

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ À

L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAÎTRISE EN PSYCHOLOGIE

PAR

LUCIE TRÉPANIÉ

TÉNACITÉ ET FLEXIBILITÉ DANS LA POURSUITE DE PROJETS PERSONNELS :

IMPACT SUR LE BIEN-ÊTRE À LA RETRAITE.

AOÛT 1999

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

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

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

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

Résumé

Cette recherche s'intéresse aux projets personnels lors de la transition vers la retraite et plus particulièrement à l'influence de la ténacité et de la flexibilité sur le bien-être psychologique. Les 147 participants étaient retraités depuis moins de 3 ans et âgés entre 49 et 75 ans. Les sujets ont identifié quatre projets personnels et les ont évalués selon 15 caractéristiques des buts. Le bien-être a été évalué à l'aide d'échelles de dépression, d'estime de soi et de satisfaction de vie. Les régressions ont démontré que l'utilisation de la flexibilité en présence d'obstacles à la réalisation de buts explique 44 % de la variance de la dépression, 29 % de la satisfaction de vie et 25 % de l'estime de soi. L'influence de la ténacité fut beaucoup plus modeste. La flexibilité semble donc être une stratégie très efficace afin de faire face aux difficultés dans la poursuite de buts à la retraite.

Abstract

This research was interested in personal goals during retirement and especially in the influence of tenacity and flexibility on measures of psychological well-being. The participants ($N = 147$) were retired for less than 3 years and aged between 49 and 75 years ($M = 58$ years). The subjects had to identify four personal goals and rate each of them along 15 dimensions. The psychological well-being was evaluated with scales of depression, self-esteem and life satisfaction. Regression analyses showed that flexibility in the presence of hindered goals accounts for 44 % of the variance in depression, 29 % of life satisfaction and 25 % of self-esteem. Tenacity had a more modest impact. Flexibility seems to be a coping strategy which is most useful to face difficulties in the pursuit of goals during retirement.

Table des matières

Contexte théorique et position du problème	p. 1
La retraite	p. 1
Les buts à la retraite.....	p. 2
Caractéristiques des buts.....	p. 4
Ténacité et flexibilité.....	p. 6
Hypothèses de recherche.....	p. 8
Méthodologie.....	p. 9
Sujets	p.9
Instruments.....	p.10
Déroulement.....	p.12
Résultats.....	p.12
Discussion.....	p.16
Conclusion.....	p.19
Références.....	p.22
Tableaux.....	p.30

Remerciements

L'auteur désire sincèrement remercier sa directrice de mémoire, Madame Sylvie Lapierre, pour son soutien, sa disponibilité, ses encouragements et ses précieux conseils.

L'auteur désire également remercier les associations de retraités de la région pour l'aide qu'ils ont fourni au niveau du recrutement de retraités. Plus particulièrement, Monsieur Herman Pelletier de l'Association des retraités de la Fédération des Caisses Populaires, Monsieur Jean-Paul Belleville et Monsieur Reynald Cloutier de l'Association des retraités non enseignant de l'UQTR, Madame Claire Plourde de l'Association des retraités de l'enseignement du Québec, Monsieur Maurice Powers de l'Association des professionnels retraités du Québec, Madame Charlotte Guilbert de la Direction des Ressources Humaines Canada et Monsieur Vital Allaire de l'Association des retraités du Centre Hospitalier Régional de la Mauricie.

Enfin, l'auteur désire remercier Madame Cathleen Desrocher, pour son soutien à travers toutes les étapes de réalisation de ce projet de recherche.

Avec le vieillissement de la population, le phénomène de la retraite devient de plus en plus important dans les sociétés industrielles. En effet, au cours des années 1996 et 1997, plus de 144 000 personnes ont pris leur retraite au Québec et on estime qu'en 2025, 1 983 600 retraités de plus de 60 ans seront bénéficiaires de la rente offerte par le gouvernement provincial (Régie des Rentes du Québec, 1998). De plus, si on compte les gens qui ont pris leur retraite avant 60 ans, phénomène qui est de plus en plus présent dans notre société (Monette, 1996), le nombre de retraités augmente davantage. Les recherches sur la retraite deviennent donc essentielles afin de prévenir les difficultés d'adaptation à cette période.

La retraite est une période de transition importante de la vie. Le travail étant le pôle organisateur de l'activité humaine (Plamondon & Plamondon, 1982), sa perte entraîne de multiples changements qui affectent la vie quotidienne des individus (Bédard, 1994; Brim, 1988; Reis & Gold, 1993; Thériault, 1994). Le réseau social se modifie, l'organisation du temps change, le temps réservé aux activités, à la famille et à la relation de couple augmente (Melton, Hersen, Van Sickle, & Van Hasselt, 1995; Monette, 1996; Vinick & Ekerdt, 1992), le revenu financier et le pouvoir de consommation diminuent, l'identité et les rôles sociaux se redéfinissent (Atchley, 1975, 1976; Carter & Cook, 1995; Richardson & Kilty, 1991; Thériault, 1994) et les projets personnels se restructurent (Atchley, 1976; Bédard, 1994).

Les recherches concernant l'impact de la retraite sur le bien-être obtiennent des résultats contradictoires. Certains auteurs observent une diminution du bien-être : maladie, dépression, solitude, difficultés émotionnelles et attitude négative (Atchley, 1994; Atchley & Robinson, 1982; de Grâce, Joshi, Pelletier, & Beaupré, 1994; Ekerdt, Bossé, & Levkoff, 1985; Richardson, 1993; Richardson & Kilty, 1991; Shapiro & Roos, 1982). Par contre, pour d'autres, il y a peu d'indices apparents d'une diminution du bien-être des gens à la retraite (Bossé, Aldwin, Levenson, &

Workman-Daniel, 1991; Georges, Filenbaum, & Palmore, 1984; Stull, 1988). Finalement, plusieurs auteurs affirment que la retraite a un impact positif dans la vie des retraités : moins de stress, augmentation du sentiment de contrôle et de liberté (Calasanti, 1996; Ekerdt, Bossé, & LoCastro, 1983; Kelly & Westcott, 1991; Maule, Cliff, & Taylor, 1996; Midanik, Soghikian, Ransom, & Tekawa, 1995; Monette, 1996; Vinick & Ekerdt, 1992). Même si le débat concernant l'impact de cette transition dans la vie des retraités est toujours actuel il semblerait que la majorité des retraités s'adaptent bien à la retraite. En fait, les différents auteurs indiquent que seulement 10 % à 30 % des retraités pourraient expérimenter des difficultés tant physiques, émotionnelles ou psychologiques durant cette période de transition (Atchley, 1976; Bossé et al, 1991, Bossé, Levenson, Spiro, Aldwin, & Mroczek, 1992; Howard, Marshall, Rehnitzer, Cunnigham & Doner, 1982; Vinick & Ekerdt, 1992).

Les recherches antérieures ont également démontré que certaines ressources faciliteraient l'adaptation à la retraite. C'est le cas des ressources financières, d'une bonne santé, d'un niveau socio-économique élevé, d'un lieu de contrôle interne, du choix et de la préparation de retraite, de la flexibilité et de la capacité à restructurer ses projets personnels (Atchley, 1975; Bossé et al., 1991; Carter & Cook, 1995; Cohen-Mansfield, 1990; Conner, Dorfman, & Tompkins, 1985; Dorfman, 1989; Fillenbaum, George, & Palmore, 1985; Gall, Evans & Howard, 1997; Hardy et Quadagno, 1995; Howard et al, 1982; Krause, 1986; Osgood et Mizruchi, 1982; Seccombe et Lee, 1986; Stull, 1988). La présente étude s'intéressera particulièrement aux deux dernières ressources, c'est-à-dire la flexibilité et la capacité à restructurer ses projets personnels..

Buts personnels

Les travaux sur les buts personnels sont assez récents dans les recherches en gérontologie.

Bien que les auteurs emploient des termes différents: projet personnel (Little, 1983), engagement personnel (Emmons, 1986), soi-possible (Markus & Ruvolo, 1988), perspective d'avenir (Nuttin, 1980), ils considèrent que les buts sont des facteurs importants pour expliquer le comportement humain (Bandura, 1993; Emmons, 1997; Nuttin, 1980). En effet, la représentation mentale du but est constamment disponible à l'esprit de la personne et lui permet d'anticiper les résultats et de soutenir sa motivation à travers les actions nécessaires à l'obtention du projet. Aussi, dans les transitions importantes de la vie (université, emploi, retraite, vieillesse), les buts favoriseraient les sentiments d'intégration et de continuité nécessaires pour traverser ces étapes (Robbins, Lee, & Wan, 1994). Plusieurs théoriciens considèrent que la poursuite de projets significatifs pour la personne joue un rôle important sur la satisfaction de vie (Brunstein, 1993; Emmons, 1986, 1997; Rapkin & Fisher, 1992; Ruelhman, & Wolchik, 1988), sur le sens à la vie (Reker, Peacock, & Wong, 1987) et le bien-être psychologique (Lapierre, Bouffard, & Bastin 1997).

Bien que plusieurs recherches aient été effectuées sur les relations entre les buts et le bien-être, peu d'études se sont attardées aux liens entre la poursuite de projets et l'adaptation à la retraite. Selon Atchley (1976), la retraite est une phase de transition où certains des anciens rôles sont perdus et où de nouveaux rôles doivent être acquis ou développés. L'adaptation à cette transition dépendrait de la place que le travail occupait dans la hiérarchie des buts de la personne et de sa capacité à restructurer cette hiérarchie pour faire place à de nouveaux rôles et projets. Les recherches plus récentes dans le domaine démontrent que l'adaptation aux changements de la vie dépend de l'habileté à maintenir des buts stables et significatifs (Robbins et al. 1994). Payne, Robbins et Dougherty (1991) ont démontré que les retraités qui étaient peu impliqués dans la poursuite de projets étaient beaucoup plus critiques envers eux-mêmes, insatisfaits et demandaient davantage de support émotionnel de leur entourage. Smith et Robbins (1988) affirment que la

difficulté à s'engager dans des buts et à maintenir une motivation afin de poser des gestes concrets dans la réalisation des projets est reliée à un retrait social, à la dépression, à une estime de soi plus faible et à la poursuite d'ambitions et de projets plus confus (Robbins, Payne, & Chartrand, 1990). Ils considèrent que les gens instables dans leurs projets sont moins aptes à faire face aux transitions de vie comme la retraite car ils n'ont pas un regard concret vers le futur.

Caractéristiques des buts

Certaines études examinent l'impact des caractéristiques des buts sur le bien-être psychologique. La satisfaction de vie serait associée à la poursuite de buts importants, significatifs, plaisants, structurés, peu stressants, qui comportent peu d'obstacles, qui représentent un défi et qui engendrent un sentiment d'efficacité chez l'individu et pour lesquels il obtient du soutien de l'entourage (Emmons, 1986; Little, 1993; Palys & Little, 1983). Les affects négatifs seraient, pour leur part, reliés à une faible probabilité de succès, à un sentiment d'ambivalence et à la présence de conflits dans la poursuite de buts (Emmons, 1986). Ruelhman et Wolchik (1988) ont, pour leur part, identifié trois facteurs représentant les différentes caractéristiques des buts. Le facteur maîtrise englobe les buts ayant les caractéristiques suivantes : progrès, temps adéquat, sentiment de contrôle, plaisir et évaluation positive du résultat. Le facteur tension se rapporte aux buts dont le niveau de difficulté, de stress et de défi est élevé. Puis finalement, l'engagement réfère à un but important, en lien avec les valeurs de la personne et initié par la personne elle-même. Selon leurs résultats, le bien-être psychologique est associé à un haut niveau de maîtrise et d'engagement et à un bas niveau de tension. La détresse psychologique, pour sa part, est inversement reliée à la maîtrise et à l'engagement et positivement reliée à la tension dans la poursuite du but. De plus, l'ensemble des trois facteurs est responsable de 25 % de la variance

totale du bien-être psychologique et de 23 % de la variance de la détresse psychologique. Il semble donc que les caractéristiques des buts influencent non seulement le bien-être psychologique mais tout autant la détresse psychologique. Les auteurs expliquent que la maîtrise génère un sentiment plus grand d'efficacité ou de compétence tandis que la tension à l'égard des buts peut amener la personne à anticiper un échec dans la réalisation du but. La tension peut donc représenter une menace à l'estime de soi et ainsi avoir un impact négatif sur l'état psychologique.

Brunstein (1993) s'est intéressé à l'impact de l'interaction entre l'engagement à l'égard des buts et l'atteignabilité des projets sur le bien-être subjectif. L'engagement réfère à la détermination, à la volonté et à l'implication dans la poursuite du but tandis que "l'atteignabilité" a été utilisée comme un terme englobant les conditions favorables et défavorables à la réalisation du but. Brunstein (1993) entendait par conditions favorables : suffisamment de temps, d'opportunités, de contrôle et de soutien social dans la poursuite du projet. Les résultats ont démontré que les étudiants qui poursuivent leurs buts dans des conditions non favorables (bas niveau «d'atteignabilité») et qui demeurent impliqués rapportent des niveaux plus faibles de bien-être subjectif.

Mc Clure et Hilton (1997) abondent un peu dans le même sens en ajoutant que les conditions nécessaires à la réalisation d'un but (temps, argent, habiletés) ont une importance aussi grande que l'engagement et l'effort. Quant à Diener et Fujita (1995), ils ont remarqué une certaine tendance chez leurs sujets à choisir des projets en fonction des ressources personnelles, matérielles ou sociales disponibles. Leurs résultats ont démontré que la congruence entre les ressources disponibles (temps, argent, énergie, soutien social) et les projets poursuivis est prédictive du bien-être subjectif. Lavallée et Campbell (1995) ont démontré que les tracas dans la poursuite de buts sont associés aux sentiments négatifs et entraînent d'avantage de comportements

d'autorégulation (confusion, rumination) que les tracas quotidiens non reliés aux buts entretenus. Les gens démontrent un affect plus marqué à l'égard des tracas quotidiens quand ils sont en lien avec les aspirations ou les buts poursuivis. Finalement, Emmons (1997) ajoute que les buts clairs, réalistes et non conflictuels favoriseraient le bien-être psychologique et diminueraient la détresse psychologique. Les conflits entre les buts diminuent le bien-être psychologique et sont associés à une variété de symptômes physiques de même qu'à un nombre élevé de visites à l'hôpital au cours d'une année (Emmons & King, 1988). Il semblerait donc, à la lumière de ces recherches, que les caractéristiques des projets entrepris ont un rôle à jouer dans la satisfaction de vie et qu'il soit possible que le bien-être à la retraite dépende des caractéristiques des projets entretenus ou souhaités.

Ténacité et flexibilité

La présente recherche vise à étudier le rôle de la ténacité et de la flexibilité à l'égard des projets personnels lors de la transition de retraite. Selon Brandtstädter et Renner (1990), les crises et les transitions qui surviennent au cours de la vie amènent l'individu à utiliser deux stratégies d'adaptation complémentaires et distinctes: l'assimilation et l'accommodation. L'assimilation permet de transformer les événements selon les préférences personnelles, c'est-à-dire que l'individu agit sur son environnement pour atteindre ses projets. Elle se manifeste sous forme de ténacité à l'égard des buts. L'accommodation, pour sa part, ajuste les préférences personnelles selon les situations auxquelles la personne fait face; elle se manifeste sous forme de flexibilité à l'égard des projets, c'est-à-dire par la capacité de modifier, d'abandonner des buts ou d'en élaborer de nouveaux. Ces deux modes d'adaptation sont davantage présents dans les situations de vie difficiles lorsque les individus vivent un déséquilibre entre les pertes et les gains qui

accompagnent la vieillesse. Ils visent à diminuer les divergences qui existent entre les conditions de vie actuelles et les divers intérêts reliés au développement personnel, par exemple: les divergences entre ce que la personne est actuellement et ce qu'elle aimerait être ou devenir. Ils visent également à préserver l'intégrité et le sentiment de continuité de la personne vieillissante. Habituellement, lorsque la personne est confrontée à un obstacle, l'assimilation est la première stratégie employée : la personne tente d'exercer un contrôle sur les difficultés qui empêchent la réalisation du but. L'accommodation survient lorsqu'il est difficile d'agir sur la situation ou quand la personne fait face à des échecs répétés dans la réalisation de ses buts. La stratégie d'accommodation est davantage un mode d'adaptation "neutralisant" qu'une réponse active à un problème. En fait la personne modifie ses cognitions et ses croyances afin que les situations apparaissent moins négatives et plus acceptables. C'est ce qui permet de maintenir une estime de soi malgré l'échec à la réalisation des projets. L'assimilation et l'accommodation sont des stratégies complémentaires. Les résultats démontrent que ces deux stratégies sont associées négativement aux symptômes dépressifs et positivement à la satisfaction de vie. Néanmoins, Brandtstädter et Renner (1990) ont démontré une diminution graduelle des stratégies de ténacité et une augmentation des stratégies de flexibilité à mesure que les personnes avancent en âge et ce à partir du mitan de la vie. Ce transfert de stratégies serait selon Brandtstädter et Greve (1994), à la base de l'estime de soi et de l'évaluation positive de la vie que l'on observe chez les personnes âgées. En somme, les personnes âgées utiliseraient plus fréquemment les stratégies d'accommodation comme moyen d'adaptation privilégié. Ils expliquent que la flexibilité serait essentielle dans les situations où les pertes deviennent irréversibles et où il est devenu impossible d'atteindre un but. Cette difficulté à passer de la stratégie d'assimilation à l'accommodation, lorsqu'il y a présence d'obstacles ou de difficultés, expliquerait les réactions dépressives. En effet,

Brandtstädter et Rothermund (1994) considèrent que la durée et la sévérité des épisodes dépressifs dépendent non seulement du sentiment de contrôle perçu sur les événements mais également de la capacité et de la volonté à se désengager des buts “inatteignables” pour se diriger vers des buts plus réalistes. Klinger (1987) (cité dans Leci, Okun & Karoly, 1994) suggère également que la difficulté à se désengager des buts “inatteignables” entraîne des sentiments dépressifs. Kuhl et Helle (1986) ont vérifié cette hypothèse en impliquant leurs sujets dans des projets “inatteignables” et ont démontré que l’incapacité à se désengager des aspirations non réalisables résultait en des déficits de la mémoire à court terme, en des symptômes dépressifs plus élevés et en une ouverture plus limitée à l’égard de nouvelles aspirations. Il semble donc que l’accommodation pourrait également être utile au moment de la retraite, situation de vie propice aux réajustements des aspirations. Elle devient un mécanisme d’adaptation dans les situations difficiles et permet à la personne de restructurer ses projets (Brandtstädter & Renner, 1990; Brandtstädter & Rothermund, 1994; Rapkin & Fisher, 1992).

La présente recherche comporte trois hypothèses :

1. Les caractéristiques des projets personnels (importance, conflit, stress, contrainte financière, perception de contrôle, difficulté, obstacle, défi, engagement, effort, plaisir, temps disponible, appui social, compétence, “atteignabilité”) seront reliées aux niveaux de dépression, de satisfaction de vie ou d’estime de soi.
2. La ténacité et la flexibilité seront reliées positivement à la satisfaction de vie et à l’estime de soi et négativement à la dépression.
3. Dans le cas où il y a la présence d’obstacles dans la poursuite de projets de retraite, un score élevé de ténacité sera associé à un niveau de dépression plus élevé et à des score de satisfaction de

vie et d'estime de soi faibles., tandis qu'un score élevé de flexibilité sera associé à un niveau de dépression faible et à une satisfaction de vie et une estime de soi élevées.

Méthodologie

Sujets

Le recrutement des participants a été réalisé auprès d'associations de retraités de la région de Trois-Rivières au Québec. Chacun de ces regroupements a permis aux chercheurs de faire parvenir une lettre invitant leurs membres à participer à une étude sur la retraite. Certains sujets ont été recrutés par le biais d'annonces dans les journaux de la région. Tous les sujets sont retraités depuis plus de 6 mois ou moins de 36 mois et ont comme revenu principal une rente de l'employeur ou la Régie des Rentes du Québec. De plus, aucun sujet n'occupait un travail rémunéré à temps plein. L'échantillon se compose de 147 retraités (74 hommes et 73 femmes). Les sujets étaient âgés entre 49 et 75 ans ($M = 58.5$ ans, $\underline{E.T.} = 4.99$) et avaient pris leur retraite en moyenne à 57.3 ans, l'âge de la prise de retraite variant entre 47 et 72 ans. En fait, 59.9 % des participants ont pris leur retraite avant l'âge de 60 ans. Au moment de remplir le questionnaire, les retraités accumulaient en moyenne 16.6 mois de retraite ($\underline{E.T.} = 9.5$). Au niveau financier, 4.8 % des participants rapportent un revenu inférieur à 19 999 \$, 21.7 % entre 20 000 et 29 999 \$, 19.1 % entre 30 000 et 39 999 \$ et 54.4 % , un revenu supérieur à 40 000 \$. Le niveau de scolarité moyen est de 14.5 années et 79.8 % des répondants vivent en couple. De plus, 70 % des retraités ont suivi un cours de préparation à la retraite et 6.1 % des répondants ont comme projet de retourner sur le marché du travail. Enfin, on peut noter que plus de 90 % des répondants sont satisfaits de leur retraite, de l'âge auquel ils ont pris leur retraite, de leur santé et de leur relation de couple. Par contre, 18.4 % sont insatisfaits de leurs relations sociales et 13.6% de leur

situation financière.

Instruments

Les projets entretenus actuellement par les sujets ont été recueillis grâce à la Matrice de Projets Personnels (MPP) élaborée par Little (1983, 1993). Chaque sujet a identifié 4 projets personnels qu'il a ensuite évalués selon les 15 caractéristiques suivantes: l'importance, le plaisir, la difficulté, le contrôle, le stress, l'effort, les conflits, l'appui social, le défi, les obstacles, le temps disponible, l'argent, la compétence et l'engagement. Certaines caractéristiques de la version originale de la MPP n'ont pas été retenues dans la présente étude puisqu'elles étaient inutiles afin de vérifier les hypothèses de recherche. Par contre, deux caractéristiques ont été ajoutées à la MPP, soit le niveau d'atteignabilité et les contraintes financières. L'ajout de ces caractéristiques repose sur les recherches de Brunstein (1993), McClure et Hilton (1997) et Diener et Fujita (1995) qui ont démontré que l'évaluation de l'atteignabilité et les ressources matérielles ont aussi une influence considérable sur le niveau de bien-être subjectif associé à la poursuite de projets. Chacune des dimensions étaient évaluées par les retraités au moyen d'un échelle de type Likert en 11 points variant de 0 à 10, 0 indiquant que la caractéristique ne convient " pas du tout au projet " et 10 "convient tout à fait ou énormément au projet". Les participants devaient sélectionner un but à la fois et l'évaluer sur l'ensemble des caractéristiques avant de passer à un autre but.

Les stratégies de ténacité et flexibilité ont été évaluées à l'aide du questionnaire Ténacité et Flexibilité dans la poursuite des buts de Brandtstädter et Renner (1990) traduit et validé par Lapierre, Baillargeon, Bouffard, Dubé et Klapper (1998). Les coefficients de consistance interne Alpha sont de .73 pour l'échelle de ténacité et de .78 pour l'échelle de flexibilité pour une population âgée entre 56 à 99. Les corrélations inter-score global varient entre .30 et .60. Le

questionnaire comporte 30 items. Il est subdivisé en deux sous-échelles de 15 items chacune évaluant respectivement la ténacité et la flexibilité. La ténacité réfère à la transformation des événements selon ses préférences personnelles, c'est-à-dire que l'individu agit sur son environnement pour atteindre ses projets. Voici un exemple d'item: « Quand mon idée est faite, je m'accroche à mes buts et mes projets même si je rencontre de grandes difficultés ». La flexibilité, pour sa part, réfère à l'ajustement de ses préférences personnelles selon les événements : « Je trouve souvent quelque chose de positif même dans le fait de renoncer à quelque chose que j'aime ». Les sujets indiquent leur degré d'accord sur une échelle en cinq points. Le cumul des items nous permet d'obtenir un score de ténacité et de flexibilité variant entre 0 et 60 pour chacune des sous-échelles. Les sentiments dépressifs ont été évalués à l'aide de L'Échelle de Dépression Gériatrique élaborée par Yesavage et al. (1983) puis traduite et validée par Bourque, Blanchard et Vézina (1990). Elle comprend 30 items dont la consistance interne est de .89 et le coefficient test-retest de .70. Les sujets répondent par oui ou non aux énoncés. Le score global varie de 0 à 30, ce dernier indiquant un niveau de dépression élevé. L'Échelle de Satisfaction de vie, élaborée par Diener, Emmons, Larser et Griffin (1985), a été utilisée pour mesurer la satisfaction de vie des retraités. L'échelle a été traduite et validée par Blais, Vallerand, Pelletier et Brière (1989). Elle comporte 5 items. Le coefficient de consistance interne, pour une population âgée francophone, est de .82 et comporte un seul facteur qui explique 60% de la variance. Le sujet exprime son degré d'accord avec les énoncés à l'aide d'une échelle de type Likert en 7 points (1 = fortement en désaccord et 7 = fortement en accord). Les scores varient entre 5 et 35, ce dernier indiquant un niveau élevé de satisfaction de vie. Enfin, l'estime de soi a été mesurée à l'aide de l'Échelle de l'Estime de Soi de Rosenberg (1965), utilisée auprès d'une population francophone par Thibodeau (1990). Le coefficient de consistance interne est de .76 pour des

sujets vivant à domicile. L'échelle permet d'évaluer la perception de sa propre valeur et l'acceptation de soi. Elle comporte 10 items, évalués par le sujet à l'aide d'une échelle de type Likert en 4 points. Le score global varie entre 10 et 40, ce dernier indiquant un niveau d'estime de soi élevé.

Déroulement

Chaque participant fut rencontré individuellement pour répondre aux questionnaires. Les rencontres se faisaient soit à l'université soit au domicile de la personne, selon son désir. La durée de la passation des questionnaires variait entre une et deux heures et une seule rencontre était prévue. Les participants étaient informés de la confidentialité de leurs réponses et étaient invités à signer un formulaire de consentement. L'interviewer lisait les questions à haute voix et inscrivait les réponses de la personne sur le questionnaire

Résultats

Avant de vérifier si les hypothèses formulées se confirment ou non, il serait intéressant de décrire les projets exprimés par les participants. Ces derniers devaient identifier quatre projets qu'ils poursuivaient actuellement. De tous les projets exprimés (521 projets), certaines catégories ressortaient plus fréquemment que d'autres. Ainsi, 40 % des projets exprimés par les sujets avaient trait à la poursuite de loisirs récréatifs (sports, bricolage, voyage, lecture, jardinage, etc.), 21,5 % à la poursuite de réalisations personnelles (actions autres que récréatives : écriture, généalogie, bénévolat, devenir personne ressource, etc.), 11 % référaient aux relations interpersonnelles (famille, amis, voisins), 7.9 % se reliaient à une forme d'apprentissage (cours, formation) et 4 % à l'altruisme (aide à la famille, aux démunis, s'occuper des autres). Les

répondants devaient ensuite évaluer sur une échelle de 0 à 10 chacun des projets identifiés selon les 15 caractéristiques suivantes : conflit ($\underline{M} = 2.02$) stress ($\underline{M} = 2.74$), contrainte financière ($M = 2.74$), obstacles ($\underline{M} = 4.02$), difficulté ($\underline{M} = 4.36$), effort ($\underline{M} = 4.96$), temps disponible ($\underline{M} = 5.82$) défi ($\underline{M} = 5.94$), appui social ($\underline{M} = 6.32$), contrôle ($\underline{M} = 7.2$), compétence ($\underline{M} = 7.65$), importance ($\underline{M} = 8.2$), engagement ($\underline{M} = 8.2$), plaisir ($\underline{M} = 8.49$) et “ atteignabilité ”($\underline{M} = 8.54$)

La première hypothèse de recherche stipulait la présence de liens entre les caractéristiques des projets et le niveau de dépression, de satisfaction de vie et d’estime de soi.

Placer le Tableau 1 ici

Les résultats, présentés dans le tableau 1 indiquent que les niveaux de satisfaction de vivre et d’estime de soi sont associés à la poursuite de projets considérés “ atteignables ”, envers lesquels la personne se sent compétente, en contrôle, impliquée et où il y a peu de stress, de difficultés ou d’obstacles. On observe aussi des relations spécifiques entre la satisfaction de vie, l’appui social et l’absence de contraintes financières ainsi qu’entre l’estime de soi et l’effort. Par ailleurs, le niveau de dépression est associé à la poursuite de projets où le niveau d’obstacle, de stress et de difficulté est élevé, où il y a conflit entre les projets, des contraintes financières et où le sentiment de compétence est faible

Placer le Tableau 2 ici

Compte tenu des nombreuses intercorrélations obtenues entre les caractéristiques des projets, présentée dans le tableau 2, une analyse factorielle avec rotation de type varimax fut

effectuée afin de réduire le nombre de caractéristiques étudiées. Cette analyse a fait ressortir trois facteurs dont le Eigenvalue est supérieur à 1 (4,03, 2,52 et 1,38). Les trois facteurs expliquent ensemble 53 % de la variance. Le premier facteur réfère à la tension dans la poursuite des projets (contrainte financière, conflit, difficulté, obstacle et stress). Le second facteur se rapporte au sentiment de maîtrise dans la poursuite des projets (“ atteignabilité ”, compétence, contrôle, importance, engagement, plaisir, temps disponible). Le troisième facteur fait référence aux ressources internes et externes qui favorisent l’engagement dans la poursuite de projets personnels (appui social, défi, effort).

Les deux premiers facteurs : tension et sentiment de maîtrise dans la poursuite des projets sont en lien significatif avec la dépression, la satisfaction de vie et l’estime de soi. La tension dans la poursuite des projets est reliée positivement avec la dépression ($r = .38$, $p < .001$) et négativement avec la satisfaction de vie ($r = -.33$, $p < .001$) et l’estime de soi ($r = -.24$, $p < .01$). Le sentiment de maîtrise est corrélé positivement avec l’estime de soi ($r = .30$, $p < .001$) et la satisfaction de vie ($r = .24$, $p < .05$) et négativement avec la dépression ($r = -.16$, $p < .05$). Le troisième facteur, pour sa part, n’est pas en relation significative avec les trois mesures de bien-être psychologique.

En ce qui concerne les variables de ténacité et de flexibilité dans la poursuite de buts, les résultats indiquent que le score moyen de ténacité est de 36.3 ($\underline{É.T.} = 7.82$) et le score moyen de flexibilité est de 41.9 ($\underline{É.T.} = 5.99$). Les résultats ont également démontré qu’il n’y avait pas de corrélation significative entre la flexibilité et la ténacité ($r = .10$, $p = .2$). La flexibilité est associée négativement au niveau de dépression ($r = -.40$, $p < .001$) et positivement à l’estime de soi ($r = .45$, $p < .001$), à la satisfaction de vie ($r = .45$, $p < .001$) et à la satisfaction à l’égard de la retraite ($r = .24$, $p < .01$). La ténacité corrèle avec l’estime de soi ($r = .23$, $p < .01$). Par contre, aucune

corrélation significative n'est observée entre le score de ténacité et le niveau de satisfaction de vie et de dépression. De plus, la ténacité diminue avec l'âge ($r = -.19$, $p < .05$) alors qu'il n'y a pas de corrélation sigificative entre l'âge et la flexibilité ($r = .03$, $p = .72$)

La troisième hypothèse de recherche stipulait que lorsqu'il y a obstacles aux projets de retraite, l'utilisation de la ténacité et de la flexibilité aurait une influence sur le niveau de dépression, de satisfaction de vie et d'estime de soi. Plus spécifiquement, l'hypothèse supposait qu'un score de ténacité élevé serait associé à un niveau de dépression plus élevé et à des scores de satisfaction de vie et d'estime de soi plus faibles tandis qu'un score de flexibilité élevé serait associé à un niveau de dépression faible et à une satisfaction de vie et d'estime de soi élevées.

Dépression

Une analyse de régression hiérarchique à été effectuée afin de mesurer l'impact de la flexibilité sur le niveau de dépression lors de la poursuite de projets où il y a présence d'obstacles. Le facteur "tension" dans la poursuite des projets à été utilisé pour rendre compte de la présence d'obstacles. Ce facteur fut inséré en premier dans l'analyse de régression suivi du score de flexibilité et de l'interaction entre ces deux variables. L'analyse indique que le facteur " tension " explique à lui seul 14.6 % de la variance de la dépression. La variable flexibilité ajoute 10 %, totalisant 25 % de la variance de la dépression. L'interaction (tension et flexibilité) ajoute pour sa part 19 % . Les trois variables expliquent donc ensemble 44 % de la variance du score de dépression. Le tableau 3 présente les résultats des analyses de régression.

Placer le Tableau 3 ici

La contribution de la ténacité à la variance de la dépression n'est pas significative de même que l'interaction entre la tension et la ténacité.

Satisfaction de vivre

Le facteur " tension " explique 11 % de la variance de la satisfaction de vie. La variable flexibilité ajoute 14 % à la variance de la satisfaction de vivre et l'interaction (tension et flexibilité) ajoute 3 %. Les trois facteurs expliquent donc ensemble 29 % de la variance de la satisfaction de vie.

La contribution de la ténacité à la variance de la satisfaction de vie n'est pas significative de même que l'interaction entre la tension et la ténacité.

Estime de soi

Le facteur tension explique 6 % de la variance de l'estime de soi. Le facteur flexibilité ajoute 17 % totalisant 23 %. L'interaction ajoute 2 % totalisant 25 % de la variance.

La ténacité ajoute 5 % au 6 % déjà expliquer par le facteur tension totalisant 11 % de la variance de l'estime de soi. La contribution de l'interaction est non significative.

Discussion

Deux des trois facteurs identifiés à l'aide de l'analyse factorielle sur les caractéristiques des projets ont démontré un effet sur le bien-être psychologique. Il s'agit de la tension et du sentiment de maîtrise dans la poursuite des projets personnels à la retraite. Ainsi, la tension dans la poursuite de projets (difficultés, obstacles, contraintes financières, conflits entre les projets et stress) est associée à des sentiments dépressifs et à des faibles niveaux de satisfaction de vie et d'estime de

soi. Selon Ruchman et Wolchick (1988), la tension dans la poursuite de projets influence le bien-être, parce que la personne perçoit une menace à la réalisation du but désiré et anticipe l'échec. Dans cette situation, la personne évalue-t-elle l'obstacle de manière irréaliste ou perçoit-elle l'échec comme étant insurmontable. Certains processus de nature cognitive et perceptuelle pourraient donc être impliqués dans l'évaluation des obstacles et ainsi influencer le bien-être des retraités. Il serait donc intéressant, dans les recherches futures, d'examiner l'influence que peuvent avoir les cognitions, concernant les difficultés dans la poursuite de projets, sur le niveau de bien-être des retraités. D'ailleurs, certains programmes d'intervention sur la gestion de projets personnels reconnaissent l'importance des cognitions, de la résolution de problème, de la restructuration cognitive et du soutien dans la réalisation des projets (Dubé, Bouffard, Lapierre, Labelle, Bastin, Lemieux & Gervais, 1999)

Le second facteur, sentiment de maîtrise, a également son rôle à jouer sur le bien-être à la retraite et ce particulièrement sur l'estime de soi. Le retraité qui se sent en contrôle, compétent, impliqué et qui évalue son projet comme étant réalisable, important et plaisant rapportera un niveau de bien-être psychologique plus marqué. La satisfaction des retraités dépendrait donc en partie de l'habileté à identifier des projets réalistes où il y a peu d'obstacles ainsi que de la capacité à développer son sentiment de maîtrise afin de faire face aux difficultés.

Les participants à cette étude représentaient un groupe de retraités relativement favorisés et satisfaits de leur vie de retraite (niveau socio-économique, revenu, santé). Les résultats obtenus sont donc plus difficilement généralisables à l'ensemble de la population des retraités car les gens à faible revenu et à bas niveau de scolarité étaient sous représentés. Aussi, la présente étude comporte seulement 7% de gens qui manifestent de l'insatisfaction face à leur retraite alors que la plupart des études parlent plutôt de 10% à 30 % (Atchley, 1976; Bossé et al, 1991, 1992; Howard

et al., 1982; Vinick & Ekerdt, 1992). Il serait donc intéressant pour les recherches subséquentes de vérifier si la ténacité et la flexibilité jouent un rôle différent auprès de retraités insatisfaits de leurs conditions de retraite. De plus, les retraités considéraient leurs projets comme étant plaisants, réalisables, importants et peu stressants. Ils se disaient également très impliqués dans la réalisation de leurs projets et voyaient peu de contraintes financières qui auraient pu nuire à leurs atteintes.

Les retraités utilisaient davantage la flexibilité que la ténacité. Cette observation corrobore les résultats de Brandtstädter et Renner (1990) et d'Heckhausen (1997) qui affirment qu'en vieillissant, les individus utilisent plus fréquemment la flexibilité que la ténacité. La diminution de la ténacité en fonction de l'âge a aussi été observée chez les sujets cette étude. Par contre, la corrélation entre l'âge et la flexibilité n'a pas été remarquée sans doute parce que l'échantillon de la présente étude était plus homogène au niveau de l'âge (50 à 70 ans) que celui de Brandtstädter et Renner (1990) où l'âge des sujets variaient de 25 à 80 ans. Ces auteurs stipulaient également que la ténacité et la flexibilité étaient en lien avec la satisfaction de vie et la dépression, ce qui a été démontré partiellement par la présente recherche. En fait, les gens " flexibles " rapportent effectivement des niveaux de satisfaction de vie et d'estime de soi plus élevés et un niveau de dépression plus faible. Par contre, la ténacité n'est pas en lien significatif avec la satisfaction de vie et la dépression mais corrèle tout de même avec l'estime de soi, ce qui contredit en partie les résultats de Brandtstädter et Renner (1990). Quoique non significatives, les corrélations entre la ténacité et les variables dépendantes vont dans le sens prévu par les hypothèses de recherche. On peut toutefois se questionner sur la perception des retraités à l'égard de la ténacité. Perçoivent-ils la ténacité comme étant de l'entêtement? Est-ce que cette cohorte associe une valeur négative à la ténacité? De plus, la retraite étant considérée comme une période de la vie où il y a plusieurs

changements, il est possible que la flexibilité soit un élément plus utile et ce particulièrement pour le réajustement des aspirations. Enfin, la ténacité étant tout simplement moins utilisée par les retraités de cette étude, il est possible qu'elle eut moins d'influence sur les mesures de bien-être psychologique. Par contre, il demeure que les gens qui utilisent la ténacité rapportent un niveau d'estime de soi plus élevé ce qui suppose qu'ils manifestent un sentiment de compétence ou d'efficacité personnelle qui les amènent à agir pour changer les situations selon leurs préférences personnelles.

Dans un contexte d'obstacles, la flexibilité a une influence plus marquée que la ténacité sur le niveau de bien-être à la retraite. En effet, la flexibilité s'est avérée être très efficace pour faire face aux obstacles dans la poursuite de projets personnels à la retraite. Les retraités qui, face à des difficultés, modifient leurs projets, trouvent de nouveaux projets pour remplacer les anciens, abandonnent les projets non réalisables et en élaborent de nouveaux ont démontré un niveau de bien-être plus élevé à la retraite. En comparaison avec la flexibilité, la stratégie de ténacité n'avait qu'une très mince influence sur les mesures de bien-être psychologique dans un contexte d'obstacles. Brandtstädter, Rothermund et Schmitz (1997) ont observé des résultats similaires. Selon eux, la flexibilité est la stratégie à prioriser dans un contexte de difficulté. Ils ont également remarqué que la ténacité n'avait pas l'effet modérateur associé à la flexibilité.

Conclusion

La flexibilité semble donc être très efficace afin de faire face aux difficultés qui surviennent dans la poursuite de projets personnels à la retraite. Les retraités qui sont flexibles en présence de difficultés se protègent des sentiments dépressifs et maintiennent une satisfaction de vie et l'estime

de soi. La ténacité, pour sa part, semble rehausser l'estime de soi dans la poursuite de projets personnels. Cependant, elle était moins utilisée par les participants et n'avait qu'une mince influence sur les niveaux de dépression et de satisfaction de vie. En ce qui a trait à l'intervention, il serait intéressant de se questionner sur la possibilité de développer la flexibilité chez les retraités: peut-on apprendre à être flexible dans la poursuite de projets? Selon Brandtstädter, Rothermund et Schmitz (1997), la flexibilité appartient aux attitudes, aux croyances, aux valeurs et aux styles de l'individu : attributs qui peuvent difficilement être modifier intentionnellement. Selon eux, la flexibilité émerge graduellement au cours de la vieillesse et ce sans décision volontaire de la part des personnes. En fait, selon eux, quand l'individu décide éventuellement de se désengager d'un projet irréalisable, l'accommodation a déjà été intégrée comme stratégie d'adaptation. Par contre, les tenants de l'approche cognitive behaviorale estiment, pour leur part, qu'il est possible de modifier les croyances et les stratégies d'adaptation (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979). Il est donc fort possible que l'accommodation puisse être développée comme toutes autres stratégies d'adaptation. Toutefois, les gens qui ont une préférence naturelle pour la flexibilité auront moins de difficulté à utiliser la stratégie d'accommodation que les personnes qui sont naturellement tenace.

L'équipe de recherche du Laboratoire de gérontologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières développe actuellement, auprès des retraités, un programme de gestion des buts qui tient compte des croyances irrationnelles, des habitudes de résolution de problèmes et de la flexibilité dans le processus de réalisation des projets (Dubé, Bouffard, Lapierre, Labelle, Bastin, Lemieux, & Gervais, 1999). Ainsi, les intervenants tentent de favoriser chez les participants, la poursuite de buts réalistes et concrets dans le cadre d'une démarche flexible, sans persistance excessive, au cours de laquelle les buts peuvent être réaménagés lorsque les obstacles les rendent inatteignables.

Les recherches futures devraient donc s'orienter vers le développement de programme visant à favoriser l'utilisation de la stratégie d'accommodation dans la poursuite de projets personnels.

Références

- Atchley, R. C. (1975). Adjustment to loss of job at retirement. International Journal of Aging and Human development, 17-27
- Atchley, R. C. (1976). The sociology of retirement. Cambridge, MA: Shenkman, pp 60-123.
- Atchley, R. C. (1994). Social forces and aging (7th éd). Belmont (CA): Wadsworth.
- Atchley, R. C. & Robinson, J. L. (1982). Attitudes toward retirement and distance from the event. Research on Aging, 4(3), 299-313.
- Bandura (1993). Théorie sociale-cognitive des buts, (L. Bouffard, Trans.). Revue Québécoise de psychologie, 14(2), 43-84.
- Beck, A. T., Rush, A. S., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. New York : Guilford Press.
- Bédard, R. (1994). Modifier la structure psychologique de sa vie pour une meilleure préparation à la retraite. Revue Canadienne du Vieillissement, 13(2), 288-296.
- Blais, M. R., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Brière, N. M. (1989). L'Échelle de Satisfaction de Vie: Validation canadienne-française du "Satisfaction with Life Scale". Canadian Journal of Behavioral Science, 21(2), 210-223.
- Bossé, R., Aldwin, C. M., Levenson, M. R., & Workman-Daniel, K. (1991). How stressful is retirement ? Findings from the normative aging study. Journal of Gerontology : Psychological Sciences, 46, 9-14.
- Bossé, R., Levenson, M. R., Spiro, A., Aldwin, C.-M., & Mroczek, D. K. (1992). In Facts and Research in Gerontology. Vellas, B. & Albarède, J. L. (Eds.), Springer Publishing Compagny, New-York, 224-240.

- Brandtstädter, J., & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. Psychology and Aging, *5*(1), 58-67.
- Brandtstädter, J., & Rothermund, K. (1994). Self-percepts of control in middle and later adulthood: Buffering losses by rescaling goals. Psychology and Aging, *9*(2), 265-273.
- Brandtstädter, J., & Greve, W. (1994). The aging self: stabilising and protective processes. Developmental Review, *14*, 52-80.
- Brandtstädter, J., & Rothermund, K., & Schmitz, U. (1997). Coping resources in later life. Revue Européenne de Psychologie appliquée, *47*, 107-113.
- Brim, G. (1988). Losing and winning. Psychology Today, *9*, 48-52.
- Brunstein, J.C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. Journal of Personality and Social Psychology, *65*(5), 1061-1070.
- Bourque, P., Blanchard, L., & Vézina, J. (1991). Étude psychométrique de l'Échelle de Dépression Gériatrique. Canadian Journal on Aging, *9*(4), 348-355.
- Calasanti, T. M. (1996). Gender differences and life satisfaction in retirement: An assessment of the male model. Journal of Gerontology, *51B*(1), S18-S29.
- Carter, M.-A., & Cook, K. (1995). Adaptation to retirement: Role changes and psychological resources. The Career Development Quarterly, *44*, 67-82.
- Cohen-Mansfield, J. (1990). Perceived control, reinforcement, satisfaction, and depression in community elderly. The Journal of Applied Gerontology, *9*(4), 492-503.
- Conner, K. A., Dorfman, L. T., & Tompkins, J. B. (1985). Life satisfaction of retired professors: The contribution of work, health, income and length of retirement. Educational Gerontology, *11*, 337-347.

- de Grâce, G.-R., Joshi, P., Pelletier, R., & Beaupré, C. (1994). Conséquences psychologiques de la retraite en fonction du sexe et du niveau occupationnel antérieur. La Revue Canadienne du Vieillessement, 13(2), 149-168.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, 49(1), 71-75.
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal striving, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. Journal of Personality and Social Psychology, 68(5), 926-935.
- Dorfman, L.T. (1989). Retirement preparation and retirement satisfaction in the rural elderly. The Journal of Applied Gerontology, 8(4), 432-450.
- Dubé, M., Bouffard, L., Lapierre, S., Labelle, R., Bastin, E., Lemieux, C., & Gervais, M. (1999). Le bien-être par la gestion des buts personnels: Une intervention de groupe auprès des retraités. Trois-Rivières: Université du Québec à Trois-Rivières, Laboratoire de Gériologie.
- Ekerdt, D. J., Bosse, R. & Levkoff, S. (1985). An empirical test for phases of retirement: Findings from the normative aging study. Journal of Gerontology, 40(1), 95-101.
- Ekerdt, D. J., Bosse, R., & LoCastro, J. S. (1983). Claims that retirement improves health. Journal of Gerontology, 38(2), 231-236.
- Emmons, R. A. (1986). Personal striving: An approach to personality and subjective well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 51(5), 1058-1068.
- Emmons, R. A. (1997). Les buts personnels, le bonheur et le sens à la vie, (L. Bouffard, Trans.). Revue Québécoise de Psychologie, 18(2).

- Emmons, R. A., & King, L. A. (1988). Conflict among personal striving: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 54(6), 1040-1048.
- Fillenbaum, G. G., George, L. K., & Palmore, E. B. (1985). Determinants and consequences of retirement among men of different races and economic levels. Journal of Gerontology, 40(1), 85-94.
- Heckhausen, J. (1997). Developmental regulation across adulthood : Primary and secondary control of age related challenges. Developmental Psychology, 33(1), 176-187.
- Gall, T. L., Evans, D. R., & Howard, J. (1997). The retirement adjustment process : Changes in the well-being of male retirees across time. Journal of Gerontology : Psychological Sciences, 52B(3), P110-P117.
- George, L. K., Fillenbaum, G. G., & Palmore, E. (1984). Sex differences in the antecedents and consequences of retirement. Journal of Gerontology, 39(3), 364-371.
- Hardy, M. A., & Quadagno, J. (1995). Satisfaction with early retirement: Making choices in the auto industry. Journal of Gerontology, 50B(4), S217-S228.
- Howard, J. H., Marshall, J., Rechnitzer, P. A., Cunnigham, P. A., & Doner, A. (1982). Adapting to retirement. Journal of the American Geriatric Society, 30(8), 489-500.
- Kelly, J. R., & Westcott, G. (1991). Ordinary retirement: Commonalties and continuity. International Journal of Ageing and Human Development, 32(2), 81-89.
- Krause, N. (1986). Stress and coping: Reconceptualizing the role of the locus of control beliefs. Journal of gerontology, 41(5), 617-622.
- Kuhl, J. & Helle, P. (1986). Motivational and volitional determinants of depression : The degenerated-intention hypothesis. Journal of Abnormal Psychology, 95, 247-251.

Lapierre, S., Bouffard, L., & Bastin, E. (1997). Personal goals and subjective well-being.

International Journal of Aging and Human Development, 45(4), 287-303.

Lapierre, S., Baillargeon, J., Bouffard, L., Dibé, M., & Klapper, U. (1998). Ténacité et flexibilité dans la poursuite des buts chez les plus de 55 ans. Communication présentée au Congrès International Francophone de Gérontologie, Genève, Suisse.

Lavallée, L. F. & Campbell, J. D. (1995). Impact of personal goals on self-regulation processes elicited by daily negative events. Journal of Personality and Social Psychology, 69(2), 341-352.

Lecci, L., Okun, M. A, & Karoly, P. (1994). Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment. Journal of Personality and Social Psychology, 66(4), 731-741.

Little, B. R. (1983). Personal projects: A rationale method for investigation. Environment and Behavior, 15, 273-309.

Little, B. R. (1993). Personal projects and the distributed self: Aspects of a conative psychology. In Suls (Ed.). Psychological Perspectives on the Self : Vol.4. The Self in Perspective. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 157-183.

Maule, A. J., Cliff, D. R., & Taylor, R. (1996). Early retirement decisions and how they affect later quality of life. Ageing and Society, 16, 177-204.

Markus, H., & Ruvolo, A. (1989). Possible selves: Personalised representation of goal. In Pervin, L.A. (Ed.) Goal Concept in Personality and Social Psychology, pp 211-241. Hillsdale, NJ.

McClure, J., & Hilton, D. (1997). For you can't always get what you want : When preconditions are better explanations than goals. British Journal of Social Psychology, 36, 223-240.

- Melton, M. A., Hersen, M., Van Sickle, T. D., & Van Hasselt, V. B. (1995). Parameters of marriage in older adults: A review of the literature. Clinical Psychology Review, 15(8), 891-904.
- Midanik, L. T., Soghikian, K., Ransom, L. J., & Tekawa, I. S. (1995). The effect of retirement on mental health and health behaviours: The Kaiser permanent retirement study. Journal of Gerontology: Psychological Sciences, 50B, S59-S61.
- Monette, M. (1996). Les nouveaux parcours entourant la retraite au Canada. Ottawa: Statistique Canada.
- Nuttin (1980). Motivation et perspectives d'avenir. Louvain : Presse Universitaire de Louvain.
- Osgood, N. J., & Mizruchi, E. H. (1982). Participation in work, retirement and leisure : A comparison of blue collar, white collar and professional workers. In N.J. Osgood (Ed) Life after work : Retirement, leisure, recreation and the elderly, pp 221-248. New-York, Preager,.
- Palys, T. S., & Little, B. R. (1983). Perceived life satisfaction and the organisation of personal project systems. Journal of Personality and Social Psychology, 44(6), 1221-1230.
- Payne, E. C., Robbins, S. C., & Dougherty, L. (1991). Goal directedness and older adults adjustment. Journal of Counseling Psychology, 38(3), 302-308.
- Plamondon, G., & Plamondon, L. (1982). Les éléments de la crise de la retraite. In M. Aumond (Ed.) Éléments de gérontologie, pp 201-222. Montréal : Maurice Aumond.
- Rapkin, B. D., & Fischer, K. (1992). Framing the construct of life satisfaction in terms of older adults personal goals. Psychology and Aging, 7(1), 138-149.
- Reis, M., & Gold, D. P. (1993). Retirement, personality and life satisfaction: A review and two models. The Journal of Applied Gerontology, 12(2), 261-282.

- Régie des Rentes de Québec (1998). Statistiques concernant les nouveaux bénéficiaires (communication personnelle), avril 1999.
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. (1987). Meaning, purpose in life and well-being: A life span perspective. Journal of Gerontology, *42*, 44-49.
- Richardson, V. E. (1993). Retirement counseling. A handbook for gerontology practitioners. New York: Springer.
- Richardson, V. E., & Kilty, K. M. (1991). Adjustment to retirement: Continuity versus discontinuity. International Journal of Aging and Human Development, *33(2)*, 151-169.
- Robbins, S. B., Lee, R. M., & Wan, T. H. (1994). Goal continuity as a mediator of early retirement adjustment: Testing a multidimensional model. Journal of Counselling Psychology, *41(1)*, 18-26.
- Robbins, S. B., Payne, E. C., & Chartrand, J. M. (1990). Goal instability and later life adjustment. Psychology and Aging, *5(3)*, 447-450.
- Rosenberg (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ruehlman, L. S., & Wolchik, S. A. (1988). Personal goals and interpersonal support and hindrance as factors in psychological distress and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, *55(2)*, 293-301.
- Secombe, K., & Lee, G. R. (1986). Gender differences in retirement satisfaction and its antecedents. Research on Aging, *8(3)*, 426-440.
- Shapiro, E., & Roos, N. P. (1982). Retired and employed elderly persons: Their utilisation of health care services. The Gerontologist, *22(2)*, 187-193.

- Smith, L. C., & Robbins, S. B. (1988). Validity of the Goal Instability Scale (modified) as a predictor of adjustment in retirement-aged adults. Journal of Counselling Psychology, 35(3), 325-329.
- Stull, D. E. (1988). A dyadic approach to predicting well-being in later life. Research on Aging, 10(1), 81-101.
- Thériault, J. (1994). Retirement as a psychological transition: Process of adaptation to change. Journal of Aging and Human Development, 38(2), 153-170.
- Thibodeau, G. (1990). Le milieu de vie en interaction avec le désir de contrôle, la résignation acquise, l'estime de soi et les stéréotypes chez les personnes âgées. Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Trois-Rivières.
- Vinick, B. H., & Ekerdt, D. J. (1992). Couples view retirement activities. Expectations versus experiences. In M. Szinovacz, D. J. Ekerdt & B. H. Vinick (Eds), Families and Retirement. Newbury Park : Sage.
- Yesavage, J.A., Brink, T.L., Rose, T.L., Lum, O., Huang, V., & Adey, M. (1983). Development and validation of a geriatric depression screening scale: A preliminary report. Journal of Psychiatric Research, 17(1), 37-49.

Tableau 1

Corrélations entre les moyennes des caractéristiques des projets et les niveaux de dépression, de satisfaction de vie et d'estime de soi.

	Dépression	Satisfaction de vie	Estime de soi
Caractéristiques			
1. Appui social	-.04	.17*	.09
2. Argent	.34***	-.24**	-.09
3. " Atteignabilité "	-.05	.31***	.27**
4. Compétence	-.20*	.18*	.27***
5. Conflit	.28***	-.07	-.03
6. Contrôle	-.16	.29***	.22**
7. Défi	.08	-.10	-.11
8. Difficulté	.30***	-.36***	-.27***
9. Effort	.11	-.04	-.17*
10. Importance	-.12	.03	.08
11. Engagement	-.06	.18*	.25**
12. Obstacle	.26***	-.29***	-.26**
13. Plaisir	-.02	.11	.13
14. Stress	.28***	-.29***	-.26***
15. Temps disponible	-.10	.03	.13

*p < .05. ** p < .01. ***p < .001

Tableau 2

Intercorrélations entre les caractéristiques des projets (N = 147)

Caractéristiques	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Appui social		-.21**	.09	.09	-.09	.21*	.17*	-.19*	-.02	.01	.16	-.03	.37***	-.10	.12
2. Argent			-.03	.02	.34***	-.24**	.09	.41***	-.02	-.01	.04	.46***	-.01	.30***	.10
3. Atteignabilité				.56***	-.11	.41***	-.11	-.18*	-.04	.29***	.64***	-.21*	.26**	-.16	.30***
4 Compétence.					-.19*	.36***	-.18*	-.17*	-.04	.26***	.64***	-.07	.30***	-.24**	.37***
5. Conflit						-.23**	.23**	.48***	.17*	-.15	-.06	.48***	-.15	.52***	-.07
6. Contrôle							-.11	-.32***	.03	.18*	.33***	-.27**	.21*	-.24**	.17*
7. Défi								.35***	.28***	-.04	-.08	.34***	-.13	.42***	.00
8. Difficulté									.22**	-.12	-.09	.63***	-.30***	.61***	-.06
9. Effort										.01	.09	.16	-.06	.26***	.07
10. Importance											.30***	.12	.48***	-.09	.13
11. Engagement												-.09	.34***	-.06	.34***
12. Obstacle													-.06	.62***	.04
13. Plaisir														-.20*	.21**
14. Stress															-.08
15. Temps disponible															

*p < .05. ** p < .01. ***p < .001

Tableau 3

Régressions hiérarchiques du facteur tension, de la ténacité et de la flexibilité. sur les mesures de bien-être

	R ² Cumulé	F	dl	R ² augmenté	F	dl
Dépression						
Tension	0.15	24.92***	1, 145	0.15	24.92***	1, 145
Flexibilité	0.25	23.94***	2, 144	0.10	19.74***	1, 144
Tension X flexibilité	0.44	36.91***	3, 143	0.19	47.41***	1, 143
Tension	0.15	24.92***	1, 145	0.15	24.92***	1, 145
Ténacité	0.16	13.06***	2, 144	0.01	1.17	1, 144
Tension X ténacité	0.16	8.92***	3, 143	0.004	0.7	1, 143
Satisfaction de vivre						
Tension	0.11	17.13***	1, 145	0.11	17.13***	1, 145
Flexibilité	0.25	24.31***	2, 144	0.14	27.65***	1, 144
Tension X flexibilité	0.29	19.11***	3, 143	0.03	6.76***	1, 143
Tension	0.11	17.73***	1, 145	0.11	17.73***	1, 145
Ténacité	0.12	9.84***	2, 144	0.01	1.85	1, 144
Tension X ténacité	0.12	6.63***	3, 143	0.001	0.31	1, 143
Estime de soi						
Tension	0.06	8.73**	1, 145	0.06	8.73**	1, 145
Flexibilité	0.23	21.2***	2, 144	0.17	31.82***	1, 144
Tension X flexibilité	0.25	15.63***	3, 143	0.02	3.71*	1, 143
Tension	0.06	8.73**	1, 145	0.06	8.73**	1, 145
Ténacité	0.11	8.35***	2, 144	0.05	7.57**	1, 144
Tension X ténacité	0.11	5.83***	3, 143	0.01	0.83	1, 143

*p < .05. ** p < .01. ***p < .001