

## **Étude longitudinale de la transition à la retraite auprès de couples**

**Lise Lachance, Ph.D.**

Université du Québec à Chicoutimi, Sciences de l'éducation et de psychologie  
Centre de recherche interuniversitaire sur l'éducation et la vie au travail (CRIEVAT)  
Chicoutimi, Québec, Canada

**Stéphanie Vaillancourt, M.A.**

Université du Québec à Chicoutimi, Sciences de l'éducation et de psychologie  
Chicoutimi, Québec, Canada

**Louis Richer, Ph.D.**

Université du Québec à Chicoutimi, Sciences de l'éducation et de psychologie  
Chicoutimi, Québec, Canada

© 2004 (Lise Lachance, Stéphanie Vaillancourt et Louis Richer)

Cet article est la propriété des auteurs. Vous pouvez le reproduire, en tout ou en partie, pourvu que vous mentionniez le nom des auteurs.

## Introduction

L'augmentation de l'espérance de vie et la prise de la retraite de plus en plus jeune contribuent à l'accroissement du nombre de retraités. Cette progression sera de plus en plus importante en raison du vieillissement de la génération des baby-boomers (Santé Canada, 2002). Étant donné que plusieurs chercheurs ont démontré que la retraite pouvait représenter un facteur de stress psychologique (Bossé et autres, 1991), il importe d'examiner comment les individus s'adaptent à cette période qui occasionne des changements importants sur les plans financier, social et émotionnel (Lo et Brown, 1999). Plusieurs facteurs ont été associés à une meilleure adaptation à la retraite : des séances d'informations préparatoires, des motifs de départ volontaires, une relation intime stable ainsi qu'un fort sentiment d'auto-efficacité (Atchley, 1992; Henretta et autres, 1992; Hickson et autres, 1988).

Malgré l'état des connaissances, la majorité des recherches traite uniquement de la situation des retraités sans considérer l'impact de cette étape importante sur la vie conjugale des individus (Han et Moen, 1999). Avec la perte du rôle de travailleur, certains auteurs définissent la retraite comme le début d'une période sans rôle socialement défini (Rosow, 1974). D'autres la considèrent comme une transition référant à une période de temps relativement longue qui comprend la période pendant laquelle l'individu planifie sa retraite et se poursuit lorsqu'il cesse de travailler (Reitzes et autres, 1996). Des auteurs évoquent les limites de l'utilisation de plans de recherche transversaux, rétrospectifs ou prospectifs dans les recherches concernant la retraite (Kim et Moen, 2002). L'objectif de cette recherche est d'examiner le stress rapporté lors du passage à la retraite chez des couples à l'aide d'un devis longitudinal.

## Méthode

### Déroulement

Les préretraités et leur conjoint ont été recrutés par le biais de responsables des avantages sociaux d'entreprises et ceux de cours de préparation à la retraite, d'annonces parues dans des journaux syndicaux et des hebdomadaires ainsi que lors d'émissions radiophoniques. Pour participer à l'étude, ils devaient vivre en couple depuis plus d'un an et être disponibles pour répondre individuellement à un questionnaire auto-administré en présence d'un interviewer formé deux à trois mois avant la retraite ainsi que quelques semaines après celle-ci.

L'échantillon comprend 63 couples. Dans 81% des cas, le retraité est de sexe masculin. L'âge moyen du retraité est de 56,6 (ET = 2,6) tandis que celui du conjoint est de 55,4 (ET = 4,6). Parmi les conjoints, 38,1% travaillent, 36,5% sont déjà à la retraite, 7,9% la prennent simultanément et 17,5% sont à la maison. La durée moyenne de la vie de couple est de 28,8 années (ET = 8,2). Le nombre moyen d'enfants est de 2,2 (ET = 1,0). La grande majorité des retraités déclarent un revenu personnel brut supérieur à 50 000\$ comparativement à 16,4% des conjoints. Plus de 60% des conjoints (61,3%) et des retraités (66,1%) détiennent un diplôme collégial ou universitaire. Les retraités occupaient des postes de techniciens (31,7%), de cadres et de professionnels (25,4%), d'enseignants (25,4%), dans le secteur de la vente et des services (14,3%) et dans le domaine de la manutention (3,2%).

### Instruments

Le questionnaire est composé de plusieurs instruments présentant des qualités psychométriques satisfaisantes en langue française :

- Forme abrégée de l'échelle de désirabilité sociale de Marlowe-Crowne (Valla et autres, 1997)
- Inventaire de satisfaction à la retraite (Fouquereau et autres, 1999)
- Échelle d'appréhension face à la retraite (Lachance et Richer, 2000)
- Inventaire des événements de vie (De Man et autres, 1987)
- Adaptation de l'inventaire des tâches familiales (Tanguay, 2003)
- Échelle du sentiment d'auto-efficacité (Fouquereau et autres, 1999)
- Questionnaire de soutien social (Rasclé et autres, 1997)
- Forme A de la Mesure du stress psychologique (Lemyre et autres, 1990)
- Indice de détresse psychologique de l'Enquête Santé Québec (Préville et autres, 2000)
- Échelle d'ajustement dyadique (Baillargeon et autres, 1986)
- Échelle de satisfaction de vie (Blais et autres, 1989)

Une autre partie du questionnaire visait à obtenir des informations sociodémographiques et des données concernant la préparation à la retraite des participants. De plus, des items de l'Enquête sociale et de santé de 1998 (Gouvernement du Québec, 2001) ont été ajoutés concernant la perception de l'état de santé et la présence de problèmes de santé physique. Enfin, les activités de loisirs réalisées au cours des 3 derniers mois étaient relevées.

## Résultats

La tendance des participants à répondre de façon socialement désirable a d'abord été évaluée à des fins de contrôle en raison de l'utilisation d'un questionnaire auto-administré puis, mise en lien avec les différentes mesures d'adaptation à la retraite. Les résultats obtenus à cette échelle révèlent que les retraités et leur conjoint ne diffèrent pas significativement et qu'ils répondent en moyenne de façon désirable à au moins 8 des 13 énoncés. Plus les retraités répondent de façon désirable, moins ils rapportent de détresse psychologique. Dans le cas des conjoints, un niveau de désirabilité sociale élevée est associé, entre autres, à moins de stress et de détresse psychologique ainsi qu'à des niveaux supérieurs d'ajustement dyadique et de satisfaction de vie.

Dans le contexte entourant la prise de la retraite, les principaux motifs de départ relèvent d'intérêts personnels. Plus spécifiquement, ils concernent, par ordre d'importance, le fait : d'avoir plus de temps à consacrer à leur centre d'intérêts, d'avoir les moyens financiers, de passer plus de temps avec la famille et d'atteindre l'âge légal. De plus, les trois quarts des retraités ont assisté à des séances de préparation à la retraite et les deux tiers ont consulté un conseiller financier. Les résultats indiquent également que les retraités manifestent peu d'appréhension face à la retraite. Néanmoins, leur niveau d'appréhension est supérieur au moment de la retraite qu'avant celle-ci.

Au cours de l'année précédant la retraite, les participants rapportent avoir vécu plusieurs événements de vie positifs et négatifs. Les principaux événements de vie positifs touchent les voyages (39%), la grossesse d'un de leurs enfants (29%) et un accomplissement personnel remarquable (16%). La maladie (44%) ou le décès d'un parent ou d'un ami (29%), les ennuis avec leurs enfants et la belle-famille (17%), les soucis face à la mémoire (16%) et les difficultés sexuelles (16%) sont les événements de vie négatifs les plus souvent répertoriés.

Lorsqu'ils étaient sur le marché du travail, les préretraités étaient peu impliqués dans d'autres activités que leur emploi principal (deuxième emploi, cours, bénévolat). Cette situation ne change pas de façon significative lors de la prise de la retraite. Au plan des loisirs, les activités privilégiées par les participants sont la lecture, la marche, les sorties au restaurant et le magasinage. Il n'y a également pas de changement significatif à cet égard. Cependant, environ 40% des retraités rapportent avoir augmenté la fréquence de leurs activités physiques au cours des trois derniers mois comparativement à 22% pour les conjoints. Pour ce qui est de la répartition des tâches domestiques au sein du couple, les conjoints (majoritairement des femmes) assument davantage de responsabilités que les retraités. Par contre, cet écart diminue significativement au moment de la retraite.

Les retraités et leur conjoint ont également été comparés au niveau de leur sentiment d'auto-efficacité lequel caractérise les individus qui sont davantage en mesure de prendre la décision d'initier des comportements, de fournir les efforts pour atteindre leurs buts et de persister face à l'adversité. Les retraités manifestent davantage d'attitudes d'initiation et de persistance que leur conjoint. Par contre, il n'y a pas de différence significative entre les conjoints sur l'efficacité face à l'adversité ni entre les temps de mesure.

À la retraite, l'ordre d'importance des sources de satisfaction évaluées est : la liberté et le contrôle, la réduction du stress et des responsabilités ainsi que les activités sociales. Bien que la perception à l'égard des deux premières sources de satisfaction ne change pas dans le temps, les retraités accordent une plus grande importance aux activités sociales comme source de satisfaction avant la retraite qu'au moment de celle-ci.

Les retraités se disent assez satisfaits à l'égard de la santé et des ressources et leur point de vue ne change pas significativement dans le temps. En général, les répondants qualifient leur état de santé physique actuel comme bon. De plus, il n'y a pas de différence significative entre les temps de mesure ni entre les conjoints concernant cet aspect. Les problèmes de santé les plus fréquemment rapportés sont les allergies (25%), l'hypertension (23%), l'arthrite et les rhumatismes (25%), les maux de dos et de la colonne (21%), les troubles du sommeil (19%) et les problèmes musculaires ou articulaires (20%). Au plan des ressources, les retraités et leur conjoint sont en moyenne plutôt satisfaits du soutien social qu'ils reçoivent et leur perception ne varie pas significativement dans le temps.

Même si les participants rapportent en moyenne un niveau de stress ou de détresse psychologique peu élevé, ils relèvent tout de même davantage de problèmes concernant ces aspects avant la retraite qu'au moment de celle-ci. Dans le même sens, les participants qualifient leur vie de couple par des indices d'ajustement dyadique élevés quoique ces derniers soient inférieurs avant la retraite qu'au moment de celle-ci. En général, les participants se disent plutôt satisfaits de leur vie. Cependant, les conjoints présentent un niveau de satisfaction de vie supérieur à celui des retraités et ce, aux deux temps de mesure.

La relation entre plusieurs facteurs et les mesures d'adaptation à la retraite a été examinée. Les résultats indiquent que les candidats ayant assisté à des séances préparatoires à la retraite ou ayant rencontré un conseiller financier ne diffèrent pas de ceux qui ne l'ont pas fait sur le plan du stress ou de la détresse psychologique, de la satisfaction à la retraite, de l'ajustement dyadique et de la satisfaction de vie. Un niveau élevé d'appréhension face à la retraite est, toutefois, associé à une faible satisfaction à l'égard de la santé et des ressources disponibles au moment de celle-ci. La satisfaction vis-à-vis du soutien social chez les retraités est liée à un plus grand ajustement dyadique et à une meilleure satisfaction de vie. Le nombre d'événements négatifs est inversement relié à l'ajustement dyadique et à la satisfaction face à la santé et aux ressources. Par contre, il est lié positivement au stress psychologique ainsi qu'à l'importance accordée aux activités sociales et à la réduction du stress et des responsabilités comme sources de satisfaction à la retraite. Pour ce qui est du sentiment d'auto-efficacité, les retraités qui présentent le plus d'attitudes d'initiation et de persistance sont ceux qui rapportent le moins de stress psychologique et le plus de satisfaction de vie. Enfin, un fort sentiment d'efficacité face à l'adversité est associé à une meilleure satisfaction de vie et à une moindre importance accordée à la réduction du stress et des responsabilités comme source de satisfaction à la retraite.

## Discussion

L'objectif de cette recherche concernait l'étude du stress vécu lors du passage à la retraite chez des couples. Les résultats démontrent que les retraités et leur conjoint vivent relativement bien cette transition de vie. La composition et les caractéristiques de l'échantillon pourraient expliquer ces résultats. En effet, l'échantillon présente plusieurs attributs favorisant l'adaptation à la retraite. Les participants sont relativement jeunes, vivent en couple, sont plutôt scolarisés et à l'aise financièrement. De plus, les retraités évoquent peu de motifs involontaires de prise de retraite puisque les principaux motifs de départ relèvent d'intérêts personnels. Ils rapportent également peu d'appréhension face à la retraite et se disent en bonne santé. Leur niveau de stress et de détresse psychologique est faible et les couples présentent un niveau élevé d'ajustement dyadique. Finalement, la majorité des retraités avait suivi des séances préparatoires à la retraite ou rencontré un conseiller financier.

Les résultats attestant d'une bonne adaptation à la retraite pourraient aussi être attribuables à la phase « lune de miel ». Selon Atchley (1976), les individus, au moment de la retraite, se retrouvent dans cette phase euphorique au cours de laquelle ils tentent d'accomplir ce qu'ils n'ont jamais eu le temps de faire. Gilford (1984) l'observe également chez les couples retraités qui ne sont plus préoccupés par le travail et qui peuvent passer plus de temps ensemble contribuant ainsi à l'interdépendance conjugale. Les travailleurs âgés tendent à être exagérément optimistes quant à leur niveau d'activités à la retraite (Beehr et Nielson, 1995). Vinick et Ekerdt (1991) rapportent que peu de couples pratiquent de nouvelles activités. À cet égard, les retraités de la présente étude perçoivent les activités sociales comme des sources de satisfaction plus importantes avant la retraite qu'au moment de celle-ci. Peu de changements sont observés dans leurs activités à l'exception de l'implication dans les tâches domestiques. À ce propos, Kulik (1999) rapporte que les hommes retraités partagent davantage les tâches domestiques et accordent plus d'importance à leur vie familiale. L'étude du processus d'adaptation à la retraite sur une plus longue période de temps s'avère pertinente puisque après la phase « lune de miel » peut survenir une période de « désenchantement » où l'individu réalise que la retraite ne correspond pas à ses attentes (Atchley, 1976).

Bien que les retraités et leur conjoint s'adaptent relativement bien à cette transition, l'arrivée imminente de la retraite semble occasionner un certain niveau de stress. Le stress et la détresse psychologique rapportés par les participants sont d'ailleurs plus élevés avant la prise de la retraite qu'au moment de celle-ci. À l'inverse, le niveau d'ajustement dyadique est inférieur avant la retraite que lors de cette dernière. Cette période semble affecter non seulement le retraité mais aussi son conjoint puisque les résultats obtenus à plusieurs mesures d'adaptation sont comparables. Toutefois, la satisfaction de vie rapportée par les conjoints est supérieure à celle des retraités. Ce résultat peut dépendre du fait que les conjoints ne vivent pas directement ce changement.

### Bibliographie

- ATCHLEY, R. C. *The Sociology of Retirement*, Cambridge, Schenkman, 1976.
- ATCHLEY, R. C. « Retirement and Marital Satisfaction », dans M. E. Szinovacz, et autres, éd., *Families and Retirement*, Newbury Park, Sage Publication, 1992, p. 145-158.
- BAILLARGEON, J., et autres. « Traduction française de l'échelle d'ajustement dyadique », *Revue canadienne des sciences du comportement*, vol. 18, n° 1, 1986, p. 25-34.
- BEEHR, T. A., et NIELSON, N. L. « Descriptions of Job Characteristics and Retirement Activities during the Transition to Retirement », *Journal of Organizational Behavior*, vol. 16, n° 6, 1995, p. 681-690.
- BLAIS, M. R., et autres. « L'échelle de satisfaction de vie : validation canadienne-française du Satisfaction With Life Scale », *Revue canadienne des sciences du comportement*, vol. 21, n° 2 1989, p. 210-223.
- BOSSE, R., et autres. « How Stressful is Retirement? Findings from the Normative Aging Study », *Journal of Gerontology*, vol. 46, n° 1, 1991, p. 9-14.
- DE MAN, A. F., et autres. « Une version canadienne-française du sondage sur les expériences vécues », *Santé mentale au Québec*, vol. 12, n° 2, 1987, p. 181-183.
- GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. *Enquête sociale et de santé de 1998*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2001.
- FOUQUEREAU, E., et autres. « The Retirement Satisfaction Inventory : Factor Structure in a French Sample », *European Journal of Psychological Assessment*, vol. 15, n° 1, 1999, p. 49-56.
- GILFORD, R. « Contrasts in Marital Satisfaction throughout Old Age: An Exchange Theory and Analysis », *Journal of Gerontology*, vol. 39, 1984, p. 325-333.
- HAN, S.-K., et MOEN, P. « Work and Family over Time: A Life Course Approach », *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, vol. 562, n° 1, 1999, p. 98-110.
- HENRETTA, J. C., et autres. « Retirement Reason versus Retirement Process: Examining the Reasons for Retirement Typology », *Journal of Gerontology*, vol. 47, n° 1, 1992, p. 1-7.
- HICKSON, J., et autres. « The Relationship of Locus of Control, Age and Sex to Life Satisfaction and Death Anxiety in Older Persons », *International Journal of Aging and Human Development*, vol. 26, n° 3, 1988, p. 191-199.
- KIM, J. E., et MOEN, P. « Retirement Transitions, Gender, and Psychological Well-Being: A Life-Course, Ecological Model », *Journal of Gerontology*, vol. 57, n° 3, 2002, p. 212-222.
- KULIK, L. « Continuity and Discontinuity in Marital Life after Retirement: Life Orientations, Gender Role, Ideology, Intimacy, and Satisfaction », *Families in Society: The Journal of Contemporary Human Services*, vol. 80, n° 3, 1999, p. 286-294.
- LACHANCE, L., et RICHER, L. *Étude du stress individuel et conjugal lors du passage à la retraite : relation entre des indicateurs psychologiques et physiologiques*. Projet subventionné par le Conseil de recherche en sciences humaines, 2000.
- LEMYRE, L., et autres. *Mesure du stress psychologique (M.S.P.) : Manuel d'utilisation*, Brossard, Behaviora, 1990.
- LO, R., et BROWN, R. « Stress and Adaptation: Preparation for Successful Retirement », *Australian and New Zealand Journal of Mental Health Nursing*, vol. 8, n° 1, 1999, p. 30-38.
- PRÉVILLE, M., et autres. « Relationship between Physical Health Status and Responses to Psychological Distress Measure », *Canadian Journal on Aging*, vol. 19, n° 3, 2000, p. 363-379.

RASCLE, N., et autres. « Soutien social et santé : adaptation française du questionnaire de soutien social de Sarason, le S.S.Q. », *Les cahiers internationaux de psychologie sociale*, vol. 33, 1997, p. 35-51.

REITZES, D. C., et autres. « Does Retirement Hurt Well-Being? Factors Influencing Self-Esteem and Depression among Retirees and Workers », *Gerontologist*, vol. 36, n° 5, 1996, p. 649-656.

ROSOW, I. *Socialization to Old Age*, Berkeley, University of California Press, 1974.

SANTÉ CANADA. *Vieillir au Canada*, Ottawa, Gouvernement du Canada, 2002.

TANGUAY, Manon. *Étude de la relation entre la motivation, les conflits interrôles, les bénéfices et la détresse psychologique chez des individus qui cumulent les rôles travail-famille-études*, thèse de doctorat, Université de Montréal, Montréal, 2003.

VALLA, J.-P., et autres. *Enquête québécoise sur la santé mentale des jeunes de 6 à 14 ans : 1992-Volume 1 : Méthodologie*. Montréal, Hôpital Rivière-des-Prairies et Santé Québec en collaboration avec le Ministère de la Santé et des Services Sociaux, 1997.

VINICK, B. H., et EKERDT, D.J. « Retirement: What Happens to Husband-Wife Relationships? », *Journal of Geriatric Psychiatry*, vol. 24, n° 1, 1991, p. 23-40.