

# Projets de retraite et satisfaction conjugale\*

Karine Roussy, Sylvie Lapierre, Michel Alain, Léandre Bouffard  
Université du Québec à Trois-Rivières

---

## ABSTRACT

The purpose of this research was to study the influence of spousal support in the pursuit of retirement goals on retirement satisfaction and marital satisfaction. The 100 retirees had to evaluate the support they received from their spouse for the realization of their personal projects. Regression analyses demonstrated that availability of spousal support, capacity to realize one's projects and spousal support to these projects accounted for 36% of the variance of retirement satisfaction and for 71% of the variance of marital satisfaction. Spousal support in the realization of retirement projects is an important element to consider in the evaluation of retirement and marital satisfaction.

## RÉSUMÉ

Cette recherche avait comme objectif d'étudier l'influence du soutien conjugal dans la poursuite des projets de retraite sur la satisfaction à la retraite et sur la satisfaction de la vie conjugale. Les 100 retraités devaient évaluer le soutien qu'ils reçoivent de la part de leur conjoint lors de la réalisation de leurs projets personnels. Les analyses de régression ont démontré que la disponibilité du soutien conjugal, la capacité de réaliser des projets de retraite et le soutien conjugal dans la poursuite de ces projets expliquent 36% de la variance de la satisfaction à la retraite et 71% de la variance de la satisfaction conjugale. Le soutien conjugal dans la réalisation des projets de retraite est donc un élément important à considérer dans l'évaluation du degré de satisfaction à la retraite et de satisfaction conjugale.

---

\* Une partie des résultats de cette recherche ont été présentés au VIII<sup>e</sup> congrès international francophone de gérontologie (Bruxelles, 2002). Les auteurs désirent remercier l'Association des Retraités et Retraitées du Développement des Ressources Humaines du Canada et l'Association des personnes retraitées du Ministère de l'Éducation du Québec. Ils désirent remercier spécialement Monsieur Maurice Roussy pour son travail de recrutement des participants.

Manuscript received: / manuscrit reçu : 04/02/01

Manuscript accepted: / manuscrit accepté : 24/01/02

**Mots-clés :** retraite, but, projet personnel, couple, satisfaction, soutien

**Keywords:** retirement, goal, personal project, couple, satisfaction, support

Les demandes de tirés-à-part doivent être adressées à : / Requests for offprints should be sent to :

Sylvie Lapierre

Département de Psychologie  
Université du Québec à Trois-Rivières  
3351 des Forges  
Trois-Rivières, QC G9A-5H7  
Tél. : (819) 376-5085  
Télec. : (819) 376-5195  
(Sylvie\_Lapierre@uqtr.ca)

---

En raison des programmes d'incitation à la retraite et du vieillissement de la population, la retraite est devenue un événement qui touche de plus en plus de personnes. En 1994, la population canadienne comptait 11,2% de retraités et l'âge moyen de retraite était de 60,4 ans; 61,4 ans chez les hommes et 58,5 ans pour les femmes (Monette, 1996). Mais ces données ont été publiées avant les mises à la retraite massives des employés du gouvernement. Les données les plus récentes estiment à 133 000 le nombre de personnes

qui ont pris leur retraite au Canada durant l'année 2000 (Statistique Canada, 2001). Au Québec, en 1997, il y avait 67 414 nouveaux bénéficiaires de la Régie des Rentes et on estime qu'en 2025, il y en aura 1 983 600 (Régie des Rentes du Québec, 1999), mais ces chiffres ne tiennent pas compte des personnes qui prennent leur retraite avant l'âge de 60 ans puisque celles-ci n'ont pas accès à la rente du Québec. Dans une étude récente, Dorion, Fleury et Leclerc (1998) ont noté qu'en 1997 plus de 36 000 personnes avaient profité de

l'offre de retraite anticipée que le Gouvernement du Québec faisait à ses travailleurs des secteurs public et parapublic. Dans la région métropolitaine de Québec, où s'est déroulée leur étude, près de 6000 personnes l'avaient acceptée, dont plus de la moitié était alors âgée de moins de 55 ans. Il est donc évident que la retraite touche des personnes de plus en plus jeunes.

Actuellement, la retraite est définie comme un statut acquis à la suite de services rendus sur le marché du travail et caractérisée par une réduction ou une cessation de l'emploi rémunéré et par un changement dans la source de revenus et habituellement de son montant (Maheu, 1986). La majorité des auteurs s'entendent pour dire que la retraite est une transition importante de la vie de l'individu puisqu'elle entraîne plusieurs changements qui exigent des ajustements au niveau de la vie conjugale, sociale et familiale (Plamondon & Plamondon, 1982). Pour plusieurs personnes, le travail constitue le pôle organisateur des principales activités de la vie (Plamondon & Plamondon, 1982); la perte de celui-ci a donc un impact sur l'organisation du temps et oblige l'individu à redéfinir et à restructurer ses buts (Atchley, 1994; Bédard, 1994; Robichaud, Maltais, & Larouche, 2001).

La retraite est aussi une nouvelle étape de la vie du couple. Elle exige une adaptation qui peut influencer la qualité de la relation conjugale. Selon Spanier et Cole (1976), le concept d'ajustement marital, étudié par les chercheurs sous des termes aussi variés que bonheur conjugal, satisfaction conjugale ou mariage réussi, reflète le fonctionnement du couple et non l'ajustement de l'individu à la dyade. L'ajustement marital est donc un processus dynamique qui rend compte de l'évolution du couple dans le temps, le long d'un continuum allant de bien ajusté à mal ajusté. La qualité de la relation du couple s'évalue à partir de plusieurs critères. Suite à une recension des écrits, Spanier et Cole (1976) en ont sélectionné cinq qu'ils considèrent comme des composantes clés de l'ajustement marital global: 1) la satisfaction des partenaires, 2) la cohésion entre les conjoints, 3) le consensus entre les conjoints sur des sujets jugés importants pour l'un ou l'autre des partenaires, 4) le degré de différences non assumées dans le couple, et 5) le degré de tensions intra et interpersonnelles dans le couple. Ces critères varieront selon les auteurs; certains considérant que la capacité à résoudre les conflits (Locke & Wallace, 1959) ou l'ajustement sexuel (Burgess & Wallin, 1953) sont aussi des éléments pertinents à l'évaluation de l'ajustement marital.

Plamondon et Plamondon (1982) ont identifié trois principaux changements dans la relation de couple lors de la mise à la retraite. En effet, il semble que cette période provoque des modifications au niveau des

rôles, de l'aménagement spatio-temporel (partage du temps libre et de l'espace à l'intérieur du domicile) et de la communication. Caradec (1996) ajoute que ces modifications sont toutefois influencées par les attentes de chacun à l'égard du temps qu'il désire partager avec le conjoint lors des activités de retraite. Par exemple, certains individus désirent faire des activités extérieures (attitude centrifuge), tandis que d'autres préfèrent les activités à la maison (attitude centripète). De plus, il y a des gens qui préfèrent adopter des attitudes indépendantes, c'est-à-dire d'exercer des activités sans leur conjoint, tandis que d'autres préfèrent adopter des attitudes fusionnelles, et ainsi partager leur temps et leurs intérêts avec leur conjoint (Caradec, 1996). Il faut noter que lorsque les attitudes et les préférences des conjoints sont similaires, la période d'adaptation se réalise plus aisément tandis que si les attitudes sont opposées, les conflits peuvent surgir. Dans ce cas, une négociation entre les partenaires au niveau de la réalisation des activités de retraite sera nécessaire.

Certaines études ont démontré que la satisfaction conjugale au moment de la retraite est plutôt élevée. Par exemple, dans l'étude d'Atchley et Miller (1983), 70% des couples retraités sont extrêmement satisfaits de leur mariage, 27% sont satisfaits et seulement 3% sont insatisfaits. Néanmoins, il n'y a pas de différence significative au niveau de la satisfaction maritale entre les couples retraités et des couples du même âge sur le marché du travail. Vinick et Ekerdt (1989) ont, pour leur part, démontré que la retraite peut même augmenter la satisfaction conjugale. Ils ont trouvé que 60 % des personnes interrogées durant leur première année de retraite disent que la qualité de leur vie de couple est meilleure depuis la retraite. Toutefois, 10 % mentionne qu'elle est pire. Des problèmes de communication et de distribution de tâches et de rôles sont souvent cités comme source de conflits dans ces cas.

Higginbottom, Barling et Kelloway (1993) ont aussi étudié les relations entre l'expérience de la retraite et la satisfaction matrimoniale. Ils observent que ce n'est pas la retraite comme événement de vie qui exerce une influence sur la satisfaction matrimoniale, mais plutôt la qualité de l'expérience de la retraite. Celle-ci est évaluée à partir de quatre éléments, soit la pression financière, l'organisation du temps, le sentiment d'avoir des buts qui donnent un sens à sa vie et la présence de contacts interpersonnels.

Lors d'une étude effectuée auprès de couples retraités, Szinovacz (1980) observe de son côté que la réduction du stress lié au travail et l'engagement dans des activités communes satisfaisantes améliorent souvent les relations conjugales. Elle a aussi démontré que des couples peuvent être satisfaits de leur retraite même

s'ils continuent à fonctionner selon un mode indépendant. Ce qui est alors essentiel au bien-être des deux époux, c'est que chacun soutienne et respecte les activités de l'autre.

### Importance du soutien

Le concept de soutien social se définit par l'existence ou la disponibilité de personnes sur lesquelles l'individu peut compter, dont il se sent aimé, apprécié et qui se soucient de lui (Sarason, Levine, Basham, & Sarason, 1983). Ces auteurs ont mentionné que ce soutien se compose de deux éléments de base, soit : la perception d'un nombre suffisant de personnes pour apporter le support désiré et la satisfaction à l'égard du soutien reçu. Le soutien social est une excellente ressource pour passer à travers les périodes de crise ou de transition de la vie (Sarason, Sarason, & Pierce, 1990). Ruehlman et Wolchik (1988) ont, quant à elles, démontré que le soutien de l'entourage dans la poursuite des buts est associé au bien-être psychologique tandis que la nuisance d'autrui (entrave, absence de soutien ou soutien négatif) est associée négativement au bien-être psychologique. Pour leur part, Brunstein, Dangelmayer, et Schultheiss (1996) ont trouvé chez un échantillon d'adultes d'environ 42 ans que le soutien reçu de la part du conjoint à l'égard de buts liés à la relation de couple (intimité, confiance mutuelle, sexualité, maintien de la relation) est associé à la satisfaction maritale. Ils notent toutefois que le soutien reçu de la part du conjoint à l'égard de projets individuels est associé à la satisfaction maritale seulement chez les hommes.

Dans le contexte du couple à la retraite, ce soutien et ce respect sont d'autant plus importants que la majorité des membres du couple ne prennent pas leur retraite simultanément (O'Rand, Henretta, & Krecker, 1992). En effet, seulement 22% des retraites sont synchronisées, c'est-à-dire que les époux prennent leur retraite au même moment, tandis que 63% des retraites sont non-synchronisées. Les couples qui prennent une retraite synchronisée sont caractérisés par une similitude dans leurs styles de vie familiale et professionnelle. Habituellement, les retraites synchronisées sont prises par choix, alors que les retraites non-synchronisées sont souvent prises pour des raisons de santé ou à cause d'obligations familiales et économiques. Dans ce contexte, l'adaptation peut être plus difficile et le soutien plus nécessaire (O'Rand et al., 1992).

### Buts personnels et bien-être

Les buts sont des représentations mentales chargées de valeurs et d'affects (Emmons, 1986; Nuttin, 1985; Pervin, 1993), qui permettent à l'individu de se projeter dans l'avenir (Markus & Ruvolo, 1989). Bien que

les auteurs emploient différents termes pour parler des buts personnels : perspectives d'avenir (Nuttin, 1980), projets personnels (Little, 1983), soi possible (Markus & Ruvolo, 1989), "life tasks" (Cantor & Langston, 1989), la majorité des recherches en gérontologie ont bien démontré que la présence de buts personnels est reliée à l'estime de soi, au sens à la vie (Reker, Peacock, & Wong, 1987), au bien-être (Lapierre, Bouffard, & Bastin, 1997) et à la satisfaction de vie (Brunstein, 1993; Emmons, 1986; Rapkin & Fisher, 1992; Ruehlman & Wolchik, 1988). Les buts personnels sont de bons prédicteurs du bien-être psychologique (Lapierre, Bouffard, et Dubé, 2002; Lecci, Okun, & Karoly, 1994; Rapkin & Fisher, 1992; Robbins, Lee, & Wan, 1994). De plus, la présence et la réalisation de buts personnels favorisent les sentiments d'intégration et de continuité nécessaires pour traverser les différentes étapes de la vie (Robbins et al., 1994).

Certaines caractéristiques des projets personnels auraient une influence sur le sentiment de bien-être et sur la satisfaction de vie. Ainsi la poursuite de buts importants, plaisants, qui représentent un défi, qui comportent peu de difficultés et pour lesquels les personnes ont du soutien de l'entourage est associée à un haut niveau de satisfaction de vie (Palys & Little, 1983; Little & Chambers, 2000). Ruehlman et Wolchik (1988) ont démontré que le bien-être psychologique est associé à un haut niveau de maîtrise et d'implication à l'égard des projets et à un bas niveau de tension (stress, difficulté). De plus, elles ont démontré que trois facteurs, la maîtrise, la tension et l'implication, étaient responsables de 25% de la variance totale du bien-être psychologique et de 23% de la variance de la détresse psychologique. Selon ces auteures, la maîtrise peut générer un sentiment plus grand d'efficacité ou de compétence, tandis que la tension à l'égard des buts peut imposer une menace à l'estime de soi et ainsi avoir un impact sur l'état psychologique. En fait, quand le succès semble plus évident (haute maîtrise et faible tension), la personne peut vivre un plus grand bien-être psychologique. Emmons (1997) ajoute que les buts clairs, réalistes et non conflictuels favoriseraient le bien-être psychologique et diminueraient la détresse psychologique. Les caractéristiques des buts sont donc des prédicteurs importants du bien-être (Lapierre, Bouffard, & Dubé, 2002).

Bien que peu de recherches aient étudié les liens entre les projets personnels et la retraite, la plupart d'entre elles démontrent l'importance des buts lors de cette période de la vie. Par exemple, Robbins et al. (1994) mentionnent que la combinaison de buts stables et significatifs chez les retraités est un élément crucial pour la satisfaction de vie. Payne, Robbins et Dougherty (1991) ont, pour leur part, démontré que les retraités qui étaient peu impliqués dans la poursuite

de projets de retraite étaient beaucoup plus critiques envers eux-mêmes, insatisfaits et demandaient davantage de support émotionnel de leur entourage. Dans leur étude, Trépanier, Lapierre, Baillargeon et Bouffard (2001) ont démontré que la présence d'obstacles dans la réalisation des projets de retraite était associée à des sentiments dépressifs et à de faibles niveaux de satisfaction de vie, d'estime de soi et de bien-être psychologique. De leur côté, Smith et Robbins (1988) affirment que la difficulté à s'engager dans des projets et à maintenir la motivation nécessaire pour poser des gestes concrets en vue de les réaliser est reliée au retrait social, à la dépression et à une faible estime de soi. Ils considèrent que les gens instables dans la poursuite de leurs projets sont moins aptes à faire face aux transitions de vie comme la retraite, car ils n'ont pas de regard concret vers l'avenir. La poursuite de projets personnels exige donc une contribution active de la part de la personne retraitée, mais est aussi influencée par les personnes significatives qui entourent l'individu (Little, 1983).

### Objectifs et hypothèses

Cette étude vise à vérifier si la disponibilité du soutien conjugal, la capacité à réaliser des projets de retraite et le soutien reçu de la part du conjoint lors de la poursuite des projets de retraite influencent la satisfaction à la retraite et la satisfaction conjugale.

À partir des résultats des études de Brunstein et al. (1996), de Higginbottom et al. (1993) et de Ruehlman et Wolchik (1988), il est possible de faire les trois hypothèses suivantes :

1. La perception de la disponibilité du soutien conjugal, la capacité à réaliser des projets de retraite et le soutien conjugal dans les projets de retraite influencent la satisfaction à la retraite.
2. La perception de la disponibilité du soutien conjugal, la capacité à réaliser des projets de retraite et le soutien conjugal dans les projets de retraite influencent la satisfaction conjugale.
3. La satisfaction à la retraite explique une part significative de la variance de la satisfaction conjugale.

De plus, comme certaines caractéristiques des buts (importance, difficulté, stress, défi, sentiment de contrôle à l'égard du but, etc.) semblent en corrélation avec le bien-être d'un individu (Palys & Little, 1983; Little & Chambers, 2000; Ruehlman & Wolchick, 1988), nous avons examiné si certaines d'entre elles pouvaient interagir avec le soutien conjugal dans la poursuite de projets de retraite pour influencer la satisfaction conjugale. Afin de limiter l'article à l'essentiel, les analyses des effets d'interaction avec les autres variables indépendantes du modèle (disponibilité du soutien ou capacité à réaliser des projets de

retraite) n'ont pas été présentées ici puisque seules celles concernant la variable "soutien du conjoint dans le cadre des projets de retraite" étaient les plus pertinentes à l'exploration de cette question de recherche.

### Méthode

#### Participants

Le recrutement s'est effectué selon les critères suivants: les participants devaient être à la retraite depuis moins de deux ans, ce qui permettait de les rencontrer lors de la période d'adaptation à la retraite. De plus, ils ne devaient pas exercer de travail rémunéré et devaient bénéficier d'une rente de retraite de l'employeur et/ou de la Régie des Rentes du Québec.

L'échantillon est composé de 100 individus provenant principalement de la ville de Québec et des environs. Les participants ont d'abord été recrutés auprès d'associations de retraités par le biais de lettres les invitant à participer à une recherche sur la retraite (6 participants), ainsi qu'à partir d'annonces dans les journaux de la région de Québec (18 participants). Finalement, la majorité ont été recrutés par référence d'autres personnes (76 participants).

#### Instruments de mesure

Les participants ont d'abord complété un questionnaire d'ordre socio-démographique. Ensuite, la satisfaction à la retraite a été évaluée par le questionnaire *Expérience de la retraite* (Bouffard & Lapierre, 2001a) qui permet de faire l'évaluation du vécu de retraite. Ce questionnaire comporte 14 énoncés qui se rapportent au bien-être émotif de la personne à la retraite (par exemple: "Depuis ma retraite, je me sens isolé, je n'ai plus de vie sociale"; "Depuis ma retraite, je me sens motivé par un nouveau défi."). Les participants indiquaient leur degré d'accord ou de désaccord avec chacun des énoncés sur une échelle de type Likert en sept points (1 = pas du tout à 7 = tout à fait). Le coefficient de consistance interne de l'échelle est de 0,89. Un score élevé indique que l'individu est satisfait de sa vie à la retraite.

Le questionnaire *Processus de réalisation des projets de retraite* (Bouffard & Lapierre, 2001b) comporte 21 items qui évaluent la capacité de la personne d'élaborer, de planifier et de poursuivre ses projets (par exemple: "Depuis que je suis à la retraite, mes priorités sont claires et je sais ce que je veux"; "Depuis que je suis à la retraite, je fais des plans précis pour m'aider à réaliser ce que j'ai décidé"; "Depuis que je suis à la retraite, les choses que je me proposais de faire me semblent maintenant insignifiantes."). Les participants évaluent, sur une échelle de type Likert en sept points (1 = pas du tout à 7 = tout à fait), leur degré d'accord avec les énoncés. Le coefficient de

consistance interne de cette échelle est de 0,85. Un score élevé indique que la personne est motivée par ses projets de retraite et qu'elle se sent capable de les réaliser.

Les sujets ont ensuite complété la *Matrice des projets personnels* (Little 1983, Little & Chambers, 2000) afin d'identifier trois projets personnels significatifs pour eux et de les évaluer en fonction des caractéristiques suivantes: importance du but, plaisir relié au but, difficulté, contrôle, stress, effort, conflit avec les projets du conjoint, appui social disponible pour réaliser le projet, appui conjugal, défi, obstacle, temps consacré au but, contraintes financières, compétence face au projet, probabilité de réalisation. Les sujets utilisaient une échelle de 0 à 10 (0 = pas du tout à 10 = tout à fait) pour évaluer chacune des caractéristiques.

L'*Inventaire modifié des relations interpersonnelles* de Tilden (1987) comporte 39 items, évalués par le participant sur une échelle de type Likert en cinq points, et contient trois sous-échelles de 13 items qui mesurent la perception de la disponibilité du soutien, la réciprocité et les conflits. Seul le score mesurant la perception de la disponibilité du soutien conjugal a été utilisé dans la présente recherche. Un score élevé indique que le participant considère que le niveau de disponibilité de son conjoint est élevé. Cet inventaire est doté de propriétés psychométriques robustes (Tilden, 1987). Le coefficient alpha de Cronbach de cette sous-échelle est de 0,80.

Le soutien conjugal dans les projets de retraite a été mesuré par l'*Inventaire de support social* de Ruehlman et Wolchik (1987) qui évalue le support (10 items) et la nuisance (10 items) du conjoint lors de la réalisation des projets de l'individu. Sur une échelle de 0 à 6, les individus indiquaient leur degré d'accord avec les items décrivant le comportement de soutien de leur conjoint vis-à-vis trois projets importants pour eux. Les coefficients de consistance interne de la version française sont respectivement de 0,93 pour l'échelle de support et de 0,86 pour l'échelle de nuisance. Toutefois, seul le score mesurant le soutien conjugal dans la poursuite des projets de retraite a été utilisé pour vérifier les hypothèses de la présente recherche.

Enfin, l'*Échelle d'ajustement dyadique* de Spanier (1976), traduite en français par Baillargeon, Dubois et Marinneau (1986), a été utilisée pour évaluer la satisfaction conjugale. Cette échelle de 32 items permet d'évaluer quatre dimensions de l'ajustement de couple soit le consensus (13 items), la satisfaction (10 items), la cohésion (5 items) et l'expression affective (4 items). Seul le score global de ce questionnaire a été retenu dans la présente étude. Le coefficient de consistance interne alpha de Cronbach de la version française de cet instrument est de 0,91.

### Déroulement

Cent vingt-huit personnes ont été contactées par téléphone et cent personnes ont accepté de participer à cette recherche. Tous les participants furent rencontrés individuellement lors de la passation des questionnaires afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de données manquantes. Les rencontres duraient environ une heure et se faisaient habituellement au domicile du retraité. Les participants étaient avisés que leurs réponses étaient traitées de façon confidentielle.

### Stratégie d'analyse

Des analyses préliminaires ont d'abord été effectuées afin de connaître les particularités de l'échantillon ainsi que les types d'aspirations exprimées par les participants. Les analyses ont également permis de vérifier les postulats de normalité de la distribution des variables. Deux analyses de régression, effectuées à l'aide du progiciel SPSS, ont été effectuées pour vérifier les hypothèses. La première a permis de vérifier si les variables indépendantes (disponibilité du soutien conjugal, la capacité à réaliser des projets de retraite et le soutien reçu de la part du conjoint lors de la poursuite des projets de retraite) prédisaient la variance de la satisfaction à la retraite tandis que la deuxième a permis de vérifier si l'ensemble de ces variables expliquaient la satisfaction conjugale. Finalement, l'analyse de régression hiérarchique a été appliquée séparément pour chacune des caractéristiques des buts afin d'examiner si certaines d'entre elles pouvaient interagir avec le soutien conjugal dans la poursuite des projets de retraite pour influencer la satisfaction conjugale. Afin d'éliminer le plus possible l'effet de multicollinéarité, les variables ont été centrées pour cette série de régressions.

### Résultats

#### Description de l'échantillon et type d'aspirations

Les 100 participants (58 hommes et 42 femmes) sont tous à la retraite depuis moins de deux ans ( $M = 13,5$  mois;  $É.T. = 6,3$ ) et sont âgés entre 48 et 69 ans ( $M = 57,5$  ans,  $É.T. = 4,3$ ). La distribution des âges des sujets respecte les postulats de normalité et est assez représentative de la diversité des âges de la population retraitée de la région de Québec (Dorion, Fleury, & Leclerc, 1998; Monette, 1996). Leur retraite a été prise en moyenne à 56,5 ans ( $É.T. = 4,3$ ). Ils vivent avec leur conjoint actuel depuis en moyenne 30,7 ans ( $É.T. = 9,1$ ). Le niveau de scolarité est de 11,9 ans ( $É.T. = 3,5$ ). Au niveau financier, 8% des participants déclaraient avoir un revenu personnel actuel inférieur à 10 000 \$, 13% entre 10 000 \$ et 19 999 \$, 17% entre 20 000 \$ et 29 999 \$, 45% entre 30 000 \$ et 39 999 \$ et 17%, un revenu supérieur à 40 000 \$. Le tableau 1 présente les caractéristiques socio-démographiques et psychologiques des participants.

**Tableau 1: Caractéristiques socio-démographiques et psychologiques des participants**

| Caractéristiques                                       | M     | É.T. |
|--|-------|------|
| Âge  | 57,5  | 4,3  |
| Durée de retraite (en mois)                            | 13,5  | 6,3  |
| Années de scolarité                                    | 11,9  | 3,5  |
| Satisfaction à la retraite (sur 7)                     | 6,1   | 0,7  |
| Capacité à réaliser des projets de retraite (sur 7)    | 5,5   | 0,8  |
| Disponibilité du soutien conjugal (sur 5)              | 4,1   | 0,6  |
| Soutien conjugal dans la poursuite des projets (sur 6) | 4,4   | 0,9  |
| Satisfaction conjugale (sur 151)                       | 115,6 | 17,6 |

L'échantillon actuel semble aussi représentatif de la diversité des parcours conjugaux de retraite (O'Rand, Henretta, & Kreckler, 1992; Monette, 1996). En effet, il comporte trois types de ménage: 23 retraités ont une conjointe au foyer (qui n'a jamais été sur le marché du travail); 22 participant(e)s ont un/une conjoint(e) sur le marché du travail et 55 répondant(e)s ont un/une conjoint(e) qui est aussi à la retraite. Il faut noter que parmi ces 55 répondants, on retrouve 20 couples dont les deux membres ont participé à l'étude<sup>1</sup>. Parmi ces 20 couples, 19 ont pris une retraite synchronisée, c'est-à-dire à moins d'un an l'un de l'autre. Parmi les quinze autres retraités dont les conjoints sont aussi à la retraite mais qui ne proviennent pas du même ménage, douze ont vécu une retraite non synchronisée et trois une retraite synchronisée. Des analyses de variance unifactorielles sur les cinq variables psychologiques indiquent qu'il y a une différence significative ( $F(2,97) = 4.23; p = .02$ ) au niveau de la satisfaction à la retraite selon les types de ménage. Ainsi, selon le test LSD, les retraités dont le(la) conjoint(e) est aussi à la retraite sont moins satisfaits de leur retraite que ceux dont le(la) conjoint(e) est sur le marché du travail et ceux dont l'épouse est au foyer. Toutefois, il n'y a pas de différence entre les types de ménage au niveau de la satisfaction conjugale, au niveau de la capacité à réaliser ses projets de retraite ou au niveau des variables évaluant le soutien conjugal.

La matrice des projets personnels demandait à chaque retraité d'identifier trois projets personnels, ce qui a permis d'obtenir un ensemble de 300 aspirations. De tous les projets mentionnés par les participants, cinq catégories ressortaient plus fréquemment que d'autres. Ainsi 51% des projets étaient reliés à des activités de loisirs (voyage, sport, bricolage, quille,

lecture, chasse, pêche, camping), 17.7% à la poursuite de cours (langues, cuisine, peinture, informatique, mécanique, horticulture), 12% faisaient référence à des réalisations personnelles (bénévolat, écriture, démarrer une compagnie), 9.3% aux relations interpersonnelles (aider la famille, les enfants, passer du temps avec les amis) et 6.7% à la maison (rénovations, aménagement, construction).

Ces trois projets personnels étaient ensuite évalués sur une échelle de 0 à 10 selon les 15 caractéristiques suivantes: importance ( $M = 7,99, \text{É.T.} = 1,29$ ), plaisir ( $M = 8,40, \text{É.T.} = 1,51$ ), difficulté ( $M = 3,27, \text{É.T.} = 2,28$ ), contrôle ( $M = 7,50, \text{É.T.} = 1,60$ ), stress ( $M = 1,54, \text{É.T.} = 1,77$ ), effort ( $M = 3,80, \text{É.T.} = 2,47$ ), conflit conjugal ( $M = 1,21, \text{É.T.} = 1,83$ ), appui social ( $M = 6,57, \text{É.T.} = 3,09$ ), appui conjugal ( $M = 7,95, \text{É.T.} = 2,38$ ), défi ( $M = 4,98, \text{É.T.} = 3,11$ ), obstacle ( $M = 3,08, \text{É.T.} = 2,43$ ), temps ( $M = 4,75, \text{É.T.} = 1,72$ ), contraintes financières ( $M = 2,47, \text{É.T.} = 2,63$ ), compétence ( $M = 8,83, \text{É.T.} = 1,30$ ) et la probabilité de réalisation ( $M = 9,13, \text{É.T.} = 1,37$ ).

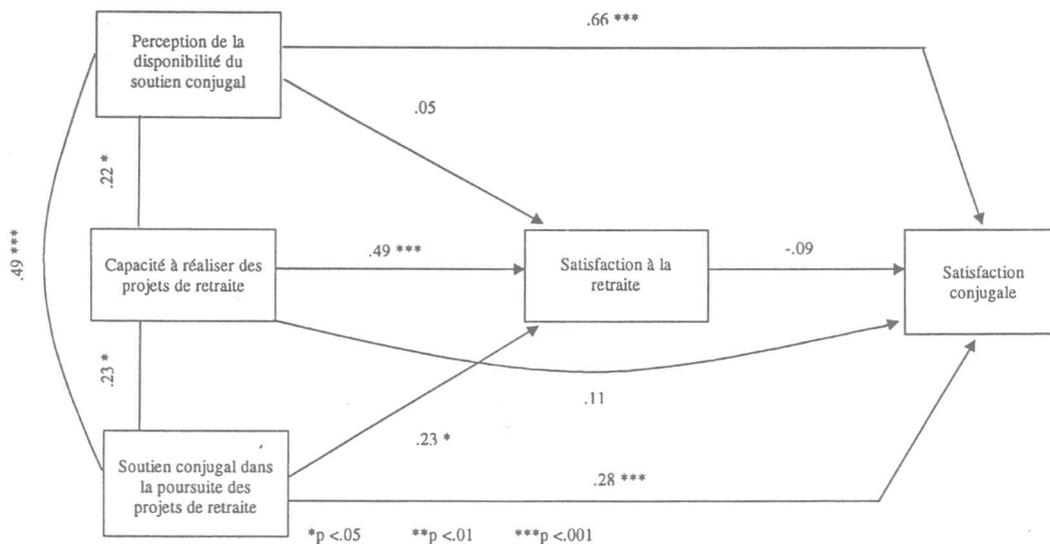
#### Analyses descriptives et corrélationnelles

Le Tableau 1 présente les moyennes et les écarts types des variables impliquées dans la présente étude. Les résultats indiquent que les participants sont satisfaits de leur vécu de retraite, qu'ils se sentent capables de réaliser leurs projets, qu'ils considèrent que leur conjoint les appuie dans la poursuite de leurs projets de retraite et que son soutien est disponible et finalement qu'ils sont satisfaits de leur vie conjugale. Les analyses corrélationnelles démontrent que toutes les variables indépendantes (disponibilité du soutien conjugal, capacité à réaliser des projets de retraite, soutien conjugal dans la poursuite des projets de retraite) sont liées positivement et significativement aux variables dépendantes (satisfaction à la retraite et satisfaction conjugale). De plus, la satisfaction à la retraite est corrélée avec la satisfaction conjugale,  $r(98) = .25, p < .01$ .

#### Satisfaction à la retraite

La première hypothèse de cette recherche stipulait que la disponibilité du soutien conjugal, la capacité à réaliser des projets de retraite et le soutien conjugal dans les projets de retraite influençaient la satisfaction à la retraite. L'analyse de régression montre que la perception de la disponibilité du soutien conjugal n'est pas associée à la satisfaction à la retraite ( $t(96) = .52, n.s$ ). Par contre, la capacité à réaliser des projets à la retraite ( $t(96) = 5.75, p < .001$ ) et le soutien conjugal dans les projets de retraite ( $t(96) = 2.38, p < .05$ ) sont liés significativement à la satisfaction à la retraite. Ces trois variables prédisent 36% de la variance de la satisfaction à la retraite. Leur contribution est significative ( $F(3, 96) = 18.11, p < .001$ ).

Figure 1



### Satisfaction conjugale

La deuxième hypothèse prétendait que la disponibilité du soutien conjugal, la capacité à réaliser des projets de retraite et le soutien conjugal dans la poursuite des projets de retraite influençaient la satisfaction conjugale. L'analyse de régression indique que la disponibilité du soutien conjugal est associée significativement à la satisfaction conjugale ( $t(95) = 10.27, p < .001$ ) alors que ce n'est pas le cas de la capacité à réaliser des projets de retraite ( $t(95) = 1.58, n.s.$ ). Néanmoins, l'analyse de régression démontre que le soutien conjugal dans la poursuite des projets de retraite est lié significativement à la satisfaction conjugale ( $t(95) = 4.27, p < .001$ ).

Finalement la troisième hypothèse n'est pas confirmée puisque la satisfaction à la retraite n'est pas associée de façon significative à la satisfaction conjugale ( $t(95) = 1.27, n.s.$ ). La disponibilité du soutien conjugal, la capacité de réaliser des projets de retraite, le soutien conjugal dans la poursuite des projets de retraite et la satisfaction à la retraite prédisent 71% de la variance de la satisfaction conjugale. La contribution de ces quatre variables est significative ( $F(4, 95) = 57.23, p < .001$ ).

### Influence des caractéristiques des projets

Des analyses de régression hiérarchique ont été effectuées pour chacune des caractéristiques des projets.

Dans chaque analyse de régression, le soutien conjugal dans la poursuite des projets de retraite est entré en premier dans l'équation, la caractéristique étudiée en deuxième et finalement l'interaction entre ces deux variables. Cette série d'analyses permettait d'examiner s'il existe un effet d'interaction entre les caractéristiques des buts et le soutien conjugal sur la satisfaction conjugale. Les résultats indiquent que trois caractéristiques interagissent avec le soutien conjugal pour influencer significativement la satisfaction conjugale. Il s'agit du niveau de difficulté du projet, de la probabilité de réalisation du projet et du niveau de conflit du projet avec ceux du conjoint. Le Tableau 2 présente les analyses de régression qui comportent des interactions significatives.

On peut constater que le soutien conjugal dans la poursuite des projets de retraite prédit à lui seul 36% de la variance de la satisfaction conjugale. La caractéristique "difficulté" ajoute 1.6% à la variance expliquée mais cette augmentation n'est pas significative, tandis que l'interaction ajoute un autre 2.4% dont la contribution à la variance de la satisfaction conjugale est significative. Le modèle explique 40% de la variance du score de satisfaction conjugale.

**Tableau 2: Analyses de régression hiérarchique significatives du soutien conjugal et de l'une des caractéristiques des buts (difficulté du projet, conflit avec les projets du conjoint, probabilité de réalisation) sur la satisfaction conjugale**

| Caractéristiques            | R <sup>2</sup> Augmenté | F               |
|-----------------------------|-------------------------|-----------------|
| Soutien conjugal            | 0,360                   | 55,82***        |
| Difficulté                  | 0,016                   | 2,53            |
| Soutien - Difficulté        | 0,024                   | 3,90*           |
| <b>Total</b>                | <b>0,400</b>            | <b>21,63***</b> |
| Soutien conjugal            | 0,360                   | 55,82***        |
| Conflit                     | 0,079                   | 13,71***        |
| Soutien - Conflit           | 0,032                   | 5,77*           |
| <b>Total</b>                | <b>0,471</b>            | <b>28,77***</b> |
| Soutien conjugal            | 0,360                   | 55,82***        |
| Prob. réalisation           | 0,026                   | 4,18*           |
| Soutien - Prob. Réalisation | 0,046                   | 7,83**          |
| <b>Total</b>                | <b>0,432</b>            | <b>24,67***</b> |

\*  $p < ,05$  \*\*  $p < ,01$  \*\*\*  $p < ,001$

Dans l'analyse de régression qui étudie l'effet de la caractéristique "conflit avec les projets du conjoint," cette variable ajoute 7.9% au 36 % de la variance expliquée par le soutien conjugal, tandis que l'interaction du soutien et de la caractéristique "conflit avec les projets du conjoint" ajoute 3.2% à la prédiction de la variance de la satisfaction conjugale. Chacune de ces contributions est significative. Le modèle explique 47.1% de la variance du score total de la satisfaction conjugale.

Finalement la caractéristique "probabilité de réalisation" ajoute 2.6% au 36% de la variance expliquée par le soutien conjugal tandis que l'interaction entre la "probabilité de réalisation" et le soutien ajoute un 4.6% supplémentaire dont la contribution est significative. Les trois facteurs expliquent 43.2% de la variance du score de la satisfaction conjugale.

Ces résultats indiquent que trois caractéristiques interagissent avec le soutien conjugal pour influencer significativement la satisfaction conjugale. L'examen de ces interactions, selon les recommandations de Cohen et Cohen (1983), révèle que lorsque les projets sont de niveau de difficulté élevé (un écart type supérieur à la moyenne), le soutien du conjoint prédit de façon positive et significative la satisfaction conjugale ( $b = .40, p < .001$ ), mais pas dans le cas de projets dont le niveau de difficulté est faible (un écart type inférieur à la moyenne) ( $b = .19, n.s.$ ). Nos résultats révèlent aussi que lorsque la personne considère que le niveau de conflit avec les projets du conjoint est élevé, la relation entre le soutien et la satisfaction

conjugale est plus forte ( $b = .38, p < .001$ ) que lorsque le conflit est faible ( $b = .19, p < .05$ ). Finalement, les résultats révèlent que lorsque la personne considère que la probabilité de réalisation du projet est faible, le soutien s'accompagne de plus de satisfaction conjugale ( $b = .99, p < .001$ ) que lorsque le niveau de probabilité de réalisation du projet est élevé ( $b = .77, p < .001$ ). Ainsi bien que les pentes résultant des deux analyses soient significatives, la pente résultant de la considération d'une faible probabilité de réalisation du projet est plus accentuée.

## Discussion

Les types de projets entretenus par les retraités rencontrés sont semblables à ceux exprimés par les 147 participants ( $M = 58.5$  ans) de l'étude de Trépanier et al. (2001). Ainsi dans les deux études, les activités de loisirs sont dominantes dans les projets de retraite. Ce type d'aspiration peut s'expliquer par le fait que les participants étaient tous à la retraite depuis en moyenne treize mois. Cette période correspond habituellement à la phase d'euphorie ou de "lune de miel" décrite par Atchley (1994). Elle est caractérisée par l'impression d'être en vacances et par le désir d'exercer toutes les activités qui ont été reléguées au second plan pendant la vie sur le marché du travail. Toutefois, les buts de formation sont nettement plus nombreux (17.7%) que ceux de l'étude de Trépanier et al. (2001) (7.9%), tandis que les aspirations de réalisations personnelles sont inférieures (12% vs 21.5%). Les retraités rencontrés dans le cadre de la présente étude accordent donc beaucoup d'importance aux activités de loisirs et à la formation. Les ressemblances au niveau des données socio-démographiques des échantillons expliquent la similitude des types de projets. Les participants avaient environ le même âge (57.5 ans; Trépanier : 58.5 ans) et étaient à la retraite depuis environ un an et demi (13.5 mois; Trépanier : 16.6 mois). Des différences marquées entre les deux échantillons se situaient au niveau du revenu et de la scolarité des répondants. Les participants de l'étude de Trépanier et al. (2001) avaient des revenus et des niveaux de scolarité nettement supérieurs à ceux de la présente étude. Cela peut donc justifier la différence observée dans les catégories de projets rapportés.

L'objectif de la présente recherche était d'étudier le rôle du soutien offert par le conjoint dans la poursuite des projets de retraite sur le niveau de satisfaction à la retraite et de satisfaction conjugale. Les résultats ont indiqué que la capacité à réaliser des projets à la retraite et le soutien reçu du conjoint dans la poursuite de ses projets sont associés significativement à la satisfaction à la retraite. Ce résultat confirme les données obtenues par d'autres chercheurs sur l'importance de la réalisation des buts pour le bien-être à la retraite

(Higginbottom, et al., 1993; Robbins, et al., 1994; Trépanier, et al., 2001). Il est donc important de favoriser l'élaboration, la planification et la poursuite des projets au moment de la retraite afin d'augmenter le niveau de satisfaction de vie, mais il est également important que la personne reçoive du soutien de la part de son conjoint lors de la réalisation de ses projets afin de maintenir la satisfaction à l'égard de la retraite.

Quant à la disponibilité du soutien conjugal, elle ne semble pas influencer la satisfaction à la retraite. Il faut noter que le questionnaire utilisé n'évaluait pas la disponibilité du soutien conjugal dans le cadre spécifique de la réalisation des projets personnels, seul l'*Inventaire de support social* de Ruehlman et Wolchik (1987) évaluait ce soutien. Il semble donc que ce ne soit pas le soutien en lui-même qui favorise la satisfaction à la retraite, mais bien un soutien qui permet la réalisation des projets significatifs aux yeux de l'individu.

Les résultats indiquent également que ce sont les deux variables mesurant le soutien conjugal (disponibilité du soutien conjugal et soutien conjugal dans la poursuite des projets de retraite) qui sont associées significativement à la satisfaction conjugale. Ces données vont dans le même sens que celles de Brunstein et al. (1996) et de Szinovacz (1980) qui indiquent que ce qui est important pour les membres du couple, c'est que chacun soutienne et respecte les activités de l'autre. Avec les modes de vie indépendants auxquels les gens sont habitués durant leur vie sur le marché du travail, il est important qu'ils puissent continuer de jouir d'une certaine liberté lorsqu'ils passent à la retraite et qu'ils développent des activités personnelles qui leur permettront d'échanger entre eux lorsqu'ils se retrouvent au domicile. Certains peuvent choisir des projets individuels, d'autres des projets communs, mais ce qui importe c'est que chacun des membres du couple soutienne l'autre dans ses choix. La satisfaction conjugale se trouve donc améliorée par la présence de soutien conjugal mutuel (Brunstein et al., 1996).

De leur côté, Ruehlman et Wolchik (1988) ont démontré que le soutien de l'entourage dans la poursuite des buts est associé au bien-être psychologique. Les mêmes résultats sont obtenus dans la présente recherche puisque le soutien conjugal dans la poursuite des projets de retraite est lié positivement à la satisfaction à la retraite et à la satisfaction conjugale et contribue significativement à la variance de ces deux variables. Cette observation suggère de favoriser le développement des projets personnels et le soutien conjugal dans la réalisation de ces projets afin d'assurer le bien-être et la satisfaction maritale au cours de la retraite.

Contrairement aux résultats de Higginbottom et al. (1993), la satisfaction à la retraite ne prédit pas signifi-

cativement la variance de la satisfaction conjugale. En effet, bien qu'il y ait une corrélation positive significative entre la satisfaction à la retraite et la satisfaction conjugale, les analyses de régression indiquent que lorsque l'effet des trois autres variables (disponibilité du soutien conjugal, capacité à réaliser des projets de retraite et soutien reçu de la part du conjoint lors de la poursuite de ses projets) est contrôlé, la satisfaction à la retraite n'est plus liée à la satisfaction conjugale. Il semble donc que les variables sélectionnées pour l'étude et plus particulièrement le soutien reçu de la part du conjoint soient des dimensions essentielles à la satisfaction conjugale et ce davantage que la satisfaction à la retraite. Ces résultats contradictoires entre les deux études peuvent également s'expliquer par les choix d'échantillons et d'instruments de mesure. D'abord, Higginbottom et al. (1993) évaluaient la satisfaction à la retraite de façon multidimensionnelle (satisfaction face aux occupations, santé et relations avec les gens) alors que dans la présente étude, le questionnaire de satisfaction à la retraite mesure le bien-être émotif et psychologique des retraités. De plus, l'âge moyen de leur échantillon était de 69 ans et les participants étaient à la retraite depuis en moyenne 8 ans. Il est possible que dans un échantillon plus âgé, certaines des dimensions évaluées par Higginbottom et al. (1993), comme la santé, contribuent significativement au lien entre la satisfaction à la retraite et la satisfaction conjugale. D'autres variables peuvent influencer la relation entre la satisfaction à la retraite et la satisfaction conjugale. Ainsi il serait intéressant que les recherches subséquentes vérifient si cette relation varie selon le parcours conjugal de retraite (types de ménage), la durée de retraite, les motifs de retraite (choisie ou forcée), le sexe de la personne à la retraite, la synchronisation ou non de la prise de la retraite, les préférences et attentes de chacun au niveau des activités de retraite, la nuisance du conjoint ou les conflits entourant la poursuite des projets de retraite. De plus, une étude longitudinale, débutant au moment de la prise de la retraite, permettrait sans doute de mieux observer la variation de la satisfaction conjugale lors de la période d'adaptation. Finalement, il faut noter que le soutien conjugal à l'égard des projets de retraite peut comporter plusieurs dimensions, comme le soutien instrumental et émotif. Il serait donc intéressant, dans des recherches ultérieures, de tenir compte des différentes dimensions du soutien social afin de déterminer celles qui ont le plus d'impact sur les niveaux de satisfaction. Plusieurs variables peuvent donc être intégrées à l'étude des buts personnels et de la satisfaction conjugale lors de la transition de retraite.

La présente étude avait également pour objectif de vérifier si certaines caractéristiques des buts pou-

vaient interagir avec le soutien conjugal au niveau des projets de retraite sur la satisfaction conjugale. Seulement trois caractéristiques interagissent avec le soutien pour influencer la satisfaction conjugale. Ces résultats vont dans le même sens que ceux des recherches antérieures qui mentionnent que les caractéristiques des projets influencent le bien-être psychologique et la satisfaction de vie (Palys & Little, 1983; Ruehlman & Wolchik, 1988; Emmons, 1997; Robbins et al., 1994). Ainsi les retraités qui poursuivent des projets qu'ils considèrent difficiles et qui bénéficient du soutien de la part de leur conjoint sont davantage satisfaits de leur relation conjugale. De plus, ceux qui se sentent soutenus même si leurs projets entrent en conflit avec ceux du conjoint ou qui se sentent soutenus lorsque leurs buts ont une faible probabilité de réalisation sont aussi plus satisfaits de leur relation de couple. La satisfaction conjugale est donc en partie expliquée par l'interaction de certaines caractéristiques des projets avec le soutien conjugal.

Étant donné l'importance d'avoir des projets au moment de la retraite et d'être soutenu par le conjoint lors de leur réalisation, il serait intéressant de vérifier si la satisfaction conjugale peut être augmentée grâce à un programme de gestion des buts personnels spécifiquement conçu pour les couples à la retraite (Dubé, Bouffard, Lapierre, & Labelle, 2000).

#### *Limites de la recherche*

Les caractéristiques de l'âge et des parcours conjugaux de retraite des répondants est représentative de la situation actuelle des retraités. Néanmoins, l'hétérogénéité des parcours et des âges augmente le nombre de variables qui peuvent être impliquées dans l'étude des relations entre projets de retraite et satisfaction conjugale. Compte tenu de la taille de l'échantillon, il a été nécessaire de limiter les variables à celles qui apparaissent les plus pertinentes. Ces limites nous empêchent d'avoir un portrait complet des dimensions influençant la satisfaction conjugale dans les deux premières années de retraite.

Il est aussi évident que de prendre sa retraite autour de 50 ans ou vers 70 ans n'a pas la même signification pour l'individu. Les études antérieures montrent que les tâches développementales varient considérablement durant cette période (Erikson, Erikson, & Kivnick, 1989) ainsi que les projets qui y sont associées (Nurmi, 1992), influençant ainsi le niveau de satisfaction et de bien-être (Lapierre, Bouffard, & Dubé, 2002). Le soutien du conjoint est-il plus important à certains âges, pour certaines catégories de projets, lors de certaines transitions, dans certaines situations? La présente étude peut seulement dire que le soutien semble influencer la satisfaction conjugale lorsque les

projets sont difficiles, ont une faible probabilité de réalisation ou entrent en conflit avec ceux du conjoint.

De plus, il faut noter que les participants ont été rencontrés au cours des deux premières années de retraite. Il est probable qu'ils aient été dans une période que les auteurs appellent la phase de la "lune de miel" (Atchley, 1994; Plamondon & Plamondon, 1982) où les retraités vivent un sentiment d'euphorie associé à la libération des obligations. Toutefois, la durée de retraite n'est pas associée automatiquement à une phase particulière d'adaptation (Richardson & Kilty, 1991). Certains participants pourraient se situer dans une phase de désenchantement, de réorientation ou avoir atteint une phase de stabilité (Atchley, 1994). Les instruments utilisés dans la présente recherche ne permettent pas de situer avec certitude la phase dans laquelle se trouve le répondant et encore moins celle de son conjoint lorsque celui-ci n'appartient pas au même ménage. Il est donc encore impossible de savoir si les relations entre les variables (soutien dans la poursuite des projets, satisfaction à la retraite et satisfaction conjugale) sont influencées par la phase d'adaptation dans laquelle se situe chaque membre du couple.

La recherche est aussi limitée par le choix des instruments de mesure utilisés pour vérifier les hypothèses. Chaque variable est évaluée par un seul instrument. Ainsi, les chercheurs ont choisi d'évaluer la satisfaction à la retraite grâce à un questionnaire qui évalue le bien-être émotif du retraité plutôt qu'avec un questionnaire où le bien-être est déterminé par la satisfaction à l'égard des finances, de la santé, des relations interpersonnelles et de l'occupation du temps (Fouquereau, Fernandez, & Mullet, 1999). Ce choix pourrait expliquer l'absence de liens observée entre la satisfaction à la retraite et la satisfaction conjugale. Néanmoins, afin de vérifier si ce résultat est dû au questionnaire utilisé ou à d'autres aspects de la recherche, il faudrait employer différents types de mesure de la satisfaction à la retraite.

#### **Conclusion**

L'exploration des liens entre les buts personnels, la satisfaction à la retraite et la satisfaction conjugale n'en est qu'à ses débuts. Néanmoins, les résultats de la présente étude sont intéressants car ils démontrent l'importance des buts pour la satisfaction à la retraite et celle du soutien conjugal pour la satisfaction conjugale. Il serait intéressant dans une étude subséquente d'avoir un nombre de participants suffisamment élevé pour tenir compte d'autres variables pertinentes à la prédiction de la satisfaction conjugale à la retraite, comme le parcours conjugal de retraite ou les attentes de chaque conjoint à l'égard des activités de retraite.

## Notes

- 1 Cette situation aurait pu créer un effet d'homogénéité dans les résultats, mais les analyses de régression hiérarchique arrivent aux mêmes conclusions que celles obtenues avec l'échantillon complet, quel que soit le sous-groupe de participants retenu. Les variables indépendantes qui influencent la satisfaction à la retraite et la satisfaction conjugale sont les mêmes et les pourcentages de variance expliquée sont similaires.

## Références

- Atchley, R.C. (1994). *Social forces and aging: An introduction to social gerontology* (7th edition). Belmont, CA: Wadsworth.
- Atchley, R.C., & Miller, S.J. (1983). Types of elderly couples. In T.H. Brubaker (Ed.), *Family relationships in later life* (pp. 77-90). Beverly Hills, CA: Sage.
- Baillargeon, J., Dubois, G. et Marineau, R. (1986). Traduction française de l'Échelle d'ajustement dyadique. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 18(1), 25-34.
- 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.
- Bouffard, L. et Lapierre, S. (2001a). *Expérience de la retraite*. Document inédit. Université du Québec à Trois-Rivières.
- Bouffard, L., & Lapierre, S. (2001b). *Processus de réalisation des projets de retraite*. Document inédit. Université du Québec à Trois-Rivières.
- Brunstein, J.C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1061-1070.
- Brunstein, J.C., Dangelmayer, G., & Schultheiss, O.C. (1996). Personal goals and social support in close relationships: Effects on relationship mood and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(5), 1006-1019.
- Burgess, E.W., & Wallin, P. (1953). *Engagement and marriage*. Philadelphia: J.B. Lippincott.
- Cantor, N., & Langston, C.A. (1989). Ups and downs of life tasks in a life transition. In L. A. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 211-241). Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Caradec, V. (1996). *Le couple à l'heure de la retraite*. Rennes : Presses Universitaires de Rennes.
- Cohen, L.S. & Cohen, P. (1983). *Applied multiple regression: Correlation analysis for behavioral sciences*. New-Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Dorion, M., Fleury, C. et Leclerc, D.P. (1998). Que deviennent les nouveaux retraités de l'État ? *Le Gérontophile*, 20(4), 7-8.
- Dubé, M., Bouffard, L., Lapierre, S. et Labelle, R. (2000). Le bien-être psychologique par la gestion des buts personnels : une intervention de groupe auprès des retraités. *Revue québécoise de psychologie*, 21(2), 255-280.
- Emmons, R.A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Emmons, R.A. (1997). Les buts personnels, le bonheur et le sens à la vie (L. Bouffard, Tran.). *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 191-209.
- Erikson, E.H., Erikson, J.M., & Kivnick, H.Q. (1989). *Vital involvement in old age*. New York: W.W. Norton.
- Fouquereau, E., Fernandez, A., & Mullet, É. (1999). The retirement satisfaction inventory: Factor structure in a French sample. *European Journal of Psychological Assessment*, 15(1), 49-56.
- Higginbottom, S.F., Barling, J., & Kelloway, E.K. (1993). Linking retirement experiences and marital satisfaction: A mediational model. *Psychology and Aging*, 8, 508-516.
- Lapierre, S., Bouffard, L., & Bastin, E. (1997). Personal goals and subjective well-being in later life. *International Journal of Aging and Human Development*, 45, 287-303.
- Lapierre, S., Bouffard, L. et Dubé, M. (2002). Les buts personnels et le bien-être psychologique : revue de recherche. Manuscrit soumis pour publication.
- 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 and method for investigation. *Environment and Behavior*, 15, 273-309.
- Little, B. R. et Chambers, N.C. (2000). Analyse des projets personnels : un cadre intégratif pour la psychologie clinique et le counseling. *Revue québécoise de psychologie*, 21(2), 153-190.
- Locke, H.J. & Wallace, K.M. (1959). Short marital adjustment and prediction tests: their reliability and validity. *Marriage and Family Living*, 21(August), 251-255.
- Maheu, C. (1986). *La retraite : essai de définition*. Les publications du Québec. Collection étude et recherche no 2.
- Markus, H., & Ruvolo, A. (1989). Possible selves: Personalized representations of goals. In L. A. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 211-241). Hillsdale, NJ : Erlbaum.
- Monette, M. (1996). *Les nouveaux parcours entourant la retraite au Canada*. Ottawa : Statistique Canada.
- Nurmi, J.-E. (1992). Age differences in adult life goals, concerns, and their temporal extension: A life-course approach to future-oriented motivation. *International Journal of Behavioral Development*, 15(4), 487-508.
- Nuttin, J.R. (1980). *Motivation et perspectives d'avenir*. Louvain : Presses Universitaires de Louvain.
- Nuttin, J.R. (1985). *Théorie de la motivation humaine*. Paris : PUF.
- O'Rand, A.M., Henretta, J.C., & Krecker, M.L. (1992). Family pathways to retirement. In M. Szinovacz, D.J. Ekerdt, & B.H. Vinick (Eds), *Family and Retirement* (pp. 81-98). Newbury Park, California: Sage.
- Palys, T.S., & Little, B.R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal project systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 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.

- Pervin, L.A. (1993). Motivation et volition. *Revue québécoise de psychologie*, 14(2), 115-131.
- Plamondon, G., & Plamondon, L. (1982). Les éléments de la crise de la retraite. Dans M. Aumond (Éd.), *Éléments de gérontologie (tome 1)*, (p. 201-222). Montréal.
- Rapkin, B.D., & Fisher, C. (1992). Personal goals of older adults: Issues in assessment and prediction. *Psychology and Aging*, 7, 127-137.
- Reker, G.T., Peacock, E.J., & Wong, P.T.P. (1987). Meaning and purpose in life and well being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42, 44-49.
- Régie des rentes du Québec (1999). Statistiques concernant les nouveaux bénéficiaires de la régie des rentes (Information téléphonique).
- Richardson, V., & 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 Counseling Psychology*, 41, 18-26.
- Robichaud, S., Maltais, D. et Larouche, G. (2001). Les jeunes retraités : entre l'enchantement et le désenchantement. *Nouvelles Pratiques Sociales*, 13(2), 79-93.
- 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, 293-301.
- Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B., & Sarason, B.R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127-139.
- Sarason, B.R., Sarason, I.G., & Pierce, G.R. (1990). Traditional views of social support and their impact on assessment. In B.R. Sarason, I.G. Sarason, & G.R. Pierce (Eds.). *Social support: An interactional view* (pp. 9-25). New York : John Wiley.
- 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 Counseling Psychology*, 35(3), 323-329.
- Spanier, G.B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.
- Spanier, G. B., & Cole, C.L. (1976). Toward clarification and investigation of marital adjustment. *International Journal of Sociology of the Family*, 6, 121-146.
- Statistique Canada, (2001). Statistiques concernant le nombre de personnes à la retraite. Bureau régional de Statistique Canada.
- Szinovacz, M. (1980). Female retirement: Effects on spousal roles and marital adjustment. *Journal of Family Issues*, 3, 423-438.
- Tilden, V. (1987). *Interpersonal relationships inventory*. Portland: School of Nursing, Oregon Health Sciences University.
- Trépanier, L., Lapierre, S., Baillargeon, J. et Bouffard, L. (2001). Tenacité et flexibilité dans la poursuite de projets personnels : impact sur le bien-être à la retraite. *Revue canadienne du vieillissement*, 20(4), 557-576.
- Vinick, B.H., & Ekerdt, D.J. (1989). Retirement and the family. *Generations*, 13, 53-56.