

S'engager dans des occupations significantes à la retraite : quelle est l'expérience des personnes retraitées ?

Marianne Fournier

Département d'ergothérapie, Université du Québec à Trois-Rivières

ERG 6015: Projet d'intégration

Valérie Poulin, professeure

Décembre 2025

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

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

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

Résumé

Problématique : Avec le vieillissement de la main-d'œuvre québécoise, un grand nombre de personnes sont susceptibles de partir à la retraite dans les prochaines années. Il est donc essentiel de porter une attention particulière à ce groupe d'individus pour les accompagner dans cette transition, afin qu'ils puissent profiter d'une retraite épanouie. Actuellement, les ressources offertes par les institutions financières, les organisations gouvernementales et les employeurs dans une perspective de préparation à la retraite sont majoritairement axées sur la sécurité financière, laissant souvent en marge les enjeux occupationnels et psychologiques associés à cette transition de vie. **Objectif :** Cet essai explore l'expérience des personnes retraitées en regard de l'engagement dans des occupations significantes, en répondant aux trois questions suivantes : 1) Quels sont les défis rencontrés par les personnes retraitées pour s'engager dans des occupations significantes? 2) Quelles sont les stratégies utilisées pour favoriser ou maintenir l'engagement des personnes retraitées dans des occupations significantes? 3) Quels sont les besoins perçus pour mieux accompagner les personnes retraitées dans cette transition? **Cadre conceptuel :** L'étude s'appuie sur le modèle Vivez bien votre vie, qui met en lumière les liens qui existent entre les occupations quotidiennes, la santé et le bien-être des individus. **Méthode :** Une étude qualitative descriptive a été réalisée à partir d'entrevues semi-dirigées individuelles auprès de participants provenant d'un échantillonnage accidentel et par réseau. Les données qualitatives ont été analysées par une analyse thématique de contenu. **Résultats :** Six personnes retraitées québécoises, âgées de 60 à 73 ans et ayant quitté le marché du travail au cours des cinq dernières années, ont participé à cette étude. Les participants ont évoqué certains défis rencontrés qu'ils percevaient comme des obstacles à leur engagement dans des occupations significantes, liés à des facteurs personnels et sociaux. En contrepartie, plusieurs changements positifs associés à la retraite ont été rapportés, tels qu'un mieux-être psychologique, un enrichissement des relations sociales, un rythme de vie plus satisfaisant ainsi qu'un sentiment général de satisfaction par rapport à l'expérience de retraite. Par ailleurs, les participants ont identifié plusieurs stratégies favorisant l'engagement dans des occupations significantes, parmi lesquelles se trouvent : 1) la préparation en amont de la retraite, 2) la réorganisation de l'horaire de vie et de l'utilisation du temps, 3) le développement de ses capacités et de son potentiel, 4) le développement et l'expression de son identité personnelle, 5) la recherche de plaisir et de joie, 6) la quête de sens personnel, 7) la promotion de la santé et l'activation du corps, de l'esprit et des sens, 8) la contribution à la communauté et à la société et 9) la création de liens sociaux. Le besoin de soutien pour maintenir un engagement satisfaisant dans des occupations significantes a également été soulevé. Les éléments facilitateurs évoqués par les participants peuvent ainsi servir de leviers pertinents pour orienter l'élaboration de futurs programmes ergothérapeutiques adaptés au contexte de la retraite et fondés sur une approche occupationnelle. **Conclusion :** L'étude montre que la retraite ne constitue pas un retrait de la vie active, mais plutôt une transition vers de nouvelles formes d'engagement, souvent plus alignées avec les besoins, les valeurs et les aspirations des individus. L'engagement dans des occupations significantes apparaît comme un pilier fondamental pour soutenir un vieillissement sain, actif, épanouissant et porteur de sens. Dans cette optique, cet essai propose des moyens concrets pour accompagner les personnes retraitées et leur offrir des outils favorisant une transition harmonieuse et enrichissante. *Mots-clés : ergothérapie, retraite, occupations significantes, bien-être.*

Abstract

Background : With the aging of the Quebec workforce, a significant number of individuals are expected to retire in the coming years. It is therefore essential to pay particular attention to this group in order to support them through this transition and help them enjoy a fulfilling retirement. Currently, the resources provided by financial institutions, government organizations, and employers in the context of retirement planning are primarily focused on financial security, often overlooking the occupational and psychological issues associated with this life transition.

Objective : This essay explores the experiences of retired individuals with regard to engagement in meaningful occupations, addressing the following three questions : 1) What challenges do retirees face when trying to engage in meaningful occupations?, 2) What strategies are used to promote or maintain engagement in meaningful occupations during retirement? and 3) What are the perceived needs to better support retirees in this transition?

Conceptual framework : The study is based on the Do Live Well model, which highlights the connections between daily occupations, health, and well-being. **Method :** A descriptive qualitative study was conducted through individual semi-structured interviews with participants recruited via convenience and snowball sampling. Qualitative data were analyzed using thematic content analysis. **Results :** Six retired individuals from Quebec, aged 60 to 73 and retired within the past five years, participated in the study. Participants described a range of challenges they perceived as barriers to engaging in meaningful occupations, related to both personal and social factors. Conversely, they also reported several positive changes associated with retirement, including improved psychological well-being, enriched social relationships, a more satisfying life rhythm, and a general sense of satisfaction with the retirement experience. Furthermore, participants identified several strategies that support engagement in meaningful occupations, including : 1) pre-retirement planning, 2) restructuring of daily schedules and time use, 3) developing personal abilities and potential, 4) fostering and expressing personal identity, 5) seeking pleasure and joy, 6) pursuing personal meaning, 7) promoting health and activating the body, mind, and senses, 8) contributing to the community and society, and 9) building social connections. The need for support in maintaining satisfying engagement in meaningful occupations was also highlighted. The facilitating factors identified by participants may serve as useful guides for the development of future occupational therapy programs tailored to the retirement context and grounded in an occupation-based approach. **Conclusion :** The study shows that retirement is not a withdrawal from active life, but rather a transition toward new forms of engagement, often more aligned with individuals' needs, values, and aspirations. Engagement in meaningful occupations emerges as a foundational pillar for supporting healthy, active, and fulfilling aging. From this perspective, the essay offers concrete strategies to support retirees and provide them with tools to navigate this transition in a harmonious and enriching way.

Keywords : occupational therapy, retirement, meaningful occupation, well-being.

Remerciements

Je souhaite exprimer ma profonde reconnaissance à ma directrice d'essai, Mme Valérie Poulin, erg., Ph.D., professeure au Département d'ergothérapie à l'Université du Québec à Trois-Rivières, qui a su m'accompagner tout au long de cette démarche de recherche. Sa grande disponibilité, ses encouragements, son expertise et la qualité de son soutien m'ont permis de me sentir en toute confiance, de repousser mes limites et de mener à terme ce projet de fin d'études.

Un merci très spécial à tous les participants qui ont contribué à ce projet de recherche. Leur implication, leur ouverture et le temps qu'ils ont généreusement accordé ont été essentiels dans la réalisation de cet essai, en y apportant une profondeur et une richesse.

Enfin, je remercie chaleureusement toutes les personnes de mon entourage qui m'ont encouragée et soutenue depuis le début de cette aventure. À ma famille, à mes amies et à tous ceux qui se reconnaîtront : merci pour votre patience, votre écoute et votre confiance en moi. Votre présence et votre soutien m'ont donné la motivation pour franchir chaque étape de ce parcours universitaire avec détermination.

Table des matières

Résumé.....	2
Remerciements	4
1 Introduction	12
2 Problématique.....	13
2.1 Vieillesse de la main-d'œuvre.....	13
2.2 Processus de transition à la retraite.....	15
2.3 Impacts de la retraite	17
2.4 Importance de l'engagement dans des occupations significatives lors de la transition à la retraite	20
2.5 Éléments à considérer pour l'engagement dans des occupations significatives à la retraite.....	21
3 Cadre conceptuel	23
4 Méthode	27
4.1 Devis de recherche.....	28
4.2 Méthode d'échantillonnage	28
4.3 Méthode de collecte de données	29
4.4 Déroulement de l'étude	30
4.5 Méthode d'analyse des données	31

4.6	Considérations éthiques	31
5	Résultats.....	32
5.1	Description des participants	32
5.2	Défis rencontrés pour s’engager dans des occupations significantes	33
5.2.1	Facteurs personnels et sociaux susceptibles d’accentuer les défis	34
5.2.1.1	Insécurité financière.	34
5.2.1.2	État de santé.	35
5.2.1.3	Impact perçu du départ du milieu de travail.	36
5.2.1.4	Identité professionnelle.	36
5.2.1.5	Perte de signification.	37
5.3	Changements positifs associés à la retraite	37
5.3.1.1	Bien-être psychologique.	37
5.3.1.2	Relations sociales.	38
5.3.1.3	Rythme de vie.	39
5.3.1.4	Satisfaction liée à l’expérience de retraite	40
5.4	Stratégies visant à promouvoir et à maintenir l’engagement dans des occupations significantes.....	41
5.4.1	Préparation préalable de la retraite.....	41
5.4.1.1	Planification de la transition.	41

5.4.1.2	Acquisition de connaissances.	43
5.4.2	Réorganisation de l'horaire de vie et de l'utilisation du temps	43
5.4.2.1	Organisation du temps.....	43
5.4.2.2	Établissement d'objectifs de retraite.	44
5.4.2.3	Planification des activités de retraite.....	44
5.4.2.4	Équilibre occupationnel.	45
5.4.3	Développer ses capacités et son potentiel	46
5.4.3.1	Capacité d'adaptation.	46
5.4.3.2	Confiance en soi et sentiment d'efficacité personnelle.....	46
5.4.4	Développer et exprimer son identité personnelle.....	47
5.4.4.1	Identification de ses intérêts.....	47
5.4.4.2	Continuité entre le travail et la retraite.	47
5.4.5	Expérimenter le plaisir et la joie	48
5.4.6	Recherche de sens personnel	48
5.4.7	Prendre soin de soi et activer son corps, son esprit et ses sens.....	49
5.4.8	Contribuer à la communauté et à la société.....	50
5.4.9	Créer des liens avec les autres	50
5.4.9.1	Connexions sociales.	50
5.4.9.2	Liens intergénérationnels et proche aide.....	51

5.5	Besoins perçus pour un accompagnement optimal à la retraite	52
5.5.1	Soutien à l'engagement dans des occupations significantes.....	52
6	Discussion.....	53
6.1	Changements associés à l'engagement dans des occupations significantes : défis et nouvelles opportunités	53
6.2	Stratégies favorables à l'engagement dans des occupations significantes	56
6.3	Besoins perçus pour optimiser l'engagement dans des occupations significantes.....	60
6.4	Implications pour la pratique en ergothérapie	62
6.5	Forces et limites de l'étude	63
7	Conclusion.....	65
	Références.....	67
	Annexe A	73
	Annexe B	75

Liste des tableaux

Tableau 1. Dimensions de l'expérience ; Utilisation du temps et horaire de vie et Facteurs personnels et sociaux du modèle Vivez bien votre vie	25
Tableau 2. Description des participants	33

Liste des figures

Figure 1. Représentation du modèle Vivez bien votre vie (Moll et al., 2015)	24
---	----

Liste des abréviations

RÉEL Retraite Épanouie et Loisirs

1 Introduction

Dans une société où l'espérance de vie ne cesse d'augmenter, la retraite représente une phase de vie de plus en plus longue et signifiante. Autrefois perçue comme une période de repos et de détente après des années de travail acharné, la retraite prend aujourd'hui une nouvelle dimension, celle de l'accomplissement personnel et de la poursuite des occupations qui apportent sens et satisfaction. La retraite, loin d'être une simple période de déclin, peut se transformer en une étape de la vie dynamique et gratifiante, riche en opportunités de croissance et de développement personnel. Mes observations et mes échanges avec des personnes retraitées de mon entourage ont d'ailleurs suscité mon intérêt pour en apprendre davantage sur les stratégies qui permettent d'optimiser ou de maintenir la santé et le bien-être à la retraite. Plus spécifiquement, il est essentiel de comprendre comment l'engagement dans des occupations signifiantes à la retraite peut être bénéfique et d'identifier les facteurs qui favorisent ou entravent cet engagement. Ces connaissances permettront de mieux accompagner les personnes retraitées et de développer des programmes de promotion de la santé qui sont mieux adaptés à leurs besoins dans un contexte québécois. L'ergothérapie joue un rôle fondamental grâce à son approche holistique et centrée sur l'occupation, en proposant des stratégies concrètes pour favoriser un vieillissement actif et en bonne santé dans cette nouvelle étape de la vie.

Ainsi, l'objectif de ce projet de recherche est d'explorer l'expérience des personnes retraitées en regard de l'engagement dans des occupations signifiantes lors de la transition à la retraite. Dans un premier temps, la problématique sera détaillée, décrivant le vieillissement de la main-d'œuvre québécoise, le processus de transition à la retraite avec ses impacts, puis

l'importance de l'engagement dans des occupations significatives à la retraite ainsi que les éléments à considérer pour favoriser cet engagement. Ensuite, les sections suivantes présenteront le cadre conceptuel basé sur le modèle *Vivez bien votre vie*, qui souligne l'importance de la promotion du bien-être et de la santé, ainsi que la méthode employée pour guider la conduite de cette étude. Enfin, les résultats seront présentés en exposant les points saillants, avant de terminer par la discussion qui abordera les forces et les limites de l'étude, suivies des retombées pour la pratique clinique en ergothérapie et des pistes de recherche futures.

2 Problématique

2.1 Vieillesse de la main-d'œuvre

Depuis des décennies, le vieillissement de la population québécoise se traduit par l'âge plus avancé auquel les individus prennent leur retraite, ce qui résulte en un vieillissement de la main-d'œuvre. Divers facteurs pourraient expliquer l'augmentation de la participation des personnes plus âgées sur le marché du travail. Parmi ceux-ci, on retrouve l'espérance de vie accrue et le plus grand nombre d'années en bonne santé, des emplois moins exigeants physiquement, le niveau de scolarité plus élevé, des transitions retardées au début de la vie ayant un effet plus tard dans la vie, ainsi que des changements dans la situation financière des personnes plus âgées (Hazel, 2018). Diverses raisons peuvent aussi motiver la décision de maintenir leur engagement au travail. Certaines personnes le font parce qu'elles ont besoin d'argent, tandis que d'autres travaillent parce qu'elles aiment ce qu'elles font, qu'elles souhaitent rester occupées ou même parce qu'elles aiment socialiser avec leurs collègues. Ces observations sont soutenues par des statistiques récentes. Selon l'Institut de la statistique du

Québec (2024), en 2023, l'âge moyen de la retraite au Québec était de 64,7 ans : 65,5 ans chez les hommes et 64,0 ans chez les femmes. Ces chiffres indiquent donc une augmentation de l'âge moyen de la retraite depuis le début des années 2000, avec une hausse de 4,1 ans pour les hommes et de 5 ans pour les femmes.

Par rapport aux intentions à l'égard de la prise de retraite complète, l'Institut de la statistique du Québec (2022) révèle, dans son rapport intitulé *Participation des travailleurs âgés au marché du travail et intention à l'égard de l'âge de la retraite*, que la majorité des individus de 45 ans et plus prévoient quitter définitivement le marché du travail à 65 ans ou après. Cependant, environ 30% prévoient partir à 60 ans ou avant. Les femmes et certaines catégories de travailleurs sont plus susceptibles de prendre leur retraite complète plus tôt, notamment ceux ayant suivi une formation professionnelle, technique ou universitaire, ceux avec une forte ancienneté dans leur emploi, ceux ayant des revenus élevés, les travailleurs salariés par opposition aux travailleurs autonomes, les employés du secteur public ainsi que ceux bénéficiant d'une convention collective. En revanche, les résultats montrent que d'avoir une satisfaction très élevée à l'égard de son emploi est davantage associée à des départs plus tardifs.

Ce même rapport fait état d'une augmentation continue de la proportion des personnes âgées de 55 ans et plus dans la population générale, ce qui va considérablement influencer le marché du travail dans les années à venir. En effet, en raison du vieillissement de la main-d'œuvre québécoise, un grand nombre de personnes sont susceptibles de partir à la retraite dans les prochaines années. Il est donc essentiel de porter une attention particulière à ce groupe d'individus pour les accompagner dans cette transition, afin qu'ils puissent profiter d'une retraite épanouie.

2.2 Processus de transition à la retraite

Dans un premier temps, il importe de définir la notion de retraite. À ce jour, les écrits scientifiques ne proposent pas une définition consensuelle de la retraite. Bien que certains chercheurs qui se penchent sur le sujet de la retraite s'accordent à dire qu'elle correspond au retrait du marché du travail rémunéré, d'autres ne s'entendent pas sur une seule conceptualisation de la retraite et adoptent une perspective différente (Denton et Spencer, 2009). Cette difficulté à définir ce concept s'explique par la complexité de la notion de retraite. En effet, la retraite peut être volontaire ou involontaire, progressive ou soudaine et temporaire ou définitive. Ces considérations rendent difficile la formulation d'une seule définition de la retraite tenant compte de l'ensemble des particularités. À cet égard, l'étude de Denton et Spencer (2009) a permis de dégager une série de définitions du concept de la retraite ayant été proposées ou utilisées dans le domaine des sciences sociales. Ces définitions incluent la non-participation au marché du travail, la réduction du nombre d'heures de travail ou des revenus, la perception d'un revenu de pension de retraite, le départ des fonctions de l'employeur principal, le changement de carrière ou d'emploi plus tard dans la vie, la retraite autoévaluée ou une combinaison de ces caractéristiques. Également, cette étude a mis en évidence que la majorité de ces conceptualisations de la retraite renvoient à un concept négatif en mettant l'accent sur ce que les gens ne font pas, comme ne pas travailler, par exemple. En ce sens, une approche plus positive visant à se concentrer sur ce que les gens font et apportent à la société, pourrait offrir une perspective plus enrichissante et valorisante de la retraite. Ceci est aussi cohérent avec la vision occupationnelle en ergothérapie. En effet, selon une perspective occupationnelle, la retraite est considérée comme une transition occupationnelle marquée par

un processus dynamique de transformation des interactions entre l'individu, son environnement et ses occupations. Cette transition nécessite une réorganisation des habitudes occupationnelles au fil du temps (Townsend et Polatajko, 2013).

D'ailleurs, certains auteurs proposent une description du processus de la retraite en le segmentant en différentes étapes. Hershenson (2016) suggère qu'il existe six statuts de la retraite, soit le retranchement, l'exploration, l'essai, l'engagement, la reconsidération et la sortie. Le retranchement est le stade où une personne prend sa retraite, en réduisant partiellement ou totalement ses heures de travail. Ce stade peut être volontaire ou involontaire, comme une abolition de poste ou une invalidité obligeant l'individu à se retirer du marché du travail de manière imprévue. L'exploration fait référence aux réflexions concernant les occupations et les modes de vie qu'une personne envisage poursuivre ou entreprendre une fois à la retraite. Par la suite, le statut d'essai se rapporte à la mise en œuvre du plan de retraite ainsi qu'aux choix d'occupations et de modes de vie déterminés lors de l'exploration. Quant à lui, le statut d'engagement correspond à la participation à long terme de la personne retraitée aux occupations et modes de vie validés avec succès lors de l'essai. Ce statut peut durer des décennies, tant que les occupations et les modes de vie choisis sont en adéquation avec les capacités de la personne retraitée et procurent un sentiment de bien-être. Ensuite, la reconsidération survient lorsque l'engagement perd son aspect de signifiante, ne procure plus la même satisfaction qu'au début, ou lorsque de nouvelles opportunités d'occupations ou de modes de vie se présentent à la personne retraitée pour mieux combler ses besoins. La personne peut alors décider de poursuivre sur la même voie ou d'explorer de nouvelles avenues, ce qui implique une modification du mode de vie ou un changement dans les

occupations. À ce stade, les décisions sont inévitablement influencées par des facteurs personnels et sociaux, notamment l'état de santé, les conditions de vie, les attentes, les objectifs, les croyances de la personne ainsi que son sentiment d'efficacité personnelle. Enfin, la sortie réfère à l'arrêt volontaire ou imposé d'une occupation ou d'un mode de vie à la retraite. Ce statut peut entraîner un sentiment de perte, en fonction de la perception de la personne retraitée concernant l'occupation ou le mode de vie qu'elle doit abandonner. En bref, ces différentes étapes de la retraite influencent non seulement le mode de vie des personnes retraitées, mais aussi leur bien-être global et leur adaptation à cette nouvelle phase de la vie.

2.3 Impacts de la retraite

La retraite comporte ainsi des impacts considérables sur plusieurs aspects de la vie d'une personne. En effet, des changements affectant les revenus des personnes retraitées surviennent, ce qui explique pourquoi de nombreux programmes de préparation à la retraite font la promotion de la planification des finances à la retraite (Couture, 2024; Joanisse, 2020). En revanche, d'autres écrits mettent en évidence des répercussions beaucoup plus larges que l'aspect financier, touchant plusieurs sphères de la vie d'un individu, telles que sa santé, son bien-être et ses habitudes occupationnelles (Cousineau et Misener, 2019; Heller-Sahlgren, 2017; Jonsson et al., 2000; Robinson et al., 2011; Sabri et al., 2024; Sharma et al., 2015).

D'abord, le retrait du marché du travail peut soulever des enjeux liés à l'identité personnelle (Eagers et al., 2019; Eagers et al., 2018a). En effet, le travail est souvent perçu comme la manière dont une personne contribue à la société en développant et en mettant en œuvre ses compétences, ce qui constitue un aspect de l'identité. Ainsi, le changement de profil occupationnel qui survient lors de la transition à la retraite peut susciter chez les personnes

retraitées un sentiment de perte et de marginalisation, associé à la perte de valeur, de position, de statut, d'influence et de contacts sociaux signifiants (Robinson, 2011).

En ce qui concerne la santé mentale, l'expérience de la retraite peut, d'une part, favoriser un sentiment de bien-être, car les travailleurs quittent des emplois parfois exigeants et stressants. Cependant, le passage à la retraite peut, d'autre part, entraîner une diminution du bien-être, car les individus perdent leurs attaches professionnelles et leur réseau social de collègues (Sharma et al., 2015). Une étude corrélacionnelle descriptive a démontré que la retraite a des répercussions sur la santé mentale, avec des effets négatifs qui peuvent se manifester à long terme (Heller-Sahlgren, 2017). Ces impacts demeureraient similaires indépendamment du sexe, du niveau d'éducation ou de l'emploi. Afin de contrer ces difficultés, il est essentiel de promouvoir l'estime de soi, la flexibilité, l'établissement de nouveaux objectifs, l'engagement dans des activités de loisirs et la solidarité au sein du système familial. Ces facteurs de protection peuvent prévenir les problèmes de santé mentale et améliorer la qualité de vie des personnes retraitées (Sharma et al., 2015).

Par ailleurs, une étude menée par Jonsson et ses collaborateurs (2000) auprès de personnes retraitées a également soulevé des impacts notables de la retraite sur le plan des habitudes occupationnelles. D'abord, le ralentissement du rythme de vie offre l'opportunité d'entreprendre de nouvelles activités et de développer une nouvelle structure occupationnelle. Un autre impact fréquent de la retraite concerne la modification du sens attribué aux occupations, pouvant s'expliquer par le fait que les activités autrefois réservées aux congés deviennent parfois moins signifiantes lorsqu'elles peuvent être pratiquées quotidiennement. Enfin, certains peuvent expérimenter un état de déséquilibre occupationnel en raison du

manque d'occupations productives à la retraite par rapport à leur routine de travail. Cela les incite à revoir leurs choix d'activités quotidiennes et à s'engager dans des activités communautaires considérées comme socialement productives, par exemple, afin de combler le vide laissé par la cessation de leur activité professionnelle. Sur une note plus optimiste, d'autres personnes retraitées décrivent la transition vers la retraite comme une nouvelle source de liberté et de choix qui offre un équilibre entre les relations, les activités significatives et la productivité (Robinson et al., 2011).

En outre, la satisfaction de vie à la retraite peut être maintenue, diminuée ou augmentée (Heybroek et al., 2015). Afin d'optimiser cette satisfaction et de parvenir à un équilibre occupationnel, certaines personnes retraitées ont déterminé que socialiser et demeurer actif contribuaient à leur bien-être mental et émotionnel, ainsi qu'à une meilleure santé physique (Sabri et al., 2024).

Finalement, Cousineau et Misener (2019), dans le cadre d'une étude exploratoire qualitative menée auprès de personnes retraitées ou en transition vers la retraite, soutiennent que cette période de transition ouvre de nouvelles perspectives en matière d'occupations et de relations sociales. Ainsi, les personnes retraitées peuvent réorienter leurs intérêts, développer de nouvelles identités sociales et de nouveaux rôles, créer de nouveaux liens sociaux et ressentir une plus grande vitalité personnelle. D'après ces auteurs, cette période permet également de relever des défis personnels, d'acquérir de nouvelles compétences et de faire de nouveaux apprentissages, ce qui est essentiel pour le maintien des capacités cognitives des personnes retraitées. L'ensemble de ces données de recherche suggèrent donc qu'une expérience de

retraite plus positive et une réduction des impacts négatifs sont observées lorsque les individus demeurent actifs et s'engagent dans des occupations qui leur sont significatives.

2.4 Importance de l'engagement dans des occupations significatives lors de la transition à la retraite

Parmi les déterminants d'un vieillissement en santé, l'engagement dans des occupations porteuses de sens est crucial pour vivre une retraite de manière positive et pour favoriser un processus de transition optimal. Cet engagement contribue ainsi à la santé et au bien-être des individus (Sharma et al., 2015; Townsend et Polatajko, 2013). Cela est en accord avec l'un des principes fondamentaux de l'ergothérapie qui soutient que l'engagement dans les occupations est essentiel à la survie de l'être humain et contribue à la santé et au bien-être de l'individu.

Les occupations significatives permettent de soutenir l'engagement de la personne, de donner un sens à la vie et de procurer une satisfaction. Elles jouent également un rôle crucial dans l'estime de soi (Townsend et Polatajko, 2013). Il est essentiel de reconnaître que le sens accordé à une occupation est personnel à chacun, en fonction de ses valeurs et de ses intérêts. Par ailleurs, une métasynthèse d'études qualitatives réalisée par Roberts et Bannigan (2018) auprès d'une population adulte révèle que l'engagement dans des occupations significatives procure un sentiment d'accomplissement. Ces occupations significatives offrent diverses opportunités telles qu'un sentiment de fierté et de satisfaction, le dépassement de soi, la maîtrise de ses compétences et, parfois, permettent de contribuer aux autres. De plus, s'engager dans des occupations significatives permet aux individus de ressentir un sentiment de bonheur et d'épanouissement. Ces occupations leur offrent une expérience de détente et de soulagement du stress et leur procurent une concentration accrue ainsi qu'une stimulation

mentale. Pour certains, l'engagement dans des occupations significatives peut également apporter des expériences émotionnelles, sensorielles, et même spirituelles. Cet engagement leur permet de s'ancrer intensément dans l'instant présent, ce qui évoque une composante méditative. Enfin, cet engagement occupationnel contribuerait à améliorer le sentiment de santé et de bien-être et permettrait aux individus de structurer leur journée, de façonner leur identité personnelle et socioculturelle et de tisser des liens sociaux, culturels, familiaux et intergénérationnels (Roberts et Bannigan, 2018). En ce sens, compte tenu de ses nombreux bienfaits, l'engagement dans occupations significatives se révèle être un facteur essentiel et favorable pour vivre une retraite agréable et épanouie. Il est donc important de s'attarder sur les éléments à considérer pour favoriser cet engagement et ainsi optimiser la santé et le bien-être des personnes retraitées.

2.5 Éléments à considérer pour l'engagement dans des occupations significatives à la retraite

Une récente synthèse des connaissances menée dans le cadre d'un essai de maîtrise en ergothérapie a permis de dégager divers éléments à considérer pour l'engagement dans des occupations significatives à la retraite (Couture, 2024). Ceux-ci ont été classifiés selon le cadre de référence *Vivez bien votre vie*, soit la version française du modèle *Do Live Well* décrit par Moll et al. (2015), qui soutient la prévention et la promotion du bien-être des personnes en fonction de leurs parcours de vie et leurs désirs. Parmi les éléments soulevés, certains se réfèrent à divers aspects de l'expérience, notamment l'identification de ses intérêts, la continuité entre le travail et la retraite, l'engagement communautaire, les connexions sociales, la santé, l'acquisition de connaissances, la capacité d'adaptation, la confiance en soi et le sentiment d'efficacité personnelle ainsi que l'organisation. En outre, d'autres éléments se rapportent à l'utilisation du

temps et à l'horaire de vie, tels que l'établissement d'objectifs, l'équilibre ainsi que la planification. Enfin, la catégorie des facteurs personnels et sociaux comprend d'autres éléments importants à prendre en considération, tels que l'accessibilité aux opportunités et l'expérience personnelle de transition.

À la lumière de ces informations, force est de constater qu'il existe une opportunité pour l'ergothérapie dans la transition du travail à la retraite, étant donné les impacts significatifs sur la satisfaction de vie et l'attention croissante portée au vieillissement épanoui et en bonne santé (Eagers et al., 2022b). Compte tenu de leur implication grandissante dans des projets de prévention et de promotion de la santé et grâce à leur compréhension de la relation entre les occupations et la santé, les ergothérapeutes sont dans une position idéale pour faciliter les transitions de vie comme la retraite (Eagers et al., 2018b). Plus particulièrement, ils peuvent contribuer à l'élaboration de programmes plus holistiques de préparation à la retraite et accompagner les personnes à établir un répertoire d'occupations pour la retraite satisfaisant et bénéfique pour la santé (Townsend et Polatajko, 2013). Les ergothérapeutes peuvent également fournir de l'enseignement sur le processus de retraite et ce à quoi s'attendre, incluant l'impact du changement de rôle, de routine, de relations et de situation financière. Finalement, ils peuvent sensibiliser à l'importance de l'engagement dans des occupations significatives et orienter les personnes retraitées vers du soutien disponible, notamment les services et les activités disponibles en communauté (Eagers et al., 2022b).

Étant donné que les constats tirés de la recension des écrits de Couture (2024) s'appuient essentiellement sur des études menées dans d'autres pays, il apparaît pertinent d'investiguer les perceptions des personnes nouvellement retraitées au Québec en regard de l'engagement

dans des occupations significantes. En effet, les impacts de la retraite sur les habitudes occupationnelles sont considérables et pourtant, il n'existe aucun programme au Québec lié au champ d'expertise de l'ergothérapie spécifiquement conçu pour faciliter la transition vers la retraite (Couture, 2024). Ainsi, pour toutes ces raisons, il demeure primordial de s'intéresser à ce sujet sous une perspective occupationnelle afin d'outiller la population à mieux faire face à ce type d'enjeu. Dans cette optique, cet essai vise à explorer l'expérience des personnes retraitées en regard de l'engagement dans des occupations significantes lors de la transition à la retraite. Plus spécifiquement, l'essai répondra à trois questions de recherche : 1) Quels sont les défis rencontrés par les personnes retraitées pour s'engager dans des occupations significantes? 2) Quelles sont les stratégies utilisées pour favoriser ou maintenir l'engagement des personnes retraitées dans des occupations significantes? 3) Quels sont les besoins perçus pour mieux accompagner les personnes retraitées dans cette transition?

3 Cadre conceptuel

Le modèle Vivez bien votre vie a été sélectionné pour réaliser ce projet de recherche. Ce cadre de référence a été élaboré en 2009 par des ergothérapeutes canadiennes et met en lumière les liens qui existent entre les occupations quotidiennes, la santé et le bien-être des individus. Développé dans une perspective de prévention et de promotion de la santé, ce modèle s'adresse tant aux individus qu'aux groupes et aux collectivités, des enfants allant aux personnes âgées. Il encourage chacun à réfléchir à la manière dont ils utilisent leur temps et à promouvoir des opportunités d'engagement dans des occupations variées et bénéfiques pour la santé (Moll et al., 2015).

Figure 1

Représentation du modèle *Vivez bien votre vie*



Note. Reproduction du modèle autorisée par Moll et al. (2015).

Le modèle met en relation quatre concepts clés (voir la figure 1) : 1) les dimensions de l'expérience, 2) l'utilisation du temps et l'horaire de vie, 3) les facteurs personnels et sociaux et 4) les impacts sur la santé et le bien-être. D'abord, les dimensions de l'expérience se rapportent à la nature des occupations. Plus spécifiquement, le modèle comprend huit dimensions de l'expérience. En d'autres termes, il s'agit d'une variété d'expériences qu'une personne est amenée à vivre au quotidien et des divers besoins qu'elle tente de satisfaire tout au long de sa vie, en fonction des occupations auxquelles elle s'adonne. Il est important de noter que des occupations distinctes peuvent englober plus d'une dimension de l'expérience, dépendamment de la manière dont elle est vécue par la personne. Ensuite, l'utilisation du temps et l'horaire de vie fait référence à la manière dont les individus s'engagent dans leurs occupations quotidiennes à travers le temps et l'espace (Krupa et al., 2010, cité dans Moll et al., 2015). Il existe cinq

éléments clés à prendre en compte, en lien avec l'utilisation du temps et l'horaire de vie, qui peuvent avoir des répercussions positives sur la santé et le bien-être. Il est important de noter que les impacts des activités quotidiennes ne sont pas toujours bénéfiques. En effet, certains risques pour la santé peuvent se retrouver à chaque extrémité du continuum des éléments de l'horaire de vie et de l'utilisation du temps, surtout si les activités ne sont pas réalisées avec modération, sont imposées ou ne revêtent pas de sens pour la personne. En outre, les facteurs personnels et sociaux correspondent aux éléments contextuels liées aux caractéristiques individuelles ou environnementales qui influencent ce que les gens font au quotidien. Cette section du modèle prend en compte le contexte plus large dans lequel s'inscrivent les habitudes d'une personne et s'intéresse aux facilitateurs et aux obstacles au changement (Moll et al., 2015). Les composantes de chacun de ces trois concepts sont détaillées dans le tableau 1 présenté ci-dessous accompagnées d'une courte description permettant une compréhension plus approfondie.

Tableau 1

Dimensions de l'expérience ; Utilisation du temps et horaire de vie et Facteurs personnels et sociaux du modèle Vivez bien votre vie (Moll et al., 2015)

Dimensions de l'expérience	
Activer son corps, son esprit et ses sens	Activités stimulant les capacités physiques, intellectuelles et sensorielles.
Créer des liens avec les autres	Activités permettant d'être en relation avec autrui et de se sentir soutenu et intégré socialement.
Contribuer à la communauté et à la société	Activités rémunérées ou bénévoles apportant une contribution à la société ou à la communauté.
Prendre soin de soi	Activités contribuant à prendre soin de sa santé physique, émotionnelle et spirituelle, par le respect et l'écoute de ses motivations, valeurs et croyances.
Construire sa sécurité et sa prospérité	Activités permettant d'assurer sa sécurité financière et sociale.
Développer et exprimer son identité personnelle	Activités permettant de développer ses intérêts, ses préférences, ses valeurs et ses forces personnelles.

Développer ses capacités et son potentiel	Activité visant à perfectionner ses compétences, ses connaissances et ses habiletés.
Expérimenter le plaisir et la joie	Activités plaisantes qui procurent du bonheur et un sentiment de bien-être.
Utilisation du temps et horaire de vie	
Engagement	Réfère au fait d'initier ou de maintenir sa participation dans des activités quotidiennes. L'engagement est optimal lorsque les exigences de l'activité respectent les capacités de l'individu.
Sens personnel	Réfère à la perception subjective de la signification accordé aux activités quotidiennes selon les valeurs, les croyances et les expériences personnelles de l'individu.
Équilibre	Consiste à avoir une juste répartition et une diversité dans ses activités quotidiennes, permettant d'harmoniser ce que l'on souhaite faire avec ce que l'on fait réellement.
Choix et contrôle	Réfère au fait qu'un individu puisse faire le choix des activités auxquelles il participe et contrôle la manière dont il gère son temps.
Routines	Réfèrent à des modèles prévisibles de gestion du temps, procurant stabilité et familiarité, tout en étant suffisamment flexibles pour s'ajuster aux imprévus de la vie.
Facteurs personnels et sociaux	
Facteurs personnels	Caractéristiques individuelles telles que l'âge, le sexe, le statut social, l'ethnie, la culture et la condition de santé. Ils peuvent influencer ce qu'une personne veut faire, ce qu'elle est capable de faire et ce qui est attendu d'elle.
Facteurs sociaux	Particularités sur le plan social liées aux environnement physique, institutionnel, socioculturel, politique et sociétal.

Enfin, le modèle *Vivez bien votre vie* s'intéresse aux impacts des occupations quotidiennes sur la santé et le bien-être des individus, et ce, en adoptant une vision large de la santé, allant au-delà de l'absence de maladie ou d'infirmité. En effet, *Vivez bien votre vie* définit la santé comme un état de bien-être physique, mental et social, ce qui est en cohérence avec la définition proposée par l'Organisation mondiale de la santé (1948, cité dans Moll et al., 2015). Bien que le modèle se concentre sur les impacts positifs des dimensions de l'expérience et de l'utilisation du temps et de l'horaire de vie sur la santé et le bien-être des individus, il reconnaît également que les occupations quotidiennes peuvent engendrer des résultats négatifs. À titre

d'exemple, la consommation d'alcool, de tabac ou de drogue peut être une occasion de créer des liens avec les autres et d'éprouver du plaisir, mais elle représente un comportement à risque pour la santé et le bien-être. Ce modèle est donc conçu pour encourager la réflexion et identifier les habitudes occupationnelles favorables pour la santé et le bien-être, tout en reconnaissant que des effets négatifs peuvent survenir.

Ainsi, le modèle Vivez bien votre vie offre un cadre complet pour explorer et identifier les habitudes occupationnelles à maintenir ou à développer à la retraite, afin de favoriser l'engagement dans des occupations significatives et de contribuer à la santé et au bien-être des personnes retraitées. En d'autres termes, ce modèle fournit une lunette pertinente, car il permettra de mieux comprendre les facteurs qui influencent positivement ou négativement l'expérience des personnes retraitées en matière d'engagement dans des occupations significatives à la retraite. Finalement, considérant que cet essai fait suite à une synthèse des connaissances s'appuyant sur ce même modèle (Couture, 2024), il est intéressant de l'utiliser à nouveau dans cette étude qualitative, ce qui permettra d'établir des liens avec ses résultats.

4 Méthode

Cette section expose les aspects méthodologiques de la démarche scientifique utilisée pour réaliser cette étude. 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

Cette présente étude exploratoire s'appuie sur un devis descriptif qualitatif. Ce devis permet de décrire l'expérience personnelle de personnes ayant vécu une situation et d'obtenir un résumé exhaustif de cette situation (Fortin et Gagnon, 2022). Dans cette recherche, la situation explorée est celle de l'expérience des personnes retraitées en regard de l'engagement dans des occupations significatives lors de la transition à la retraite. Ainsi, les personnes retraitées pourront exprimer les défis rencontrés, les stratégies mises en place pour maintenir leur engagement dans des occupations significatives ainsi que les besoins qu'elles perçoivent pour favoriser une transition optimale vers la retraite.

4.2 Méthode d'échantillonnage

La première méthode d'échantillonnage non probabiliste utilisée dans cette étude est l'échantillonnage accidentel, qui consiste à recruter des sujets volontaires, notamment par la diffusion d'une affiche sur les réseaux sociaux (Fortin et Gagnon, 2022). Par la suite, l'échantillonnage par réseau a été employé, ce qui a permis d'élargir progressivement l'échantillon grâce aux recommandations des premiers répondants (Fortin et Gagnon, 2022). Ainsi, les participants initialement recrutés étaient invités à suggérer d'autres personnes retraitées susceptibles de correspondre aux critères de sélection et intéressées à prendre part à l'étude.

Les critères d'inclusion sont les suivants : les participants admissibles doivent être des personnes retraitées depuis moins de cinq ans et résider au Québec. La limite de cinq ans a été établie, puisque les premières années suivant la retraite sont souvent marquées par des ajustements importants, particulièrement en ce qui concerne les habitudes occupationnelles.

Cette période est particulièrement propice pour explorer de quelle manière l'engagement dans des occupations significatives peut influencer le processus d'adaptation à cette transition. Aucun critère d'exclusion n'a été retenu. Des données ont été recueillies auprès de 6 participants, ce qui a permis d'obtenir une diversité de points de vue sur le sujet tout en assurant la faisabilité du projet.

4.3 Méthode de collecte de données

La méthode de collecte de données adoptée pour mener cette recherche est une entrevue individuelle semi-structurée par vidéoconférence (Zoom), ce qui a permis de rejoindre des personnes retraitées provenant de différentes régions du Québec. Ce type d'entrevue vise à recueillir des données auprès des participants quant à leurs sentiments, leurs pensées et leurs expériences sur différents thèmes préalablement déterminés afin de parvenir à une compréhension ou à une explication d'une certaine réalité (Fortin et Gagnon, 2022). Dans ce format d'entrevue, le chercheur exerce un contrôle minimal sur le déroulement de l'entrevue et privilégie l'utilisation de questions ouvertes. Au cours de l'entrevue, le chercheur favorise également un climat de confiance pour que le participant puisse s'exprimer librement et ouvertement.

Un guide d'entrevue a été spécialement conçu pour cette recherche en s'appuyant sur des thématiques identifiées dans la recension des écrits sur la transition vers la retraite de Couture (2024) ainsi que sur les catégories du modèle Vivez bien votre vie (Moll et al., 2015). Le guide d'entrevue explore une série de thèmes, notamment la transition vers la retraite, les défis rencontrés, les changements vécus, les préoccupations, l'organisation du temps, les bienfaits liés à l'engagement dans des occupations significatives, le niveau de satisfaction de vie ainsi que

les ressources perçues comme utiles pour faciliter cette transition (Annexe A). Ce guide d'entrevue a été préalablement validé auprès d'une personne retraitée afin d'évaluer la durée de l'entrevue, la clarté des questions et la pertinence du contenu. Avant l'entrevue, un questionnaire sociodémographique (Annexe B) a aussi été administré afin de recueillir des informations sur les participants comme l'âge, le sexe, le nombre d'années à la retraite, le type d'emploi occupé, l'état de santé auto-évalué et l'état civil. L'entrevue semi-structurée individuelle, d'une durée d'environ 60 minutes (incluant la passation du questionnaire sociodémographique au début de la rencontre), a été réalisée une seule fois auprès des participants. La chercheuse a effectué ses appels dans un local fermé pour préserver la confidentialité en tout temps.

4.4 Déroulement de l'étude

Après avoir obtenu l'approbation éthique, le recrutement des participants a été réalisé par échantillonnage par réseaux. Afin d'identifier des participants potentiels, un message d'invitation à participer au projet de recherche a été diffusé par le biais des réseaux sociaux. L'invitation a également été partagée auprès du réseau de contacts de la directrice d'essai et de la chercheuse principale. Les personnes intéressées ont contacté la chercheuse par courriel pour manifester leur intérêt à participer à l'étude. Les participants potentiels ayant des questionnements ont pu discuter avec la chercheuse lors d'une courte conversation téléphonique ou par courriel afin d'y répondre. Par la suite, un formulaire d'information expliquant le projet plus en détail, accompagné d'un formulaire de consentement, leur a été acheminé par courriel. Ces derniers devaient le signer et le retourner par courriel à la chercheuse s'ils décidaient de participer au projet. Il a été précisé aux participants qu'ils

pouvaient se retirer de l'étude en tout temps tout au long du processus. Enfin, les participants ont été invités à transmettre le message d'invitation et le formulaire d'information à d'autres personnes retraitées susceptibles d'être intéressées à participer.

Les entrevues ont été enregistrées à l'aide de la plateforme de vidéoconférence Zoom, puis transcrites intégralement en verbatim. Afin de préserver la confidentialité des participants, les données ont été anonymisées avant de procéder à l'analyse de contenu.

4.5 Méthode d'analyse des données

Les données qualitatives issues des entrevues ont été analysées par une analyse thématique de contenu (Paillé et Mucchielli, 2021). Cela a permis de découvrir les thèmes saillants et les tendances qui se dégagent des verbatims afin de les analyser et interpréter en profondeur (Fortin et Gagnon, 2022). L'analyse s'est appuyée sur les catégories du modèle Vivez bien votre vie (Moll et al., 2015), dans le but d'identifier les principaux thèmes relatifs à l'engagement dans des occupations signifiantes dans un contexte de transition à la retraite. Cette analyse a été effectuée par codage manuel et le logiciel NVivo (version 15.1.2) a été utilisé pour faciliter l'organisation et le traitement des données qualitatives. Enfin, les données sociodémographiques visant à décrire les participants ont été analysées à l'aide de statistiques descriptives.

4.6 Considérations éthiques

Le projet de recherche a reçu une certification éthique portant le numéro CER-25-318-07.26 attribué le 9 avril 2025 par le Comité éthique de la recherche avec des êtres humains à

l'Université du Québec à Trois-Rivières. Cette étude suit les règles de confidentialité, d'anonymisation et de protection des données.

Afin de préserver la confidentialité des renseignements recueillis, les participants ont été identifiés par des codes numériques dans les questionnaires, les dossiers de recherche, ainsi que lors de la transcription des discussions, de l'analyse et de la diffusion des résultats de l'étude. Les documents informatisés relatifs à cette étude ont également été protégés par un mot de passe. La directrice de l'essai a eu accès aux informations issues des entrevues par le biais de la plateforme sécurisée OneDrive. Tous les membres de l'équipe de recherche ont préalablement signé un formulaire d'engagement à la confidentialité. Les données seront conservées jusqu'en décembre 2025, après quoi tous les documents contenant des informations confidentielles seront supprimés.

5 Résultats

La présente section vise à offrir une synthèse des résultats issus des entrevues portant sur les expériences de personnes retraitées en regard de l'engagement dans des occupations significatives à la retraite. Dans un premier temps, les caractéristiques des participants seront décrites. Par la suite, les thèmes dégagés de l'analyse des entrevues seront exposés selon les catégories du modèle Vivez bien votre vie et à la lumière de la récente synthèse des connaissances sur le sujet (Couture, 2024).

5.1 Description des participants

Six personnes ont manifesté leur intérêt à participer à l'étude, soit deux hommes et quatre femmes, toutes admissibles selon les critères de sélection. L'âge des participants se

situe entre 60 et 73 ans et leur nombre d'années de retraite varie de deux à cinq ans. Tous vivent avec un partenaire également à la retraite. Les participants résident dans différentes régions administratives du Québec, notamment le Centre-du-Québec, la Mauricie et la Montérégie. Ils ont tous des enfants ainsi que des petits-enfants. Avant la retraite, ils occupaient des emplois dans des secteurs variés, tels que l'entrepreneuriat, la santé et la sécurité publique. Concernant l'autoévaluation de leur état de santé, quatre participants le jugent bon, tandis que deux se considèrent en excellente santé. Le tableau 1 présente un résumé des principales caractéristiques sociodémographiques des participants à l'étude.

Tableau 2

Description des participants

Participant	Genre	Âge (ans)	Nombre d'années depuis la retraite (ans)	Type d'emploi	Niveau de santé	Région
1	F	65	5	Travailleur autonome	Excellent	Mauricie
2	H	73	5	Entrepreneur général	Bon	Mauricie
3	F	60	5	Emploi technique en santé	Bon	Centre-du-Québec
4	F	62	3	Emploi technique en santé	Excellent	Montérégie
5	H	64	2	Sécurité publique	Bon	Centre-du-Québec
6	F	62	2	Emploi technique en santé	Bon	Centre-du-Québec

5.2 Défis rencontrés pour s'engager dans des occupations significantes

Cette section a pour objectif de présenter les défis susceptibles d'entraver l'engagement des personnes retraitées dans des occupations significantes. Bien que la question de recherche cherchait à faire émerger les difficultés rencontrées au cours de cette transition, les

témoignages recueillis révèlent une réalité nuancée. En effet, peu de participants ont rapporté des situations perçues comme véritablement problématiques. Les défis évoqués, bien que peu fréquents, concernent essentiellement des facteurs personnels et sociaux tels que l'insécurité financière, l'état de santé ainsi que l'impact perçu du départ du milieu de travail. Toutefois, les discours des participants mettent principalement en lumière des changements perçus de façon positive, interprétés non pas comme des obstacles, mais comme des leviers ou des occasions de redéfinir leur quotidien. Ces éléments sont approfondis dans une section spécifique (voir section 5.3).

5.2.1 Facteurs personnels et sociaux susceptibles d'accentuer les défis

5.2.1.1 *Insécurité financière.*

L'aspect financier demeure une source d'inquiétude constante, tant avant qu'après la transition vers la retraite. Bien que tous les participants aient bénéficié d'une planification rigoureuse et d'un régime de retraite avantageux, certains ont exprimé des préoccupations persistantes, notamment dans un contexte économique incertain marqué par l'inflation. Pour plusieurs, l'insécurité perçue ne découle pas de difficultés concrètes, mais plutôt d'un sentiment de vulnérabilité, d'un besoin de vigilance et d'un souci de faire des choix éclairés.

On est tous pareils, c'est l'aspect monétaire qui nous préoccupe tant que les choses ne sont pas toutes en place. La première année, on se pose souvent des questions pour s'assurer qu'on a fait les bons choix et même avant de prendre la retraite. (Participant 5)

Cette prudence les incite à adapter leurs activités quotidiennes en fonction de leurs moyens financiers, tout en conservant des habitudes de consommation responsables acquises durant leur vie professionnelle. En contrepartie, ceux qui jouissent d'une situation financière

stable et confortable évoquent une réelle liberté décisionnelle. En ce sens, les projets personnels et le choix des occupations dans lesquelles les personnes retraitées souhaitent s'engager peuvent alors être envisagés et concrétisés sans contrainte financière, ce qui contribue à une plus grande paix d'esprit et une expérience de retraite plus sereine.

On a mis tous les éléments en place pour pouvoir avoir une vie agréable, confortable, et financièrement sécuritaire. Quand on a le goût de faire un projet, on ne se pose pas la question : est-ce qu'on a l'argent pour le faire ? On le sait. Si on envisage quelque chose, on va le faire. (Participant 4)

5.2.1.2 État de santé.

L'état de santé constitue un autre défi pour plusieurs personnes retraitées qui peuvent vivre des difficultés ou des préoccupations liées à des maladies chroniques, des diagnostics récents ou au vieillissement physique. Ces enjeux peuvent parfois influencer leur capacité à s'engager pleinement dans des occupations significatives et engendrent une adaptation nécessaire de leurs choix d'activités et rythmes de vie. La crainte de perdre des capacités physiques, de devoir ralentir ou de faire face à des imprévus de santé est une réalité vécue par tous les participants, bien que certains rapportent aussi une capacité à reprendre le dessus et à s'adapter malgré ces difficultés.

C'est sûr que la santé préoccupe tout le temps. Je fais tout mon possible pour rester actif et éviter d'avoir des problèmes de santé, puisque j'ai des antécédents médicaux depuis plusieurs années. C'est certain que c'est une source d'inquiétude. (Participant 2)

5.2.1.3 Impact perçu du départ du milieu de travail.

L'impact émotionnel associé au départ du milieu de travail a été évoqué par une participante comme un défi dans la transition vers la retraite. En effet, ce moment s'est accompagné d'un sentiment de responsabilité ou d'ambivalence, notamment en lien avec l'équipe laissée derrière et la charge de travail élevée. Cette séparation identitaire de son rôle professionnel, bien qu'assumée, a suscité une certaine tension affective au moment de quitter.

J'étais un peu déchirée à ce niveau-là, en me disant : « Ouin, ça ne sera pas facile pour eux ». Même si ma décision de partir était prise et pleinement assumée [...], c'était surtout en pensant à l'équipe que je laissais derrière que j'éprouvais un certain tiraillement. (Participant 4)

5.2.1.4 Identité professionnelle.

Pour certains participants, la transition vers la retraite n'a pas été marquée par un sentiment de perte d'identité professionnelle. Ils sentaient simplement que leur parcours était complété et qu'il était temps de passer à autre chose.

Non, ça ne m'a pas dérangé. J'avais l'impression que mon temps était fait. J'ai vécu cette étape, et maintenant, c'est derrière moi. Je passe à autre chose. (Participant 6)

Pour d'autres, un vide s'est fait sentir, particulièrement en lien avec le besoin de se sentir encore utiles ou d'avoir un impact au sein de la société. Même sans attachement au titre ou au statut professionnel, le désir de contribuer et d'aider demeure présent. Ces personnes ont donc exploré de nouvelles opportunités d'engagement occupationnel afin de retrouver ce sentiment d'utilité par le biais d'activités quotidiennes remodelées.

J'ai vécu une certaine perte d'identité, je crois. On dirait que j'avais encore besoin de faire une différence auprès des gens. Pas nécessairement dans mon rôle professionnel, parce que pour moi ce n'est pas important un titre. Simplement comme aidante.

(Participant 3)

5.2.1.5 Perte de signification.

Certains participants ont exprimé que l'absence d'un sentiment d'utilité peut rapidement mener à une perte de sens. En étant à la retraite, il est donc essentiel de trouver ce sentiment à travers les activités quotidiennes qui donnent de la valeur et de la motivation à chaque journée. Offrir son aide, contribuer à un projet, s'impliquer dans la communauté ou être présent pour les autres sont autant de gestes simples qui prennent une importance considérable. Ces actions nourrissent le besoin fondamental de se sentir utile et permettent ainsi de redonner du sens à ce que les personnes retraitées font au quotidien.

Si je ne me sens pas utile, je peux facilement perdre de vue ce qui donne du sens à mes journées. C'est pourquoi je cherche, à travers mes activités quotidiennes, à préserver ce sentiment d'utilité. (Participant 3)

5.3 Changements positifs associés à la retraite

5.3.1.1 Bien-être psychologique.

Pour tous les participants, la retraite a été synonyme d'un véritable soulagement psychologique, principalement grâce à la disparition du stress professionnel. La majorité a évoqué un allègement de la charge mentale et un sentiment de paix intérieure retrouvé. Le fait de ne plus avoir à anticiper constamment ou à répondre aux exigences du travail a permis à certains de ralentir, de se recentrer sur eux-mêmes et de se consacrer à des activités qui leur

procurent du bien-être. Toutefois, le bien-être psychologique ne se limite pas seulement à l'absence de stress. En effet, le besoin de se sentir utile et la valorisation personnelle demeurent essentiels pour vivre cette nouvelle étape de manière satisfaisante et épanouie.

Il n'y a plus de stress. Au travail, j'avais une grosse charge mentale, ça là, j'en ai plus de ça, ça fait tellement de bien là. Je ne veux plus être encadrée. [...] Il y a un poids sur les épaules qui a tombé, énormément. (Participant 6)

5.3.1.2 Relations sociales.

Les participants ont évoqué une perte de relations sociales à la suite de la retraite, notamment la disparition des échanges quotidiens avec les collègues et la fin d'un environnement social structuré par le travail. Bien que certains maintiennent des contacts occasionnels avec d'anciens collègues, ils ont tous affirmé que la transition entraîne un changement important dans les interactions sociales. Cette période est perçue comme un passage vers une nouvelle réalité, dans laquelle il devient nécessaire de trouver d'autres sources de liens significatifs pour compenser l'absence de liens professionnels avec l'équipe de travail. Les participants y ont donc vu une occasion d'enrichir leurs relations sociales en dehors du cadre professionnel, de resserrer les liens avec leur famille ainsi qu'avec leurs amis de longue date, ou encore de créer de nouvelles connexions.

Au début, tu ne te rends pas compte, c'est comme si t'étais en vacances. Il faut apprendre à se recréer de nouvelles routines pour voir d'autres personnes. Notre vie sociale change complètement, on ne croise plus les mêmes gens. On entre vraiment dans un autre monde. (Participant 5)

5.3.1.3 Rythme de vie.

Le passage à la retraite entraîne un changement du rythme de vie, généralement perçu comme plus lent. Toutefois, plusieurs participants ont exprimé leur étonnement face à la rapidité des journées, soulignant qu'elles s'écoulent différemment sans les contraintes du travail.

Les journées passent vite, c'est incroyable. On jette un coup d'œil à l'heure et rapidement, on réalise qu'il est déjà temps de rentrer pour préparer le souper.

(Participant 6)

Certains attendaient cette liberté avec impatience, mais constatent que les habitudes reviennent naturellement, bien qu'elles soient vécues avec plus de souplesse et de tranquillité. La fin de la vie professionnelle marque donc un changement où la routine doit être réinventée avec davantage de flexibilité.

La routine est devenue beaucoup plus tranquille. Prendre le temps de relaxer le matin avant de commencer ma journée, je n'avais pas vraiment connu ça dans les 30 dernières années. (Participant 2)

J'avais hâte d'être complètement à la retraite pour ne plus avoir d'horaires imposés et pouvoir me lever à l'heure que je veux. Mais finalement, mes habitudes sont restées les mêmes et je me réveille tôt pour profiter de mes journées. C'est étrange de retomber dans un rythme similaire, mais cette fois, sans obligation. Et justement, c'est ce qui rend la routine agréable. (Participant 1)

5.3.1.4 *Satisfaction liée à l'expérience de retraite*

Dans l'ensemble, les participants se disent très satisfaits de leur expérience de retraite. Plusieurs ont souligné l'importance de planifier cette étape à l'avance, ce qui leur permet aujourd'hui de profiter pleinement de leur liberté et de leur temps. Le rythme de vie plus lent, l'absence d'obligations professionnelles et l'engagement dans des activités plaisantes et signifiantes contribuent grandement à leur bien-être. Certains ont souligné qu'un temps d'adaptation a été nécessaire avant d'avoir réellement ressenti qu'ils étaient à la retraite, mais ils se disent maintenant comblés et heureux de cette nouvelle phase de vie. Pour tous les participants, leur expérience de retraite est donc empreinte de sens et de bien-être, leur permettant de vivre une retraite épanouissante qui s'harmonise avec leurs attentes et leurs aspirations.

Je considère que je fais une christie de belle retraite. On l'a planifiée de bonne heure, ça nous tapait sur les nerfs, mais on voit qu'aujourd'hui, on a ce qu'on mérite parce que ça a vraiment été planifié. (Participant 1)

Moi, j'ai beaucoup de gratitude pour la vie en général, à un tel point que je ne prends même pas de billet de loterie parce que je me dis : moi, j'ai gagné à la loterie, j'ai une belle vie. (Participant 3)

Je suis très satisfaite et heureuse dans ce que je fais et ce que je vis. C'est exactement ce à quoi j'aspirais depuis plusieurs années avant la retraite. Aujourd'hui, je suis comblée, je profite de chaque jour. (Participant 4)

5.4 Stratégies visant à promouvoir et à maintenir l'engagement dans des occupations significantes

La retraite marque une nouvelle étape de vie durant laquelle il est essentiel de maintenir un engagement actif dans des occupations significantes afin de préserver une satisfaction personnelle. Plusieurs stratégies peuvent être adoptées à cet effet. Plus précisément, les participants ont souligné l'importance de planifier la transition vers la retraite, de réorganiser leur emploi du temps, de développer leurs capacités et leur potentiel ainsi que d'exprimer leur identité personnelle. Ils mettent également en avant la nécessité d'expérimenter le plaisir et la joie, de trouver du sens dans leurs activités quotidiennes, de prendre soin d'eux, de contribuer à la communauté et à la société, et enfin, de créer et entretenir des liens sociaux. Ces leviers constituent des facteurs essentiels pour favoriser une retraite épanouissante et riche en expériences positives.

5.4.1 Préparation préalable de la retraite

5.4.1.1 Planification de la transition.

Pour tous les participants, la transition vers la retraite était volontaire, attendue et planifiée, ce qui leur a permis vivre cette étape de manière harmonieuse. La plupart des personnes retraitées ont souligné l'importance de cette planification, tant sur les plans financiers que personnel, ce qui a facilité leur adaptation et favorisé leur engagement dans des occupations significantes et valorisantes.

Certaines personnes prennent leur retraite simplement parce qu'elles atteignent un certain âge, même si ce n'est pas forcément ce qu'elles souhaitent. De notre côté, on a choisi de partir à la retraite parce qu'on le voulait bien. C'était planifié depuis longtemps

et c'était un objectif qu'on avait hâte d'atteindre. On était bien préparés, on savait ce qu'on voulait, alors la transition s'est faite facilement et ça n'a pas été difficile de s'adapter à cette nouvelle étape de vie. (Participant 1)

Certains ont été influencés par des exemples familiaux qui ont démontré les conséquences d'un manque de préparation.

Un membre de ma famille, avant de prendre sa retraite, n'arrêtait pas de se demander : « Qu'est-ce que je vais faire à la retraite ? ». Il n'avait ni plan ni but, et passait son temps à s'inquiéter de cette nouvelle étape. Malheureusement, il a fini par développer des problèmes cardiaques et en est décédé. C'est justement pour éviter ça que je me suis dit : non, moi, je ne veux pas vivre ça. Je veux que ma retraite soit planifiée, agréable, qu'elle me plaise, et surtout qu'elle me permette de faire des choses que je n'ai pas pu faire, ou auxquelles je n'ai pas eu le temps de me consacrer quand je travaillais. Alors, j'ai préparé ma retraite en fonction de ça. (Participant 4)

En revanche, d'autres ont décidé de vivre cette transition de manière plus improvisée, ce qui a pu engendrer certaines difficultés d'adaptation, notamment en lien avec l'absence de routine, le sentiment d'utilité ou une perte de repères.

Je suis entrée dans la retraite un peu comme on arrive en vacances, puis j'ai « joué ça à l'oreille ». Mais je trouve que c'est plus difficile d'être complètement à la retraite que d'avoir un travail. Pour moi, il est essentiel d'avoir un cadre et surtout un sentiment d'utilité. (Participant 3)

5.4.1.2 *Acquisition de connaissances.*

L'acquisition de connaissances en lien avec la retraite s'est faite de manière variée selon les participants. Certains ont bénéficié de formations structurées offertes par leur employeur, tandis que d'autres se sont inspirés d'exemples autour d'eux ou ont appris par observation. Pour certains, la transition vers la retraite s'est faite naturellement, sans qu'ils ressentent le besoin de formation, parce qu'elle était attendue et bien planifiée. Ce besoin d'acquérir des connaissances semble dépendre de la personnalité et du degré de préparation à la retraite.

Tout ce qui peut être offert comme conférence [...] ça peut être l'économie, comment organiser nos finances, les plans de retraite, n'importe quoi comme sujet.

Habituellement, ce sont des choses qui nous intéressent, de s'informer, d'en connaître un peu plus, puis de savoir ce qui peut être profitable pour la retraite. (Participant 4)

5.4.2 Réorganisation de l'horaire de vie et de l'utilisation du temps

5.4.2.1 *Organisation du temps.*

À la retraite, la gestion du temps prend une toute nouvelle dimension. Certains apprécient la liberté de choisir leur rythme quotidien et veulent vivre au jour le jour, sans contrainte ni horaire fixe, tandis que d'autres réalisent qu'ils sont autant, voire plus occupés qu'avant. Tous les participants ont rapporté qu'ils trouvent du plaisir à organiser leurs journées en fonction de leurs envies, intégrant des activités spontanées ou des passe-temps bien ancrés.

Le but premier c'est d'avoir du plaisir et d'être occupé. On met tout ça un en arrière de l'autre, puis la semaine est passée. (Participant 2)

Moi, je me lève le matin, et parfois je me demande quel jour on est. Ah, déjà mardi! Puis tout d'un coup, on réalise que c'est vendredi! Quand on travaillait, les semaines semblaient longues, mais là, le temps a vraiment changé. (Participant 5)

5.4.2.2 Établissement d'objectifs de retraite.

L'établissement d'objectifs à la retraite joue un rôle essentiel dans le bien-être et la motivation des personnes retraitées. Les participants expriment l'importance de se fixer des projets pour rester stimulés et se sentir vivants. Qu'il s'agisse de reprendre un ancien loisir, de voyager, de développer un projet communautaire ou simplement de continuer à apprendre et évoluer, ces objectifs permettent de donner du sens au quotidien. La retraite offre ainsi une occasion précieuse de concrétiser ses rêves et ses ambitions, ce qui favorise l'épanouissement personnel.

Il faut se sentir vivant. Il ne faut pas s'en aller sur le neutre. C'est important d'avoir des projets, des objectifs, c'est ça qui nous anime. (Participant 3)

5.4.2.3 Planification des activités de retraite.

La planification des activités à la retraite se fait de manière flexible et personnalisée. Les participants ont exprimé le besoin d'un certain cadre, sans toutefois vouloir tomber dans une routine rigide. Plusieurs apprécient avoir quelques activités planifiées dans la semaine, mais tiennent à conserver des moments libres pour les activités spontanées. La liberté de choisir ses occupations en fonction de ses intérêts, de ses envies ou des conditions extérieures est très valorisée. Pour certains, la routine est sécurisante et procure un sentiment de stabilité, alors que pour d'autres, elle est associée à une perte de liberté qu'ils cherchent à éviter après une vie professionnelle contraignante.

C'est important que ce soit cédulé un peu, mais le reste du temps, c'est important de faire ce que je veux faire au moment où ça me tente de le faire. Il ne faut pas être cédulé 7 jours sur 7. (Participant 2)

On a passé trop d'années à faire des choses par obligation, que ce soit pour le travail ou la famille. Maintenant, on privilégie ce qui nous fait vraiment plaisir. (Participant 5)

5.4.2.4 *Équilibre occupationnel.*

Les participants soulignent l'importance de maintenir un équilibre entre les différentes sphères d'activité à la retraite afin d'éviter la monotonie et de favoriser un sentiment de bien-être. Certains apprennent à écouter leur corps et à respecter leurs limites en intégrant des moments de détente à leur journée, notamment en raison de limitations physiques ou des enjeux de santé. L'objectif commun est de préserver le plaisir dans les activités choisies, sans qu'elles deviennent des obligations. L'équilibre dans ses occupations permet ainsi de vivre une retraite agréable.

L'exemple que je donne souvent, c'est que pendant toute ma carrière, j'ai assez couru.

Maintenant que je suis à la retraite, c'est important pour moi d'avoir un horaire équilibré et un agenda bien dosé pour que mes journées soient agréables et que je puisse en profiter pleinement. (Participant 4)

Pour moi, chaque journée doit inclure un peu de tout : un moment de lecture, une activité physique, une sortie, une visite, etc. J'aime varier mes activités, je n'aime pas faire la même chose tous les jours. (Participant 2)

5.4.3 Développer ses capacités et son potentiel

5.4.3.1 *Capacité d'adaptation.*

La retraite s'accompagne de plusieurs réajustements, dont l'adaptation à une nouvelle dynamique de vie à deux en dehors du cadre professionnel ainsi qu'une réorganisation du quotidien. Les participants ont décrit une phase d'adaptation nécessaire pour instaurer un nouveau rythme de vie et concilier les différences dans les habitudes ou les intérêts avec leur partenaire. La flexibilité, l'ouverture au changement et le respect de l'espace de chacun ont ressorti comme des attitudes favorables pour vivre cette transition de façon harmonieuse.

Le challenge à la retraite, c'est qu'on soit tous les deux heureux dans ce qu'on fait, qu'on se rejoigne quand c'est commun, puis qu'on accepte que l'autre ait ses propres activités.

(Participant 1)

5.4.3.2 *Confiance en soi et sentiment d'efficacité personnelle.*

La majorité des participants ont souligné l'importance de préserver la confiance en soi et de maintenir un sentiment d'efficacité personnelle à la retraite. Repousser ses limites, ne pas se laisser freiner par l'âge ou la peur de ne pas être performant et persévérer malgré les défis sont perçus comme essentiels pour demeurer actif et engagé au quotidien. La retraite est vue comme une occasion de continuer à se challenger et à apprendre.

À la retraite, je trouve ça très important de ne pas renoncer à l'idée de repousser ses limites et d'aller au-delà de ce qu'on croit possible. Il faut continuer à se lancer des défis et éviter de se mettre des barrières trop facilement, parce que c'est trop simple de s'en remettre à l'âge. (Participant 3)

5.4.4 Développer et exprimer son identité personnelle

5.4.4.1 Identification de ses intérêts.

Les participants ont souligné l'importance de bien se connaître et de miser sur des intérêts déjà présents avant la retraite pour demeurer engagés et actifs. Pour plusieurs, les activités pratiquées avant la retraite se sont naturellement poursuivies, tandis que d'autres ont profité de la transition pour approfondir des activités longtemps mises de côté par manque de temps. Que ce soit à travers le sport, le bénévolat ou des loisirs, le fait d'avoir du temps à la retraite permet de s'investir davantage dans des occupations porteuses de sens, souvent alignées avec ses valeurs personnelles et procurant un réel sentiment d'accomplissement. Ainsi, cultiver ses intérêts à la retraite devient un moyen de maintenir une routine stimulante et de favoriser le bien-être.

Les activités se sont présentées naturellement. L'intérêt était déjà là depuis longtemps, mais je n'avais pas le temps de m'y consacrer. Je n'ai pas eu à chercher de nouvelles activités, j'ai plutôt approfondi celles qui me plaisaient déjà. (Participant 2)

5.4.4.2 Continuité entre le travail et la retraite.

Certains participants ont exprimé le besoin de préserver une continuité entre le travail et la retraite, en choisissant de poursuivre un emploi à temps partiel, que ce soit dans un autre titre d'emploi ou à travers le bénévolat. Animés par le désir d'aider les autres, ces engagements leur procurent un profond sentiment d'utilité et de satisfaction personnelle. D'autres ont choisi de maintenir un lien avec leur domaine d'emploi en demeurant informés des développements et avancées, ce qui nourrit leur curiosité intellectuelle. Enfin, un participant poursuit

l'enseignement dans son domaine auprès d'étudiants, ce qui lui permet de maintenir une attache professionnelle tout en jouissant d'un rythme de vie plus souple et moins contraignant.

On dirait que j'ai toujours ce besoin d'aider les gens. J'aime ça faire une différence, même si c'est minime. Ce n'est pas important que les autres le sachent, c'est simplement ma propre satisfaction. (Participant 3)

5.4.5 Expérimenter le plaisir et la joie

Tous les participants ont insisté sur l'importance de savourer les petits plaisirs de la vie et de privilégier des activités qui procurent du bonheur et de la joie à la retraite. Que ce soit en famille, lors de voyages, ou dans des moments simples du quotidien, ils valorisent la légèreté et une attitude optimiste face à la vie. Pour eux, la retraite est perçue comme une occasion de se concentrer sur ce qui apporte du bien-être au quotidien, en évitant le stress et la négativité.

Ce sont les petits plaisirs de la vie qu'il faut apprendre à apprécier. Quand on travaille, on ne prend pas le temps de s'arrêter à ça. On est toujours pressé, on est comme une queue de poisson. Mais aujourd'hui, j'ai le temps de m'arrêter et d'en profiter.

(Participant 6)

Le but premier c'est d'avoir du plaisir et de faire des choses qu'on aime. Notre vie est basée sur des moments de bonheur. C'est juste ça qu'on veut maintenant. (Participant 2)

5.4.6 Recherche de sens personnel

Les participants soulignent l'importance que les activités dans lesquelles ils s'engagent à la retraite soient porteuses de sens et procurent de la satisfaction et du bien-être. Que ce soit à travers des projets créatifs, des moments passés en famille ou tout autre type d'engagement,

ces activités doivent être signifiantes. À la retraite, cette recherche de sens devient essentielle, car les activités sont choisies librement et doivent apporter un réel bénéfice personnel.

Toutes ces activités de bricolage et tous ces projets que je réalise me nourrissent profondément et ont une véritable signification pour moi. J'adore faire ça, ce n'est pas un travail pour moi, c'est une passion. (Participant 5)

C'est important d'en retirer une forme de satisfaction et d'y trouver un bénéfice.

Autrement, s'engager dans quelque chose qui ne nous apporte pas grand-chose devient peu intéressant et peu attrayant. (Participant 4)

5.4.7 Prendre soin de soi et activer son corps, son esprit et ses sens

Pour tous les participants, la santé constitue le fondement essentiel d'une retraite agréable et épanouie. Qu'il s'agisse de santé physique, mentale ou sociale, ils soulignent l'importance de s'écouter, de respecter leurs limites, d'adopter de saines habitudes de vie et de demeurer actifs autant que possible. La retraite est une nouvelle étape où ils investissent consciemment dans leur santé afin de préserver leur autonomie et maintenir une qualité de vie satisfaisante leur permettant d'en profiter pleinement le plus longtemps.

Pour moi, la retraite, je vois ça comme un nouveau travail : celui de prendre soin de ma santé physique et mentale. Bien manger, prendre le temps de cuisiner, rester active.

Chaque jour, je m'assure de remplir cette mission. [...] La qualité de notre retraite dépend de notre santé. (Participant 1)

C'est notre priorité de se tenir en santé et en forme. Réellement, il n'y a pas d'autres choses qui comptent. Je suis chanceux, même si j'ai un problème de santé, je peux faire tout ce que je veux. (Participant 2)

5.4.8 Contribuer à la communauté et à la société

Pour certains participants, la retraite représente une opportunité de contribuer à la collectivité par l'engagement communautaire. Ils s'impliquent activement à travers le bénévolat, le soutien d'organismes locaux, la participation à des levées de fonds ou à des conseils d'administration. Cette implication leur permet de rester actifs, utiles et connectés à la société, tout en étant en accord avec leurs valeurs d'entraide et de solidarité.

Je suis toujours prête à faire du bénévolat. Dès qu'un membre de ma famille ou un ami a besoin, j'aime m'impliquer et offrir mon aide. (Participant 1)

Quand il y a des conseils d'administration dans des organismes qui nous tiennent à cœur, on aime bien s'impliquer. Par exemple, on suit de près l'association des retraités du secteur public parce qu'on trouve important qu'elle offre plein de services et d'activités utiles. (Participant 4)

5.4.9 Créer des liens avec les autres

5.4.9.1 Connexions sociales.

À la retraite, les connexions sociales prennent différentes formes et sont jugées essentielles pour le bien-être. Certains participants ont souligné l'importance de maintenir des amitiés, de participer à des activités sociales variées et de développer de nouveaux cercles sociaux en dehors du couple et de la famille immédiate. Pour plusieurs, ces interactions permettent de compenser le vide laissé par l'absence du milieu de travail, où de nombreuses personnes étaient côtoyées chaque jour, et contribuent à prévenir l'isolement social.

Le social, c'est important. C'est agréable d'être en couple, mais c'est aussi essentiel d'avoir d'autres contacts à l'extérieur. J'ai toujours travaillé avec des gens, alors j'ai besoin de voir du monde, de passer du temps avec mes amies. (Participant 6)

Quand on participe à des activités, on est social tous les deux, alors on crée facilement de nouveaux contacts. On aime échanger avec des personnes, même qu'on ne connaît pas, pour apprendre d'eux et découvrir de nouveaux champs d'intérêt. Ça permet de varier les échanges, de sortir des sujets habituels et, au final, on en ressort toujours enrichis. (Participant 4)

5.4.9.2 Liens intergénérationnels et proche aidance.

Pour plusieurs, la retraite est une période où l'engagement auprès de la famille devient central. Certains consacrent du temps à accompagner des parents vieillissants en perte d'autonomie, assumant ainsi un rôle de proche aidant. D'autres investissent beaucoup d'énergie auprès de leurs petits-enfants, en les accompagnant dans leurs activités et en créant avec eux des moments signifiants et des souvenirs précieux. Ces liens intergénérationnels offrent aux retraités un fort sentiment d'utilité et d'épanouissement, tout en renforçant les relations familiales et en contribuant au bien-être des générations plus jeunes et plus âgées.

Rendu à nos âges, c'est important de réaliser qu'on est en train de fournir de beaux souvenirs de quand on ne sera plus là à nos petits-enfants. Chaque geste, chaque sortie qu'on fait avec eux, on le fait en pensant à ces moments précieux qui resteront gravés dans leur mémoire. (Participant 1)

5.5 Besoins perçus pour un accompagnement optimal à la retraite

5.5.1 Soutien à l'engagement dans des occupations significatives

La plupart des participants ont manifesté un intérêt pour des ateliers en ergothérapie de soutien pré et post-retraite, qui leur auraient permis d'acquérir des connaissances afin de mieux se préparer à la retraite ou qui leur permettraient de vivre une retraite encore plus satisfaisante. Ils ont exprimé une ouverture constante à faire de nouveaux apprentissages, peu importe leur âge. Les ateliers pourraient aborder divers thèmes liés au domaine de l'ergothérapie, tels que l'accompagnement dans le développement de nouvelles routines quotidiennes, l'exploration d'un répertoire d'occupations satisfaisantes ainsi que des outils pour favoriser le bien-être physique, mental et social à la retraite, de même que pour maintenir une bonne vitalité intellectuelle.

Moi, côté formation, je suis toujours curieux. À 64 ans, j'ai encore des choses à apprendre, même des jeunes. Là-dessus, je ne suis jamais fermé. (Participant 5)

Les participants de cette étude ont d'ailleurs suggéré plusieurs pistes pour assurer un format optimal et inclusif. Les échanges en petits groupes ont été identifiés comme particulièrement riches et seraient, selon eux, à privilégier. Par ailleurs, la formule hybride (présentiel et virtuel) est également perçue comme facilitante, permettant de s'adapter aux disponibilités et aux préférences de chacun des participants. De plus, l'aspect informel, convivial et abordable des rencontres est jugé essentiel pour favoriser l'accessibilité et encourager la participation de tous, que ce soit en milieu de travail ou dans un cadre plus détendu comme un déjeuner ou un dîner au restaurant.

6 Discussion

Cette étude qualitative descriptive visait à explorer l'expérience des personnes retraitées en regard de l'engagement dans des occupations significatives lors de la transition à la retraite. Dans cette section, les résultats obtenus seront mis en relation avec ceux d'autres études ainsi qu'avec la revue de la littérature de Couture (2024). Par la suite, les implications pour la pratique en ergothérapie seront présentées. Enfin, les forces et les limites de cette recherche seront discutées.

6.1 Changements associés à l'engagement dans des occupations significatives : défis et nouvelles opportunités

Les résultats de cette étude suggèrent que la transition à la retraite s'accompagne à la fois de certains défis et de nouvelles opportunités d'engagement dans des occupations significatives. Parmi les principaux défis relevés, plusieurs sont étroitement liés à des facteurs personnels et sociaux de la transition vers la retraite. D'abord, l'insécurité financière, bien que variable selon les situations des participants, demeure une source de préoccupation récurrente, même chez ceux ayant bénéficié d'une planification financière adéquate. Plusieurs études soulignent également l'importance d'une préparation financière solide et d'une stabilité économique au moment de la transition vers la retraite, ainsi que d'adapter ses activités selon ses moyens au cours de la retraite, afin de favoriser l'engagement dans des occupations significatives (Eagers et al., 2022a, Eagers et al., 2018b). Genoe et ses collaborateurs (2018) indiquent également que l'aspect financier représente une préoccupation majeure pour de nombreux préretraités qui souhaitent préserver un niveau de confort permettant de réaliser leurs projets à la retraite et ne limite pas leurs possibilités. De même, Eagers et ses collaborateurs (2016) rapportent que les

raisons financières sont parmi les motifs déterminants de la décision de partir à la retraite. Dans l'ensemble, ces constats convergent vers l'idée que la sécurité financière constitue un levier essentiel pour soutenir l'épanouissement personnel et l'engagement dans des occupations significatives à la retraite. L'état de santé représente également un enjeu central, puisque les personnes retraitées peuvent être confrontées à des difficultés ou à des préoccupations liées à divers problèmes de santé susceptibles d'affecter leurs possibilités occupationnelles. En effet, la condition physique ou mentale peut influencer leur capacité à s'engager pleinement dans des occupations significatives et entraîner des changements occupationnels (Cahill et al., 2022; Eagers et al., 2022a; Eagers et al., 2018a). D'un autre côté, certaines personnes retraitées doivent composer avec une redéfinition de leur identité et le besoin de se sentir utile malgré la fin de leur rôle professionnel, ce qui influence leur satisfaction personnelle (Cousineau et al., 2019; Robinson et al., 2011; Cahill et al., 2022). Ce besoin de réajustement s'explique par l'importance de la contribution sociale et de la reconnaissance associées à leur ancien emploi, qui soutenaient auparavant leur sentiment de compétence et de valorisation personnelle. Pour y répondre, ces personnes ont exploré de nouvelles opportunités d'engagement occupationnel afin de retrouver ce sentiment d'utilité. Également, la transition à la retraite s'accompagne d'une redéfinition du sens personnel attribué aux activités quotidiennes, comme en témoignent certains participants qui ont rapporté des changements dans la signification accordée à leurs occupations. Dans cette optique, le maintien d'un sentiment d'utilité au quotidien apparaît essentiel pour préserver le sens et la motivation au cours de cette nouvelle étape de vie (Jonsson et al., 2011; Cahill et al., 2022), de même que le choix d'activités diversifiées en cohérence avec ses valeurs et intérêts personnels (Clark et al., 2015). Finalement, la qualité de

l'expérience personnelle de transition peut représenter un autre défi pour le maintien de l'engagement dans des occupations significatives à la retraite (Couture, 2024). En effet, le degré de préparation à cette étape joue un rôle déterminant : une planification rigoureuse et l'acceptation de cette nouvelle étape de vie peut faciliter l'adaptation et soutenir la participation occupationnelle, tandis qu'une préparation insuffisante ou improvisée risque de compliquer l'ajustement, notamment en générant des difficultés à retrouver une structure, un sens et un sentiment d'utilité dans la vie quotidienne (Eagers et al., 2018a).

Au-delà des défis, les résultats mettent en évidence plusieurs changements positifs, ce qui reflète l'expérience généralement positive vécue par les participants. Leurs témoignages offrent ainsi des pistes pertinentes pour identifier les conditions favorables à une transition réussie vers la retraite, plus spécifiquement en regard de l'engagement dans des occupations significatives. D'abord, le soulagement psychologique engendré par la disparition du stress professionnel constitue, selon les personnes retraitées, une source importante de bien-être (Sharma et al., 2015). Le fait d'être libéré des exigences liées au travail permet de profiter d'une plus grande paix d'esprit, ce qui est perçu comme un changement positif et libérateur. D'autre part, la perte des relations sociales associées au milieu de travail amène la nécessité de recréer des réseaux de contacts significatifs afin de combler l'absence quotidienne d'une équipe de travail et de cultiver un bien-être social (Eagers et al., 2018a). Cette reconstruction peut prendre différentes formes, telles que des visites chez des proches, l'implication bénévole, la participation à des activités religieuses, les sorties dans des restaurants ou des cafés, les voyages ainsi que la pratique d'activités sportives ou de loisirs en groupe (Couture, 2024). Enfin, le ralentissement du rythme de vie constitue un autre changement positif vécu par les personnes retraitées, les

incitant à mettre en place de nouvelles routines pour structurer leur quotidien de manière épanouissante. Les participants de cette étude ont tous exprimé une volonté de profiter de la liberté et de la flexibilité offertes par la retraite. Ils veulent vivre au jour le jour, faire les choses par envie et non par devoir, ce qui peut être une manière de reprendre le contrôle de leur temps après une carrière marquée par des horaires structurés. Ils ne veulent pas être liés par une routine imposée comme ils pouvaient l'être durant leur vie professionnelle. Ces constats rejoignent ceux de plusieurs études selon lesquelles l'accroissement du sentiment de liberté et de choix constitue, pour de nombreuses personnes retraitées, l'un des principaux avantages associés à cette nouvelle étape de vie (Cahill et al., 2022; Robinson et al., 2011).

6.2 Stratégies favorables à l'engagement dans des occupations significantes

Les résultats de cette étude permettent de mieux comprendre les diverses stratégies utilisées par les personnes retraitées pour favoriser et maintenir leur engagement dans des occupations significantes dans le contexte de la transition à la retraite. Ces stratégies rejoignent les éléments facilitants identifiés dans la recension des écrits de Couture (2024), soit l'importance de promouvoir une expérience positive dans une variété d'occupations, d'encourager une utilisation judicieuse et satisfaisante du temps et de tenir compte des différents facteurs de la personne et de son environnement lors de la préparation à la retraite. À la vue des témoignages obtenus, la retraite est loin de représenter un simple retrait de la vie active. À l'inverse, cette nouvelle étape de vie s'avère être une période de réorganisation, d'adaptation et de redéfinition identitaire, au cours de laquelle les personnes retraitées développent des moyens pour soutenir leur bien-être et donner du sens à leur quotidien.

En premier lieu, la planification de la transition vers la retraite constitue une étape cruciale pour en assurer le succès. Cette préparation demande d'avoir une bonne compréhension de ce qu'est une vie de retraite satisfaisante ainsi que les changements de rôles et les impacts émotionnels, sociaux, occupationnels et financiers qui en découlent (Eagers et al., 2016; Eagers et al., 2022b). En apprenant à anticiper et à gérer ces divers aspects, les individus sont mieux outillés pour traverser cette période souvent marquée par des ajustements importants, ce qui favorise ainsi une adaptation positive et un bien-être durable. Cependant, bien que l'acquisition de connaissances soit jugée utile pour préparer cette étape, le besoin d'apprentissage demeure variable selon les individus. Certains recherchent activement des formations et des ressources afin de mieux faire face aux défis liés à la retraite, tandis que d'autres traversent la transition de façon plus naturelle et spontanée, sans ressentir le besoin d'un apprentissage formel. Ce recours à l'apprentissage est influencé par plusieurs facteurs, dont la personnalité, les expériences vécues par les proches et le soutien social dont bénéficient les individus (La Rue et al., 2022).

Par la suite, la réorganisation de l'horaire de vie et de l'utilisation du temps constitue l'un des premiers ajustements majeurs à la retraite. Les personnes retraitées doivent ainsi redéfinir leur façon de gérer leur temps. Certains participants ont exprimé le désir de profiter de la liberté et de la flexibilité qu'offre la retraite, choisissant de vivre au jour le jour, sans horaire précis. À l'inverse, d'autres constatent qu'ils demeurent aussi, sinon plus, occupés qu'auparavant. Ce nouveau rapport au temps, marqué par un ralentissement du rythme de vie et la possibilité d'organiser librement ses journées et ses activités selon ses envies, est généralement apprécié et contribue au plaisir quotidien (Cahill et al., 2022; Jonsson et al., 2000;

Robinson et al., 2011). Par ailleurs, l'établissement d'objectifs personnels émerge comme un élément central dans le maintien du bien-être et de la motivation à la retraite. Ces projets, qu'ils soient d'ordre personnel, communautaire ou autre, offrent des défis stimulants qui permettent aux personnes retraitées de demeurer actives, engagées et de continuer à donner du sens à leur quotidien (Cousineau et Misener, 2019; Eagers et al., 2018b; Heller-Sahlgren, 2017; Macdonald et Cole, 2024). Finalement, comme l'ont rapporté les participants, une préparation des projets de retraite amorcée durant les dernières années de vie professionnelle apparaît essentielle afin de mieux organiser les plans futurs et de donner du sens à cette nouvelle étape de vie (Eagers et al., 2022a). D'autre part, conformément aux écrits sur l'équilibre occupationnel, les participants ont exprimé le besoin de trouver un juste équilibre entre structure et spontanéité, ainsi qu'entre la quantité et la diversité de leurs occupations (Cahill et al., 2022; Macdonald et Cole, 2024; Mohamad Sabri et al., 2021; Sabri et al., 2024). L'atteinte de cet équilibre apparaît essentielle pour éviter la monotonie et favoriser la santé, le bien-être et la satisfaction de vie (Sharma et al., 2015; Townsend et Polatajko, 2013; Roberts et Bannigan, 2018). Ainsi, les personnes retraitées apprennent à moduler leur niveau d'engagement de manière à demeurer actives sans se sentir submergées, et à privilégier des activités qui restent sources de plaisir, sans devenir des obligations (Sabri et al., 2024). Par ailleurs, ils reconnaissent la nécessité de structurer leur temps libre au quotidien de manière intentionnelle, tout en conservant une certaine flexibilité pour choisir de participer à des activités spontanément (Cahill et al., 2022; Macdonald et Cole, 2024). Cela permet de conserver une structure sécurisante sans retomber dans une routine perçue comme contraignante. Cette réorganisation des habitudes occupationnelles à la retraite

contribuerait ainsi à maintenir un engagement occupationnel satisfaisant, tout en soutenant le bien-être et la qualité de vie.

Dans un autre ordre d'idées, le développement de certaines compétences apparaît comme un levier essentiel pour faciliter l'adaptation aux changements liés à la retraite et soutient le maintien de l'engagement dans des occupations significatives (Cousineau et Misener, 2019; Eagers et al., 2022b; Heller-Sahlgren, 2017; Macdonald et Cole, 2024). Cette capacité d'adaptation englobe notamment l'instauration d'un nouveau rythme de vie ainsi que les ajustements requis dans la dynamique conjugale, où la flexibilité, l'ouverture aux changements et le respect de l'espace de chacun favorisent une transition harmonieuse (Heller-Sahlgren et al., 2017; La Rue et al., 2022). Le maintien de la confiance en soi et du sentiment d'efficacité personnelle s'avère également déterminant pour demeurer actif et engagé, ce qui permet de relever de nouveaux défis malgré l'avancée en âge et les changements occupationnels (Cousineau et Misener, 2019; Eagers et al., 2022b; Roberts et Bannigan, 2018).

L'importance de la connaissance de soi et de ses intérêts personnels est un autre élément important. En effet, les personnes retraitées qui connaissent bien leurs intérêts personnels ont plus de facilité à s'engager dans des activités significatives après la retraite et de vivre une expérience positive (Eagers et al., 2019; Eagers et al., 2022a, 2022b). Plusieurs poursuivent des occupations qu'ils pratiquaient avant, tandis que d'autres profitent de cette période pour découvrir de nouvelles activités ou pour approfondir des intérêts délaissés par manque de temps. Par ailleurs, plusieurs études soulignent l'importance pour les personnes retraitées de retrouver, à travers leurs nouvelles activités, certains aspects positifs qu'ils appréciaient dans leur emploi (Cahill et al., 2022 ; Eagers et al., 2018a, 2018b, 2019, 2022a). Cette réflexion sur les

aspects signifiants de leur parcours professionnel permet d'orienter le choix d'activités qui offrent des opportunités d'engagement occupationnel similaires, renforçant ainsi leur bien-être et leur sentiment d'utilité (Couture, 2024). Ces activités peuvent prendre différentes formes, notamment l'implication communautaire ou l'engagement auprès de la famille immédiate à titre de proche aidant ou grand-parent impliqué. Le maintien de connexions sociales et l'adoption de saines habitudes de vie apparaissent également comme des conditions essentielles pour soutenir cet engagement dans des occupations signifiantes et préserver la santé et la qualité de vie à la retraite (Cahill et al., 2022; Cousineau et Misener, 2019; Eagers et al., 2022a; Eagers et al., 2018a). En somme, s'investir dans des activités porteuses de sens, dans une visée de santé et de bien-être, contribue à nourrir le sentiment d'accomplissement, à accroître la vitalité personnelle et à favoriser l'expérience du plaisir et de la joie au quotidien (Cousineau et Misener, 2019; Roberts et Bannigan, 2018).

6.3 Besoins perçus pour optimiser l'engagement dans des occupations signifiantes

Bien que les participants jugent leur expérience globalement satisfaisante, ils perçoivent tout de même certains besoins pour soutenir leur engagement dans des occupations signifiantes lors de la transition à la retraite. Tous les participants de cette étude ont manifesté un intérêt pour des ateliers de préparation ou de soutien post-retraite liés au domaine de l'ergothérapie. Ils ont notamment exprimé le besoin de soutien et d'accompagnement pour développer de nouvelles routines quotidiennes, explorer de nouvelles occupations signifiantes, préserver une vitalité intellectuelle et maintenir leur bien-être global. Ainsi, ces résultats suggèrent que les préoccupations des retraités ne portent pas uniquement sur la planification financière, mais également sur le maintien d'un mode de vie actif, épanouissant et porteur de

sens. Cependant, cet aspect demeure peu abordé dans les programmes actuels de préparation à la retraite, qui mettent principalement l'accent sur l'aspect financier (Couture, 2024; Joannis, 2020). En effet, les initiatives des institutions financières, des organisations gouvernementales et des employeurs sont largement orientées vers la sécurité financière, laissant souvent en marge les enjeux occupationnels, psychologiques et identitaires de cette transition de vie.

Malgré le fait que certains programmes soient actuellement offerts au Québec et puissent répondre partiellement aux besoins des personnes retraitées, ceux-ci demeurent souvent méconnus du grand public. D'ailleurs, aucun des participants de la présente étude n'en connaissait l'existence. Par exemple, dans le domaine des loisirs, le programme *RÉEL*, implanté dans certains centres communautaires, vise à accompagner les personnes à la retraite ou en transition vers celle-ci dans la gestion de leur temps libre et leur engagement dans des activités satisfaisantes et signifiantes, favorisant ainsi leur épanouissement et leur bien-être (Joannis, 2020). Un autre programme issu du même domaine, *Trouver sa voie à la retraite* (Carbonneau et al., 2015), soutient les personnes retraitées dans la construction d'un avenir réaliste et cohérent. Il leur offre des moyens de profiter pleinement de cette période de vie où les opportunités et les possibilités sont nombreuses, contribuant ainsi à leur participation sociale. Du côté de l'ergothérapie, le programme *Remodeler sa vie* (Clark et al., 2015; Levasseur et al., 2019; Lévesque et al., 2020) constitue une intervention préventive qui accompagne les individus dans l'exploration de nouvelles occupations signifiantes et bénéfiques pour la santé. Il vise à promouvoir un mode de vie sain et porteur de sens. Bien qu'il n'ait pas été conçu spécifiquement pour le contexte de la retraite, il pourrait être pertinent d'en explorer l'adaptation à cette réalité, notamment en raison des thèmes abordés qui rejoignent plusieurs

besoins exprimés par les personnes retraitées. En somme, ces initiatives sont intéressantes et renforcent la pertinence d'intégrer une approche occupationnelle dans l'accompagnement à la retraite.

À la lumière de ces constats, le développement de nouveaux ateliers adaptés aux besoins des personnes retraitées québécoises, ancrés dans une perspective ergothérapique et centrés sur les occupations signifiantes, apparaît comme une avenue prometteuse. Pour favoriser l'accessibilité et la pertinence de ces ateliers, les participants privilégient des échanges conviviaux en petits groupes, en formule hybride (présentiel et virtuel) et à coûts modestes. La collaboration avec les associations de retraités pourrait d'ailleurs permettre de prendre en charge une partie des coûts, rendant ces activités encore plus accessibles. Enfin, grâce à leur proximité avec le terrain, ces organismes et associations pourraient également faciliter l'implantation et la mise en œuvre de ces initiatives, en les intégrant directement dans le milieu de vie naturel des personnes retraitées.

6.4 Implications pour la pratique en ergothérapie

Les résultats de cette étude viennent appuyer les conclusions d'une précédente recension des écrits (Couture, 2024) et renforcent la pertinence de s'intéresser au sujet de la retraite sous une perspective occupationnelle. Ils mettent également en lumière plusieurs implications importantes pour la pratique en ergothérapie. D'abord, dans un contexte où les ergothérapeutes sont de plus en plus impliqués dans des projets de prévention et de promotion de la santé, leur contribution apparaît particulièrement pertinente dans les programmes de préparation à la retraite. Pour ce faire, les résultats de cette étude permettent d'identifier les composantes clés à intégrer dans l'intervention ergothérapique afin de soutenir cette transition

occupationnelle. En exerçant leurs compétences liées à l'expertise en ergothérapie (ACORE, ACPUE et ACE, 2021), les ergothérapeutes peuvent soutenir les personnes retraitées dans la réorganisation de leur quotidien et l'engagement dans des occupations porteuses de sens, de signifiante et de but afin de prévenir les difficultés d'adaptation occupationnelle et promouvoir une retraite épanouissante et en santé. D'autre part, par leur engagement envers la profession et leur souci d'une pratique respectueuse de la culture, l'équité et la justice (ACORE, ACPUE et ACE, 2021), les ergothérapeutes peuvent jouer un rôle central dans la création et l'implantation de projets novateurs et inclusifs répondant aux besoins de populations diversifiées en contexte de transition à la retraite. En collaborant étroitement avec les milieux communautaires, les associations de personnes retraitées et les organismes locaux, ils peuvent rejoindre plus facilement la clientèle et améliorer l'accessibilité et la portée de ces initiatives. Ce travail de partenariat permettrait également de développer des interventions plus adaptées aux réalités locales et mieux alignées avec les besoins spécifiques des personnes retraitées, incluant celles pouvant vivre des inégalités en matière d'opportunités occupationnelles à la retraite. En ce sens, les ergothérapeutes sont des acteurs clés pour contribuer à l'émergence de nouvelles pratiques, telles que l'accompagnement à la retraite, en y intégrant une approche centrée sur l'occupation, soucieuse d'équité et ancrée dans les réalités quotidiennes et les milieux de vie des personnes retraitées.

6.5 Forces et limites de l'étude

Cette étude présente plusieurs forces notables. Premièrement, son appui sur le modèle *Vivez bien votre vie* a offert un cadre d'analyse structuré et pertinent pour la pratique de l'ergothérapie, permettant d'interpréter les résultats de façon cohérente avec les fondements

de la profession. De plus, elle aborde un sujet encore peu exploré, particulièrement dans le contexte québécois, ce qui contribue à enrichir les connaissances dans ce domaine émergent. Par ailleurs, la validation du contenu du guide de collecte de données avec une personne retraitée a également favorisé la qualité de l'étude en assurant la clarté, la pertinence et l'adéquation des questions avec la réalité vécue par les personnes concernées. Également, la clarté du processus méthodologique renforce la rigueur scientifique de l'étude et garantit sa reproductibilité. Enfin, bien que le codage des données ait été réalisé par une seule chercheuse, la co-validation des codes par consensus avec la directrice de recherche a permis de réduire les biais et d'accroître la confirmabilité des résultats.

Toutefois, certaines limites doivent être prises en considération. Tout d'abord, le recrutement des participants sur une base volontaire a pu engendrer un biais de sélection. Le fait que les participants se soient portés volontaires laisse supposer qu'ils étaient possiblement déjà bien engagés dans leur transition à la retraite et qu'ils vivaient peu de défis associés à cette période. Ainsi, considérant que seules les personnes intéressées ont pris part à l'étude, la diversité des profils est restreinte, ce qui limite la transférabilité des résultats à l'ensemble de la population retraitée. De plus, afin d'assurer la faisabilité de l'étude, l'échantillon de participants était de taille restreinte. Les données recueillies pourraient ainsi ne pas refléter toute la variété des expériences vécues, des enjeux rencontrés, des stratégies utilisées et des besoins perçus par les personnes retraitées. En ce sens, les résultats doivent être interprétés avec prudence et pourraient ne pas être généralisables à l'ensemble de cette population.

7 Conclusion

Ce projet de recherche a permis d'explorer les expériences des personnes retraitées en regard de l'engagement dans des occupations significatives. L'étude a mis en évidence l'importance de s'investir dans des occupations variées et porteuses de sens à la retraite, ce qui contribue au bien-être physique et mental (Clark et al., 2015). À partir des six témoignages recueillis, certains défis ont été identifiés, représentant des obstacles à l'engagement dans des occupations significatives importants à considérer. À l'inverse, plusieurs changements positifs liés à la retraite ont été relevés, constituant des éléments facilitateurs à une expérience satisfaisante de cette transition. Le fait que peu de défis aient été rapportés par les participants et qu'ils aient majoritairement vécu une expérience positive de transition suggère que certains facteurs personnels et contextuels peuvent favoriser une adaptation harmonieuse à la retraite. Cela souligne l'importance, pour les ergothérapeutes, de reconnaître et de renforcer ces éléments facilitateurs afin de soutenir l'engagement dans des occupations significatives et de promouvoir une retraite épanouissante et riche de sens. Par ailleurs, différentes stratégies ont émergé des propos des participants, offrant des pistes d'action concrètes ainsi que des leviers d'intervention pertinents en ergothérapie. Enfin, certains besoins ont également été soulevés, et leur prise en compte sera cruciale pour développer de futurs programmes ergothérapeutiques, afin d'accompagner les personnes retraitées de manière plus ciblée et personnalisée.

Pour approfondir ces résultats, de futures recherches devraient explorer d'autres contextes de vie, notamment ceux de personnes ayant vécu une retraite précoce ou involontaire, ou encore ayant occupé un emploi dans des conditions de précarité, et qui ont eu moins d'occasions de planifier ou de préparer leur retraite à l'avance. Cela permettrait possiblement

de faire émerger des défis différents de ceux rencontrés par les participants de la présente étude, et ainsi d'enrichir la compréhension des diverses trajectoires de transition vers la retraite. Par ailleurs, étant donné que peu d'études à ce sujet ont été menées au Canada, et plus particulièrement au Québec, il serait pertinent d'explorer cet angle de recherche davantage pour valider les constats actuels et combler le manque de connaissances propres au contexte québécois.

Finalement, dans un contexte où l'accès à des occupations signifiantes demeure inégal, se projeter dans le rôle d'ergothérapeute, c'est aussi reconnaître sa responsabilité comme agent de changement. À l'ère d'un nouveau référentiel de compétences renforçant l'importance d'une pratique respectueuse de la culture, l'équité et la justice (ACORE, ACPUE et ACE, 2021), les ergothérapeutes sont dans une position idéale pour adapter et concevoir des programmes accessibles et inclusifs. Cette mission est d'autant plus essentielle lorsqu'il s'agit de répondre aux besoins de personnes en situation de précarité ou issues de groupes marginalisés et vulnérables, plus susceptibles d'être exposées à des inégalités. En favorisant l'accès équitable à des opportunités occupationnelles, les ergothérapeutes contribuent activement à la promotion de la justice occupationnelle et au mieux-être collectif, qui constituent des principes fondamentaux de la profession.

Références

ACORE, ACPUE et ACE. (2021). Référentiel de compétences pour les ergothérapeutes au Canada.

<https://acotro->

acore.org/sites/default/files/uploads/ot_competency_document_fr_hires.pdf

Bissonnette, L., Boisclair, D., Laliberté-Auger, F., Marchand, S., Michaud, P.-C., et Vincent, C.

(2016). Projecting the Impact of Population Aging on the Quebec Labour

Market. *Canadian Public Policy*, 42(4), 431. <https://doi.org/10.3138/cpp.2016-035>

Cahill, M., Galvin, R., & Pettigrew, J. (2022). Being an academic retiree: a qualitative, follow-up

study of women academics in the Republic of Ireland. *Irish Journal of Occupational*

Therapy, 50(1), 42-50. <https://doi.org/10.1108/IJOT-02-2022-0006>

Carbonneau, H., Fortier, J., et Audet, M.-L. (2015). Rapport d'évaluation du programme «

Trouver sa voie à la retraite ». Québec: Laboratoire en loisir et vie communautaire de

l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Clark, F. A., Blanchard, J., Sleight, A., Cogan, A., Florindez, L., Gleason, S., Heymann, R., Hill,

V., Holden, A., Murphy, M., Proffitt, R., Schepens Niemiec, S., et Vigen, C.

(2015). *Remodeler sa vie. Version canadienne-française du manuel Lifestyle Redesign: The*

Intervention Tested in the USC Well Elderly Studies (2 ed.). Association canadienne des

ergothérapeutes.

Cousineau, L. S., et Misener, K. (2019). Volunteering as Meaning-Making in the Transition to

Retirement. *Canadian Journal of Nonprofit and Social Economy Research*, 10(1), 61-

77. <https://doi.org/10.22230/cjnsr.2019v10n1a293>

Couture (2024). *Transition à la retraite : vers l'engagement dans des occupations significantes.*

Essai. Trois-Rivières, Université du Québec à Trois-Rivières, 63 p.

Denton, F. T., et Spencer, B. G. (2009). What Is Retirement? A Review and Assessment of Alternative Concepts and Measures. *Canadian Journal on Aging*, 28(1), 63–76.

<https://doi.org/10.1017/S0714980809090047>

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 [Article]. *Australian Occupational Therapy Journal*, 63(4), 277-292. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12300>

Eagers, J., Franklin, R. C., Broome, K., & Yau, M. K. (2019). The experiences of work: Retirees' perspectives and the relationship to the role of occupational therapy in the work-to-retirement transition process. *Work*, 64(2), 341-354. <https://doi.org/10.3233/WOR-192996>

Eagers, J., Franklin, R. C., Broome, K., Yau, M. K., & Barnett, F. (2022a). Current occupational therapy scope of practice in the work-to-retirement transition process: An Australian study [Article]. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 29(6), 495-510. <https://doi.org/10.1080/11038128.2020.1841286>

Eagers, J., Franklin, R. C., Broome, K., Yau, M. K., & Barnett, F. (2022b). Potential occupational therapy scope of practice in the work-to-retirement transition in Australia [Article]. *Australian Occupational Therapy Journal*, 69(3), 265-278. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12788>

- Eagers, J., Franklin, R. C., Yau, M. K., & Broome, K. (2018a). The influence of work on the transition to retirement: A qualitative study. *British Journal of Occupational Therapy*, 81(11), 624-632. <https://doi.org/10.1177/0308022618766244>
- Eagers, J., Franklin, R. C., Yau, M. K., et Broome, K. (2018b). Pre-retirement job and the work-to-retirement occupational transition process in Australia: A review [Article]. *Australian Occupational Therapy Journal*, 65(4), 314-328. <https://doi.org/10.1111/1440-1630.12452>
- Fortin, M.-F., et Gagnon, J. (2022). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives* (4e édition). 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. <https://doi.org/10.1017/S0714980818000314>
- Hazel, M. (2018). *Raisons de travailler chez les 60 ans et plus*. Statistiques Canada
- Heller-Sahlgren, G. (2017). Retirement blues. *Journal of Health Economics*, 54, 66–78. <https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2017.03.007>
- Hershenson, D. B. (2016). Reconceptualizing retirement: A status-based approach. *Journal of Aging Studies*, 38, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2016.04.001>
- Heybroek, L., Haynes, M., et Baxter, J. (2015). Life Satisfaction and Retirement in Australia: A Longitudinal Approach. *Work, Aging and Retirement*, 1(2), 166–180. <https://doi.org/10.1093/workar/wav006>
- Institut de la statistique du Québec. (2024). *Âge à la prise de la retraite*. Gouvernement du

Québec. <https://statistique.quebec.ca/vitrine/vieillissement/themes/travail-retraite/age-prise-retraite>

Institut de la statistique du Québec. (2022). *Participation des travailleurs âgés au marché du travail et intentions à l'égard de l'âge de la retraite – Faits saillants*. Gouvernement du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/participation-travailleurs-ages-marche-travail-intentions-egard-age-retraite-faits-saillants>

Joanisse, C. (2020). *Évaluation de la mise à l'essai du programme RÉEL (Retraite Épanouie et Loisirs) auprès de jeunes retraités*. Mémoire. Trois-Rivières, Université du Québec à Trois-Rivières, 168 p.

Jonsson, H., Borell, L., et Sadlo, G. (2000). Retirement : An occupational transition with consequences for temporality, balance and meaning of occupations. *Journal of Occupational Science*, 7(1), 29-37. <https://doi.org/10.1080/14427591.2000.9686462>

Krupa, T. (2010). *Action over inertia : addressing the activity-health needs of individuals with serious mental illness*. CAOT Publications ACE.

La Rue, C. J., Haslam, C., et Steffens, N. K. (2022). A meta-analysis of retirement adjustment predictors. *Journal of Vocational Behavior*, 136.

<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2022.103723>

Levasseur, M., Filiatrault, J., Larivière, N., Trépanier, J., Lévesque, M. H., Beaudry, M.,... Sirois, F. (2019). Influence of Lifestyle Redesign® on health, social participation, leisure, and mobility of older French-Canadians. *The American Journal of Occupational Therapy*, 73(5), 1-18. <https://doi.org/10.5014/ajot.2019.031732>

- Lévesque M-H, Trépanier J, Tardif M-È, et al. (2020). Remodeler sa vie® (Lifestyle Redesign) : première étude pilote auprès d'aînés franco-canadiens. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 87(4), 241-252. <https://doi.org/10.1177/0008417420929508>
- Macdonald, K. C., et Cole, M. B. (2024). Self-Direction in Productive Aging: A Qualitative Study [Article]. *Physical & Occupational Therapy in Geriatrics*, 42(1), 1-22. <https://doi.org/10.1080/02703181.2023.2225549>
- Mohamad Sabri, M. Q., Dahlan, A., Thurasamy, R., & Daud, A. Z. C. (2021). The Concept of Occupational Balance Following Retirement: a Scoping Review [Article]. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 17(3), 298-306. <https://biblioproxy.uqtr.ca/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=150859061&site=ehost-live>
- Moll, S. E., Gewurtz, R. E., Krupa, T. M., Law, M. C., Lariviere, N., et Levasseur, M. (2015). “Do-Live-Well”: A Canadian framework for promoting occupation, health, and well-being: «Vivez-Bien-Votre Vie»: un cadre de référence canadien pour promouvoir l’occupation, la santé et le bien-être. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 82(1), 9-23.
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2021). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Armand Colin. <https://www.cairn.info/l-analyse-qualitative-en-sciences-humaines--9782200624019.htm>
- Roberts, A. E. K., et Bannigan, K. (2018). Dimensions of personal meaning from engagement in occupations: A metasynthesis. *Canadian Journal of Occupational Therapy. Revue Canadienne d'Ergothérapie*, 85(5), 386–396. <https://doi.org/10.1177/0008417418820358>

Robinson, O., Demetre, J., et Corney, R. (2011). The variable experiences of becoming retired and seeking retirement guidance : A qualitative thematic analysis. *British Journal of Guidance and Counselling*, 39(3), 239–258.

<https://doi.org/10.1080/03069885.2011.562484>

Sabri, M. Q. M., Thurasamy, R., et Daud, A. Z. C. (2024). Experiences of occupational balance following retirement : An interpretative phenomenological analysis. *Journal of Occupational Science*, 31(3), 490–503.

<https://doi.org/10.1080/14427591.2024.2324827>

Searle, M. S., Mahon, M. J., Iso-Ahola, S. E., Sdrolas, H. A., & van Dyck, J. (1995). Enhancing a sense of independence and psychological well-being among the elderly: A field experiment. *Journal of Leisure Research : Urbana*, 27(2).

Sharma, K. N., Karunanidhi, S., et Chitra, T. (2015). Determinants of psychological well-being among retirees. *International Research Journal of Social Science*, 4(3), 19-26.

Townsend, E. A., et Polatajko, H. J. (2013). *Habiliter à l'occupation. Faire avancer la perspective ergothérapique de la santé, du bien-être et de la justice par l'occupation* (N. Cantin, Trans.; 2 ed.).

Annexe A

Guide d'entretien destiné aux personnes retraitées

Introduction et présentation du projet de recherche

- Retour sur le formulaire d'information et de consentement

Dimensions de l'expérience et utilisation du temps depuis la transition à la retraite

1. Racontez-moi comment se déroule votre vie quotidienne depuis que vous êtes à la retraite.
 - a. Comment organisez-vous votre temps maintenant que vous êtes à la retraite?
 - b. Pouvez-vous décrire une journée typique?
2. Parlez-moi des activités importantes pour vous et vos intérêts actuels à la retraite. Qu'aimez-vous faire?
3. Quels sont les avantages de l'engagement dans des activités significatives à la retraite?
4. Comment choisissez-vous les activités auxquelles vous participez actuellement?
5. À quel point les éléments suivants influencent-ils le choix de vos activités?
 - a. Engagement (niveau d'engagement, juste défi, état de flow)
 - b. Sens personnel
 - c. Équilibre
 - d. Choix et contrôle
 - e. Routines
6. À quels besoins répondent ces activités?
 - a. Activer votre corps, votre esprit et vos sens
 - b. Créer des liens avec les autres
 - c. Contribuer à la communauté et à la société
 - d. Prendre soin de soi
 - e. Construire votre sécurité et votre prospérité
 - f. Développer et exprimer votre identité personnelle
 - g. Développer vos capacités et votre potentiel
 - h. Expérimenter le plaisir et la joie
7. À quel point êtes-vous satisfaits de la vie que vous menez actuellement?

Exploration de la période de transition à la retraite (défis, stratégies et besoins y étant associés)

8. Comment avez-vous vécu la transition vers la retraite?
 - a. Quelles étaient vos préoccupations vécues avant, pendant et après la transition vers la retraite?
9. Parlez-moi des changements que vous avez vécus depuis la transition vers la retraite.
10. Quels sont les moyens que vous avez trouvés pour faire face à ces changements?
11. Quels défis avez-vous rencontrés pour vous engager dans des activités significatives à la retraite?

À préciser au besoin :

 - a. Perte de routine, motivation, problèmes de santé, isolement social, responsabilités familiales, finances, trouver un sens, etc.
12. Quelles stratégies avez-vous utilisées pour favoriser ou maintenir votre engagement dans des activités significatives?
13. Quelles ressources vous auraient été utiles pour faciliter votre passage à la retraite (ateliers, formations, etc.)?
 - a. Que penseriez-vous de participer à des ateliers pour vous accompagner?
 - b. Qu'est-ce qui serait facilitant pour vous pour y participer?
14. De quoi auriez-vous besoin pour poursuivre une retraite épanouie ?

Conclusion

15. Quels conseils donneriez-vous à d'autres personnes qui approchent de la retraite pour rester engagées et actives?

Remerciements

Annexe B

Questionnaire sociodémographique

- À quel genre vous identifiez-vous?
- Quel est votre âge?
- Quel est votre état civil?
 - Si applicable, votre partenaire est-il/elle à la retraite?
- Avez-vous des enfants? Si oui, combien et quel âge ont-ils?
Dans quelle région demeurez-vous?
- Comment décririez-vous votre état de santé actuel?
 - Excellent
 - Bon
 - Passable
 - Mauvais
- Depuis combien de temps êtes-vous à la retraite?
- Quel type d'emploi occupiez-vous avant de prendre votre retraite?
- Quels sont les motifs qui vous ont poussé à prendre votre retraite?