

Les facteurs influençant le bien-être psychologique à la retraite*

Cathleen Desrochers, Sylvie Lapierre, et Michel Alain

Université du Québec à Trois-Rivières

ABSTRACT

The present study focused on variables influencing psychological well-being during the period of adjustment to retirement (6 to 36 months). The sample included 141 respondents – 69 retired men and 72 retired women – who completed questionnaires evaluating life satisfaction, retirement satisfaction, and psychological well-being. Variables traditionally examined (socio-demographic, health, attitude, and social) explained 45 to 57 per cent of the variance related to life and retirement satisfaction, but explained a smaller percentage (9 to 37%) of the variance related to the six dimensions of psychological well-being. This study, therefore, confirmed the impact of traditional variables on life and retirement satisfaction but brought out the importance of investigating other variables that could explain psychological well-being during retirement.

RÉSUMÉ

La présente étude s'intéresse aux variables qui influencent le bien-être psychologique des gens durant la période d'adaptation à la retraite (6 à 36 mois). Un échantillon de 141 retraités (69 hommes, 72 femmes) a complété des questionnaires évaluant le niveau de satisfaction de vie, la satisfaction à l'égard de la retraite et le bien-être psychologique. Les variables traditionnellement étudiées (socio-démographiques, physiques, attitudinales et sociales) expliquent 45 à 57 pour cent de la variance des échelles de satisfaction mais expliquent un pourcentage moins important (9 à 37%) de la variance des six dimensions du bien-être psychologique. Cette étude confirme donc l'impact des variables traditionnelles sur les mesures de satisfaction mais fait ressortir l'importance d'explorer de nouvelles variables afin d'expliquer la variance des dimensions du bien-être psychologique.

* Les résultats de cette recherche ont été présentés à la 29^e Réunion scientifique et éducative annuelle de l'Association canadienne de gérontologie (Edmonton, 2000).

Manuscrit reçu / manuscript received : 20/01/01

Manuscrit accepté / manuscript accepted : 12/12/01

Mots-clés : vieillissement, retraite, bien-être psychologique, satisfaction de retraite, adaptation, croissance personnelle

Keywords: aging, retirement, psychological well-being, satisfaction in retirement, adjustment, personal development

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

Sylvie Lapierre

Département de psychologie

Laboratoire de gérontologie

Université du Québec à Trois-Rivières

3351, des Forges

Trois-Rivières, QC G9A 5H7

(Sylvie_Lapierre@uqtr.ca)

Les données de la Régie des rentes du Québec (1996 à 1999) indiquent que 269 524 personnes de 60 ans et plus ont pris leur retraite au cours de ces quatre dernières années. Le nombre total de bénéficiaires étant de 904 157 personnes, ces chiffres montrent bien la recrudescence de ce groupe au sein de la population. D'ailleurs, les tendances démographiques actuelles indiquent que dès 2025 on pourra compter plus de 1 983, 000 retraités de 60 ans et plus au Québec, soit 25

pour cent de la population (Régime de rentes du Québec, 1998). L'étude de l'adaptation à la retraite devient donc un élément d'intérêt majeur, notamment dans le domaine de la psychologie.

La retraite : une période de transition

La retraite représente une transition importante de la vie, l'une des plus cruciales du début de la vieillesse (Floyd et al., 1992 ; Hanson & Wapner, 1994 ; McGol-

drick, 1989 ; Reis & Gold, 1993). Elle nécessite une période d'adaptation et peut constituer une situation de crise psychosociale potentielle (Floyd et al., 1992 ; McGoldrick & Cooper, 1990), puisqu'elle affecte plusieurs aspects fondamentaux de la vie, tels que l'identité, l'estime de soi, les relations interpersonnelles, le statut financier et les activités quotidiennes (Conseil des aînés, 1997 ; Hanson & Wapner, 1994 ; Plamondon & Plamondon, 1982). Plusieurs auteurs ont d'ailleurs étudié les conséquences négatives possibles inhérentes à la prise de retraite (Floyd et al., 1992 ; Howard, Marshall, Rechnitzer, Cunningham, & Donner, 1982). Cependant, les écrits font de plus en plus état des aspects positifs et attrayants engendrés par cette période de vie. En effet, la retraite peut représenter une période de croissance et de développement offrant des opportunités qui favorisent la satisfaction de vie (Gall, Evans, & Howard, 1997 ; Kremer, 1984-85 ; Reis & Gold, 1993 ; Reitzes, Mutran, & Fernandez, 1996).

La plupart des individus ne vivent pas de difficultés majeures au cours de cette transition et s'y adaptent, éventuellement, de façon satisfaisante (Atchley, 1994 ; Fillion & Fortier, 1999 ; Fletcher & Hansson, 1991 ; Howard et al., 1982 ; McGoldrick, 1989 ; Richardson, 1993). On note, cependant, qu'un nombre considérable d'entre eux, soit environ le tiers, vit une période de remise en question de plus de six mois, éprouve de la difficulté à s'adapter, souffre de problèmes de santé psychique et physique et ressent un déclin au niveau de la satisfaction de vie (Bosse, Aldwin, Levenson, & Workman-Daniels, 1991, cité dans Reis & Gold, 1993 ; Braithwaite, Gibson, & Bosly-Craft, 1986 ; Fillion & Fortier, 1999 ; voir la recension des écrits de Floyd et al., 1992 ; Higginbottom, Barling, & Kelloway, 1993 ; Howard et al., 1982 ; Richardson, 1993).

Atchley (1994) et Richardson (1993) considèrent l'adaptation à la retraite comme un processus qui s'étend sur une certaine période de temps et qui comprend différentes phases : euphorie, désorientation, réorientation et stabilité. Les six premiers mois correspondent habituellement à une période d'euphorie, caractérisée par un sentiment de bien-être, de soulagement et de liberté causé par l'anticipation de vacances prolongées (Atchley, 1994 ; Ekerdt, Bossé, & Levkoff, 1985 ; Gall et al., 1997). Cette période peut être suivie, selon les cas, par des phases de désorientation, de réorientation ou de stabilité selon le niveau de préparation de l'individu et des ressources personnelles, matérielles ou sociales dont il dispose. La véritable période d'adaptation à la *réalité* de la retraite commence donc lorsque la personne prend conscience des changements qu'impose une vie sans travail rémunéré : perte d'activités et de contacts sociaux procurés par le travail, baisse de revenus, restructura-

tion des rôles dans le couple, changement de position sociale, prise de conscience de son vieillissement etc.

Néanmoins, les études empiriques révèlent qu'il n'y aurait pas de relation linéaire significative entre la durée de retraite et la satisfaction de vie (Atchley & Robinson, 1982 ; Floyd et al., 1992 ; Hanks, 1990). Atchley (1994), Richardson (1993), de même que Richardson et Kilty (1991), démontrent qu'il existe une grande variabilité individuelle au niveau du processus d'adaptation à la retraite. En effet, ils identifient neuf modèles d'adaptation selon lesquels les retraités manifestent un déclin, une amélioration, ou une stabilité de leur bien-être aux différents moments d'évaluation. Cette variabilité interindividuelle nous amène à circonscrire la période d'étude du bien-être psychologique dans un intervalle de six à 36 mois après la prise de la retraite, ce qui correspondrait à la période d'adaptation à cette transition. Nous avons donc choisi d'éviter les 6 premiers mois puisque ceux-ci sont surtout vécus comme des vacances et non comme la fin de la vie professionnelle, cette prise de conscience se faisant plus tard, au fur et à mesure que la personne vit les changements associés à la retraite.

Les facteurs influençant l'adaptation à la retraite

Dans les écrits antérieurs, plusieurs chercheurs se sont attardés à identifier les différents facteurs pouvant influencer l'adaptation à la retraite. Les facteurs les plus fréquemment cités sont : un revenu adéquat, une bonne santé, des relations interpersonnelles et un réseau social satisfaisant, des loisirs et des activités significatives, une attitude positive face à la retraite future, la planification de la retraite, la prise volontaire de la retraite et la satisfaction d'avoir quitté son emploi (Gall et al., 1997 ; Higginbottom et al., 1993 ; Howard et al., 1982 ; Knesek, 1992 ; Kremer, 1984-85 ; Maule, Cliff & Taylor, 1996 ; Richardson & Kilty, 1991 ; Taylor-Carter & Cook, 1995). Ces recherches ont donc privilégié l'étude de variables socio-démographiques, physiques, attitudinales et sociales. Selon Taylor-Carter et Cook (1995), très peu d'information est disponible à l'heure actuelle sur les facteurs psychologiques sous-jacents au processus d'adaptation à la retraite. Quelques études ont considéré qu'une estime de soi élevée (Neuhs, 1990), une ouverture d'esprit (Neuhs, 1990), un lieu de contrôle interne (Gall et al., 1997 ; Taylor-Carter & Cook, 1995), un sentiment d'efficacité personnelle (Taylor-Carter & Cook, 1995), de la flexibilité (Trépanier, Lapierre, Baillargeon, & Bouffard, 2001) et une capacité de planifier à long terme (Howard et al., 1982) pourraient influencer positivement l'adaptation à la retraite.

Les mesures de l'adaptation à la retraite

Les auteurs ne s'entendent pas sur une définition unique et satisfaisante de ce qu'est l'adaptation à la

retraite et sur les méthodes de la mesurer (Belgrave & Haug, 1995 ; Howard et al., 1982 ; McGoldrick, 1989 ; Neuhs, 1990 ; Richardson & Kilty, 1991). Dans les écrits antérieurs, l'adaptation à la retraite a surtout été mesurée en terme de satisfaction : satisfaction à l'égard du revenu, de la santé, des activités et des relations interpersonnelles (Braithwaite et al., 1986 ; Calasanti, 1996 ; Gall et al., 1997 ; Higginbottom et al., 1993 ; Howard et al., 1982 ; Knesek, 1992 ; Maule et al., 1996). D'autres auteurs ont utilisé des mesures de satisfaction de vie ou de bien-être (Ekerdt et al., 1985 ; Floyd, et al., 1992 ; Kremer, 1984-85 ; Neuhs, 1990 ; Richardson & Kilty, 1991), de santé mentale (Braithwaite et al., 1986 ; Howard et al., 1982), de bonheur, de moral (Maule et al., 1996 ; Richardson & Kilty, 1991), ou l'absence de symptômes dépressifs (Higginbottom et al., 1993). Hanks (1990), de même que Quick et Moen (1998), ont mesuré l'adaptation à la retraite à l'aide de questions uniques évaluant le degré de satisfaction à l'égard de la retraite ou du statut de retraité. Ainsi, peu de chercheurs évaluent l'adaptation à la retraite à l'aide du bien-être psychologique, ceux-ci utilisent plutôt des mesures de satisfaction. À la lumière de ce constat, nous arrivons à la conclusion qu'aucune étude ne semble avoir mesuré l'adaptation à la retraite en terme de bien-être psychologique.

Le bien-être psychologique

Selon Ryff (1989a), la satisfaction de vie est un concept unidimensionnel qui, bien qu'utilisé depuis 20 ans, ne s'appuie sur aucun cadre théorique précis et ne reflète pas l'ensemble du fonctionnement de la personne. Elle suggère d'utiliser le concept de bien-être psychologique qu'elle élabore à partir de trois approches théoriques portant sur le fonctionnement positif de l'individu : les théories relatives au développement humain, celles relatives à la croissance personnelle et les écrits relatifs à la santé mentale. Cette auteure a voulu intégrer d'une façon cohérente l'ensemble des critères fournis par ces approches de façon à combler les lacunes des recherches antérieures portant sur le bien-être des personnes âgées. Ce modèle ajoute de nouvelles facettes à l'étude de l'adaptation à la retraite et tient compte du développement continu au cours de la vie, de la capacité d'avoir des buts et de la qualité des relations interpersonnelles (Ryff & Essex, 1991). Ryff (1989a) précise que ces dimensions furent souvent négligées ou peu considérées dans le cadre des recherches antérieures. Ainsi, pour Ryff et Keyes (1995), être bien psychologiquement signifie bien plus qu'être satisfait de sa vie. Dans la présente étude, nous privilégierons l'utilisation de ce concept multidimensionnel et stable pour étudier cette transition de vie car les concepts de satisfaction, de bonheur et de moral font davantage référence à des états temporaires.

Le concept de bien-être psychologique comporte six dimensions qui permettent d'approfondir et de préciser le fonctionnement global des individus (Bouffard et Lapierre, 1997 ; Ryff, 1989a, 1989b ; Ryff & Essex, 1991 ; Ryff & Singer, 1996 ; Ryff, Singer, Dienberg Love, & Essex, 1998). La première dimension, l'*acceptation de soi* est plus complète que l'estime de soi. Elle évalue l'attitude de l'individu envers lui-même, envers ce qu'il vit et envers ce qu'il a vécu, elle évalue aussi sa capacité à reconnaître ses propres qualités et défauts. Avoir une attitude positive envers soi-même et envers ce qu'on a vécu constitue une caractéristique centrale du fonctionnement psychologique positif. Il s'agit de la dimension la plus fréquemment étudiée dans les études précédentes portant sur le bien-être des personnes âgées, mais elle fut souvent perdue dans l'opérationnalisation du concept de satisfaction de vie. La deuxième dimension, la *compétence*, réfère au sentiment d'efficacité personnelle du répondant face à son environnement. Elle mesure son impression de maîtriser ses affaires quotidiennes, sa capacité d'utiliser les occasions qui se présentent et de changer son environnement de façon à répondre à ses besoins. La dimension *relations positives à autrui* réfère à l'habileté à aimer. Elle comporte non seulement la capacité d'établir des relations satisfaisantes, confiantes et chaleureuses avec autrui, mais aussi celle de faire preuve d'empathie, d'affection et d'intimité. La dimension *sens à la vie* indique si le répondant a des buts et une orientation vers l'avenir et s'il accorde un sens à son présent et à son passé. Elle est particulièrement importante lors de la perte des rôles professionnels et permet de savoir si la personne se fixe de nouveaux buts qui donnent une signification à sa vie à la retraite. La dimension *autonomie* évalue l'indépendance d'esprit, l'autodétermination, la capacité de résister aux pressions sociales et de s'évaluer à partir de standards personnels. La personne pleinement autonome ne se tourne pas vers les autres afin d'obtenir leur approbation mais se fie à ses propres critères personnels pour décider de ses actions. La dernière dimension, la *croissance personnelle*, représente un domaine inexploré du bien-être des adultes vieillissants. Cette dimension défie, en quelques sortes, la conception courante de stagnation (ou d'inertie) durant la dernière étape de vie. Elle réfère au sentiment de développement continu, d'amélioration de soi, d'actualisation de son potentiel et d'ouverture à de nouvelles expériences.

Objectifs

Le premier objectif de la présente étude est d'évaluer l'adaptation à la retraite, dans le cadre d'une recherche transversale, en utilisant non seulement le niveau de satisfaction de vie des gens et leur degré de satisfaction face à la retraite mais en y ajoutant les mesures

des six dimensions du bien-être psychologique, telles que définies par Ryff et Essex (1991). Ainsi, nous voulons vérifier la pertinence de l'utilisation de ces dimensions dans le contexte de la retraite. Deuxièmement, il s'agit de vérifier quelles sont, parmi les variables dites « traditionnelles » (socio-démographiques, physiques, attitudinales et sociales), celles qui influenceront le bien-être psychologique à la retraite. En effet jusqu'à ce jour, les études se sont centrées davantage sur ces variables pour prédire la satisfaction à la retraite mais aucune d'entre elles ne s'est intéressée à leur impact sur les différentes dimensions du bien-être psychologique lors de l'adaptation à la retraite.

Méthode

Participants

Les participants de cette étude transversale ont été recrutés par le biais de différentes associations de retraités des secteurs public et privé des régions de Trois-Rivières et de Victoriaville au Québec. Les représentants de ces associations ont présenté la recherche à leurs membres en invitant les personnes qui répondaient aux deux critères suivants de participer à l'étude : être à la retraite depuis plus de 6 ou moins de 36 mois (période d'adaptation) et ne pas occuper d'emploi à temps plein. Les volontaires contactaient l'intervieweur par téléphone pour prendre un rendez-vous afin de compléter individuellement quatre questionnaires.

L'échantillon comprend 141 retraités, dont 69 hommes et 72 femmes. L'âge des sujets varie de 49 à 75 ans ($M = 58,5$, $ÉT = 4,9$). Les hommes ($M = 59,9$, $ÉT = 5$) sont significativement plus âgés que les femmes ($M = 57,1$, $ÉT = 4,5$). La moyenne d'âge des participants lors de la prise de leur retraite était de 57,3 ans ($ÉT = 4,6$). Lors de cette étude, les participants étaient à la retraite depuis en moyenne 16 mois ($M = 16,4$, $ÉT = 8,6$) et une différence significative a été observée à ce niveau, les hommes étant à la retraite depuis plus longtemps que les femmes ($t[139] = 2,25$, $p < 0,05$). La majorité des sujets ne travaillent pas ; seulement 10,5% pour cent travaillent à temps partiel (moins de 20 heures par semaine). Les participants ont un niveau de scolarité relativement élevé ($M = 14,6$ ans, $ÉT = 3,8$) et 72,1% pour cent de l'échantillon a déclaré avoir un revenu annuel familial brut supérieur à 30 000 \$. Lorsque les participants sont classés en fonction du type d'emploi qu'ils ont occupé, 70,9% sont de statut socio-professionnel moyen (ex. enseignants et infirmières). Au moment de cette étude, 79,4% des sujets vivaient en couple, 17 pour cent des sujets vivaient seuls, les autres vivant avec un membre de leur famille.

Instruments de mesure

Le Questionnaire d'informations générales et spécifiques à la situation de retraite fut élaboré expressément aux fins de la présente étude, suite à une recension des écrits relevant les principaux facteurs pouvant influencer l'adaptation à la retraite. Ce questionnaire comprenait 30 items qui permettaient d'obtenir de l'information sur les données socio-démographiques, le niveau de satisfaction à l'égard des finances, la santé, les relations familiales et sociales, les activités de retraite, l'attitude face au travail, la préparation à la retraite, la prise volontaire ou involontaire de la retraite etc. Un des items évaluait spécifiquement le niveau de satisfaction à l'égard de la retraite (« Tout compte fait, êtes-vous satisfait d'être à la retraite? ») et constitue une des mesures d'adaptation à la retraite. Les participants répondaient à ces questions à l'aide d'une échelle de type Likert allant de 1 à 6 ou par oui ou non. L'appendice présente les items qui ont été utilisés pour les analyses de régression.

Les Échelles du Bien-Être Psychologique (« Scales of Psychological Well-Being », Ryff & Essex, 1992) furent utilisées afin de mesurer les 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 indique 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 et Desrochers, 1997, cité dans Bouffard et Lapierre, 1997).

Enfin, l'Échelle de satisfaction de vie (« Satisfaction with Life Scale », Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) fut utilisée pour mesurer le niveau de satisfaction de vie globale des retraités. Cette échelle a été traduite par Blais, Vallerand, Pelletier et Brière en 1989. Il s'agit d'un instrument qui comporte cinq items, cotés à l'aide d'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.

Résultats

Adaptation à la retraite

Dans l'ensemble, les participants de cette étude sont bien adaptés à leur retraite. Le Tableau 1 présente les scores obtenus par les participants aux huit mesures d'adaptation. Il indique qu'ils sont satisfaits de leur vie, satisfaits d'être à la retraite et qu'ils ont des scores

relativement élevés sur les six dimensions du bien-être psychologique. Des analyses corrélationnelles ont démontré qu'il n'y a pas de relation significative entre l'âge, le niveau de scolarité, la durée de retraite et les huit mesures d'adaptation. Toutefois, le revenu est en corrélation avec trois des dimensions du bien-être psychologique : l'autonomie ($r = 0,17, p < 0,05$), les relations positives avec autrui ($r = 0,22, p < 0,01$) et le sens à la vie ($r = 0,23, p < 0,01$), ainsi que la satisfaction face à la retraite ($r = 0,17, p < 0,05$).

Afin de tenir compte du contexte de la prise de la retraite, des analyses de comparaison de moyennes ont été effectuées entre les gens qui ont pris une retraite anticipée (avant l'âge de 60 ans, $n = 84$) et ceux qui ont pris une retraite dite normale (à 60 ans et plus, $n = 57$). Aucune différence significative ne fut observée entre ces deux sous-groupes sur les différentes mesures d'adaptation à la retraite. Ces résultats confirment ceux de Knesek (1992) comparant la satisfaction de vie des personnes ayant pris une retraite anticipée à ceux ayant pris une retraite normale.

Suite à une analyse de comparaison de moyennes, les hommes et les femmes se sont avérés significativement différents sur deux dimensions du bien-être psychologique (voir Tableau 1). Il s'agit de la croissance personnelle ($t[139] = 2,08, p < 0,05$) et des relations positives à autrui ($t[39] = 1,99, p < 0,05$), où le score des femmes, sur ces deux dimensions, est plus élevé que celui des hommes. Une autre différence significative entre les sexes fut observée sur la satisfaction face à la retraite, les hommes étant significativement plus satisfaits d'être à la retraite que les femmes ($t[139] = 2,06, p < 0,05$). En ce qui concerne les autres

mesures, les différences entre les hommes et les femmes ne sont pas significatives.

Il y a également des différences au niveau des huit mesures d'adaptation entre les participants qui vivent seuls ($n = 24$) et ceux qui vivent en couple ou avec d'autres personnes ($n = 117$). Les personnes qui vivent seules ont des scores significativement plus bas au niveau du sens à la vie ($t[25,4] = 2,27, p < 0,05$), de l'acceptation de soi ($t[25,7] = 2,02, p < 0,05$) et de la croissance personnelle ($t[139] = 2,27, p < ,05$) que les personnes qui ne vivent pas seules.

Des analyses corrélationnelles ont ensuite été effectuées afin d'évaluer les intercorrélations entre les six dimensions du bien-être psychologique et les mesures de satisfaction (Voir Tableau 2). Il s'agit de vérifier si les échelles du bien-être psychologique mesurent des concepts différents de ceux habituellement utilisés pour mesurer l'adaptation à la retraite. La satisfaction face à la retraite n'est pas corrélée significativement avec deux dimensions du bien-être psychologique : l'autonomie et la croissance personnelle est faiblement corrélée avec les quatre autres dimensions ($r < 0,31$). La satisfaction de vie est fortement corrélée avec ces quatre dimensions ($r > 0,56$) et plus faiblement avec l'autonomie ($r = 0,28$) et la croissance personnelle ($r = 0,38$). Notons que les six dimensions du bien-être psychologique sont, pour la plupart, fortement corrélées entre elles. Ces résultats indiquent que les dimensions du bien-être psychologique et particulièrement les échelles d'autonomie et de croissance personnelle évaluent des aspects différents de ceux évalués par les questionnaires de satisfaction.

Tableau 1 : Moyennes et écarts-types aux mesures d'adaptation à la retraite selon le sexe

Mesures d'adaptation	Échantillon (N = 141)		Femmes (n = 72)		Hommes (n = 69)	
	M	(ÉT)	M	(ÉT)	M	(ÉT)
Satisfaction de vie / 35	29,0	(4,8)	28,4	(5,5)	29,7	(3,9)
Satisfaction d'être à la retraite / 6	5,1	(1,1)	4,9 ^a	(1,2)	5,3 ^a	(0,9)
Acceptation de soi / 84	69,6	(9,1)	69,2	(10,8)	70,1	(7,1)
Autonomie / 84	61,4	(8,9)	61,0	(9,1)	61,7	(8,9)
Compétence / 84	69,1	(8,1)	68,6	(9,0)	69,5	(7,0)
Croissance personnelle / 84	67,5	(7,2)	68,0 ^a	(7,3)	66,2 ^a	(6,9)
Relations positives à autrui / 84	68,8	(10,7)	70,5 ^a	(11,7)	67,0 ^a	(9,3)
Sens à la vie / 84	69,5	(7,3)	68,8	(8,6)	70,2	(5,7)

L'indice supérieur ^a indique une différence significative entre les hommes et les femmes.

Tableau 2 : Inter-corrélations entre les mesures d'adaptation

	2	3	4	5	6	7	8
1. Satisfaction de vie	0,35	0,75	0,28	0,62	0,38	0,56	0,57
2. Satisfaction d'être à la retraite		0,31	0,08 ^{ns}	0,27	0,05 ^{ns}	0,29	0,29
3. Acceptation de soi			0,51	0,78	0,56	0,72	0,75
4. Autonomie				0,45	0,51	0,30	0,40
5. Compétence					0,55	0,63	0,70
6. Croissance personnelle						0,60	0,58
7. Relations positives à autrui							0,64
8. Sens à la vie							

L'indice supérieur ^{ns} indique les corrélations non significatives. Toutes les autres ont $p < 0,001$.

Variables traditionnelles et adaptation à la retraite

Huit variables ont été sélectionnées suite à la recension des écrits et mises en relation avec les mesures d'adaptation à la retraite. Ces variables socio-démographiques, physiques, attitudinales et sociales, dites traditionnelles, ont été fréquemment étudiées dans les recherches antérieures sur la retraite. Il s'agit de la satisfaction à l'égard de la situation financière, de la santé, des relations familiales (avec conjoints et enfants), des relations sociales, la présence d'activités significatives, l'attitude face à la retraite future, la prise de retraite volontaire et la satisfaction d'avoir quitté son emploi (voir l'appendice pour les items évaluant ces variables). Suite à des analyses de com-

paraison de moyennes, aucune différence significative ne fut observée entre les hommes et les femmes sur ces variables. Des analyses corrélationnelles ont été effectuées afin d'étudier les liens entre les variables traditionnelles et les mesures d'adaptation à la retraite (voir Tableau 3). D'abord, tel que prévu, on observe des coefficients de corrélation significatifs et positifs entre les différentes variables traditionnelles et les mesures de satisfaction d'être à la retraite et de satisfaction de vie. L'ensemble de ces résultats vient donc appuyer les recherches antérieures portant sur les facteurs qui influencent l'adaptation à la retraite, l'adaptation étant évaluée en terme de satisfaction.

Tableau 3 : Corrélations entre les variables traditionnelles, non-traditionnelles et les huit mesures d'adaptation à la retraite

	Satisfaction d'être à la retraite	Satisfaction de vie	Acceptation de soi	Autonomie	Compétence	Croissance personnelle	Relations positives à autrui	Sens à la vie
Variables traditionnelles								
Sat. finances	0,45***	0,32***	0,27***	0,17*	0,21*	-0,04	0,13	0,19*
Sat. santé	0,32***	0,32***	0,30***	0,16	0,32***	0,13	0,15	0,26**
Relations familiales	0,24**	0,50***	0,48***	0,27***	0,46***	0,24**	0,41***	0,41***
Relations sociales	0,31***	0,41***	0,41***	0,18*	0,33***	0,16	0,45***	0,36***
Activités signifi.	0,37***	0,36***	0,28***	-0,03	0,19*	0,06	0,21*	0,28***
Attitude Retraite	0,47***	0,34***	0,33***	0,07	0,24**	0,14	0,27***	0,32***
Volontaire	0,45***	0,35***	0,33**	0,14	0,28***	0,06	0,24**	0,39***
Quitté emploi	0,67***	0,45***	0,35***	0,08	0,31***	0,10	0,23**	0,28***
Variables non traditionnelles								
Reconnaissance	-0,07	0,28***	0,24**	0,02	0,21*	0,20*	0,23**	0,28**
Appréciation	0,15	0,46***	0,42***	0,20*	0,43***	0,27**	0,40***	0,35***
Poursuite de projets	0,36***	0,38***	0,40***	0,01	0,25**	0,13	0,40***	0,32***
Se redécouvrir	-0,29***	-0,16*	-0,21*	-0,18*	-0,30***	-0,01	-0,04	-0,16

Tableau 3 (continue)

Attitude entourage	0,40***	0,33***	0,34***	0,17*	0,32***	0,18*	0,29***	0,31***
Inutilité	-0,60***	-0,31***	-0,28***	-0,01	-0,27***	-0,09	-0,22**	-0,34***

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

En ce qui concerne les six dimensions du bien-être psychologique, on observe plus de variation au niveau des corrélations avec les variables traditionnelles, comparativement aux mesures de satisfaction. L'acceptation de soi, la compétence et le sens à la vie sont les seules dimensions corrélées positivement et de façon significative avec l'ensemble des variables traditionnelles. Fait à noter, la satisfaction à l'égard des relations familiales est la seule variable traditionnelle présentant un lien significatif avec la totalité des mesures d'adaptation.

Variables non-traditionnelles et adaptation à la retraite

Les analyses corrélationnelles ont permis d'identifier, parmi les items du Questionnaire d'informations générales et spécifiques à la situation de retraite, des variables non-traditionnelles qui pourraient être pertinentes à l'étude de l'adaptation à la retraite : le sentiment d'être reconnu pour le travail effectué, le sentiment d'avoir été apprécié par le milieu de travail, la poursuite active de ses intérêts et de ses projets, le besoin de se redécouvrir depuis la retraite, l'attitude de l'entourage face à la retraite et le sentiment d'inutilité. Aucune différence significative ne fut observée entre les hommes et les femmes sur ces variables. Le Tableau 3 présente les corrélations entre ces six variables non-traditionnelles et les huit mesures d'adaptation.

Analyses de régression multiple

Finalement, des analyses de régression multiple de type hiérarchique ont été effectuées afin d'identifier les variables traditionnelles et non-traditionnelles qui expliquent la variance de chacune des mesures d'adaptation pour l'échantillon total, pour les hommes et pour les femmes. Le Tableau 4 présente les analyses de régression de la satisfaction face à la retraite et la satisfaction de vie, le Tableau 5 présente les analyses de l'acceptation de soi, de l'autonomie et de la compétence, tandis que le Tableau 6 présente les analyses de la croissance, des relations avec autrui et du sens à la vie. Les variables ont été introduites en deux blocs distincts dans l'équation de régression (variables traditionnelles : bloc 1 et variables non-traditionnelles : bloc 2) mais sans ordre particulier.

Satisfaction face à la retraite

Pour l'échantillon total, les résultats démontrent que, tel que prévu, les variables traditionnelles expliquent une bonne partie de la variance de la satisfaction

d'être à la retraite (57%) et que les variables non-traditionnelles ajoutent une contribution significative de 7 pour cent. L'examen des coefficients de régression révèle que trois variables traditionnelles (la satisfaction à l'égard des finances, d'avoir quitté l'emploi, et l'attitude face à la retraite) et trois variables non-traditionnelles (le sentiment d'être reconnu pour son travail, la poursuite de ses intérêts et le sentiment d'inutilité) sont significatives. Pour les hommes, les variables traditionnelles expliquent 69 pour cent de la variance tandis que le bloc des variables non-traditionnelles n'ajoute aucune contribution significative. Pour les femmes, les variables traditionnelles expliquent 58 pour cent de la variance de la satisfaction d'être à la retraite tandis que les variables non-traditionnelles expliquent de façon significative 12 pour cent de la variance.

Satisfaction de vie

Pour l'échantillon total, les variables traditionnelles expliquent 45 pour cent de la variance tandis que les variables non-traditionnelles ajoutent une contribution significative de 10 pour cent. L'examen des coefficients de régression révèle que deux variables traditionnelles (la satisfaction à l'égard des relations familiales et d'avoir quitté l'emploi) et deux variables non-traditionnelles (le sentiment d'avoir été apprécié au travail et la poursuite de ses intérêts) sont significatives. Pour les hommes, les variables traditionnelles expliquent 29 pour cent de la variance tandis que la contribution des variables non-traditionnelles est non significative. Pour les femmes, les variables traditionnelles expliquent 59 pour cent de la variance à laquelle s'ajoute une contribution significative de 16 pour cent des variables non-traditionnelles.

Les six dimensions du bien-être psychologique

En ce qui concerne les six dimensions du bien-être psychologique, les analyses de régression révèlent que les variables traditionnelles expliquent une plus faible proportion (28 à 37%) de la variance de l'acceptation de soi, de la compétence, des relations avec autrui et du sens à la vie. Les variables non-traditionnelles ajoutent une contribution significative de 7 à 13 pour cent à la variance de ces dimensions. Toutefois, aucun bloc de variables n'explique de façon significative la variance de l'autonomie et de la croissance personnelle. Pour les hommes, on note que les deux blocs de variables n'expliquent pas la variance des dimensions du bien-être psychologique, sauf celle de la com-

pétence (36%). Pour les femmes, il semble que les variables étudiées expliquent un fort pourcentage de la variance de chacune des dimensions du bien-être psychologique. Ainsi, les variables traditionnelles expliquent respectivement 58, 28 et 42 pour cent de la variance de l'acceptation de soi, de l'autonomie et de la compétence, tandis que les variables non-traditionnelles ajoutent une contribution significative de 12, 15

et 16 pour cent respectivement. De plus, les variables traditionnelles expliquent respectivement 32, 43 et 49 pour cent de la variance de la croissance personnelle, des relations positives avec autrui et du sens à la vie, tandis que les variables non-traditionnelles expliquent de façon significative 21, 18 et 13 pour cent de la variance de ces dimensions.

Tableau 4 : Régressions multiples de la satisfaction à l'égard de la retraite et de la vie sur les variables traditionnelles et non-traditionnelles pour l'échantillon total, les hommes et les femmes

	Échantillon total				Hommes				Femmes			
	Satisfaction face à la retraite		Satisfaction de vie		Satisfaction face à la retraite		Satisfaction de vie		Satisfaction face à la retraite		Satisfaction de vie	
	β	ΔR^2	β	ΔR^2	β	ΔR^2	β	ΔR^2	β	ΔR^2	β	ΔR^2
Bloc 1		0,57***		0,45***		0,69***		0,29**		0,58***		0,59***
Finances	0,18**											
Relations familiales			0,33***								0,36***	
Relations sociales					0,25**							
Attitude face à la retraite	0,13*				0,27**							
Sat. quitter	0,31***		0,24**		0,39***		0,29*		0,40***			
Bloc 2		0,07**		0,10***		0,05		0,08		0,12**		0,16***
Reconnaissance	-0,17*								-0,20*			
Appréciation			0,24**		0,20**						0,39***	
Poursuite d'intérêts	0,15*		0,16*				0,30*		0,30*			
Inutilité	-0,19*								-0,27*			
R² total		0,64***		0,55***		0,74***		0,37**		0,70***		0,75***

Tableau 5 : Régressions multiples de l'acceptation de soi, l'autonomie et la compétence sur les variables traditionnelles et non-traditionnelles pour l'échantillon total, les hommes et les femmes

	Échantillon total											
	Hommes				Femmes							
	Acc. soi	Autonomie	Compétence	Acc. soi	Autonomie	Compétence	Acc. soi	Autonomie	Compétence	Acc. soi	Autonomie	Compétence
Bloc 1	0,37***	0,10	0,30***	0,20	0,12	0,23*	0,58***	0,28**	0,42***			
Relations familiales	0,30**		0,33***			0,40**						
Relations sociales							0,38*					
Attitude face à la retraite							0,20*		0,48**			
Santé							0,18*		0,24*			
Bloc 2	0,10***	0,08	0,13***	0,12	0,12	0,13	0,12**	0,15*	0,16**			
Poursuite d'intérêts	0,23**		0,30*									
Appréciation	0,23*	0,27*	0,37***			0,30*	0,26**	0,29*	0,44***			
Redécouvrir			-0,23**			-0,34**						
Att. de l'entourage								0,36**				
R² total	0,47***	0,18*	0,43***	0,32	0,24	0,36*	0,70***	0,43**	0,58***	0,43**	0,43**	0,58***

Tableau 6 : Régressions multiples de la croissance personnelle, des relations positives avec autrui et du sens à la vie sur les variables traditionnelles et non-traditionnelles pour l'échantillon total, les hommes et les femmes

	Échantillon total											
	Hommes				Femmes							
	Croissance	Relations	Sens à la vie		Croissance	Relations	Sens à la vie		Croissance	Relations	Sens à la vie	
Bloc 1	β	ΔR^2	β	ΔR^2	β	ΔR^2	β	ΔR^2	β	ΔR^2	β	ΔR^2
Finances	0,09	0,28***	0,34***	0,05	0,18	0,17	0,32***	0,43***	0,49***			
Volontaire												
Relations familiales												
Attitude face à la retraite												
Relations sociales												
Santé												
Bloc 2	0,05	0,11**	0,07*	0,01	0,05	0,05	0,21***	0,18***	0,13**			
Poursuite d'intérêts												
Appréciation												
R² total	0,14	0,39***	0,41***	0,06	0,23	0,22	0,53***	0,61***	0,62***			

Discussion

Le présent article avait pour premier objectif d'évaluer l'adaptation à la retraite, grâce à une étude transversale, en utilisant non seulement des mesures de satisfaction mais en y ajoutant des mesures de bien-être psychologique, afin de tenir compte du fonctionnement global des gens lors de cette transition de vie. Les analyses corrélationnelles ont confirmé la pertinence des instruments utilisés dans la présente étude. En effet, on remarque que la très grande majorité des intercorrélations entre les mesures d'adaptation se sont avérées significatives mais sans qu'il y ait redondance entre les concepts mesurés. La combinaison de ces mesures apporte donc une vision plus globale de l'adaptation à la retraite et permet d'en évaluer les dimensions psychologiques. Cependant, la mesure de satisfaction d'être à la retraite a présenté des relations plus faibles avec les six dimensions du bien-être. Dans l'ensemble, ceci peut s'expliquer par le fait que les échelles de bien-être mesurent le fonctionnement général de la personne sans spécifier le contexte de la retraite. De plus, deux dimensions du bien-être psychologique ne furent pas corrélées avec la satisfaction d'être à la retraite, notamment la croissance personnelle et l'autonomie. Ce dernier concept fait appel à l'autodétermination, à l'indépendance d'esprit et à la capacité de résister aux pressions sociales et implique une certaine prise en charge de sa vie par la personne. Il semble qu'il ne soit pas nécessaire d'être autonome pour être satisfait de sa retraite. Cela peut sembler surprenant puisque cette transition implique que la personne restructure son temps après avoir fait des choix et pris des décisions qui lui permettent de réorienter sa vie vers de nouvelles activités. Toutefois, il est possible que les personnes affirmant être satisfaites de leur retraite aient été conseillées et amenées par leur entourage à réaliser de nouvelles activités (Caradec, 1996). Ainsi, grâce à l'influence et au soutien des autres, la personne se réorganise et peut être satisfaite de sa retraite sans faire preuve d'autonomie. Cependant, il est possible que les gens ayant un niveau d'autonomie plus élevé s'adaptent mieux à la retraite lorsque l'entourage est limité ou peu présent. D'ailleurs, le Conseil des aînés (1997) considère qu'un niveau d'autonomie élevé constitue un élément qui facilite la vie à la retraite. Quant à l'absence de corrélation avec la croissance personnelle, elle indique sans doute que la satisfaction d'être à la retraite ne signifie pas pour autant que la personne expérimente un développement continu, une amélioration de soi, une actualisation de son potentiel et une ouverture à de nouvelles expériences.

Globalement, on observe que les gens interrogés sont satisfaits de leur vie, satisfaits d'être à la retraite et ont un niveau de bien-être élevé. On peut donc affirmer

que, dans l'ensemble, les participants à cette étude sont bien adaptés à leur retraite. Ce bien-être peut s'expliquer de différentes façons. À l'aube de l'an 2000, la retraite représente une étape qui fait partie intégrante du déroulement normal de la vie et est même devenue une réalité désirable pour plusieurs travailleurs âgés (Conseil des aînés, 1997). Il s'agit d'une transition maintenant très répandue, largement discutée et de plus en plus médiatisée. De plus, l'attitude change à l'égard des retraités qui sont aujourd'hui de plus en plus nombreux, jeunes et impliqués dans la société. Aussi, on associe de moins en moins la retraite à la maladie et à l'inutilité. On assiste également à la création de plusieurs associations de retraités. Ces associations ont souvent pour fonction d'apporter du soutien, de répondre à un besoin d'appartenance et représentent un lieu d'échanges et d'activités pour les retraités. McGoldrick et Cooper (1990) ont affirmé que l'engagement des retraités dans différentes activités favorise un statut et une image de soi positive ainsi que le développement personnel, ce qui expliquerait que ces retraités semblent satisfaits de leur retraite. Un autre facteur d'explication concerne le niveau socio-économique des retraités du présent échantillon. Comme nous l'avons déjà mentionné, la très grande majorité des participants proviennent d'un milieu socio-économique moyen à élevé. Les corrélations entre le revenu et les mesures d'adaptation indiquent que le fait de pouvoir jouir d'une situation financière relativement confortable favorise le bien-être des retraités rencontrés. De plus, 93 pour cent des participants sont satisfaits de leur santé. Il serait certainement intéressant d'avoir, dans une recherche subséquente, un échantillon plus représentatif de l'ensemble des retraités, qui comporterait plus de personnes issues de milieux moins favorisés sur le plan économique.

Les différences obtenues entre les hommes et les femmes concernant la satisfaction d'être à la retraite peuvent s'expliquer de plusieurs façons. Entre autres, on observe, à l'aide d'analyses complémentaires, que les hommes ont davantage l'impression d'avoir eux-mêmes choisi le moment de prendre leur retraite ($t[139] = 2,65, p < 0,01$) et qu'ils ont eu significativement plus de temps que les femmes pour prendre leur décision ($t[139] = 2,64, p < 0,01$). De plus, les hommes organisaient leur horaire du temps par eux-mêmes dans le cadre de leur travail ($t[139] = 3,61, p < 0,001$); ils sont donc probablement mieux préparés à organiser leur temps à la retraite. On remarque également que les hommes étaient significativement plus âgés que les femmes lorsqu'ils ont pris leur retraite ($t[139] = 3,30, p < 0,001$); il est donc possible qu'ils aient eu l'impression qu'il était temps de se retirer alors que les femmes auraient peut-être aimé pouvoir

se réaliser encore dans leur travail. Quant à ces dernières, elles estiment avoir davantage pris leur retraite à contrecœur ($t[139] = 2,07, p < 0,05$), comparative-ment aux hommes, et ont davantage l'impression que leur vie a perdu son sens depuis qu'elles n'occupent plus leur emploi ($t[139] = 2,06, p < 0,05$). Cette insatisfaction face à la retraite explique peut-être les résultats de Adams et Lefebvre (1981) qui ont observé que les taux de mortalité des femmes sont plus élevés lors de la première année de retraite et diminuent au cours de la deuxième et troisième année, alors que ce serait le contraire pour les hommes. Szinovacz (1986-87) renchérit en précisant que les femmes prendraient plus de temps à s'adapter à leur retraite que les hommes. Toutefois, Slevin et Wingrove (1995) affirment que la retraite ne poserait pas de problèmes majeurs d'adaptation à la plupart des femmes même si ces auteurs ajoutent que les études actuelles présentent encore des contradictions importantes.

La différence entre les sexes au niveau de la croissance personnelle peut être expliquée de la façon suivante. Il est possible qu'une fois à la retraite, les femmes aient l'impression de pouvoir enfin se développer et s'améliorer personnellement du fait qu'elles n'occupent plus de double emploi (marché du travail et vie familiale). Elles ont donc plus de temps pour penser à elles. Pour ce qui est de la dimension des relations positives à autrui, les femmes ont aussi un score plus élevé. Des éléments d'explication peuvent résider dans le fait qu'étant significativement plus nombreuses que les hommes à vivre seules ($t[139] = 3,65, p < 0,001$), les femmes ont probablement développé et maintenu un réseau social autre que la relation de couple. D'ailleurs, Caradec (1996) affirme que les femmes conservent davantage que les hommes leurs relations de travail après la retraite, tandis que Floyd et al. (1992) mentionnent que les femmes passent plus de temps de loisirs avec leurs amies après leur retraite, comparativement aux hommes.

Les analyses de régression indiquent également que les variables traditionnelles et non-traditionnelles sélectionnées expliquent une grande partie de la variance des six dimensions du bien-être psychologique chez les femmes alors que ce n'est pas le cas chez les hommes. Les recherches subséquentes devraient s'interroger sérieusement sur les variables qui pourraient expliquer le bien-être psychologique des hommes lors de leur adaptation à la retraite. Il semble que, sauf pour la compétence, les variables traditionnelles et non-traditionnelles choisies n'expliquent pas de façon significative la variance de l'acceptation de soi, de l'autonomie, de la croissance personnelle, des relations positives et du sens à la vie chez les hommes à la retraite. Néanmoins, parmi les quelques résultats

significatifs, on note que le besoin de se redécouvrir semble influencer négativement le sentiment de compétence des hommes à la retraite. Il semble donc que la remise en question qu'implique la perspective de pouvoir faire des choix qui pourraient orienter leur vie de façon différente est difficile à faire pour les hommes, et particulièrement au moment de leur retraite, lorsqu'ils doivent faire face à la perte de leurs rôles professionnels et de leur réseau social associé au travail. Voilà une piste intéressante à poursuivre au niveau de l'identification de nouvelles variables pouvant expliquer le bien-être psychologique des hommes à la retraite.

Dans le cadre des recherches subséquentes, il serait pertinent de suivre cet échantillon sur plusieurs années afin d'observer le processus d'adaptation à long terme. Ainsi, il serait possible d'évaluer la fluctuation des dimensions du bien-être psychologique dans le temps. D'autre part, il serait intéressant d'obtenir un échantillon de personnes qui ont de la difficulté à s'adapter à la retraite et d'identifier les dimensions du bien-être psychologique qui sont les plus affectées par cette mésadaptation.

Le deuxième objectif de la présente étude était d'identifier parmi les variables traditionnelles celles qui influencent le bien-être psychologique à la retraite. Les résultats confirment les études antérieures pour ce qui est de leurs effets sur les mesures de satisfaction. En effet, tel que prévu, elles sont toutes corrélées significativement à ces mesures et certaines expliquent un pourcentage de variance relativement élevé de la satisfaction de retraite et de la satisfaction de vie. Toutefois, contrairement aux recherches antérieures, la satisfaction à l'égard de la santé n'a pas influencé les mesures de satisfaction, certainement parce que l'échantillon recruté est en très bonne santé. Quant aux variables non-traditionnelles, elles ajoutent une contribution significative à l'explication des mesures de satisfaction, ceci indiquant l'importance d'explorer de nouvelles variables dans l'étude de la satisfaction à l'égard de la retraite.

Les six dimensions du bien-être psychologique, utilisées dans le cadre de la présente recherche, n'ont jamais été étudiées dans le contexte de la retraite. Les variables traditionnelles ne sont pas toutes corrélées à ces six dimensions et suite aux analyses de régression, nous observons que le pourcentage de la variance expliquée par ces variables est plus faible que pour la satisfaction face à la vie ou face à la retraite, voire même non significatif pour l'autonomie et la croissance personnelle. Ceci démontre nettement la pertinence d'étudier d'autres variables qui viendraient expliquer la variance de ces deux dimensions du bien-être. Il faut noter que la

satisfaction à l'égard des relations familiales (conjoint et enfants) semble être la plus importante des variables traditionnelles dans l'explication des pourcentages de variance du bien-être psychologique. Ainsi, la satisfaction à l'égard des relations familiales contribue à expliquer la variance de l'acceptation de soi, de la compétence et du sens à la vie. Il semble que la famille soit centrale pour le bien-être des retraités. D'ailleurs, Plamondon et Plamondon (1982) mentionnaient que les retraités s'appuient beaucoup sur leur famille au cours de la première année de retraite car le réseau social provenant du travail disparaît peu à peu. De plus, les analyses comparatives ont montré que les participants qui vivent seuls ont des scores significativement plus faibles pour le sens à la vie, l'acceptation de soi et la croissance personnelle. Les personnes qui vivent seules seraient moins ajustées à la retraite.

Bien que les variables traditionnelles expliquent une certaine partie de la variance (de 28 à 37%) de quatre des dimensions du bien-être, un pourcentage important n'est pas expliqué par ces variables. En ajoutant un bloc de variables non-traditionnelles, on remarque que le pourcentage de variance expliquée augmente en moyenne d'environ 9,4 pour cent, ce qui est non négligeable. Une des variables non-traditionnelles s'est avérée significative pour expliquer la variation de trois dimensions du bien-être psychologique : l'acceptation de soi, l'autonomie, et la compétence. Il s'agit du sentiment d'avoir été apprécié par le milieu du travail. Ainsi, il semble que le fait d'avoir été apprécié a un impact sur la capacité à s'accepter, à s'évaluer à partir de standards personnels et à se sentir efficace pour répondre aux exigences de son environnement.

Dans les recherches subséquentes, d'autres variables non-traditionnelles pourraient être étudiées pour mieux comprendre ce qui explique le bien-être psychologique des retraités. Par exemple, la manière dont les retraités perçoivent leur statut et leur rôle au sein de la société pourrait-elle expliquer l'acceptation de soi ? La capacité à conserver des contacts significatifs avec les collègues de travail pourrait-elle influencer les relations positives à autrui ? La présence de buts, d'objectifs et de rêves à réaliser au cours de la retraite pourrait-elle contribuer à expliquer la variance du sens à la vie ? La personnalité pourrait-elle expliquer la variation de la croissance personnelle ? Quant au contexte et aux raisons qui ont motivé la décision de prendre la retraite, pourraient-ils influencer l'autonomie ?

En conclusion, bien que cette étude ait permis de confirmer l'influence des variables traditionnelles (socio-démographiques, physiques, attitudinales et sociales)

sur la satisfaction d'être à la retraite et sur la satisfaction de vie, il est évident que ces variables expliquent moins ce qui favorise l'acceptation de soi, la compétence, l'autonomie, la croissance personnelle, les relations positives à autrui et le sens à la vie chez les personnes à la retraite. L'étude de nouvelles variables, dites non-traditionnelles, a apporté des éléments d'explication au bien-être psychologique des retraités. Néanmoins, chez les hommes, il semble que ces deux blocs de variables ne soient pas en mesure d'expliquer les éléments essentiels à leur bien-être psychologique lors de la transition de la retraite. De nouvelles recherches seront donc nécessaires à l'approfondissement des connaissances sur le bien-être psychologique des hommes à la retraite.

Références

- Adams, O., & Lefebvre, L. (1981). Retirement and mortality. *Aging and Work: A Journal on Age, Work and Retirement*, 4(2), 115-120.
- Atchley, R. C. (1994). *Social forces and aging: An introduction to social gerontology (7th edition)*. California: Wadsworth Publishing Company.
- Atchley, R. C., & Robinson, J. L. (1982). Attitudes toward retirement and distance from the event. *Research on Aging*, 4, 299-313.
- Belgrave, L. L., & Haug, M. R. (1995). Retirement transition and adaptation: Are health and finances losing their effects? *Journal of Clinical Geropsychology*, 1(1), 43-66.
- Blais, M. R., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., et 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.
- Bouffard, L., et Lapierre, S. (1997). La mesure du bonheur. *Revue québécoise de psychologie*, 18(2), 271-310.
- Braithwaite, V. A., Gibson, D. M., & Bosly-Craft, R. (1986). An exploratory study of poor adjustment styles among retirees. *Social Science and Medecine*, 23(5), 493-499.
- Calasanti, T. M. (1996). Gender and life satisfaction in retirement: An assessment of the male model. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 51B(1), S18-S29.
- Caradec, V. (1996). *Le couple à l'heure de la retraite*. Rennes : Presses Universitaires de Rennes.
- Conseil des aînés. (1997). *La réalité des aînés québécois*. Québec : Publications du Gouvernement du Québec.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-76.
- 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.
- Filion, S., et Fortier, C. (1999). *Adaptation à la retraite des ex-employés de l'état québécois : deux ans après le programme de départ volontaire*. Université Laval : Département de sociologie.

- Fletcher, W. L., & Hansson, R. O. (1991). Assessing the social components of retirement anxiety. *Psychology and Aging*, 6(1), 76-85.
- Floyd, F. J., Haynes, S. N., Doll, E. R., Winemiller, D., Lemsky, C., Burgoyne, T. M., Werle, M., & Heilman, N. (1992). Assessing retirement satisfaction and perceptions of retirement experiences. *Psychology and Aging*, 7(4), 609-621.
- 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.
- Hanks, R. S. (1990). The impact of early retirement incentives on retirees and their families. *Journal of Family Issues*, 11(4), 424-437.
- Hanson, K., & Wapner, S. (1994). Transition to retirement: Gender differences. *International Journal of Aging and Human Development*, 39(3), 189-208.
- Higginbottom, S. F., Barling, J., & Kelloway, E. K. (1993). Linking retirement experiences and marital satisfaction: A mediational model. *Psychology and Aging*, 8(4), 508-516.
- Howard, J. H., Marshall, J., Rechnitzer, P. A., Cunningham, D. A., & Donner, A. (1982). Adapting to retirement. *Journal of the American Geriatrics Society*, 30(8), 488-500.
- Knesek, G. E. (1992). Early versus regular retirement: Differences in measures of life satisfaction. *Journal of Gerontological Social Work*, 19(1), 3-34.
- Kremer, Y. (1984-85). Predictors of retirement satisfaction: A path model. *International Journal of Aging and Human Development*, 20(2), 113-121.
- Maule, A. J., Cliff, D. R., & Taylor, R. (1996). Early retirement decisions and how they affect later quality of life. *Aging 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.
- McGoldrick, A. E., & Cooper, C. L. (1990). Why retire early? *Prevention in Human Services*, 8(1), 219-237.
- Neuhs, H. P. (1990). Predictors of adjustment in retirement of women. In C. L. Hayes & J. M. Deren (Eds.), *Pre-retirement planning for women: Program design and research*, (pp.133-149). New York: Springer.
- Plamondon, G., et Plamondon, L. (1982). Les éléments de la crise de la retraite. Dans M. Aumond (Éd.), *Éléments de Gérontologie* (pp.201-222). Montréal : Maurice Aumond Inc.
- Quick, H. E., & Moen, P. (1998). Gender, employment, and retirement quality: A life course approach to the differential experiences of men and women. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3(1), 44-64.
- Régime de rentes du Québec. (1996). Statistiques publiées par la Régie des rentes du Québec.
- Régime de rentes du Québec. (1997). Statistiques publiées par la Régie des rentes du Québec.
- Régime de rentes du Québec. (1998). Statistiques publiées par la Régie des rentes du Québec.
- Régime de rentes du Québec. (1999). Statistiques publiées par la Régie des rentes du Québec.
- Reis, M., & Gold, D. P. (1993). Retirement, personality, and life satisfaction: A review and two models. *Journal of Applied Gerontology*, 12(2), 261-282.
- 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.
- Richardson, V. E. (1993). *Retirement counseling: A handbook for gerontology practitioners*. New York: Springer.
- Richardson, V., & Kilty, K. M. (1991). Adjustment to retirement: Continuity vs. discontinuity. *International Journal of Aging and Human Development*, 33(2), 151-169.
- Ryff, C. D. (1989a). 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. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1991). Psychological well-being in adulthood and old age: Descriptive markers and explanatory processes. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 11, 144-171.
- 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.
- Ryff, C.D. & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implication for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Ryff, C.D., Singer, B., Dienberg Love, G., & Essex, M.J. (1998). Resilience in adulthood and later life. In J. Lomranz (Ed.), *Handbook of aging and mental health* (pp. 69-96). New York: Plenum Press.
- Slevin, K. F., & Wingrove, C. R. (1995). Women in retirement: A review and critique of empirical research since 1976. *Sociological Inquiry*, 65(1), 1-20.
- Szinovacz, M. (1986-87). Preferred retirement timing and retirement satisfaction in women. *International Journal of Aging and Human Development*, 24(4), 301-317.
- Taylor-Carter, M. A., & Cook, K. (1995). Adaptation to retirement: Role changes and psychological resources. *Career Development Quarterly*, 44(1), 67-82.
- Trépanier, L., Lapierre, S., Baillargeon, J., et Bouffard, L. (2001). Ténacité et flexibilité dans la poursuite de projets personnels : Impact sur le bien-être à la retraite. *Revue canadienne du vieillissement*, 20(4), 557-576.

Appendice

Items évaluant les variables traditionnelles

- 1 Êtes-vous satisfait(e) de votre situation financière actuelle ?
- 2 Êtes-vous satisfait(e) de votre santé, en général ?
- 3 Êtes-vous satisfait(e) de vos relations familiales ?
- 4 En général, êtes-vous satisfait(e) de vos relations sociales (amis, voisins . . .) ?
- 5 Les activités que vous faites actuellement donnent-elles un sens à votre vie ?
- 6 Lorsque vous étiez sur le marché du travail, quelle était votre attitude face à la retraite ?
- 7 Sur une échelle allant de 1 à 6, indiquez si vous considérez que votre retraite a été choisie (plutôt volontaire) ou forcée (plutôt involontaire) ?
- 8 Êtes-vous satisfait(e) d'avoir quitté votre travail ?

Items évaluant les variables non-traditionnelles

- 1 De façon générale, étiez-vous reconnu(e) pour le travail que vous faisiez ?
- 2 De façon générale, étiez-vous apprécié(e) dans votre milieu de travail ?
- 3 Depuis que vous êtes à la retraite, poursuivez-vous activement vos intérêts, vos projets ?
- 4 Depuis que vous êtes à la retraite, éprouvez-vous le besoin de vous redécouvrir comme personne, faire le point sur qui vous êtes ?
- 5 De façon générale, quelle était l'attitude de votre entourage concernant votre retraite ?
- 6 Vous sentez-vous inutile depuis que vous ne travaillez plus ?