

Université du Québec à Trois-Rivières

PROJET DES AÎNÉS SOLIDAIRES

RAPPORT D'ÉVALUATION du PROGRAMME
« TROUVER SA VOIE À LA RETRAITE »

HÉLÈNE CARBONNEAU, PhD, JULIE FORTIER, PhD
ET MARIE-LAURENCE AUDET, MA(c)

Laboratoire en loisir et vie communautaire



01/09/2015

Table des matières

1. Introduction	3
2. Recension des écrits	3
3. Objectifs	7
4. Méthodologie	7
4.1 Collecte des données et modalités d'analyse.....	7
4.1.1 Partie quantitative.....	8
4.1.1.1 Taux de présence	8
4.1.1.2 Test d'Osgood	8
4.1.2 Partie qualitative	9
4.1.2.1 Journaux de bord des intervenants	9
4.1.2.2 Fiches d'appréciation des rencontres.....	9
4.1.2.3 Rencontre de groupe de discussion focalisée	9
5. Résultats.....	10
5.1 Évaluation de l'implantation.....	10
5.1.1 Taux de participation	11
5.1.2 Taux d'implantation	11
5.2 Évaluation des processus	11
5.2.1 Éléments préalables au programme	11
5.2.1.1 Situation entourant la prise de la retraite.....	12
5.2.1.2 Déclencheurs de la participation	13
5.2.2 Perception du programme	14
5.2.2.1 Satisfaction générale à l'égard du programme	14
5.2.2.2 Contenu du programme	15
5.2.3 Fonctionnement du programme.....	18
5.2.3.1 Nature du groupe.....	18
5.2.3.2 Animation des rencontres	19

5.3	Effets du programme	21
5.3.1	Résultats données quantitatives (test d'Osgood).....	21
5.3.2	Résultats données qualitatives sur les retombées du programme	24
5.3.2.1	Validation et réconfort	24
5.3.2.2	Prises de consciences et apprentissages	25
5.3.2.3	Trouver un sens à la retraite.....	28
5.3.2.4	Être mieux outillé pour aller de l'avant et vivre pleinement sa retraite ...	31
6.	Discussion	33
7.	Conclusion.....	37
	Références	38

1. Introduction

Ce rapport s'inscrit dans la collaboration établie entre les Aînés solidaires et le Laboratoire en loisir et vie communautaire de l'Université du Québec à Trois-Rivières au sein du groupe de développement de partenariat « Participation sociale : des savoirs à l'action » associé à l'IVPSQ. Il présente des résultats de l'étude qui a été menée par l'équipe de l'UQTR afin de procéder à l'évaluation de l'implantation, des processus ainsi que des effets du programme « Trouver sa voie à la retraite ». Ce programme a été mis de l'avant par l'organisme « Aînés solidaires » en collaboration avec le Groupe Esorg Inc. afin de soutenir l'engagement social des baby-boomers nouvellement retraités.

2. Recension des écrits

Le vieillissement de la population ne fait plus de doute avec un pourcentage d'aînés qui passera de 15,7 % qu'il était en 2011 à 28,5 % en 2050 (Institut de la statistique du Québec, 2011). Le vieillissement de la population s'accompagnera dans les prochaines années d'une arrivée massive de baby-boomers à la retraite. La prise de la retraite correspond à un passage important de la vie (Fitzpatrick et McCabe, 2008; Byles et al., 2013). Si certains semblent vivre très bien ce passage, pour d'autres cela est parfois plus difficile (Farquhar, Wrosch, Pushkar et Li, 2013; Gutierrez et Hershey, 2014; Potočnik, Tordera et Peiró, 2013). Bien que le fait de vieillir ne soit plus synonyme de repli et de retrait, il demeure que la fin du travail amène une rupture dans la vie des individus qui peut se traduire par une perte du sentiment d'utilité. Ceci affecte parfois même le sens à la vie pour certaines personnes et pourrait affecter leur vieillissement en santé.

Divers éléments viennent influencer le passage à la retraite. Gutierrez et Hershey (2014) mettent en relief l'impact de l'âge. Farquhar et ses collègues (2013) explorent que pour certains la retraite est le moment pour combler des regrets de vie par l'engagement dans les activités qui avaient été mises de côté. Wilhelm, Geerligs et Peisah (2014) observent que les retraités qui mettent leur énergie sur des objectifs appropriés et réalistes sont plus satisfaits. Ce résultat est conforme avec la théorie de Sélection-Optimisation-Compensation (Baltes et Carstensen, 2003) qui met de l'avant l'importance pour les aînés de miser sur des activités qui sont significatives et qui mobilisent leur potentiel (Seligman et al., 2005). L'engagement dans une démarche de planification et de préparation de la retraite centrée sur ses forces et ses aspirations serait propice à permettre une meilleure satisfaction à la retraite (Wilhelm, Geerligs et Peisah, 2014). En somme, le fait de s'accomplir au travers une participation sociale

significative serait non seulement une source de plaisir mais également d'épanouissement à la retraite. Fitzpatrick et McCabe (2008) font état d'une étude documentant les préoccupations et besoins exprimés par des baby-boomers à Palo Alto. Quatre grandes préoccupations ressortent de cette étude soit : vivre de façon indépendante sur le plan de la mobilité, être engagés dans des activités sociales dans la communauté et avoir une variété d'occasions d'apprentissages, demeurer engagés bénévolement ou dans un travail à temps partiel ou à plein temps et demeurer physiquement et mentalement actifs et en santé (traduction libre, p.200). Ainsi, au-delà des politiques gouvernementales, les aînés eux-mêmes revendiquent le maintien d'une participation sociale significative. Sperazza et Banerjee (2010) notent que les baby-boomers recherchent significativement plus de réalisation personnelle au travers leur participation sociale, notamment les pratiques de loisir, que ne le font les aînés issus de la génération des séniors.

Le maintien d'une participation sociale est démontré comme étant un des trois piliers d'un vieillissement en santé (OMS, 2002). La politique « Vieillir et vivre chez soi » met de l'avant trois orientations affirmant que « Vieillir et vivre ensemble » implique de participer dans sa communauté, de vivre en santé dans sa communauté et de créer des environnements sains, sécuritaires et accueillants dans sa communauté (Gouvernement du Québec, 2012). Ici aussi, le maintien d'une participation sociale est posé comme étant central pour un mieux vieillir. Plusieurs études démontrent la pertinence de la participation sociale non seulement pour la qualité de vie des aînés, mais aussi pour leur santé physique et mentale (Stephens, Noone et Alpass, 2014; Agahi, Silverstein et Parker, 2011; Litwin et Shiovitz-Ezra, 2006). Les définitions de la participation sociale sont multiples. La politique « Vieillir et vivre ensemble » du gouvernement du Québec précise que la participation sociale se réalise au travers diverses activités (vie sociale, loisirs, travail, bénévolat) qui amènent les individus à prendre activement part à la vie de leur communauté.

Malgré que les aînés aient devant eux une multiplicité de possibilités pour maintenir une participation sociale, il demeure difficile pour certains de faire le passage du travail vers la retraite. Ainsi, si la diversité des projets de vie à la retraite vient réinventer la vieillesse, il n'en demeure pas moins difficile pour certains aînés de donner du sens à cette étape de la vie (Carbonneau et al., 2013; Gutierrez et Hershey, 2014). La variété des possibilités prend sa valeur dans le sens que la personne donne aux activités qui lui sont offertes (Jansen, Druga et Sauve, 2011). Au-delà de la gamme d'activités, Jansen et

ses collègues font ressortir le rôle de la nouveauté des activités et des défis ainsi que le potentiel de l'activité à apporter du piquant à la vie, à permettre de sortir d'une routine et d'entretenir des relations sociales. Lee et Payne (2015) explorent la portée de diverses pratiques de loisirs « sérieux ». L'importance demeure non pas le nombre d'activités mais plutôt la satisfaction qui en découle. La satisfaction en regard du loisir plus que le nombre ou l'intensité de la participation est déterminante pour le bien-être des aînés (Carbonneau, Aubertin et Prévaille, 2004; Carbonneau, 2011). Kim et ses collègues (2013) ajoutent que la présence d'un but dans la vie serait associée à une prévalence réduite d'accident vasculaire cérébral. Ainsi, pour des retombées optimales de la participation sociale, il importe que la nature des activités des aînés ait un sens pour eux.

Le bénévolat est une des formes de participation sociale qui a le potentiel d'être porteuse de sens pour les retraités en leur apportant un sentiment d'utilité (Castonguay, 2012). Carbonneau (2011) observait que l'engagement bénévole était une des formes les plus prisées de participation sociale par les aînés et pour laquelle, paradoxalement, on notait un des plus grands écarts entre l'intérêt et le niveau de pratique. La population des baby-boomers est pourtant vue comme un bassin potentiel de bénévoles des plus intéressants de par leur nombre mais aussi leurs compétences (Boutrand, 2009; Bowen et McKechnie, 2001). En effet, l'Enquête sociale générale dévoile qu'en 2013, les personnes de 55 à 64 ans arrivaient au second rang avec 203 heures de bénévolat. Arrivaient au premier rang les personnes âgées de 65 ans et plus accumulant en moyenne 231 heures de bénévolat (Turcotte, 2015). Dans l'ensemble, les bénévoles de 55 ans et plus ont été à l'origine de 39 % des heures consacrées au bénévolat chez les Canadiens âgés de 15 ans et plus en 2013 (Turcotte, 2015). Néanmoins, leur engagement reste mitigé. Ces heures de bénévolat sont effectuées par peu de personnes. Les aînés de 55 ans et plus étaient les moins susceptibles de faire du bénévolat en 2013 (Turcotte, 2015). De plus, Ammeter et al. (2009) rapportent que trois baby-boomers sur dix qui s'engagent bénévolement pour une première année ne reviennent pas la seconde. Ces auteurs expliquent que les baby-boomers font face à certaines contraintes qui freinent leur engagement bénévole telles que le manque de temps, leur horaire incompatible ou le manque d'intérêt pour des tâches traditionnelles. De plus, ils sont considérés comme des bénévoles plus sélectifs (Bowen & McKechnie, 2001). Par leur action bénévole, les 55 ans et plus souhaitent notamment contribuer à la société, mettre à profit leurs compétences et leur expérience, rencontrer des gens et découvrir leurs points forts (Bénévoles Canada et al., 2010; Bénévoles Canada, 2012).

De nombreux chercheurs se sont aussi souciés de mieux comprendre les conditions et les moyens propices pour soutenir la participation sociale chez les nouveaux retraités. Plusieurs prônent de faire appel à la psychologie positive dans ce contexte (Ranzijn, 2002; Wilhelm, Geerligts et Peisah, 2014; Steverink, Lindenberg et Slaets, 2005; Seligmam, Steen, Park, & Peterson, 2005). Divers programmes ont émergé pour soutenir la participation sociale des aînés (Mehta et Cheang Ching Ee, 2008; Raymond et al, 2008). Raymond et al. (2008) proposent une typologie des interventions qui soutiennent la participation sociale des aînés qui comporte cinq catégories d'activités : 1) maintenir des relations sociales en contexte individuel, 2) maintenir des relations sociales en contexte de groupe, 3) participer à des activités et démarches collectives (loisirs, cours, conférences), 4) faire du bénévolat organisé ou non organisé et 5) avoir une implication sociopolitique ou militante. Cette typologie a été retenue dans le cadre du présent projet en regroupant les deux premières catégories sous le vocable général « maintenir des relations interpersonnelles ». Raymond et al (2013) ont fait l'inventaire des programmes mis de l'avant pour promouvoir la participation sociale. Parmi les interventions recensées, certaines sont centrées sur le renforcement des relations sociales des aînés dans une perspective individuelle, d'autres visent à briser l'isolement en offrant des opportunités de rencontres sociales, d'autres mettent l'accent sur l'augmentation de l'implication des aînés dans des activités collectives (activités de loisir, intergénérationnelles, etc.), certaines actions se situent plutôt dans la promotion de l'engagement bénévole ou de l'engagement politique.

Le programme « Trouver sa voie à la retraite » s'inscrit davantage dans les trois dernières perspectives. Plus spécifiquement, il a pour objectif général de développer la participation sociale des aînés nouvellement retraités depuis 6 mois à quelques années. Les objectifs spécifiques pour le participants sont : 1) identifier sa propre situation dans une trajectoire classique de la retraite, 2) identifier ses atouts pour se projeter dans l'avenir avec assurance, 3) déterminer des formes possibles de participation sociale pour son projet et 4) utiliser outils et réflexions pour bâtir son propre plan de vie à la retraite. Il se réalise au travers de 8 rencontres de 3 heures semaine à raison d'une rencontre par semaine. Au moment de l'étude, il était offert par une personne d'expérience spécialisée en gérontologie.

3. Objectifs

La présente étude avait les objectifs suivants :

1. Évaluer le taux d'implantation du programme « Trouver sa voie à la retraite »;
2. Explorer les facteurs facilitant et limitant le déroulement du programme « Trouver sa voie à la retraite »;
3. Estimer les impacts du programme « Trouver sa voie à la retraite » pour les participants.

4. Méthodologie

La méthodologie considère les trois phases de l'évaluation de programme soit l'évaluation de l'implantation, l'évaluation des processus et l'évaluation des effets du programme. Un devis mixte combinant données quantitatives et données qualitatives a été utilisé pour mener cette étude.

Pour l'étude d'implantation, les données recueillies concernaient d'une part le taux de participation avec le suivi des présences aux rencontres et le taux de réalisation du contenu par l'analyse des journaux de bord des intervenants.

Pour l'évaluation des processus, trois sources de données qualitatives ont été utilisées soit les journaux de bord des intervenants, les fiches d'appréciation des participants pour chacune des rencontres et le verbatim d'un groupe de discussion focalisée tenu avec les participants au programme.

Pour l'évaluation des effets, deux types de données ont été recueillies. Sur le plan quantitatif, une collecte pré-post-test a été réalisée avec un questionnaire sous forme d'un test d'Osgood pour mesurer l'évaluation des attitudes en regard de la participation sociale. Sur le plan qualitatif, une partie du groupe de discussion focalisée a porté sur les impacts du programme pour les participants.

4.1. Collecte des données et modalités d'analyse

La présente section décrit les diverses méthodes de collecte de données utilisées dans l'étude, que ce soit pour l'évaluation d'implantation, des processus ou des effets.

4.1.1. Partie quantitative

La collecte de données quantitative comporte deux éléments, le taux de présence aux rencontres et le test d'Osgood.

4.1.1.1. Taux de présence

Les présences étaient prises par les intervenants lors de chacune des rencontres. Ils notaient aussi le nombre de personnes qui arrivaient en retard. Un taux moyen de présence aux rencontres a été calculé à partir de ces données.

4.1.1.2. Test d'Osgood

Le test d'Osgood vise à mesurer les attitudes. Il est pertinent dans le cadre d'un projet comme celui des Aînés Solidaires car la première chose qu'un tel programme doit permettre de modifier c'est l'attitude. En effet, notre engagement dans une action est grandement tributaire de la perception qu'on a de cette activité. Le test d'Osgood permet de mesurer trois niveaux de l'attitude. Le premier est la valeur qu'on accorde à l'action à savoir si c'est quelque chose qui importe pour nous. Le second niveau est la perception de la faisabilité de l'action. On se questionne alors sur le fait que ce soit possible pour nous de faire l'action. Le dernier niveau est la perception qu'on a de notre relation. Il s'agit ici de ce que l'on perçoit de notre expérience dans la réalisation de l'action. Prenons un exemple simple soit le fait de faire la vaisselle. On peut considérer cela important et faisable pour nous mais ne pas pour autant aimer le faire.

Dans le cadre de l'évaluation du projet des AS, nous avons décidé d'utiliser un test d'Osgood comportant quatre questions :

- 1) Avoir une participation sociale permettant de maintenir des relations sociales c'est...;
- 2) Avoir une participation sociale pour participer à des activités de loisir, des cours ou autres activités organisées ou structurées c'est...
- 3) Avoir une participation sociale permettant d'aider les autres (bénévolat organisé ou non organisé, aide informelle, etc.) c'est...
- 4) Avoir une participation sociale impliquant un engagement citoyen (s'engager pour une cause, dans un parti politique, etc.) c'est...

Ce test a été complété par les participants à deux moments, soit lors de la première rencontre et à la dernière rencontre. Considérant que seulement 12 personnes ont complété les questionnaires aux deux temps de mesure, nous n'avons pas assez de données pour faire des tests paramétriques. Nous avons donc dû avoir recours à un test statistique non-paramétrique soit le test de Wilcoxon.

4.1.2. Partie qualitative

La méthode de collecte pour les données qualitatives comportait trois composantes : les journaux de bord des intervenants, les fiches d'appréciation des rencontres et une rencontre de groupe de discussion focalisée.

4.1.2.1. Journaux de bord des intervenants

Les intervenants complétaient un journal de bord après chacune des rencontres. Celui-ci faisait état du contenu prévu et du contenu délivré en réalité, des succès et difficultés rencontrées, de la perception des intervenants de la rencontre, des ajustements qu'ils envisageaient ou tout autre élément en lien avec leur vécu lors du déroulement de chacune des rencontres.

4.1.2.2. Fiches d'appréciation des rencontres

Chacun des participants avait à remplir individuellement une fiche d'évaluation sommaire après chacune des rencontres. Cette fiche comportait trois sections à savoir : Quels éléments avez-vous le plus aimés? Quels éléments avez-vous le moins aimés? Commentaires.

4.1.2.3. Rencontre de groupe de discussion focalisée

Une rencontre de groupe de discussion focalisée a été tenue environ un mois après la fin du programme. Cette rencontre a été menée en suivant les règles de fonctionnement d'un tel groupe telles que décrites par Krueger et Casey (2000). Le déroulement a suivi une procédure établie : accueil des participants, survol du sujet, clarification des règles de fonctionnement, question d'introduction, questions centrales et conclusion de la rencontre. Une des chercheuses a animé la rencontre alors que la seconde chercheuse et l'assistante de recherche ont observé la rencontre en retrait et ont pu demander des compléments d'information aux participants à la fin. Un guide d'animation avait été développé pour encadrer le déroulement de la rencontre. Les échanges ont été enregistrés et le verbatim en a été retranscrit.

Les données issues de cette rencontre ont été analysées en suivant la méthode de l'analyse thématique. Deux chercheuses et une assistante de recherche ont procédé indépendamment à une première analyse des données. La mise en commun de leurs analyses a mené au développement d'un arbre de code commun. Une définition des codes a été faite par une chercheuse et revu par une autre pour atteindre un consensus. Un exercice de validation des codes a été fait par la codification d'une vingtaine d'extraits par les trois membres de l'équipe. Cette étape a mené à ajuster la définition de certains codes. Puis, l'ensemble des données qualitatives ont été codifiées avec l'aide du logiciel NVivo10 par une des chercheuses. La seconde chercheuse et l'assistante de recherche ont ensuite procédé à une contre-validation de cette codification pour arriver à un accord entre les trois membres de l'équipe.

5. Résultats

Les résultats sont présentés en fonction des trois grands domaines d'évaluation réalisés dans cette étude, soit l'évaluation d'implantation, des processus et des effets du programme. Le Tableau 1 présente les participants à l'étude pour les diverses collectes de données.

Tableau 1 : Participants à l'étude

Collectes de données		Nombre de participants
Test d'Osgood	Pré-test	16
	Post-test	12
Fiches d'appréciation des rencontres		15 en moyenne par rencontre
Groupe de discussion focalisée		14

5.1. Évaluation de l'implantation

L'évaluation de l'implantation considère deux éléments, soit le taux de participation et le taux d'implantation du programme.

5.1.1. Taux de participation

Le taux de présence apparaît élevé pour l'ensemble des sessions, ce qui témoigne du fait que le programme semble être apprécié des participants. Les données issues du groupe de discussion confirment l'appréciation du programme par les participants comme le montre ces quelques extraits : « Moi je suis contente d'avoir pris ce cours-là. J'ai trouvé ça super intéressant! » (P12) et « Je le recommanderais à tout le monde qui prend sa retraite » (P9).

5.1.2. Taux d'implantation

L'analyse des journaux de bord des animateurs montre que le contenu des rencontres aurait été entièrement couvert pour la majorité des sessions. Toutefois, plusieurs participants ont noté lors du groupe de discussion que le contenu des sessions était parfois très chargé et que certains éléments étaient couverts rapidement. Un participant au groupe de discussion explique que « l'échéancier était serré, il y avait beaucoup de matière » (P5). Selon les commentaires des fiches d'appréciation, un certain nombre de participants se sentait pressé dans le temps.

5.2. Évaluation des processus

L'évaluation des processus combine les données issues des journaux de bord des intervenants, des fiches d'appréciation des participants et du groupe de discussion focalisée. Une première analyse des journaux de bord et des fiches d'évaluation a permis de revoir le guide d'entrevue en vue de la rencontre de groupe de discussion. Une analyse plus en profondeur de ces données croisées avec celles du groupe de discussion a ensuite été réalisée et a permis de dégager deux grandes thématiques : les éléments préalables au programme et le fonctionnement du programme qui inclut la nature du groupe et la perception du programme.

5.2.1. Éléments préalables au programme

Une première catégorie concerne des éléments préalables au programme qui ont influencé la participation des personnes ayant suivi le programme.

5.2.1.1. Situation entourant la prise de la retraite

La prise de la retraite se vit de diverses façons selon les individus. Certains vivent plus de difficultés que d'autres lorsqu'ils se retrouvent confrontés à cette étape de leur vie. Un participant exprime comment il s'est senti une fois à la retraite :

Ça vient toujours autour du même sujet; crise d'identité, comme une crise d'adolescence. C'est vraiment comme ça que je me suis sentie; face à plein de choix, retrouver la liberté. Mais je ne comprends pas, ou c'est peut-être moi qui n'écoutait pas ou qui n'était pas disponible, qu'on n'ait pas jamais parlé de ça devant moi, qu'on ne m'avait pas préparé à des questionnements identitaires comme ça. C'est ça, mon identité était réglée; j'avais tel rôle, avec tel salaire et c'est ça que je faisais de mes journées, de ma vie, depuis plusieurs années. Tout d'un coup, WOUP, t'enlèves ça, donc c'est sûr que je me retrouve devant plein de choix, mais j'avais pas prévu ça. (P1)

Divers éléments associés au contexte dans lequel la personne a pris sa retraite et qui ont pu influencer sa manière de vivre cet événement se dégagent de l'analyse des données. L'idée que les personnes avaient de la retraite, le contexte social dans lequel ils évoluaient, les conditions dans lesquelles la retraite a été prise (volontairement ou non) sont tous autant d'éléments qui agissent sur le parcours des individus à cette étape de leur vie.

Un premier élément est certes la vision que les personnes avaient de la retraite que ce soit en l'idéalisant ou en la voyant comme une phase de déclin. Plusieurs font état d'une vision idéalisée de la retraite comme le montre cet extrait :

... on présente la retraite si mythique, si extraordinaire et toute la publicité tourne autour de ça. [...] la liberté 55, la retraite. T'as tellement hâte d'y arriver, ça pas de sens comment tu vas être heureux. C'est un grand mythe tout ça! Tu peux être heureux, tu peux vivre une petite lune de miel, petite, longue ou peu importe, c'est une belle étape, mais ça ne va pas de soi, c'est pas évident, c'est bourré de mythes, cette retraite là on l'a gonflé au maximum. (P4)

Ce mythe de la retraite s'accompagne pour plusieurs d'une préparation à la retraite, souvent par l'employeur et principalement centrée sur les aspects financiers.

Par ailleurs, le contexte social dans lequel la personne se trouve à la retraite influence son adaptation à cette nouvelle étape de vie. Les personnes en couple se retrouvent ainsi soudainement continuellement ensemble sans pour autant avoir de projets communs. Une participante raconte « quand on se trouve deux personnes qui vivent ensemble avec tout d'un coup des nouveaux projets qui ne sont pas les mêmes, mais là c'est ça aussi que je n'avais pas prévu » (P1). D'autres font état de divergences avec leur réseau social face à la vie à la retraite qui amène son lot d'inconfort pour ceux qui ne vivent pas cette étape aussi aisément que leur entourage. Un participant se confie : « Moi j'ai énormément de difficulté à tomber là-dedans, ma conjointe est là depuis trois ans et elle est heureuse là-dedans elle, aucun problème, elle a de la misère à comprendre. Moi je ne m'habitue pas à rien faire » (P5). Tout ceci amène le sentiment d'être inadéquat qui peut même amener certains à se sentir coupables de ne pas être heureux à cette étape de leur vie.

5.2.1.2. Déclencheurs de la participation

Dans les éléments préalables à la participation se retrouvent aussi les facteurs déclencheurs de la motivation à participer à un tel programme. Un premier facteur est la présence d'un sentiment d'inconfort face à la retraite comme le montre cet extrait : « les gens nous disent *wow la retraite!* C'est pas beau de même! Ça veut pas dire que c'est mauvais...C'est juste que y'a une étape qui va pas mal plus te chercher que t'aurais imaginé » (P4). Un participant ajoute :

J'ai trouvé ça difficile. Ça me donnait l'impression que j'étais à la gare de la retraite. Je prends l'autobus, mais je ne sais pas où je m'en vais. C'est tu les activités? C'est tu les voyages? C'est tu rien faire? C'est tu me lever tôt? Là, j'avais tout ça à portée de la main, mais je n'avais pas envie d'en utiliser aucun, car je ne savais pas vraiment ce qui fallait faire à la retraite. (P12)

En effet, la grande majorité des participants au groupe de discussion rapporte avoir ressenti un malaise ou des questionnements face à la retraite. Certains parlent d'un sentiment de vide, d'inutilité ou d'absence de perspective pour le futur. La retraite leur semble une rupture dans leur cheminement de vie. Pour d'autres, ce sentiment de rupture du fil de leur vie s'exprime au travers une perte de sens ou le besoin de redéfinir leur identité comme retraité. Un participant se confie : « ... j'avais l'impression d'être en crise identitaire parce que j'avais perdu un rôle social que je trouvais important. J'avais

aimé ce que je faisais, tout d'un coup j'en avais plus. J'étais face à l'inutilité de moi, de ma vie, alors c'est ça » (P1).

Certains expriment plutôt vivre un sentiment de culpabilité face à leur vie à la retraite et au fait de s'accorder du bon temps. Ces divers inconforts se traduisent par le besoin de retrouver un sens à leur vie suite à la prise de la retraite.

Juste 15 secondes, le bonheur, je suis complètement d'accord avec ça, mais si on était inscrit à ce cours-là, c'est qu'il y avait un petit quelque chose qu'on voulait éclairer, cogiter à voix haute avec d'autres personnes, essayer de faire le point, essayer de se situer, mais c'est sûr que ce qu'on vise à quelque part c'est que c'est ça. (P2)

Par ailleurs, d'autres soulèvent leur besoin d'entreprendre une réflexion sur leur vie à la retraite sans pour autant faire état d'un malaise ou de questionnements particuliers. Cela apparaissait s'inscrire davantage dans une perspective de développement personnel. Une retraitée dit : « Moi j'avais, quand je suis arrivée, j'avais beaucoup besoin de donner un sens à ma retraite et j'avais déjà démarré un processus d'exploration; des lectures, etc. que je faisais » (P6). Le programme venait alors soutenir une démarche de réflexion en cours. Mais d'une façon ou d'une autre, les participants ont ressenti un malaise et espéraient que le programme les aiderait à cheminer dans leur quête d'un nouvel équilibre.

5.2.2. Perception du programme

Cette section rend compte plus précisément de la perception du programme par les participants. Après avoir considéré la satisfaction à l'égard du programme en général, des éléments liés au contenu et aux modalités d'animation seront approfondis.

5.2.2.1. Satisfaction générale à l'égard du programme

Les fiches d'évaluation montrent un bon niveau de satisfaction des participants. Globalement, les participants se disent heureux d'avoir eu l'opportunité de bénéficier du programme. Certains mentionnent que si, au début, ils étaient moins convaincus de la pertinence du programme, ils avaient bien vite changé d'idée après une ou deux rencontres. Cet extrait du groupe de discussion focalisée illustre bien les propos du groupe à ce sujet : « Je le recommanderais à mes amis de suivre le cours, ça vaut la peine. Moi je trouve que c'est un incontournable ce cours-là. C'est une grosse partie de

ta vie la retraite. C'est important d'être préparé un peu. Et je trouve que ça manquait ça » (P9). La lecture des journaux de bord combinée à celle des fiches révèle que le contenu vu au cours des sessions était bien reçu et avait grandement contribué à nourrir la réflexion des participants.

5.2.2.2. Contenu du programme

La lecture des journaux de bord combinée à celle des fiches d'évaluation a permis de documenter comment le contenu vu au cours des sessions a été reçu par les participants. Plusieurs éléments ont grandement contribué à nourrir la réflexion des participants. Les données issues du groupe de discussion viennent appuyer ce constat.

Toutefois, certains éléments qui ressortaient de l'analyse des journaux de bord et des fiches n'ont pas été repris lors du groupe de discussion. Notamment, la notion des territoires de vie qui avait suscité des commentaires positifs de plusieurs participants dans les fiches d'appréciation n'est pas clairement ressortie dans les groupes de discussion.

Cette section vient décrire les thèmes les plus et les moins appréciés, la perception des lectures proposées et l'appréciation des diverses modalités d'animation (activités, formes d'échanges, etc.) selon les données issues des groupes de discussion focalisée.

Thèmes les plus appréciés

Bien que la grande majorité des éléments du programme ont reçu un accueil favorable des participants, certains contenus ont été davantage appréciés. Parmi eux, le thème abordant la **vision de la retraite** a rejoint plusieurs participants pour qui voir cette étape comme une transition plus que comme une fin en soi a retenu l'attention. Un participant rapporte avoir compris qu'« on a un peu l'impression, un jour ou l'autre va falloir je tombe à la retraite. Bon, c'est une perception que je trouve très clivée, très clivée, abrupte et grossière. C'est pas vrai, il faut que ce soit une continuité, pas une coupure majeure » (P5). La vision de la retraite rejoint la question de la **trajectoire de retraite** que plusieurs avaient relevée dans les fiches d'appréciation des rencontres. Les participants mentionnent divers sous-thèmes qui les ont interpellés dans cette réflexion proposée sur leur parcours de vie avec des questionnements tels que : « qu'est-ce que je fais de ce qu'on a fait de moi » (P4). Un participant au groupe de discussion ajoute : « toutes les questions qui avaient rapport à *où est-ce que j'en suis? Vers où je vais?* Toutes les questions d'identité, de sens, c'était ben, ben, ben, important! » (P2). En lien

avec cette urgence de mieux comprendre et situer sa trajectoire en fonction de ses besoins, un thème qui a interpellé plus d'un participant est celui des **valeurs**.

... comme l'exercice où il fallait fouiller dans des images et trouver des valeurs. Moi ça a sorti « apprendre ». C'est une valeur importante pour moi...ben oui! C'est une découverte! Cet exercice-là, à ma retraite, apprendre pour moi ça a du sens. C'est bon cet exercice-là, il te permet d'aller chercher des choses que tu ne vois pas. (P9)

Un autre thème qui a retenu particulièrement l'attention des participants est celui des **ressources (santé, social, revenu)** que les personnes ont pour aller de l'avant dans leur retraite. Un participant exprime bien en quoi les informations contenues dans ce thème étaient enrichissantes pour réfléchir sur sa retraite :

Moi, l'outil que j'ai bien aimé c'est dans mes ressources il y avait trois cercles; le revenu, la santé et la vie sociale. Pour moi quand j'ai vu ça, je me suis dit ben à partir de ça c'est avec ça qu'on peut bâtir son projet ou son plan de vie. Le revenu, ça va, la santé, ça va. Le social, est-ce que tout est correct? Ah mais là y'a quelque chose qui manque, alors faut travailler sur ça sans laisser tomber les deux autres. (P13)

Finalement, l'idée du **plan de vie** a aussi été appréciée même si certains se disaient ne pas encore être rendus à le réaliser comme le montre l'extrait suivant :

Puis l'exercice du plan de vie qui nous laissait absolument libre de faire ou de continuer ou si on était pas prêt à le faire ou si on était prêt à le faire, ça j'ai trouvé ça intéressant parce que c'est un outil, plusieurs l'ont dit, c'est un outil qui nous aide un peu à cristalliser et je trouvais qu'il y avait une cohérence. Un moment donné on allait plus loin dans l'étude du plan de vie, le petit exercice de la page blanche; tsé le 18 juin 2018, qu'est-ce qui se passe? (P2)

En somme, il ressort de l'évaluation des processus que les divers éléments de contenu qui ont accompagné les participants dans la recherche de sens pour leur vie à la retraite ont été perçus comme étant particulièrement utiles dans leur cheminement et la réflexion face à leur avenir.

Autres contenus souhaités

D'autres contenus auraient été souhaités par les participants. Notamment, certains ont mentionné qu'ils auraient aimé avoir davantage de **témoignages** outre ceux des membres du groupe comme le montre l'extrait suivant :

Pis l'autre suggestion, ça aurait été, ce serait d'ajouter à ce contenu-là, des témoignages bien choisis. Pour ne pas toujours avoir la référence d'une seule personne qui s'appelle l'animateur et sans nuire à la dynamique, on était tous dans une situation de témoignages et d'échanges, mais il y a certainement quelques témoignages qui auraient pu être aidants, ben ben aidants. (P4)

Par ailleurs, la question du **vieillessement** est un sujet qui interpelle à l'aube de la retraite et certains exprimaient qu'ils auraient aimé en parler.

Et le mot vieillir n'a pas été abordé non plus dans le groupe, et ça, c'est peut-être un élément que j'aurais aimé. La retraite est liée aussi au processus de vieillissement. Qu'on le veuille ou pas. Donc, c'est relié et on n'en a pas parlé. Ça aurait été intéressant de faire un parallèle entre notre conception de la retraite et de notre vieillissement. (P11)

Un autre thème manquant aux dires de certains participants est celui du **rêve**. Bien que l'exercice de se projeter au 18 juin 2018 faisait indirectement appel à la notion de rêve, cette thématique aurait pu être davantage explorée de l'avis de quelques participants.

Finalement, une personne a souligné « à la fin je trouvais qu'il manquait d'avoir nommé dans l'éventail de nos ressources, la **ressource de sens** » (P10). Un autre a ajouté :

Y'avait entre autre le sens à la vie, j'avais trouvé ça assez bizarre à consacrer sa vie à faire de la recherche sur le sens à la vie, mais j'aurais aimé en avoir peut-être une là-dessus, car c'est fondamental, à la retraite, c'est fondamental toute sa vie, mais à la retraite de le trouver le sens à sa vie, c'est un petit peu difficile. (P11)

Ainsi, bien que la question du sens à la vie fut en quelque sorte en trame de fond tout au long du déroulement des rencontres, il apparaît pour certains que cet élément devrait être couvert plus spécifiquement.

Contenu à considérer avec réserve

Si certains contenus étaient appréciés et d'autres souhaités, il y a un élément de contenu qui est clairement identifié comme étant à éviter, soit celui des **aspects financiers** de la retraite.

Un point que j'ai beaucoup apprécié c'est qu'on n'a pas pris la tangente de parler argent. On n'a jamais parlé finances. Ce qui semble se vivre

dans la pré-retraite, préparations pis tout. Beaucoup, beaucoup de préoccupations de finances, comment ça fonctionne, etc. [...] J'ai beaucoup apprécié qu'on ne retourne pas dans ce volet-là. Je m'attendais que ça se fasse, mais ça ne s'est pas fait et je suis vraiment content. (P4)

Par ailleurs, plusieurs avaient des opinions opposées quant à la pertinence d'avoir des **lectures préalables** à faire avant les rencontres. En fait, si certains avaient vraiment apprécié certaines lectures, d'autres au contraire les auraient carrément éliminées. Certains textes proposés semblaient aussi être moins pertinents pour des participants qui, par exemple, les considéraient soit trop intellectuels ou ne correspondant pas à la réalité culturelle du Québec. En bout de ligne, les participants s'entendaient pour dire qu'il est pertinent de proposer un éventail de lectures tout en laissant les participants pleinement libres de les lire ou non sans que cela ne fasse obstacle à leur participation. Ce commentaire d'un participant exprime bien cette conclusion : « Moi c'est une opinion, mais on sait jamais, ça pourrait être percutant pour une autre personne un jour, je l'enlèverais pas nécessairement. Tout d'un coup que quelqu'un lit ça et allume ...moi je laisserais tout ça là » (P1).

5.2.3. Fonctionnement du programme

Outre le fait de savoir que le programme correspond à un besoin des participants, il importe de comprendre comment cette approche vient ou non répondre aux attentes des participants. L'analyse du verbatim du groupe de discussion a permis de dégager des éléments à prendre en compte dans la mise en œuvre d'un tel programme.

5.2.3.1. Nature du groupe

Un premier aspect déterminant de la portée du programme a sans équivoque été la composition même du groupe de personnes qui y étaient inscrites. Avoir en commun le fait de partager un inconfort face à la retraite a certes contribué à créer une unité au sein du groupe comme le montre cet extrait : « on a vite senti dès le début qu'on était plusieurs à avoir cette préoccupation de cristalliser quelque chose, de se sentir utile encore à quelque chose. Ça j'ai beaucoup apprécié » (P2). Un autre élément qui a contribué à enrichir la démarche est la diversité des participants : « Moi, j'ai apprécié que les personnes viennent de différentes formations, différents niveaux de formation, différents domaines de formation et je sais pas qui a fait la sélection, mais en tout cas, moi j'ai trouvé que c'était bien fait » (P1).

La dynamique qui existait entre les participants a aussi joué un rôle fondamental dans le déroulement des rencontres. Un participant explique que : « Je ne pourrais pas énoncer ce que j'ai appris de chacun mais je pense que chacun m'a apporté quelque chose qui m'a fait apprendre » (P12). Un autre retraité ajoute : « mon plus grand outil, c'était chacune des personnes qui était là! » (P10).

Le respect mutuel entre les participants était déterminant : « J'ai aimé beaucoup le groupe, très respectueux, ça j'ai beaucoup apprécié. Tu te sens libre de dire ce qui te passe par la tête » (P9). La qualité de l'écoute et des échanges contribuait à créer un climat favorable au sein du groupe : « j'ai trouvé que les gens s'exprimaient quand même honnêtement et avaient confiance, moi j'ai apprécié ça et me semblait que c'était bien reçu si une personne avait quelque chose à dire extrême ou différente des autres, c'était quand même bien reçu » (P1). En somme, il apparaît que la dynamique qui se crée au sein du groupe est déterminante et qu'il importe non seulement de transmettre un contenu, mais aussi d'être attentif à soutenir le développement d'une synergie dans le groupe.

5.2.3.2. Animation des rencontres

Cette section aborde comment les modalités d'animation ainsi que les caractéristiques de l'animateur ont pu influencer le déroulement des rencontres et le cheminement des participants dans le programme.

Modalités plus appréciées

Les diverses approches retenues comme modalités d'animation ont également reçu une bonne appréciation générale de la part des participants. Certains éléments reviennent souvent comme étant des points particulièrement positifs du programme tels : la participation de tous, les échanges, les témoignages des participants au groupe. Une personne raconte « j'ai ben apprécié le groupe, les commentaires de chacun; ça permet de voir que chacun voit ça différemment. C'est très enrichissant. Sans dire que j'ai pris ça d'une telle personne ou de telle autre, c'est que ça met beaucoup d'idées » (P13). De plus, les sessions de travail en sous-groupes semblent avoir été fortement appréciées. Outre les commentaires des fiches d'appréciation, un participant au groupe de discussion dit : « on s'est mis à travailler en sous-groupes et j'ai bien aimé le faire parce que quand on parle un à la fois, ben des fois y'a des gens qu'on ne sait pas ce qu'ils pensent alors que là en petit groupes, c'était plus intéressant » (P1). Toutes ces dimensions apparaissent avoir contribué à la qualité de la réflexion des participants.

Modalités moins appréciées

Par ailleurs, quelques aspects semblent avoir été moins appréciés sur le plan des modalités d'animation. Notamment, des participants soulignent que certains commentaires ou retours sur les échanges et sur les sessions antérieures étaient parfois trop longs et leur semblaient moins utiles. D'autres y voyaient une répétition inutile. Les longs retours sur le contenu de la semaine précédente ou sur les échanges ont ainsi été mentionnés tant dans les fiches d'appréciation que lors du groupe de discussion comme étant un élément à éviter dans le déroulement des rencontres. Un participant exprime son insatisfaction à cet égard : « je m'attendais qu'il y ait plus de place pour l'interaction avec les personnes et il y avait beaucoup de place pour écouter et ça, ça me lassait à moment donné d'écouter et d'entendre un retour sur les rencontres qui précédaient. Il y avait beaucoup, beaucoup, beaucoup de répétition » (P6). Cet élément avait été souligné à l'animateur pendant la session et celui-ci avait ajusté son approche en conséquence à la satisfaction des participants. Il faut aussi noter que dans les fiches d'appréciation des rencontres, certains participants avaient dit apprécier les commentaires de l'animateur suite aux témoignages.

Caractéristiques de l'animateur

Le dernier élément et non le moindre concernant les modalités est celui des caractéristiques de l'animateur. D'emblée, il ressort que les compétences de l'animateur sont cruciales pour un déroulement harmonieux et réussi d'un tel programme comme le montre clairement cet extrait :

Ça ne peut pas être animé par n'importe qui. Nous on a été vraiment bien servis parce que c'est quelqu'un d'expérience. Mais ça prend quelqu'un qui connaît les gens, qui sait les rassembler, qui connaît bien le sujet, la clientèle des retraités. Il est plus jeune que nous, mais il connaît la réalité des retraités. (P1)

Au-delà des compétences et des connaissances, l'approche de l'animateur est déterminante pour la réussite d'un tel programme. Plusieurs ont souligné l'ouverture, le respect, la disponibilité de l'animateur. La possibilité d'avoir eu des rencontres individuelles en dehors du groupe a été très appréciée par les participants. Cet extrait exprime bien l'opinion du groupe : « Et moi j'ai trouvé qu'il était très respectueux, que malgré les contraintes de temps, il n'a jamais bousculé personne, a toujours été attentif [...] il encourageait les échanges et bonifiait constamment nos réponses. Les

interventions étaient claires » (P5). Une autre personne ajoute : « je constate que ça a éclairé les choses, que ça a donné un sens comme je le souhaitais. Est-ce que c'est relié au cours ici? Je pense que ça a un lien; [...] l'apport que l'animateur pouvait avoir, son ouverture aussi à ce qu'on apporte nos points de vue » (P6).

En somme, le programme n'est pas qu'un simple contenu à transmettre. L'habileté de l'animateur à soutenir la réflexion des participants tout au long du processus est aussi importante que le contenu lui-même. Il importe donc de bien préciser les compétences que doit avoir l'animateur et de développer une formation qui dépasse la compréhension du contenu des divers ateliers et considère aussi les façons de faire dans l'animation du programme.

5.3. Effets du programme

L'évaluation des effets du programme a été réalisée avec une méthode mixte comportant des données quantitatives et qualitatives. Un devis pré-test-post-test a été utilisé pour la partie quantitative avec un test d'attitudes en regard de la participation sociale. La partie qualitative a été effectuée avec un groupe de discussion focalisée avec les participants au programme.

5.3.1. Résultats des données quantitatives (test d'Osgood)

Les données quantitatives pour les effets du programme concernent les résultats au test d'Osgood auquel les participants étaient invités à répondre lors de la première et de la dernière rencontre. Les résultats seront présentés pour chacune des quatre questions correspondant chacune à une forme de participation sociale différente. Ils sont présentés selon les trois dimensions des perceptions considérées dans un test d'Osgood en partant de la perception de la relation avec l'action, suivie de la perception de la faisabilité et de la valeur accordée à l'action pour terminer.

5.3.1.1. Perception de la relation avec l'action

L'analyse des données pour la perception de la relation avec l'action montre aucune différence significative entre les réponses au premier temps de mesure et au deuxième temps de mesure et ce, pour l'ensemble des formes de participation sociale. Le Tableau 2 dresse un portrait global des résultats pour la perception de la relation avec

l'action. Un élément à noter est que, de façon générale, la moyenne baisse d'une forme de participation sociale à l'autre.

Tableau 2 : Perception de la relation avec l'action

Formes de participation sociale	Temps de mesure	N	Moyenne	Écart type	<i>p</i> *
Avoir une participation sociale permettant de maintenir des relations sociales c'est...	Temps 1	16	5,9167	1,22626	0,458
	Temps 2	12	5,8611	,92614	
Avoir une participation sociale pour participer à des activités de loisir, des cours ou autres activités organisées ou structurées c'est...	Temps 1	16	5,6250	,91793	0.282
	Temps 2	12	5,8611	,45965	
Avoir une participation sociale permettant d'aider les autres (bénévolat organisé ou non organisé, aide informelle, etc.) c'est...	Temps 1	16	5,5208	1,10198	0,413
	Temps 2	12	5,4583	1,00786	
Avoir une participation sociale impliquant un engagement citoyen (s'engager pour une cause, dans un parti politique, etc.) c'est...	Temps 1	16	5,1042	1,42319	0,777
	Temps 2	12	5,1111	1,03800	

* Test de Wilcoxon

5.3.1.2. Perception de la faisabilité de l'action

Le Tableau 3 présente les résultats en détails pour la perception de la faisabilité de l'action.

Tableau 3 : Perception de la faisabilité

Formes de participation sociale	Temps de mesure	N	Moyenne	Écart type	<i>p</i> *
Avoir une participation sociale permettant de maintenir des relations sociales c'est...	Temps 1	16	5,0417	1,18556	0,875
	Temps 2	12	4,8611	1,23467	
Avoir une participation sociale pour participer à des activités de loisir, des cours ou autres activités organisées ou structurées c'est...	Temps 1	16	5,8125	,69887	0,000
	Temps 2	12	5,7222	,99324	
Avoir une participation sociale permettant d'aider les autres (bénévolat organisé ou non organisé, aide informelle, etc.) c'est...	Temps 1	16	4,8125	1,51520	0,774
	Temps 2	12	4,6389	1,43870	
Avoir une participation sociale impliquant un engagement citoyen (s'engager pour une cause, dans un parti politique, etc.) c'est...	Temps 1	16	4,3542	1,76580	0,285
	Temps 2	12	4,0000	1,37069	

* Test de Wilcoxon

L'analyse des données pour la perception de la faisabilité de l'action ne montre aucun changement significatif pour la grande majorité des formes de participation sociale. La seule différence notée est pour la participation à des activités organisées ou on observe une légère diminution, le score passant de 5,81 à 5,72 ($p = 0,000$). Bien que significative statistiquement, cette baisse apparaît négligeable sur le plan pratique. Par ailleurs, ici aussi on note que la perception de la faisabilité de l'action tend à diminuer plus les formes de participation sociale évoluent du maintien de relations sociales vers l'engagement citoyen.

5.3.1.3. Valeur accordée à l'action

La dernière dimension mesurée concerne la valeur accordée à l'action. Des résultats émergent pour cette dimension alors qu'une différence significative ($p = 0,021$) est notée pour l'engagement bénévole. De plus, la différence entre les scores obtenus au temps 2 par rapport au temps 1 montre une augmentation significative au plan pratique.

En effet, les résultats moyens sont passés de 5,45 à 6 sur un total de 7 pour l'engagement bénévole, ce qui témoigne d'une augmentation de 10 % de la valeur accordée à cette forme de participation sociale. Le Tableau 4 dresse le sommaire des résultats en ce qui concerne la valeur accordée à l'action.

Tableau 4 : Valeur accordée à l'action

Formes de participation sociale	Temps de mesure	N	Moyenne	Écart type	p^*
Avoir une participation sociale permettant de maintenir des relations sociales c'est...	Temps 1	16	6,4792	,47091	0,196
	Temps 2	12	6,1111	,85674	
Avoir une participation sociale pour participer à des activités de loisir, des cours ou autres activités organisées ou structurées c'est...	Temps 1	16	5,8021	,61228	0,560
	Temps 2	12	5,4722	,89283	
Avoir une participation sociale permettant d'aider les autres (bénévolat organisé ou non organisé, aide informelle, etc.) c'est...	Temps 1	16	5,4583	,88506	0,021
	Temps 2	12	6,0278	,71715	
Avoir une participation sociale impliquant un engagement citoyen (s'engager pour une cause, dans un parti politique, etc.) c'est...	Temps 1	16	5,1875	1,46550	0,566
	Temps 2	12	5,4722	1,18457	

* Test de Wilcoxon

5.3.2. Résultats des données qualitatives sur les retombées du programme

L'analyse des données issues du groupe de discussion montre que le programme aurait certains effets pour les participants. Ces effets se regroupent sous quatre grands thèmes : validation et réconfort, prises de conscience et apprentissage, trouver un sens à la vie à la retraite et être mieux outillé pour aller de l'avant et vivre pleinement sa retraite.

5.3.2.1. Validation et réconfort

Un premier thème qui se dégage sur le plan des effets du programme est la question de la validation et du réconfort que les participants ont ressenti suite à leur participation au programme face à leur façon de vivre leur retraite. Le programme aurait ainsi permis de désamorcer un sentiment de culpabilité ou d'incompétence face à l'expérience de la retraite.

Légitimation d'un malaise

Des participants racontent que le fait de participer au programme leur a permis de se sentir légitimés face au malaise qu'ils ressentaient face à leur retraite : « Oui, être validé, pis vois-tu ça a permis de faire ça. C'est déjà beaucoup d'avoir permis ça » (P2). Le fait de comprendre qu'ils avaient tout à fait le droit de ne pas vivre sainement cette étape de leur vie et qu'ils n'étaient pas les seuls à ressentir un tel malaise les a grandement aidés dès le début du programme. Un participant exprime : « si je n'avais pas pu en parler et entendre d'autres et qu'on me dise oui tu as le droit, t'es pas obligée de te sentir coupable, je serais peut-être encore prise avec ça à me demander si j'ai le droit de m'amuser » (P1). Une autre participante ajoute :

Quand je travaillais, je m'impliquais ou j'étudiais pis j'ai besoin de me réaliser dans d'autres choses. Fac c'est clair, c'est de trouver le *où* et un des outils importants pour moi c'est justement de se donner la permission et d'annoncer qu'on explore. Je trouve que ça moi, ça a débloqué une belle possibilité. (P14)

Cette ouverture à la légitimité d'explorer ce qui leur convenait a mené au fil des rencontres à comprendre qu'ils avaient le droit de choisir de vivre leur retraite comme bon leur semble. Ce qui introduit le prochain thème.

Être conforté face à la légitimité de ses choix personnels face à sa retraite

Un autre aspect de réconfort pour les participants a été de se sentir validés face à leurs choix personnels à la retraite que ce soit de vouloir ou non s'engager, de mettre ou non l'accent sur le plaisir dans la vie. Des participants vivaient un inconfort important face à leurs choix à la retraite. Certains se sentaient coupables d'avoir du plaisir et d'autres de ne pas en trouver dans les activités qu'ils faisaient. Un participant confie :

Moi, je n'aurais jamais su à l'avance que je me serais senti coupable. Je me sentais coupable de m'amuser, de partir m'amuser, d'aller danser, d'aller faire n'importe quoi qui me plaît. J'avais juste ça à m'occuper. Je me sentais tellement coupable. [...] Là je me sens moins coupable, je me sens mieux. (P1)

Les participants ont aussi compris qu'ils ont pleinement le droit de choisir la voie qui leur convient le mieux à la retraite et qu'ils n'ont pas à suivre le courant de ceux qui les entourent si cela ne leur convient pas comme le montre cet extrait :

Ça m'a permis de m'exprimer sur les questions que j'avais par rapport à mon début de retraite et ça m'a calmé les nerfs à savoir si justement je m'enlignais comme il faut, mais là j'ai compris qu'on pouvait s'enligner de la façon qu'on voulait, de façon personnelle et que ce que j'avais commencé c'était ben correct. (P1)

Une fois confortés dans leur légitimité de vivre le passage à la retraite autrement que leur entourage ou que l'idée qu'ils se faisaient de la retraite, les participants ont poursuivi leur réflexion, ce qui a mené à des prises de consciences et des apprentissages.

5.3.2.2. Prises de conscience et apprentissages

Les divers thèmes abordés au fil des rencontres ont permis aux participants de faire certaines prises de conscience et des apprentissages en regard de la question de la retraite. Cette section regroupe divers sous-thèmes : compréhension du processus de la retraite, acceptation de soi et assumer son individualité à la retraite.

Compréhension du processus de la retraite

Plusieurs éléments expriment comment le programme a permis aux participants de mieux comprendre le processus de la retraite. Partant d'une vision de la retraite comme

une finalité en soi, les participants rapportent avoir appris à envisager cette étape comme un processus tel que le montre cet extrait :

Moi y'a juste une petite citation que je trouvais vraiment intéressante, c'est, je me souviens plus c'est dans quel livre, mais la retraite c'est peut-être une épreuve, c'est une transition importante, ça peut être vécu comme une épreuve, mais ça peut être vécu aussi comme une occasion de se recréer et de se redéployer. (P12)

Un autre participant ajoute : « Alors, moi je trouve que c'est essentiel d'aller chercher sa place dans la future prochaine étape et non pas être dans un mythe, on est ben fort pour faire ça dans la société...C'est un beau défi, faut pas avoir peur » (P4).

Les données issues du groupe de discussion témoignent d'une réflexion sur la retraite comme rupture ou en continuité avec la vie antérieure des participants. Un participant s'exprime sur ce sujet :

On a un peu l'impression, un jour ou l'autre va falloir je tombe à la retraite. Bon, c'est une perception que je trouve très clivée, très clivée, abrupte et grossière. C'est pas vrai, il faut que ce soit une continuité, pas une coupure majeure. [...] le concept est encore perçu aujourd'hui comme inévitable. Pas nécessairement! Un monsieur qui travaille encore à temps partiel peut dire qu'il est à la retraite, sauf qu'il arrange son agenda de travail pour se ménager plus de loisirs [...] C'est un aménagement graduel. (P5)

Le programme a soutenu la réflexion des participants quant à l'importance que leur retraite s'inscrive en continuité avec leur vie, leurs valeurs, leurs désirs comme le montrent les extraits suivants :

Fac là je me disais, c'est quoi la retraite; beaucoup d'activités? Peu d'activités? Pas d'activités? Mais finalement je me suis rendu compte d'une chose, les activités du moment que c'est celles qui te conviennent personnellement. [...](P12)

Moi ce qui m'a frappé c'est que tous ceux qui sont à la retraite cherchent à se reconstituer. Je me dis *tabarouette on a tous flusher notre ancien nous*. On a comme tout mis de côté brusquement, pis là on est tous là à se demander ce qu'il faut rebâtir pour être heureux. (P5)

Un participant lance un cri du cœur en disant : « J'espère pour les prochaines générations que le mot retraite va disparaître du langage et que ce sera plus un continuum de vie avec la personne que l'on est » (P5). Cet extrait introduit très bien le prochain thème qui est l'acceptation de soi.

Acceptation de soi

Cette section fait ressortir des éléments qui expriment comment le programme favorise le développement de l'acceptation de soi des participants dans leur vécu à la retraite en lien avec leur parcours de vie. Les résultats montrent une prise de conscience des participants quant au fait qu'il est correct de vivre sa retraite différemment des personnes qui nous entourent.

Et c'est pour ça que chacun, dans mon cas ça a été extrêmement difficile, quand j'échange avec des amis ou des gens au travail, à nous suggérer leurs propres recettes, avec cette formation-là, ce que j'ai compris, faut pas se croire obligé d'accepter les suggestions et les scénarios de personnes qui n'ont pas de difficultés à traverser là, car les besoins sont pas toutes les mêmes. On est fondamentalement différents comme individus. Fac dans la vie, ce que tout le monde, ce que les humains essaient de faire, c'est de répondre à leurs besoins, fac si j'ai des besoins particuliers, au niveau d'une réalisation personnelle, d'accomplissement personnel, les gens n'ont pas tous nécessairement ces besoins-là. Il y a des recettes qui s'appliquent à certains et ne s'appliqueront jamais à d'autres. (P5)

Le programme a aussi permis de prendre conscience que nos façons d'agir sont teintées des influences qu'on a connues au fil de notre vie et que nos décisions sont souvent influencées par ce que l'on croit que les autres attendent de nous plus que par ce que nous voulons réellement.

Finalement les données mettent en lumière une prise de conscience de l'importance d'assumer ses choix personnels pour vivre pleinement sa retraite en harmonie avec soi-même. Une participante explique : « là j'ai compris qu'on pouvait s'enligner de la façon qu'on voulait, de façon personnelle et que ce que j'avais commencé c'était ben correct, donc je vais continuer un peu comme ça » (P1). Un participant ajoute : « J'ai découvert la légitimité de mes besoins personnels et le défi que j'ai c'est de retrouver des choses qui m'allument autant qu'avant d'arrêter de travailler » (P5).

Assumer son individualité à la retraite

Au-delà de l'acceptation de soi, le programme a aidé des participants à mieux assumer leur individualité à la retraite. Un participant affirme à cet effet : « Même si les autres font une sorte d'activités que tu trouves le fun, c'est pas nécessairement ce qui te convient à toi et je pense qu'il faut faire des choses qui nous conviennent, dans la mesure qu'on sent qu'on est bien dans ça, qu'on est bien! » (P12). Une autre ajoute : « Je trouvais que je m'étourdissais dans plein de choses, mais non je ne m'étourdis pas parce que les choses que je fais, j'aime ça. Fac ça m'a fait du bien de voir que ce que je faisais je vais le continuer parce que c'est correct » (P3).

Les participants ont acquis la conviction qu'ils sont les mieux placés pour comprendre leurs besoins et faire les choix les plus pertinents pour eux comme le montre cet extrait : « ce que j'ai compris, faut pas se croire obligé d'accepter les suggestions et les scénarios de personnes qui n'ont pas de difficultés à traverser là, car les besoins sont pas toutes les mêmes » (P5).

Ces choix peuvent parfois déroger de ce que les gens avaient comme vision de la retraite ou de ce qui était bien de faire à la retraite au départ. Ce que les participants semblent avoir retenu c'est qu'ils ont le droit de vivre leur retraite à leur façon.

Tout d'un coup j'ai eu une idée; l'urgence de vivre! [...] Je dis urgence de vivre dans le sens de si tu as envie de le faire, essaye-le! Après ça tu feras d'autres choses. Alors, j'essaye comme ça des choses. (P12)

5.3.2.3. Trouver un sens à la retraite

Le programme a aussi permis à des participants de trouver un sens à leur vie à la retraite. Pour certains participants, le programme a contribué à mieux définir leur identité en tant que retraités. Le programme a aussi aidé des participants à définir leur plan de vie à la retraite, quels sont leurs projets, leurs aspirations.

Plan de vie à la retraite en lien avec son identité

Au travers du processus de réflexion qui a favorisé l'acceptation, les participants racontent avoir peu à peu réussi à réfléchir sur les composantes que leur plan de vie à la retraite devrait contenir en harmonie avec les caractéristiques (valeurs, attentes, etc.) qui leur sont propres.

c'est ça qui a dégagé beaucoup mes passions, mes besoins et mes valeurs et qui a donné une continuité, un sens, et quand on veut tout de suite donner un sens, on l'a fait un petit peu, mais pas beaucoup. C'est certain que ça nécessite du temps. [...] Moi ce que je remarque c'est que actuellement, après un mois de ce cours, je me sens plus enraciné. Ça a replacé à partir de mon passé, mon histoire et mes expériences, c'est quoi toutes les forces qui se dégagent, c'est quoi qui m'allume, c'est quoi mes rêves, c'est quoi qui m'a manqué et que j'aurais le goût de réaliser maintenant. Je sens que je suis plus embarquée et je trouve ça super. Je sais quel train prendre et à quelle station descendre. (P6)

Chez certains participants, le programme a suscité des réflexions à un niveau plus global dans la perspective de mieux cibler, de mieux comprendre ce qui les anime fondamentalement pour ensuite être plus en mesure de poursuivre la démarche. Par le programme, les participants perçoivent mieux l'importance d'avoir un plan de vie qui corresponde réellement à leurs aspirations et désirs :

Cette réflexion-là que le cours m'a emmené à faire, oui l'objectif du cours était de se faire un plan de vie, un plan de vie de retraite, un projet de retraite, mais moi ça m'a amené peut-être à dire que je devrais peut-être avoir un nouveau regard sur la vie et ça m'aiderait peut-être à avoir un plan de retraite conforme à ce que je souhaite. (P7)

Ce sens à la vie à la retraite peut s'exprimer sous diverses formes de participation sociale. Les prochaines sections font état des réflexions des participants à l'égard de diverses avenues que pourrait prendre leur plan de vie à la retraite en termes de participation sociale.

Participation sociale et bénévolat

Les données qualitatives montrent la vision que les participants ont de la participation sociale et du bénévolat en particulier et la place qu'ils entendent lui donner dans leur plan de retraite. Certains expliquent avoir déjà donné en termes de bénévolat et qu'ils veulent prendre du temps pour eux pour le moment tout en gardant une certaine ouverture pour le futur.

Moi ce n'est pas ressorti parce que je n'en ferai pas et je ne veux pas. J'ai compris pourquoi; c'est que je suis en vacances, je me repose de l'aide pour l'instant. Quand j'aurai fini mes vacances, on verra, [...] À la

fin de cette formation, je dis plus autant non qu'au début, je dis plus tard. (P1)

D'autres sont déjà engagés bénévolement et désirent poursuivre une implication en continuité avec leur vie antérieure à la retraite.

Pour ma part, je ne fais pas de bénévolat de type classique, mais je fais du bénévolat en lien avec mon travail et j'ai commencé même avant de commencer ma retraite. Et pour moi, c'est ce qui me permet de me maintenir au travail, parce que la rémunération n'est pas importante c'est l'objectif qui est important. Donc oui j'en fais du bénévolat, énormément, mais dans une sphère bien précise, en lien avec le travail que je faisais. Poursuivre pour atteindre des objectifs que je n'ai pas pu atteindre et que je n'atteindrai peut-être jamais pendant mon travail. (P11)

Pour certains, le bénévolat est une option parmi d'autres qui dépendra des occasions et des besoins. Des participants se disent prêts à explorer de nouvelles avenues sans pour autant s'engager à long terme. Un participant dit qu'il se donne :

La permission d'explorer, parce que le droit d'explorer on peut se le donner, [...]. Parce que dans la situation dans laquelle on est, on n'a plus envie de vivre des situations où on n'aime pas le monde avec qui on est, [...]. Se permettre d'explorer, de goûter le milieu, de goûter l'activité, moi en tout cas c'est une clé importante que je n'aurais pas pensé autrement. (P14)

Un autre ajoute : « je trouve ça intéressant dans cette nouvelle étape, d'explorer mon implication [...] non pas comme un marchandage, mais comme quelque chose où j'ai le droit de recevoir et j'ai encore du plaisir à donner » (P10).

Ainsi, le bénévolat est une opportunité comme une autre dans le plan de vie des participants dans la mesure où cela leur permettra de vivre une retraite en harmonie avec leurs besoins.

Travail

Des participants font état de leur réflexion sur la conception du travail dans une perspective de retraite suite au programme. Parlant d'ainés encore au travail, un participant dit :

Aujourd'hui, quand je regarde ceux qui ont des cheveux gris et qui ont 65-70 ans, qui sont au bâton, qui sont allumés et qui ont les yeux vifs et scintillants, je comprends pourquoi. Y'ont trouvé un sens à leur vie et y'ont du plaisir sans aucun doute à le faire. (P5)

Un autre participant ajoute :

C'est aussi une façon de répondre à ses besoins. Ça peut être un besoin social, un besoin financier, un besoin de réalisation. Il aime rencontrer du monde, il aime expliquer et donner des conseils. Dépendant c'est quoi le travail, c'est pas juste travailler comme on a été obligé de le faire pour gagner notre vie, se payer une maison et faire vivre une famille. C'est aussi autre chose. (P12)

Droit au plaisir

Lors de l'analyse des journaux de bord, la définition faite du loisir qui proposait les associations « engagement = je m'engage » et « loisir = je consomme » avait été relevée comme un élément qui ne reflétait pas pleinement le potentiel du loisir.

Il semble toutefois que cette conception mise de l'avant lors d'une rencontre n'ait pas freiné l'importance que certains participants ont choisi d'accorder au plaisir dans leur vie à la retraite. Au contraire que les discussions et réflexions partagées dans le groupe ont amené certains participants à affirmer haut et fort leur droit au plaisir à la retraite.

Je me sentais coupable de m'amuser, de partir m'amuser, d'aller danser, d'aller faire n'importe quoi qui me plait. J'avais juste ça à m'occuper. Je me sentais tellement coupable. [...] Je n'aurais pas envisagé que je me serais sentie coupable. J'avais peur de m'ennuyer. [...] Là je me sens moins coupable, je me sens mieux. (P1)

Le droit au bonheur et la responsabilité personnelle dans cette perspective apparaissent centraux pour plusieurs. Un participant conclut : « ma seule obligation suite à ma réflexion sur ce qu'on s'est dit, c'est d'être heureux et de partager mon bonheur! Ça je pense que, moi là, ça a été une découverte pour moi. T'as le droit d'être heureux! » (P7).

5.3.2.4. Être mieux outillé pour aller de l'avant et vivre pleinement sa retraite

Les résultats montrent que plusieurs personnes se sentent mieux outillées pour aller de l'avant et parvenir à vivre pleinement leur retraite. Certains participants ont pu, à

travers le programme, prendre une certaine distance et mieux comprendre ce qu'ils vivent, à quoi les émotions vécues font référence.

C'est un grand mythe tout ça! Tu peux être heureux, tu peux vivre une petite lune de miel, petite, longue ou peu importe, c'est une belle étape, mais ça ne va pas de soi, c'est pas évident, c'est bourré de mythe, cette retraite là on l'a gonflé au maximum. Donc, il faut prendre le temps de se regarder et de trouver sa place pour ne pas entrer dans ce mythe là et être extrêmement déçu ou d'avoir des difficultés. Alors, moi je trouve que c'est essentiel d'aller chercher sa place dans la future prochaine étape et non pas être dans un mythe, on est ben fort pour faire ça dans la société...C'est un beau défi, faut pas avoir peur. (P4)

D'autres participants ont acquis des outils au cours du programme qu'ils entendent mobiliser pour poursuivre leur réflexion.

Poursuite de la démarche après le programme

Les données issues du verbatim du groupe de discussion mettent en lumière que le programme est un point de départ d'une démarche qui se poursuivra après le programme comme le montre l'extrait suivant : « je ne suis pas encore toute à fait sur la voie encore, mais je sais plus où regarder, je sais plus sur quoi m'appuyer » (P14). Un autre participant précise :

Mon plan à la retraite, il y a des grandes lignes, mais il n'y a rien de précis [...]. C'est qu'à un moment donné, le plan c'est progressif et évolutif pour moi. D'ici 5 ans, il y a des choses que je veux faire. D'ici 10 ans. Pis ça va évoluer mais il n'y a rien d'encadré mathématiquement; c'est évolutif et flexible. C'est ça pis au départ j'avais peu d'attentes. Mais mettons que ça a structuré un peu mon affaire. (P13)

Au fil de leur participation au programme, des participants racontent avoir atteint un nouvel équilibre de vie qui reste à consolider comme l'exprime bien cet extrait : Ça m'a permis de cristalliser certaines choses qui étaient encore et sont encore pas complètement arrêtées, mais je trouve que ça avance. Fac oui ça a été grandement apprécié (P2).

En somme, le programme a permis aux divers participants de réfléchir sur leur retraite et d'amorcer une démarche afin de parvenir à vivre cette étape de leur vie d'une façon plus satisfaisante pour eux.

6. Discussion

Cette étude a permis de valider le contenu du programme « Trouver sa voie à la retraite » auprès d'un groupe restreint de personnes nouvellement retraitées et d'en estimer les effets pour les participants. Elle comportait une évaluation d'implantation, une évaluation des processus et une évaluation des effets du programme et a été réalisée avec un devis mixte.

L'étude d'implantation montre que, bien que le contenu ait pu être chargé lors de certaines rencontres, le programme a pu être réalisé à plus de 95% de la planification prévue. De plus, la participation des divers retraités inscrits a été très assidue avec un taux de présence approchant les 100%. Cela ajoute à la validité de cette étude considérant que le programme a pu être réalisé d'une façon significative auprès de l'ensemble des participants.

L'étude des processus montre que certaines conditions préalables ont influencé le déroulement du programme. D'une part, les conditions dans lesquelles la prise de retraite s'est déroulée influence le vécu des aînés. D'autre part, il apparaît que la présence d'un inconfort ou de questionnements face à la retraite aient été les éléments déclencheurs de l'intérêt à participer. Plusieurs études ont fait ressortir le fait que des retraités éprouvent des difficultés face à cette nouvelle phase de vie (Farquhar, Wrosch, Pushkar et Li, 2013; Gutierrez et Hershey, 2014; Potočnik, Tordera et Peiró, 2013). Cette réalité est trop souvent occultée par ce que plusieurs participants ont clairement nommé le mythe de la retraite. Outre le programme, d'autres mesures seraient à envisager en amont pour aider les retraités vivant un tel inconfort à sortir de l'ombre et à aller chercher de l'aide.

L'importance d'avoir un programme qui dépasse la planification financière et embrasse principalement le sens à la vie a été soulevée par d'autres groupes (Mehta et Cheang Ching Ee, 2008). L'arrivée massive de baby-boomers à la retraite ne fera qu'accroître cette tendance. Fitzpatrick et McCabe (2008) ainsi que Sperazza et Banerjee (2010) mettent d'ailleurs en évidence le désir des baby-boomers de s'investir dans des activités propices à leur épanouissement. La retraite est vue par certains comme une occasion d'accomplir des choses que la vie n'a pas permis (Farquhar, Wrosch et Pushkar, 2013). La participation sociale est en effet considérée importante par les répondants, mais

avant de combler ce besoin, ils souhaitent effectuer un retour à la base et réfléchir au besoin fondamental de donner un sens à sa vie.

D'autres interventions visent à pousser plus loin la réflexion sur le sens à la vie (Mehta et Cheang Ching Ee, 2008) ou les buts personnels (Dubé et al., 2000, 2002, 2003; Steverink, Lindenberg et Slaets, 2005). Cela s'inscrit en congruence avec le mouvement de la psychologie positive qui est en croissance depuis le début des années 2000 (Ranzijn, 2002; Seligman, Steen, Park et Peterson, 2005; Wilhelm, Geerlings et Peisah, 2014). La théorie du vieillissement réussi de la Sélection, Optimisation et Compensation s'inscrit dans cette perspective (Baltes et Carstensen, 2003). Bouffard (2012) rapporte que trois approches ont été démontrées empiriquement comme étant propices à soutenir un vieillissement réussi : l'exercice des forces personnelles, la poursuite de buts personnels et le fait de vivre des expériences optimales. Les programmes de croissance personnelle à la retraite incarnent une volonté de miser sur l'actualisation des potentiels pour vivre des expériences optimales au travers de projets significatifs.

Par ailleurs, l'évaluation des processus met en lumière l'appréciation générale des participants en regard du programme et montre un très fort taux de satisfaction. Les participants se disent globalement satisfaits du contenu transmis et des divers thèmes abordés. Plus particulièrement, plusieurs ont souligné la pertinence des notions entourant la vision de la retraite et la trajectoire de retraite, les valeurs, les ressources (argent, santé, sociales) et le plan de vie. Certains contenus supplémentaires auraient été appréciés tels les rêves, le vieillissement et le sens comme ressource. Envisager avoir plus d'invités qui viendraient faire un témoignage est aussi suggéré. Les réactions aux lectures étaient plus mitigées, certains les ayant très appréciées et d'autres pas du tout. Il est recommandé de proposer les lectures aux futurs participants tout en laissant chacun libre de les faire ou non sans que cela n'affecte leur participation aux sessions.

Un élément par contre porte à réflexion soit la **définition faite du loisir**. Certes les discussions semblent avoir été fructueuses pour comprendre que la pratique du loisir ne peut répondre à tous les besoins. Par contre, il est faux de dire que le loisir ne peut permettre de se réaliser ou d'avoir une croissance personnelle. Nombre d'études montrent clairement le contraire. L'association « engagement = je m'engage » et le « loisir = je consomme » ne reflète pas pleinement le potentiel du loisir. Certes le but du programme est de faire valoir l'importance de l'engagement mais cela ne demande pas pour autant de discréditer la valeur du loisir. D'autant plus que plusieurs se sentaient

honteux d'avoir du plaisir et de s'amuser. Il ne faut pas renforcer ce discours. Nous vous invitons à réfléchir sur cette question.

La qualité de l'animation a été soulignée. Un seul bémol sur l'animation était la longueur qu'apportaient certains retours de l'animateur sur les échanges ou le contenu des sessions précédentes. Les participants ont insisté sur l'importance qu'un tel programme soit offert par une personne d'expérience ayant de fortes compétences en regard du vieillissement, de la retraite et de l'accompagnement dans ce contexte. Cette question sera certes un enjeu pour permettre la diffusion du programme et sa mise en place dans d'autres milieux. Une réflexion est à faire sur les qualités et compétences requises pour animer ce programme. De plus, la diffusion de cette intervention ne saurait se faire sans le développement d'outils de formation et un suivi des futurs intervenants qui seraient appelés à offrir un tel programme.

Finalement, il apparaît que le fonctionnement du groupe et sa composition aient été un facteur déterminant pour la réalisation du programme. Le fait de partager un certain inconfort ou des questionnements face à la retraite ainsi que la qualité des échanges et du respect entre les participants ont grandement contribué à la qualité de l'expérience vécue par les participants au sein du programme. Cela est cohérent avec les résultats de Litwin, H. et Shiovitz-Ezra, S. (2006) qui font ressortir le fait que la qualité des relations sociales est l'élément qui explique le plus les liens entre l'activité et le bien-être. Ainsi, la composition du groupe et le développement de la dynamique existant au sein de celui-ci est une étape cruciale pour l'impact effectif du programme.

L'évaluation des effets du programme laisse voir des impacts potentiels pour les personnes qui y ont pris part. L'évaluation quantitative montre une amélioration au test d'Osgood pour ce qui est de la valeur attribuée à l'engagement bénévole. L'analyse des données qualitatives montrent des signes de retombées sur divers plans soit la validation et le réconfort, la prise de conscience, trouver un sens et être mieux outillés pour aller de l'avant.

Il apparaît que la participation au programme a apporté validation et réconfort à plusieurs participants. Le simple fait d'être légitimés dans leur inconfort face à la retraite s'est révélé important pour certains participants. D'autres ont dit avoir apprécié être confortés face à leur droit de vivre leur retraite comme bon leur semble.

Le programme aurait aussi été favorable pour permettre certaines prises de conscience. Les participants rapportent avoir acquis une compréhension du processus de retraite qui fait plus de sens pour eux et qui les aidait à évoluer dans leur conception de la retraite. Plusieurs ont manifesté avoir acquis une meilleure acceptation de soi en particulier avec leur façon d'aborder la retraite comparativement à leur entourage. Ils se disent aussi plus confortable dans le fait d'assumer leur individualité sans se sentir coupables ou inadéquats.

Par le programme, les participants rapportent se sentir plus outillés pour donner un sens à leur retraite. Ils se sentent davantage en mesure de se définir un plan de retraite à l'image de ce qu'ils sont et de ce qu'ils veulent. Le programme a permis à certains de faire le point pour ce qui est de s'engager ou non bénévolement et sous quelles conditions. D'autres ont pu faire une réflexion sur la place qu'ils aimeraient peut-être encore donner au travail dans leur vie. Le désir de maintenir un travail pour certains retraités correspond aux résultats d'une étude effectuée par Fitzpatrick et McCabe (2008). Stevens-Ratchford (2011) observe un lien modéré entre le maintien d'une activité productive (incluant le bénévolat) et la satisfaction de vie ainsi que le vieillissement réussi. Des participants rapportent se sentir plus en mesure d'assumer leur droit au plaisir à la retraite.

Finalement, suite à leur participation au programme, certains ont déjà un plan de vie bien avancé alors que d'autres disent plutôt que le programme a été un point de départ qui se poursuivra dans les prochains mois ou années. Néanmoins, tous disent se sentir mieux outillés pour vivre pleinement leur retraite en harmonie avec eux-mêmes.

Par ailleurs, les liens entre les contenus appréciés et les impacts du programme appuient la pertinence de plusieurs des stratégies mises de l'avant dans le programme, notamment pour ce qui est de la vision de la retraite et de l'importance qu'elle soit à l'image de la personne. Par contre, le soutien à l'engagement bénévole des nouveaux retraités qui était en toile de fond du programme ne s'est pas concrétisé pour plusieurs des plans de vie des participants. Certes cet aspect a été abordé mais la dynamique créée au sein du groupe a eu l'effet d'ancrer davantage le projet de vie à la retraite dans les valeurs et les aspirations des participants et a amené certains à mettre de côté le bénévolat, à tout le moins pour le moment. Par contre, la démarche de réflexion sera certes propice à amener des engagements plus solides chez ceux qui choisiront de s'investir dans le bénévolat.

7. Conclusion

L'analyse des données confirme le potentiel du programme pour les aînés nouvellement retraités : « trouver leur voie à la retraite » et les soutenir dans l'atteinte d'un vécu plus satisfaisant. Ce programme vient en complément aux programmes traditionnels en abordant la retraite non pas avec une approche centrée sur les aspects financiers de la retraite, mais sur la question du sens à la vie à la retraite. Cette nouvelle approche répond à un besoin criant pour plusieurs retraités qui une fois la lune de miel passée, se retrouvent devant un sentiment de vide dans leur vie. Les résultats de cette étude appellent aussi à se questionner sur la définition parfois mythique qui est faite de la retraite et d'explorer la pertinence de l'envisager plutôt dans une perspective de continuum de vie. Ceci commande de réfléchir au sens du travail dans le vieillissement et d'envisager davantage la possibilité non pas d'une rupture de l'emploi, mais d'une modification graduelle de l'engagement des aînés sur le marché du travail. Le bénévolat reste bien entendu une voie pour permettre aux aînés de maintenir un sens à la vie. Encore faut-il que les occasions de bénévolat qui leur sont offertes correspondent à leurs besoins et attentes. Cette étude montre aussi que dans une société trop souvent centrée sur la performance, le plaisir demeure encore tabou. Certains ressentent même un sentiment de culpabilité face au fait de s'amuser.

Mentionnons que cette étude comporte certaines limites. Premièrement, il s'agit d'une étude pilote menée auprès d'un nombre restreint de retraités. Plusieurs de ces retraités ont une éducation de niveau supérieur à la moyenne et sont relativement aisés financièrement, ce qui limite la transférabilité des résultats à d'autres groupes socioéconomiques. Il serait pertinent de reprendre cette étude auprès d'un échantillon plus représentatif de retraités. De plus, le programme a été animé par la personne qui l'a développé. Il serait intéressant de voir dans quelle mesure le même contenu pourrait être transmis par un autre animateur formé en regard de l'approche et ayant bien entendu des compétences suffisantes pour mener un tel programme. Ceci permettrait de faire davantage la part entre les qualités d'accompagnateur de l'animateur et le contenu effectif prévu dans le programme.

Pour terminer, il convient de dire que l'offre d'un tel programme apparaît une voie très prometteuse pour permettre aux retraités de mieux vivre cette étape de leur vie. Cela pourrait fortement les aider à être plus outillés pour poursuivre une participation sociale significative, ce qui répondrait aux principes prônés par l'Organisation de la santé (OMS, 2002) dans son modèle de vieillissement en santé.

Références

Agahi, N., Silverstein, M. & Parker, M.G. (2011) Late-Life and Earlier Participation in Leisure Activities: Their Importance for Survival Among Older Persons, *Activities, Adaptation & Aging*, 35(3), 210-222, DOI: 10.1080/01924788.2011.596758

Ammeter, D., Berry, C., Brophy, J., Bowkett, F., Clark, P., Cutler, J., Delisle, N., Desjarlais, S., Feaver, C., Gardner, D., Lapierre, D., MacKenzie, R., Ryu, J.-S., Spadafora, P., Swan, J., & Vautour-MacKay, A. (2009). *Les baby-boomers : Vos nouveaux bénévoles. Guide d'introduction : Repenser l'approche de votre organisme pour susciter la participation des bénévoles baby-boomers*. Canada : Bénévoles Canada.

Baltes MM. & Carstensen LL. (2003). The process of successful aging: Selection, optimization and compensation. In: Staudinger UM., Linderberger U., eds. *Understanding Human Development: Dialogues with Lifespan Psychology*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 81-104.

Bénévoles Canada (2012). *Le bénévolat et les aînés*. Ressources humaines et développement des compétences Canada. Direction du développement communautaire et du partenariat.

Bénévoles Canada, Financière Manuvie, Centre de recherche et de développement sur le secteur bénévole de l'Université Carleton, & Harris/Decima. (2010). *Comblent les lacunes – Enrichir l'expérience bénévole afin d'offrir un avenir meilleur pour nos collectivités : Points saillants d'une étude pancanadienne*. Ottawa: Bénévoles Canada.

Bouffard, L. (2012). Le bonheur de vieillir : une approche « positive » du vieillissement, *Pratiques psychologiques*, 18, 161-169.

Boutrand, M. (2009). *Seniors et cité*. Notes d'IEA, Information du Conseil Économique, Social et Environnemental. Paris.

Bowen, P. & McKechnie, AJ. (2001). *Volunteer Connections: New Strategies for Involving Older Adults*. Volunteer Canada.

Byles, J., Tavener, M., Robinson, I., Parkinson, L., Smith, P.W., Stevenson, D., Leigh, L. & Curryer, C. (2013). Transforming Retirement: New Definitions of Life After Work. *Journal of Women and Aging*, 25(1), 24-44. DOI: 10.1080/08952841.2012.717855

Carbonneau, H. (2011). *Portrait des pratiques en loisir des québécois de 50 ans et plus en 2010*. Université du Québec à Trois-Rivières.

Carbonneau, H., Aubertin, M. & Prévaille, M. (2004). Analyse des liens entre divers déterminants de l'expérience de loisir et le bien-être psychologique des personnes de

plus de 50 ans : Étude LISREL. *Journée de la recherche du Centre de recherche sur le vieillissement*, Sherbrooke, Québec, mai 2004.

Castonguay, J. (2012). L'engagement bénévole dans les organismes communautaires en soutien à domicile aux aînés : les facteurs favorisants et contraignants. Mémoire inédit, Université Laval, Québec.

Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L. & Alain, M. (2002). Gestion des buts personnels et développement du potentiel chez les jeunes retraités: un programme d'intervention. *Vie et vieillissement*, 1(1), 59-65.

Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L. & 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.

Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L. & Alain, M. (2003). Actualisation du potentiel, buts personnels et bien-être psychologique chez les jeunes retraités, *Interactions*, 7(2), 71-88.

Farquhar, J.C., Wrosch, C., Pushkar, D. & Li, K.Z. (2013). The value of adaptive regret management in retirement. *International journal of aging & human development*, 76(2), 99-121. DOI: 10.2190/AG.76.2.a

Fitzpatrick, T.R. & McCabe, J. (2008). Future Challenges for Senior Center Programming to Serve Younger and More Active Baby Boomers, *Activities, Adaptation & Aging*, 32(3-4), 198-213, DOI: 10.1080/01924780802563187

Gutierrez, H. & Hershey, D. (2014). Age differences in expected satisfaction with life in retirement. *International Journal of Aging and Human Development*, 78(2), 93-114. DOI: 10.2190/AG.78.2.a

Jansen ,D.A., Druga, S.M. & Sauve, J.L. (2011). The Meaning of Variety for Community-Dwelling Elders, *Activities, Adaptation & Aging*, 35(3), 223-240, DOI: 10.1080/01924788.2011.596754

Kim, E.S., Sun, J.K., Park, N. & Peterson, C. (2013). Purpose in life and reduced incidence of stroke in older adults: 'The Health and Retirement Study', *Journal of Psychosomatic Research*, 74(5), 427-432. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2013.01.013

Lee C. & Payne, L.L. (2015). Exploring the Relationship Between Different Types of Serious Leisure and Successful Aging, *Activities, Adaptation & Aging*, 39(1), 1-18, DOI: 10.1080/01924788.2015.994415

Litwin, H. & Shiovitz-Ezra, S. (2006). The association between activity and wellbeing in later life: what really matters? *Ageing and Society*, 26(2), 225-243.

Mehta, K.K. & Cheang Ching Ee, J. (2008). Effects of Good Life Program on Singaporean Older Adults' Psychological Well-Being, *Activities, Adaptation & Aging*, 32(3-4), 214-237, DOI: 10.1080/01924780802563195

Potočnik, K., Tordera, N. & Peiró, J.M. (2013). Truly satisfied with your retirement or just resigned? Pathways toward different patterns of retirement satisfaction. *Journal of Applied Gerontology*, 32(2), 164-187. DOI: 10.1177/0733464811405988

Ranzijn, R. (2002). Towards a positive psychology of ageing: Potentials and barriers. *Australian Psychologist*, 37, 79–85.

Raymond, É., Gagné, D., Sévigny, A. & Tourigny, A. (2008). *La participation sociale des aînés dans une perspective de vieillissement en santé. Réflexion critique appuyée sur une analyse documentaire*. Direction de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale, Institut national de santé publique du Québec, Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec et Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de l'Université Laval, 111 pages.

Raymond, É., Sévigny, A., Tourigny, A., Vézina, A., Verreault, A., & C. Guilbert, A. (2013). On the track of evaluated programs targeting the social participation of seniors: a typology proposal. *Ageing and Society*, 33(2), 267-296.

Seligman, M., Steen, TA, Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress Empirical Validation of Interventions, *American Psychologist*, 60(5), 410–421 DOI: 10.1037/0003-066X.60.5.410

Sperazza, L.J., & Banerjee, P. (2010). Baby Boomers and Seniors: Understanding Their Leisure Values Enhances Programs, *Activities, Adaptation & Aging*, 34(3), 196-215, DOI: 10.1080/01924788.2010.501484

Stephens, C., Noone, J. & Alpass, F. (2014). Upstream and downstream correlates of older people's engagement in social networks: What are their effects on health over time? *International Journal of Aging and Human Development*, 78(2), 149-169. DOI: 10.2190/AG.78.2.d

Stevens-Ratchford, R.G. (2011). Longstanding Occupation: The Relation of the Continuity and Meaning of Productive Occupation to Life Satisfaction and Successful Aging, *Activities, Adaptation & Aging*, 35(2), 131-150, DOI: 10.1080/01924788.2011.574255

Steverink N, Lindenberg S & Slaets JP. (2005). How to understand and improve older people's self-management of wellbeing. *European Journal of Ageing*, 2, 235-244.

Turcotte, M. (2015). *Mettre l'accent sur les Canadiens : résultats de l'Enquête sociale générale. Le bénévolat et les dons de bienfaisance au Canada*. Statistique Canada.

Wilhelm, K., Geerligs, L. & Peisah, C. (2014). Successful transition to later life: Strategies used by baby-boomers, *Australasian Journal on Ageing*, 33(2), 81-85. DOI: 10.1111/ajag.1202