répondant a des buts et une orientation vers l'avenir et s'il accorde un sens à son présent et à son passé. Cette dimension, particulièrement importante lorsque l'on perd certains rôles, permet de savoir si la personne se fixe de nouveaux buts qui donnent un sens à sa vie de retraité. La dimension d'autonomie évalue l'autodétermination, l'indépendance d'esprit, la capacité de résister aux pressions sociales et de s'évaluer à partir de standards personnels. La personne pleinement autonome ne se tourne pas vers les autres afin d'obtenir leur approbation mais se fie à ses propres critères personnels pour décider de ses actions. La dernière dimension, la croissance personnelle, représente un domaine inexploré du bien-être des adultes vieillissants. Cette dimension défie, en

quelques sortes, la conception courante de stagnation (ou d'inertie) durant la dernière étape de vie. Elle réfère au sentiment de développement continu, d'amélioration de soi, d'actualisation de son potentiel et d'ouverture à de nouvelles expériences.

Objectifs

Le premier objectif de la présente étude est d'évaluer l'adaptation à la retraite en utilisant non seulement le niveau de satisfaction de vie des gens, leur degré de satisfaction face à la retraite de même que l'absence de dépression (le bien-être ayant souvent été évalué en terme d'absence de maladie) mais en y ajoutant les mesures de six dimensions du bien-être psychologique tel que définies par Ryff et Essex. Ainsi, nous voulons vérifier la pertinence de l'utilisation de ces dimensions dans le contexte de la retraite. Deuxièmement, il s'agit de vérifier quelles sont, parmi les variables dites «traditionnelles» (socio-démographiques, physiques, attitudinales et sociales), celles qui influenceront le bien-être à la retraite. En effet jusqu'à ce jour, les études se sont centrées davantage sur ces variables pour prédire la satisfaction à la retraite mais aucune d'entre elles ne s'est intéressée à leur impact sur les différentes dimensions du bien-être psychologique associées à l'adaptation à la retraite.

Méthode

Participants

Les participants de cette étude ont été recrutés par le biais de différentes associations de retraités des secteurs public et privé. Les représentants de ces associations ont d'abord été contactés afin qu'ils présentent la recherche à leurs membres, puis, les retraités intéressés à participer téléphonaient pour prendre rendez-vous. La sélection des participants s'effectuait à partir de deux critères distincts: être à la retraite depuis plus de six mois ou moins de 36 mois et ne pas occuper d'emploi à temps plein. Les participants furent invités à compléter quatre questionnaires aux fins de la présente étude. Ils proviennent tous des régions de Trois-Rivières et de Victoriaville au Québec et ont été rencontrés sur une base volontaire et de façon individuelle pendant environ 1 heure 30. L'échantillon comprend 141 retraités dont 69 hommes et 72 femmes. L'âge des sujets varie de 49 à 75 ans ($\underline{M}=58.5$, $\acute{E}T=4.9$). Les hommes ($\underline{M}=59.9$, $\acute{E}T=5$) sont significativement plus âgés que les femmes ($\underline{M}=57.1$, $\acute{E}T=4.5$). La moyenne d'âge des participants lors de la prise de leur retraite était de 57.3 ans ($\acute{E}T=4.6$). Lors de cette étude, les participants étaient à la retraite depuis en moyenne 16 mois ($\underline{M}=16.4$, $\acute{E}T=8.6$) et une différence significative a été observée à ce niveau, les hommes étant à la retraite depuis plus longtemps que les femmes ($t(139) = 2.25$, $p < .05$). Les participants ont un niveau de scolarité relativement élevé ($\underline{M}=14.6$ ans, $\acute{E}T=3.8$) et 72.1% de l'échantillon a déclaré avoir un revenu annuel brut supérieur à 30 000\$. Lorsque l'on classe les participants en fonction

du type d'emploi qu'ils ont occupé, 70.9% sont de statut socio-économique moyen. Au moment de cette étude, 79.4% des sujets vivaient en couple et 17% des sujets vivaient seul.

Instruments de mesure

Le Questionnaire d'Informations Générales et Spécifiques à la Situation de Retraite (voir Appendice) fut élaboré expressément aux fins de la présente étude suite à une recension des écrits relevant les principaux facteurs pouvant influencer l'adaptation à la retraite. Ce questionnaire comprend 30 questions qui permettent d'obtenir de l'information sur les données socio-démographiques, le niveau de satisfaction à l'égard des finances, de la santé, des relations familiales et sociales, de l'occupation du temps et la satisfaction d'avoir quitté son emploi. D'autres items évaluent les activités de loisir, l'attitude face à la retraite, la préparation à la retraite, la prise de retraite volontaire ou involontaire, le type de retraite (anticipée, normale ou tardive) et la prise de retraite progressive ou non etc. Les participants répondaient aux questions à l'aide d'une échelle de type Likert allant de 1 à 6 ou par oui ou non.

L'Échelle de Dépression Gériatrique de Bourque, Blanchard et Vézina (1990), version française du Geriatric Depression Scale de Yesavage et al. (1983), fut utilisée afin de mesurer le niveau de dépression des retraités. Cette échelle dont le score peut varier de 0 à 30 est constituée de 30 items auxquels les sujets doivent répondre par oui ou par non. Un score élevé signifie un haut niveau de dépression. Les indices psychométriques de la version française, validée auprès

d'une population québécoise, démontrent une consistance interne de 0.89 et un indice de fidélité test-retest de 0.70.

Les Échelles du Bien-Être Psychologique (Scales of Psychological Well-Being de Ryff et Essex, 1992) furent utilisées afin de mesurer les six dimensions du bien-être soit: l'acceptation de soi, la compétence, les relations positives à autrui, le sens à la vie, l'autonomie et la croissance personnelle. Chacune de ces dimensions est mesurée à l'aide de 14 items dont la cotation s'effectue sur une échelle de type Likert allant de (1) tout à fait en désaccord à (6) tout à fait d'accord. Le score total pour chacune des dimensions peut varier de 14 à 84, un score élevé indique un niveau élevé de bien-être. Ces échelles ont été traduites et validées auprès d'une population québécoise âgée et peu scolarisée et les indices de consistance interne de chaque échelle varient de 0.67 à 0.84 (Lapierre et Desrochers, cité dans Bouffard et Lapierre, 1997).

Finalement, pour mesurer le niveau de satisfaction de vie globale des retraités, l'Échelle de Satisfaction de Vie (Satisfaction with Life Scale de Diener, Emmons, Larsen et Griffin, 1985) fut utilisée. Cette échelle a été traduite par Blais, Vallerand, Pelletier et Brière en 1989. Il s'agit d'un instrument qui comporte 5 items cotés à l'aide d'une échelle de type Likert allant de (1) fortement en désaccord à (7) fortement en accord et dont le score peut varier de 5 à 35. Un score élevé indique une satisfaction de vie élevée. L'indice de consistance interne de la version française est de 0.82.

Résultats

Adaptation à la retraite

Dans l'ensemble, les gens sont bien adaptés à leur retraite. Les scores obtenus par les participants aux neuf mesures d'adaptation (voir Tableau 1) indiquent qu'ils sont satisfaits de leur vie, satisfaits d'être à la retraite, qu'ils ne présentent pas de profil dépressif et qu'ils ont des scores relativement élevés sur les six dimensions du bien-être psychologique, les moyennes variant de 61.4 (dimension d'autonomie) à 69.6 (l'acceptation de soi). Des analyses corrélationnelles ont démontré qu'il n'y a pas de relation significative entre l'âge, le niveau de scolarité, la durée de retraite et les neuf mesures d'adaptation.

Placer le Tableau 1 ici

Afin de tenir compte du contexte de la prise de la retraite, des analyses de comparaison de moyenne ont été effectuées entre les gens qui ont pris une retraite anticipée (avant l'âge de 60 ans, n=84) et ceux qui ont pris une retraite dite normale (à 60 ans et plus, n=57). Aucune différence significative ne fut observée entre ces deux sous-groupes sur les différentes mesures d'adaptation à la retraite. Ces résultats confirment ceux de Knesek (1992) comparant la satisfaction de vie des personnes ayant pris une retraite anticipée à ceux ayant pris une retraite normale.

Suite à une analyse de comparaison de moyennes, les hommes et les femmes se sont avérés significativement différents sur deux dimensions du bien-être psychologique. Il s'agit de la dimension croissance personnelle ($t(139) = 2.08, p \leq .05$) et de la dimension des relations positives à autrui ($t(139) = 1.99, p \leq .05$) où le score des femmes, sur ces deux dimensions, est plus élevé que celui des hommes. Une autre différence significative entre les sexes est observée sur la mesure de satisfaction d'être à la retraite, les hommes étant significativement plus satisfaits d'être à la retraite que les femmes ($t(139) = 2.06, p \leq .05$). En ce qui concerne les autres mesures, les différences entre les hommes et les femmes ne sont pas significatives (voir Tableau 1).

Des analyses corrélationnelles ont ensuite été effectuées afin d'évaluer les intercorrélations entre les six dimensions du bien-être psychologique et les trois autres mesures d'adaptation à la retraite (voir Tableau 2). Il s'agit de vérifier si les échelles du bien-être psychologique mesurent des concepts différents de ceux habituellement utilisés pour mesurer l'adaptation à la retraite. Deux dimensions du bien-être psychologique ne sont pas corrélées significativement avec la satisfaction de retraite. Il s'agit de l'autonomie et de la croissance personnelle. Les quatre autres dimensions sont corrélées plutôt faiblement ($r < .30$) avec la satisfaction de retraite. L'autonomie et la croissance personnelle sont corrélées significativement avec la satisfaction de vie de même qu'avec l'indice de dépression mais à un niveau moindre que les quatre autres dimensions psychologiques. Ces dernières sont, pour leur part, fortement associées à la

mesure de satisfaction de vie (les coefficients de corrélation se situent d'ailleurs tous à .56 et plus) et modérément avec l'indice de dépression. Notons que les six dimensions du bien-être psychologique sont, pour la plupart, fortement corrélées entre elles. Ces résultats indiquent que les dimensions du bien-être psychologique et particulièrement les échelles d'autonomie et de croissance personnelle évaluent des aspects différents de ceux évalués par les questionnaires de satisfaction et de dépression.

Placer le Tableau 2 ici

Variables traditionnelles et mesures d'adaptation à la retraite

Onze variables, sélectionnées suite à la recension des écrits, ont été mises en relation avec les mesures d'adaptation à la retraite. Ces variables, dites traditionnelles, sont des variables socio-démographiques, physiques, attitudinales et sociales. Plus précisément il s'agit de la satisfaction à l'égard de la situation financière, de la santé, des relations familiales, des relations sociales, de l'occupation du temps, la présence d'activités significatives, l'attitude des gens face à la retraite lorsqu'ils étaient encore sur le marché du travail, la participation à un cours de préparation à la retraite, la prise de retraite volontaire, la satisfaction d'avoir quitté son emploi et la prise de la retraite de façon progressive. Suite à des analyses de comparaison de moyennes, aucune différence significative ne fut observée entre les hommes et les femmes sur ces variables. Des analyses

corrélationnelles ont été effectuées afin d'identifier quelles variables traditionnelles sont en lien avec les mesures d'adaptation à la retraite de la présente étude (voir Tableau 3). Parmi les onze variables traditionnelles, deux d'entre elles n'ont démontré aucune corrélation avec les neuf mesures d'adaptation. En effet, il semble que la participation à un cours de préparation à la retraite de même que le fait d'avoir pris sa retraite de façon progressive ne sont pas des éléments associés à l'adaptation à la retraite. En ce qui concerne les corrélations obtenues entre les autres variables traditionnelles et les mesures d'adaptation, les résultats varient. D'abord, tel que prévu, on observe des coefficients de corrélation significatifs et positifs entre les différentes variables traditionnelles et les mesures de satisfaction d'être à la retraite et de satisfaction de vie. La mesure de dépression est aussi corrélée de façon significative mais négative avec chacune des variables traditionnelles. L'ensemble de ces résultats vient donc appuyer les recherches antérieures portant sur les facteurs qui influencent l'adaptation à la retraite, l'adaptation étant évaluée en terme de satisfaction.

En ce qui concerne les six dimensions du bien-être psychologique, on observe plus de variation au niveau des corrélations avec les variables traditionnelles, comparativement aux trois mesures citées précédemment. Les dimensions d'acceptation de soi, de compétence et de sens à la vie, sont les trois seules dimensions corrélées positivement et de façon significative avec l'ensemble des variables traditionnelles. Il semble donc que ces trois dimensions

soient en relation avec les mêmes variables traditionnelles que les mesures de satisfaction de vie, de satisfaction d'être à la retraite et de dépression. Pour ce qui est de la dimension des relations positives à autrui, deux variables ne sont pas corrélées significativement à cette mesure, il s'agit de la satisfaction à l'égard de la situation financière et à l'égard de la santé. La dimension de l'autonomie, quant à elle, est corrélée positivement avec seulement trois variables traditionnelles soit : la satisfaction à l'égard de la situation financière, à l'égard des relations familiales et des relations sociales. En ce qui concerne la dimension de croissance personnelle, elle est corrélée positivement avec la satisfaction à l'égard des relations familiales et à l'égard de l'occupation du temps. Fait à noter, la satisfaction à l'égard des relations familiales est la seule variable traditionnelle présentant un lien significatif avec la totalité des mesures d'adaptation.

Placer le tableau 3 ici

Finalement, neuf analyses de régression multiple globale ont été effectuées afin d'identifier quelles variables traditionnelles expliquent la variance de chacune des mesures d'adaptation. Les variables traditionnelles ont été introduites sans ordre particulier dans l'équation de régression. Les résultats démontrent que parmi les variables traditionnelles expliquant 57% de la variance de la mesure de satisfaction d'être à la retraite ($F(9, 131) = 19.42, p \leq .009$), trois sont significatives. Il s'agit de la satisfaction d'avoir quitté l'emploi ($B = .40, t =$

50.31, $p \leq .009$), l'attitude avant la prise de retraite ($B = .19$, $t = 20.89$, $p \leq .005$) et la satisfaction à l'égard des finances ($B = .16$, $t = 20.44$, $p \leq .016$). Pour ce qui est de la satisfaction de vie, l'ensemble des variables traditionnelles expliquent 45% de la variance ($F(9, 131) = 11.84$, $p \leq .009$) et trois d'entre elles sont également significatives: la satisfaction à l'égard des relations familiales ($B = .35$, $t = 30.94$, $p \leq .009$), les activités significatives ($B = .19$, $t = 20.63$, $p \leq .009$) et la satisfaction d'avoir quitté l'emploi ($B = .19$, $t = 20.21$, $p \leq .029$). Pour la dépression, 25% de la variance est expliqué ($F(9, 131) = 4.79$, $p \leq .009$) et trois variables prédictives sont aussi significatives: les activités significatives ($B = -.23$, $t = 20.70$, $p \leq .008$), la satisfaction à l'égard de la santé ($B = -.21$, $t = 20.38$, $p \leq .019$) et l'attitude avant la prise de retraite ($B = -.20$, $t = 20.29$, $p \leq .024$). En ce qui concerne les six dimensions du bien-être psychologique, les analyses de régression révèlent que les variables traditionnelles expliquent peu la variance de ces dimensions. En effet, aucune de ces variables n'explique la variance des dimensions autonomie ($F(9, 131) = 1.57$, n.s.) et croissance personnelle ($F(9, 131) = 1.66$, n.s.). Cependant, une seule des variables traditionnelles explique respectivement 37% de la variance de l'acceptation de soi ($F(9, 131) = 8.65$, $p \leq .009$) et 31% de la compétence ($F(9, 131) = 6.61$, $p \leq .009$). Il s'agit de la satisfaction à l'égard des relations familiales ($B = .32$, $t = 30.31$, $p \leq .001$ pour l'acceptation de soi et $B = .36$, $t = 30.60$, $p \leq .009$ pour la compétence). Les variables traditionnelles expliquent ensuite 28% de la variance des relations positives à autrui ($F(9, 131) =$

5.61, $p \leq .009$) et deux variables sont significatives: la satisfaction à l'égard des relations sociales ($B = .27$, $t = 20.65$, $p \leq .009$) et à l'égard des relations familiales ($B = .21$, $t = 20.01$, $p \leq .047$). Finalement, les variables traditionnelles expliquent 34% de la variance du sens à la vie ($F(9, 131) = 7.38$, $p \leq .009$) et trois variables traditionnelles sont significatives: la prise de retraite de façon volontaire ($B = .29$, $t = 30.29$, $p \leq .001$), la satisfaction à l'égard des relations familiales ($B = .26$, $t = 20.61$, $p \leq .010$) et l'attitude avant la prise de retraite ($B = .17$, $t = 20.15$, $p \leq .033$).

Discussion

Le présent article avait pour premier objectif d'évaluer l'adaptation à la retraite en utilisant non seulement des mesures de satisfaction et de dépression mais en y ajoutant des mesures de bien-être psychologique, afin de tenir compte du fonctionnement global des gens lors de cette transition de vie. Plusieurs auteurs, dont Richardson et Kilty (1991), ont d'ailleurs souligné l'importance d'utiliser une variété d'instruments dans l'étude de l'adaptation à la retraite. Les analyses corrélationnelles ont confirmé la pertinence des instruments utilisés dans la présente étude. En effet, on remarque que la très grande majorité des intercorrélations se sont avérées significatives et ce, sans qu'il y ait redondance des concepts mesurés. La combinaison de ces instruments apporte une vision plus globale de l'adaptation à la retraite et approfondit les dimensions psychologiques. Cependant, la mesure de satisfaction d'être à la retraite a présenté des relations plus faibles avec les six dimensions du bien-être psychologique. Dans

l'ensemble, ceci peut s'expliquer par le fait que les échelles de bien-être mesurent le fonctionnement général de la personne sans spécifier le contexte de la retraite.

Plus précisément, deux dimensions du bien-être psychologique ne furent pas corrélées avec la satisfaction d'être à la retraite, notamment la croissance personnelle et l'autonomie. Ce dernier concept fait appel à l'autodétermination, à l'indépendance d'esprit et à la capacité de résister aux pressions sociales et implique une certaine prise en charge de sa vie par la personne. Il semble qu'il ne soit pas nécessaire d'être autonome pour être satisfait de sa retraite. Cela peut sembler surprenant puisque cette transition implique que la personne restructure son temps après avoir fait des choix et pris des décisions qui lui permettent de réorienter sa vie vers de nouvelles activités. Toutefois, il est possible que les personnes affirmant être satisfaites de leur retraite aient été influencées et amenées par leur entourage à réaliser de nouvelles activités (Caradec, 1996). Ainsi, grâce à l'influence des autres, la personne se réorganise et peut être satisfaite de sa retraite. Cependant, il est possible que les gens ayant un niveau d'autonomie plus élevé s'adaptent mieux à la retraite lorsque l'entourage devient limité ou est peu présent. En effet, le Conseil des aînés (1997) mentionne qu'un niveau d'autonomie élevé constitue un élément qui facilite la vie à la retraite. Quant à l'absence de corrélation avec la croissance personnelle, elle indique sans doute que la satisfaction d'être à la retraite ne signifie pas pour autant que la personne expérimente un développement continu, une amélioration de soi, une actualisation de son potentiel et une ouverture à de nouvelles expériences.

Globalement, on observe que les gens interrogés sont satisfaits de leur vie, satisfaits d'être à la retraite et ont un niveau de bien-être élevé. On peut donc affirmer que dans l'ensemble, les participants à cette étude sont bien adaptés à leur retraite. Ce bien-être peut s'expliquer de différentes façons. À l'aube de l'an 2000, la retraite représente maintenant une étape qui fait partie intégrante du déroulement normal de la vie et est même devenue une réalité désirable pour plusieurs travailleurs âgés (Conseil des aînés, 1997). Il s'agit d'une transition maintenant très répandue, largement discutée et de plus en plus publicisée. De plus, l'attitude change à l'égard des retraités qui sont aujourd'hui de plus en plus jeunes et plus impliqués dans la société. Aussi, on associe de moins en moins la retraite à la maladie et à l'inutilité. Ainsi, les retraités constituent un groupe de moins en moins marginalisé car ils sont plus visibles et aussi plus nombreux. On assiste également à la création de plusieurs associations de retraités, c'est d'ailleurs à travers ces dernières que les sujets de la présente étude ont été recrutés. Ces associations ont souvent pour fonction d'apporter du soutien, de répondre à un besoin d'appartenance et représentent un lieu d'échanges et d'activités pour les retraités. McGoldrick et Cooper (1990) ont affirmé que l'engagement des retraités dans différentes activités favorise un statut et une image de soi positive et favorise aussi le développement personnel ce qui expliquerait que les retraités semblent satisfaits de leur retraite. Un autre facteur d'explication concerne le niveau socio-économique des retraités du présent échantillon. Comme nous l'avons déjà mentionné, la très grande majorité des

participants proviennent d'un milieu socio-économique moyen à élevé, il est donc fort probable que le fait de pouvoir jouir d'une situation financière relativement confortable favorise le bien-être des retraités rencontrés. De plus, 93% des participants sont soit satisfaits, très satisfaits ou extrêmement satisfaits de leur santé. Il va sans dire que cet échantillon est possiblement peu représentatif de la réalité des retraités au sein de la société en général, car les participants sont issus, pour la grande majorité, d'un milieu favorisé sur le plan économique et se sont tous portés volontaire à cette étude, ce qui dénote une ouverture à de nouvelles expériences.

Les différences obtenues entre les hommes et les femmes concernant la satisfaction d'être à la retraite peuvent s'expliquer de plusieurs façons. Entre autres, on observe, à l'aide d'analyses complémentaires, que les hommes ont davantage l'impression d'avoir eux-mêmes choisi le moment de prendre leur retraite ($t(139) = 2.65, p \leq .01$) et qu'ils ont eu significativement plus de temps que les femmes pour prendre leur décision ($t(139) = 2.64, p \leq .01$). De plus, les hommes organisaient leur horaire du temps par eux-mêmes dans le cadre de leur travail ($t(139) = 3.61, p \leq .001$), ils sont donc probablement mieux préparés à organiser leur temps à la retraite. On remarque également que les hommes étaient significativement plus âgés que les femmes lorsqu'ils ont pris leur retraite ($t(139) = 3.30, p \leq .001$), il est donc possible que ces derniers aient eu l'impression qu'il était temps de se retirer alors que les femmes auraient peut-être aimé pouvoir se réaliser encore dans leur travail. Quant à ces dernières, elles estiment avoir

davantage pris leur retraite à contrecœur ($t(139) = 2.07, p \leq .05$) comparativement aux hommes et ont davantage l'impression que leur vie a perdu son sens depuis qu'elles n'occupent plus leur emploi ($t(139) = 2.06, p \leq .05$). Cette insatisfaction face à la retraite explique peut-être les résultats d'Adams et Lefebvre (1981) qui ont observé que les taux de mortalité des femmes sont plus élevés lors de la première année de retraite et diminuent au cours de la deuxième et troisième année, alors que se serait le contraire pour les hommes. Szinovacz (1986-87) renchérit en précisant que les femmes prendraient plus de temps à s'adapter à leur retraite que les hommes. Toutefois, Slevin et Wingrove (1995) affirment que la retraite ne poserait pas de problèmes majeurs d'adaptation à la plupart des femmes même si ces auteurs ajoutent que les études actuelles présentent encore des contradictions importantes.

La différence portant sur la dimension croissance personnelle peut être expliquée de la façon suivante. Il est possible qu'une fois à la retraite, les femmes aient l'impression de pouvoir enfin se développer et s'améliorer personnellement dû au fait qu'elles n'occupent plus de double emploi (marché du travail et vie familiale), elles ont donc plus de temps pour penser à elles. Pour ce qui est de la dimension des relations positives à autrui, les femmes ont aussi un score plus élevé. Des éléments d'explication peuvent résider dans le fait qu'étant significativement plus nombreuses que les hommes à vivre seule ($t(139) = 3.65, p \leq .001$), les femmes ont possiblement développé et maintenu un réseau social autre que leur relation de couple. Ainsi, Caradec (1996) affirme que les femmes

conservent davantage que les hommes leurs relations de travail après la retraite tandis que Floyd et al. (1992) mentionnent que les femmes passent plus de temps de loisirs avec leurs amis après leur retraite, comparativement aux hommes.

Dans le cadre des recherches subséquentes, il serait pertinent de suivre cet échantillon sur plusieurs années afin d'observer le processus d'adaptation à long terme. Ainsi, il serait possible d'évaluer la fluctuation des dimensions du bien-être psychologique dans le temps. D'autre part, il serait particulièrement intéressant de réaliser cette étude auprès d'échantillons provenant de différents milieux socio-économiques, afin de vérifier si le bien-être demeure élevé et s'explique par des variables différentes selon le niveau socio-économique des participants. Il serait également intéressant d'obtenir un échantillon de personnes qui disent ne pas s'adapter à la retraite et d'identifier quelles dimensions sont particulièrement affectées par cette mésadaptation.

Le deuxième objectif de la présente étude était d'identifier les variables dites traditionnelles qui influencent le bien-être à la retraite. Dans un premier temps, il fut étonnant de constater une absence de corrélation entre les mesures d'adaptation et la participation à un cours de préparation à la retraite de même qu'avec la prise de retraite de façon progressive. D'ailleurs, ces résultats infirment les recherches antérieures. Le moment choisi pour suivre le cours de préparation peut expliquer en partie ce résultat. En effet, la majorité des participants (71%) ont pris part à un cours de préparation mais plusieurs d'entre eux ont affirmé avoir suivi ce cours peu de temps après la prise de leur retraite ou

bien quelques semaines à un mois avant de la prendre. Ceci peut expliquer que le cours n'ait peut-être pas eu les effets bénéfiques anticipés car il a été pris trop près du moment de la prise de retraite. En ce qui concerne la prise de retraite de façon progressive, il serait avantageux, dans le cadre de recherches futures, de revoir la formulation de cette question. Il est possible que la formulation actuelle ait laissé place à une interprétation subjective trop large de ce que nous entendions par retraite prise de façon progressive. Le mot «progressive» peut avoir été interprété de différentes façons, ce qui pourrait expliquer les résultats non concluants obtenus par rapport à cette variable de même que le très faible pourcentage de gens estimant avoir pris une telle retraite.

En ce qui concerne les autres variables traditionnelles, les résultats confirment les études antérieures pour ce qui est de leurs effets sur les mesures de satisfaction et de dépression. En effet, tel que prévu, elles sont toutes corrélées significativement à ces mesures et certaines expliquent un pourcentage de variance relativement élevé de la satisfaction de retraite et de la satisfaction de vie. Contrairement aux recherches antérieures, la satisfaction à l'égard de la santé ne semble pas influencer les mesures de satisfaction. Notons que le pourcentage de variance expliquée par les variables traditionnelles, pour la mesure de dépression, est plutôt faible. Néanmoins, les variables qui expliquent la dépression sont de ne pas faire d'activités significatives, une attitude négative avant la retraite et être insatisfait de sa santé. Ce dernier résultat appuie ceux obtenus par Zeiss, Lewinsohn, Rohde et Seeley (1996) qui rapportent que la

détérioration physique constitue un facteur de risque significatif de dépression. Il semble que les variables traditionnelles soient peu pertinentes dans l'étude de la dépression à la retraite et que les recherches subséquentes pourraient s'intéresser à la perte d'identité lors de cette transition ou à la difficulté à faire preuve de flexibilité lorsque la personne fait face à des obstacles dans la poursuite de ses projets personnels (Trépanier, Lapierre, Baillargeon et Bouffard, 1999).

Les dimensions du bien-être psychologique, utilisées dans le cadre de cette recherche, n'ont jamais été étudiées dans le contexte de la retraite. Les variables traditionnelles ne sont pas toutes corrélées à ces six dimensions et suite aux analyses de régression, nous observons que le pourcentage de variance expliquée par ces variables est plutôt faible ou même inexistant. En effet, aucune des variables traditionnelles n'expliquent la variance des dimensions d'autonomie et de croissance personnelle. Ce qui démontre nettement la pertinence d'étudier d'autres variables qui viendraient expliquer la variance de ces deux dimensions du bien-être. Quant aux autres dimensions du bien-être psychologique, la satisfaction à l'égard des relations familiales semble être la plus significative dans l'explication des pourcentages de variance. Ainsi, la satisfaction à l'égard des relations familiales contribue à expliquer un pourcentage de variance pour l'acceptation de soi, la compétence, les relations positives à autrui et le sens à la vie. Il semble que la famille soit centrale pour le bien-être des retraités. D'ailleurs, Plamondon et Plamondon (1982) mentionnaient que les retraités s'appuient beaucoup sur leur famille au cours de la première année de retraite car

le réseau social lié au travail disparaît peu à peu. Cette variable traditionnelle est particulièrement importante dans l'explication de la variance des dimensions d'acceptation de soi et de compétence, où elle fut la seule contribuant au pourcentage expliqué.

Bien que les variables traditionnelles expliquent une certaine partie de la variance du bien-être (de 28 à 37%), un pourcentage important n'est pas expliqué par ces variables. Les recherches futures devraient identifier d'autres facteurs pouvant influencer et prédire le bien-être des retraités. Par exemple, l'acceptation de soi pourrait-elle être expliquée par la manière dont les retraités perçoivent leur statut et leur rôle au sein de la société ou par leurs réactions aux stéréotypes véhiculés à leur endroit? Pour ce qui est de la compétence, il est possible que le sentiment d'avoir été reconnu et apprécié dans son milieu de travail puisse l'influencer. Il serait aussi intéressant de vérifier si les retraités ont gardé le contact avec leurs collègues de travail et si cela influence les relations positives à autrui. La présence de buts, d'objectifs et de rêves à réaliser dans leur vie pourrait contribuer à expliquer la variance du sens à la vie. Peut-être que les variables relevant du contexte décisionnel de prise de retraite, des conditions de travail et des raisons motivant la prise de retraite pourraient influencer l'autonomie. Quant à la croissance personnelle elle pourrait être étudiée avec des variables de personnalité. En effet, plusieurs auteurs ont souligné l'importance d'étudier les facteurs de personnalité en relation avec l'adaptation à la retraite (Chrétien, 1992; Howard et al, 1982; McGoldrick, 1989; Reis & Gold, 1993).

Conclusion

En conclusion, les retraités de cette étude se sont, pour la plupart, bien adaptés à leur retraite. Leur niveau de bien-être psychologique est relativement élevé sur l'ensemble des mesures utilisées. Nous avons rencontré des retraités heureux et très mobilisés au sein de la société. Cette étude a permis de confirmer l'influence des variables traditionnelles (socio-démographiques, physiques, attitudinales et sociales) sur la satisfaction d'être à la retraite et sur la satisfaction de vie. Cependant, ces variables expliquent peu ce qui favorise l'acceptation de soi, la compétence, l'autonomie, la croissance personnelle, les relations positives à autrui et le sens à la vie chez les retraités. Il y a donc lieu d'explorer d'autres variables pouvant apporter des éléments d'explication à la bonne ou moins bonne adaptation à la retraite.

Références

- Adams, O., & Lefebvre, L. (1981). Retirement and mortality. Aging and Work : A Journal on Age, Work and Retirement, 4(2), 115-120.
- Atchley, R. C. (1994). Social forces & aging : An introduction to social gerontology (7th edition). California : Wadsworth Publishing Company.
- Atchley, R. C., & Robinson, J. L. (1982). Attitudes toward retirement and distance from the event. Research on Aging, 4, 299-313.
- Belgrave, L. L., & Haug, M. R. (1995). Retirement transition and adaptation: Are health and finances losing their effects? Journal of Clinical Geropsychology, 1(1), 43-66.
- Blais, M. R., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Brière, N. M. (1989). L'échelle de satisfaction de vie : Validation canadienne française du «Satisfaction with life Scale». Revue Canadienne des Sciences du Comportement, 21(2), 210-223.
- Bossé, R., Aldwin, C. M., Levenson, M. R., & Ekerdt, D. J. (1987). Mental health differences among retirees and workers : Findings from the normative aging study. Psychology and Aging, 2(4), 383-389.
- Bouffard, L., & Lapierre, S. (1997). La mesure du bonheur. Revue Québécoise de Psychologie, 18(2), 271-310.
- Bourque, P., Blanchard, L., & Vézina, J. (1990). Étude psychométrique de l'échelle de dépression gériatrique. Revue Canadienne du Vieillessement, 9(4), 348-355.

- Braithwaite, V. A., Gibson, D. M., & Bosly-Craft, R. (1986). An exploratory study of poor adjustment styles among retirees. Social Science and Medicine, 23(5), 493-499.
- Calasanti, T. M. (1996). Gender and life satisfaction in retirement : An assessment of the male model. Journal of Gerontology : Social Sciences, 51B (1), S18-S29.
- Caradec, V. (1996). Le couple à l'heure de la retraite. Rennes: Presses Universitaires de Rennes.
- Chrétien, F. (1992). Vieillir, un privilège. Ottawa : Novalis.
- Conseil des aînés. (1997). La réalité des aînés québécois. Québec : Publications du Gouvernement du Québec.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, 49, 71-76.
- Ekerdt, D. J., Bossé, R., & Levkoff, S. (1985). An empirical test for phases of retirement: Findings from the normative aging study. Journal of Gerontology, 40(1), 95-101.
- Feldman, D. C. (1994). The decision to retire early : A review and conceptualization. Academy of Management Review, 19(2), 285-311.
- Fletcher, W. L., & Hansson, R. O. (1991). Assessing the social components of retirement anxiety. Psychology and Aging, 6(1), 76-85.
- Floyd, F. J., Haynes, S. N., Doll, E. R., Winemiller, D., Lemsky, C., Burgoyne, T. M., Werle, M., & Heilman, N. (1992). Assessing retirement satisfaction

- and perceptions of retirement experiences. Psychology and Aging, 7(4), 609-621.
- Gall, T. L., Evans, D. R., & Howard, J. (1997). The retirement adjustment process : Changes in the well-being of male retirees across time. Journal of Gerontology : Psychological Sciences, 52B(3), P110-P117.
- Gigy, L. L. (1985-86). Preretired and retired women's attitudes toward retirement. International Journal of Aging and Human Development, 22(1), 31-44.
- Hanks, R. S. (1990). The impact of early retirement incentives on retirees and their families. Journal of Family Issues, 11(4), 424-437.
- Hanson, K., & Wapner, S. (1994). Transition to retirement : Gender differences. International Journal of Aging and Human Development, 39(3), 189-208.
- Hardy, M. A., & Quadagno, J. (1995). Satisfaction with early retirement : Making choices in the auto industry. Journal of Gerontology, 50B(4), 217-228.
- Higginbottom, S. F., Barling, J., & Kelloway, E. K. (1993). Linking retirement experiences and marital satisfaction : A mediational model. Psychology and Aging, 8(4), 508-516.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. Journal of Psychomatic Research, 11, 213.

- Hornstein, G. A., & Wapner, S. (1985). Modes of experiencing and adapting to retirement. International Journal of Aging and Human Development, 21(4), 291-315.
- Howard, J. H., Marshall, J., Rechnitzer, P. A., Cunningham, D. A., & Donner, A. (1982). Adapting to retirement. Journal of the American Geriatrics Society, 30(8), 488-500.
- Knesek, G. E. (1992). Early versus regular retirement : Differences in measures of life satisfaction. Journal of Gerontological Social Work, 19(1), 3-34.
- Kremer, Y. (1984-85). Predictors of retirement satisfaction: A path model. International Journal of Aging and Human Development, 20(2), 113-121.
- Maule, A. J., Cliff, D. R., & Taylor, R. (1996). Early retirement decisions and how they affect later quality of life. Ageing and Society, 16, 177-204.
- McGoldrick, A. E. (1989). Stress, early retirement and health. In K. S. Markides & C. L. Cooper (Eds.), Aging, Stress and Health (pp. 91-118). New York : John Wiley & Sons Ltd.
- McGoldrick, A. E., & Cooper, C. L. (1990). Why retire early? Prevention in Human Services, 8(1), 219-237.
- McIntosh, J. L. (1995). Suicide prevention in the elderly. Suicide and Life-Threatening Behavior, 25(1), 180-192.
- Monette, M. (1996). Les nouveaux parcours entourant la retraite au Canada : Résultats de l'enquête sociale générale. Ottawa : Statistique Canada.

- Neuhs, H. P. (1990). Predictors of adjustment in retirement of women. In C. L. Hayes & J. M. Deren (Eds.), Pre-retirement planning for women : Program design and research, (pp.133-149). New York : Springer.
- Plamondon, G., & Plamondon, L. (1982). Les éléments de la crise de la retraite. In M. Aumond (Ed.), Éléments de Gérontologie (pp.201-222). Montréal : Maurice Aumond Inc.
- Quick, H. E., & Moen, P. (1998). Gender, employment, and retirement quality : A life course approach to the differential experiences of men and women. Journal of Occupational Health Psychology, 3(1), 44-64.
- Régime de Rentes du Québec. (1996). Statistiques publi es par la R gie des Rentes du Québec.
- Régime de Rentes du Québec. (1997). Statistiques publi es par la R gie des Rentes du Québec.
- Régime de Rentes du Québec. (1998). Statistiques publi es par la R gie des Rentes du Québec.
- Reis, M., & Gold, D. P. (1993). Retirement, personality, and life satisfaction : A review and two models. Journal of Applied Gerontology, 12(2), 261-282.
- Reitzes, D. C., Mutran, E. J., & Fernandez, M. E. (1996). Does retirement hurt well being? Factors influencing self-esteem and depression among retirees and workers. The Gerontologist, 36(5), 649-656.
- Richardson, V. E. (1993). Retirement counseling : A handbook for gerontology practitioners. New York : Springer.

- Richardson, V., & Kilty, K. M. (1991). Adjustment to retirement: Continuity vs. discontinuity. International Journal of Aging and Human Development, 33(2), 151-169.
- Robbins, S. B., Lee, R. M., & Wan, T. T. H. (1994). Goal continuity as a mediator of early retirement adjustment : Testing a multidimensional model. Journal of Counseling Psychology, 41(1), 18-26.
- Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction : New directions in quest of successful aging. International Journal of Behavioral Development, 12(1), 35-55.
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1991). Psychological well-being in adulthood and old age : Descriptive markers and explanatory processes. Annual Review of Gerontology and Geriatrics, 11, 144-171.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well being : The sample case of relocation. Psychology and Aging, 7(4), 507-517.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719-727.

- Schnore, M. M. (1985). Retirement : Bane or blessing? Waterloo : Wilfrid Laurier University Press.
- Slevin, K. F., & Wingrove, C. R. (1995). Women in retirement : A review and critique of empirical research since 1976. Sociological Inquiry, 65(1), 1-20.
- Szinovacz, M. (1986-87). Preferred retirement timing and retirement satisfaction in women. International Journal of Aging and Human Development, 24(4), 301-317.
- Taylor-Carter, M. A., & Cook, K. (1995). Adaptation to retirement : Role changes and psychological resources. Career Development Quarterly, 44(1), 67-82.
- Trépanier, L., Lapierre, S., Baillargeon, J., & Bouffard, L. (1999). Ténacité et flexibilité dans la poursuite de projets personnels : Impact sur le bien-être à la retraite. Manuscrit soumis pour publication Université du Québec à Trois-Rivières.
- Vézina, J., Cappeliez, P., & Landreville, P. (1994). Psychologie gérontologique. Montréal : Gaetan Morin.
- Yesavage, J. A., Brink, T. L., Rose, T. L., Lum, O., Huang, V., Adey, M., & Leirer, V. O. (1983). Development and validation of a geriatric depression screening scale : A preliminary report. Journal of Psychiatric Research, 17, 37-49.

Zeiss, A. M., Lewinsohn, P. M., Rohde, P., & Seeley, J. R. (1996). Relationship of physical disease and functional impairment to depression in older people. Psychology and Aging, 11(4), 572-581.

Tableau 1

Moyennes et Écarts-Types aux Mesures d'Adaptation à la Retraite selon le Sexe

	Echantillon		Femmes		Hommes	
	(N = 141)		(n = 72)		(n = 69)	
Mesures d'adaptation	M	(ÉT)	M	(ÉT)	M	(ÉT)
Satisfaction de vie /35	29.0	(4.8)	28.4	(5.5)	29.7	(3.9)
Satisfaction d'être à la retraite /6	5.1	(1.1)	4.9 ^a	(1.2)	5.3 ^a	(0.9)
Dépression /30	3.7	(4.4)	3.9	(5.3)	3.4	(3.1)
Acceptation de soi /84	69.6	(9.1)	69.2	(10.8)	70.1	(7.1)
Autonomie /84	61.4	(8.9)	61.0	(9.1)	61.7	(8.9)
Compétence /84	69.1	(8.1)	68.6	(9.0)	69.5	(7.0)
Croissance personnelle /84	67.5	(7.2)	68.0 ^a	(7.3)	66.2 ^a	(6.9)
Relations positives à autrui /84	68.8	(10.7)	70.5 ^a	(11.7)	67.0 ^a	(9.3)
Sens à la vie /84	69.5	(7.3)	68.8	(8.6)	70.2	(5.7)

Note. L'indice supérieur ^a indique une différence significative entre les hommes et les femmes.

Tableau 2

Intercorrélations entre les Mesures d'Adaptation

	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Satisfaction de vie	0.35	-0.42	0.75	0.28	0.62	0.38	0.56	0.57
2. Satisfaction d'être à la retraite		-0.32	0.31	0.08 ^{ns}	0.27	0.05 ^{ns}	0.29	0.29
3. Dépression			-0.47	-0.27	-0.46	-0.31	-0.35	-0.46
4. Acceptation de soi				0.51	0.78	0.56	0.72	0.75
5. Autonomie					0.45	0.51	0.30	0.40
6. Compétence						0.55	0.63	0.70
7. Croissance personnelle							0.60	0.58
8. Relations positives à autrui								0.64
9. Sens à la vie								

Note. L'indice supérieur ^{ns} indique les corrélations non significatives. Toutes les autres ont $p \leq .001$.

Tableau 3

Corrélations entre les Variables Traditionnelles et les neuf Mesures d'Adaptation à la Retraite

	Sat. Finances	Sat. Santé	Relations familiales	Relations Sociales	Occupa. Temps	Activités Signifi.	Attitude Retraite	Cours	Volontaire	Quitté l'emploi	Retraite Progressive
Satisfaction d'être à la retraite	0.45***	0.32***	0.24**	0.31***	0.45***	0.37***	0.47***	0.1	0.45***	0.67***	0.12
Satisfaction de vie	0.32***	0.32***	0.50***	0.41***	0.40***	0.36***	0.34***	0.1	0.35***	0.45***	-0.05
Dépression	-0.24**	-0.30***	-0.26**	-0.22**	-0.30***	-0.32***	-0.30***	0.01	-0.25**	-0.27***	-0.003
Acceptation de soi	0.27***	0.30***	0.48***	0.41***	0.35***	0.28***	0.33***	0.1	0.33***	0.35***	0.04
Autonomie	0.17*	0.16	0.27***	0.18*	0.14	-0.03	0.07	-0.1	0.14	0.08	0.05
Compétence	0.21*	0.32***	0.46***	0.33***	0.37***	0.19*	0.24**	0.01	0.28***	0.31***	0.03
Croissance personnelle	-0.04	0.13	0.24**	0.16	0.18*	0.06	0.14	0.04	0.06	0.1	0.06
Relations positives à autrui	0.13	0.15	0.41***	0.45***	0.24**	0.21*	0.27***	0.09	0.24**	0.23**	0.07
Sens à la vie	0.19*	0.26**	0.41***	0.36***	0.31***	0.28***	0.32***	0.1	0.39***	0.28***	0.08

* $p \leq .05$. ** $p \leq .01$. *** $p \leq .001$.

Appendice

Le Questionnaire d'Informations Générales et Spécifiques à la Situation de Retraite

Code de confidentialité : _____

1. Sexe : ☐ Femme
☐ Homme
2. Âge : _____
3. Nombre d'années de scolarité : _____
4. État civil : ☐ Marié(e) ☐ Séparé(e)
☐ Veuf(ve) ☐ Conjoint de fait
☐ Célibataire ☐ Autres
5. Présentement, est-ce que vous vivez seul(e)? ☐ Oui ☐ Non
6. Quel a été votre emploi principal pendant votre vie sur le marché du travail?

7. En moyenne, combien d'heures par semaine passiez-vous à votre travail?

8. Dans le cadre de votre travail, organisiez-vous votre horaire du temps par vous-même? ☐ Oui ☐ Non
9. Depuis combien de temps êtes-vous à la retraite (en mois)? _____
10. À quel âge avez-vous pris votre retraite? _____
11. Si c'était à refaire, prendriez-vous votre retraite :
☐ plus tôt ☐ plus tard ☐ au même âge
12. Considérez-vous que vous avez pris une retraite :
☐ Anticipée ☐ Normale ☐ Tardive
13. Avez-vous l'impression d'avoir vous-même choisi le moment de prendre votre retraite? ☐ Oui ☐ Non

14. Combien de temps avez-vous eu pour prendre votre décision de retraite (en mois)? _____

15. Considérez-vous avoir eu suffisamment de temps pour prendre votre décision de retraite? ☐ Oui ☐ Non

16. Avez-vous pris votre retraite à contrecœur? ☐ Oui ☐ Non

17. Votre revenu financier global, par année, se situe actuellement (familial ou de couple) :

- ☐ Moins de 10 000\$
- ☐ 10 000\$ à 19 999\$
- ☐ 20 000\$ à 29 999\$
- ☐ 30 000\$ à 39 999\$
- ☐ 40 000\$ et plus

18. Êtes-vous satisfait(e) de la manière dont vous occupez votre temps ?

- Extrêmement satisfait(e)
- Très satisfait(e)
- Satisfait(e)
- Insatisfait(e)
- Très insatisfait(e)
- Extrêmement insatisfait(e)

19. Êtes-vous satisfait(e) de votre situation financière actuelle ?

- Extrêmement satisfait(e)
- Très satisfait(e)
- Satisfait(e)
- Insatisfait(e)
- Très insatisfait(e)
- Extrêmement insatisfait(e)

20. Êtes-vous satisfait(e) de votre santé, en général ?

- Extrêmement satisfait(e)
- Très satisfait(e)
- Satisfait(e)
- Insatisfait(e)
- Très insatisfait(e)
- Extrêmement insatisfait(e)

21. Êtes-vous satisfait(e) de vos relations familiales ?
Extrêmement satisfait(e)
Très satisfait(e)
Satisfait(e)
Insatisfait(e)
Très insatisfait(e)
Extrêmement insatisfait(e)
22. En général, êtes-vous satisfait(e) de vos relations sociales (amis, voisins...) ?
Extrêmement satisfait(e)
Très satisfait(e)
Satisfait(e)
Insatisfait(e)
Très insatisfait(e)
Extrêmement insatisfait(e)
23. Êtes-vous satisfait(e) d'avoir quitté votre travail ?
Extrêmement satisfait(e)
Très satisfait(e)
Satisfait(e)
Insatisfait(e)
Très insatisfait(e)
Extrêmement insatisfait(e)
24. Depuis que vous n'occupez plus votre emploi, avez-vous l'impression que votre vie a perdu son sens ?
Énormément
Beaucoup
Modérément
Un peu
Très peu
Pas du tout
25. Lorsque vous étiez sur le marché du travail, quelle était votre attitude face à la retraite ?
Tout à fait positive
Très positive
Positive
Négative
Très négative
Tout à fait négative
26. Les activités que vous faites actuellement donnent-elles un sens à votre vie ?
Oui Non

27. Avez-vous suivi un cours de préparation à la retraite ? Oui Non

Si oui : Cours uniquement au niveau financier

Cours sur l'ensemble des changements qu'occasionne la retraite (psycho-social...)

28. Sur une échelle allant de 1 à 6, indiquez si vous considérez que votre retraite a été choisie (plutôt volontaire) ou forcée (plutôt involontaire) ?

Choisie	1	2	3	4	5	6	Forcée
(volontaire)							(involontaire)

29. Avez-vous l'impression que votre retraite s'est prise de façon progressive, graduelle ? Oui Non

30. Tout compte fait, êtes-vous satisfait(e) d'être à la retraite ?

Extrêmement satisfait(e)

Très satisfait(e)

Satisfait(e)

Insatisfait(e)

Très insatisfait(e)

Extrêmement insatisfait(e)