

ESSAI PRÉSENTÉ À L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DE LA MAÎTRISE EN ERGOTHÉRAPIE (M. Sc.)

PAR  
VALÉRIE ROY

ANTICIPATIONS À LA RETRAITE : RAISONS ET RÉPONSES À DES BESOINS  
D'OCCUPATIONS VARIÉES

DÉCEMBRE 2020

## **REMERCIEMENTS**

Au terme de ce cheminement, je désire exprimer ma reconnaissance envers plusieurs acteurs clés qui ont su m'épauler, m'encourager et me soutenir tout au long de mon parcours universitaire.

Pour débuter, je tiens à exprimer ma plus sincère gratitude à Mme Martine Brousseau, professeure au département d'ergothérapie et directrice d'essai, vous avez su me guider et m'éclairer tout au long de ce voyage comme un phare. Avec vos conseils, vos savoirs et vos encouragements, j'ai navigué en eaux calmes par de belles journées ensoleillées et en toute confiance. Merci infiniment pour votre accompagnement et votre implication, vous m'avez permis de repousser mes limites, d'acquérir de nouvelles connaissances et de grandir.

J'adresse également mes sincères remerciements à Mme Sophie Guimont, chargée de cours au département d'ergothérapie et réviseure externe de cet essai, pour vos judicieux conseils qui ont contribué à alimenter nos réflexions et à bonifier la qualité de ce projet de fin d'études.

De plus, je remercie tous les participants, votre implication, votre ouverture et votre temps ont été des éléments essentiels dans la réalisation de cet essai critique.

Je souhaite particulièrement remercier mes deux grandes alliées, Chloé Marineau et Émy Pronovost, qui ont su me faire rire et me motiver dans les moments les plus difficiles. Je suis reconnaissante de votre présence à toute heure du jour pour m'écouter ou simplement m'offrir une pause.

Finalement, sur une note plus personnelle, je souhaite remercier mon conjoint pour son immense soutien depuis le début de cette aventure. Il m'est impossible d'oublier ta grande compréhension envers mes longues heures passées devant mon ordinateur ainsi que tes encouragements pour me donner de l'énergie à compléter mon cursus scolaire atypique. Je remercie tous les membres de ma famille, votre écoute attentive et vos précieux conseils ont contribué à surmonter plusieurs obstacles et à me donner le sourire.

## TABLES DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS .....	ii
TABLES DES MATIÈRES .....	iii
LISTE DES TABLEAUX.....	v
LISTE DES FIGURES .....	vi
RÉSUMÉ .....	vii
1. INTRODUCTION.....	1
2. PROBLÉMATIQUE .....	2
2.1. Motivations à prendre la retraite .....	2
2.1.1. Raisons financières.....	2
2.1.2. Raisons autres que financières .....	3
2.1.3. Le fait de se projeter dans le futur.....	4
2.2. Constats .....	7
2.3. Objectifs de l'étude .....	7
3. CADRE CONCEPTUEL .....	8
3.1. Les occupations en réponse à des besoins variés d'expériences.....	8
3.1.1. Répertoire d'occupations tout au long de la vie .....	8
3.1.2. La dynamique de l'engagement dans des occupations tout au long de la vie.....	10
3.2. Les dimensions de l'expérience pour répondre à des besoins d'occupations variées.....	11
3.2.1. Activer son corps, son esprit et ses sens.....	12
3.2.2. Créer des liens avec les autres .....	13
3.2.3. Contribuer à la communauté et à la société.....	13
3.2.4. Prendre soin de soi .....	14
3.2.5. Construire sa prospérité .....	15
3.2.6. Développer et exprimer son identité personnelle .....	15
3.2.7. Développer ses capacités et son potentiel .....	15
3.2.8. Vivre du plaisir et de la joie .....	16
4. MÉTHODE .....	17
4.1. Devis de recherche .....	17
4.2. Méthode d'échantillonnage.....	17
4.3. Méthode de collecte de données .....	18
4.4. Déroulement de l'étude .....	18
4.5. Analyse des données .....	19
4.6. Considérations éthiques .....	19
5. RÉSULTATS .....	21
5.1. Les participants à l'étude .....	21
5.2. La métaphore pour illustrer la prise de la retraite .....	22

5.3. Les raisons invoquées par les participants quant à la prise de la retraite .....	24
5.3.1. Les raisons financières .....	24
5.3.2. Les raisons autres que financières .....	26
5.3.3. Le fait de se projeter dans le futur .....	30
5.4. Les occupations anticipées après la prise de la retraite qui répondent à des besoins d'expériences variées .....	31
5.4.1. Le besoin d'apprendre .....	31
5.4.2. Le besoin de se surpasser .....	33
5.4.3. Le besoin de léguer aux autres .....	35
5.4.4. Le besoin de créer .....	37
5.4.5. Le besoin d'avoir des contacts sociaux .....	38
5.4.6. Le besoin de conserver ses capacités physiques .....	40
5.4.7. Le besoin de conserver ses capacités cognitives .....	42
5.4.8. Le besoin de vivre du plaisir et de la joie .....	44
5.4.9. Le besoin de prendre soin de soi .....	46
6. DISCUSSION .....	48
6.1. Les raisons invoquées pour partir à la retraite .....	48
6.2. Les raisons pour rester en emploi .....	49
6.3. Se projeter dans le futur .....	50
6.4. Se projeter dans le futur par l'anticipation d'occupations pour faire face à des besoins variés .....	52
6.5. Forces et limites de l'étude .....	55
7. CONCLUSION .....	57
RÉFÉRENCES .....	59
ANNEXE A GUIDE D'ENTREVUE .....	64

## **LISTE DES TABLEAUX**

Tableau 1. Caractéristiques des participants .....	21
Tableau 2. Métaphores illustrant la retraite à venir de façon positive .....	22
Tableau 3. Métaphores illustrant la retraite à venir de façon plus restrictive .....	24
Tableau 4. Les occupations communes et singulières anticipées par les préretraités pour répondre aux divers besoins d'expériences .....	52

## **LISTE DES FIGURES**

- Figure 1. Représentation graphique du répertoire d'occupations tout au long de la vie d'une personne inspirée des travaux de Moll et ses collaborateurs (2015), Baumeister (1991), Bateson (1996) et Brousseau (2001). ..... 9

## RÉSUMÉ

**Problématique :** À ce jour, aucune étude empirique n'aborde les anticipations à la retraite des préretraités québécois sous l'angle de se projeter dans le futur reflétant la signification apportée à ces occupations en termes de besoins variés. Il paraît donc pertinent de se questionner sur les occupations que la personne entend faire à la retraite. **Objectifs :** Les objectifs de l'étude sont de décrire les raisons de préretraités en regard de la prise de la retraite ainsi que de décrire les occupations anticipées qu'ils feront une fois à la retraite pour répondre à des besoins variés. **Cadre conceptuel :** Le cadre conceptuel s'appuie sur les notions théoriques de Beaumeister (1991), Bateson (1996), Rousseau (2001) et sur celles de Moll et collaborateurs (2015) en regard aux dimensions de l'expérience du modèle « Do-Live-Well ». **Méthode :** Une étude descriptive qualitative a été réalisée à partir d'entrevues semi-dirigées individuelles en visioconférence auprès de participants provenant d'un échantillonnage de convenance et par réseau. Les données qualitatives ont été analysées par une analyse de contenu telle que suggérée par Fortin et Gagnon (2016). **Résultats :** Quinze préretraités québécois, âgés de 51 à 66 ans, ont illustré leur retraite à l'aide de métaphores. Parmi ceux-ci, douze ont évoqué des images positives tandis que trois autres l'ont fait avec des images plus restrictives. Les participants ont nommé plusieurs raisons qui influencent leur décision quant à la prise éventuelle de leur retraite incluant des raisons financières, des raisons autres que financières et des raisons liées au fait de se projeter dans le futur. Les participants se projettent dans le futur en identifiant des occupations auxquelles ils pourront participer une fois à la retraite répondant ainsi à des besoins d'expériences variées (le besoin d'apprendre, de se surpasser, de léguer aux autres, de créer, d'avoir des contacts sociaux, de conserver ses capacités physiques et cognitives, de vivre du plaisir et de la joie ainsi que de prendre soin de soi) ainsi que des moyens pour les réaliser. **Discussion :** L'étude fait valoir qu'il y a d'autres raisons que financières qui influencent le choix des prétraités quant à la prise éventuelle de la retraite, dont l'âge répondant à la norme sociale et l'état de santé du travailleur. L'étude apporte des résultats inédits quant aux occupations anticipées par les préretraités en réponse à des besoins variés; certaines occupations anticipées pour la retraite sont communes et partagées, et d'autres sont singulières et personnelles. Puis, les préretraités reflètent qu'une même occupation répond à plus d'un besoin. **Conclusion :** La décision de prendre sa retraite représente un phénomène plutôt positif et l'engagement éventuel dans des occupations par les préretraités est relié à des besoins ressentis. Il y a lieu de croire que les programmes de préparation à la retraite, en intégrant ces aspects, s'inscriraient en prévention et en promotion de la santé. De futures études sont encore nécessaires pour explorer l'apport des anticipations pour faire face à diverses transitions de vie.

**Mots-clés :** retraite, préretraités québécois, anticipations, occupations, ergothérapie

## ABSTRACT

**Background:** To date, no empirical study has addressed the retirement expectations of early retirees in Quebec from the perspective of projecting themselves into the future, reflecting the meaning brought to these occupations in terms of various needs. It therefore seems relevant to question the occupations that the person intends to do in retirement. **Objectives:** The objectives of the study are to describe the reasons of the pre-retirees for retirement and to describe the anticipated occupations they will do once retired to meet various needs. **Conceptual framework:** The conceptual framework is based on the theoretical concepts of Beaumeister (1991), Bateson (1996), Brousseau (2001) and Moll et al. (2015) with respect to the experience dimensions of the Do-Live-Well model. **Method:** A qualitative descriptive study was conducted using semi-structured individual interviews by videoconference with participants from a convenience and network sample. The qualitative data was analyzed through a content analysis as suggested by Fortin and Gagnon (2016). **Results.** Fifteen pre-retirees from Quebec, aged 51 to 66, illustrated their retirement using metaphors. Of these, twelve evoked positive images while three others did so with more restrictive images. Participants named several reasons that influence their decision about whether or not to retire, including financial reasons, reasons other than financial reasons, and reasons related to projecting themselves into the future. Participants project themselves into the future by identifying occupations in which they will be able to participate once they retire, thus meeting a variety of needs for experiences (the need to learn, to surpass oneself, to bequeath to others, to create, to have social contacts, to maintain one's physical and cognitive abilities, to experience pleasure and joy, and to take care of oneself) as well as the means to achieve them. **Discussion:** The study argues that there are reasons other than financial ones that influence the choice of pre-retirees regarding eventual retirement, including the age that meets the social norm and the health status of the worker. The study provides new results on the occupations anticipated by pre-retirees in response to various needs; some occupations anticipated for retirement are common and shared and others are singular and personal. Pre-retirees also reflect the fact that the same occupation meets more than one need. **Conclusion:** The decision to retire is a rather positive phenomenon and the eventual involvement in occupations by pre-retirees is related to felt needs. There is reason to believe that, by integrating these aspects, pre-retirement preparation programs would be part of prevention and health promotion. Future studies are still needed to investigate the contribution of expectations in coping with various life transitions.

**Keywords:** retirement, Quebec pre-retirees, anticipations, occupations, occupational therapy

## **1. INTRODUCTION**

Au cours de sa vie, l'être humain traversera de nombreuses transitions apportant son lot de changements (Blair, 2000). La décision de quitter pour la retraite est l'une de ces transitions de vie singulière où la personne apprendra à naviguer et à s'ajuster, notamment sur le plan de ses occupations, de la signification de celles-ci et de la structure de sa participation occupationnelle (Crider, Calder, Bunting et Forwell, 2015). Mes observations personnelles et mes échanges avec des travailleurs à la préretraite ont suscité mon intérêt pour en apprendre davantage sur les motivations quant à la prise éventuelle de la retraite ainsi qu'aux occupations anticipées pour cette étape de la vie. De ce fait, comprendre les motivations influençant la décision de quitter pour la retraite ou non ainsi que les anticipations d'occupations en réponse à des besoins variés d'expériences s'avère essentiel pour bonifier les programmes de prévention et de promotion de la santé destinés aux préretraités en ajoutant la sphère occupationnelle à la sphère économique. D'autant plus que les ergothérapeutes s'impliquent davantage dans de tels projets destinés aux ainés. Ainsi, les objectifs du présent projet de recherche sont de décrire les raisons de préretraités en regard de la prise de la retraite ou non ainsi que de décrire les occupations anticipées qu'ils feront une fois à la retraite en réponse à des besoins variés.

Dans cet essai, la problématique soutenant ces objectifs de recherche sera abordée. Ensuite, les questions de recherche ainsi que les objectifs de l'étude seront présentés. Subséquemment, le cadre conceptuel s'appuyant sur différentes notions théoriques sera détaillé et illustré à l'aide d'une représentation graphique. Puis, la méthode employée pour la conduite de cette étude sera expliquée, soit le devis de recherche, la méthode d'échantillonnage, la méthode de collecte de données, le déroulement de l'étude, la méthode d'analyse des données et les considérations éthiques. Pour poursuivre, les résultats de la présente étude seront présentés selon trois principaux volets : la métaphore pour illustrer la prise de la retraite, les raisons invoquées quant à la prise de la retraite, les occupations anticipées après la prise de la retraite qui répondent à des besoins d'expériences variées. Par la suite, les résultats seront discutés plus en profondeur en exposant les points saillants. Les forces et les limites de cette étude seront aussi présentées. En conclusion, une synthèse du projet de recherche ainsi que des retombées pour la pratique clinique en ergothérapie et des pistes de recherches futures seront détaillées.

## **2. PROBLÉMATIQUE**

Au Québec, les personnes âgées de 50 ans et plus représentent 3,4 millions sur 8,4 millions de personnes en 2017, soit 40,5 % de la population (Ministère de la famille, 2018). Un grand nombre de celles-ci sont à risque de partir à la retraite dans les futures années étant donné qu'une grande majorité sont encore actives sur le marché du travail. Le nombre d'années à la retraite est aussi susceptible d'être important compte tenu de l'augmentation de l'espérance de vie, étant pour les femmes à 88,8 ans en 2016 et serait à 91,5 ans en 2065 et pour les hommes de 86 ans à 89,2 ans (Retraite Québec, s.d.). Il s'avère donc essentiel de bien se préparer à la retraite. Comprendre les motivations ou les raisons des travailleurs dans les dernières années actives au travail est susceptible de fournir des pistes utiles au programme de préparation à la retraite et aussi donner des pistes de réflexion pour les individus qui envisagent leur retraite dans un futur rapproché.

### **2.1. Motivations à prendre la retraite**

Une recension des écrits montre que plusieurs raisons conduisent à la décision de s'engager dans le processus de prise de retraite (Eagers, Franklin, Broome et Yau, 2016; Eagers, Franklin, Yau et Broome, 2018; Genoe, Liechty et Marston, 2018; Hewitt, Howie et Feldman, 2010; Pépin et Deutscher, 2011; Jonsson, 2010; Jonsson, Borell et Sadlo, 2000; Jonsson, Josephsson et Kielhofner, 2001; Jonsson, Kielhofner et Borell, 1997; Sargent, Bataille, Vough et Lee, 2011). La sécurité financière, l'environnement social du travailleur, la volonté de rester à l'emploi pour contribuer à la société, les capacités physiques, la satisfaction à l'égard de l'emploi, le sens accordé au travail, la possibilité de prendre une retraite progressive ainsi que l'état de santé du travailleur et de ses proches sont toutes des raisons énumérées dans la littérature qui influencent le choix de celui-ci à prendre ou non sa retraite. Les prochains paragraphes détaillent les travaux de ces études empiriques.

#### **2.1.1. Raisons financières**

La raison financière est un des premiers éléments à être considéré pour décider ou non de partir à la retraite (Eagers et coll., 2016). De plus, les résultats de l'étude narrative rétrospective d'Hewitt et collaborateurs (2010) soulignent que la préparation financière est une étape prédominante dans le processus de planification préretraite. Au Canada et au Québec, plusieurs mesures sociales ont été mises en place pour assurer une sécurité financière, voire un revenu de

base pour les personnes âgées de 65 ans et plus. Plus précisément, tous Canadiens âgés de 65 ans et plus peuvent obtenir la prestation mensuelle du Gouvernement du Canada issue du programme de la Sécurité de la vieillesse (SV) (Gouvernement du Canada, 2018). À ce revenu, s'ajoute le Régime de pensions du Canada (RPC) qui est aussi une prestation mensuelle ayant comme objectif d'assurer un remplacement partiel du revenu pour les travailleurs à la retraite (Gouvernement du Canada, 2019). Puis, une troisième assistance financière en soutien aux retraités est un régime d'assurance publique soit le Régime de rentes du Québec (RRQ) mises en place en 1966 afin d'offrir une protection financière minimale pour tous les travailleurs une fois à la retraite (Ordre des conseillers en ressources humaines agréés, s.d.; Retraite Québec, s.d.). De plus, le travailleur ayant planifié maintenir le même niveau de vie une fois à la retraite aura préalablement contribué à un ou des régimes privés de retraite ou d'autres épargnes personnelles. Outre les raisons financières, la décision du travailleur à prendre sa retraite est aussi influencée par d'autres facteurs extrinsèques et intrinsèques comme suggérés par Eagers et collaborateurs (2016).

### **2.1.2. Raisons autres que financières**

Les raisons autres que financières pour décider de partir ou non à la retraite ont été recensées dans divers écrits. Parmi les facteurs extrinsèques, la pression sociale et les incitatifs à quitter le marché du travail ainsi que l'environnement social du travailleur sont des raisons influençant la décision quant à la prise ou non de la retraite. Plus précisément, Lefrançois (2004) soutient qu'une forme de pression sociale existe à l'effet de prendre sa retraite. En ce sens, dans certains milieux de travail, les employeurs peuvent exercer une pression indirecte sur le travailleur d'âge mature à l'aide d'incitatifs de départ pour influencer son choix à quitter pour la retraite. Eagers et collaborateurs (2016) ajoutent que la flexibilité de l'employeur quant aux mesures de retraite progressive peut influer sur la prise de décision du travailleur. De plus, l'environnement social du travailleur influence aussi sa décision à conserver son emploi ou à quitter, soit en considérant les opinions de ses proches et de leurs besoins (Eagers et coll., 2016).

À l'opposé, des facteurs propres au travailleur influencent sa décision concernant le moment de quitter pour la retraite (Eagers et coll., 2016). La volonté du travailleur de continuer à travailler est aussi un facteur important dans la prise de décision, quand le travailleur perçoit qu'il peut poursuivre sa contribution à la société et faire bénéficier son milieu de travail de ses

compétences, il pourrait être plus enclin à rester en emploi. Aussi, Eagers et collaborateurs (2018), dans une revue narrative de 15 articles, précisent que les capacités physiques du travailleur jouent un rôle dans sa prise de décision de quitter le marché du travail, par exemple un travail très exigeant sur le plan physique risque d'entrainer un départ plus rapide à la retraite qu'un travail demandant moins de dépenses énergétiques. Une autre raison influence aussi le départ ou non à la retraite selon la revue narrative d'Eagers et collaborateurs (2018), soit le sens que revêt le travail et la satisfaction du travailleur en regard à son emploi. De plus, l'état de santé du travailleur est également un facteur non négligeable (Eagers et coll., 2016).

### **2.1.3. Le fait de se projeter dans le futur**

Il y a lieu de croire aussi que la décision de partir à la retraite se rattache au fait de se projeter dans le futur. L'étude qualitative phénoménologique de Pépin et Deutscher (2011) réalisée auprès de quatre hommes et une femme retraités âgés entre 61 et 68 ans aborde l'expérience vécue de la retraite ainsi que les conséquences s'y rattachant sur le plan des rôles, de l'identité et de l'adaptation occupationnelle. À la suite des entrevues semi-dirigées, ces auteurs ont reflété qu'à la suite de la retraite, les changements liés à la structure du temps engendraient davantage de répercussions sur la vie quotidienne des participants (Pépin et Deutscher, 2011). Cette difficulté est expliquée par le fait que le travail a pris une place importante dans l'horaire quotidien des participants depuis plusieurs années et que leurs routines occupationnelles étaient régulées en fonction de leurs responsabilités professionnelles (Pépin et Deutscher, 2011). Jonsson (2010) soutient que la retraite apporte des changements majeurs dans le répertoire d'occupations d'une personne, « une ou plusieurs occupations changent, disparaissent et/ou sont remplacées par d'autres » (p. 212, [traduction libre]). Ces ajustements occupationnels seront inévitables lors de la transition du travail à la retraite.

Les résultats de l'étude longitudinale sur sept années de Jonsson et collaborateurs (2001) auprès de six femmes et six hommes révèlent que les participants anticipaient positivement l'arrivée de la retraite en raison de l'interruption des demandes externes liées au travail ce qui permettait d'envisager une liberté concernant la planification de leur horaire. Toutefois, l'absence de responsabilités liées au travail a créé l'effet inverse. C'est-à-dire qu'une fois à la retraite, les

participants ont éprouvé de la difficulté à élaborer une routine de vie signifiante par la perte de motivation à combler leurs temps libres menant parfois à un vide occupationnel.

Cette difficulté à établir une routine occupationnelle une fois à la retraite associée à une perte de motivation à planifier le temps libre est aussi décrite par Sargent et collaborateurs (2011). Ils rattachent ces concepts à la recherche de signification et de sens par les retraités. Plus précisément, l'objectif de leur recherche était de comprendre la signification de la retraite à l'aide de métaphores. De ce fait, la quête de sens à la retraite met en lumière la perte de structure de la vie quotidienne ainsi que l'absence d'objectifs à atteindre. La réorganisation temporelle n'est pas une chose facile à réaliser à la retraite tout comme l'acceptation de s'accorder du temps pour profiter d'une occupation signifiante, comme le simple fait de déguster un café sur une terrasse.

Genoe et collaborateurs (2018) font un lien intéressant entre l'ajustement temporel à la retraite et les phases qui caractérisent la transition occupationnelle du travail productif à la retraite. L'objectif de cette étude empirique réalisée auprès de 25 personnes, en utilisant un blogue à multiples auteurs en ligne, était d'explorer comment les baby-boomers vivant en Saskatchewan effectuent leur transition à la retraite en lien avec les phases vécues pendant celle-ci. Plus spécifiquement, la phase initiale caractérisée par le sentiment d'être en vacances prolongées et l'ajustement aux temps libres comporte certains défis non anticipés. Cette liberté qu'offre la retraite engendre chez certains participants de la culpabilité face au temps consacré pour leur bien-être personnel ou le sentiment de perdre leur temps. De plus, un participant évoque que l'ajustement au nouveau rythme de vie plus lent à la retraite est un apprentissage à réaliser afin de saisir les occasions favorables et de lâcher prise.

Ce ralentissement du rythme de vie à la retraite est aussi discuté dans l'étude longitudinale de Jonsson et collaborateurs (2000) qui visait à explorer l'expérience de 29 participants âgés de 66 ans en regard à leur transition occupationnelle de l'emploi rémunéré à la retraite. Ils constatent que la retraite entraîne une nouvelle structure temporelle où les occupations ne sont plus associées à des périodes fixes dans la routine hebdomadaire (Jonsson et coll., 1997). De plus, cette nouvelle structure du temps entraîne un rythme de vie plus lent une fois à la retraite qui par le fait même augmente le temps de réalisation de chacune des occupations ce qui limite aussi le temps libre pour s'engager dans de nouvelles occupations anticipées avant la retraite (Jonsson et coll., 1997). Cette

cascade de changements influence aussi la signification des occupations quotidiennes du retraité. En effet, avec ce nouveau rythme de vie et la liberté du temps infini qu'offre la retraite, une occupation signifiante avant la prise de celle-ci peut perdre tout son sens une fois à la retraite (Jonsson et coll., 1997).

Considérer se projeter dans le futur sous l'angle d'anticipations d'occupations répondant à plusieurs besoins est un phénomène encore peu étudié, quoique Bourque (2017) a fait l'analyse du site Internet Le Bel Âge en considérant les besoins d'expériences variés.

Il apparaît pertinent d'investiguer la décision de partir à la retraite sous l'angle d'anticipations des occupations à la retraite, représentant le fait de se projeter dans le futur pas nécessairement dans des occupations particulières, mais plutôt sous l'angle du sens que revêtiront ces occupations dans le futur en réponse à des besoins divers (Baumeister, 1991; Moll et coll., 2015). Cet aspect est d'autant pertinent à investiguer dans la mouvance de l'implication des ergothérapeutes dans des projets de prévention et de promotion de la santé. D'ailleurs, cet aspect est présent dans le nouveau Code des professions. Précisément, l'article 39.4. stipule que « l'information, la promotion de la santé et la prévention [...] auprès des individus, des familles et des collectivités font également partie de l'exercice de la profession du membre d'un ordre dans la mesure où elles sont reliées à ses activités professionnelles » (Gouvernement du Québec, 2009a). Cet aspect correspond aux compétences de l'agent de changement en ce qui a trait au fait de revendiquer des possibilités occupationnelles, le rendement occupationnel et la participation occupationnelle pour les personnes, les collectivités et la population ne recevant pas de services (en général) (Association canadienne des ergothérapeutes, 2012; Département d'ergothérapie UQTR, 2019). Les ergothérapeutes s'intéressent et ils s'impliquent de plus en plus dans des programmes de passage à la retraite chez des travailleurs comme dans les projets au Québec de Lévesque et Levasseur (2018) et Lévesque, Trépanier, Sirois et Levasseur (2019) inspiré du *Lifestyle redesign* (Clark et coll., 2012). Ces programmes visent à amener les participants à prendre conscience du lien entre leurs occupations et leur santé.

## 2.2. Constats

À la suite de la recension des écrits ci-haut, plusieurs constats peuvent être établis, dont :

- Jusqu'à ce jour, les écrits font valoir que la principale raison pour envisager la prise de la retraite est d'abord financière (Eagers et coll., 2016; Hewitt et coll., 2010);
- Toutefois, d'autres raisons que financières sont aussi susceptibles d'influencer la décision des préretraités à s'engager dans un processus de prise de retraite, soit des facteurs intrinsèques et des facteurs extrinsèques au travailleur (Eagers et coll., 2016; Eagers et coll., 2018; Lefrançois, 2004);
- La décision de quitter vers la retraite se rattache aussi au fait de se projeter dans le futur qui comporte de multiples changements sur le plan des rôles, de l'identité, de la structure du temps (Genoe et coll., 2018; Jonsson, 2010; Jonsson et coll., 2000; Jonsson et coll., 2001; Jonsson et coll., 1997; Pépin et Deutscher, 2011; Sargent et coll., 2011);
- Se projeter dans le futur comme concept associé à la réflexion personnelle faite par des préretraités quant à la prise de la retraite est seulement discuté dans deux études canadiennes (Genoe et coll., 2018; Sargent et coll., 2011). De ce fait, peu de données empiriques discutent de la réalité des canadiens préretraités en regard à l'engagement dans le processus de retraite;
- Il y a lieu de constater que jusqu'à ce jour, aucune étude empirique qualitative n'aborde les raisons des travailleurs âgés québécois sous l'angle d'anticiper des occupations représentant le fait de se projeter dans le futur et la signification apportée aux occupations anticipées en termes de besoins variés.

Ces constats font valoir la pertinence d'investiguer les raisons menant à la prise de retraite ainsi que les occupations anticipées pour répondre à des besoins variés chez des préretraités. Les questions de recherche sont les suivantes : Y a-t-il d'autres raisons que financières qui incitent les préretraités à quitter le marché du travail? Quelles sont les raisons autres que financières qui incitent les préretraités à quitter le marché du travail pour la prise de la retraite? Quelles sont les occupations anticipées à la retraite? Quelle est la signification des occupations anticipées en termes de réponses à des besoins variés?

## 2.3. Objectifs de l'étude

De ces questions découlent les deux objectifs suivants :

1. Décrire les raisons de préretraités en regard de la prise de la retraite ou non;
2. Décrire les occupations anticipées qu'ils feront une fois à la retraite qui répondent à des besoins variés.

### **3. CADRE CONCEPTUEL**

#### **3.1. Les occupations en réponse à des besoins variés d'expériences**

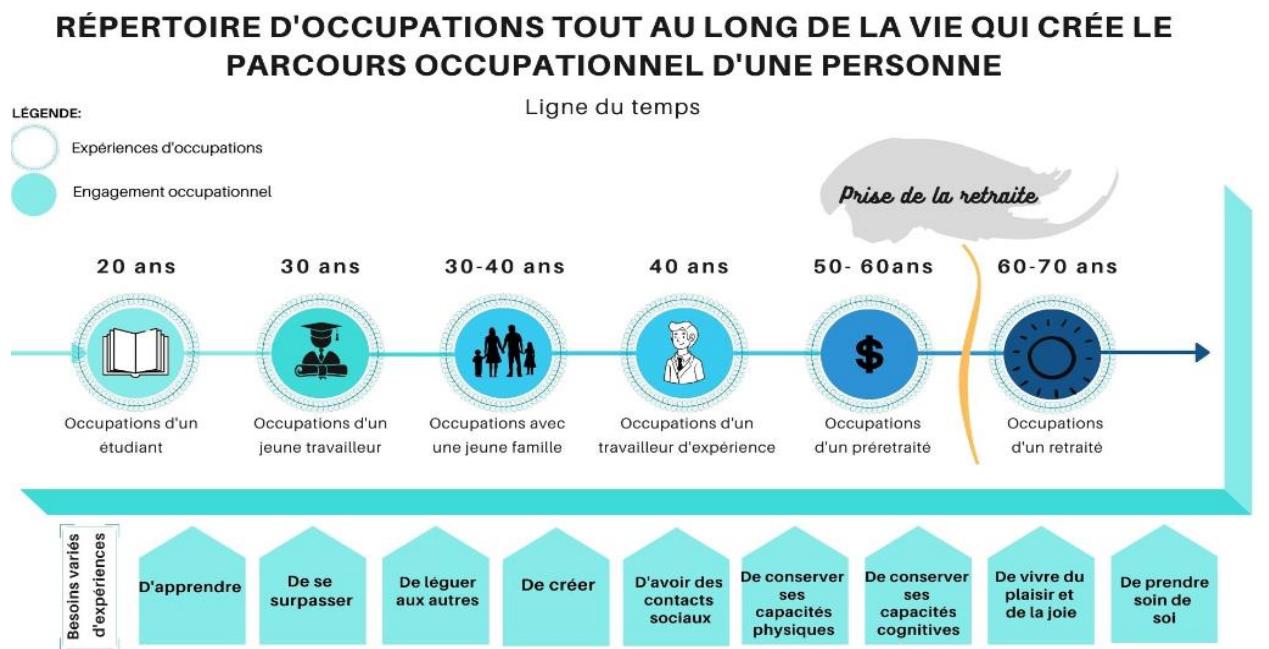
##### **3.1.1. Répertoire d'occupations tout au long de la vie**

Tout au long de la vie, l'être humain accumule des expériences d'occupations variées pour répondre à divers besoins, dont le besoin d'apprendre, de se surpasser, de léguer aux autres, de créer, d'avoir des contacts sociaux, de conserver ses capacités physiques et cognitives, de vivre du plaisir et de la joie ainsi que de prendre soin de soi (Baumeister, 1991; Bateson, 1996). C'est à travers ces expériences d'occupations que la personne construit son répertoire occupationnel. Au fil des années, la personne traverse plusieurs transitions de vie qui engendrent des ajustements et des adaptations sur le plan de ses occupations (Blair, 2000). En ce sens, la personne doit redéfinir ses occupations puisque ces transitions ont comme effet de modifier le sens des occupations et la structure de la participation occupationnelle (Crider et coll., 2015). Toutefois, les besoins variés restent les mêmes tout au long de la vie, c'est plutôt l'engagement dans des occupations variées et signifiantes qui fluctue au cours des étapes de vie. Ces ajustements occupationnels seront inévitables lors de la transition à la retraite et l'engagement dans des occupations signifiantes sera également modifié, et ce, en raison de la modification de la structure temporelle et du rythme des activités.

Les occupations qu'une personne redéfinit au fil des années et aux diverses étapes de la vie renvoient à une réflexion sur les expériences subjectives, individuelles, construites personnellement. Ces expériences ont lieu dans des conditions temporelles, spatiales et socioculturelles perçues par une personne comme propre à elle-même (Pierce, 2001). Au fil des années et des diverses étapes de la vie, le répertoire d'occupations comprend des occupations normatives et subjectives. L'engagement (prendre part de façon soutenue) à des occupations signifiantes fait en sorte que les occupations deviennent singulières (idiosyncrasiques) puisque chaque personne teinte ses occupations avec sa propre couleur (Polatajko, Backman et coll., 2013).

Les écrits théoriques suggèrent la représentation graphique de la Figure 1. Celle-ci illustre le parcours occupationnel d'une personne tout au long de sa vie qui se construit à partir de diverses expériences d'occupations qu'elle prend part pour répondre à différents besoins. Cette figure est inspirée des écrits de Beaumeister (1991), Bateson (1996), Brousseau (2001), et Moll et ses

collaborateurs (2015), en regard aux différents besoins variés d'expériences qu'une personne tente de satisfaire tout au long de sa vie.



*Figure 1.* Représentation graphique du répertoire d'occupations tout au long de la vie d'une personne inspirée des travaux de Moll et ses collaborateurs (2015), Baumeister (1991), Bateson (1996) et Brousseau (2001).

De plus, selon la période de vie d'une personne, elle s'engagera dans des occupations normatives et idiosyncrasiques pour répondre à des besoins d'occupations variées. Plus spécifiquement, les occupations normatives (en référence au groupe d'âge ou aux individus partageant la même étape de développement humain) se réfèrent aux activités communes et partagées par un nombre de personnes. Par exemple, les adultes occupent un emploi productif, soit un travail rémunéré. Quant aux occupations idiosyncrasiques, elles se réfèrent aux occupations plus singulières propres à une personne. Ces occupations personnelles donnent un sens à la vie et elles sont significatives pour cette personne. De ce fait, les occupations subjectives distinguent une personne d'un groupe, et ce, par le rattachement de ces occupations à des besoins uniques (Brousseau, 2001).

### **3.1.2. La dynamique de l'engagement dans des occupations tout au long de la vie**

L'engagement dans des occupations signifiantes et variées fluctue au cours des étapes de la vie d'une personne ce qui créer son répertoire d'occupations. La littérature en science de l'occupation soutient que l'engagement dans des occupations contribue au bien-être et à la santé d'une personne. En considérant que l'engagement dans des occupations est un phénomène individuel et unique à chacun, la signification accordée aux occupations est expliquée seulement par l'observation et l'expérience vécue pendant la réalisation de celles-ci (Polatajko, Davis et coll., 2013). En effet, l'engagement dans des occupations qui font sens pour la personne et qui lui procure une satisfaction de vivre permet à la personne d'exercer un contrôle sur sa vie et d'exercer son pouvoir d'agir (Brousseau, 2001). Hammell (2004) évoque également que l'engagement dans une occupation personnellement signifiante permet de donner un sens à la valeur et au but de la poursuite de sa vie.

Les occupations contribuent aussi à l'identité d'une personne et permettent d'être en relation avec d'autres (Ikiugu et coll., 2018). L'engagement dans des occupations signifiantes favorise également le sentiment de compétence et d'appartenance ainsi que l'expression de soi (Ikiugu et coll., 2018).

Pour que les occupations soient perçues comme signifiantes, l'expérience de plaisir et l'expérience de satisfaction doivent être vécues (Eakman, 2012). Polatajko, Backman et collaborateurs (2013) soutiennent aussi que le sentiment de satisfaction et le sentiment de plaisir sont cruciaux pour l'engagement d'une personne dans des occupations signifiantes ainsi que pour soutenir sa motivation à s'engager dans d'autres occupations. Bref, selon le modèle de l'Occupation Humaine, la signification apportée aux occupations est un élément primordial pour l'engagement dans des occupations, elle est en quelque sorte le moteur à l'engagement occupationnel (Polatajko, Backman et coll., 2013).

En s'appuyant sur les résultats de recherche de Jackson (1996), Brousseau (2001) stipule que « l'occupation dominante significative donne un sens à la vie et prend force de symbole de l'existence, d'une raison de vivre ou de l'expression de son identité » (p.16). En ce sens, les occupations signifiantes permettent à l'individu de se mobiliser et d'exercer son pouvoir d'agir

afin de structurer le temps et la vie courante ainsi que d'exécuter certaines obligations de la vie moins agréables.

La personne prend part à diverses occupations au cours de sa vie pour créer de nouvelles expériences et ainsi s'engager dans des occupations qui la définissent. Par ce dynamisme, la personne décide de s'engager dans des occupations et bâtit son répertoire d'occupations variées. Cependant, l'engagement dans les occupations se modifie au fil que l'individu navigue au travers les différentes transitions de vie. Par exemple, une jeune mère avec un nouveau-né peut cesser certaines occupations qui la définissaient en raison d'un manque de temps et une réorientation de ses priorités. Toutefois, ces occupations interrompues sont emmagasinées dans le répertoire occupationnel de la jeune maman. À l'aube de la retraite, les préretraités anticiperont comment ils s'engageront dans des occupations pour répondre à leurs besoins d'expériences variées. À la retraite, ils pourront renouer avec des occupations délaissées en raison d'un manque de temps dans le passé ou ils pourront aussi décider de s'engager dans de nouvelles occupations, et ce, en réponse à des besoins uniques.

### **3.2. Les dimensions de l'expérience pour répondre à des besoins d'occupations variées**

Les êtres humains s'engagent dans de multiples occupations pour plusieurs motifs, dont particulièrement pour assurer leur adaptation et leur survie (Brousseau, 2001; Polatajko, Backman et coll., 2013). En effet, Brousseau (2001) évoque que les occupations naissent d'un besoin fondamental de s'occuper et de maîtriser son environnement. Par ailleurs, le besoin de s'occuper tout au long de la vie va au-delà qu'uniquement satisfaire les besoins fondamentaux, comme le maintien de l'intégrité physique et le besoin d'un toit pour se loger (Brousseau, 2001; Polatajko, Backman et coll., 2013). En ce sens, les êtres humains s'engagent dans des occupations qui traduisent le besoin d'apprendre, de se surpasser, de léguer aux autres, de créer, d'avoir des contacts sociaux, de conserver ses capacités physiques et cognitives, de vivre du plaisir et de la joie ainsi que de prendre soin de soi. Pour combler ces divers besoins, les préretraités doivent bien évidemment trouver des moyens pour adapter leurs occupations à leur nouvelle réalité.

Les dimensions de l'expérience pour répondre à des besoins variés s'inspirent du cadre de référence Canadien « Vivez-Bien-Votre Vie », soit la version française du modèle *Do Live Well* décrit par Moll et collaborateurs (2015). Il consiste à mettre de l'avant les liens entre ce que les

personnes font chaque jour, leur santé et leur bien-être, ce qui illustre leur message fondamental : « ce que vous faites quotidiennement compte ». Ce cadre a comme objectif de promouvoir l'occupation, la santé et le bien-être, et ce, en adoptant une approche positive en santé et en promotion de la santé. Il a été développé en s'appuyant sur différents modèles occupationnels et de la santé et du bien-être, sur des écrits théoriques et des études empiriques ainsi que sur des témoignages de professionnels de la santé incluant des ergothérapeutes, et d'individus du grand public. En ce sens, ce cadre encourage les individus à porter une attention particulière sur la façon dont ils s'engagent dans des activités et ils utilisent leur temps. Ce cadre canadien renseigne aussi sur les dimensions de l'expérience. Une personne recherche diverses expériences et cette quête soutenue d'expériences contribue à l'importance et au sens que revêtent les occupations. Des études empiriques soutiennent que les huit dimensions de l'expérience contribuent à la santé et au bien-être des individus (Moll et coll., 2015). Celles-ci permettent d'englober une variété d'expériences quotidiennes qui sont distinctes, compréhensibles, significatives et fondées sur des données probantes. Toutefois, dans la réalité, des occupations peuvent englober plusieurs dimensions de l'expérience, c'est ainsi que le quotidien des individus devient plus riche et plus satisfaisant. À la lumière de leurs recherches, il est possible de dégager les huit dimensions de l'expérience qui correspondent aux divers besoins qu'un individu tente de satisfaire tout au long de sa vie incluant le passage à la retraite. En effet, ces dimensions de l'expérience permettent de comprendre les anticipations d'occupations pour la retraite. De plus, ces dimensions de l'expérience décrites par Moll et collaborateurs (2015) permettent de classer les différentes occupations anticipées par les préretraités selon le sens accordé par ces derniers. Les fondements théoriques des huit dimensions de l'expérience seront présentés dans les paragraphes ci-dessous.

### **3.2.1. Activer son corps, son esprit et ses sens**

La première dimension de l'expérience, « activer son corps, son esprit et ses sens », se réfère aux activités qui permettent de stimuler les capacités physiques et intellectuelles ainsi que les cinq sens d'une personne. Pour illustrer cette dimension de l'expérience, Moll et collaborateurs (2015) donnent comme exemple l'engagement dans des activités physiques, la réalisation de mots croisés et l'écoute de musique. De plus, ils précisent qu'une activité peut englober plusieurs sources de stimulations, par exemple la pratique de la danse stimule les capacités physiques et les sens. De ce fait, plusieurs variétés d'emplois permettent aux travailleurs d'exercer leurs capacités

diverses, notamment le métier de mécanicien qui exige une grande dépense énergétique sur le plan physique et sensoriel puisque le travailleur doit manipuler divers équipements et il est exposé à différents bruits tout au long de sa journée. Alors, si ce travailleur à la retraite ne s'engage pas dans des occupations stimulant son corps, son esprit et ses sens, il est à risque d'un déconditionnement physique et d'un déséquilibre important. Les auteurs s'appuient sur la revue systématique de Warburton, Charlesworth, Ivey, Nettlefold et Bredin (2010) pour démontrer que l'engagement dans des activités physiques est lié à la diminution de mort prématurée et de plusieurs maladies. Ils s'appuient également sur la revue systématique de Nilsson (2008) pour exposer le fait que d'écouter de la musique permet de diminuer l'anxiété et de réguler le métabolisme, et ce, par l'activation des sens tels que l'ouïe. En outre, les auteurs exposent le fait que l'engagement dans des activités permettant la stimulation sur le plan physique, intellectuel et sensoriel favorise la santé et le bien-être.

### **3.2.2. Crée des liens avec les autres**

La deuxième dimension de l'expérience, « créer des liens avec les autres » met en lumière le besoin de contacts sociaux gratifiants et significatifs chez l'être humain (Moll et coll., 2015). En ce sens, lors du passage à la retraite, les personnes vivent un changement important sur le plan de leur environnement social puisqu'il était constitué majoritairement de leurs collègues de travail depuis de nombreuses années. Il va de soi que les préretraités doivent penser à des moyens pour combler leur besoin de relations gratifiantes une fois à la retraite, et ce, pour favoriser leur bien-être et leur santé. Par ailleurs, Jonsson (2015) souligne ce fait en rapportant que les relations interpersonnelles représentent un défi réel pour les travailleurs qui s'engagent dans le processus de la prise de retraite. Les auteurs de ce cadre s'appuient sur la méta-analyse de Holt-Lunstad, Smith et Layton (2010) englobant 148 études pour illustrer qu'une personne ayant des relations significantes associées à un sentiment d'appartenance à un groupe social et de soutien présente une meilleure santé mentale et un niveau de bien-être plus élevé contribuant ainsi au sentiment de bonheur tout en limitant les risques de mortalité et de morbidité.

### **3.2.3. Contribuer à la communauté et à la société**

La troisième dimension de l'expérience, « contribuer à la communauté et à la société », met l'accent sur toutes les actions ou les activités, rémunérées ou pas, permettant de contribuer à

la société ou à la communauté (Moll et coll., 2015). Le bénévolat dans une organisation scolaire est un exemple d'activité pour contribuer à la communauté à travers un groupe ayant des valeurs et des intérêts similaires à ceux de la personne. En ce sens, cette dimension de l'expérience permet de comprendre le besoin des préretraités à anticiper des activités pour léguer aux autres en actualisant cette dimension. Moll et collaborateurs (2015) expliquent que l'engagement dans des activités permettant de contribuer et de s'investir dans la communauté est essentiel pour maintenir et promouvoir une bonne santé et une bonne qualité de vie. De plus, ces auteurs s'appuient sur les écrits de Gottlieb et Gillespie (2008) pour exprimer que l'engagement dans des activités de bénévolat permet à l'individu de contribuer significativement à la société, mais aussi à sa santé et sa qualité de vie. En ce sens, les personnes s'engageant dans des activités telles que le bénévolat vivent moins d'épisodes dépressifs, vivent plus longtemps et en meilleure santé. Aussi, l'étude corrélationnelle de Mellor et collaborateurs (2008) réalisée auprès de 1219 adultes âgés entre 18 ans et 88 ans montre que des activités de bénévolat favorisent le pouvoir d'agir, le sentiment de contrôle et l'optimisme des individus. Cela a aussi un impact positif sur la santé et le bien-être de ces derniers.

### **3.2.4. Prendre soin de soi**

La quatrième dimension de l'expérience selon Moll et collaborateurs (2015), « prendre soin de soi », fait référence aux activités répondant aux besoins physiques, psychosociaux et spirituels des individus. Cette dimension inclut une vaste gamme d'activités, comme l'exercice physique, une saine alimentation et le simple fait de prendre du bon temps. En effet, Sargent et collaborateurs (2011) exposent que certains nouveaux retraités ont de la difficulté à s'accorder du temps afin de profiter d'occupations signifiantes, comme déguster un café sur une terrasse. En ce sens, les préretraités doivent envisager des activités signifiantes en portant une attention particulière à leurs motivations, leurs valeurs et leurs croyances afin de maintenir une bonne santé. Les résultats de l'étude de Hansson, Hilleras et Forsell (2005) révèlent que l'engagement dans des activités permettant de prendre soin de soi, comme l'exercice physique, le soutien social, les activités plaisantes et la relaxation est associé à un meilleur bien-être. De ce fait, les auteurs soutiennent que cette dimension favorise une meilleure santé physique, mentale et émotionnelle ainsi qu'une satisfaction de vivre.

### **3.2.5. Construire sa prospérité**

La cinquième dimension de l'expérience selon Moll et collaborateurs (2015), « construire sa prospérité », fait référence aux activités contribuant à une sécurité financière et sociale telles que le travail rémunéré, la gestion et la planification financière. En effet, Eagers et collaborateurs (2016) précisent que la principale raison qui influence les préretraités à prendre la décision de quitter le marché du travail est tout ce qui touche au domaine des finances. La gestion financière et la préparation financière sont deux éléments cruciaux pour les travailleurs puisqu'à la retraite, le travail rémunéré n'est plus la source première de revenu et cette occupation productive associée à des avantages sociaux est majoritairement cessée et remplacée par d'autres activités. Les auteurs s'appuient sur la méta-analyse de McKee-Ryan, Song, Wanberg et Kinicki (2005) comportant 104 études empiriques pour exprimer que l'engagement dans des occupations productives, signifiantes et rémunérées permet d'assurer une sécurité sociale et financière, et prévient aussi les effets négatifs de la pauvreté.

### **3.2.6. Développer et exprimer son identité personnelle**

La sixième dimension de l'expérience Moll et collaborateurs (2015), « développer et exprimer son identité personnelle », met l'accent sur l'importance que l'engagement dans des activités est fondamental pour le développement et la construction de l'identité personnelle. Cet engagement occupationnel permet à l'individu de découvrir sa propre nature et ce qui souhaite devenir (Kielhofner, 2004). Le passage à la retraite engendre plusieurs conséquences sur le plan des rôles et de l'identité du nouveau retraité (Pépin et Deutscher, 2011). En effet, cette dimension risque d'être compromise à la retraite puisque le travail permettait de forger l'identité personnelle. De ce fait, les préretraités doivent anticiper des activités à la retraite pour redéfinir leurs valeurs, leurs préférences et leurs intérêts afin de préciser leur identité à travers d'autres occupations. Cet aspect est d'autant plus important puisque cette dimension permet non seulement de se forger une identité positive, mais permet aussi de vivre une vie remplie de sens contribuant à un état de bien-être (Christiansen, 1999).

### **3.2.7. Développer ses capacités et son potentiel**

La septième dimension de l'expérience, « développer ses capacités et son potentiel », fait référence aux activités permettant de développer ses habiletés, ses connaissances, ses aptitudes et ses capacités (Moll et coll., 2015). Ces activités permettent d'ailleurs à l'individu de se fixer des

objectifs personnels afin de développer son plein potentiel et ainsi tendre vers un idéal sur le plan de la santé et du bien-être. En envisageant leur idéal de retraite, les préretraités doivent planifier des activités pour combler leur besoin de se surpasser et leur besoin d'apprendre afin de développer différentes capacités outre que celles développées au travail. Moll et collaborateurs (2015) se sont appuyés sur les écrits de Hammond (2004) qui soutiennent que l'engagement dans des activités d'apprentissage a plusieurs bienfaits, comme l'augmentation du sentiment d'auto-efficacité, de la confiance en soi et d'un plus grand contrôle sur sa vie. En ce sens, les préretraités peuvent envisager de nouvelles activités en cohérence avec leurs intérêts et leurs valeurs pour maintenir leurs capacités cognitives, mais aussi pour développer leur croissance personnelle (Hammond, 2004). D'ailleurs, les activités soutenant le développement de ses capacités favorisent aussi le bien-être, l'efficacité et la capacité d'adaptation comme l'affirme Hammond (2004).

### **3.2.8. Vivre du plaisir et de la joie**

La huitième dimension de l'expérience, « vivre du plaisir et de la joie », fait référence aux activités permettant d'avoir une vie plaisante (Moll et coll., 2015). Elles prennent forme dans la réalisation d'activités signifiantes permettant de réduire les impacts négatifs du stress, mais également d'améliorer l'état de santé en général. Les auteurs se sont appuyés sur l'étude de Pressman et collaborateurs (2009) réalisée auprès de 1399 participants pour évoquer que les activités plaisantes peuvent mener à un affect plus positif, comme un état de calme et de bien-être ainsi qu'une plus grande satisfaction envers la vie et une meilleure perception de leur fonctionnement physique. Les préretraités doivent par ailleurs envisager des activités signifiantes et plaisantes dans leur nouvelle routine de vie.

## **4. MÉTHODE**

La présente section expose les aspects méthodologiques de la démarche scientifique utilisée pour réaliser une étude dont les objectifs sont de décrire les raisons motivant les préretraités à la prise de la retraite ou non ainsi que de décrire les occupations anticipées au moment de la prise de la retraite qui répondent à des besoins variés. Le devis de recherche, la méthode d'échantillonnage, la méthode de collecte de données, le déroulement de l'étude, le processus d'analyse des données et les considérations éthiques seront abordés.

### **4.1. Devis de recherche**

La présente recherche s'appuie sur un devis descriptif qualitatif simple. Ce type de devis est recommandé par Sandelowski (2000) lorsque le chercheur vise à décrire un phénomène ou un évènement peu connu. En ce sens, le devis de recherche utilisé est en cohérence avec les objectifs de recherche qui visent à décrire les raisons motivant les préretraités à la prise de la retraite ainsi que les occupations anticipées pour la retraite. De plus, ce devis permet de décrire l'expérience personnelle des individus où les résultats se rapprocheront grandement des verbatim des participants compte tenu de l'interprétation des résultats peu transformée par le chercheur (Sandelowski, 2010).

### **4.2. Méthode d'échantillonnage**

La méthode d'échantillonnage non probabiliste utilisée pour cette étude est de convenance de type boule de neige basée sur « la sélection de participants en fonction de leurs liens avec un réseau de personnes leur permettant de recruter de nouveaux sujets partageant des caractéristiques semblables » (Fortin et Gagnon, 2016, p.274). De ce fait, les participants sélectionnés sont ensuite invités à proposer un collègue, un membre de leur famille ou un ami, répondant aux critères de sélection, pouvant être intéressé et disponible à participer à la recherche.

Les critères d'inclusion sont les suivants : être âgé de minimalement 50 ans, être encore en emploi, prévoir de prendre sa retraite dans les prochaines années (maximum 10 ans ou avant) et avoir une compréhension de la langue française. Toutefois, un critère d'exclusion a été retenu, soit occuper un emploi tout en étant retraité. Ce critère d'exclusion est pertinent étant donné que la

population visée par cette recherche est les préretraités et que leur parcours occupationnel risque de différer.

#### **4.3. Méthode de collecte de données**

La méthode de collecte de données retenue est une entrevue semi-dirigée individuelle. L'entrevue semi-dirigée est une méthode de collecte de données adéquate pour répondre avec justesse aux questions de recherche puisque celle-ci a pour but de saisir avec profondeur le sens porté sur un évènement ou un phénomène vécu par le participant (Fortin et Gagnon, 2016). Également, le chercheur interagit avec le participant afin de s'assurer de l'objectivité de sa compréhension concernant les propos du participant dans le but de comprendre avec exactitude le phénomène rapporté. De plus, le chercheur favorise un climat de confiance pour que le participant puisse s'exprimer librement et ouvertement. Ainsi, le chercheur contrôle au minimum le déroulement de l'entrevue et utilise davantage des questions ouvertes. En ce sens, l'entrevue semi-structurée permet d'aborder une liste de sujets tout en laissant le participant s'exprimer librement.

Un guide d'entrevue a été spécialement conçu aux fins de la présente recherche à partir de la recension des écrits incluant les écrits de Bateson (1996), Baumeister (1991) et Moll et collaborateurs (2015) (voir le guide d'entrevue à l'Annexe A). Les questions d'entrevue sont formulées et posées de façon ouverte et neutre afin d'éviter d'influencer les réponses des participants. Également, le guide d'entrevue a été validé avec une personne dans la cinquantaine en présentiel afin de préciser la durée de l'entrevue (45 minutes) et la compréhension des questions ainsi que de vérifier si le contenu du guide était valide. Pour ce, deux questions se sont précisées.

#### **4.4. Déroulement de l'étude**

Après l'approbation éthique, le recrutement des participants par un échantillon de convenance de type boule de neige a été effectué à partir d'un réseau de connaissances de la chercheuse principale afin que ceux-ci présentent la recherche à leur entourage (parents, oncles, tantes, voisins) exposant les critères de sélection (à l'aide de la lettre d'information). Ceux intéressés ont contacté la chercheuse principale par courriel. Puis, la lettre d'information incluant une section pour le consentement a été acheminée par courriel afin que les participants puissent lire cette lettre sans pression induite de la part de la chercheuse. Finalement, il a été demandé aux participants d'apposer leur signature pour donner leur consentement et d'acheminer par courriel

leur formulaire signé. En raison de la pandémie liée à la COVID-19 et pour respecter les mesures mises en place par la Santé publique, les entrevues semi-dirigées ont été réalisées par visioconférence à l'aide de la plateforme sécurisée Zoom.

Il avait été prévu de demander aux participants à la fin de l'entrevue s'ils acceptaient de transférer la lettre d'information du projet (échantillon boule de neige) à des personnes de leur entourage. Étant donné le nombre de participants a été rapidement atteint, cette étape n'a pas été utilisée. Les entrevues ont été enregistrées sur support numérique en version audio, puis retranscrites pour procéder à une analyse de contenu, et ce, en omettant les données nominatives des participants par souci de confidentialité.

#### **4.5. Analyse des données**

Les données de l'étude feront l'objet d'une analyse de contenu comme décrite par Fortin et Gagnon (2016). Ce type d'analyse vise à traiter le contenu des verbatim afin d'en faire émerger les principaux thèmes et les tendances similaires, à la suite d'une lecture flottante de chacune des questions pour que la chercheuse principale puisse s'imprégner des données (Fortin et Gagnon, 2016). La fragmentation des données narratives en unité de sens permettra de regrouper les données sous certains thèmes (Fortin et Gagnon, 2016). La grille d'analyse thématique s'appuyant sur les besoins variés d'expériences issus de « Vivez-Bien-Votre Vie » de Moll et collaborateurs (2015) sera utilisée pour faciliter l'analyse des données selon les diverses dimensions de l'expérience. Cette analyse sera faite par codage manuel.

#### **4.6. Considérations éthiques**

La présente recherche a reçu une certification éthique portant le numéro CER-20-265-07.26 attribué le 9 mars 2020 par le Comité éthique de la recherche avec des êtres humains à l'Université du Québec à Trois-Rivières. Le présent projet suit les règles de confidentialité, d'anonymisation et de protection des données.

Les transcriptions seront conservées sur un ordinateur protégé par un mot de passe. La confidentialité des participants sera préservée en jumelant un participant à un numéro afin que le nom du participant n'apparaisse nulle part dans la saisie des données. De plus, aucun fichier numérique ne sera enregistré sous le nom exact du participant, mais sous un numéro que la

chercheuse aura attribué au préalable. Il est important de préciser que le contenu de l'entrevue ne permet pas de reconnaître ou de retracer les participants de l'étude. Il sera aussi impossible d'identifier les participants par leur titre d'emploi puisqu'il sera uniquement demandé d'identifier le type d'emploi générique. La directrice de l'essai aura accès aux informations issues de l'entrevue. Tous les membres de l'équipe de recherche auront signé au préalable le formulaire d'engagement à la confidentialité. La durée de la conservation des données sera jusqu'en janvier 2021. Tous les documents comportant des données confidentielles seront déchiquetés et les données électroniques seront effacées de l'ordinateur.

## 5. RÉSULTATS

La présente section expose les résultats de l'étude visant à décrire les raisons de préretraités en regard de la prise de la retraite ou non et à décrire les occupations anticipées après la prise de la retraite répondant à des besoins variés. Dans un premier temps, la description des participants est donnée (Tableau 1). Dans un deuxième temps, les résultats font état des métaphores utilisées par les participants pour imager la prise éventuelle de leur retraite (Tableau 2 et Tableau 3) et des raisons invoquées pour prendre la retraite et pour rester en emploi. Dans un troisième temps, les occupations anticipées sont exposées selon les divers besoins d'expériences.

### 5.1. Les participants à l'étude

Les participants de l'étude sont 15 personnes dont la moyenne d'âge est de 55,5 ans ( $\pm 3,18$  ans) s'échelonnant de 51 à 66 ans inclusivement. Ils occupent leur emploi actuel depuis un certain nombre d'année, variant d'une année à 40 années. Ils envisagent de prendre leur retraite d'ici un an à dix ans. Ceux-ci occupent soit un emploi de bureau, un emploi technique, un emploi professionnel, un emploi d'encadrement ou un emploi d'enseignant; ces emplois ayant été classifiés selon la classification du Secrétariat du Conseil du trésor (Gouvernement du Québec, 2009b). Ces informations sont colligées au Tableau 1.

Tableau 1.  
*Caractéristiques des participants*

Participants	Genre	Âge (ans)	Catégorie d'emplois	Nombre d'année à l'emploi actuel (ans)	Âge auquel le participant a obtenu son titre d'emploi	Nombre d'année d'ici la retraite
P.01	Homme	62	Emploi technique	5	40	5
P.02	Femme	52	Emploi de bureau	9,5	19	10
P.03	Homme	55	Emploi technique	30	25	1,3
P.04	Femme	51	Emploi professionnel	30	20	4,5
P.05	Femme	55	Emploi professionnel	20	22	7
P.06	Femme	58	Emploi d'enseignant	34	24	1
P.07	Femme	54	Emploi de bureau	35	19	6
P.08	Homme	52	Emploi technique	32	20	7
P.09	Femme	56	Emploi d'encadrement	23	21	1,5
P.10	Femme	52	Emploi d'encadrement	32	21	3
P.11	Homme	56	Emploi technique	34	21	0,5
P.12	Femme	60	Emploi de bureau	40	20	2

P.13	Homme	66	Emploi d'enseignant	27	40	6
P.14	Femme	59	Emploi professionnel	36	23	1
P.15	Homme	59	Emploi technique	1	23	3

\* L'utilisation de l'abréviation « P » renvoie au terme participant

## 5.2. La métaphore pour illustrer la prise de la retraite

Les participants ont illustré leur retraite éventuelle à l'aide d'une métaphore. Douze des quinze participants (80%) ont exprimé leur retraite de façon positive alors que trois autres (20%) ont évoqué une image plus restrictive. Ces métaphores renvoient à l'image de changements, de liberté, d'une ascension d'une montagne, d'un océan de possibilités et de libertés, d'un chemin avec de multiples voies, d'un nouveau départ, d'un chemin, de la nature, des étapes à franchir, d'une fleur, des quatre saisons et d'un joueur de golf. Le Tableau 2 présente les métaphores des participants ayant une connotation positive et les verbatim y étant associés.

Tableau 2.  
*Métaphores illustrant la retraite à venir de façon positive*

Participants	Métaphores	Verbatim
P.01	Changements	« <i>La retraite c'est synonyme de changements d'occupations et le désir de rester actif.</i> »
P.02	Liberté	« <i>La retraite c'est la liberté de choisir ce que je veux faire.</i> »
P.04	L'ascension d'une montagne	« <i>Je compare la retraite à un accomplissement d'une ascension d'une montagne. Le sommet de la montagne, c'est la retraite. Présentement, je suis rendue au sommet et j'ai une vue d'horizon de ce qui a été fait autant personnel que professionnel, mais j'ai aussi une vue d'ensemble de ce qui s'en vient. C'est certain que la montée est plus longue et demande plus d'énergie, car tu construis ton métier, tu fondes ta famille et tu achètes ta première maison. Quand tu arrives en haut, tu as atteint un certain statut, tu es établi professionnellement et personnellement, tu as une famille et les enfants sont maintenant des adultes. Tu peux rester au sommet un petit bout et tu peux descendre graduellement, car tu as plus de temps, le temps ne compte plus.</i> »
P.06	Un océan de libertés et possibilités	« <i>La retraite pour moi c'est un océan de libertés, de possibilités et de changements graduels. Prendre le temps de vivre et de faire les choses.</i> »
P.07	Un chemin avec de multiples voies	« <i>Je vois ça comme un chemin. Quand tu arrives à la retraite, tu as comme plus de possibilités que lorsque tu travailles. À la retraite, tu as un éventail de possibilités qui arrivent. Au bout de chemin, tu as plein de chemins que tu peux prendre.</i> »
P.08	Un nouveau départ	« <i>La retraite pour moi c'est un nouveau départ après plusieurs étapes de la vie franchies. La retraite, c'est travailler, mais sans obligations. Je veux aller travailler parce que j'en ai le goût.</i> »

P.09	Un chemin	« Ma métaphore pour représenter ma retraite c'est un chemin. J'ai toujours pensé que ma vie c'est un chemin. Un chemin, parfois c'est droit avec plein de beaux paysages. Parfois, dans un moment inattendu, tu dois bifurquer, tu dois monter, tu dois descendre. Puis, d'autres fois, c'est un choix de prendre un autre chemin. Tu décides de dévier de ta route principale par choix. Tous les jours, c'est un décor. Alors la retraite c'est ça aussi, c'est un chemin vers lequel je me dirige. Il va y avoir plein de belles surprises sur mon chemin. Quelles seront les routes à prendre, quelles seront les embûches, quels seront les décors que je vais rencontrer, je ne le sais pas, mais je vais marcher. »
P.10	Être dans la nature	« La retraite c'est l'image d'une personne assise dans la nature derrière un cours d'eau avec une chandelle allumée. La retraite est synonyme d'ouverture, de calme et de zénitude. »
P.11	Des étapes à franchir	« Je vois la retraite en trois étapes de la vie. La première étape, je l'ai étudiée. La deuxième étape, je l'ai travaillée et la troisième étape, j'aimerais en profiter. La retraite ne sera pas une route pavée, ça va être vraiment un sentier battu, mais je vais me retrouver là-dedans. »
P.12	Une fleur	« La retraite c'est comme une fleur en plein épanouissement, pas qui se fane, mais une belle fleur qui continue à briller de ses couleurs et qui continue à partager avec d'autres personnes. C'est vraiment une fleur qui s'épanouit et qui adopte une posture d'ouverture vers le monde et aux possibilités de la vie. Je suis une fleur dans un champ, sans barrière, rempli de fleurs avec un beau soleil, car je n'aime pas la solitude, j'aime être entourée de gens. »
P.14	Les quatre saisons	« Les 4 saisons représentent ma retraite. Je me dis que dans la vie, dans la situation que tu es, il faut que tu essaies de « get the best out of it ». Chaque saison apporte des choses différentes et il faut essayer de voir ce qui est plaisant dans chacune des saisons. Il y a des choses magnifiques qui se passent d'une saison à l'autre et qui sont intéressantes à vivre. Chaque saison apporte de nouvelles possibilités, de nouvelles opportunités et tu dois saisir chaque moment qui passe. »
P.15	Un joueur de golf	« Ma retraite, c'est un petit bonhomme de golf très actif sur un terrain de golf jumelé au petit bonhomme de ski de fond. C'est un bonhomme très heureux bien entouré. »

À l'opposé, trois participants ont illustré leur retraite d'une façon plus restrictive. Les métaphores présentées dans le Tableau 3 illustrent la retraite à venir d'une façon plus restrictive chez ces participants. Ces métaphores renvoient à l'image d'une route en gravier, d'une cage et d'un trou noir.

Tableau 3.  
*Métaphores illustrant la retraite à venir de façon plus restrictive*

Participants	Métaphores	Verbatim
P.03	Une route en gravier	« Ça ne sera pas aussi beau que ce que je pensais, je vais passer d'une route asphaltée à une route non pavée en gravier. Il va y avoir des ajustements à faire et il va y avoir des obstacles en considérant que la santé ne sera pas au rendez-vous. »
P.05	Une cage	« La retraite c'est comme une cage. Le travail ouvre mes horizons. Je vois du monde, j'ai des interactions et j'ai des activités avec beaucoup d'amis au travail. Toutefois, la retraite, c'est comme si je me renferme, je n'aurais plus de contacts, c'est comme si je n'aurais plus de cercle d'amis. Je vais me sentir isolée avec beaucoup moins d'interactions avec le monde. C'est triste à dire. La cage signifie aussi pour moi la perte complète de mes repères puisqu'ils sont associés à mon travail. Je vais être vraiment plus renfermée à la retraite. En perdant mes repères, je perds le sentiment de sécurité. »
P.13	Un trou noir	« La retraite c'est une phase, mais aussi une corvée et un trou noir. La retraite demande de faire le deuil de ma vie sociale que j'apprécie. Je vois la retraite aussi comme une corvée puisqu'il faut entrer dans de nouvelles choses avec beaucoup d'incertitudes [...]. La retraite, je vois ça comme un trou noir, je ne vois pas encore comment je vais attacher toutes les ficelles ensemble. »

### **5.3. Les raisons invoquées par les participants quant à la prise de la retraite**

Les participants ont nommé plusieurs raisons qui influencent leur choix de quitter le marché du travail pour la prise de la retraite. Il est possible de définir trois raisons principales qui conduisent les participants à réfléchir sur la prise de leur retraite, soit les raisons financières, les raisons autres que financières et le fait de se projeter dans le futur.

#### **5.3.1. Les raisons financières**

La majorité des participants ont mentionné que la principale raison pour décider de rester sur le marché du travail était d'ordre financier. La sécurité financière à la retraite teinte le discours des participants quant à la décision de prendre ou non leur retraite. Les verbatim suivants illustrent le désir de ces deniers de vivre une retraite sans souci financier et de jouir d'un bien-être économique et social afin de s'engager dans des occupations singulières à la retraite.

*Principalement pour l'argent et je ne veux pas vivre pauvrement. (P.01)*

*Je ne le cache pas aussi, le côté financier, c'est un élément important. Quand je vais prendre ma retraite, c'est quand même 50% de moins qui va rentrer. (P.05)*

*Il y a aussi des raisons financières, il faut tenir compte du contexte actuel, soit l'instabilité financière vécue en ce moment au niveau monétaire et mondial [liée à la COVID-19]. Quand même, il faut demeurer réaliste et se dire que si je veux profiter d'une belle retraite, je dois maximiser le plus possible le côté monétaire pour être davantage en sécurité et être bien dans tout ça. (P.06)*

*J'envisage ma retraite à 60 ans pour être à l'aise financièrement. Pour les sous, car je n'ai pas les moyens de prendre ma retraite tout de suite. Je ne veux pas prendre ma retraite et avoir des problèmes financiers, surtout pas. Le fonds de retraite doit me le permettre avant de prendre ma retraite. (P.07)*

*Je présume que j'ai un petit carreau en arrière de la tête qui me dit que j'aime mieux avoir de l'argent de lousse que d'être serrée. Une raison pour rester en emploi vient de la liberté financière que j'aime avoir. (P.14)*

Toutefois, des participants ont mentionné que la prise de la retraite était aussi influencée par la motivation de quitter le marché du travail sans pénalité financière.

*[...] à 55 ans, je peux partir sans pénalité. C'est un gros point en partant. (P.04)*

*Pour partir à la retraite, je regarde mon mandat planifié, [...] quelle est la date accessible pour une retraite sans pénalité. Je reste à l'emploi pour des raisons financières [...], c'est sûr que je dois regarder ma capacité financière pour la retraite. [...] Je veux être capable d'accomplir mes attentes financières pour la retraite. (P.09)*

Puis, un participant a expliqué avoir consulté un conseiller financier pour baser sa décision de quitter pour la retraite afin d'assurer sa sécurité financière et sociale. De ce fait, la décision de quitter le marché du travail pour la prise de la retraite est aussi influencée par une planification financière adéquate : « *Je sais que financièrement, je peux me permettre de prendre ma retraite en 2021, car j'ai rencontré un conseiller financier, puis je peux me permettre de prendre ma retraite avant 65 ans.* » (P.12).

À l'opposé, assurer la sécurité financière est aussi un facteur perçu par les participants pour continuer de travailler. Les verbatim suivants illustrent le désir des participants à continuer de travailler quelques années afin de subvenir financièrement aux besoins de leurs proches : « *[...] j'ai encore des enfants à la maison, donc je ne pourrais pas supporter ma famille si je pars à la retraite, surtout que je suis monoparentale.* » (P.02); « *J'ai des filles qui étudient longtemps à*

*l'école, ce n'est pas négatif, je suis bien fier de ça. Donc, je veux subvenir aux besoins de mes enfants et des miens. » (P.08).*

### **5.3.2. Les raisons autres que financières**

Plusieurs raisons autres que financières sont énoncées par les participants pour rester en emploi ou quitter pour la retraite. L'environnement social du travailleur, la pression sociale que peut ressentir le travailleur à l'effet de prendre sa retraite, les mesures flexibles mises en place par l'employeur quant aux mesures de retraite progressive, l'âge des participants ainsi que leur perception quant à leurs capacités physiques et cognitives sont des facteurs qui influent leur décision de quitter ou non le marché du travail.

Tout d'abord, la perception des participants quant aux opinions ou aux commentaires de leur environnement social influence leur décision quant à la prise de la retraite. De ce fait, des participants soulignent que la situation d'emploi de leur conjoint ou de leur conjointe influe sur leur décision rester en emploi. Les verbatim suivants illustrent ce fait : « *Ma conjointe est plus jeune que moi, il lui reste quatre ans sur le marché du travail, si je fais un an de plus, on va être plus proche de prendre notre retraite ensemble.* »; (P.03); « *Je vais aussi pouvoir prendre ma retraite dans en même temps que mon conjoint.* » (P.07); « *Je ne suis pas prêt à prendre ma retraite parce que ma conjointe étant très jeune travaille et elle n'est pas près d'arrêter.* » (P.15).

À l'inverse, un participant mentionne que sa décision de quitter pour la retraite est influencée par la prise de la retraite de sa conjointe : « *J'ai la chance aussi d'avoir une conjointe qui est déjà à la retraite à la maison. Ça va être très intéressant ça aussi.* » (P.11).

L'environnement social et les liens sociaux au travail contribuent à ce que le participant décide de continuer à travailler.

*Ce qui fait que je retarde ma retraite, c'est que les gens autour de moi ne sont pas à la retraite [...] .* (P.03)

*Pour moi, c'est vraiment important le contact avec les gens, les échanges, la dynamique, nos petits cafés, c'est ce qui me motive.* (P.05)

*J'aime encore être en contact avec les [étudiants] et mes collègues de travail, alors ce sont aussi des aspects qui me retiennent au travail. (P06)*

*[...] j'aime le côté social de mon travail. J'aime aider les gens et j'aime la relation d'aide. (P.10)*

*Le contact humain avec les gens, puis ça fait 40 ans que je suis à la même place et j'ai développé des liens avec mes collègues de travail [...]. C'est vraiment le lien humain que j'ai avec mes collègues et le lien humain avec la clientèle. Les bonnes relations qu'on entretient, c'est une motivation à rester en emploi. (P.12)*

De surcroit, la satisfaction des participants à l'égard de leur travail joue sur la décision de rester en emploi. Les verbatim suivants illustrent le fait que les participants éprouvent de la satisfaction quant à leur emploi, soit par la nature et les bénéfices associés à celui-ci.

*Parce que j'aime travailler et mon travail c'est ma passion. (P.01)*

*Je reste en emploi, car j'aime mon emploi et il ne me demande pas d'exigence physique, comme mes amies qui travaillent dans des usines. (P.02)*

*J'aime encore mon travail, j'aime l'action. [...] l'action et l'imprévu me tiennent encore, c'est ce que j'aime beaucoup. (P.04)*

*Je suis contente d'aller au travail le matin, je suis vraiment heureuse au travail. Dans les douze derniers mois de l'année, je peux compter le nombre de jours que ça ne me tentait pas d'aller travailler. [...] j'ai une grande satisfaction quand je vais travailler. (P.05)*

*Je suis encore connectée avec mon travail, la gratification de mon emploi quand les [clients] me disent qu'ils vont tellement mieux depuis le traitement, ça me nourrit beaucoup l'intérieur. Je présume qu'il y a d'autres emplois qui ne donnent pas cette satisfaction personnelle. C'est pour ça que j'ai encore besoin de travailler. (P.14)*

À l'opposé, pour des participants la nature de leur emploi et leurs conditions de travail influencent leur choix quant à leur décision de quitter pour la retraite.

*La réorganisation au travail [...] a joué sur ma décision de partir à ma retraite [...]. La nouvelle gestion axée sur la sous-traitance joue sur ma motivation à quitter pour la retraite. (P.03)*

*Mon travail est ingrat, c'est ça que je ne veux plus. [...] Je donne tout, et aujourd'hui les valeurs de solidarité et de cohésion n'existent plus. (P.09)*

*Ce qui fait en sorte que je voulais prendre ma retraite avec les pénalités, c'est que ça brasse au bureau, c'est un élément de stress. (P.10)*

Les participants rapportent aussi qu'une certaine forme de pression sociale vient modifier leur perception quant à la date de la prise de la retraite. En effet, les verbatim suivants illustrent que des participants ressentent une pression indirecte de leur environnement social pour quitter plus rapidement vers la retraite.

*C'est comme une obligation. On dirait que tout le monde à l'âge de 60 ans est obligé de partir. Écoute, je suis une des plus vieilles qui va partir au bureau, la plupart quitte à l'âge de 55 ans. Je travaille avec beaucoup de jeunes et là ils me posent la question : « puis c'est quand ta retraite, tu pars quand pour la retraite ? » et là moi je leur dis : « bien à 60 ans ». Je ressens une pression sociale de partir à la retraite, je te dirais que je la sens de plus en plus. Ce n'est pas mon choix de quitter, ce n'est vraiment pas mon choix de quitter à 60 ans. (P.05)*

*Je ressens une pression sociale de prendre ma retraite, pas de mes patients, mais j'ai beaucoup d'amis qui sont à la retraite. Puis, c'est certain qu'avec mon mari à la retraite, je me fais zyeuter et je me fais demander : « et toi, c'est quand ta retraite ? ». (P.14)*

La flexibilité de l'employeur quant aux mesures de retraite progressive influence également les participants à quitter vers la retraite. De ce fait, les verbatim soutiennent le fait que la flexibilité de l'horaire peut être un élément persuasif pour quitter progressivement le marché du travail.

*J'ai une flexibilité de mon horaire de travail, je n'ai pas vraiment d'heure pour entrer, tant que je cumule mes heures. [...] J'ai la possibilité de travailler quatre jours par semaine pour deux ans, mais après je dois quitter. Honnêtement, c'est ce que je pense prévoir faire de prendre une retraite progressive. (P.05)*

*Il y a aussi la possibilité de tomber à deux, trois ou quatre jours par semaine dans les dernières années, c'est disponible à mon emploi. [...] Ça joue aussi dans la décision de partir à la retraite. (P.08)*

L'âge est un facteur non négligeable quant à la décision de quitter le marché du travail pour la retraite. Des participants ont reflété l'importance de quitter la retraite à un âge qui est socialement acceptable, mais aussi à un âge leur permettant d'être toujours actifs et profiter de la

vie afin d'exploiter leur plein potentiel à la retraite. Les verbatim suivants exposent ce constat ayant un poids considérable dans la balance décisionnelle de partir à la retraite ou non : « *Puisque je vais avoir 67 ans.* » (P.01); « *Je pense que 62 ans, c'est un âge respectable. C'est un âge que je vais être encore potentiellement en forme et être en santé à la retraite.* » (P.02); « *55 ans c'est un âge que je pense que je peux encore faire des choses, si j'ai une santé, je vais pouvoir profiter de plein de choses.* » (P.04); « *Je me dis à l'âge que je suis rendue, je suis à un âge de pouvoir prendre soin de moi et de ma santé.* » (P.06); « *Je vieillis, j'aimerais profiter de la vie pendant que je suis encore en santé et en forme, et ne pas attendre d'être trop hypothéqué et restreint pour prendre ma retraite.* » (P.08); « *Je veux la prendre durant que je suis en santé. Je veux en profiter, je me suis toujours occupée des autres et là je veux m'occuper de moi. Je veux en profiter juste pour moi.* » (P.10); « *Pour en profiter durant que je suis en santé.* » (P.11); « *C'est aussi pour l'âge, l'âge, ça y fait, j'ai quand même 60 ans et j'ai encore la santé.* » (P.12); « *Parce que je vais arriver à un certain âge. Je suis quand même bien en santé. Je veux profiter du bon temps.* » (P.14).

Des participants portent une réflexion sur leurs capacités physiques et psychologiques afin de quitter pour la retraite. En effet, des participants notent des signes physiques et psychologiques qui affectent leur rendement au travail contre leur volonté. De plus, leur condition de santé est un élément important dans leur décision de quitter pour la retraite puisque la plupart des participants anticipent une retraite active.

*En raison de mes capacités physiques et mentales pour vraiment en profiter à la retraite et avoir une bonne santé.* (P.01)

*Pour partir à la retraite, la principale motivation est ma santé.* (P.03)

*Mon emploi reste exigeant, je fais beaucoup de route et je ne suis pas toujours très bien reçue, ce n'est pas toujours évident. [...] C'est exigeant mentalement et physiquement. Ce sont des points stressants pour moi, les jeunes apprennent vite, je m'aperçois que si l'on change une méthode de travail, avant ça ne me dérangeait pas, mais là, je m'aperçois que c'est vraiment plus long à comprendre.* (P.05)

*Je veux toujours donner mon maximum à mon travail, mais je sens que plus les années avancent, moins que je suis capable de donner mon maximum. Ce qui me pousse à quitter plus vite, c'est tout ce que demande mon travail en termes de lourdeur de tâches et d'énergie. Je n'ai plus l'énergie, comme quand j'étais jeune.* (P.06)

*Je suis fatiguée physiquement, émotivement et psychologiquement. (P.09)*

*De plus en plus quand je me lève le matin, je vois que je n'ai plus le même âge. Un réservoir d'énergie moins plein quand je me lève le matin. Il y a la question de capacités générales et des capacités physiques. Le travail intellectuel, la principale fatigue est physique. (P.13)*

### **5.3.3. Le fait de se projeter dans le futur**

Les participants mentionnent également que la décision de partir à la retraite se rattache au fait de se projeter dans le futur. De ce fait, des participants anticipent positivement la retraite en raison de la notion du temps et de liberté leur permettant de jouir et de profiter de leurs occupations envisagées. De plus, ces participants expriment le fait qu'ils vont être sélectifs quant à leurs choix d'activités afin de répondre à leurs besoins d'expériences variées.

*La retraite pour moi, c'est la liberté de faire ce que je veux. (P.02)*

*Je vois la retraite positivement, car je vais pouvoir profiter de plein de choses, pas seulement des grosses choses, mais je vais avoir du temps. Par exemple, pour visiter des gens que je manque de temps pour aller les voir [...]. Une liberté de temps, pas de routine fixe. Je pense qu'à la retraite, on peut se permettre d'apprioyer le temps et d'accepter de ne rien faire. [...] Il faut se laisser du temps. J'ai une vision très positive de la retraite. Profiter du bon temps à la retraite quand le temps ne compte plus, ça va être tellement fun. (P.04)*

*Je l'envisage bien, je me sens prête pour ça. J'entrevois du bien-être, du temps pour moi et faire des choses que j'aime. Je me suis préparée pour avoir justement du temps pour moi, ma famille, mes amis et faire des choses que j'aime et que je n'ai pas le temps de faire. Avoir un horaire flexible pour prendre soin de moi et faire ce que je veux. (P.06)*

*Je veux en profiter à la retraite, je me suis toujours occupée des autres et là je veux m'occuper de moi. Je veux en profiter juste pour moi. Je veux prendre ma retraite pour enlever la routine imposée par le travail, je ne veux pas d'obligation, je veux faire mon propre horaire selon ce que je veux. (P.10)*

*Une des raisons [pour partir à la retraite], c'est pour retrouver une certaine liberté d'agenda. (P.15)*

Cependant, des participants reflètent que leur décision de quitter le marché du travail est aussi influencée par des projections plus nuancées incluant des aspects négatifs. Ces participants

nomment que la décision de quitter le marché du travail est accompagnée de plusieurs pertes, dont la perte de sens, de collègues de travail, d'activités et de contacts sociaux.

*Pour moi, c'est vraiment déstabilisant arriver à la retraite. Un défi pour moi à la retraite, c'est de retrouver des repères, car sans repères, je ne suis pas fonctionnelle, ce n'est pas évident. (P.05)*

*C'est certain que ça va être, un gros deuil. Je vais devoir faire le deuil de mes collègues de travail. (P.12)*

*Le départ à la retraite, je l'envisage un peu comme une coupure sociale parce que je vais [au travail] et j'apprécie beaucoup le contact avec tous les groupes professionnels et de métiers. La retraite est accompagnée de beaucoup de pertes, comme de l'environnement social, de l'environnement familial, des facilitateurs [pour des activités liées au travail]. Une perte au niveau des activités que j'aimerais poursuivre. (P.13)*

*Le manque de connexion à la retraite, le lien humain vont me manquer à la retraite, c'est de l'inconnu. (P.14)*

#### **5.4. Les occupations anticipées après la prise de la retraite qui répondent à des besoins d'expériences variées**

L'analyse des données qualitatives montrent que les occupations anticipées après la prise de la retraite répondent à divers besoins : d'apprendre, de se surpasser, de léguer aux autres, de créer, d'avoir des contacts sociaux, de conserver ses capacités physiques et cognitives, de vivre du plaisir et de la joie ainsi que de prendre soin de soi.

Les verbatim présentés ci-bas regroupent les occupations anticipées par les participants après la prise de la retraite ainsi que les moyens identifiés pour éventuellement s'engager dans ces occupations répondant à divers besoins d'expériences.

##### **5.4.1. Le besoin d'apprendre**

Les occupations anticipées à la retraite pour combler le besoin d'apprendre sont nombreuses pour 14 des 15 participants. Toutefois, le besoin d'apprendre à la retraite se reflète différemment chez les participants, soit par des activités et des moyens distincts.

De fait, des participants nomment qu'ils désirent apprendre par l'expérience et par la réalisation de nouvelles expériences : « [...] apprendre de nouvelles techniques pour rénover la maison et connaitre les propriétés de nouveaux matériaux. » (P.01); « Une chose est certaine, à ma retraite, je vais faire des choses nouvelles, que je n'ai jamais faites. » (P.03); « Je veux aller apprendre sur d'autres sujets que mon domaine d'étude et ma profession. » (P.06); « J'ai encore le gout d'apprendre, de savoir [...], mais il y a des choses en vieillissant qui vont vraiment être intéressantes. » (P.11); « J'aimerais faire plus de recettes, essayer des recettes, aller chercher sur internet. » (P.15).

D'autres participants soulignent qu'ils anticipent apprendre en contact avec les autres : « Faire du bénévolat pour apprendre des autres [...]. » (P.02); « [...] m'inscrire et suivre la formation Albatros. » (P.05); « Suivre des cours de langue et perfectionner une nouvelle langue. Suivre des cours offerts dans ma communauté. » (P.06); « Je veux apprendre le langage des personnes sourdes et muettes et sur la réflexologie et le reiki. » (P.10).

De ces participants, plusieurs mentionnent apprendre grâce à des ressources extérieures, comme l'Université, le Cégep et des cours formels.

*L'université du troisième âge m'attire et je trouve cela intéressant. (P.03)*

*Peut-être suivre des cours à l'université sans examens, je serais intéressée, soit sur l'astrologie et la psychologie. Je veux suivre plusieurs cours, comme des cours sur l'hypnose, sur les huiles essentielles, sur la fabrication de chandelles et de savons. (P.10)*

*Faire des cours au Cégep ou à l'Université. (P.14)*

Les participants anticipent aussi combler leur besoin d'apprendre par une posture d'ouverture sur le monde et la culture générale. Tout d'abord, plusieurs désirent voyager pour assouvir leur besoin d'apprendre sur de nouvelles cultures, mais aussi pour entrer en communication. Puis, les participants mentionnent aussi vouloir rester curieux concernant l'actualité, et ce, par l'utilisation de moyens technologiques.

*Faire des petits voyages pour apprendre la culture et l'histoire. Pour perfectionner mon anglais, je vais regarder la télévision en anglais, écouter la radio en anglais et mettre mon application Facebook en anglais. Je vais continuer de m'exercer sur l'application mobile Duolingo pour apprendre l'anglais. (P.01)*

*Voyager aussi va contribuer à apprendre. Je suis à l'affût des nouvelles et des reportages, j'aime beaucoup suivre l'actualité autant régionale qu'internationale. (P.03)*

*Il est certain qu'il me faut un petit projet au bout pour me motiver à apprendre l'anglais. L'anglais, c'est un atout, j'aimerais ça en vue d'aller en croisière. (P.04)*

*J'ai toutes sortes de possibilités pour chercher et trouver des sites pour en apprendre davantage sur l'actualité et de petits sujets divers. J'aimerais suivre des cours de langue [...]. (P.06)*

*Peut-être que je vais voyager pour visiter, découvrir, apprendre [...]. (P.10)*

*Je vais aussi suivre des émissions pour apprendre, comme la Facture. C'est sûr que tu apprends des choses, parfois tu as une idée sur quelque chose, et oups, ce n'est pas ce que tu pensais. (P.12)*

*Je suis curieuse sur le plan de l'actualité [...]. Je vais regarder des reportages. (P.14)*

#### **5.4.2. Le besoin de se surpasser**

Le besoin de se surpasser identifié par les participants est illustré par l'engagement dans des activités pour développer leurs capacités et leur potentiel. Plus précisément, des participants expriment répondre à ce besoin par l'atteinte d'objectifs en lien avec l'activité physique.

*C'est important pour moi de bouger, car ça tient en forme. Je vais au gym trois fois par semaine. Ça fait six ans que je fais Une fille qui court. C'est mon objectif de continuer de faire du jogging encore longtemps. (P.02)*

*J'aimerais faire une course, comme le défi Pierre Lavoie. Je veux pousser un peu, mais pas pour me briser la santé et ne plus pouvoir en profiter après. (P.04)*

*Déjà avec le golf, j'essaie constamment de me surpasser. En ski de fond, je passe mon temps à essayer de me surpasser. Tout ce que je fais comme sport, j'essaie toujours de me surpasser. En patin, j'essaie toujours d'aller le plus vite possible. Je veux continuer de faire du sport à la retraite pour me surpasser. (P.15)*

Toutefois, des participants expriment que leur besoin de se surpasser à la retraite est lié à la planification de leur horaire au quotidien pour maintenir une bonne santé et prendre soin d'eux-mêmes. La recherche d'un horaire équilibré est aussi un défi anticipé à la retraite pour des participants.

*Faire plusieurs activités dans une journée et être plus structuré. (P.01)*

*À la retraite, va falloir que je me fasse un horaire. Ça va être mon défi au quotidien de planifier mon horaire pour me mettre en action, car je peux tomber facilement. Je te dirais que je vais devoir vraiment instaurer la marche à mon horaire et me dire que je dois aller marcher tous les jours à 10h. (P.03)*

*Je trouve que je ne marche pas assez et j'aimerais être capable de me dire, tous les matins, je marche 1h. Ça serait un beau défi à intégrer dans ma routine, une fois à la retraite. (P.07)*

*J'aimerais me garder en santé en faisant de l'activité physique tous les jours, ça, c'est toute qu'un défi. Bouger tous les jours va me permettre de me surpasser. (P.10)*

*Ah peut-être une question de garder le poids santé, ça va être un défi quotidien. C'est sûr qu'il va falloir surveiller les activités, il va vraiment falloir prendre ça au sérieux et qu'on se réserve une plage pour se dire « OK, on s'en va marcher ou faire une activité ». (P.11)*

De plus, le besoin de se surpasser est aussi associé à l'engagement des participants dans des activités d'apprentissage afin de développer leurs connaissances une fois à la retraite.

*Pour me surpasser, c'est vraiment apprendre l'anglais. Si je suis capable de devenir, pas bilingue parfaite, mais être à l'aise à dialoguer en anglais en voyage et poser des questions, je vais être vraiment fière de moi. (P.04)*

*Comme défi, j'aimerais apprendre à jouer d'un instrument de musique, comme le piano ou la guitare. J'aimerais recommencer des choses que je faisais plus jeune, comme la danse. (P.06)*

*Quand je vais retourner à l'université, ça va être un défi pour moi. Même mes cours d'hypnose, ça va me demander de me surpasser, car ça va demander beaucoup d'apprentissages. Je pense aussi qu'apprendre la langue des signes québécoise va être un défi à relever. (P.10)*

*Je vais toujours faire de la lecture, peut-être que je vais lire des livres sur la croissance personnelle. J'ai un petit vouloir de me surpasser dans mes connaissances. De réussir rapidement un sudoku, c'est une petite victoire dans mon cœur qui me rend heureuse. (P.14)*

À l'opposé, des participants mentionnent ne pas ressentir le besoin de se surpasser à la retraite. Ce besoin n'apparaît pas ressenti par des participants :

*On dirait que je me dis tout le temps que mes preuves sont faites, j'ai fait ce que j'avais à donner. Je ne veux plus me surpasser, je veux me gâter. Me surpasser et faire de gros projets, je ne veux pas, c'est non. (P.03)*

*Je ne sens pas le besoin de me surpasser, je veux juste vivre et être bien. La retraite pour moi, c'est fini la compétition et les objectifs. La retraite c'est de me décharger de toutes ces pressions que la société et le travail nous demandent. Il faut toujours être performant. Est-ce que je peux juste être ? (P.08)*

#### **5.4.3. Le besoin de léguer aux autres**

Le besoin de léguer aux autres est un autre besoin exprimé par les participants. Ils nomment spontanément plusieurs activités pour y répondre. De plus, les participants mentionnent ouvertement des moyens pour actualiser ce besoin.

La majorité des participants soulignent avoir le désir de transmettre des capacités humaines socialement valorisées ainsi que des ressources (temps, argent) principalement à leur famille. Les verbatim suivants reflètent les activités anticipées pour léguer aux autres ainsi que des moyens concrets pour y arriver.

*Apprendre la mécanique de base à mes enfants pour qu'ils se débrouillent en cas de bris mécanique ou repérer les signes d'un bris mécanique sur leur auto. Je demande à mes enfants de m'accompagner quand je répare leur auto pour que je leur transmette des connaissances. Je vais aussi continuer de leur raconter des histoires de la famille et aussi léguer mes connaissances sur l'histoire du Québec. (P.01)*

*Je vais léguer mes savoirs et mon temps à mes enfants. Je veux toujours être présent pour eux. Je veux léguer ce que mes parents m'ont légué, comme valeurs et savoir-faire. Je veux faire comme mes parents et garder mes petits-enfants, ça va être de léguer mon temps. (P.03)*

*Je vais prendre le temps de donner du temps pour mes parents et passer plus de temps avec eux. Je vais donner du temps à mes enfants et je vais embarquer dans leurs projets, comme l'achat d'une maison ou avec leurs enfants. Mes parents m'ont beaucoup aidée, et je veux redonner à mes enfants et léguer ce que j'ai connu.* (P.04)

*Je tente d'inculquer à mes enfants mes savoirs et même ce que j'apprends au bureau. Je veux aussi léguer mon temps en faisant du bénévolat et en m'occupant de mes parents. Léguer aussi juste financièrement à ma retraite.* (P.10)

*Je vais donner de mon temps, j'aime beaucoup rendre service, je vais m'offrir. Si quelqu'un a besoin de quelque chose, je vais lui demander si je peux aller le chercher ou l'acheter pour cette personne. Je veux rendre service à mes amis, à ma famille et à mon entourage.* (P.12)

*J'aimerais léguer aux gens autour de moi, je pense, à mes petits-enfants [...]. J'aimerais léguer des habiletés en mécanique automobile, des savoirs en lien avec la conduite d'un bateau, la réparation de choses simples à la maison, autour de la maison, jardiner. [...] J'aimerais léguer une certaine assurance et un souci général de la connaissance générale sur la vie en société, l'histoire et le droit. Léguer l'intérêt pour les connaissances et les habiletés manuelles.* (P.13)

D'autre part, des participants anticipent pour la retraite contribuer à la communauté et à la société, soit par leur implication bénévole dans des organismes. Pour certains, ils nomment des moyens concrets pour actualiser leur besoin de contribuer socialement et pour d'autres, l'intention est claire, mais les moyens pour y arriver n'ont pas été identifiés.

*Peut-être quelque chose comme aider son prochain en faisant du bénévolat pour redonner. Faire du bénévolat comme à la Popote roulante ou accompagner des gens à leur rendez-vous.* (P.02)

*Mon sport préféré c'est de redonner à des associations et des organismes. Par exemple, au comité d'urbanisme municipal, au comité de mesures exceptionnelles d'urgence.* (P.03)

*Faire du bénévolat comme accompagner des gens, participer à des évènements comme organiser un spectacle ou pour les gens qui ont besoin de surveillance ou une présence.* (P.04)

*Je veux léguer mon temps à l'organisme Albatros.* (P.05)

*J'aimerais aussi éventuellement faire du bénévolat dans ma communauté, mais pas en lien avec [mon travail], pour les personnes dans le besoin, les milieux défavorisés, dans les bibliothèques. (P.06)*

*Aider le Club des petits déjeuners, vraiment le don de soi. J'aimerais ça être formateur quelque part. Par rapport à mon travail, j'aimerais transférer mes connaissances, j'aimerais être dans ce domaine ou peut-être pour les jeunes à l'école que ça soit au niveau de la santé et sécurité, j'aimerais ça aussi. (P.11)*

#### **5.4.4. Le besoin de créer**

Le besoin de créer est un besoin qui a aussi émergé des entrevues. Ce besoin est reflété dans le discours des participants comme le fait de réaliser une activité leur permettant d'exercer leur créativité et non seulement dans des activités artistiques ou manuelles. Également, des participants ont nommé sans hésitation les moyens anticipés pour répondre à leur besoin d'exercer leur créativité, et ce, par des occupations singulières et personnelles.

*Pour l'environnement, je vais continuer de recycler toutes sortes de métaux, soit dans les pièces mécaniques ou dans les vieux appareils. Aller vendre du vieux fer. (P.01)*

*J'aime beaucoup faire du scrapbooking et je colore des mandalas, et je veux continuer d'en faire à la retraite. Peut-être aussi cuisiner, faire des recettes, je vais avoir beaucoup de temps pour faire la cuisine et essayer des choses. (P.05)*

*J'ai plusieurs plates-bandes sur le terrain à la maison et je change souvent les choses. Je crée souvent plein de nouvelles plates-bandes, je n'aime pas remettre les mêmes choses chaque année. Les savons aussi permettent d'exercer ma créativité, la fabrication de savons c'est à l'infini, quand tu connais la recette de base, tu peux intégrer plein de choses. [...] (P.07)*

*Je veux faire des meubles, j'aime faire ça. (P.08)*

*La menuiserie à l'extérieur me permet d'exercer ma créativité. (P.13)*

*Ça va être beaucoup de jardinage, faire de beaux aménagements. Quand je suis assise et je regarde mes aménagements, je trouve ça beau. Mes créations de tricot aussi. Puis, je regarde Pinterest, je réaménage et je refais de la petite décoration. Je tente d'innover aussi pour le Club optimiste, pour faire des collectes de fonds. (P.14)*

*C'est sûr que le bricolage va me permettre de créer. Faire des meubles pourrait pousser ma créativité, car je pourrais complètement inventer mes meubles. (P.15)*

D'autre part, des participants anticipent réaliser des activités artistiques pour activer leurs sens et leur esprit à la retraite. En effet, la musique et la peinture sont deux activités nommées pour répondre au besoin d'exercer sa créativité : « *Jouer d'un instrument de musique comme la guitare ou le piano. Peindre me permettrait d'exercer ma créativité.* » (P.06); « *La musique, jouer de la guitare me permettra aussi d'exercer ma créativité à la retraite.* » (P.07).

Toutefois, ce besoin est peu ressenti chez certains participants. Les verbatim suivants illustrent que ce besoin est peu évocateur pour certains :

*Exercer ma créativité, c'est très difficile pour moi et ça ne m'intéresse pas. Je n'ai vraiment aucun intérêt pour les choses artistiques et manuelles. (P.02)*

*Je ne suis pas très créative, je ne suis pas une personne très manuelle. À découvrir à la retraite. (P.09)*

*Je ne suis pas une personne créative. Peut-être que je vais pouvoir créer avec la fabrication de chandelles. Je ne connais pas ça le côté créatif, je n'ai pas cette option. (P.10)*

*Je ne le sais pas vraiment au point de vue l'art ce que je pourrais faire. Je n'ai pas vraiment d'idée pour la retraite, c'est quelque chose que je vais découvrir à la retraite, je n'ai pas vraiment d'inspiration en ce moment. (P.11)*

#### **5.4.5. Le besoin d'avoir des contacts sociaux**

La majorité des participants répondent qu'ils désirent maintenir des contacts sociaux avec leur famille, en premier lieu. Puis, avec leurs amis, leurs anciens collègues de travail et leurs voisins. Les participants énoncent spontanément plusieurs activités anticipées pour répondre à ce besoin, mais aussi des moyens pour s'y engager éventuellement.

*Aller travailler au garage familial avec mes frères et avoir des contacts avec les clients. Garder mes petits-enfants et passer du temps en famille, comme faire des soupers ou des activités avec eux. (P.01)*

*Avec la famille, je vais aussi planifier des rencontres, inviter ma famille à faire des activités et des soupers. J'ai un peu ce défi, je tente de provoquer les rencontres*

*avec mes collègues, mes amis, mes voisins dans le rang. J'ai aussi des gens avec qui je travaillais qui sont retraités, et on se réunit encore trois ou quatre fois par année, c'est important. Je veux maintenir ça, continuer de voir mon petit groupe de collègues, mes amis dans le rang [...]. (P.07)*

*Avec la famille, je vais aller les visiter et y aller quand il y a quelque chose à faire pour les aider. Je veux être utile pour mes enfants. J'ai souvent mes petits brunchs que j'aime bien le dimanche, je fais la tournée de mes amis ou avec des couples d'amis. J'ai un ami qui a une pourvoirie et je vais l'aider à ensemencer ses truites et déchiffrer ses chemins au printemps. (P.08)*

*Je vais avoir une disponibilité pour ma famille, ce qui a été moins facile dans mes dernières années. Je n'ai pas beaucoup d'amis. Le temps à la retraite, ça va vraiment être pour la famille et pour organiser des activités pour se réunir. (P.09)*

*Avec la famille, c'est sûr que je suis déjà grand-père, j'ai un œil sur mes petits-enfants. C'est sûr que la retraite va me permettre d'être plus présent et de m'offrir de temps de qualité avec eux. Je te dirais que ça va faire partie de ma vie [les amis] à la retraite, mais ma vie tourne autour de ma famille, les petits-enfants, ma conjointe et les activités communes. (P.11)*

*C'est sûr qu'avec ma famille on a toujours des rencontres, des soupers, des anniversaires, parfois, il y a un événement particulier à célébrer. Parfois, on peut se rencontrer dans les salons funéraires, ça fait partie de la vie. (P.12)*

De plus, des participants pensent élargir leurs réseaux par divers cours, formations et même par des communautés sportives ainsi que par leur contribution à la communauté et la société. En fait, le besoin d'avoir des contacts sociaux à la retraite sera répondu, pour la plupart, par un autre besoin.

*Pour avoir d'autres chances de contact, je vais m'inscrire à l'Université du troisième âge. (P.02)*

*Je vais aussi axer sur le bénévolat pour maintenir mes contacts sociaux et m'impliquer dans le centre d'action bénévole [...]. (P.03)*

*À la retraite, je peux m'introduire dans une nouvelle activité, comme la course de chien. Je connais des gens qui en font et je vais pouvoir me développer un autre réseau social. Je vais pouvoir commencer à rencontrer ces gens plus souvent. Je suis ouverte à ça, avoir un cercle social avec qui je partage les mêmes passions. (P.04)*

*Pour rencontrer de nouvelles personnes, je risque de rencontrer des gens lors de la formation Albatros, c'est une autre opportunité de faire des contacts. (P.05)*

*Je suis une personne qui aime beaucoup jaser avec les gens. Donc, je n'aurai pas de difficulté à rencontrer de nouvelles personnes, soit à travers des cours et différentes activités que je vais faire. Rencontrer de nouvelles personnes à travers le sport ou les cours ou le bénévolat, et après se donner des rendez-vous pour faire du sport ou faire des soupers. (P.06)*

*Je vais aussi faire de belles rencontres, faire du social et rencontrer des gens qui ont les mêmes passions que moi pendant les cours que je veux suivre ou les formations. J'ai une amie dans le rang et on s'écrit pour aller prendre des marches ensemble, une à deux fois par semaine. (P.07)*

*Pour garder des contacts sociaux, ça va être plus avec mon entourage autour du lac, avec les voisins. Ça va être de plus m'impliquer dans le comité social et de l'environnement de ma communauté autour du lac. (P.09)*

*[...] je vais me faire de nouveaux amis que ça soit dans le Club des petits déjeuners, je vais découvrir des gens qui sont passionnés. (P.11)*

*Je vais aussi participer à des sorties de groupes, des voyages en autobus ou aller danser et assister à des spectacles. Il y a des activités d'organisées par différents organismes. Le cours de yoga et le cours de Zumba vont me permettre de socialiser. Le bénévolat va me permettre aussi de rencontrer des gens. (P.12)*

*J'aimerais jouer aux quilles, je vais aimer faire un sport pas compliqué qui ne demande pas de développer des habiletés dans le temps. Je ne ferai pas du tennis, car je n'en ai pas vraiment fait et je n'irais pas dans un club de golf non plus. (P.13)*

*Mon implication dans le club optimiste va aussi me permettre d'avoir des contacts sociaux. (P.14)*

#### **5.4.6. Le besoin de conserver ses capacités physiques**

Des participants reflètent l'importance d'actualiser leur besoin de conserver leurs capacités physiques pour maintenir une bonne santé à la retraite. La majorité des participants nomment facilement des moyens pour s'engager éventuellement dans des activités régulières en raison de l'accessibilité de celles-ci, comme la marche et le vélo en période estivale et la raquette ainsi que le ski de fond en période hivernale.

*Je vais continuer de marcher dans mon quartier. (P.02)*

*Pour ce faire, je vais faire du vélo [...] Je vais aussi recommencer à prendre des marches avec mon chien, car je vais avoir plus d'énergie pour le faire à la retraite.* (P.03)

*Je vais continuer de marcher, c'est certain. L'été, je vais faire du patin à roues alignées et je vais avoir plus de temps pour aller sur des pistes cyclables. L'hiver, je veux m'investir dans le ski de fond. Je veux aussi faire de la raquette.* (P.04)

*Je vais aller marcher plus souvent pour maintenir mes capacités physiques et c'est facile d'accès.* (P.05)

*Je veux continuer de marcher, faire du vélo, danser, me baigner et faire du ski. Je veux être active à ma retraite.* (P.06)

*Je vais marcher et prendre le temps pour le faire. Jouer au golf et être cadette de golf.* (P.09)

*On aime marcher beaucoup, on va marcher tous les jours et on va continuer à la retraite. Il est hors de question que je périclite plus vite que l'âge ne me le commande point de vue physique.* (P.13)

D'autre part, des participants expliquent que les activités de plein air réalisées dans la nature sont de bons moyens pour conserver leurs capacités physiques à la retraite. De plus, les participants soulignent que la réalisation d'occupations singulières (propre à une personne) va combler indirectement leur besoin de conserver leurs capacités physiques.

*Continuer d'avoir des activités physiques comme aller bûcher, aller à la marche au chalet et travailler sur ma terre pour construire le futur chalet. Faire des activités dans la nature, comme du kayak et de la randonnée en forêt.* (P.01)

*J'aime beaucoup faire de l'activité physique, en raquette avec une scie à chaîne, je reviens pour diner, je mange un sandwich, je me change de chandail et je repars toute l'après-midi.* (P.03)

*Je fais mon bois de chauffage et je travaille sur ma terre (aménagement, entretien des cours d'eau, fosses à nettoyer, bûcher, ponceaux à réparer), ce sont des choses vraiment physiques. Travailler sur les fermes me fait aussi bouger.* (P.08)

Des participants associent leurs activités anticipées pour conserver leurs capacités physiques au besoin de se surpasser. En fait, le besoin de conserver leurs capacités physiques est comblé par d'autres activités comblant d'autres besoins.

*J'ai d'autres défis, des défis sportifs que j'aimerais faire. Avec mon chien, faire du canicross ou faire le Défi du Parc. (P.03)*

*C'est important pour moi. Le gym et le jogging avec une Fille qui court. (P.02)*

*Je veux profiter de la vie, faire le plus de loisirs et me garder en forme. J'ai beaucoup de loisirs : le golf, le ski de fond, le patin, la randonnée, la marche, le vélo. À la retraite, je vais faire un peu de tout et toujours donner mon maximum dans chaque loisir. (P.15)*

Puis, des participants anticipent conserver leurs capacités physiques en s'engageant dans des activités plus formelles et dirigées.

*J'aimerais faire des cours de taïchi et de yoga. (P.02)*

*Je veux faire aussi du yoga et du taïchi. J'aimerais ça reprendre les cours de taïchi et de yoga, mais c'est tard le soir, à la retraite je vais pouvoir l'essayer. (P.07)*

*À la retraite, j'aimerais beaucoup m'entrainer et reprendre le gym pour faire du cardio et de la musculation. Je ne veux pas en faire en fou, mais juste pour dire que je garde la forme. J'aimerais refaire du taïchi, car c'est bon pour l'équilibre et les étirements permettent de ne pas trop se recourber. (P.08)*

*Faire aussi de l'aqua forme ou de l'aqua jogging, j'aime être dans l'eau. J'aimerais peut-être en faire trois fois par semaine à la retraite. (P.11)*

#### **5.4.7. Le besoin de conserver ses capacités cognitives**

Le besoin de conserver ses capacités cognitives est évocateur pour les participants et ils nomment spontanément des moyens pour actualiser ce besoin.

Des participants anticipent répondre à leur besoin de conserver leurs capacités cognitives en s'engageant dans des activités répondant au besoin d'apprendre. En ce sens, les participants discutent que de suivre des cours ou être autodidacte dans leurs apprentissages leur permettra de conserver leurs capacités cognitives. Ces derniers nomment des moyens pour contribuer à activer

leur esprit, comme l'utilisation d'application électronique, d'internet ou la lecture ainsi que le désir de suivre l'actualité.

*Justement, aller à l'université, suivre de nouveaux cours, faire des recherches sur internet, car j'aime beaucoup me renseigner. Quand j'ai une question, je cherche sur internet. Je suis une personne curieuse. (P.02)*

*Être connecté aux nouvelles et à l'actualité va aussi me permettre de garder mes capacités intellectuelles. Apprendre l'anglais aussi va me permettre de me stimuler cognitivement et de conserver ma curiosité. (P.03)*

*Faire les impôts de mon fils et sa conjointe. Ça me demande de rester à jour, de regarder s'il y a de nouvelles modalités et de nouvelles règles. (P.09)*

*Je vais faire de la lecture, je vais faire des recherches sur internet et je vais lire certains articles sur mes passions à découvrir. Je vais aussi regarder la télévision. Les cours aussi vont me permettre de conserver mes capacités. (P.10)*

*Il y a des formations pour les retraités, c'est quelque chose qui va vraiment m'attirer pour qu'effectivement les « bearings » dans ma tête continuent de tourner. Ma conjointe est très autodidacte, moi non. J'ai besoin d'avoir un groupe pour me faire expliquer et pouvoir toucher et explorer. (P.11)*

*La lecture va me permettre de garder mes capacités intellectuelles. Regarder la télévision, des programmes, des séries, comme District 31. Dans ces émissions, tu dois suivre et garder en mémoire les évènements pour comprendre. (P.12)*

*Le projet de rénovation va me solliciter sur le plan cognitif, je vais devoir lire sur la résistance des matériaux, sur les forces de structures, ce qui est un peu en dehors de mon domaine, mais je suis curieux. (P.13)*

*La lecture du Nouvelliste. J'aime la lecture. J'aime lire sur l'actualité. J'adore lire, mais en ce moment, je n'ai pas le temps. Peut-être qu'à la retraite, je vais avoir plus de temps. (P.15)*

Par ailleurs, des participants anticipent des activités à consonance cognitive pour conserver leurs capacités cognitives, comme des jeux de société, des casse-têtes ou des jeux de cartes.

*Je vais continuer de jouer aux cartes et au Solitaire. Souvent, je vais jouer aux cartes en même temps que de regarder un film pour travailler ma concentration. (P.03)*

*Il va falloir qu'à la retraite je continue de faire bouger mon cerveau, est-ce que je vais faire des mots croisés, chose que je n'ai jamais faite de ma vie. Peut-être qu'à la retraite je pourrais chercher des jeux intellectuels sur mon téléphone. Je vais aussi continuer à lire pour tenir mon cerveau actif. (P.05)*

*Les mots-croisées et les jeux de sociétés qui demandent de la stratégie ou de calculer. (P.09)*

*Je fais des jeux sur Facebook qui demandent parfois des connaissances. Je vais faire des jeux de mémoire ou jouer au Solitaire ou à des jeux que tu dois trouver des mots avec des lettres et combler des espaces. (P.12)*

*Je fais des Sudokus, des petits jeux, comme le Words-blitz. Je suis bien joueuse de petits jeux, comme des jeux de mémoire, des jeux qui demandent de trouver des mots et des jeux de chiffres. Je me mets au défi au Sudoku. Je fais aussi des casse-têtes de 1000 pièces, sinon c'est trop facile [...]. (P.14)*

#### **5.4.8. Le besoin de vivre du plaisir et de la joie**

Vivre du plaisir et de la joie est un besoin inspirant pour les participants. Ils associent ce besoin à la liberté d'horaire et à la liberté de planification de leurs activités. De plus, ils rattachent ce besoin au fait de réduire au minimum les demandes ou les responsabilités externes afin de vivre un plus grand sentiment de contrôle sur leur quotidien.

*Se lever le matin sans cadran, c'est prendre du bon temps. Ne pas avoir de routine matinale et des responsabilités familiales. Je veux me lever et décider de ma routine du matin, car à la retraite je n'aurai pas d'enfant à la maison. (P.02)*

*Pour prendre du bon temps, je vais prendre un café sur le patio à 6-7h du matin pour sentir le soleil et entendre le calme du matin, c'est merveilleux. À la retraite, je vais pouvoir décider de faire une activité et je vais pouvoir me dire : « je reviens quand ça me le tente ». [...] Quand le temps ne compte plus, il y a tellement de poids sur les épaules qui tombent, c'est merveilleux. (P.04)*

*J'aimerais avoir un horaire moins planifié, j'aimerais avoir un horaire qui est davantage en lien avec ce que j'aime, soit aller prendre une marche ou aller suivre un cours que j'aime. Faire mon propre horaire et planifier les choses que j'aime le plus. (P.06)*

*J'adore, surtout le matin, aller marcher, j'aime l'ambiance. Aller m'asseoir dehors dans ma balancelle sur le côté de la maison. J'ai une super belle vue, ça me procure du plaisir. Souvent, je me dis, j'ai hâte de ne plus être planifiée. Lorsque je travaille, je me lève à 5h, je rentre à 6h, j'ai une pause à 9h, je dîne à 11h. J'ai*

*hâte de pouvoir manger quand j'ai faim, être plus libre, ça va vraiment me faire plaisir. [...] Avoir des journées que je vais pouvoir être libre de me lever à l'heure que je veux, déjeuner et ne pas me dire : « ah oui, je dois faire cela à une heure précise ». Ne pas avoir un horaire ultra planifié va me rendre heureuse. (P.07)*

*Ce n'est pas d'agenda, pas d'influx externe, pas d'appel pour planifier une réunion ou déplacer une réunion. Je veux avoir un meilleur contrôle. Je veux avoir ce contrôle pour me dire qu'il n'y a plus personne pour entrer, jouer et contrôler mon agenda. Avoir le contrôle et avoir le temps vont me rendre vraiment heureuse et je vais pouvoir vivre du plaisir. (P.09)*

*À la retraite, je ne veux pas vivre du stress, pas d'obligation, pas d'horaire imposé. (P.10)*

Des participants associent des activités plaisantes et joyeuses à des activités pour conserver leurs contacts sociaux. En ce sens, ils expriment que de réaliser des activités avec leur famille ou leurs amis, leur procure de la joie et du plaisir.

*J'espère continuer d'aller au restaurant avec mes amis et voyager. Continuer de faire des activités avec mon conjoint et avoir une vie active. (P.02)*

*Je vais aller chercher la joie à travers mes enfants et mes petits-enfants. Je veux vivre à travers mes filles. La famille va m'apporter beaucoup de bonheur. Le côté social m'apporte aussi de la joie, comme organiser des activités et des déjeuners avec mes amis, j'aime bien ça. (P.03)*

*Être en présence de mes petits-enfants, même si c'est juste 1h, c'est vraiment magique. Recevoir mes enfants à souper, c'est le fun quand tout le monde est présent, ce n'est pas compliqué. (P.05)*

*Souper avec mes amis me rend heureuse. Aller voir mes enfants et ma famille. (P.10)*

*J'aime beaucoup les repas entre amis et avec la famille, ce sont de bons moments. Aller en camping une fin de semaine avec les petits enfants ou avec des amis. (P.12)*

*Prendre du bon temps se réfère beaucoup à des rencontres d'amis, de famille et à la vie sociale. (P.13)*

*Le petit café Baileys après souper en bateau, ça me rend heureuse. Discuter avec mes amis et passer des soirées autour du feu de foyer sur le bord de l'eau avec eux me rend heureuse. Passer du temps avec mes petits-enfants, ça me rend aussi heureuse. (P.14)*

*Je vais continuer de jouer à des jeux de société avec des amis. Passer du temps avec mes filles et leurs futurs petits-enfants. Je vais tenir mon rôle de grands-parents.* (P.15)

En outre, le besoin de vivre du plaisir et de la joie se reflète aussi par l'anticipation d'activités singulières et signifiantes. Les verbatim suivants illustrent l'anticipation des participants à s'engager dans des activités idiosyncrasiques ou personnelles étant propres à chacun: « *Aller à la pêche pour faire un retour aux sources dans un endroit visité dans mon enfance.* » (P.01); « *Aller chez l'esthéticienne pour recevoir un traitement facial ou un massage. Des petites choses que je ne fais pas souvent, car elles passent en bas de la liste.* » (P.04); « *La méditation me procure du bien-être. Prendre un bain l'hiver avec des chandelles, j'aime ça.* » (P.05); « *Pour moi, c'est d'être bien entourée, d'être en nature, j'aime être dehors, j'adore la nature. Être dans un lieu qui va me permettre de profiter de la nature. Faire des voyages pour voir différents paysages.* » (P.06); « *Depuis que je suis jeune, j'ai un rêve, ça serait de faire le tour de l'Ouest canadien et descendre dans l'Ouest américain et revenir en motorisé.* » (P.07); « *La chasse et la pêche, j'aime bien ça. La chasse, c'est ce que j'aime, c'est écouter le silence, ça me permet de me déconnecter.* » (P.08).

#### 5.4.9. Le besoin de prendre soin de soi

Les participants illustrent le besoin de prendre soin de soi par le fait de prendre le temps de réaliser des activités signifiantes et singulières. Les participants nomment le besoin de se donner du temps pour eux-mêmes et pour favoriser leur bien-être.

*Prendre le temps de bien se nourrir, de bouger, de prendre l'air, d'enlever du stress du quotidien. Les activités qui me relaxent c'est de prendre des marches, lire et regarder la télévision. Je vais aussi prendre du temps pour me détendre, aller marcher et faire des casse-têtes. La peinture m'aide beaucoup à me détendre. Prendre soin de moi, c'est prendre le temps et ne pas me presser.* (P.06)

*Avoir des moments zen, c'est ça que je cherche pour la retraite. Recevoir un massage, je vais avoir le temps, car en ce moment je n'ai pas le temps. Des moments très calmes et en même temps très intenses en termes de sentiments, un sentiment de plénitude, un sentiment de fierté quand tu parles à tes enfants.* (P.09)

*J'aime de plus en plus avoir des moments d'arrêts à la maison ce que je n'avais pas l'habitude de faire. M'asseoir après le souper, regarder les choses sans que ces derniers soient dictés par l'agenda. Je pense qu'à la retraite, sans que ça brime*

*toute ma journée, ces choses vont devenir plus ancrées, comme prendre des pauses le midi et en fin d'après-midi pour profiter de la soirée. (P.13)*

*Du temps pour moi, c'est d'aller chez le coiffeur une fois par semaine et aller faire mes ongles une fois par mois. (P.14)*

Le besoin de prendre de soin de soi est aussi associé au besoin d'avoir de bonnes habitudes de vie, comme avoir une bonne alimentation, faire de l'activité physique et tendre vers un équilibre de vie.

*Il est sûr que je vais devoir soigner mon alimentation, mon sommeil et prendre du temps pour me garder en forme. Présentement, mon sommeil n'est vraiment pas bon, il m'occasionne beaucoup de problèmes de santé. À la retraite, je vais pouvoir me lever, manger, me recoucher, me lever à 8h et je vais avoir plein d'énergie, ça va être plaisant. (P.03)*

*Le sport me fait beaucoup de bien. C'est important que ce soit dans ma routine, ce n'est pas juste physique, ça me fait du bien. À la retraite, je vais avoir tout le temps pour le faire. C'est sûr que dormir plus longtemps pourrait aider. Je crois aussi qu'il faut se donner du temps en couple, mais aussi en tant que personne. (P.04)*

*Je t'avoue que l'alimentation se termine souvent par deux toasts au beurre d'arachides le soir en revenant de travailler. Donc, je réalise que ce n'est pas une bonne affaire. Avoir une bonne alimentation, c'est clair. Faire des menues pour la semaine, mais je vais devoir être plus à mon affaire là-dessus [...]. (P.05)*

*Avoir un horaire flexible pour prendre soin de moi et faire ce que je veux. (P.06)*

*Les activités que j'aime le plus, ce sont les activités aquatiques, c'est de bouger dans l'eau, comme faire de l'aquaforme. C'est quelque chose que j'adore faire, être dans l'eau. C'est sûr que j'aimerais effectivement en faire trois fois par semaine. (P.11)*

## **6. DISCUSSION**

Cette section présente la discussion des résultats d'une étude dont les objectifs sont de décrire les raisons des préretraités en regard de la prise de la retraite ainsi que de décrire les occupations anticipées après la prise de la retraite pour répondre à des besoins variés d'expériences. La discussion portera sur les volets suivants : les raisons invoquées pour partir à la retraite, les raisons pour rester en emploi, le fait de se projeter dans le futur ainsi que l'anticipation d'occupations à la retraite pour faire face à des besoins variés. Puis, une section abordera les forces et limites de l'étude.

### **6.1. Les raisons invoquées pour partir à la retraite**

Les raisons invoquées pour partir à la retraite comprennent entre autres les raisons financières, la planification financière ainsi que la souplesse de l'employeur en regard aux mesures flexibles de retraite progressive. Toutefois, d'autres raisons autres que financières influencent le choix des préretraités à quitter le marché du travail, soit l'âge répondant à la norme sociale de quitter pour la retraite ainsi que leur état de santé.

Les raisons financières font partie du discours des préretraités ayant participé à l'étude quant à leur décision de quitter ou non pour la retraite. La sécurité financière ainsi que le bien-être économique et social sont des éléments anticipés chez la majorité des préretraités afin de jouir d'une retraite à la hauteur de leurs anticipations. Les résultats de l'étude de Genoe et collaborateurs (2018) font aussi valoir que l'aspect financier relatif à la prise de la retraite est une préoccupation pour la plupart des préretraités puisqu'ils souhaitent vivre une retraite confortable qui ne limite pas leurs possibilités à la retraite. Ces résultats vont dans le même sens que ceux de l'étude de Eagers et collaborateurs (2016) soulignant que les raisons financières sont l'une des raisons très importantes quant au départ à la retraite.

La décision de quitter le marché du travail pour la prise de la retraite est aussi influencée par la planification financière afin de maintenir sa prospérité. Construire sa prospérité correspond à un besoin de base chez les individus comme stipule Moll et collaborateurs (2015). Ce besoin est perçu comme important chez les préretraités pour eux-mêmes, mais aussi pour subvenir aux besoins de leurs proches.

Les préretraités à l'étude ont souligné que la flexibilité de l'employeur quant aux mesures de retraite progressive influence positivement la décision des participants à quitter pour la retraite. Les résultats de l'étude de Eagers et collaborateurs (2016) illustrent le même constat quant à l'influence des mesures flexibles offertes par les employeurs pour quitter progressivement vers la retraite en diminuant le nombre d'heures travaillées et les responsabilités des travailleurs. Les résultats de la présente étude vont dans le même sens que l'étude de Pépin et Deutscher (2011) qui souligne les bienfaits d'une retraite progressive en lien avec l'ajustement à un nouveau rythme de vie à la retraite.

L'âge auquel il est socialement acceptable de quitter pour la retraite ainsi que l'état de santé physique et l'état de santé psychologique des travailleurs influencent aussi leur choix quant à la prise de la retraite. Effectivement, les préretraités de la présente étude ont souligné l'importance de quitter le marché du travail à un âge où ils pourront jouir de la liberté d'horaire pour réaliser leurs occupations singulières répondant à des besoins variés d'expériences. En ce qui a trait au choix de quitter pour la retraite à un âge socialement acceptable, les résultats de l'étude de Pépin et Deutscher (2011) vont dans le même sens en spécifiant que les participants portent une réflexion critique quant à leur âge ainsi qu'à leur santé physique et leur santé mentale qui pourraient les empêcher de profiter d'une retraite idéalisée.

## **6.2. Les raisons pour rester en emploi**

Les résultats illustrent qu'il y a de nombreuses raisons autres que financières qui influencent le choix des participants en regard au fait de partir ou non pour la retraite. Ces raisons sont la perception des préretraités quant à leur environnement social au travail et la prise de la retraite du conjoint(e). Par ailleurs, Eagers et collaborateurs (2018) avaient noté que « la retraite est un processus complexe avec de nombreux de facteurs influençant cette transition occupationnelle » (p.324, [traduction libre]).

Les commentaires des préretraités ayant participé à la présente étude laissent croire que ceux-ci sont susceptibles de rester en emploi et de reporter à plus tard la décision de partir à la retraite lorsqu'ils perçoivent positivement leur environnement social au travail, qu'ils éprouvent de la satisfaction dans leur travail, qu'ils peuvent encore y déployer leurs compétences et qu'ils en retirent encore beaucoup de bénéfices. De fait, ces préretraités avaient mentionné que leur travail

leur procure du bien-être même s'ils sont conscients que leur vie gravite autour de celui-ci. Ces résultats convergent avec ceux Eagers et collaborateurs (2016) qui avaient montré que la volonté des travailleurs de continuer à travailler afin de faire bénéficier leur milieu de leurs compétences influence l'intention de prendre sa retraite. De plus, leur satisfaction reliée au travail est aussi un facteur influençant l'intention de ne pas prendre sa retraite (Eagers et coll., 2016).

Un autre facteur important influence la décision de rester sur le marché du travail et qui n'avait jamais été recensé à ce jour, soit l'anticipation de la retraite du conjoint ou de la conjointe dans le futur. En effet, des participants ont souligné qu'ils retardaient la prise de leur retraite afin de partir à la retraite en même temps que leur conjoint ou conjointe.

Les résultats illustrent également que la décision de quitter ou non pour la retraite est associée au fait de se projeter dans le futur.

### **6.3. Se projeter dans le futur**

Les métaphores invoquées par les préretraités pour illustrer leurs anticipations d'occupations pour éventuellement s'engager dans celles-ci répondant à divers besoins mettent en lumière que la décision de quitter ou non pour la retraite est associée au fait de se projeter dans le futur. En effet, des participants ont fait appel à des métaphores davantage positives (le désir de rester actif, l'ascension d'une montagne, un océan de libertés et de possibilités, un chemin avec de multiples voies, un nouveau départ, la nature, des étapes à franchir, une fleur, les quatre saisons et un joueur de golf). Les résultats de la présente étude ajoutent à ceux de Sargent et collaborateurs (2011) qui dans leur étude avait noté que la retraite est perçue comme une période de renaissance caractérisée par un nouveau départ, une libération définie comme une course vers l'atteinte d'une nouvelle liberté ainsi qu'une étape clé définie comme l'atteinte d'un sommet marquant la fin d'une étape et le début d'une autre. Dans la présente étude, des participants ont référencé à des métaphores à connotation plus restrictive (une route en gravier, une cage, un trou noir). Ces résultats ajoutent à ceux de Sargent et collaborateurs (2011), car des participants ont exprimé davantage de raisons pour rester en emploi. Dans l'étude de Sargent et collaborateurs (2011), les connotations négatives étaient reliées à une peur d'être oublié.

La présente étude se distingue de celle de Sargent et collaborateurs (2011) par la composition de l'échantillon, celui-ci regroupait des travailleurs dans un même type d'emploi qui étaient des cadres dans une grande organisation œuvrant dans le secteur privé. L'échantillon de la présente étude se rapproche de la réalité des travailleurs québécois par sa variété d'emploi (emploi de bureau, emploi technique, emploi professionnel, emploi d'encadrement et emploi d'enseignement).

Les métaphores des préretraités à l'étude représentant le fait de se projeter dans le futur s'ajoutent aux résultats de Jonsson et collaborateurs (2001) exposant le fait que les préretraités se projetaient positivement à la retraite en raison de l'absence d'influx externes liés au travail ainsi que le gain d'un plus grand contrôle en regard à la planification de leur temps.

Des préretraités ont utilisé des métaphores qui font appel à la liberté d'horaire lié à une diminution de demandes ou de responsabilités externes. De plus, cette liberté est anticipée par les préretraités afin de s'offrir du temps pour prendre soin d'eux ainsi que pour réaliser leurs occupations envisagées pour la retraite, et ce, sans pression externe. Ces résultats convergent avec l'étude de Genoe et collaborateurs (2018) illustrant le fait que les préretraités anticipent une retraite sans sources de stress liées au travail leur permettant de saisir les occasions pour prendre soin d'eux, réaliser des activités plaisantes ainsi qu'apprécier le fait de planifier leur horaire sans restrictions externes liées au travail. Cependant, cette vision n'est pas partagée par tous les préretraités. En fait, les propos des préretraités de la présente étude reflètent le fait que des pertes, comme la perte de liens sociaux, de facilitateurs liés au travail et d'une perte de sens de la vie, sont inévitables au moment de prendre sa retraite. Les résultats de Genoe et collaborateurs (2018) appuient ce propos en spécifiant que les préretraités vivent une certaine appréhension quant aux changements associés à la retraite incluant la crainte de perdre leur routine structurée et leurs contacts sociaux.

En ce qui a trait au fait de se projeter dans le futur, des préretraités anticipent des occupations pour répondre à des besoins variés à la retraite.

#### **6.4. Se projeter dans le futur par l'anticipation d'occupations pour faire face à des besoins variés**

La présente étude fait valoir que les préretraités percevant se projeter dans le futur identifient des occupations possibles après la prise de leur retraite. Les préretraités de l'étude, qu'ils anticipent ou non de partir à la retraite, ont pu identifier des occupations dans lesquelles ils s'engageraient pour combler les besoins variés d'expériences : besoin d'apprendre, besoin de se surpasser, besoin de léguer aux autres, besoin de créer, besoin d'avoir des contacts sociaux, besoin de conserver ses capacités physiques et psychologiques, besoin de vivre du plaisir et de la joie, besoin de prendre soin de soi.

L'analyse des données a fait émerger que certaines occupations anticipées par des préretraités de l'étude sont communes et partagées par des personnes appartenant à la même étape de développement de la vie et que d'autres sont singulières (idiosyncrasiques ou personnelles étant propres à chacun).

Les informations contenues au Tableau 4 constituent un apport singulier et inédit à l'étude des anticipations d'occupations à la retraite. Les occupations identifiées dans la colonne « occupations communes et partagées » avaient été nommées par plusieurs participants alors que celles de la colonne « occupations singulières et personnelles » étaient propres à un participant en particulier.

**Tableau 4.**  
*Les occupations communes et singulières anticipées par les préretraités pour répondre aux divers besoins d'expériences*

<b>Les besoins d'expériences</b>	<b>Les occupations communes et partagées</b>	<b>Les occupations singulières et personnelles</b>
Le besoin d'apprendre	Apprendre une nouvelle langue S'inscrire à des cours formels (Université, Cégep, communautaire) Voyager Suivre l'actualité	Faire du bénévolat Rénover le domicile Jouer d'un instrument de musique Faire de la voile Cuisiner
Le besoin de se surpasser	Apprendre une nouvelle langue Réaliser des défis sportifs	Construire un chalet familial

	<p>Marcher</p> <p>Planifier un horaire équilibré au quotidien</p>	<p>Faire des meubles</p> <p>Suivre des cours à l'Université</p> <p>Réaliser une excursion nautique</p> <p>Se surpasser au plan des connaissances</p>
Le besoin de léguer aux autres	<p>Léguer son temps et ses savoirs à ses enfants et sa famille</p> <p>Passer du temps en famille</p> <p>Faire du bénévolat</p>	<p>Léguer ses connaissances sur la fabrication de produits artisanaux</p> <p>Faire du mentorat au travail</p> <p>Léguer des écrits</p>
Le besoin de créer	<p>Jardiner</p> <p>Faire des plates-bandes</p> <p>Rénover et décorer le domicile</p> <p>Tricoter</p>	<p>Recycler des métaux</p> <p>Faire du scrapbooking</p> <p>Réaliser des mandalas</p> <p>Cuisiner</p> <p>Jouer d'un instrument de musique</p> <p>Fabriquer des savons</p> <p>Fabriquer des meubles</p> <p>Créer des chandelles</p> <p>Bricoler des idées</p>
Le besoin d'avoir des contacts sociaux	<p>Planifier des repas et activités en famille</p> <p>Réaliser des sorties au restaurant avec des amis et d'anciens collègues de travail</p> <p>Passer du temps avec ses proches</p> <p>Faire du bénévolat</p> <p>Suivre des cours formels</p>	<p>Aller au garage familial</p> <p>Réaliser un défi sportif en équipe</p> <p>S'impliquer dans des comités municipaux</p> <p>Rencontrer un ami de cœur</p> <p>Aider des amis dans leurs projets</p> <p>Aller prendre un café</p> <p>Réaliser des activités avec le cercle social du conjoint</p> <p>Occuper un travail rémunéré à temps partiel</p> <p>Réaliser des activités de groupes</p> <p>Se promener au centre d'achats</p> <p>Faire partie d'un club social</p> <p>Faire des voyages de bateau</p>
Le besoin de conserver ses capacités physiques	<p>Marcher</p> <p>Faire du yoga</p> <p>Aller au gym</p> <p>Faire du vélo</p> <p>Faire du ski de fond</p> <p>Faire du ski alpin</p> <p>Réaliser des activités aquatiques</p>	<p>Travailler sur la terre à bois</p> <p>Réaliser des randonnées en forêt</p> <p>Suivre des cours de taïchi</p> <p>Faire du canicross</p> <p>Réaliser un défi sportif</p> <p>Faire du patin à roues alignées</p> <p>Danser</p> <p>Jouer au golf</p> <p>Faire de la Zumba</p> <p>Réaliser des activités nautiques</p>

### Jouer aux quilles

Le besoin de conserver ses capacités cognitives	Suivre l'actualité Regarder des émissions de télévision Lire Jouer à des jeux de sociétés et de mémoire Apprendre une nouvelle langue	Suivre des cours formels Réaliser un projet de rénovation domiciliaire Faire de la comptabilité Faire des Casse-tête Cuisiner Jouer au golf
Le besoin de vivre du plaisir et de la joie	Voyager Avoir une routine de vie sans obligations Réaliser des activités familiales Réaliser des repas et des activités entre amis Marcher Jouer à des jeux de société	Pêcher Chasser Dancer Recevoir des soins corporels Rénover et décorer S'occuper d'une mini-fermette Méditer Aller au cinéma Prendre un bain Découvrir de nouveaux vins Continuer d'apprendre Écouter de la musique Faire de la moto Réaliser des sports nautiques Jouer aux quilles Faire de la Zumba Faire du bateau
Le besoin de prendre soin de soi	Avoir une bonne alimentation Faire de l'activité physique Avoir un horaire flexible Aller marcher Recevoir des soins corporels et esthétiques Réaliser des activités entre amis	Méditer Lire Écouter la télévision Faire des mandalas Faire des casse-têtes Peindre Suivre des cours de cuisine Faire des savons Se promener en forêt Faire du tricot

Le Tableau 4 fait valoir des informations inédites de la présente recherche, soit que les participants anticipent des occupations pour répondre à certains besoins et ces occupations sont aussi identifiées par plusieurs participants. Pour d'autres, ils anticipent d'autres occupations uniques et personnelles pour eux. Alors que l'identification d'occupations anticipées est singulière

à certains préretraités, notamment sur le plan de créer (recycler des matériaux, fabriquer des chandelles et des savons), d'entrer en relation (travailler à temps partiels, réaliser un défi sportif), de vivre du plaisir et de la joie (danser, s'occuper d'une mini-fermette) et prendre soin de soi (méditer, se promener en forêt), elle l'est moins pour trouver des occupations pour apprendre (apprendre une nouvelle langue, s'inscrire à des cours formels, voyager), se surpasser (planifier un horaire quotidien, prendre des marches quotidiennement), léguer aux autres (léguer de son temps et ses savoirs à sa famille, bénévolat) et de conserver ses capacités physiques (prendre des marches, faire du yoga et du vélo).

La présente étude fournit des données empiriques pour documenter que les occupations répondent à des besoins variés d'expériences, comme le proposait Moll et collaborateurs (2015). Malgré que ce cadre ait été élaboré en s'appuyant sur de nombreuses études empiriques de recherche documentant chacun des besoins d'expériences, à notre connaissance, aucune autre étude n'avait étudié le phénomène dans son ensemble; soit l'étude de l'anticipation de la retraite sous l'angle des occupations anticipées, mais surtout des besoins auxquels celles-ci répondent.

De plus, les préretraités reflètent qu'une même occupation répond à plus d'un besoin, ce qui constitue également à un résultat inédit à la présente étude. De fait, pour un même participant, le fait de faire du bénévolat (étant une occupation anticipée) permet de répondre aux besoins d'apprendre, de léguer aux autres et de conserver des contacts sociaux.

Aussi, les besoins d'expériences variées ne sont pas tous anticipés par les participants. En ce sens, les participants anticipent des occupations à réaliser à la retraite pour répondre à certains besoins qui font sens pour eux. Ainsi, certains préretraités ont difficilement identifié des moyens à mettre en place à la retraite pour combler certains besoins. Par exemple, le besoin de créer a eu moins de résonnance lors des entrevues. Toutefois, il a été plus facile d'énoncer des moyens pour certains besoins, comme le besoin de léguer aux autres, de conserver ses capacités physiques et cognitives ainsi que de vivre du plaisir et de la joie.

## **6.5. Forces et limites de l'étude**

La présente étude présente des forces et des limites. D'une part, sur le plan des forces, cette étude empirique qualitative traite d'un sujet peu étudié jusqu'à présent soit les anticipations

d'occupations à la retraite de préretraités québécois représentant le fait de se projeter dans le futur ainsi que la signification apportée aux occupations anticipées. De plus, l'échantillon incluant des préretraités québécois occupant des emplois dans divers domaines est également une particularité de la présente étude. Également, la validation du contenu du guide d'entrevue avec une personne dans la cinquantaine a permis de réaliser une étude de qualité.

D'autre part, sur le plan des limites, la transférabilité des résultats est limitée à l'échantillon spécifique de la présente étude. L'échantillonnage de convenance restreint également la transférabilité des résultats en considérant le biais de représentativité, soit que seules les personnes intéressées font partie de l'étude (Fortin et Gagnon, 2016). De plus, un des critères d'inclusion constitue une limite, soit le temps anticipé pour prendre sa retraite (maximum 10 ans). Plus précisément, ceux qui anticipaient une retraite d'ici sept à dix ans avaient une réflexion moins précise quant aux occupations anticipées ainsi que les moyens à mettre en place. Puis, la crise sanitaire de la COVID-19 a aussi influencé le discours des participants à l'étude en apportant un certain degré d'incertitude quant à leur prise de retraite. Il est aussi possible que l'analyse de contenu reflète les interprétations de la chercheuse selon ses hypothèses et *a priori* théoriques. Toutefois, ces biais se trouvent réduits par la révision des résultats par deux lecteurs externes.

## **7. CONCLUSION**

Cette étude a fait valoir que la décision de prendre sa retraite représente un phénomène plutôt positif pour plusieurs comme le montrent les diverses métaphores, malgré que certains la percevaient plus négativement. Cette étude montre également qu'une personne en anticipant plusieurs occupations qu'elle fera une fois à la retraite est une façon de se projeter dans le futur. Les retraités ont signifié qu'une occupation répond à plus d'un besoin. De plus, les occupations anticipées ont été aisément identifiées par les préretraités de l'étude, car elles étaient reliées à un besoin ressenti. Il y a lieu de croire que des programmes de préparation à la retraite incorporant les anticipations de réponse aux besoins singuliers des préretraités constituerait un élément nouveau et novateur, allant au-delà de la planification de la retraite sous l'aspect financier. Comprendre les anticipations d'occupations des travailleurs en regard de la prise de la retraite afin de répondre à des besoins d'expériences variées est susceptible de fournir des pistes utiles aux programmes de prévention et de promotion de la santé abordant la préparation à la retraite. D'ailleurs, les ergothérapeutes s'intéressent davantage à cette thématique (Eagers et coll., 2016; Eagers et coll., 2018; Pépin et Deutscher, 2011; Jonsson, 2010; Jonsson et coll., 2000; Jonsson et coll., 2001)

D'autres retombées de l'étude se rattachent au travail clinique des ergothérapeutes impliqués auprès de diverses clientèles, autant dans le secteur public ou privé. Les résultats de cette étude mettent en lumière l'importance de l'évaluation des occupations par l'ergothérapeute lors de son entrevue occupationnelle selon le sens apporté aux occupations par le client. Aussi, la classification des occupations utilisées dans la présente étude est un rappel aux ergothérapeutes cliniciens que les occupations répondent à des besoins particuliers et singuliers à diverses étapes de la vie peu importe les atteintes que cette personne présente. Par exemple, qu'une personne soit

atteinte d'une maladie dégénérative ou victime d'un accident, les besoins de cette personne restent les mêmes. Ces personnes pourraient avoir à anticiper de nouvelles occupations, une fois l'adaptation à leur nouvelle situation complétée. De plus, pour les ergothérapeutes, l'utilisation de métaphores apparaît pertinente et permettrait de comprendre davantage comment le client en réadaptation se projette dans le futur à la suite d'un évènement de vie particulier. Également, l'utilisation de métaphores apparaît judicieuse dans la démarche clinique en ergothérapie. La présente étude a aussi une certaine retombée auprès des individus qui envisagent leur retraite dans un futur rapproché.

Il apparaît pertinent de poursuivre la recherche en abordant les occupations anticipées pour faire face à diverses étapes et transitions de la vie. Par exemple, dans le contexte actuel de la pandémie et des restrictions de contacts sociaux, il serait opportun d'appliquer le cadre d'analyse des occupations anticipées pour s'adapter à cette nouvelle réalité. De plus, faire une étude future pour documenter si les occupations pour la retraite se sont réellement actualisées après la prise de la retraite et quels ont été les moyens mis en place pour les réaliser est une autre thématique de recherche découlant du projet actuel. De plus, documenter les facteurs clés ou déclencheurs pour partir à la retraite chez des retraités serait également pertinent.

## RÉFÉRENCES

- Association canadienne des ergothérapeutes. (2012). *Profil de la pratique des ergothérapeutes au Canada*. Repéré à <https://www.caot.ca/document/4720/2012profil.pdf>
- Bateson, M.C. (1996). Enfolded activity and the concept of occupation. Dans R. Zemke et F. Clark (dir.), *Occupational science. The evolving discipline* (pp. 5-12). Philadelphia, PA : F.A. Davis Company.
- Baumeister, R.F. (1991). *Meanings of life*. NY : Guilford Press.
- Blair, S. (2000). The centrality of occupation during life transitions. *The British Journal of Occupational Therapy*, 63(5), 231-237. doi:10.1177/030802260006300508
- Bourque, C. (2017). *Les micro-transitions occupationnelles à un moment critique de sa vie : une nouvelle façon d'analyser les nombreux changements vécus autour de la retraite*. (Essai de maîtrise, Université du Québec à Trois-Rivières, Trois-Rivières, Québec). <http://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/8249/>
- Brousseau, M. (2001). Contexte théorique. Dans *Relations entre le rendement occupationnel subjectif, l'efficience cognitive et l'efficacité personnelle chez des personnes de 60 ans et plus aux prises avec des modifications abruptes des capacités physiques* (pp. 12-30). Thèse de doctorat non publiée. Université du Québec à Montréal, Montréal.
- Christiansen, C. (1999). Defining lives: Occupation as identity. An essay on competence, coherence, and the creation of meaning. *American Journal of Occupational Therapy*, 53(6), 547-558. doi: 10.5014/ajot.53.6.547
- Clark, F., Jackson, J., Carlson, M., Chou, C-P., Cherry, B. J., Jordan-Marsh, M., ... Azen, S. P. (2012). Effectiveness of a lifestyle intervention in promoting the well-being of independently older people : Results of the elderly 2 Randomised Controlled Trial. *Journal of Epidemiology Community Health*, 66, 782-790. doi : 10.1136/jech.2009.099754
- Crider, C., Calder, C. R., Bunting, K. L., & Forwell, S. (2015). An integrative review of occupational science and theoretical literature exploring transition. *Journal of Occupational Science*, 22(3), 304-319. doi:10.1080/14427591.2014.922913
- Département d'ergothérapie UQTR. (2019). *Profil de l'étalement des compétences dans le continuum de formation (baccalauréat et maîtrise) en ergothérapie à l'UQTR*. Trois-Rivières (Qc) : Université du Québec à Trois-Rivières.
- Eagers, J., Franklin, R. C., Broome, K. & Yau, M. K. (2016). A review of occupational therapy's contribution to and involvement in the work-to-retirement transition process: An Australian perspective. *Australian Occupational Therapy Journal*, 63(4), 277-292. doi: 10.1111/1440-1630.12300

- Eagers, J., Franklin, R. C., Yau, M. K., & Broome, K. (2018). Pre-retirement job and the work-to-retirement occupational transition process in Australia: A review. *Australian Occupational Therapy Journal*, 65(4), 314-328. doi:10.1111/1440-1630.12452
- Eakman, A. M. (2012). Measurement characteristics of the engagement in meaningful activities survey in an age-diverse sample. *The American Journal of Occupational Therapy*, 66(2), 20-29. doi:10.5014/ajot.2012.001867
- Fortin, M.-F., & Gagnon, J. (2016). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives* (3<sup>e</sup> éd.). Montréal: Chenelière éducation.
- Genoe, M. R., Liechty, T., & Marston, H. R. (2018). Retirement transitions among Baby Boomers: Findings from an online qualitative study. *Canadian Journal on Aging*, 37(4), 450-463.
- Gottlieb, B. H. & Gillespie, A. A. (2008). Volunteerism, health, and civic engagement among older adults. *Canadian Journal on Aging*, 27(4), 399-406. doi:10.3138/ccja.27.4.399
- Gouvernement du Canada. (2018). *Pension de la Sécurité de vieillesse- Aperçu*. Gouvernement du Canada : Pensions publiques. Repéré à <https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/securite-vieillesse.html>
- Gouvernement du Canada. (2019). *Pension de retraite du RPC: Apperçu*. Gouvernement du Canada : Pensions publiques. Repéré à <https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc.html>
- Gouvernement du Québec. (2009a). *Code des professions*, L.R.Q., c. C-26, art. 39.4. Repéré à [http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/showdoc/cs/c-26?langCont=en#se:39\\_4](http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/showdoc/cs/c-26?langCont=en#se:39_4)
- Gouvernement du Québec. (2009b). *Classification des emplois*. Secrétariat du Conseil du trésor. <https://www.tresor.gouv.qc.ca/ressources-humaines/conditions-de-travail-et-remuneration/classification-des-emplois/>
- Hammell, K. W. (2004). Dimensions of meaning in the occupations of daily life. *Revue Canadienne d'Ergothérapie*, 71(5), 296-305. doi:10.1177/000841740407100509
- Hammond, C. (2004). Impacts of lifelong learning upon emotional resilience, psychological and mental health: Fieldwork evidence. *Oxford Review of Education*, 30(4), 551-568. doi:10.1080/0305498042000303008
- Hansson, A., Hilleras, P. & Forsell, Y. (2005). What kind of self-care strategies do people report using and is there an association with well-being? *Social Indicators Research*, 73(1), 133-139. doi: 10.1007/s11205-004-0995-3
- Hewitt, A., Howie, L., & Feldman, S. (2010). Retirement: What will you do? A narrative inquiry of occupation-based planning for retirement: Implications for practice. *Australian Occupational Therapy Journal*, 57(1), 8-16. doi:10.1111/j.1440-1630.2009.00820.x

- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLOS Medicine*, 7(7), 1-20. doi:10.1371/journal.pmed.1000316
- Ikiugu, M. N., Lucas-Molitor, W., Feldhacker, D., Gebhart, C., Spier, M., Kapels, L., . . . Gaikowski, R. (2018). Guidelines for occupational therapy interventions based on meaningful and psychologically rewarding occupations. *Journal of Happiness Studies*, 20(7), 2027-2053. doi:10.1007/s10902-018-0030-z
- Jackson, J. (1996). Living a meaningful existence in old age. Dans R. Zemke & F. Clark (dir.), *Occupational Science: The evolving discipline* (pp. 339-361). Philadelphia: F. A. Davis.
- Jonsson, H. (2010). Occupation transitions: work to retirement. Dans C. Christiansen & E. Townsend (dir.), *Introduction to occupation : the art and science of living* (2<sup>e</sup> éd., pp. 211-230). Upper Saddle River, N.J.: Pearson.
- Jonsson, H. (2015). Occupational transitions: Work to retirement. Dans C. H. Christiansen & E. A. Townsend (dir.), *Introduction to occupation: The art and science of living* (2<sup>e</sup> éd, p. 211-230). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson.
- Jonsson, H., Borell, L., & Sadlo, G. (2000). Retirement: An occupational transition with consequences for temporality, balance and meaning of occupations. *Journal of Occupational Science*, 7(1), 29-37. doi:10.1080/14427591.2000.9686462
- Jonsson, H., Josephsson, S., & Kielhofner, G. (2001). Narratives and experience in an occupational transition: a longitudinal study of the retirement process. *American Journal of Occupational Therapy*, 55(4), 424-432. doi:10.5014/ajot.55.4.424
- Jonsson, H., Kielhofner, G., & Borell, L. (1997). Anticipating retirement: The formation of narratives concerning an occupational transition. *American Journal of Occupational Therapy*, 51(1), 49-56. doi:10.5014/ajot.51.1.49
- Kielhofner, G. (2004). *Conceptual foundations of occupational therapy* (3<sup>e</sup> éd.). Philadelphia, Penns.: F. A. Davis Co
- Lefrançois, R. (2004). *Les nouvelles frontières de l'âge*. Montréal: Presses de l'Université de Montréal.
- Lévesque, M.-H., & Levasseur, M. (2018). Soutenir la participation sociale des ainés: possibilités grâce au Lifestyle Redesign. *Vie et Vieillissement : revue trimestrielle de l'Association québécoise de gérontologie*, 15(3), 4-10. Repéré à [https://www.chaire-droits-aines.ulaval.ca/sites/chaire-droits-aines.ulaval.ca/files/vv\\_voll5\\_no3\\_final\\_final\\_p53.pdf](https://www.chaire-droits-aines.ulaval.ca/sites/chaire-droits-aines.ulaval.ca/files/vv_voll5_no3_final_final_p53.pdf)
- Lévesque, M.-H., Trépanier, J., Sirois, M.-J., & Levasseur, M. (2019). Effects of lifestyle Redesign on older adults: A systematic review. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 86(1), 48-60. doi: 10.1177/0008417419830429

- McKee-Ryan, F. M., Song, Z., Wanberg, C. R., & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study. *Journal of Applied Psychology*, 90(1), 53-76. doi:10.1037/0021-9010.90.1.53
- Mellor, D., Hayashi, Y., Firth, L., Stokes, M., Chambers, S., & Cummins, R. (2008). Volunteering and Well-Being: Do self-esteem, optimism, and perceived control mediate the relationship? *Journal of Social Service Research*, 34(4), 61-70. doi:10.1080/01488370802162483
- Ministère de la famille. (2018). *Les aînés du Québec : quelques données récentes* (2<sup>e</sup> éd.). Repéré à <http://collections.banq.qc.ca/ark:/52327/3491240>
- Moll, S. E., Gewurtz, R. E., Krupa, T. M., Law, M. C., Larivière, N., & Levasseur, M. (2015). "Do-Live-Well": A Canadian framework for promoting occupation, health, and well-being. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 82(1), 9-23. doi:10.1177/0008417414545981
- Nilsson, U. (2008). The anxiety and pain reducing effects of music interventions: A systematic review. *Association of PeriOperative Registered Nurses Journal*, 87(4), 781-807. doi:10.1016/j.aorn.2007.09.013
- Ordre des conseillers en ressources humaines agréés. (s.d.). 1966 : *Entrée en vigueur du Régime de rentes du Québec. Les relations du travail au Québec.* Repéré à <https://lignedutemps.org/#>
- Pepin, G., & Deutscher, B. (2011). The lived experience of australian retirees: 'I'm retired, what do I do now?'. *The British Journal of Occupational Therapy*, 74(9), 419-426. doi:10.4276/030802211X13153015305556
- Pierce, D. (2001). Untangling occupation and activity. *American Journal of Occupational Therapy*, 55(2), 138-146. doi:10.5014/ajot.55.2.138
- Polatajko, H. J., Backman, C., Baptiste, S., Davis, J., Eftekhar, P., Harvey, A., . . . Connor-Schisler, A. (2013). L'occupation humaine mise en contexte. Dans E. A. Townsend & H. J. Polatajko (dir.), *Habiliter à l'occupation: Faire avancer la perspective ergothérapique de la santé, du bien-être et de la justice par l'occupation* (2<sup>e</sup> éd. version française N. Cantin, pp. 45-74). Ottawa, Ont: CAOT Publications ACE.
- Polatajko, H. J., Davis, J., Stewart, D., Cantin, N., Amoroso, B., Purdie, L., & Zimmerman, D. (2013). Préciser le domaine primordial d'intérêt: l'occupation comme centralité. Dans E. A. Townsend & H. J. Polatajko (dir.), *Habiliter à l'occupation: Faire avancer la perspective ergothérapique de la santé, du bien-être et de la justice par l'occupation* (2<sup>e</sup> éd. version française N. Cantin, pp. 15-44). Ottawa, Ont: CAOT Publications ACE.
- Pressman, S. D., Matthews, K. A., Choen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A. & Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic Medicine*, 71(7), 725-732. doi: 10.1097/PSY.0b013e3181ad7978

- Retraite Québec. (s.d.). Réflexions de nos experts: cinq conseils pour planifier votre retraite. Repéré à <https://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/planification/reflexions/Pages/reflexions.aspx>
- Sandelowski, M. (2000). Whatever happened to qualitative description? *Research in Nursing & Health*, 23(4), 334-340. doi:10.1002/1098-240X(200008)23:4<334::AID-NUR9>3.0.CO
- Sandelowski, M. (2010). What's in a name? Qualitative description revisited. *Research in Nursing & Health*, 33(1), 77-84. doi:10.1002/nur.20362
- Sargent, L. D., Bataille, C. D., Vough, H. C., & Lee, M. D. (2011). Metaphors for retirement: Unshackled from schedules. *Journal of Vocational Behavior*, 79(2), 315-324. doi:10.1016/j.jvb.2011.03.002
- Warburton, D. E., Charlesworth, S., Ivey, A., Nettlefold, L., & Bredin, S. S. (2010). A systematic review of the evidence for Canada's physical activity guidelines for adults. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 39-39. doi:10.1186/1479-5868-7-39

## **ANNEXE A** **GUIDE D'ENTREVUE**

### **Projet de recherche**

*L'anticipation de la retraite chez des préretraités : raisons et réponses à des besoins d'occupations variées*

**Valérie Roy, étudiante à la maîtrise en ergothérapie**

**Martine Brousseau, directrice de recherche**

---

*Première partie :*

1. Quel est votre âge ?
2. Depuis combien d'années exercez-vous votre emploi actuel?
3. À quel âge avez-vous commencé à occuper cet emploi pour vos compétences ?
4. Décrivez votre travail actuel (type d'emploi).
5. Quel est le titre de votre emploi?
6. Dans combien de temps envisagez-vous prendre votre retraite?

*Deuxième partie :*

7. Comment envisagez-vous le départ à la retraite?
8. Quelle métaphore utiliseriez-vous pour parler de votre retraite?

*Troisième partie :*

9. Quelles sont les raisons qui font que vous envisagez votre retraite?
10. Quelles sont les motivations pour rester en emploi?

*Quatrième partie :*

11. Parlez-moi des activités que vous envisagez faire une fois à la retraite.
  - a. Pouvez-vous justifier ?
12. Quel genre d'activité feriez-vous pour combler le besoin (intention) :
  - a. D'apprendre (Bateson, 1989);

- b. De se surpasser (Bateson, 1989);
- c. De léguer aux autres;
- d. De créer (exercer sa créativité) (Bateson, 1989);
- e. D'avoir des contacts sociaux;
- f. De conserver ses capacités physiques;
- g. De conserver ses capacités cognitives;
- h. De vivre du plaisir et de la joie ou prendre du bon temps;
- i. De prendre soin de soi.

13. Comment allez-vous y prendre pour combler ces besoins (moyen (s)) ?

- a. D'apprendre;
- b. De se surpasser;
- c. De léguer aux autres
- d. De créer (exercer sa créativité);
- e. D'avoir des contacts sociaux;
- f. De conserver ses capacités physiques;
- g. De conserver ses capacités cognitives;
- h. De vivre du plaisir et de la joie ou prendre du bon temps;
- i. De prendre soin de soi (temps pour soi, détente, occupations restauratives).

14. Si les participants répondent des raisons pour rester en emploi, les questions sur les anticipations d'activités seront ainsi : « advenant que vous partiez à la retraite bientôt, entrevoyez-vous des activités pour combler le besoin » :

- a. D'apprendre;
- b. De se surpasser;
- c. De léguer aux autres;
- d. De créer (exercer sa créativité);
- e. D'avoir des contacts sociaux;
- f. De conserver ses capacités physiques;
- g. De conserver ses capacités cognitives;
- h. De vivre du plaisir et de la joie ou prendre du bon temps;
- i. De prendre soin de soi (temps pour soi, détente, occupations restauratives).

15. Aviez-vous envisagé auparavant l'approche de la retraite de la façon dont vous m'en parlez aujourd'hui.
16. Qu'est-ce que ces questions vous apportent de nouveau?

*En conclusion :*

Si les participants ne répondent pas à ces questions ou mentionnent « je ne sais pas ».

S'il vous vient des réponses complémentaires à la suite de notre entretien, acceptez-vous de me les écrire au même courriel que vous avez déjà ? (Valerie.Roy@uqtr.ca)

Merci de vos commentaires, ces informations sont utiles pour comprendre les raisons que les gens donnent pour rester au travail ou pour de partir à la retraite. C'est utile.

Je vous remercie pour votre temps et votre participation