

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ À

L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAÎTRISE EN PSYCHOLOGIE

PAR

MARIE-HÉLÈNE MÉTHOT

**RETRAITE NORMALE OU ANTICIPÉE : ÉTUDE COMPARATIVE DU
BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE**

AVRIL 2003

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.

Sommaire

Cette recherche s'intéresse à l'adaptation à la retraite en terme de bien-être psychologique chez des gens âgés entre 50 et 69 ans qui sont à la retraite depuis plus de 6 mois et moins de 36 mois. L'échantillon comprend 201 retraités dont 98 hommes et 103 femmes qui ont répondu à neuf questionnaires par la poste. Le bien-être psychologique à la retraite a été mesuré à l'aide de divers instruments de mesure portant sur la satisfaction d'être à la retraite, la satisfaction de vie, la dépression, l'acceptation de soi, la compétence, les relations positives à autrui, le sens à la vie, l'autonomie et la croissance personnelle. L'hypothèse générale prévoyait qu'il y aurait une différence au niveau de l'adaptation selon le type de retraite (anticipée et normale), le sexe et la durée de retraite (6 à 11 mois ; un 12 à 24 mois ; 25 à 36 mois). Il y a également des différences significatives au niveau du bien-être en fonction du sexe et de la durée de retraite. Dans la présente étude, le seul fait de prendre une retraite anticipée ou normale n'influençait pas directement le bien-être psychologique mais indirectement en interagissant avec le sexe et la durée de retraite. Les résultats indiquent que la majorité des participants se sont bien adaptés à la retraite et confirment partiellement l'hypothèse.

Table des matières

| | |
|---|-----|
| Liste des tableaux | v |
| Liste des figures..... | vi |
| Remerciements | vii |
| INTRODUCTION..... | 1 |
| CONTEXTE THÉORIQUE..... | 4 |
| Retraite normale et anticipée..... | 5 |
| Une période de transition | 6 |
| Causes et conséquences de la retraite anticipée | 9 |
| Facteurs influençant le bien-être à la retraite | 14 |
| Le bien-être psychologique | 20 |
| MÉTHODE | 22 |
| Participants..... | 23 |
| Instruments de mesure | 25 |
| Déroulement | 27 |
| RÉSULTATS | 28 |
| Le bien-être psychologique à la retraite..... | 29 |
| Variables traditionnelles et mesures du bien-être psychologique à la retraite | 37 |
| DISCUSSION | 40 |
| Recherches subséquentes | 48 |

| | |
|-------------------------------|----|
| Limites de la recherche | 48 |
| CONCLUSION | 50 |
| RÉFÉRENCES..... | 51 |

Liste des tableaux

| | |
|--|----|
| Tableau 1 : Nombre et pourcentage des participants selon le temps de retraite et le type de retraite..... | 24 |
| Tableau 2 : Moyennes et écarts-types aux mesures d'adaptation à la retraite selon le sexe..... | 30 |
| Tableau 3 : Analyse de variance de la dimension relations positives à autrui par rapport au sexe, au type de retraite et à la durée de retraite..... | 31 |
| Tableau 4 : Analyse de la variance du sens à la vie par rapport au sexe, au type de retraite et à la durée de retraite..... | 32 |
| Tableau 5 : Analyse de la variance de la satisfaction d'être à la retraite par rapport au sexe, au type de retraite et à la durée de retraite..... | 35 |
| Tableau 6 : Corrélations entre les variables traditionnelles et les neuf mesures d'adaptation à la retraite..... | 39 |

Liste des figures

| | |
|--|----|
| Figure 1 : Les relations positives à autrui selon la durée de retraite et le sexe..... | 34 |
| Figure 2 : Le sens à la vie selon la durée de retraite et le sexe..... | 34 |
| Figure 3 : La satisfaction d'être à la retraite selon le sexe et la durée de retraite chez les personnes qui prennent une retraite anticipée..... | 36 |
| Figure 4 : La satisfaction d'être à la retraite selon le sexe et la durée de retraite chez les personnes qui prennent une retraite normale..... | 36 |

Remerciements

L'auteure tient tout d'abord à remercier sa directrice de mémoire madame Sylvie Lapierre pour son support, sa disponibilité, ses conseils, ses encouragements et l'intérêt qu'elle a porté à l'étude.

L'auteure désire également remercier son entourage pour l'aide qu'il a fourni au niveau du recrutement des participants ainsi que Madame Cathleen Desrochers.

De plus, l'auteure tient à remercier madame Micheline Dubé pour sa collaboration au recrutement des participants par le biais de la recherche GRAPPA.

Enfin, l'auteure souhaite remercier tous les retraités qui ont montré de l'intérêt et qui ont apporté leur collaboration à cette étude.

Introduction

La retraite est un sujet d'actualité. Le nombre de personnes à la retraite augmente puisque de plus en plus de personnes prennent leur retraite avant l'âge de 65 ans et que la population continue de vieillir (Feldman, 1994 ; Marquette, 1998 ; Rodrigue, 1998). En 2025, le nombre de retraités au Québec devrait représenter plus du tiers de la population (Hogue-Charlebois, 1998). De plus, on estime qu'en 2025, 1 983 600 retraités de plus de 60 ans seront bénéficiaires de la rente offerte par le gouvernement du Québec (Desrochers, 1999 ; Trépanier, 2001).

Plusieurs facteurs expliquent le nombre grandissant de retraites anticipées au cours des dernières années, notamment les restructurations gouvernementales, la multiplication des programmes d'incitation à la retraite, les compressions budgétaires (Monette, 1996), la diminution de l'âge d'accès aux rentes (Conseil des aînés, 1997 ; Monette, 1996), ou les éléments attrayants et positifs de la vie à la retraite (Knesek, 1992), sans oublier le vieillissement de la population (Marquette, 1997) qui fait que plus de gens ont accès à ce type de retraite.

Selon Kieran (2001), la retraite anticipée est maintenant plus fréquente qu'il y a une décennie. Entre 1987 et 1990, 29% des personnes ont pris leur retraite avant l'âge de 60 ans tandis qu'en 1997 et 2000 ce taux est passé à 43%. Ce qui fait preuve d'une augmentation importante et du fait que la retraite anticipée soit un phénomène relativement récent.

De nos jours, la retraite est une période de plus en plus longue dans la vie d'un individu car à mesure qu'augmente l'espérance de vie, l'âge moyen de la prise de la retraite diminue (Vézina, Cappeliez, & Landreville, 1994). Il faut donc s'attendre à passer environ 25 ans de sa vie à la retraite au tournant du millénaire (Knesek, 1992). Puisque la retraite se prend de plus en plus tôt dans notre société, elle est un sujet d'intérêt, notamment en psychologie. Ces données démographiques justifient la pertinence de l'étude du phénomène de la retraite, tant au niveau de ses conséquences que de l'adaptation qu'elle nécessite de la part de l'individu.

Certaines recherches ont tenté de voir les différences entre les gens qui ont pris une retraite anticipée et ceux qui ont pris une retraite normale en mesurant la satisfaction ou le bien-être à la retraite. Dans la présente étude, il est question d'examiner les différences au niveau du bien-être psychologique. L'adaptation y est donc mesurée avec plusieurs indices : dépression, satisfaction de vie, satisfaction à la retraite et indices du bien-être psychologique de Ryff (1989) : acceptation de soi, compétence, relations positives à autrui, sens à la vie, autonomie et croissance personnelle). Il s'agit également de vérifier s'il existe une différence entre les sexes au niveau de l'adaptation à la retraite et si la durée de temps écoulé depuis la prise de la retraite a une influence sur le bien-être psychologique.

Contexte théorique

Retraite normale et anticipée

Plusieurs auteurs identifient l'âge de 65 ans comme étant l'âge de prise d'une retraite dite normale (Burkhauser, 1996 ; Copti, 1985 ; de Grâce, Joshi, Pelletier, & Beaupré, 1994 ; Lesemann, 1998 ; Rodrigue, 1998 ; Vézina et al., 1994 ; Williamson, Rinehart, & Blank, 1992 ; Woodsworth, 1998). D'autres auteurs considèrent que l'âge de 60 ans peut constituer l'âge « normal » de la retraite (Conseil des aînés, 1997 ; Desrochers, 2002 ; Grenier, 1995 ; Hardy & Quadagno, 1995 ; Knesek, 1992 ; Monette, 1996 ; Sharpley & Layton, 1998 ; Trépanier, 2001). La norme est donc en train de se transformer. En effet, une comparaison de l'âge de la prise de la retraite démontre que de 1989 à 1994, la proportion de gens prenant leur retraite entre 60 et 64 ans et après 65 ans avait augmenté de trois pourcent, alors que la proportion de gens prenant leur retraite à 65 ans avait diminué de six pourcent (Monette, 1996).

Il semble que ce soient les conditions économiques qui détermineraient fortement le développement des politiques concernant l'âge de la retraite (Sheppard, 1984). Selon Feldman (1994), la retraite était traditionnellement définie comme un retrait complet du marché du travail et la fin d'une vie de travail active qui se vivait à l'âge d'environ 65 ans. De nos jours, la retraite serait plutôt définie comme la sortie, après le mitan de la vie (vers 50 ans), d'une trajectoire de carrière dont la durée a été variable. La retraite ne signifierait plus nécessairement la transition d'un emploi à temps plein à un arrêt total de

travail. En effet, on voit de plus en plus de gens travailler de façon autonome, retourner au travail ou trouver un emploi à temps partiel ou temporaire pour faciliter la transition avant de se retirer complètement du marché du travail. Il est donc plus souvent question maintenant de se retirer partiellement, graduellement (Feldman, 1994).

Pour Dorion, Fleury et Leclerc (1998), la retraite constitue de moins en moins un retrait de la vie professionnelle. Effectivement, le développement professionnel des nouveaux retraités ne semble pas se terminer avec la prise de retraite car plusieurs d'entre eux suivent ou envisagent de suivre des cours de formation professionnelle ou de retourner sur le marché du travail.

Quant à la retraite anticipée, les auteurs s'entendent pour la définir comme étant prise avant 60 ans (Desrochers, 2002 ; Maule, Cliff, & Taylor, 1996 ; Sharpley & Layton, 1998 ; Trottier, 1998). D'autres considèrent qu'elle a lieu avant 65 ans (Feldman, 1994 ; Lesemann, 1998 ; Rodrigue, 1998 ; Sharpley & Layton, 1998 ; Williamson et al., 1992). Dans la présente étude, nous adopterons le critère utilisé par Lesemann (1998) où les gens qui prennent une retraite anticipée sont des personnes qui se trouvent, volontairement ou non, mis à la retraite avant l'âge « normal » de 60 ans environ.

Une période de transition

La retraite est un événement important dans la vie de chaque individu, une période de transition agréable pour certains et plus difficile pour d'autres. Pour Bédard (1994), le passage à la retraite est essentiellement une transition entre deux périodes de développement, la vie adulte et la vieillesse. Elle serait une transition du cycle de vie,

une des étapes majeures que l'adulte vieillissant doit franchir (Grenier, 1995). Du jour au lendemain, la retraite occasionne de façon assez brutale une rupture non seulement par rapport à des habitudes de vie et à un environnement physique et matériel mais également par rapport aux liens affectifs développés et consolidés au cours des ans à la faveur du travail proprement dit et du milieu organisationnel (Copti, 1985). Celle-ci représenterait donc une transition majeure de la vie, l'une des plus cruciales du début de la vieillesse et nécessitant une période d'adaptation car elle toucherait l'identité, l'estime de soi, les relations interpersonnelles, le statut financier et les activités quotidiennes (Commission des droits de la personne, 2001 ; Hogue-Charlebois, 1998 ; Marquette, 1998 ; McGoldrick, 1989 ; Violante, 1996). Plusieurs auteurs constatent qu'il s'agit en fait d'un changement radical de rôle et de statut pour l'individu (Bédard, 1994 ; Copti, 1985 ; Grenier, 1995 ; Hogue-Charlebois, 1998). La retraite exige une prise de décision qui peut entraîner du stress pour la personne (Forum national sur la santé, 1994 ; Maule et al., 1996 ; McGoldrick, 1989 ; Vézina et al., 1994). Le passage du travail à la retraite peut induire chez les hommes professionnels des sentiments de solitude, d'insatisfaction face à leur vie et de la dépression (de Grâce et al., 1994). Pour certains, la retraite représenterait une des crises majeures de la vie (McGoldrick, 1989). Joannette et Brunel (2001) considèrent la perte d'emploi comme une situation de deuil. Il s'agirait d'un processus émotionnel qui peut occasionner une dépression situationnelle, qui engendre beaucoup de stress et qui mène à un processus d'adaptation au deuil de l'emploi. Peu importe l'âge, la perte d'un emploi pourrait également conduire à une série de problèmes pouvant entraîner de graves conséquences sur la santé physique et mentale (Commission

des droits de la personne, 2001 ; Forum national sur la santé, 1994 ; Clark, 1997 ; Conseil des aînés, 1997). D'autres auteurs soulignent que la diminution des revenus pourrait agir, suite à la prise de la retraite, particulièrement à la suite d'une retraite anticipée, comme un stresser dans la vie de l'individu (Gower, 1995 ; Lalonde, 2001 ; Zarit, 2000). Pour beaucoup de gens, l'emploi est essentiel à leur sens de dignité et d'estime de soi. Il favorise l'autonomie, la sécurité, le respect de soi et le sentiment de participer à la vie sociale (Commission des droits de la personne, 2001). Selon de Grâce et al. (1994), les nouveaux retraités constituent une population à risque pour différents problèmes psychologiques.

Néanmoins, il importe de souligner qu'il existe aussi plusieurs aspects positifs relatifs à la prise de la retraite. En effet, la retraite en tant qu'événement suscitant un processus d'adaptation peut être une opportunité de développement personnel en dehors du travail ainsi que l'occasion d'adopter un style de vie nouveau et positif (McGoldrick, 1989). Pour cette auteure, la retraite anticipée semble être attrayante puisque plusieurs employés ont dit préférer se retirer plus tôt. Pour Hogue-Charlebois (1998), la retraite peut même être un défi à relever, les gens ayant plus de temps pour le développement personnel, pour prendre du recul vis-à-vis du passé et parvenir à plus de maturité. La retraite serait une étape d'affirmation de soi. D'ailleurs, au moment de la retraite, l'individu se voit libéré des contraintes de la carrière et des activités utilitaires inhérentes à ces impératifs. Il n'est plus astreint à des horaires rigides, à des règles de performance imposées, à diverses responsabilités liées au travail (Hogue-Charlebois, 1998). Plusieurs recherches démontrent même que la retraite favorise le développement personnel et

l'épanouissement à la condition que la personne retraitée jouisse d'une bonne santé et d'une certaine sécurité financière (Conseil des aînés, 1997). Le retraité peut alors développer de nouveaux buts, de nouveaux intérêts et de nouvelles activités en dehors du travail (Desrochers, 2002). Ainsi, la perte de l'emploi ne s'avère pas nécessairement souffrante (Gall et al., 1997) et pourrait avoir un effet positif sur le bien-être (Reitzes, Mutran & Fernandez, 1996). Il semblerait que la plupart des retraités ne vivront pas de difficultés majeures et s'y adapteront incidemment de façon satisfaisante (de Grâce et al., 1994 ; Desrochers, 2002 ; Gigy, 1985 ; Hanks, 1990; Knesek, 1992 ; Maule et al., 1996 ; McGoldrick, 1989). On note, cependant, qu'un nombre considérable d'entre eux, soit environ le tiers, éprouve de la difficulté à s'adapter, souffre de problèmes de santé physique et psychique et ressentent un déclin au niveau de la satisfaction de vie (Desrochers, 2002).

Causes et conséquences de la retraite anticipée

Une mauvaise santé et de bons revenus sont les principales raisons qui motivent un retrait hâtif du marché du travail (Maule et al., 1996 ; McGoldrick, 1989). Dans l'étude de Maule et al. (1996), les facteurs influençant significativement la qualité de vie lors d'une retraite anticipée sont : la satisfaction face à la santé, à l'égard de l'ancien emploi, face à l'occupation du temps, aux contacts sociaux, aux relations familiales et à la situation financière. Les circonstances entourant la prise de la retraite anticipée influenceraient aussi la satisfaction à la retraite : la perte imprévue de l'emploi, la pression de l'employeur, le désir de favoriser l'entrée des jeunes sur le marché du

travail, la pression des pairs (Beudet et al., 1997), l'offre monétaire, le stress, l'épuisement et la dégradation des conditions du milieu de travail (Dorion et al., 1997).

Peu d'études ont comparé le bien-être psychologique des personnes qui prennent une retraite à l'âge normal à celles qui prennent une retraite anticipée. Toutefois, on remarque un problème d'identité plus important chez ces derniers (Lesemann, 1998 ; Hogue-Charlebois, 1998 ; McGoldrick, 1989). En effet, les gens qui prennent leur retraite à 60 ans ou moins se considèrent mal à l'aise dans des associations ou des clubs dont l'âge moyen est beaucoup plus élevé que le leur. Ils ne veulent pas non plus être identifiés au troisième âge mais ne peuvent plus être considérés comme des travailleurs (Hogue-Charlebois, 1998). Également, des auteurs font part de l'espoir des gens de se retrouver un emploi après la prise d'une retraite anticipée, particulièrement si elle a été imposée (Hogue-Charlebois, 1998 ; Maule et al., 1996 ; McGoldrick, 1989). Dans l'étude longitudinale de Lavoie (2001), les retraités qui n'ont pas choisi le moment de prendre leur retraite seraient moins satisfaits d'être à la retraite et plus enclins à retourner sur le marché du travail pour donner du sens à leur vie. En effet, on remarque que 20.3% de l'échantillon est retourné sur le marché du travail. Chez ce sous-groupe, la dépression diminue significativement et le sens à la vie augmente, alors que ce n'est pas le cas chez ceux qui sont restés à la retraite (Lavoie, 2001). Il y aurait 16% des hommes et 9% des femmes retournent travailler dans les 18 mois suivant leur départ à la retraite. Ces chiffres doublent dans le cas de travailleurs ayant opté pour la retraite anticipée (Beudet et al., 1997). Dans leur enquête sur les nouveaux retraités de l'état, Dorion et al. (1997) trouvent que plus de quatre retraités sur dix (44,4%), dans le groupe d'âge de

moins de 55 ans à 60 ans, demeurent ou envisagent de demeurer actif sur le marché du travail. D'ailleurs, la moitié d'entre eux (du 44,4%) sont actifs. De son côté, Lalonde (2001) observe que 24 mois après avoir quitté leur dernier emploi, la moitié des retraités de moins de 65 ans désirent retourner sur le marché du travail. De plus, s'ils éprouvent de la difficulté à se retrouver un travail ou n'en trouvent pas, leur qualité de vie diminue (Maule et al., 1996). Les retraités recherchent en général un emploi à temps partiel, un travail autonome ou un emploi temporaire favorisant la transition entre un emploi à temps plein et le début d'une retraite permanente (Dorion et al., 1997 ; Feldman, 1994). Selon McGoldrick (1989), les gens ayant pris une retraite anticipée seraient sujets à des difficultés d'adaptation face à leur nouvelle situation avec, dans certains cas, des problèmes psychologiques associés à la solitude, à l'ennui et à un déclin de l'estime de soi (McGoldrick, 1989).

Il y aurait plusieurs conséquences négatives faisant suite à la prise d'une retraite anticipée. Des auteurs (Bossé, Aldwin, Levenson & Ekerdt, 1987 ; Dorfman, 1989) ont trouvé une différence entre les personnes ayant pris leur retraite de façon anticipée et ceux ayant retardé cet événement de plusieurs années. Ces derniers affichent significativement moins de symptômes psychologiques. Le type de retraite influencerait donc significativement la satisfaction de vie à la retraite (Bossé et al. 1987 ; Dorfman, 1989). Les gens qui prennent une retraite anticipée seraient plus inquiets au sujet de leur avenir et auraient plus de difficulté avec la décision de prendre leur retraite. Notons que le trois-quart des sujets de cette étude n'avaient pas pensé à prendre une retraite anticipée avant que cela leur soit proposé ou annoncé (Maule et al., 1996). Dans un

même ordre d'idées, la retraite anticipée imprévue serait plus stressante puisqu'elle change souvent les plans des retraités(es) et de leur famille. La retraite anticipée imprévue aurait introduit une incertitude par rapport au contrôle que la personne croit avoir sur cette transition de vie. Cela aurait des conséquences au niveau de la santé, au niveau financier ainsi que pour la famille et plus particulièrement pour le ou la conjoint(e) (Hanks, 1990). Malgré tout, la majorité des retraités de cette étude se sont dit satisfaits en général. Toutefois, certains ont émis des réticences ; en effet, ils n'étaient pas satisfaits des circonstances et des événements entourant la prise de leur retraite ainsi que des circonstances et événements menant à la décision de prendre leur retraite (Hanks, 1990). Dans sa recherche sur la comparaison entre la retraite anticipée et normale, Knesek (1992) ne trouve aucune différence significative. Pourtant, les scores de satisfaction de vie étaient tous plus bas (mais non significatifs) pour les gens ayant pris une retraite anticipée. Quant à Dorion et al. (1997), ils observent que la majorité des nouveaux retraités de l'état sont satisfaits de l'offre de départ volontaire.

De plus, la retraite anticipée exige une planification financière beaucoup plus importante en 2001 qu'en 1971. En effet, il y a 30 ans, l'espérance de vie était de 72 ans. Une personne de 65 ans devait donc planifier une retraite variant en moyenne entre 7 et 15 ans. Aujourd'hui, avec les programmes de retraite anticipée et l'espérance de vie qui dépasse 80 ans, il faut prévoir des revenus pour une durée de 25 à 45 ans (Lalonde, 2001). Selon de Grâce et al. (1994), les revenus des retraités sont significativement plus faibles que chez les personnes sur le marché du travail. Gower (1995) en arrive aux mêmes résultats, trois retraités sur dix âgés de 55 à 64 ans touchaient un revenu inférieur

à 10 000 contre seulement 5% des hommes qui travaillaient à temps plein. À peine 30% des retraités de ce groupe d'âge obtenaient un revenu de 25 000\$ et plus, contre 77% des hommes du même âge qui détenaient un emploi. Dans les tranches de revenu supérieur, le contraste est encore plus frappant : seulement 5% des retraités ont déclaré en 1993 un revenu de 45 000\$ et plus, contre 38% des hommes qui travaillaient à temps plein toute l'année. Cela suggère une diminution de la jouissance de vie et une augmentation du stress puisque l'aspect financier est plus difficile. En outre, McGoldrick (1989) affirme qu'un stress majeur et des inquiétudes au sujet des finances peut affecter la santé mentale et physique, surtout quand le manque de revenu ne permet pas aux retraités d'atteindre leurs buts et d'exercer les loisirs prévus.

Facteurs influençant le bien-être psychologique à la retraite

Parmi les facteurs influençant le bien-être psychologique lors d'une retraite anticipée, les chercheurs évaluent fréquemment la façon dont un individu perçoit sa retraite afin de déterminer si elle est volontaire ou imposée (Hardy & Quadagno, 1995). Sharpley et Layton (1998) ont trouvé que les hommes et les femmes qui prenaient une retraite volontaire étaient significativement moins anxieux, dépressifs ou stressés, tandis que ceux qui se sont vus obligés de se retirer pour des raisons de santé ou de licenciement étaient plus à risque de souffrir de réactions psychologiques défavorables. Les employés qui ne veulent pas vraiment se retirer risquent de vivre beaucoup de stress lorsque la retraite est prise sous pression. Ils ont l'impression de vivre une injustice et sont significativement moins satisfaits au niveau financier que ceux qui prennent une retraite choisie (Knesek, 1992). Pour Hanks (1990), la perception de contrôle que ressent

l'individu par rapport à la décision de se retirer a un rôle influent sur le bien-être personnel et la satisfaction à la retraite. Aussi, la recherche de Hanks (1990) démontre que plus les gens ont subi de la pression (de l'employeur et des pairs) pour prendre leur retraite, moins ils sont satisfaits. Selon Parker (1982), les hommes dont la retraite n'a pas été volontaire sentent que leur mode de vie est perturbé. Parker (1982) ajoute que la retraite non volontaire a des effets négatifs sur la santé physique et mentale, ainsi que sur l'espérance de vie du retraité. Pour d'autres auteurs, quand un individu a vraiment le choix, il a également un sentiment de contrôle sur le processus, ce qui n'est pas le cas lors d'une retraite imposée (Hardy & Quadagno, 1995). Il y aurait diminution de la qualité de vie et de la santé mentale pour certaines personnes suite à la prise de la retraite, surtout si celle-ci a été imposée (McGoldrick, 1989 ; Parker, 1982 ; Sharpley & Layton, 1998). Il pourrait même y avoir une amélioration de la santé pour les personnes qui prennent une retraite choisie. Ainsi, ceux qui choisissent de prendre leur retraite sont plus satisfaits, plus positifs et ont une satisfaction émotionnelle plus grande. Par contre, ceux qui ont pris une retraite imposée souffrent d'une réduction de la satisfaction de vie, de dépression, montrent plus de symptômes de découragements, ont tendance à avoir une image négative d'eux, sans compter qu'ils ont davantage de problèmes émotifs (McGoldrick, 1989). Hardy et Quadagno (1995) en sont venus à la conclusion que la possibilité de choisir le moment de la retraite serait le facteur le plus influent sur la satisfaction parce que le fait de vouloir se retirer et d'être prêt à passer à l'acte aurait un effet positif sur les individus.

La santé semble aussi être influente dans l'ajustement à la retraite. En effet, à part l'âge, une mauvaise santé peut également forcer un individu à prendre sa retraite. Selon Parker (1982), une personne qui prend sa retraite hâtivement à cause de problèmes de santé aura plus de difficulté à s'adapter. Une mauvaise santé rend la continuité sur le marché du travail moins possible et ainsi la retraite devient une nécessité plutôt qu'un choix. La qualité de vie à la retraite risque donc d'être moins bonne (Parker, 1982). En outre, la retraite ne cause généralement pas directement des problèmes de santé, c'est plutôt qu'une mauvaise santé entraîne souvent une prise de retraite anticipée et non choisie. Il semblerait même que plus de la moitié des gens ayant pris une retraite choisie voient leur santé s'améliorer et que le quart éprouvent des bénéfices majeurs (McGoldrick, 1989).

Une autre variable, le statut professionnel, semble jouer sur l'adaptation à la retraite. Plusieurs professionnels retirent une grande part de gratification de leur emploi (de Grâce et al., 1994). Il n'est donc pas surprenant de constater, lors de la première année de la retraite, qu'ils obtiennent des résultats qui indiquent une solitude plus élevée, une dépression plus élevée et une plus faible satisfaction de vie, comparativement à lorsqu'ils étaient en cours d'emploi. Par contre, les personnes retraitées non professionnelles, retirant peut-être moins de gratification de leur travail, ne vivraient pas de changement significatif quant à ces trois variables, lors de la transition entre leur statut d'employé et de retraité (de Grâce et al., 1994). De la même manière, les résultats de recherche d'Atchley (1976) indiquent que les individus qui ont occupé un poste de professionnel sont, davantage que les autres, insatisfaits de leur situation de retraité.

Dans le même ordre d'idées, Richardson et Kilty (1991) trouvent que le statut occupationnel, plus que le revenu ou le niveau d'éducation, est la variable qui explique le plus la diminution du bien-être après six mois à la retraite. Toutefois, l'âge et le pourcentage de revenu obtenu après la retraite sont aussi des variables qui se sont avérées significatives dans cette étude.

L'adaptation est très variable selon les individus. La durée de la retraite semble être un facteur influent. L'identification de phases reliées à l'adaptation reviennent d'ailleurs fréquemment dans les écrits. Atchley (1994) a élaboré un modèle qui est utilisé par plusieurs auteurs. Il y aurait cinq phases successives d'adaptation à la retraite : (1) la phase « lune de miel », c'est à dire une période de bonheur où l'individu savoure sa nouvelle liberté hors des pressions et de la routine du travail ; (2) la phase dite de « désenchantement » où, en proie au désœuvrement, l'individu réalise que cette partie de sa vie est différente des autres moments de loisir qu'il a déjà connus (ex. : week-ends, vacances) ; (3) la phase de « réorientation » où l'individu essaie de s'impliquer dans des activités qui donnent un sens à sa vie et une certaine satisfaction à l'égard de sa retraite ; (4) la phase de « stabilité » où l'individu développe une routine, s'installe de façon satisfaisante dans son rôle de retraité ; et (5) la phase de « terminaison » où l'individu entre dans un autre stade de sa vie, davantage relié à la maladie et à l'invalidité. La probabilité de vivre ces phases de même que leur ordre d'apparition dans le temps peut varier d'un individu à l'autre. Il importe également de souligner qu'il n'est pas possible d'associer ces phases à un âge particulier ou à une durée précise de retraite. De plus, certains ne vivront pas nécessairement toutes les phases alors que d'autres termineront

leur cheminement de façon plus hâtive (Vézina, Cappeliez & Landreville, 1994). L'état actuel de nos connaissances ne permet ni de confirmer ni de rejeter ce modèle. Il importe donc de garder un esprit critique à l'égard de ce modèle, car il demeure théorique (de Grâce et al., 1994 ; Vézina et al., 1994 ; Williamson, Rinehart & Blank, 1992). Il y aurait de même une grande variabilité individuelle dans le processus d'adaptation à la retraite. Les gens vivraient soit une période de déclin, d'amélioration ou de stabilité de leur bien-être et cela à des moments différents après le retrait du marché du travail (Atchley, 1994 ; Richardson & Kilty, 1991). Les résultats qui ont été obtenus ne sont pas assez convaincants pour affirmer qu'il existe une relation significative entre le temps écoulé depuis la prise de la retraite et l'adaptation à la retraite (Desrochers, 2002). Toutefois, la période d'adaptation à cette transition de vie se situerait vraisemblablement au cours des trois premières années de retraite puisque la période critique de l'adaptation se trouverait de un à deux ans après le retrait du marché du travail (phase de désenchantement). Il serait donc légitime de délimiter la période d'étude du bien-être psychologique dans un intervalle de six mois (après la phase lune de miel où la réalité de la perte de travail se manifeste) à 36 mois de retraite (Desrochers, 2002 ; Ekerdt et al., 1985 ; Knesek, 1992).

Plusieurs recherches ont voulu comparer les résultats des hommes et des femmes quant aux conséquences psychologiques de la retraite. Il n'y aurait pas de différence entre les femmes et les hommes par rapport au bien-être psychologique à la retraite (Sharpley & Layton, 1998) ou par rapport au niveau de dépression (Desrochers, 2002). Pourtant, certaines différences ont été observées entre hommes et femmes (Dorion et al.,

1997). Ainsi, deux ans après la prise de leur retraite, les femmes fonctionnaires au gouvernement avaient plus souvent mentionné le stress et le besoin de repos comme motifs ayant présidé à la prise de décision de se retirer du travail. Si les femmes sont plus satisfaites que les hommes d'avoir pris leur retraite, elles sont aussi plus euphoriques que les hommes et elles se sentent davantage en vacances prolongées. Les hommes éprouvent plus souvent que les femmes un certain sentiment de crise. Enfin, les femmes semblent plus à l'aise avec leur statut de retraitées que les hommes et elles semblent avoir intériorisé leur nouveau statut et leur nouveau rôle plus facilement. En bref, c'est comme si les femmes atteignaient une sorte d'équilibre à la retraite plus rapidement que les hommes. Pour sa part, Lafleur (2002) obtient une différence significative entre les deux sexes, les hommes ayant une satisfaction de vie plus élevée que les femmes. Richardson et Kilty (1991) n'obtiennent pas de différence au niveau du bien-être ou du moral entre les sexes durant les six premiers mois de la prise de la retraite. Toutefois, les hommes et les femmes diffèrent au niveau de leur satisfaction à l'égard des contacts sociaux. En effet, les hommes sont moins satisfaits au cours des six premiers mois mais le niveau augmente après 12 mois tandis que le niveau de satisfaction des femmes diminue moins rapidement mais continuent de diminuer après un an (Richardson & Kilty, 1991).

La préparation à la retraite est un déterminant de la satisfaction que la personne éprouvera suite à son départ du marché du travail. Les études mentionnent que les programmes de préparation à la retraite aident les travailleurs âgés à s'y préparer. Il leur est ainsi possible d'acquérir des connaissances pour une bonne planification et ils sont

souvent incités à développer des attitudes positives et à réaliser de nouvelles activités (Conseil des aînés, 1997). Un manque de préparation à la retraite est associé à un ajustement plus difficile après la prise de la retraite (Sharpley & Layton, 1998). Il semblerait d'ailleurs que les gens qui ont pu planifier leur retraite s'adaptent plus facilement (Zarit, 2000). Par ailleurs, quand une personne a des attitudes positives pendant la période préparatoire à la prise de la retraite, celle-ci est généralement vécue comme un événement favorable. En outre, plus une personne est énergique et persévérante, plus elle consacrera de temps à élaborer des projets qui contribueront, au moment de la retraite, à augmenter la satisfaction qu'elle aura de son nouveau mode de vie (Conseil des aînés, 1997). Il est préférable que ces cours soient suivis quelques années avant la prise de la retraite (Conseil des aînés, 1997). Une prise de retraite progressive et graduelle aiderait les gens à mieux s'adapter (Gall et al., 1997 ; Gigy, 1985). La meilleure préparation couvre le niveau pratique, financier et émotionnel (McGoldrick, 1989), bref toutes les sphères de la vie, c'est-à-dire sur l'ensemble des changements qu'occasionne la retraite. Bien entendu, les gens qui prennent une retraite anticipée imposée n'ont généralement pas le temps de s'y préparer avec les conséquences négatives que cela peut entraîner.

Les caractéristiques que l'on retrouve chez les personnes qui ont le plus de chance d'être heureux et satisfaits à la retraite sont les suivantes : ils ont préparé leur retraite et ont un projet de vie ; ils ont un éventail d'activités, un passe-temps, une passion; ils sont fortement lié à leur entourage (famille, voisinage, associations) et consacrent le temps nécessaire au maintien de ces relations ; ils ont gardé ou retrouvent

le besoin de la communication ; ils assument des responsabilités dans une association ou dans la vie locale ; ils ont conscience d'être utiles et de vivre dans la société. Ils font également bénéficier les générations plus jeunes de leur savoir (Conseil des aînés, 1997). La majorité des tenants de la théorie de la continuité considèrent d'ailleurs que le maintien de l'équilibre entre les différents rôles (sociaux, familiaux, de loisirs, etc.) pourrait prédire une bonne adaptation à la retraite (Desrochers, 2002). Les retraités les plus actifs dans la poursuite de leurs loisirs, dans leurs passe-temps, dans le bénévolat et ceux qui ont le plus de contacts sociaux, ont été trouvés plus satisfaits que ceux qui sont moins actifs. Ceux qui reçoivent plus de support social sont moins enclins à éprouver de fortes difficultés. La personnalité et les processus cognitifs (interprétation face aux événements, processus d'adaptation) de la personne ont également un impact sur l'adaptation à la retraite. Effectivement, la tolérance au stress et aux changements de vie diffèrent selon les individus. Ce qui est désirable pour une personne, ne l'est peut-être pas pour une autre. Finalement, une attente positive face à la retraite est plus sujette à induire une attitude positive (McGoldrick, 1989).

Le bien-être psychologique

Pendant plus de 20 ans, la satisfaction de vie fut utilisée pour mesurer l'adaptation à la retraite mais elle n'est toutefois pas suffisante pour en évaluer les subtilités (Desrochers, 2002). Il a été démontré par ailleurs qu'être bien psychologiquement signifie bien plus qu'être satisfait de sa vie (Ryff & Keyes, 1995). L'objectif de la présente étude est de comparer l'adaptation des personnes qui prennent une retraite anticipée et celles qui la prennent à l'âge dit normal. L'adaptation à la

retraite sera évaluée en mesurant plusieurs facettes du bien-être psychologique afin d'approfondir et de préciser le fonctionnement global des individus à la retraite. Comme dans l'étude de Desrochers (2002), l'adaptation sera évaluée grâce à plusieurs dimensions : l'acceptation de soi, la compétence, les relations positives à autrui, le sens à la vie, l'autonomie et la croissance personnelle ainsi que la satisfaction de vie, le degré de satisfaction face à la retraite ainsi que par l'absence de dépression. L'hypothèse générale est que le bien-être psychologique variera en fonction du type de retraite (normale ou anticipée). Tout en tenant compte des deux variables socio-démographiques les plus importantes : le sexe et la durée de retraite (6 à 11 mois; 12 à 24 mois et 25 à 36 mois).

Méthode

Participants

L'échantillon de cette étude a été recueilli en majorité dans les régions de la Mauricie et du Bas St-Laurent, au Québec, par des annonces affichées dans différents lieux publics, dans les journaux, à l'aide de différentes associations de retraités des secteurs public et privé ainsi que par le biais d'une étude sur les buts personnels, menée par le Laboratoire de gérontologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Les critères de sélection des participants sont les suivants : être à la retraite depuis 6 mois à 36 mois, âgés entre 50 et 69 ans et, finalement, ne pas occuper d'emploi à temps plein. Pour diviser l'échantillon entre ceux qui ont pris une retraite normale et anticipée, nous utilisons le critère de l'âge de la prise de la retraite. Effectivement, ceux qui l'ont pris entre 50 et 59 ans font partie du groupe des retraites anticipées et ceux qui l'ont pris entre 60 et 69 ans du groupe des retraites normales. L'échantillon de volontaires comprend 201 retraités dont 98 hommes et 103 femmes.

L'âge des sujets varie entre 50 et 69 ans ($M = 58.8$, $É.T. = 4.8$). Les hommes ($M = 59.8$, $É.T. = 4.8$) sont significativement plus âgés que les femmes ($M = 57.9$, $É.T. = 4.8$). La moyenne d'âge des participants lors de la prise de leur retraite était de 57.5 ans ($É.T. = 4.6$). Les hommes sont également significativement plus âgés lors de la prise de la retraite ($M = 58.4$, $É.T. = 4.6$) comparativement aux femmes ($M = 56.6$, $É.T. = 4.4$).

Tableau 1

Nombre et pourcentage des participants selon la durée de retraite et le type de retraite

| Durée de retraite | | Retraite anticipée 60.2% | | Retraite normale 39.3% | |
|-------------------|-------|-----------------------------|--------|---------------------------|--------|
| | | Hommes | Femmes | Hommes | Femmes |
| 6 à 11 mois | 39.3% | 17 | 39 | 14 | 9 |
| 12 à 24 mois | 30.8% | 22 | 12 | 14 | 15 |
| 25 à 36 mois | 28.4% | 13 | 18 | 18 | 10 |
| Total (%) | 100% | 25.9% | 34.3% | 22.9% | 16.9% |

Le Tableau 1 montre que 39.3% des participants étaient à la retraite depuis 6 à 11 mois, que 30.8% des participants étaient à la retraite depuis 12 à 24 mois tandis que 28.4% étaient à la retraite depuis 25 à 36 mois . Le Tableau 1 indique aussi que 60.2% de l'échantillon a pris une retraite anticipée tandis que 39.3% des participants ont pris une retraite normale.

Les participants ont un niveau de scolarité relativement élevé ($M = 14.8$ ans, $ÉT = 5.4$) et ils ont un revenu familial ou de couple supérieur à 40 000\$ dans 53.2% des cas, entre 30 000\$ et 39 000 pour 19.4%, entre 20 000 et 29 000\$ pour 19.4%. Les retraités ayant un revenu inférieur à 19 000\$ représente 7.5% de l'échantillon. Quand on classe les sujets en fonction du type d'emploi qu'ils ont occupés, 63.2% sont de statut socio-économique moyen. Lors de cette étude, 78.2% des participants vivaient en couple et 22% vivaient seuls.

Instruments de mesure

Le Questionnaire d'Informations Générales et Spécifiques à la Situation de Retraite fut élaboré par Desrochers (1999) suite à une recension des écrits relevant les principaux facteurs pouvant influencer l'adaptation à la retraite. Ce questionnaire comprend 52 questions qui permettent d'obtenir de l'information sur les données socio-démographiques, le niveau de satisfaction à l'égard de la santé, de la relation avec le conjoint, des relations familiales et sociales, de l'emploi occupé avant la retraite, de l'âge auquel la retraite a été prise, des finances, de l'occupation du temps et la satisfaction d'avoir quitté son emploi. D'autres items évaluent les activités de loisir, l'attitude face à la retraite, la place qu'occupait le travail dans la vie de l'individu, la préparation à la retraite, la pression subie par l'individu pour prendre sa retraite, le sentiment d'être mis à l'écart depuis sa retraite, l'intention de se retrouver un emploi, l'ennui du travail, le sentiment de rejet, d'ennui ou d'inutilité, les projets, les événements vécus depuis la mise à la retraite, les répercussions physiques ou mentales de la retraite, la prise de retraite volontaire ou involontaire, progressive ou non. Ce questionnaire comprend aussi la question sur la satisfaction d'être à la retraite qui constitue l'un des indices de l'adaptation. La question se pose comme ceci : «Tout compte fait, êtes-vous satisfait(e) d'être à la retraite?» Les participants répondaient aux questions à l'aide d'une échelle de type Likert allant de 1 à 6 ou par oui ou non (Desrochers, 1999).

L'Échelle de Dépression Gériatrique de Bourque, Blanchard et Vézina (1990), version française du Geriatric Depression Scale de Yesavage et al. (1983), fut utilisée pour mesurer le niveau de dépression des retraités. Cette échelle est constituée de 30

items auxquels les sujets doivent répondre par oui ou par non et dont le score peut varier de 0 à 30. Un score élevé signifie un niveau élevé de dépression. Les indices psychométriques de la version française, qui ont été validés auprès d'une population québécoise, démontrent un indice de fidélité test-retest de 0.70 et une consistance interne de 0.89 (Bourque, Blanchard & Vézina, 1990).

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

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

vie élevée. L'indice de consistance interne de la version française est de 0.82 (Blais et al., 1989).

Déroulement

Les participants furent invités à remplir, sur une base volontaire, ces quatre questionnaires. Ils ont reçu les questionnaires par la poste avec une enveloppe pré-affranchie et pré-adressée accompagnée d'une lettre décrivant les objectifs de l'étude, l'ampleur de leur collaboration et l'assurance du respect de la confidentialité de leur réponse ainsi qu'un formulaire de consentement.

Résultats

Le bien-être psychologique à la retraite

La majorité des participants se sont bien adaptés à la retraite. Les scores qu'ils ont obtenus aux mesures d'adaptation (voir Tableau 2) indiquent qu'ils sont satisfaits d'être à la retraite ($M = 5.1$, $ÉT = 1.1$), qu'ils sont satisfaits de leur vie ($M = 29.3$, $ÉT = 4.4$), qu'ils ne souffrent pas de dépression ($M = 3.8$, $ÉT = 4.5$) et que leur bien-être psychologique est assez élevé : acceptation de soi ($M = 70.1$, $ÉT = 8.3$), autonomie ($M = 62$, $ÉT = 8.1$), compétence ($M = 69.2$, $ÉT = 7.5$), croissance personnelle ($M = 66.8$, $ÉT = 7.2$), relations positives à autrui ($M = 68.8$, $ÉT = 9.8$), sens à la vie ($M = 69.6$; $ÉT = 7.1$).

Afin de vérifier l'hypothèse, des analyses de variance multivariée (2X2X3) ont été effectuées sur chaque indice du bien-être psychologique. Les résultats ont permis de constater que trois des mesures d'adaptation varient selon le sexe. Il s'agit de la satisfaction de vie ($F(1, 189) = 4.24$, $p = .041$) et de la croissance personnelle ($F(1, 189) = 5.96$, $p = .016$). Les femmes obtiennent des scores significativement plus élevés au niveau de la croissance personnelle. Par contre, les hommes obtiennent pour leur part des résultats qui s'avèrent significativement plus élevés au niveau de la satisfaction de vie.

Tableau 2

Moyennes et écarts-types aux mesures d'adaptation à la retraite selon le sexe

| Mesures d'adaptation | Échantillon (N = 201) | | Femmes (n = 103) | | Hommes (n = 98) | |
|--------------------------------------|--------------------------|-------|---------------------|-------|--------------------|-------|
| | M | (ÉT) | M | (ÉT) | M | (ÉT) |
| Satisfaction d'être à la retraite /6 | 5.1 | (1.1) | 5.1 | (1.1) | 5.1 | (1.0) |
| Satisfaction de vie /35 | 29.3 | (4.4) | 28.8 | (4.3) | 29.9 | (4.4) |
| Dépression /30 | 3.8 | (4.5) | 4.0 | (5.3) | 3.5 | (3.5) |
| Acceptation de soi /84 | 70.1 | (8.3) | 70.2 | (8.8) | 69.9 | (7.7) |
| Autonomie /84 | 62.0 | (8.1) | 62.4 | (8.2) | 61.6 | (7.9) |
| Compétence /84 | 69.2 | (7.5) | 69.1 | (8.0) | 69.3 | (7.0) |
| Croissance personnelle /84 | 66.8 | (7.2) | 68.1 | (7.0) | 65.3 | (7.2) |
| Relations positives à autrui /84 | 68.8 | (9.8) | 71.1 | (9.9) | 66.3 | (9.2) |
| Sens à la vie /84 | 69.6 | (7.1) | 69.4 | (7.6) | 69.8 | (6.6) |

Tableau 3

Analyse de variance de la dimension relations positives à autrui par rapport au sexe, au type de retraite et à la durée de retraite

| Source de variation | <i>dl</i> | Carré moyen | <i>F</i> | <i>p</i> |
|---|-----------|----------------|----------|----------|
| Sexe | 1 | 1024.34 | 11.37 | .001 |
| Type de retraite | 1 | 4.29 | .05 | n.s. |
| Durée de retraite | 2 | 51.62 | .57 | n.s. |
| Sexe x Type de retraite | 1 | 2.36 | .03 | n.s. |
| Sexe x Durée de retraite | 2 | 472.64 | 5.24 | .006 |
| Type de retraite x Durée de retraite | 2 | 6.07 | .07 | n.s. |
| Sexe x Type de retraite x Durée de retraite | 2 | 6.07 | .07 | n.s. |
| Résiduel | 189 | 90.13 | | |
| Total | 200 | | | |

Tableau 4

Analyse de variance du sens à la vie par rapport au sexe, au type de retraite et à la durée de retraite

| Source de variation | <i>dl</i> | Carré Moyen | <i>F</i> | <i>p</i> |
|---|-----------|----------------|----------|----------|
| Sexe | 1 | 15.64 | .31 | n.s. |
| Type de retraite | 1 | 15.34 | .30 | n.s. |
| Durée de retraite | 2 | 14.44 | .29 | n.s. |
| Sexe x Type de retraite | 1 | 37.13 | .74 | n.s. |
| Sexe x Durée de retraite | 2 | 235.94 | 4.68 | .01 |
| Type de retraite x Durée de retraite | 2 | 2.47 | .05 | n.s. |
| Sexe x Type de retraite x Durée de retraite | 2 | 20.92 | .42 | n.s. |
| Résiduel | 189 | 50.42 | | |
| Total | 200 | | | |

Les analyses de variance (voir Tableaux 3 et 4) indiquent également qu'il existe une double interaction entre le sexe et la durée de retraite (6 à 11 mois ; 12 à 24 mois et 25 à 36 mois) pour les relations positives à autrui ($F(2, 189) = 5.24, p = .006$) et le sens à la vie ($F(2, 189) = 4.68, p = .01$). Pour les relations positives à autrui (voir Figure 1), les femmes ($M = 73.6$) ont des scores beaucoup plus élevés pour la première période de temps que les hommes ($M = 63.4$). Puis, durant la deuxième période de temps, le score des femmes ($M = 67.2$) diminue pour devenir égal à celui des hommes ($M = 67.5$), qui augmente. Pendant la dernière période de temps, les résultats des femmes ($M = 70.7$) et des hommes ($M = 68$) augmentent, les femmes surpassant de peu les hommes. Pour la mesure du sens à la vie, les femmes ($M = 71.3$) obtiennent des moyennes plus élevées que les hommes ($M = 68.1$) lorsqu'ils sont à la retraite depuis moins d'un an tandis que durant la période entre 1 et 2 ans de retraite, le score des femmes diminue ($M = 66.8$) et celui des hommes augmente ($M = 71$). Puis, entre la deuxième à troisième année, la moyenne des femmes ($M = 68.6$) augmentent un peu et celle des hommes demeure relativement stable ($M = 70$) (voir Figure 2).

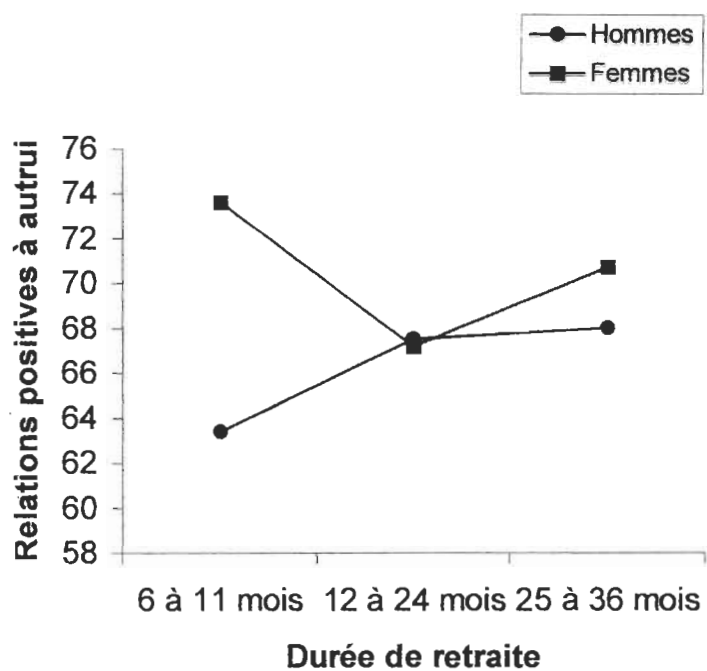


Figure 1. Les relations positives à autrui selon la durée de retraite et le sexe.

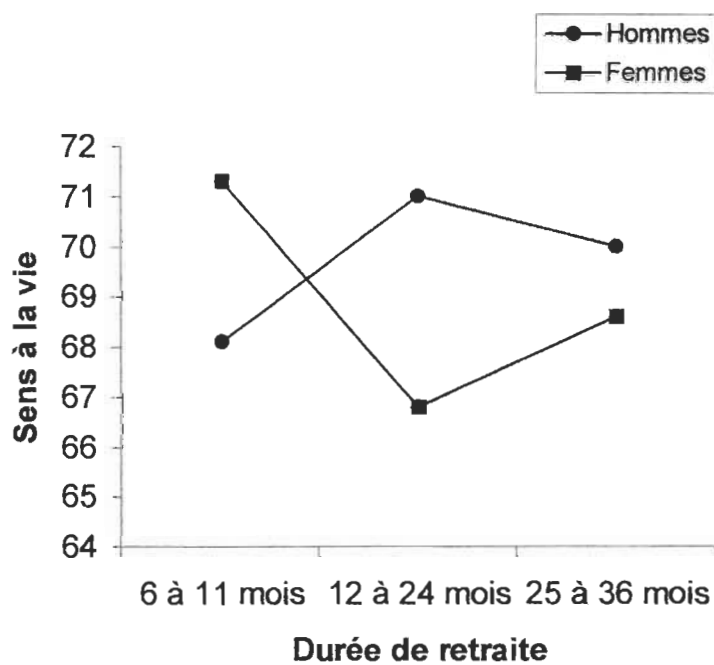


Figure 2. Le sens à la vie selon la durée de retraite et le sexe.

Tableau 5

Analyse de variance de la satisfaction d'être à la retraite par rapport au sexe, au type de retraite et à la durée de retraite

| Source de variation | <i>dl</i> | Carré moyen | <i>F</i> | <i>p</i> |
|---|-----------|----------------|----------|----------|
| Sexe | 1 | .19 | .17 | n.s. |
| Type de retraite | 1 | .82 | .74 | n.s. |
| Durée de retraite | 2 | .66 | .60 | n.s. |
| Sexe x Type de retraite | 1 | .01 | .01 | n.s. |
| Sexe x Durée de retraite | 2 | .91 | .82 | n.s. |
| Type de retraite x Durée de retraite | 2 | .27 | .24 | n.s. |
| Sexe x Type de retraite x Durée de retraite | 2 | 4.53 | 4.08 | .018 |
| Résiduel | 189 | 1.11 | | |
| Total | 200 | | | |

On retrouve aussi une triple interaction ($F(2, 189) = 4.08, p = .018$) entre le sexe, le type de retraite (anticipée ou normale) et la durée de retraite, pour la variable satisfaction à la retraite (voir Tableau 5).

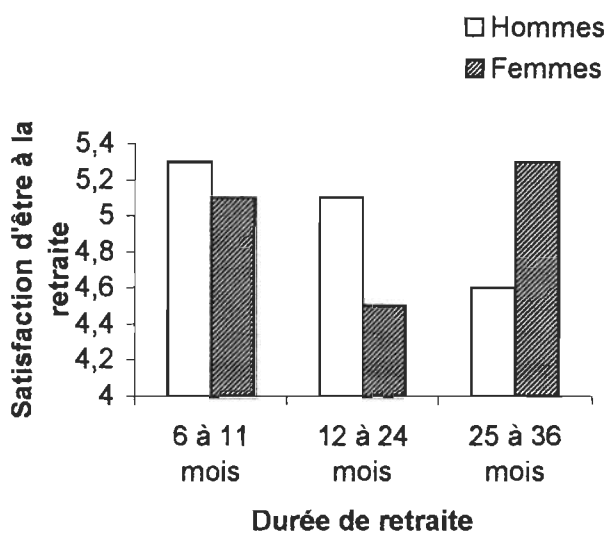


Figure 3. La satisfaction d'être à la retraite selon le sexe et la durée de retraite chez les personnes qui prennent une retraite anticipée.

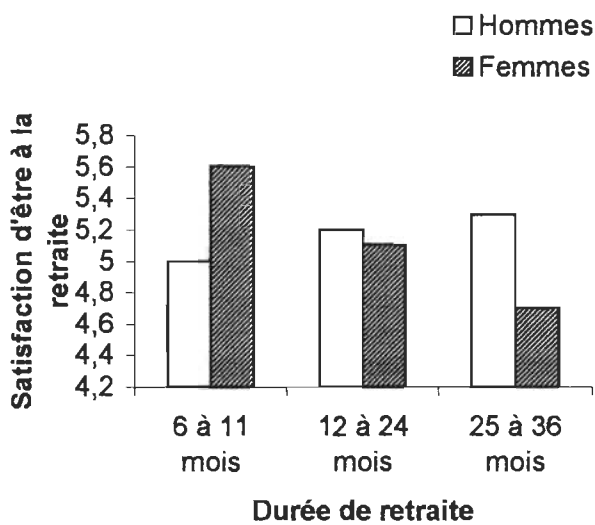


Figure 4. La satisfaction d'être à la retraite selon le sexe et la durée de retraite chez les personnes qui prennent une retraite normale.

Les figures 3 et 4 illustrent que chez les hommes qui ont pris une retraite anticipée, la satisfaction à l'égard de la retraite diminue en fonction de la durée de retraite alors qu'elle augmente dans le cas de retraite normale. Chez les femmes, la satisfaction à la retraite diminue en fonction de la durée de retraite dans le cas d'une retraite prise à l'âge dit normal alors que dans le cas d'une retraite anticipée, la satisfaction à l'égard de la retraite diminue entre la première et la deuxième année pour augmenter considérablement entre la deuxième et la troisième année.

Il n'y a pas d'effet principal ou d'interaction pour la dépression, l'acceptation de soi, l'autonomie et la compétence.

Variables traditionnelles et mesures du bien-être psychologique à la retraite

Suite à une recension des écrits, 14 variables socio-démographiques, physiques, attitudinales et sociales ont été mises en relation avec les indices du bien-être à la retraite. Il s'agit en fait de la satisfaction à l'égard du travail passé, d'une retraite choisie ou imposée, de la participation à un cours de préparation à la retraite, de la satisfaction face à la santé, au revenu, à l'occupation du temps, aux relations conjugales, familiales et sociales, de la satisfaction d'avoir quitté son emploi, de l'attitude face à la retraite quand ils étaient encore sur le marché du travail, l'attitude actuelle des gens face à la retraite, la présence d'activités significatives et l'envie de retourner au travail. Des analyses corrélationnelles ont été effectuées afin d'identifier quelles variables sont en lien avec les variables du bien-être psychologique. Une seule n'a établi aucune corrélation avec les neuf indices du bien-être à la retraite. Effectivement, le fait de

prendre un cours de préparation à la retraite ne semble pas influencer l'adaptation à la retraite. Les corrélations de cette variable ne sont donc pas présentées dans le Tableau 6. Les autres corrélations varient en ce qui a trait aux variables traditionnelles et aux mesures d'adaptations (voir Tableau 6). On obtient des coefficients de corrélation significatifs et positifs entre ces 13 variables et la mesure de satisfaction de vie, ainsi qu'avec la satisfaction d'être à la retraite sauf pour la satisfaction à l'égard du travail exercé avant la prise de la retraite et la satisfaction face à la relation conjugale. La mesure de dépression est aussi corrélée de façon significative mais négative avec presque toutes ces variables. En effet, la dépression n'est pas corrélée avec la satisfaction face à la relation conjugale. Une seule variable attitudinale, la satisfaction face aux relations familiales, est corrélée de façon significative avec toutes les mesures d'adaptation à la retraite. Ces résultats appuient en grande partie les recherches antérieures qui portent sur les facteurs qui influencent l'adaptation à la retraite, l'adaptation étant évaluée en terme de satisfaction (Desrochers, 1999).

Par rapport aux six dimensions du bien-être psychologique, on observe beaucoup de variations au niveau des corrélations avec les variables traditionnelles, contrairement aux trois autres mesures (dépression, satisfaction de vie et satisfaction d'être à la retraite). La seule dimension à être corrélée positivement et significativement avec toutes les variables traditionnelles est la compétence. L'acceptation de soi et le sens à la vie arrivent au second rang puisqu'elles sont corrélées avec 12 variables, suivent les relations positives à autrui avec neuf variables, la croissance personnelle avec cinq variables puis l'autonomie avec trois variables.

Tableau 6

Corrélations entre les variables traditionnelles et les neuf mesures d'adaptation à la retraite

| | Sat. travail | Retraite choisie | Sat. santé | Sat. finances | Occupa. temps | Relations conjug. | Relations familiales | Relations sociales | Quitté emploi | Attitude travail | Attitude retraite | Activités signifi. | Envie travail |
|------------------|--------------|------------------|------------|---------------|---------------|-------------------|----------------------|--------------------|---------------|------------------|-------------------|--------------------|---------------|
| Sat. retraite | 0.13 | 0.54*** | 0.39*** | 0.50*** | 0.48*** | 0.12 | 0.18** | 0.31*** | 0.74*** | 0.45*** | 0.66*** | 0.33*** | 0.53*** |
| Sat. de vie | 0.37*** | 0.37*** | 0.37*** | 0.41*** | 0.40*** | 0.26*** | 0.25*** | 0.27*** | 0.37*** | 0.33*** | 0.37*** | 0.34*** | 0.28*** |
| Dépres. | -0.15* | -0.23*** | -0.24*** | -0.28*** | -0.35*** | -0.13 | -0.22** | -0.23*** | -0.22** | -0.26*** | -0.28*** | -0.25*** | -0.27*** |
| Accept. de soi | 0.38*** | 0.20** | 0.28*** | 0.28*** | 0.32*** | 0.20** | 0.35*** | 0.28*** | 0.27*** | 0.26*** | 0.33*** | 0.25*** | 0.12 |
| Autono. | 0.20** | 0.07 | 0.10 | 0.18** | 0.07 | 0.08 | 0.18* | 0.13 | 0.03 | 0.03 | 0.13 | 0.09 | -0.008 |
| Comp. | 0.38*** | 0.17* | 0.30*** | 0.20** | 0.35*** | 0.17* | 0.42*** | 0.32*** | 0.22** | 0.20** | 0.25*** | 0.20** | 0.20** |
| Crois. pers. | 0.27*** | -0.07 | 0.13 | -0.03 | 0.19** | 0.13 | 0.25*** | 0.18** | -0.01 | 0.02 | 0.13 | 0.18* | -0.05 |
| Rel. p. à autrui | 0.31*** | 0.04 | 0.16* | 0.09 | 0.24*** | 0.10 | 0.35*** | 0.40*** | 0.16* | 0.18** | 0.29*** | 0.22** | 0.10 |
| Sens à la vie | 0.33*** | 0.16* | 0.18* | 0.19** | 0.29*** | 0.15* | 0.31*** | 0.28*** | 0.18** | 0.21** | 0.31*** | 0.25*** | 0.10 |

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

Discussion

L'hypothèse générale qui stipulait qu'il y aurait une différence d'adaptation, en terme de bien-être psychologique, entre la retraite normale et anticipée a été partiellement confirmée. En effet, il semble que le fait de prendre une retraite anticipée ne soit pas un aspect déterminant du bien-être à la retraite. En effet, les six dimensions du bien-être psychologique, le niveau de dépression, la satisfaction d'être à la retraite et la satisfaction de vie ne varient pas en fonction du type de retraite seulement. Cela peut s'expliquer par le fait que prendre une retraite anticipée est de plus en plus courant (Kieran, 2001), donc moins marginalisé. D'ailleurs, dans cette étude, les gens qui ont pris une retraite anticipée sont plus nombreux (60.2%) que ceux qui ont pris une retraite normale (39.3%). Aussi, les personnes qui prennent leur retraite plus jeunes risquent moins d'avoir à faire face aux maladies et à une diminution des capacités physiques, qui peuvent influencer le bien-être à la retraite. Ils sont plus souvent actifs et en pleine possession de leurs moyens psychiques et physiques (Hogue-Charlebois, 1998). La retraite ne signifie plus retrait social mais poursuite de la vie (Dorion et al., 1997). «La représentation du vieillissement a complètement changé, passant de la décrépitude et de la dépendance aux images de retraités autonomes, actifs, créatifs, mobilisés pour défendre leurs intérêts et participant de plein-pied à la consommation» (Lesemann, 1998, p. 3 et 4).

Les résultats montrent aussi que ce n'est pas tant le type de retraite mais surtout la durée de la retraite et le sexe de l'individu qui influencent le bien-être et plus particulièrement la satisfaction à la retraite, les relations positives à autrui, le sens à la vie et l'acceptation de soi.

Il y a plusieurs différences entre les hommes et les femmes, ce qui démontre qu'on ne peut généraliser le processus d'adaptation à la retraite aux deux sexes. Puisque les hommes et les femmes ne s'adaptent pas au même rythme, tout comme le montre la recherche de Richardson et Kilty (1991), il devient important de ne pas le négliger et de considérer le facteur temps. Également, le type de retraite n'est pas perçu et vécu de la même façon par les deux sexes, ce qui concorde avec les résultats de Dorion et al. (1997) qui observent des différences entre les hommes et les femmes selon que les individus prennent une retraite normale ou anticipée. Effectivement, ils ont des parcours tout à fait différents, comme nous le verrons au fil de ce chapitre.

Par rapport à l'hypothèse générale concernant la variation du bien-être selon la durée de retraite, les femmes suivent presque parfaitement le modèle élaboré par Atchley (1994), pour deux dimensions du bien-être psychologique : relations positives à autrui et sens à la vie. Ce résultat appuie la théorie sur le processus d'adaptation à la retraite qui comporte d'abord une période d'euphorie lors de la première année, suivi d'une période de désenchantement puis de stabilité (Atchley, 1994). Les hommes, par contre, ne suivent pas ce pattern. On peut expliquer cela par le fait que les femmes se sentent davantage en vacances durant la première année et sont plus euphoriques que les hommes (Dorion et al., 1997) peut-être parce qu'elles n'ont plus à accomplir une double

tâche au travail et au foyer. Elles seraient aussi plus à l'aise que les hommes dans l'univers privé et domestique puisqu'elles s'y sont impliquées probablement davantage lorsqu'elles étaient sur le marché du travail. Durant la deuxième année, il est possible qu'elles trouvent cela difficile car elles auraient tendance à prendre leur retraite en raison des pressions et besoins de leur entourage (Conseil des aînés, 1997) et on peut supposer que cela cause un certain désenchantement au niveau de leurs projets personnels de retraite. Puis, étant donné qu'elles ont un réseau social plus important que celui des hommes (Caradec, 1996 ; Floyd et al., 1992 ; Philblad & Adams, 1972), elles remonteraient la pente durant la troisième année. Les hommes, pour leur part, ne suivent pas le même scénario. En effet, ils s'adaptent au fil du temps, ces données rejoignent en partie les résultats de Richardson et Kilty (1991) qui observent que les scores des hommes augmentent de façon presque continue avec les mois et les années. Ils pourraient trouver la transition plus difficile au début puisqu'ils se valorisent souvent davantage par leur travail que les femmes, ce qui est aussi le cas des professionnels (Atchley, 1976). D'ailleurs, ils sont plus nombreux à désirer retourner sur le marché du travail après la prise de la retraite (Dorion et al., 1997) et ceux qui travaillent voient leur satisfaction augmenter et leur dépression diminuer (Lavoie, 2001). Il est possible que ce désir de retrouver au travail rende le début de la retraite difficile et qu'au fil du temps, ils acceptent la disparition du travail et qu'ils restructurent les projets vers des activités qui sont significatives pour eux.

Il est surprenant de constater une absence de corrélation entre les mesures d'adaptation et la participation à un cours de préparation à la retraite. Prendre des cours

de préparation à la retraite est une variable que l'on retrouve souvent dans la documentation et qui a une influence positive sur l'adaptation à cet événement (Conseil des aînés, 1997; Sharpley & Layton, 1998; Zarit, 2000). Néanmoins, plusieurs raisons peuvent expliquer le fait que les cours n'aient pas l'influence attendue sur l'adaptation à la retraite. Malheureusement, on ne connaît pas le contenu de ces cours, la durée ou les moments où ils ont été suivis. Si les cours ont été suivis juste avant la prise de la retraite, le temps de préparation risque d'avoir été insuffisant (Conseil des Aînés, 1997) ; mais s'il a été pris trop en avance, peut-être que la personne a oublié certains aspects et donc que l'effet du cours s'en soit trouvé diminué. De plus, certains cours ne durent que quelques heures et portent uniquement sur les aspects financiers alors que l'on sait que la meilleure préparation couvre le côté pratique, financier et émotionnel (McGoldrick, 1989) et que les programmes concernant uniquement la gestion financière sont insuffisants (Grenier, 1995).

Le sexe semble jouer un rôle au niveau du bien-être psychologique à la retraite. Plusieurs recherches font part des différences entre les sexes au niveau du bien-être (Desrochers, 2002 ; Dorion et al., 1997 ; Lafleur, 2002 ; Richardson & Kilty, 1991) alors que d'autres n'en trouvent pas (Sharpley & Layton, 1998). Les femmes obtiennent des résultats plus élevés que les hommes au niveau de la croissance personnelle et au niveau des relations positives à autrui, ce qui est semblable à ce qu'avait obtenu Desrochers (2002). Les femmes ont souvent une double tâche en exerçant un emploi sur le marché du travail et en s'occupant de la vie familiale. Elles s'occupent davantage que les hommes, encore de nos jours, de la vie familiale même si elles ont un emploi aussi

demandant que leur partenaire. Il se peut qu'une fois à la retraite, elles puissent alors se développer et s'améliorer personnellement en ayant plus de temps pour penser à elles puisqu'elles n'ont plus cette double tâche (Desrochers, 2002 ; Dorion et al., 1997). Également, la croissance personnelle est une dimension qui semble intéresser plus les femmes et elles rechercheraient davantage à se développer que les hommes. En effet, les femmes font plus de bénévolat que les hommes (particulièrement à la retraite); elles envisagent de façon plus fréquente que les hommes de suivre des cours (Dorion et al., 1997) ; elles suivent plus de psychothérapies (on sait que la psychothérapie aide à la croissance personnelle) et elles sont davantage intéressées aux programmes d'études reliés à la psychologie. Par rapport à la dimension des relations positives à autrui, on peut l'expliquer par le fait que les femmes développent et maintiennent plus de relations sociales avec les membres de leurs familles, leurs amis et anciens compagnons de travail et qu'elles feraient plus souvent partie d'organisations formelles (Philblad & Adams, 1972). Les femmes ont souvent des amies qui sont leurs confidentes en plus de leur conjoint alors que pour les hommes, la femme demeure dans bien des cas la seule confidente. Les hommes seraient moins bien intégrés socialement que les femmes et plus susceptibles de vivre de l'isolement (Vézina et al., 1994). Ils auraient plus de difficultés à s'exprimer émotionnellement et donc à créer des relations positives et enrichissantes et cela pourrait expliquer qu'ils manquent plus souvent de soutien que les femmes. Celles-ci passeraient plus de temps de loisirs avec leurs amies après le retrait du marché du travail (Floyd et al., 1992) et conserveraient les relations qu'elles ont développé dans le cadre de leur travail après la retraite, plus que les hommes (Caradec, 1996). Pour leur

part, les hommes obtiennent des résultats plus élevés pour la satisfaction de vie, tout comme dans la recherche de Lafleur (2002). Il se peut que, puisque les hommes demeurent plus souvent actifs sur le marché du travail après la prise de la retraite (Dorion et al., 1997), ils soient plus satisfaits de leur vie. Selon Lavoie (2001), les retraités qui retournent sur le marché du travail sont plus satisfaits.

Une seule variable traditionnelle est corrélée positivement avec toutes les variables d'adaptation et il s'agit de la satisfaction à l'égard des relations familiales. Le rôle de la famille semble donc avoir une influence importante sur le bien-être à la retraite, ce qui laisse supposer que les relations familiales sont d'une grande importance pour la majorité des participants. D'autres auteurs ont déjà observés ce fait (Conseil des aînés, 1997 ; Copti, 1985 ; Maule et al., 1996 ; McGoldrick, 1989). Par ailleurs, selon Plamondon et Plamondon (1982), particulièrement au cours de la première année, les retraités s'appuient beaucoup sur leur famille parce que le réseau social lié au travail disparaît considérablement avec la retraite.

De plus, on constate que la majorité des retraités se sont bien adaptés, comme on peut le voir dans plusieurs autres études (Desrochers, 2002 ; Gall et al., 1997 ; Hanks, 1990 ; Lafleur, 2002 ; Lavoie, 2001 ; Reitzes et al., 1996 ; Trépanier, 2001). On sait que l'image de la retraite et des retraités véhiculée par les médias est de plus en plus positive. Selon Vézina et al. (1994), la perception de la retraite aurait radicalement changé et favoriserait la tendance à prendre volontairement une retraite précoce. D'une situation qu'il fallait fuir, la retraite serait maintenant une réalité désirable pour plusieurs personnes. Cela pourra avoir eu une influence positive sur les participants. Ils sont

également plus nombreux parce que la population est vieillissante et ils peuvent par le fait même davantage s'identifier en tant que retraités à l'image des retraités actifs et en santé que l'on voit dans les médias et les publicités. Sans oublier la création de nombreuses associations de retraités qui ont une influence sur ce phénomène (Lesemann, 1998 ; Marquette, 1998). Il est possible de déduire que les gens se développent de plus en plus dans d'autres domaines de leur vie quand ils sont sur le marché du travail et ne s'identifient plus autant uniquement à leur emploi, ce qui pourrait alors aider à une meilleure adaptation à la retraite.

Dans la présente étude, le fait de prendre sa retraite par choix a une influence sur le bien-être psychologique à la retraite, ce qui confirme les observations de plusieurs chercheurs (Hanks, 1990 ; Hardy & Quadagno, 1995 ; Knesek, 1992 ; Parker, 1982 ; Sharpley & Layton, 1998). Tout comme chez Hanks, on trouve une relation significative entre le fait de prendre de plein gré la décision de se retirer et la satisfaction à la retraite. Également, les retraités qui prennent une retraite volontaire dans l'étude ont un niveau de dépression plus bas, ce qui rejoint les résultats de Sharpley et Layton (1998) qui trouvaient que les sujets ayant pris une retraite volontaire étaient, en outre, moins dépressifs que ceux pour qui elle était imposée. Aussi, le fait de prendre une retraite choisie influence positivement la satisfaction de vie, l'acceptation de soi, la compétence et le sens à la vie. La possibilité de choisir semble donc un élément déterminant du bien-être à la retraite.

Recherches subséquentes

La présente étude démontre que plusieurs facteurs peuvent influencer le bien-être psychologique à la retraite et que le type de retraite (normale ou anticipée) n'a pas d'influence directe sur le bien-être. Dans cette recherche, nous avons limité les analyses aux facteurs temps (durée de retraite), type de retraite et sexe. D'autres facteurs seraient intéressants à étudier afin de vérifier leur influence sur le bien-être. Par exemple, le fait de prendre une retraite choisie ou imposée, ce qui n'a pu être fait dans cette étude vu le manque de participant ayant pris une retraite imposée. Cette variable est souvent nommée dans les recherches et présente des corrélations intéressantes avec le bien-être psychologique, d'où l'idée d'approfondir à ce niveau. Aussi, puisque la majorité des participants de cette étude font partie de la classe socio-économique moyenne, une recherche avec des participants de classe socio-économique faible ou élevée permettrait de faire des comparaisons intéressantes.

Limites de la recherche

La majorité des participants éprouvent un bien-être psychologique à la retraite. Cependant, il faut garder à l'esprit que les participants étaient tous volontaires à collaborer à une étude réalisée à l'université. Il est possible que ces sujets soient davantage ouverts à de nouvelles expériences. On peut aussi supposer que les participants sont majoritairement ceux pour qui la prise de la retraite n'a pas causé de problèmes sérieux. Sans compter que la majorité (63.2%) de l'échantillon est de statut socio-économique moyen et 72.6% gagne plus de 30 000\$ par année. Cette situation financière que l'on pourrait qualifier d'assez confortable favorise le bien-être et la

satisfaction des retraités. On doit également tenir compte du fait que la majorité des participants sont très satisfaits de leur santé et on peut supposer que les personnes malades ou devant s'occuper d'un membre de la famille n'ont pas eu le temps ou la force de répondre aux questionnaires. Donc, cet échantillon n'est probablement pas très représentatif de la population générale des retraités. Notons que les gens qui ont de la difficulté sont beaucoup plus difficiles à recruter et risquent de ne pas désirer participer à une étude portant sur l'adaptation. La désirabilité sociale est un élément qui peut aussi influencer les résultats dans le sens où les gens n'osent pas donner une image d'eux qu'ils considèrent négative en répondant aux questionnaires. La seule façon de vérifier la représentativité de l'échantillon serait d'avoir des données qui compareraient les caractéristiques socio-démographiques des participants de la présente étude avec celles des non-participants. Toutefois, cela demeure très difficile à vérifier et est rarement fait, particulièrement dans une étude de l'envergure de celle-ci. Il faut donc demeurer prudent avant de généraliser.

Conclusion

En conclusion, la majorité des retraités qui ont participé à cette étude se sont bien adaptés à leur retraite. Les résultats aux mesures de l'adaptation sont relativement élevés. L'hypothèse générale a été confirmée puisqu'on obtient des différences au niveau du bien-être selon le type de retraite, le sexe et la durée de retraite. Il a été démontré que le seul fait de prendre une retraite anticipée ou normale n'influençait pas directement l'adaptation à la retraite. Il faut donc tenir compte de d'autres variables qui interagissent avec ces deux types de retraite comme le sexe et la durée de retraite. Il serait toutefois très intéressant de refaire cette même étude mais en allant chercher un échantillon plus représentatif de l'hétérogénéité de la population à la retraite tant au niveau socio-économique que de la possibilité de choisir ou non d'effectuer cette transition.

Références

- Atchley, R. C. (1976). Retirement. Dans I.N. Burnside (Éd.), *Nursing and the Aged*. New York : McGraw-Hill Book Company.
- Atchley, R. C. (1994). Social forces & aging : An introduction to social gerontology (7th edition). California : Wadsworth Publishing Company.
- Beaudet & al. (1997). Pour raffermir le pont entre les générations. Le Devoir, le 11 novembre 1997.
- 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». Revue Canadienne des Sciences du Comportement, 21(2), 210-223.
- Bossé, R., Aldwin, C. M., Levenson, M. R., & Ekerdt, D. J. (1987). Mental health differences among retirees and workers : Findings from the normative aging study. Psychology and Aging, 2(4), 383-389.
- Bouffard, L. & Lapierre, S. (1997). La mesure du bonheur. Revue Québécoise de Psychologie, 18(2), 271-310.
- Bourque, P., Blanchard, L., & Vézina, J. (1990). Étude psychométrique de l'échelle de dépression gériatrique. Revue Canadienne du Vieillissement, 9(4), 348-355.
- Burkhauser, R. V. (1996). Touching the third rail : time to return the retirement age for early social security benefits to 65. The Gerontologist, 36(6), 726-727.
- Caradec, V. (1996). Le couple à l'heure de la retraite. Rennes : Presses Universitaires de Rennes.
- Clarke, V., & Clarke, P. (1997). Faciliter la transition entre l'emploi et la retraite. InfoForum(5), 1-3.
- Commission des droits de la personne. (2001). Emploi : retraite obligatoire et manque de protection des travailleurs de plus de 65 ans : faire respecter les droits des personnes âgées. Commission des droits de la personne (www.ohrc.on.ca/), 1-10.

- Conseil des aînés. (1997). La réalité des aînés québécois. Québec : Publications du Gouvernement du Québec.
- Copti, M. (1985). L'impact psychologique de la retraite. Administration hospitalière et sociale, 23(4),40-42.
- 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. Revue Canadienne du Vieillissement, 13(2), 149-168.
- Desrochers, C. (2002). Les facteurs influençant le bien-être psychologique à la retraite. Revue Canadienne du Vieillissement, 21(4), 505-519.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, 49, 71-76.
- Dorfman, L. T. (1989). Retirement preparation and retirement satisfaction in the rural elderly. The Journal of Applied Gerontology, 8(4), 432-450.
- Dorion, M., Fleury, C., & Leclerc, D. P. (1997). Que deviennent les nouveaux retraités de l'État? Le Gérontophile, 20(2), 7-8.
- Ekerdt, D. J., Bossé, R., & Levkoff, S. (1985). An empirical test for phases of retirement : Findings from the normative aging study. Journal of Gerontology, 40(1), 95-101.
- Feldman, D. C. (1994). The decision to retire early : A review and conceptualization. Academy of Management Review, 19(2), 285-311.
- Floyd, F. J., Haynes, S. N., Doll, E. R., Winemiller, D., Lemsly, C., Burgy, T., M., Werle, M., & Heilman, N. (1992). Assessing retirement satisfaction and perceptions of retirement experiences. Psychology and Aging, 7(4), 609-621.
- Forum national sur la santé. (1994). Comprendre l'âge d'or : les liens entre la retraite et la santé. InfoForum (4), 1-4.
- Gall, T. L., Evans, D. R., & Howard, J. (1997). The retirement adjustment process : Changes in the well-being of male retirees across time. Journal of Gerontology : Psychological Sciences, 52B(3), P110-P117.
- Gigy, L. L. (1985). Preretired and retired women's attitudes toward retirement. International Journal of Aging and Human Development, 22(1), 31-44.

- Gower, D. (1995). Le point sur la retraite anticipée chez les hommes. L'emploi et le revenu en perspective, Hiver 95, #75-001F au catalogue de Statistique Canada, 33-37.
- Grenier, P. (1995). Vieillesse de l'adulte : travail et retraite. Intervention (81), 13-18.
- Hanks, R. S. (1990). The impact of early retirement incentives on retirees and their families. Journal of Gerontology, 50B(4), S217-S228.
- Hardy, M. A., & Quadagno, J. (1995). Satisfaction with early retirement : Making choices in the auto industry. Journal of Gerontology, 50B(4), 217-228.
- Hogue-Charlebois, M. (1998). Une retraite à la mesure de l'estime de soi, de la maturité, de la solidarité. Le Gérontophile, 20(4), 17-22.
- Joannette, N., & Brunel, M.-L. (2001) Identification des étapes émotionnelles liées à la perte d'emploi de cadres à l'aide du modèle de deuil de Kübler-Ross. Carriérologie, 8(2), 1-17.
- Kieran, P. (2001). Retraite anticipée : tendances. L'emploi et le revenu en perspective, 13(4), 5-13.
- Knesek, G. E. (1992). Early versus regular retirement : Differences in measures of life satisfaction. Journal of Gerontological Social Work, 19(1), 3-34.
- Lafleur, C. (2002). *La qualité de vie selon le statut de retraite*. Mémoire de maîtrise, Université de Sherbrooke.
- Lalonde, D. (2001). Pas facile, la retraite. Infinet.com.
- Lavoie, C. (2001). *L'adaptation à la retraite et le bien-être psychologique : étude longitudinale*. Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Trois-Rivières.
- Lesemann, F. (1998). Les «nouveaux retraités» : entre l'allongement de l'espérance de vie et le raccourcissement de la vie de travail. Le Gérontophile, 20 (4), 3-6.
- Marquette, R. (1998). Les associations d'ânés : d'hier à demain. Le Gérontophile, 20(1), 9-13.
- Maule, A. J., Cliff, D. R., & Taylor, R. (1996). Early retirement decisions and how they affect later quality of life. Ageing and Society, 16, 177-204.

- McGoldrick, A. E. (1989). Stress, early retirement, and health. In K.S. Markides & C.L. Cooper (Eds.), Aging, Stress, and Health (pp.91-118). New York : John Wiley & Sons Ltd.
- Monette, M. (1996). Les nouveaux parcours entourant la retraite au Canada : Résultats de l'enquête sociale générale. Ottawa : Statistique Canada.
- Parker, S. (1982). Work and retirement. London : Allen & Uhwin.
- Philblad, C. T. , & Adams, D. L. (1972). Widowhood, Social Participation and Life Satisfaction. Aging and Human Development, 3, 323-330.
- Plamondon, G., & Plamondon, L. (1982). Les éléments de la crise de la retraite. In M. Aumond (Ed.), Éléments de Gérontologie (pp.201-222). Montréal : Maurice Aumond Inc.
- Richardson, V., & Kilty, K. M. (1991). Adjustment to retirement: Continuity vs. discontinuity. International Journal of Aging and Human Development, 33(2), 151-169.
- Reitzes, D. C., Mutran, E. J., & Fernandez, M. E. (1996). Does retirement hurt well being? Factors influencing self-esteem and depression among retirees and workers. The Gerontologist, 36(5), 649-656.
- Rodrigue, C. (1998). La retraite progressive et la retraite anticipée. Le Gérontophile, 20 (4), 13-15.
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction : New directions in quest of successful aging. International Journal of Behavioral Development, 12(1), 35-55.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well being : The sample case of relocation. Psychology and Aging, 7(4), 507-517.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719-727.
- Sharpley, C. F., & Layton, R. (1998). Effects of age of retirement, reason for retirement, and pre-retirement training on psychological and physical health during retirement. Australian Psychologist, 33(2), 119-124.
- Sheppard, H. L. (1984). Changements dans les politiques concernant le travail et la retraite. Sociologie et Sociétés, 16(2), 63-68.

- Trépanier, L. (2001). Ténacité et flexibilité dans la poursuite de projets personnels : impact sur le bien-être à la retraite. Revue Canadienne du Vieillessement, 20(4), 557-576.
- Trottier, M. (1998). Des retraités prématurés et ... la justice sociale. Le Gérontophile, 20(4), 1-2.
- Vézina, J., Cappeliez, P., & Landreville, P. (1994). Psychologie gérontologique. Montréal : Ga tan Morin.
- Violante, J. M. (1996). La retraite. Communication-Québec.
- Williamson, R. C., Rinehart, A. D., & Blank, T. O. (1992). Early retirement : Promises and pitfalls. New York : Plenum Press.
- Woodsworth, D. (1998). Les aînés. Le Gérontophile, 20(1), 3-8.
- Yesavage, J. A., Brink, T. L., Rose, T. L., Lum, O., Huang, V., Adey, M., & Leirer, V. O. (1983). Development and validation of a geriatric depression screening scale : A preliminary report. Journal of Psychiatric Research, 17, 37-49.
- Zarit, J. M. (2000). La retraite. Santé Canada (Programme d'aide aux employés), 6(1), 1-2.