

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

**ÉVALUATION DE LA MISE À L'ESSAI DU PROGRAMME RÉEL (RETRAITE ÉPANOUIE ET
LOISIRS) AUPRÈS DE JEUNES RETRAITÉS**

**MÉMOIRE PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE DE LA
MAÎTRISE EN LOISIR, CULTURE ET TOURISME**

**PAR
CAMILLE JOANISSE**

JANVIER 2020

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.



UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

MAÎTRISE EN LOISIR, CULTURE ET TOURISME (3744)

ÉVALUATION DE LA MISE À L'ESSAI DU PROGRAMME RÉEL (RETRAITE ÉPANOUIE ET
LOISIRS) AUPRÈS DE JEUNES RETRAITÉS

PAR

CAMILLE JOANISSE

DIRECTION DE RECHERCHE :

HÉLÈNE CARBONNEAU

DIRECTRICE DE RECHERCHE

LYSON MARCOUX

CODIRECTRICE DE RECHERCHE

JURY D'ÉVALUATION

MARIE-CLAUDE LAPOINTE

ÉVALUATRICE INTERNE

GINETTE AUBIN

ÉVALUATRICE EXTERNE

Sommaire

L'augmentation constante du nombre de personnes vieillissantes a amené la communauté de chercheurs à s'intéresser de plus près aux enjeux vécus par cette tranche de la population. L'un des événements de vie les plus marquants, en vieillissant, est la transition à la retraite. D'ailleurs, ce concept social a évolué grandement avec l'arrivée des baby-boomers, une génération qui se démarque par ses valeurs, son intérêt pour les voyages, les activités et la découverte. La retraite 2.0 tant attendue par les membres de cette génération n'est toutefois pas aussi parfaite que les publicités et les banques ont pu le laisser croire. Nombreux sont les retraités qui sont en quête de sens ou qui vivent des épisodes anxieux et dépressifs. Ces émotions sont souvent reliées à la perte de rôles sociaux, de réseaux d'amis ainsi que du sentiment d'utilité et d'accomplissement qui étaient pourvus par le travail. Plusieurs études ont toutefois montré que les activités de loisir ont le potentiel de combler ces lacunes. En effet, le loisir contribue à l'épanouissement personnel et social, au sentiment de continuité, au maintien de l'identité et à l'adaptation à la retraite.

Au Québec, bien qu'il existe quelques programmes de nature psychosociale pour personnes retraitées, aucun d'entre eux ne jumelle l'expérience de la retraite aux perspectives d'éducation au loisir et de psychologie positive. Un tel exercice a été effectué et le programme RÉEL (Retraite épanouie et loisirs) en a découlé. Une recension des écrits portant sur les trois domaines d'intérêts a été réalisée. Des théories et concepts issus du vieillissement, du loisir et de la psychologie positive ont permis de mettre en contexte le programme d'intervention à l'étude. Les objectifs de la présente recherche sont d'évaluer qualitativement la pertinence des composantes théoriques et organisationnelles du programme, d'explorer les effets potentiels de ce dernier sur les cibles d'intervention et d'identifier les ajustements à y apporter. L'évaluation de la mise à l'essai du programme est basée sur la théorie d'action de Chen (2005). Un devis qualitatif a été sélectionné afin d'évaluer en profondeur les perceptions des participants envers le programme afin, notamment, de répondre aux objectifs de recherche.

Les données issues des fiches d'appréciation des rencontres, du journal de bord de l'animatrice et des groupes de discussions ont permis de faire ressortir des éléments pertinents quant aux améliorations à apporter au programme à la suite de la première mise à l'essai. Des modifications ont été apportées au programme et ce dernier a fait l'objet d'une seconde mise à l'essai. Au terme de cette deuxième expérience, les résultats ont montré que le contenu ainsi que les modalités du programme étaient justes et adaptés. En plus de valider le contenu et les modalités de l'intervention, ce processus de mise à l'essai a également permis de nourrir une réflexion qui va au-delà d'une telle étude pilote. En effet, les propos des participants ont convergé vers le sens à la vie, un concept complexe qui mérite qu'une attention particulière lui soit portée. Les réflexions à ce sujet ont aussi fait émerger des thèmes tels que le bien-être psychosocial et l'apport qu'a le loisir au-delà de l'occupation du temps des retraités. Lors d'études subséquentes, il serait intéressant d'approfondir ces thématiques et de mesurer l'impact effectif du programme sur des variables telles que la satisfaction de vie, le bien-être psychologique, l'anxiété ou le sentiment d'épanouissement.

Mots-clés : retraite, éducation au loisir, vieillissement, adaptation, baby-boomers, psychologie positive, sens à la vie

Table des matières

| | |
|---|-----|
| Sommaire | iii |
| Liste des tableaux..... | xii |
| Liste des figures | xiv |
| Remerciements..... | xvi |
| Introduction | 1 |
| Chapitre I : Problématique | 5 |
| Chapitre II : Recension des écrits..... | 13 |
| 2.1 Vieillesse..... | 15 |
| 2.1.1 Vieillesse active..... | 16 |
| 2.1.2 Participation sociale | 17 |
| 2.2 Retraite | 19 |
| 2.2.1 La décision | 21 |
| 2.2.2 La transition | 23 |
| 2.2.3 L'adaptation | 25 |
| 2.2.3.1 Facteurs facilitant l'adaptation..... | 25 |
| 2.2.3.2 Facteurs nuisibles à l'adaptation..... | 26 |
| 2.2.3.3 Le modèle de sélection, optimisation et compensation..... | 28 |
| 2.3 Le loisir et la retraite | 30 |
| 2.3.1 Les formes d'expérience de loisir | 32 |
| 2.3.2 Le mode de vie optimal incorporant des activités de loisir (MOAL) | 32 |

| | |
|---|----|
| 2.4 Le loisir et la psychologie positive..... | 35 |
| 2.4.1 L'hédonisme et l'eudémonisme | 35 |
| 2.4.2 Le flow | 36 |
| 2.4.3 Modèle PERMA..... | 37 |
| 2.5 Programmes d'intervention disponibles..... | 38 |
| 2.5.1 Gestion des buts personnels | 39 |
| 2.5.2 Trouver sa voie à la retraite..... | 40 |
| 2.5.3 Community Reintegration Program | 41 |
| 2.5.4 Rehaussement de la qualité de vie | 42 |
| 2.5.5 Programmes d'éducation au loisir pour personnes avec perte d'autonomie..... | 43 |
| Chapitre III : But et objectifs de la recherche | 46 |
| 3.1 But de la recherche..... | 48 |
| 3.2 Objectifs de la recherche | 48 |
| Chapitre IV : Cadre conceptuel..... | 50 |
| 4.1 Fondements théoriques et conceptuels du programme RÉEL | 52 |
| 4.2 Cadre conceptuel de l'évaluation de la mise à l'essai..... | 55 |
| Chapitre V : Méthodologie..... | 58 |
| 5.1 Population à l'étude et critères de sélection..... | 60 |
| 5.2 Technique d'échantillonnage | 60 |
| 5.3 Collecte de données..... | 60 |
| 5.3.1 Appréciation de rencontres | 61 |
| 5.3.2 Groupe de discussion focalisé..... | 61 |
| 5.3.3 Journal de bord..... | 61 |

| | |
|---|-----|
| 5.4 Processus d'analyse..... | 61 |
| 5.5 Considérations éthiques | 65 |
| Chapitre VI : Résultats..... | 67 |
| Chapitre VII : Résumé français des résultats | 107 |
| 6.1 Description sociodémographique..... | 109 |
| 6.2 Taux d'implantation et taux de participation | 109 |
| 6.3 Évaluation des composantes du programme | 110 |
| 6.3.1 Appréciation du matériel et des modalités | 110 |
| 6.3.2 Intégration des concepts..... | 110 |
| 6.3.3 Action du programme sur les objectifs | 111 |
| 6.3.4 Facteurs d'influence potentiels à l'implantation..... | 111 |
| Chapitre VIII : Discussion générale..... | 114 |
| Limites et forces du projet..... | 125 |
| Conclusion..... | 128 |
| Références | 134 |
| APPENDICE A | 145 |
| APPENDICE B | 153 |
| APPENDICE C | 158 |
| APPENDICE D..... | 162 |
| APPENDICE E | 166 |
| APPENDICE F..... | 170 |

Liste des tableaux

Tableau

| | |
|--|----|
| 1 Composantes du flow | 36 |
| 2 Composantes du PERMA de Seligman (2011) | 37 |
| 3 Contenu du programme RÉEL | 54 |
| 4 Éléments d'évaluation adaptés d'Eldredge et al. (2016) | 63 |
| 5 Questions d'évaluation..... | 64 |



Liste des figures

Figure

| | |
|--|-----|
| 1 La dynamique du SOC tirée de Baltes et Baltes (1990) (traduction libre)..... | 29 |
| 2 La perspective des loisirs sérieux tirée de Stebbins (2009)..... | 33 |
| 3 Cadre conceptuel RÉEL tiré de Carbonneau, Freire et Joannis (2019, soumis).... | 53 |
| 4 Cadre conceptuel tiré de Chen (2005)..... | 55 |
| 5 Théorie d'action pour la mise à l'essai du programme RÉEL. | 56 |
| 6 Modèle du bien-être psychosocial tiré de Mannell et Snelgrove (2012)..... | 123 |

Remerciements

La réalisation de ce mémoire n'aurait pas été possible sans la collaboration et l'apport de plusieurs personnes qui me sont très chères.

Tout d'abord, je tiens à remercier profondément mes directrices de mémoire, Hélène Carbonneau et Lyson Marcoux. Grâce à votre engagement et votre soutien, j'ai réussi à produire un projet à la hauteur de mes aspirations qui, vous le savez, sont toujours très élevées. Merci Hélène, d'avoir été une directrice authentique, inspirante et ouverte. En plus de m'avoir guidée à travers les aléas de la vie académique, tu as été une figure féminine forte pour la jeune chercheuse que je suis devenue. Tu m'as prouvé qu'avec de la détermination, des idées et de la confiance, rien n'est à mon épreuve. Merci Lyson, d'avoir été l'épaule sur laquelle j'ai pu m'appuyer lorsque le tumulte de la maîtrise m'étourdissait. Ton écoute et tes précieux conseils m'ont souvent donné un second souffle. Tu m'as permis de me remettre en question, d'approfondir mes réflexions et de perfectionner ma rédaction.

Je souhaite également remercier Lydia Pépin de m'avoir fait confiance dans le cadre du *Programme de rehaussement* et de m'avoir, par le fait même, offert la chance de confirmer ma passion pour le travail auprès d'aînés. Je suis aussi très reconnaissante envers Sandra Harrisson de m'avoir donné l'occasion de travailler sur des projets qui ont rempli mon petit bagage de jeune chercheuse. J'aimerais aussi remercier la professeure Teresa Freire de m'avoir invitée à travailler avec elle au Portugal. Obrigada!

Finalement, je tiens à remercier mes proches pour leur soutien constant et leurs encouragements. Merci à Alex de m'avoir écoutée et d'avoir toujours eu confiance en mes capacités en me rappelant continuellement que « j'étais la meilleure ». Merci à mon ami, compagnon canin et partenaire de rédaction par excellence, Coach. Merci à ma sœur

Emilie, sans qui je n'aurais peut-être jamais mis les pieds à Trois-Rivières et n'aurais jamais suivi ce parcours. Merci à mes parents de m'avoir encouragée à poursuivre des études universitaires. Votre soutien a été très précieux tout au long des dernières années.

Merci aux participants qui se sont prêtés au jeu et qui ont permis la réalisation de ce projet. Finalement, merci à tous ceux qui, de près ou de loin, ont contribué à mon cheminement !

Introduction

Le vieillissement est un processus envers lequel les appréhensions sont nombreuses. La personne vieillissante rencontre certes des obstacles reliés à l'avancement en âge, tels que la perte de certaines habiletés physiques ou cognitives, mais elle se caractérise aussi par la sagesse qu'elle a développée ainsi que ses accomplissements. Cette personne peut également compter sur les connaissances et habiletés qu'elle a acquises au cours de sa vie afin de faire face aux divers défis qui se posent sur son chemin. Certains défis se présentent toutefois de manière imprévue ce qui en complique la résolution. Bien qu'elle soit généralement planifiée, la retraite présente souvent son lot d'obstacles auxquels la personne ne s'attendait pas. En effet, la perception populaire de la retraite ne correspond pas toujours à la réalité. La quête de sens, la perte de rôles sociaux, l'ennui et le sentiment d'être inutile ne sont que quelques exemples de répercussions de la retraite auxquelles les gens ne sont souvent pas prêts à faire face. Un bon nombre de personnes retraitées se retrouvent alors ensevelies de questionnements et de réflexions pour lesquelles peu de ressources sont présentes pour les soutenir. Comme suggéré par plusieurs auteurs, la pratique d'activités de loisir favorise le bien-être et l'adaptation à la retraite. Pourtant, certaines personnes retraitées n'ont pas une pratique de loisirs satisfaisante qui correspond à leurs besoins, attentes et aspirations. C'est donc en suivant les principes de l'éducation au loisir qu'une intervention a été développée et mise en place à l'intention de cette population. Le programme RÉEL (Retraite épanouie et loisirs) a été développé par les professeures Hélène Carbonneau et Teresa Freire ainsi que Camille Joannis, auxiliaire de recherche et auteure du présent mémoire. Ce programme a ensuite fait l'objet d'une étude pilote avec une équipe de cinq chercheurs grâce à un soutien financier du Réseau québécois de recherche sur le vieillissement (RQRV). Le but de cette étude pilote était de valider cette nouvelle intervention destinée aux personnes retraitées et d'en estimer la capacité à les aider à mieux se connaître et mieux comprendre leurs besoins en termes d'activités de loisir. Le présent mémoire s'insère dans ce projet en

fournissant une évaluation rigoureuse du contenu du programme à la suite de sa mise à l'essai.

Les chapitres qui suivent témoignent du processus de réflexion et d'évaluation qui sous-tend le présent mémoire. Le premier chapitre expose la problématique en abordant notamment la pertinence de développer un programme d'éducation au loisir pour les personnes retraitées. Une recension des écrits est ensuite présentée dans le second chapitre. Des théories issues des domaines du vieillissement, du loisir et de la psychologie positive y sont exposées. Quelques interventions destinées aux personnes retraitées ou qui emploient l'éducation au loisir y sont également décrites. Le troisième chapitre comporte le but et les objectifs de la recherche alors que le cadre conceptuel du programme et de l'évaluation sont présentés dans le quatrième chapitre. La méthodologie est ensuite exposée au cinquième chapitre. Le sixième chapitre est celui des résultats et est présenté sous la forme d'un article scientifique qui sera soumis à une revue sous peu. Le septième chapitre est, quant à lui, un résumé français des résultats présentés dans l'article. Une discussion générale portant sur les résultats, mais également l'ensemble du processus de recherche fait office de huitième chapitre. Une conclusion boucle ce mémoire en présentant des pistes pour de futures études.

Chapitre I : Problématique

Entre 1946 et 1965, la population canadienne est témoin d'un phénomène démographique important qui marque l'histoire. Au cours de cette période, plus de 8,2 millions de nouveau-nés voient le jour, soit l'équivalent de 412 000 naissances par année pendant près de 20 ans, selon Statistiques Canada (2015). Cette hausse subite du nombre de naissances est maintenant largement connue sous le nom de *baby-boom*. Les individus nés lors de cette période, les baby-boomers, sont aujourd'hui âgés de 50 à 75 ans approximativement. En 2011, à l'échelle nationale, on estime que près de trois Canadiens sur dix font partie de cette cohorte (Statistiques Canada, 2015). La présence de cette génération explique, en partie, le phénomène du vieillissement de la population (Statistiques Canada, 2015). Cette tendance démographique s'accélérera jusqu'en 2031, en raison du nombre impressionnant de baby-boomers qui atteindront l'âge de 65 ans d'ici quelques années (Statistiques Canada, 2015). Au Québec, les chiffres de Carrière et Galarneau (2012) indiquent une tendance similaire. La population de 56 ans et plus sera croissante jusqu'en 2030, alors qu'on assistera à la stagnation du nombre d'individus de 55 ans et moins. Le vieillissement de la population demeure une tendance mondiale. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) (Edwards, 2002) prévoit que, sur le plan mondial, le nombre de personnes âgées s'élèvera à 2 milliards en 2050. L'augmentation de l'espérance de vie et le développement socioéconomique des 50 dernières années figurent parmi les facteurs clés en termes de vieillissement de la population (OMS, 2016).

Cette augmentation imminente du nombre de personnes vieillissantes va de pair avec le besoin d'adapter les services offerts à cette population. En effet, les aînés d'aujourd'hui se distinguent grandement de ceux d'hier. Les baby-boomers, par exemple, ont vécu une vie bien différente de celle de leurs parents et de leurs grands-parents. De manière générale, ils sont plus aisés, ont un niveau de scolarité plus élevé, une meilleure santé globale, ainsi que des exigences relatives au loisir beaucoup plus spécifiques que les générations d'avant composées d'aînés de plus de 75 ans (Sperazza & Banerjee, 2010). Leurs intérêts, leurs valeurs ainsi que leurs habitudes de vie soulèvent des questionnements quant à la manière dont ces individus vivront les transitions relatives au

vieillesse telles que la retraite. Au Canada, les gens souhaitent généralement entamer leur retraite autour de l'âge de 65 ans. D'ici 2031, toute la cohorte des baby-boomers aura franchi le cap des 65 chandelles. Cela signifie qu'au cours des 10 à 15 prochaines années, plusieurs vagues importantes d'individus prendront leur retraite (OMS, 2016).

Bien que la retraite soit un heureux passage pour une majorité de personnes (Wang & Shi, 2014), elle peut prendre une tournure délicate pour d'autres (Joulain, Alaphilippe, Bailly, & Hervé, 2010). Dans certains cas, les sentiments positifs associés initialement à la retraite, tels que la liberté, déclinent pour laisser place à un état psychoaffectif plus fragile (Weiss, 2005). Une portion importante des personnes à la retraite est d'ailleurs sujette à des symptômes anxieux et dépressifs, à un moment ou à un autre du processus de retraite (Joulain et al., 2010). Ces types de symptômes s'expliquent, en partie, par le sentiment de fin imminente que ressentent certaines personnes vieillissantes (Osborne, 2012). Par ailleurs, la retraite peut s'accompagner d'un sentiment de perte accru relatif à divers aspects de la vie de la personne : sentiment d'utilité, réseau social, rôles sociaux et perte de statuts (Osborne, 2012). En ce sens, la retraite est un processus complexe pour lequel une préparation adéquate est préférable.

Lorsqu'on aborde le thème de la préparation à la retraite, il va sans dire que la dimension financière est souvent celle qui prime. En effet, différents sites web gouvernementaux, tels que *Retraite Québec*, offrent des outils de planification financière ainsi que des séances d'informations sur le sujet. Les institutions financières font de même en proposant des simulations de calculs et des panoplies de conseils sur les bonnes pratiques de gestion des finances à la retraite. La planification financière est inévitable et essentielle, mais ne devrait pas être l'unique cible de préparation à la retraite. Bien qu'une forte négligence à son égard soit observée, la planification des temps libres demeure essentielle (Kleiber & Linde, 2014). La pratique satisfaisante de loisirs est d'ailleurs corrélée à divers indicateurs de santé psychologique tels que la diminution de l'anxiété et le sentiment d'accomplissement (Freire, 2018; Joulain et al., 2010).

Comme abordé précédemment, les baby-boomers ont un profil distinct. Selon plusieurs auteurs, ils ne correspondent pas au modèle traditionnel de la retraite et réinventent littéralement ce concept (Byles et al., 2013; Knickman & Snelle, 2002; Moen, Kim, & Hofmeister, 2001). Les baby-boomers seront d'ailleurs plus longtemps à la retraite que l'ont été leurs prédécesseurs en raison de l'augmentation de l'espérance de vie notamment causée par l'accroissement du taux de survie des personnes âgées (OMS, 2016). Ce « surplus » de temps dont bénéficie cette génération suscite des questionnements quant à la façon dont il sera occupé. Lors de la retraite, le temps autrefois destiné à l'emploi est généralement consacré aux loisirs (Earl, Gerrans, & Halim, 2015). Une pratique de loisir adaptée et satisfaisante peut toutefois demander un processus de réflexion considérable. C'est pourquoi l'aide d'un professionnel dans le domaine des sciences du loisir peut être envisagée, principalement lors d'une transition aussi importante que la retraite.

Le principe d'éducation au loisir décrit le processus par lequel un intervenant compétent dans le domaine accompagne un individu ou un groupe dans la réflexion et la sensibilisation à la place que prend le loisir dans la vie de la personne. Au moment de l'intervention, le professionnel en loisir invite l'individu à se questionner sur ses besoins et ses attentes. Il est également de son devoir de présenter la diversité et la nature des activités possibles ainsi que de souligner les contraintes et les bénéfices associés à celles-ci (Freire & Stebbins, 2011). Comme le mentionnent Sperazza et Banerjee (2010) le développement d'interventions ou de programmes de loisir adaptés aux baby-boomers permettrait de maximiser les bénéfices perçus par leurs pratiques. Les écrits scientifiques suggèrent que l'éducation au loisir représente une piste d'intervention intéressante pour soutenir l'atteinte d'un vécu optimal. Plusieurs programmes d'éducation au loisir ont été développés à l'intention de diverses clientèles manifestant des besoins particuliers. C'est le cas, par exemple, de l'adaptation du *Community Reintegration Program* (CRP) de Bullock et Howe (1991) mis en application par Searle, Mahon, Iso-Ahola, Sdrolas, et van

Dyck (1995) qui vise à revaloriser les rôles sociaux des aînés et favoriser leur satisfaction de vie par l'éducation au loisir, mais qui s'adresse davantage à des personnes en perte d'autonomie. De leur côté, Carbonneau, Caron, et Desrosiers (2011) ont développé un programme d'éducation au loisir visant le rehaussement de la qualité de vie des aidants et de leur proche atteint d'un trouble de la mémoire. Des programmes d'éducation au loisir ont également été conçus pour les personnes ayant subi un accident vasculaire cérébral (AVC) (Nour, Desrosiers, Gauthier, & Carbonneau, 2002) ou un traumatisme crânien (Carbonneau, Martineau, Andre, & Dawson, 2011). Ces derniers s'articulent aussi autour de l'adaptation à une perte de capacité et s'appliquent donc moins aux nouveaux retraités qui ne présentent pas de problématique particulière. Ainsi, bien que ces programmes sont intéressants et montrent des résultats concluants, aucun d'entre eux ne correspond au contexte particulier de la retraite.

D'autres programmes ont été développés dans le but de guider les aînés à la retraite. Le programme *Gestion des buts personnels* de Dubé, Lapierre, Bouffard et Labelle (2000) s'inscrit dans cette perspective. Il a été mis en œuvre auprès d'aînés retraités, mais l'intervention proposée, de nature psychoéducative, n'est pas axée sur l'approfondissement de l'expérience de loisir en soi. Dans le même ordre d'idées, le Groupe Esorg Inc a élaboré le programme *Trouver sa voie à la retraite* (Carbonneau, Fortier, & Audet, 2015) afin de soutenir la participation sociale des aînés. Bien que ce programme soit pertinent, il ne permet pas une réflexion en profondeur sur la question du loisir.

Somme toute, bien que chacune de ces interventions présente des avantages, elles ne conviennent pas à la réalité des baby-boomers récemment retraités ou ne soutiennent pas nécessairement une réflexion approfondie sur l'importance et le sens du loisir au quotidien. C'est pourquoi une équipe de chercheurs s'est intéressée à l'élaboration d'un programme d'éducation au loisir spécifique aux besoins des baby-boomers qui entament leur retraite soit le programme RÉEL pour *Retraite épanouie et loisir* (Carbonneau, Freire

et Joannis, soumis, 2019). Le contenu de ce programme a été construit en suivant les étapes de l'*Intervention mapping* soit 1) l'étude des besoins et l'analyse du problème, 2) le développement de la matrice de changement, 3) l'identification des théories et concepts pertinents et 4) l'élaboration du contenu du programme et la mise à l'essai. Le présent mémoire s'inscrit dans la foulée des travaux de recherche de l'équipe ayant développé le programme. À la suite de l'élaboration du contenu du programme RÉEL, le présent projet concerne la réalisation de la seconde composante de l'étape 4 du processus de l'*Intervention mapping* soit la mise à l'essai du programme auprès de personnes retraitées.

Chapitre II : Recension des écrits

Une recension des écrits a été effectuée entre octobre 2017 et avril 2018. Les principales bases de données consultées sont PsycInfo, Academic Search Complete et Google Scholar, en raison de leur vaste répertoire d'écrits issus des sciences humaines et sociales. Plusieurs mots clés ont permis de recenser les écrits abordant différentes dimensions de la retraite : *retirement*, *retirement adaptation*, *retirement transition*, *retirement process*, *leisure*, retraite, bien-être et loisirs. Entre avril 2018 et janvier 2019, quelques retours vers la littérature ont permis de mettre à jour les informations recueillies. Au cours de cette période, plusieurs livres issus de la bibliothèque de l'Université du Québec à Trois-Rivières ont également été consultés. De cette démarche ont émergé 265 références. À la suite de la lecture des résumés, 164 articles et livres ont été retenus. Finalement, 46 références ont été consultées et citées dans la présente recension des écrits. Les autres références ont été consultées, au besoin, pour approfondir la réflexion entourant le processus de rédaction.

La présente recension des écrits vise d'abord à approfondir la question du vieillissement et de la retraite, afin de faire émerger des théories explicatives ainsi que des facteurs qui influencent cette période de vie. Le loisir et la psychologie positive ainsi que l'apport de ces disciplines à la compréhension de l'expérience humaine en contexte de vieillissement sont ensuite exposés.

2.1 Vieillessement

Souvent décrit comme une diminution du nombre de personnes jeunes et une augmentation du nombre de personnes de plus de 60 ans (OMS, 2002), le vieillissement démographique est un phénomène complexe. Les recensements gouvernementaux et recherches à grand déploiement publient une multitude de données qui permettent d'illustrer ce que représente le vieillissement démographique ainsi que les causes et enjeux qui y sont reliés. Dans leurs travaux basés sur les données de l'*Enquête sur la population*

active, Carrière et Galarnau (2012) soulignent que le vieillissement de la population est issu initialement de changements sur le plan des comportements démographiques. En d'autres mots, le taux de fécondité est plus bas qu'auparavant et les personnes âgées vivent plus longtemps. Les propos de l'Organisation mondiale de la Santé (2002) vont d'ailleurs dans le même sens en indiquant que la baisse du taux de fécondité et l'augmentation de la longévité assurent que la population mondiale est et sera vieillissante au cours des prochaines décennies. Entre 1970 et 2025, on estime que le nombre de personnes âgées de 60 ans et plus aura fait un bon d'au moins 223 % (OMS, 2002). En 2050, on prévoit que plus de 2 milliards d'individus appartiendront à cette tranche d'âge sur le plan mondial (OMS, 2002).

Tel que l'Organisation mondiale de la Santé (2002) le stipule, « le vieillissement démographique est l'un des plus grands triomphes de l'humanité », mais comporte son lot de défis. Bien que la longévité soit un succès en soi, elle ne va pas forcément de pair avec la qualité de vie de l'individu, comme l'illustre si bien l'expression : « Il ne faut pas chercher à rajouter des années à sa vie, mais plutôt essayer de rajouter de la vie aux années ». Au sein de la communauté scientifique, cette maxime se traduit par le besoin d'orienter davantage de travaux de recherche vers l'optimisation de la qualité de vie des personnes vieillissantes. Au cours des dernières années, plusieurs concepts et théories ont émergé permettant ainsi d'affiner les connaissances relatives aux aspects biopsychosociaux du processus de vieillissement.

2.1.1 Vieillessement actif

Au début du XXI^e siècle, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) (2002) popularise l'expression « vieillir en restant actif » afin de décrire un processus optimal de vieillissement. Cette notion sous-entend que chaque individu a le droit de vieillir en ayant la possibilité d'être en bonne santé, de participer socialement et d'être en sécurité. Le

vieillessement actif est accessible à toute personne âgée, quelle que soit sa condition physique ou psychologique. Cela signifie que malgré les limitations qu'une personne peut rencontrer, les services offerts ainsi que les politiques et programmes en place doivent lui permettre de rester active dans son milieu. L'OMS indique d'ailleurs que le vieillissement actif est une responsabilité collective requérant l'implication de divers acteurs, dont les familles, les amis et les voisins de la personne vieillissante.

Toutefois, malgré certaines préconceptions populaires, les personnes âgées demeurent un groupe fortement hétérogène. C'est pourquoi l'OMS insiste sur le fait que les interventions ayant pour but de favoriser le vieillissement actif doivent être adaptées aux différents stades de la vie. Le modèle de sélection, optimisation et compensation (SOC), présenté plus loin, rejoint les propos de l'OMS, car il considère la capacité d'adaptation au cours du vieillissement comme un concept clé.

2.1.2 Participation sociale

La participation sociale est généralement décrite par « l'engagement d'une personne à des activités qui lui permettent d'entrer en relation avec d'autres membres de sa communauté » (traduction libre) (Raymond et al., 2012). La définition de ce concept ne fait toutefois pas l'objet d'un consensus au sein de la communauté scientifique (Carbonneau et al., 2013; Levasseur, Richard, Gauvin, & Raymond, 2010), affectant ainsi la recherche menée sur le sujet (Carbonneau et al., 2013). En effet, la comparaison des résultats de recherche est compliquée, voire parfois impossible, en raison des différents sens accordés à la participation sociale par les divers auteurs. Au cours des dernières années, les travaux de Levasseur et al. (2010) et de Raymond et al. (2012) ont permis d'exposer une vision plus exhaustive du concept.

Pour Levasseur et al. (2010), la participation sociale correspond à l'engagement d'une personne à des activités qui lui permettent d'établir des contacts sociaux au sein de sa communauté. À travers une analyse de contenu ($n = 43$), ces auteurs font ressortir six dimensions qui représentent le niveau d'engagement d'une personne dans des interactions sociales. La proximité de la personne avec les autres varie de distal à proximal sur six niveaux : 1) faire une activité en préparation aux contacts sociaux, 2) être à proximité des autres sans interagir avec eux, 3) interagir avec les autres sans faire une activité spécifique avec eux, 4) faire une activité avec les autres, 5) aider les autres et 6) contribuer à la société. Somme toute, Levasseur et al. (2010) résument la participation sociale comme le niveau d'engagement d'une personne auprès des autres dans le cadre d'activités sociales.

Raymond et al. (2012) élaborent, quant à eux, une typologie à partir de l'analyse de 32 programmes sociaux ayant pour objectif de promouvoir la participation sociale des aînés. Leurs analyses permettent d'élaborer une classification des programmes décrivant, en cinq catégories, les différentes cibles de ces interventions : interactions sociales en contexte individuel, interactions sociales en contexte de groupes, projets collectifs, bénévolat et support informel ainsi qu'engagement sociopolitique et activisme. Les auteurs insistent sur le fait que les catégories ne sont pas mutuellement exclusives et qu'il est d'ailleurs souhaitable qu'un programme en incorpore plus d'une. Pour les adultes qui avancent en âge, la prise de la retraite représente une transition de vie importante au cours de laquelle la participation sociale — l'un des piliers du vieillissement actif — peut être mise de l'avant. La prochaine section vise à approfondir cette période de vie charnière.

2.2 Retraite

Dans un chapitre paru dans le livre *Retirement : Reasons, Processes and Results*, Szinovacz (2003) soutient que la retraite peut être perçue comme une institution, un processus ou une expérience. La retraite comme *institution* fait référence à la structure sociale et économique qui régule le retrait du marché de l'emploi chez les travailleurs âgés. Cette perspective considère également les concepts d'assurances et de pensions reliées au statut de retraité. La retraite comme *processus*, selon Szinovacz, permet de reconnaître la complexité de la transition et fait référence à la décision de l'individu de se retirer du milieu de l'emploi. Finalement, lorsqu'elle est décrite comme une *expérience*, la retraite est considérée comme un ensemble de changements. Dans le cadre de la présente recension de écrits, la retraite est abordée sans distinguer ces deux perspectives afin d'en dresser un portrait global.

Généralement, la retraite est définie par le statut relatif à l'emploi et à l'âge. Pour Shultz et Wang (2011) elle représente le délaissement de l'emploi afin d'entreprendre des activités reliées à la famille ou à la communauté. Afin de relever diverses définitions de la retraite, Denton et Spencer (2009) ont analysé 41 textes ayant été publiés principalement au Canada et aux États-Unis. Les auteurs ont identifié différents types de définitions, dont l'une des principales repose sur la perspective du marché du travail : non-participation ou réduction des heures de travail et des gains perçus. Le fait d'être prestataire d'un régime de retraite constituait, pour certains auteurs, un facteur suffisant à décrire la retraite. Une autre perspective incluait ce qui a trait à l'emploi occupé : quitter son employeur principal ou changer de carrière ou d'employeur. Finalement, Denton et Spencer indiquent que l'auto-évaluation du statut de retraite ou une combinaison de tous les indicateurs présentés précédemment sont également employées pour décrire la retraite dans les textes recensés. Les auteurs soutiennent que les définitions employées dans la littérature ont principalement une connotation négative, car elles mettent l'accent sur ce que les

personnes ne font plus, c'est-à-dire travailler. Denton et Spencer suggèrent de définir la retraite de manière plus positive pour que l'accent soit mis sur ce que les gens font plutôt que ce qu'ils ne font plus. De son côté, Weiss (2005) propose trois perspectives selon lesquelles la retraite peut être définie. D'une part, la perspective économique soutient qu'une personne est retraitée si elle est âgée de plus de 55 ans et qu'elle ne travaille plus ou n'est, du moins, plus salariée. La perspective sociologique indique, quant à elle, qu'une personne est retraitée si elle a quitté son emploi et qu'il est socialement acceptable qu'elle ne travaille pas et que ses pairs la perçoivent comme étant retraitée. Finalement, la perspective psychologique — celle préconisée dans le cadre du présent mémoire — soutient que le statut de retraité est relatif à l'identité de la personne et à la perception qu'elle a d'elle-même.

Pendant plusieurs années, la retraite a été perçue comme un événement de vie précis (Houde, 1999). Pourtant la transition entre le statut d'employé et de non-employé est loin de représenter la complexité du phénomène (Byles et al., 2013). La retraite est un concept fluide qui évolue en fonction des conditions sociales et personnelles de l'individu (Denton & Spencer, 2009). Depuis plusieurs années, les chercheurs dans le domaine du vieillissement tentent de reconceptualiser la retraite. Bien qu'ils ne s'entendent pas sur la manière de la définir, la majorité des auteurs s'accorde sur le fait que la retraite est un processus de transition complexe et non un événement de vie ponctuel (Hershenson, 2016; Shultz & Wang, 2011). Voir la retraite en termes d'étapes — comme on conçoit aussi le deuil — n'est plus d'actualité. Inspiré par plusieurs auteurs, Hershenson (2016) aborde la retraite à travers une approche par statuts. L'auteur décrit six statuts qu'une personne peut occuper, de manière fluide et interchangeable, lors du processus de retraite : retranchement, exploration, essai, engagement, reconsidération et sortie. Le retranchement correspond au retrait partiel ou complet de l'emploi. L'exploration implique que l'individu s'informe et réfléchisse sur les loisirs ou occupations ainsi que sur le style de vie qu'il souhaite adopter lors de sa retraite. L'essai correspond à la sélection ainsi qu'à l'expérimentation concrète des activités et des styles de vie sur lesquels une

réflexion a été portée. L'engagement signifie que la personne retraitée s'implique sur le long terme dans les activités ou le mode de vie sélectionnés. Lorsque l'individu se lasse de cette implication, la reconsidération lui permet de prendre un temps d'arrêt et de considérer d'autres avenues si celle qui était empruntée ne correspond plus à ses besoins. La sortie représente le terme aux activités ainsi qu'au style de vie adopté. Après la sortie, l'individu peut retourner à l'un ou l'autre des statuts et expérimenter de nouveau un loisir ou une occupation. La perspective longitudinale et fluide –voire même cyclique –de la retraite est un processus de réflexion relativement récent, au sein de la communauté scientifique. L'une des forces de l'approche par statuts de Hershenson réside dans sa fluidité d'application. En effet, les statuts ne sont pas mutuellement exclusifs et peuvent être abordés en différentes séquences ou de façon concomitante.

Bien que définir la retraite en termes de processus et non en termes d'étapes fasse consensus (Denton & Spencer, 2009; Hershenson, 2016; Shultz & Wang, 2011), la présence d'au moins trois grandes étapes est indéniable. Houde (1999) décrit ces trois étapes comme étant la préparation à la retraite, la prise de la retraite et l'adaptation à long terme. Une perspective plus actuelle du processus consisterait, comme fait par Hershenson (2016), à reconnaître la fluidité de ces étapes et ne pas percevoir ces dernières comme étant mutuellement exclusives. La recension des écrits permet de dégager une typologie similaire à celle de Houde (1999), soit la décision, la transition et l'adaptation. La première section fait état des différents éléments qui composent le processus de décision menant vers la prise de la retraite, alors que la seconde illustre le contexte de transition de l'emploi à la retraite. Finalement, la dernière section permet de résumer les principaux facteurs qui influencent l'adaptation à la retraite, dont les aspects positifs de cette période, ainsi que les défis rencontrés.

2.2.1 La décision

Après avoir consacré une importante partie de sa vie au travail, le quinquagénaire ou le sexagénaire entame généralement une réflexion quant aux années à venir ainsi qu'à la possibilité de prendre sa retraite. Les circonstances ainsi que plusieurs facteurs personnels influencent la prise de décision. Est-il temps de prendre sa retraite ou non ? Dans son livre *The Experience of Retirement*, Robert Weiss (2005) décrit cinq catégories de raisons susceptibles de pousser un individu à prendre sa retraite. L'*attractivité des loisirs* se traduit par le désir de l'individu à avoir plus de liberté pour pratiquer des activités ou à consacrer davantage de temps à sa famille. La *présence d'incapacités ou d'une maladie* peut aussi contribuer au processus décisionnel. Le sentiment d'être « trop vieux », de ne plus avoir autant d'énergie et de patience pour surmonter les défis quotidiens de l'emploi peut augmenter l'envie ou le besoin de se retirer du travail. Dans certains cas, c'est la présence d'une maladie ou d'une incapacité physique qui force la main du travailleur âgé à prendre sa retraite. Weiss (2005) relève qu'environ 12,5 % des participants à son étude avaient été précipités à la retraite en raison du déclin de leur condition physique ou d'une maladie précise telle que le cancer, des troubles cardiovasculaires ou la maladie de Parkinson. Souvent, la condition physique ainsi que le stress relié à l'emploi suffisaient à la décision de se retirer du travail. Par ailleurs, le *désir de quitter l'emploi* peut influencer le désir de l'individu à prendre ou non sa retraite. Weiss décrit que lorsqu'un travailleur âgé démontre un intérêt moindre ou manifeste du mécontentement face à certains aspects de son travail, la retraite apparaît comme une porte de sortie. Dans certains cas, la présence d'un conflit au travail — tel que l'arrivée d'un nouveau patron ayant une vision différente — pousse l'individu vers le chemin de la retraite. Toutefois, certains témoignages montrent que de s'échapper ainsi d'un conflit peut causer des émotions négatives telles que l'impression d'être perdant. La décision de prendre sa retraite peut également découler d'une *initiative du milieu de travail*. Bien souvent, ces initiatives ne reconnaissent pas le droit de la personne de choisir ou non de prendre sa retraite. Au sein de certaines entreprises, les dirigeants persuadent les travailleurs âgés de prendre leur retraite en leur promettant des conditions en or ainsi que des bonus. Ces stratégies ont généralement pour but de se départir des employés

expérimentés — pour lesquels les salaires sont nettement plus élevés — afin d'économiser en engageant de jeunes travailleurs. Ces offres déguisées donnent couramment l'impression au travailleur âgé qu'on souhaite disposer de lui. Dans d'autres contextes, il arrive également que le milieu de travail mette une pression sur le travailleur afin que celui-ci choisisse de prendre sa retraite : la personne est mise de côté dans les décisions, on lui fait sentir qu'elle n'est plus dans le coup, etc. Finalement, Weiss évoque la *retraite comme alternative au chômage*. Par exemple, un travailleur autonome pour lequel les affaires battraient de l'aile pourrait choisir de prendre sa retraite. Il en va de même pour une personne — dont l'âge correspond relativement à celui d'une personne retraitée — dont le milieu d'emploi ferme ses portes.

Les perspectives économiques de type *coûts-bénéfices* permettent généralement de faire un choix rationnel quant à la décision de prendre ou non sa retraite (Leonesio, 1996). En effet, malgré les raisons mentionnées ci-dessus telles que le désir de s'engager à de nouvelles activités, l'individu s'assure généralement d'être financièrement prêt avant de prendre la décision définitive. Une analyse des coûts et des bénéfices liés au processus de retraite permet de prendre une décision éclairée. Toutefois, comme le mentionne Szinovacz (2003), les perspectives économiques impliquent qu'un choix soit possible. Si le travailleur âgé est forcé de prendre sa retraite en raison d'une maladie ou parce qu'il y est poussé par son milieu d'emploi (Weiss, 2005), le choix n'est plus tributaire de la personne. Il se peut alors que la transition ainsi que l'adaptation à la retraite soient affectées.

2.2.2 La transition

L'expression « je prends ma retraite » crée l'illusion que la retraite est un moment précis circonscrit dans le temps. Pourtant, la transition vers cette période de vie est complexe (Hershenson, 2016; Shultz & Wang, 2011). Le processus de transition vers la

retraite dépend, en partie, du type d'emploi occupé (Weiss, 2005). L'employé âgé peut cesser de travailler radicalement en fixant une date précise ou il se peut que la transition soit moins tranchée et qu'il réduise ses heures ou occupe des fonctions différentes jusqu'à ce qu'il cesse de travailler complètement. Tel que le mentionne Weiss (2005), dans les deux cas, la transition vers la retraite peut avoir été faite dans l'harmonie ou de manière conflictuelle. Lorsqu'elle est effectuée dans l'harmonie, la planification du processus de retraite permet autant à l'employé concerné qu'à ses collègues de s'ajuster à la transition imminente (Weiss, 2005). Pour l'employé, il peut être important de clore certains dossiers ou préparer un suivi pour la personne qui occupera son poste. Pour les collègues et le patron, il est parfois nécessaire d'avoir du temps pour trouver un remplaçant et boucler certains projets en collaboration avec la personne qui quitte pour la retraite. Le processus de transition est influencé par divers facteurs, dont le contexte de la décision. En effet, une retraite entamée prématurément de manière abrupte peut alourdir la transition et l'adaptation à cette nouvelle période de vie (Weiss, 2005). Généralement, au cours des derniers jours à l'emploi, l'individu est honoré dans le cadre de diverses cérémonies (Weiss, 2005) ou rituels reliés à la retraite (Houde, 1999; Szinovacz, 2003). Comme présenté par Weiss (2005), ces célébrations ont différentes fonctions : reconnaître le travail de la personne, montrer du respect et de l'appréciation, partager des souvenirs et anecdotes, etc. Généralement, ces rituels ont comme objectif principal de montrer à la personne que son passage a compté et qu'elle est appréciée. Dans certains milieux de travail, il se peut toutefois que le ton des célébrations soit impersonnel (Houde, 1999; Weiss, 2005). Par exemple, les discours réutilisés des patrons et les cadeaux génériques peuvent donner l'impression à la personne qu'elle était « une parmi les autres ». L'un des participants à l'étude de Weiss (2005) décrit d'ailleurs son dîner de départ comme ayant été « traumatisant ». Il indique avoir trouvé cela difficile de répéter des *au revoir* interminables durant deux heures, alors qu'il n'était pas prêt et n'avait pas envie de dire *au revoir* à ses collègues. Szinovacz (2003) soutient que les rituels de retraite sont davantage axés sur la fin du travail que sur le début d'un nouveau chapitre dans la vie de la personne. Encore une fois, la retraite est perçue en termes de pertes et non de gains.

Bien que de bonnes intentions sous-tendent les rituels de départ à la retraite, ces derniers devraient être pratiqués avec tact.

2.2.3 L'adaptation

La retraite représente une transition majeure dans la vie de l'adulte vieillissant (Wang, Henkens, & van Solinge, 2011). C'est pourquoi l'individu qui atteint cette période peut s'attendre à vivre une variété de changements, notamment en regard des occasions, des défis ainsi que des rôles qu'il occupe (Henning, Hansson, Berg, Lindwall, & Johansson, 2017). Bien que le bien-être de plusieurs individus ne soit pas nécessairement affecté par cette transition, il n'en demeure pas moins que des effets positifs comme négatifs peuvent émerger (Henning et al., 2017). La présente section traite des aspects positifs liés à la retraite et des facteurs facilitant l'adaptation ainsi que des enjeux et facteurs nuisibles.

2.2.3.1 Facteurs facilitant l'adaptation. Afin de mieux comprendre le processus d'adaptation de la personne retraitée, plusieurs chercheurs se sont intéressés aux facteurs qui influencent cette période de la vie humaine. Henning et ses collègues (2017) ont montré que la personnalité avait un impact sur le bien-être lors de la transition vers la retraite chez des adultes suédois âgés de 60 à 66 ans ($n = 2797$). Bien que leurs résultats aient montré qu'une augmentation du bien-être était généralement observée lors de la retraite, les chercheurs ont mis en lumière l'effet de certains traits de personnalité, tirés de la typologie du Big Five, sur l'adaptation à la retraite. Des scores élevés au niveau de l'agréabilité, l'ouverture, l'extraversion et la conscience favorisent la transition vers la retraite. Ryan, Newton, Chauhan, et Chopik (2017) ont exposé que la conscience (organisation avant spontanéité, autodiscipline, etc.) était le trait le plus couramment relié au bien-être à la retraite ($n = 716$). En suivant un groupe d'adultes âgés en moyenne de 61,9 ans, les auteurs ont effectué deux temps de mesures séparés par quatre ans. Lors du

second temps de mesure, tous les participants étaient réputés être retraités, comparativement au moment de la collecte des données initiales. Les résultats montrent également que la santé subjective prédit le bien-être à la retraite. En d'autres mots, une personne qui perçoit sa santé comme étant bonne aura davantage tendance à se sentir bien durant sa retraite. Le moment où la retraite est entamée aurait aussi un impact sur la santé subjective, autant au plan psychologique que physique. Des données issues ($n = 6624$) de la *Health and Retirement Study* menée aux États-Unis, indiquent que les personnes qui prennent leur retraite au moment désiré ou plus tard ont une perception plus positive de leur santé que ceux qui l'entament prématurément (Calvo, Sarkisian, & Tamborini, 2013). Certaines conditions favorisent donc une transition agréable et empreinte d'émotions positives. Les résultats de Byles et al. (2013) vont d'ailleurs en ce sens. Les femmes interrogées ($n = 900$) lors de la dernière phase de leur étude longitudinale expriment, en effet, un certain optimisme quant à leur retraite. Les résultats aux divers questionnaires montrent, entre autres, que la majorité des participantes perçoivent la retraite comme une occasion de vivre leur vie telle qu'elles le souhaitent, de prendre leurs propres décisions et de développer leur sagesse. Ces dernières indiquent d'ailleurs que la retraite ne leur paraît pas comme une fin, mais bien comme un début. Somme toute, les résultats de Byles et al. (2013) montre que la retraite n'est pas synonyme de retrait de la vie active pour ces femmes baby-boomers. Pour certaines personnes récemment retraitées, on observe même une augmentation du niveau de bien-être (Henning et al., 2017). Ce phénomène courant est communément appelé la période de « lune de miel » (Henning et al., 2017). Cette sensation de voir son bonheur augmenté lors de l'arrivée à la retraite se décline généralement pour laisser place à divers défis (Weiss, 2005).

2.2.3.2 Facteurs nuisibles à l'adaptation. Comme mentionné, chaque personne retraitée vit cette période de transition à sa façon, en fonction de la signification qui lui est accordée et du contexte social dans lequel elle prend place (Shultz & Wang, 2011). Pour de nombreuses personnes, donner un sens à ce processus est une tâche ardue (Joulain et al., 2010). Bien qu'une majorité d'individus entament la retraite du bon pied, certains

éprouvent davantage de difficultés à s'adapter à cette réorganisation du mode de vie. Plusieurs facteurs influenceraient d'ailleurs négativement le processus. Les travaux de Henning et ses collègues (2017) portant sur la personnalité et la transition à la retraite ont montré qu'un haut niveau de neuroticisme (tendance persistante au vécu d'émotions négatives) risque d'influencer négativement le processus de transition vers la retraite. Comme mentionné précédemment, le contexte qui entoure la décision de prendre sa retraite peut également affecter le bien-être de l'individu. Une portion importante des personnes à la retraite est d'ailleurs sujette à des symptômes anxieux et dépressifs, à un moment ou à un autre du processus de transition (Joulain et al., 2010; Osborne, 2012). Comme la période nécessaire à l'adaptation à la retraite varie grandement d'une personne à l'autre et que les manifestations de la dépression et de l'anxiété sont également multiples et variables, la collecte de données à ce sujet paraît complexe. Dans la littérature actuelle, il ne semble pas y avoir de chiffres exacts et récents à cet égard. Par ailleurs, la présence de ce type de symptômes est tributaire de nombreux facteurs d'influence. Joulain et ses collègues (2010) suggèrent l'idée que la retraite est associée au vieillissement et que dans l'imaginaire populaire le fait de vieillir est associé à des affects négatifs. L'anxiété reliée à la mort est également présente chez certaines personnes vieillissantes (Osborne, 2012). Divers défis de nature psychologique peuvent ainsi être rencontrés par les individus retraités.

La retraite n'est pas automatiquement liée à une diminution de la qualité de vie ou de la santé. Wang (2007) indique d'ailleurs qu'une majorité des personnes retraitées se sont bien adaptées à cette transition et sont heureuses. À la suite d'une recension des écrits, Szinovacz (2003) soutient la même thèse, mais ajoute qu'une portion des personnes retraitées vit des problèmes d'adaptation et voit son bien-être diminué. L'un des obstacles les plus difficiles à surmonter, pour les personnes récemment retraitées, est le sentiment de perte. Cette impression se fait sentir dans plusieurs sphères de la vie de l'individu. Le fait de perdre la structure de vie basée sur le travail est un réel défi (Osborne, 2012; Weiss, 2005). Après avoir organisé son emploi du temps autour de son horaire de travail toute sa

vie, il peut effectivement être ardu de se recréer des habitudes ainsi qu'une routine de vie rassurante. Pour certains, la perte du statut relié à l'emploi ainsi que du réseau social tissé au travail peut être très douloureuse indique Osborne (2012). L'auteur avance que la perte du sentiment d'utilité atteint souvent les personnes retraitées depuis peu de temps. Elles peuvent avoir l'impression qu'on a disposé d'elles, car elles « n'avaient plus rien à offrir ». La peur d'être relégué au statut de « personne âgée » peut également causer beaucoup de souffrance. Certains voient la retraite comme le dernier sprint de la vie. Cette impression de fin est d'ailleurs corrélée aux symptômes dépressifs et anxieux vécus par certaines personnes retraitées (Osborne, 2012). Comme l'espérance de vie des aînés est aujourd'hui beaucoup plus longue qu'auparavant, la retraite ne représente plus une fin en soi. C'est pourquoi une révision des services offerts à cette population se fait pressante. L'unicité des nouvelles vagues d'adultes qui atteignent l'âge de la retraite soulève plusieurs questionnements quant à la manière de soutenir cette population dans la transition vers une retraite épanouissante. La théorie de sélection, optimisation et compensation fournit une part des réponses en offrant un regard théorique sur les processus contribuant à un vieillissement épanoui.

2.2.3.3 Le modèle de sélection, optimisation et compensation. Baltes et Baltes (1990) ont élaboré la théorie de la sélection, optimisation et compensation (SOC) afin de décrire un processus d'adaptation à une nouvelle situation ou condition. Bien que cette théorie puisse correspondre à divers contextes de vie, ces auteurs ont choisi d'appliquer ce processus à celui du vieillissement et des enjeux qui y sont reliés. Cette théorie s'applique au contexte de la pratique de loisirs. Le modèle du SOC (voir Figure 1) montre que malgré les pertes associées au vieillissement, il est possible de s'adapter et de tirer le meilleur qui soit de sa condition.

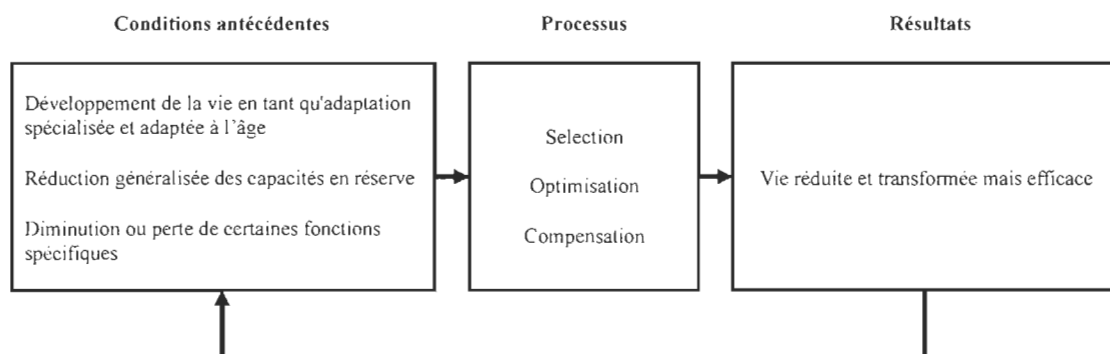


Figure 1. La dynamique du SOC tirée de Baltes et Baltes (1990) (traduction libre).

Tel que décrit par les auteurs, l'individu voit sa condition modifiée par le vieillissement. Il doit s'adapter à son âge, faire face à une réduction de ses capacités ainsi qu'aux pertes reliées à différentes fonctions. Le processus de SOC implique trois étapes. La sélection fait référence aux possibilités de domaines ou de buts auxquels peut s'intéresser une personne. Considérant les pertes associées au vieillissement, les auteurs indiquent que l'individu voit généralement ses choix se restreindre. Par exemple, une personne ayant franchi le cap des 70 ans peut avoir certains problèmes de santé qui limitent la pratique d'activités qu'elle faisait aisément auparavant, d'où la nécessité de sélectionner. L'optimisation implique que l'individu adopte des comportements qui favorisent ses capacités ainsi que le parcours de vie qu'il souhaite suivre. La compensation prend place lorsque l'individu se bute à des difficultés fonctionnelles ou adaptatives. Face à de telles restrictions, l'individu doit pallier ses pertes en adoptant de nouveaux comportements. La finalité du processus devrait permettre à l'individu de vivre une vie, certes modifiée, mais plus efficace.

Le processus de SOC est en partie modulé par divers facteurs, dont la présence de ressources chez l'individu (Baltes & Lang, 1997). Les effets négatifs reliés au vieillissement seraient atténués par la présence de ressources de type sensorimoteur,

cognitif ainsi que relatif à la personnalité et aux aspects sociaux (Baltes & Lang, 1997). Par exemple, une personne n'ayant aucune difficulté à se déplacer (sensorimoteur) et à converser (cognitif) qui est extravertie (personnalité) et côtoie des amis (social) serait qualifiée de « riche en ressources ». Un nombre plus élevé de ressources faciliterait l'engagement au processus de SOC et par le fait même soutiendrait l'adaptation aux défis posés par le vieillissement. Les travaux de Yeung (2017) indiquent que mieux comprendre l'impact des ressources disponibles sur le bien-être physique et psychologique des personnes retraitées est une étape primordiale à l'élaboration d'interventions et de programmes destinés à cette population. Somme toute, le modèle de SOC fait ressortir l'importance de savoir s'adapter afin de maintenir une participation sociale satisfaisante et un niveau d'activité qui répond aux besoins individuels. Lorsqu'il est question de retraite, il fournit une perspective de choix quant à l'adoption d'activités de loisirs.

2.3 Le loisir et la retraite

La pratique d'activités de loisirs est communément associée à de nombreux indicateurs de santé psychologique tels que le sentiment de satisfaction et le bien-être (Freire, 2018). Dans le cadre d'une étude menée auprès de 571 adultes âgés de 66 à 95 ans, Joulain et al. (2010) ont montré que la pratique d'activités de loisir est corrélée à la diminution des symptômes dépressifs. L'engagement dans des loisirs comble les besoins d'atteinte de but et d'établissement de relations sociales et offre un sentiment de liberté de choix (Freire, 2018). L'expérience de loisir est très subjective et son apport varie selon les fonctions qu'on lui accorde. Ces fonctions peuvent être, entre autres, de l'ordre de l'intégration sociale ou de l'épanouissement (Freire, 2018). Dans le contexte de retraite, la pratique d'activités récréatives est particulièrement bénéfique. Earl et al. (2015) ont montré — auprès d'un échantillon de 243 personnes retraitées — que la pratique d'activités de loisir permet, entre autres, de créer un sentiment de continuité suite à la prise de la retraite. En effet, des pratiques de loisir sont entamées dès un jeune âge et

accompagnent l'individu toute sa vie durant. Le loisir lui permet donc de maintenir un certain niveau d'activité au cours de sa vie (Earl et al., 2015). Cette perception s'inscrit dans la théorie de la continuité d'Atchley (1989) qui met de l'avant l'importance qu'un lien soit préservé entre le passé et le présent. La retraite, par exemple, requiert que l'individu trouve un équilibre entre le changement (ex. : nouvelle structure de vie) et la continuité (ex. : relation conjugale maintenue). C'est en partie pourquoi le loisir constitue un élément favorable à l'adaptation à la retraite : il représente un élément de continuité dans le monde de changements qu'est la retraite. L'engagement à des activités de loisir permet de nourrir et soutenir l'identité de la personne retraitée. De manière générale, le loisir contribue au processus d'ajustement à la retraite, au même titre que le sentiment d'auto-efficacité et les ressources disponibles (Earl et al., 2015). Bien que les activités récréatives accordent de nombreux bénéfices, le niveau de satisfaction relié à celles-ci est sensible à plusieurs facteurs tels que l'âge, le niveau socioéconomique et la pratique de loisirs pré-retraite (Pinquart & Schindler, 2009). Par ailleurs, tel qu'exposé précédemment, les loisirs sont souvent négligés dans la préparation à la retraite (Kleiber & Linde, 2014). Les gens minimisent l'importance de prévoir leurs temps libres et s'intéressent principalement aux aspects financiers de leur retraite. Pourtant, le loisir fait partie intégrante du quotidien des personnes retraitées. C'est pourquoi une attention particulière doit être portée à cette dimension de la vie.

Afin de saisir convenablement la place que prend le loisir dans la retraite, il est essentiel de comprendre la complexité inhérente à ce concept. Le loisir est un champ d'étude scientifique qui permet d'approfondir la compréhension du fonctionnement humain (Freire, 2018). Le caractère multidisciplinaire de la recherche en loisir montre que ce champ d'étude représente un phénomène social et individuel complexe (Freire, 2018). L'apport du loisir aux domaines de la psychologie et de la santé est important. Les prochaines sections font état de plusieurs concepts qui permettent une compréhension accrue de l'expérience de loisir et des éléments qui la composent.

2.3.1 Les formes d'expérience de loisir

À la suite d'une étude menée auprès de 33 étudiants australiens (âge moyen : 20 ans), Watkins et Bond (2007) proposent une typologie du loisir selon la fonction qui lui est accordée. Il est à noter que malgré l'âge des participants, les résultats sont porteurs de sens pour d'autres populations telles que les aînés. Il serait tout de même intéressant d'effectuer la même étude auprès de personnes retraitées. Selon ces auteurs, quatre fonctions seraient attribuables à l'exercice d'un loisir. Ce dernier peut être un *passé-temps* ayant pour but l'autodivertissement à travers des activités plaisantes qui permettent la relaxation physique et le plaisir. Le loisir peut également être vu comme *l'exercice d'un choix* qui permet l'autodétermination par le gain de contrôle sur sa vie. Comme les activités quotidiennes sont généralement dictées par des éléments externes (ex. : horaire de travail et obligations familiales), la personne bénéficie de l'action de choisir une activité de loisir non imposée. *Échapper à la pression* est aussi une fonction que l'on attribue au loisir dans le but de s'automaintenir en se relaxant. Finalement, le loisir permet l'atteinte d'un but, le surpassement de soi et offre ainsi la possibilité de *s'autodéterminer*. Ces quatre catégories proposées par Watkins et Bond (2007) ont toutes un sens et un but différent qui amènent la personne à expérimenter le loisir sous divers angles. Un individu pourrait expérimenter le loisir sous plus d'une dimension. Par exemple, une activité peut permettre de passer le temps et une autre activité pourrait permettre au même individu de s'actualiser. Dans les deux cas de figure, la personne vit une expérience de loisir bien différente.

2.3.2 Le mode de vie optimal incorporant des activités de loisir (MOAL)

Freire et Stebbins (2011) introduisent la notion de « mode de vie optimal incorporant des activités de loisir » (MOAL) afin de décrire une pratique récréative satisfaisante. Les auteurs indiquent que la combinaison de divers types de loisirs est importante. Le mode de vie optimal doit être composé de loisirs de détente, de loisirs sérieux et de loisirs basés sur des projets (voir Figure 2).

Les loisirs de détente (*casual leisure*) représentent principalement des activités qui ne nécessitent pas d'efforts mentaux complexes. Les compétences ainsi que le potentiel réel de l'individu ne sont pas forcément requis. D'une autre part, les loisirs sérieux (*serious leisure*) se subdivisent en trois catégories : l'amateurisme, le bénévolat et les

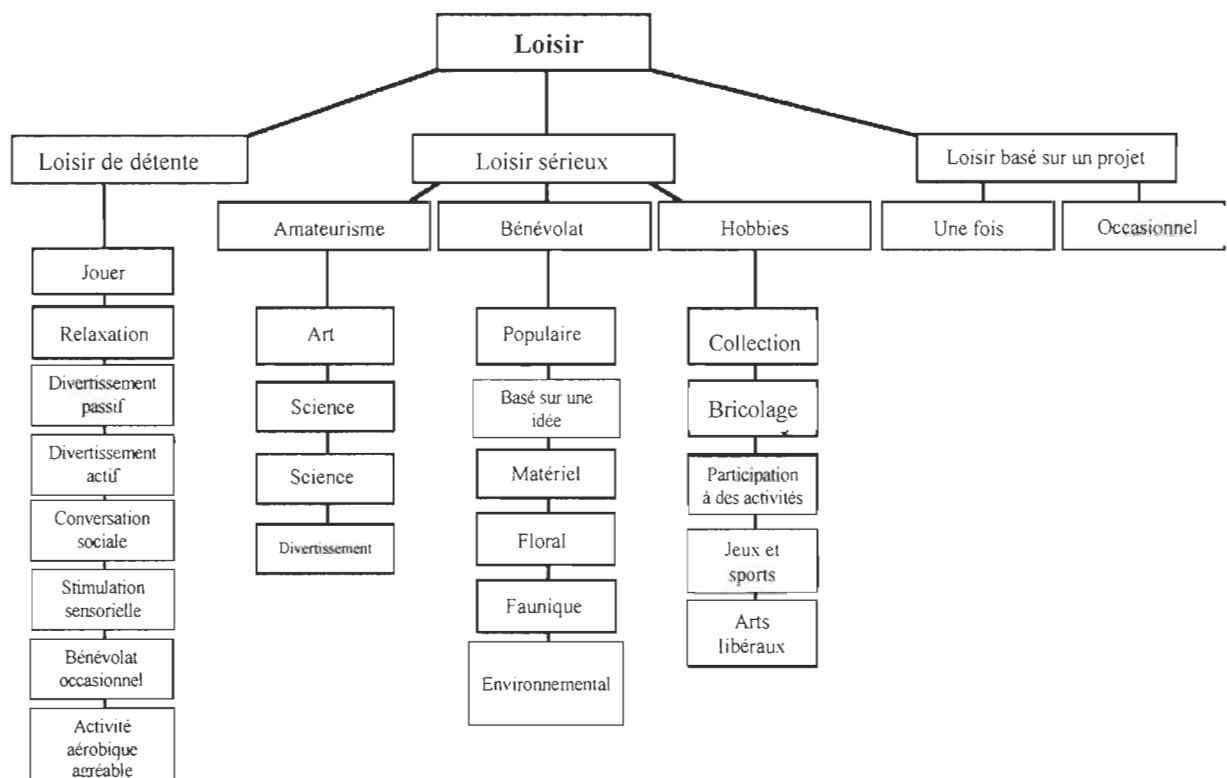


Figure 2. La perspective des loisirs sérieux tirée de Stebbins (2009).

hobbies. Dans les trois cas, les loisirs de type sérieux requièrent un plus grand investissement de temps et de ressources de la part de l'individu. Faire partie de la troupe de théâtre de son quartier (amateurisme), aller promener les chiens d'un refuge (bénévolat) et collectionner des antiquités (hobbies) sont tous les trois des exemples de loisirs sérieux. Finalement, les loisirs basés sur des projets (*project-based leisure*) sont de plus grande ampleur et nécessitent un engagement important comme construire une cabane dans un arbre ou planifier une randonnée pédestre d'envergure. Les trois types de loisirs que présente Stebbins (2009) sont nécessaires à une pratique ainsi qu'une vie équilibrée, car ils ne comblent pas les mêmes besoins chez l'individu. Dans le cas d'une personne retraitée, par exemple, le fait d'entreprendre un projet à travers ses loisirs peut lui permettre de mettre à profit ses connaissances ainsi que ses compétences développées dans le cadre de son emploi antérieur. Une personne retraitée qui ne pratiquerait strictement que des loisirs de détente pourrait ressentir un certain vide dans sa vie, car elle n'aurait pas l'occasion de s'y accomplir pleinement. C'est pourquoi Freire et Stebbins (2011) proposent qu'un juste équilibre dans la pratique soit idéal pour l'atteinte d'un mode de vie optimal incorporant des activités de loisir.

2.4 Le loisir et la psychologie positive

Divers concepts associés à la psychologie sont à considérer pour mieux comprendre la portée potentielle de l'expérience de loisir selon ce qui la caractérise soit les notions d'hédonisme et d'eudémonisme, le concept de flow ainsi que le modèle PERMA. Les prochaines sections approfondissent ces éléments.

2.4.1 L'hédonisme et l'eudémonisme

Ces deux courants philosophiques issus de la Grèce Antique, s'inscrivent dans le domaine de la psychologie positive (Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2011). Si ces deux courants ont comme fil conducteur la quête du bonheur, les processus pour y parvenir sont toutefois très différents. L'hédonisme est principalement associé à la recherche de plaisir dans le moment présent, l'évitement des émotions négatives et la satisfaction des besoins et désirs personnels (Delle Fave et al., 2011). Le plaisir hédoniste ne requière pas d'efforts et peut être atteint à travers une activité banale telle que prendre un verre entre amis. L'eudémonisme, quant à lui, implique le besoin de fournir un effort et de s'engager dans la poursuite du bonheur, même si ce dernier n'est pas atteint momentanément (Delle Fave et al., 2011). Ce processus requière une croissance et une construction personnelle de la part de l'individu. Le bonheur eudémoniste peut résider dans les relations interpersonnelles ou la santé, deux exemples de buts qui requièrent un engagement soutenu. Bien que la portée de l'eudémonisme semble plus déterminante à l'épanouissement, la capacité à jouir du moment présent associée à l'hédonisme joue un rôle crucial dans le potentiel de bonheur de l'individu. Opter pour des activités liées à ces deux courants philosophiques est indispensable à une pratique de loisir équilibrée.

2.4.2 Le flow

Introduite par Csikszentmihalyi (1990)., l'expérience de flow est généralement expérimentée lors des activités reliées au travail ou aux loisirs. Le flow est une forme d'expérience optimale au cours de laquelle un équilibre est requis entre le niveau d'habiletés nécessaire à l'accomplissement de la tâche et le degré de difficulté de celle-ci. Le flow requiert un haut niveau de concentration et d'engagement dans l'activité afin que des avantages immédiats en soient retirés. Dans son livre *Leisure and Positive Psychology : Linking Activities with Positiveness*, Stebbins (2015) reprend les travaux de Csikszentmihalyi en présentant les 8 composantes décrivant le flow (voir Tableau 1).

Tableau 1
Composantes du flow

| Composantes |
|--|
| 1. Sentiment de compétence lors de l'exécution de l'activité |
| 2. Concentration |
| 3. Clarté du but de l'activité |
| 4. Rétroaction immédiate |
| 5. Sentiment de profondeur et d'engagement à l'activité |
| 6. Sentiment de contrôle durant l'activité |
| 7. Perte de la conscience de soi durant l'activité |
| 8. Distorsion de la perception du temps |

Le flow procure un fort sentiment de bien-être et d'accomplissement. L'activité est agréable et gratifiante à un point tel où on décrit l'expérience comme autotélique (Csikszentmihalyi, 1990).

2.4.3 Modèle PERMA

Reconnu par plusieurs chercheurs et psychologues comme le père de la psychologie positive (Van Zyl, 2013), Seligman s'intéresse principalement au bonheur et à ses déterminants. Dans son livre *Flourish*, Seligman (2011) introduit la notion de PERMA pour décrire les dimensions qui constituent le bien-être subjectif (Tableau 2).

Tableau 2
Composantes du PERMA de Seligman (2011)

| Composantes du PERMA |
|-----------------------------|
| Positive emotions |
| Engagement in life and work |
| Positive relationships |
| Meaning in life and work |
| Accomplishments |

Selon Seligman, le bonheur est le résultat de l'interaction entre les différentes composantes du PERMA (2011). Le vécu d'émotions positives, l'engagement dans des activités, les relations positives, le sens à la vie et l'accomplissement sont nécessaires à l'épanouissement et l'atteinte du bonheur.

Somme toute, les connaissances nécessaires pour comprendre l'optimisation de la qualité de vie des personnes retraitées ne résident pas en un seul champ d'études, mais bien dans l'intégration de connaissances acquises au sein de plusieurs domaines de recherche. La gérontologie fournit des savoirs sur les phénomènes biopsychosociaux du

vieillesse, alors que le loisir jumelé à la psychologie positive permet d'identifier les facteurs qui contribuent à une adaptation optimale à la retraite. Une intervention inspirée de ces trois courants de recherche saurait certainement satisfaire le besoin de personnes retraitées à s'orienter quant aux activités et modes de vie qui contribueraient à leur épanouissement. Il est essentiel de considérer les programmes existants en regard de la préparation à la retraite ou de l'éducation au loisir afin de vérifier s'il en existe qui répondent à ces conditions.

2.5 Programmes d'intervention disponibles

Une préparation adéquate ainsi que l'accès à des ressources une fois à la retraite permet de faciliter l'ajustement à cette transition de vie (Yeung, 2017). Tel que mentionné précédemment, les institutions financières ainsi que les organisations gouvernementales concernées font principalement la promotion de la planification des finances à la retraite. Les programmes de préparation à la retraite offerts par les différents employeurs sont également orientés principalement sur cette dimension. Bien que les ressources pécuniaires soient essentielles, elles ne suffisent pas à assurer un vieillissement actif ainsi que l'épanouissement à la retraite. Comme l'indiquent Kleiber et Linde (2014), la planification des temps de loisir est indispensable au vécu optimal à la retraite. Chez les personnes retraitées, la pratique de loisirs favorise l'émergence d'un projet de vie. Les écrits scientifiques suggèrent d'ailleurs que l'éducation au loisir représente une piste d'intervention intéressante auprès des personnes retraitées (Chang, 2014). Toutefois, la littérature sur le sujet semble limitée. En effet, les programmes destinés à cette population concernent souvent les aspects financiers de la retraite. Il existe tout de même quelques programmes de type « bien-être et croissance personnelle » au sein desquels certains éléments sont pertinents au contexte de la retraite. La présente section vise à faire état de quelques exemples de programmes relatifs à la transition vers la retraite ou employant une approche d'éducation au loisir, disponibles au Canada et plus particulièrement au Québec.

2.5.1 Gestion des buts personnels

Un premier programme recensé, *Gestion des buts personnels* (Dubé et al., 2000) nommé *En route vers une vie plus heureuse* depuis 2014 (Marcoux, 2018), vise à augmenter le bien-être psychologique des personnes retraitées par la poursuite d'un but porteur de sens. Au cours des 11 séances, les participants sont invités à élaborer un but et à s'engager à le poursuivre en adoptant les actions nécessaires. L'intervenant guide les participants à travers différentes stratégies telles que la restructuration cognitive, l'imagerie mentale et le *coping*. Les résultats obtenus par Bastien (2000) dans le cadre de son mémoire de maîtrise ne montrent aucun effet significatif de l'intervention sur l'estime de soi des participants ($n = 158$). Une étude très similaire, effectuée par Dubé et ses collègues (2010) n'indique pas non plus de différence statistiquement significative entre le groupe expérimental ($n = 53$), le groupe recevant une intervention différente ($n = 55$) et le groupe témoin ($n = 50$). Dans une autre étude, menée cette fois-ci auprès de personnes retraitées âgées de 50 à 65 ans, Dube, Bouffard, Lapierre, et Alain (2005), montrent que le programme a un effet significatif sur « les habiletés des participants à élaborer, planifier, poursuivre et atteindre leurs projets de retraite » (p.337). Les auteurs notent également une amélioration des indices sur le bien-être subjectif des sujets issus du groupe expérimental ($n = 117$) en comparaison au groupe contrôle ($n = 177$). Bien que cette étude s'intéresse au vécu des personnes récemment retraitées, elle date quelque peu. La réalité des retraités, aujourd'hui, est bien différente (Sperazza & Banerjee, 2010). Dans le cadre de son essai doctoral, Lefebvre (2012) montre que le programme se montre efficace quant à la perception des participants ($n = 19$) envers leurs habiletés à poursuivre des buts, excepté pour les personnes atteintes d'une maladie invalidante. Le cas échéant, le programme se montrait moins bénéfique. L'auteure avance aussi que le programme ne convient pas nécessairement aux personnes qui ne sont pas en mesure de pratiquer des activités en raison de leur condition. Pourtant, c'est dans la pratique d'activité que la diminution des

symptômes dépressifs était attendue. De plus, les résultats issus de la thèse de Marcoux (2018) reflètent qu'il n'y a pas de différence significative entre le groupe expérimental ($n = 24$) et le groupe contrôle ($n = 18$) quant aux symptômes anxieux et dépressifs ainsi que la perception de la capacité à poursuivre un but chez ses participants. Bien que le programme présente certains avantages, ses limites ne lui permettent pas d'explorer la dimension complexe que représente la pratique d'une activité. De manière générale, une condition psychologique particulière ne devrait pas restreindre la pratique d'activités récréatives. C'est pourquoi si ce programme permet d'apprendre à planifier adéquatement un but, il ne répond pas au besoin des personnes retraitées de mieux comprendre l'expérience de loisir et ses déterminants durant cette période de leur vie.

2.5.2 Trouver sa voie à la retraite

Dans une perspective de soutien au développement de la participation sociale (en particulier du bénévolat), le programme *Trouver sa voie à la retraite* conçu par le *Groupe Esorg Inc* et l'organisme *Aînés solidaires* propose une formule de groupe se déroulant sur huit séances d'une durée de trois heures (Carbonneau et al., 2015). Les participants sont invités à porter une réflexion sur leur expérience de retraite, se projeter dans l'avenir et explorer les formes possibles de participation et d'engagement social. L'objectif de l'intervention est donc de favoriser la participation sociale des aînés par la réalisation d'un projet personnel tel que l'engagement bénévole ou l'organisation d'une activité. Le programme permet, entre autres, aux participants d'apprendre comment donner un sens à leur retraite (Carbonneau et al., 2015). Les résultats montrent que le programme aurait permis aux participants de « désamorcer un sentiment de culpabilité ou d'incompétence face à l'expérience de la retraite » (Carbonneau et al., 2015). En effet, certains d'entre eux indiquaient se sentir coupable d'avoir du plaisir durant leur retraite en raison de la pression sociale qu'ils ressentaient de devoir faire du bénévolat. Le programme ne paraissait pas soutenir l'engagement à des activités de loisir sous toutes leurs formes. Dans leur

évaluation, Carbonneau et ses collègues suggèrent que le programme *Trouver sa voie à la retraite* aborde davantage le loisir comme produit de consommation (ex. : payer pour aller voir un spectacle) et non comme occasion d'engagement social et d'épanouissement personnel. Comme l'indiquent les auteures, cette perspective est plutôt réductrice de l'expérience de loisir et limite le potentiel de ce programme à permettre aux participants d'atteindre un mode de vie optimal en loisir. C'est pourquoi ce programme ne répond pas au besoin de réflexion relative à l'optimisation des bénéfices d'une pratique de loisir significative à la retraite.

2.5.3 Community Reintegration Program

En 1995, Searle et ses collègues adaptent le programme *Community Reintegration Program* (CRP) de Bullock et Howe (1991) afin qu'il puisse être appliqué à une population de personnes âgées. Ce programme d'éducation au loisir a pour objectif de valoriser les rôles sociaux des aînés ainsi que d'augmenter leur sentiment de compétence et de contrôle pour ultimement accroître leur satisfaction de vie (Searle et al., 1995). Le programme est structuré en 12 séances de groupe au cours desquelles divers sujets sont abordés, dont les intérêts, les besoins et les contraintes en lien avec la pratique de loisirs. Le contenu des rencontres est varié : discussions, exercices, jeux de rôle, etc. Le CRP s'inscrit dans le courant du *loisir thérapeutique* et non celui du *loisir inclusif* qui place l'individu au sein d'une pratique non pathologisante. Les analyses statistiques montrent que le programme contribue à l'augmentation du sentiment de contrôle et de compétence en loisir des participants ($n = 30$) (Searle et al., 1995). Un effet significatif est également relevé sur le plan de la satisfaction de vie. Âgés en moyenne de 77,5 ans, les participants à cette étude ne représentent pas la population visée par le présent projet de mémoire, c'est-à-dire les personnes nouvellement retraitées. Bien que le CRP emploie l'éducation au loisir, la façon dont on aborde ce processus peut varier selon le groupe visé par l'intervention, car les besoins des diverses populations sont différents. Un groupe de

jeunes retraités actifs pourrait bénéficier d'un cheminement théorique et pratique sur le thème de l'expérience du loisir, alors qu'un groupe de seniors bénéficieraient probablement davantage d'activités pratiques adaptées et développées en accord avec les principes de l'éducation au loisir. Finalement, le programme de Searle et ses collègues date de près de 25 ans. Une mise à jour sur les derniers développements en regard du vieillissement et du loisir permettrait la création d'une intervention plus adaptée aux aînés d'aujourd'hui. Plus récemment, Chang (2014) s'est adonné à l'exercice en réutilisant le programme de Searle et al. (1995) auprès d'un groupe de personnes âgées ($n = 30$). Bien que les résultats montrent que l'intervention est efficace sur l'augmentation du sentiment de compétence en loisir et la réduction du stress chez les retraités, elle ne considère pas de notions inhérentes à la personne qui lui permettraient de mieux se connaître et mieux se comprendre (ex. : valeurs, forces et attentes) en contexte de pratique de loisirs.

2.5.4 Rehaussement de la qualité de vie

Le programme *Rehaussement de la qualité de vie de l'aidant et de son proche atteint de trouble de la mémoire* vise, quant à lui, à soutenir le proche aidant dans sa relation avec l'aidé (Carbonneau, Caron, & Desrosiers, 2009). L'approche dite « sans erreurs » utilisée par l'intervenant permet à l'aidé et à l'aidant de profiter d'une activité de loisir, sans se soucier de la qualité de l'exécution ou du résultat. L'accent est plutôt mis sur l'ambiance et le plaisir ressenti durant l'activité. Ce programme vise à amener les proches aidants à lâcher prise et profiter de bons moments de détente avec l'aidé. Le programme de *Rehaussement de la qualité de vie* a d'ailleurs été adapté sous différentes formes (rencontres de groupe, rencontres en dyade et approche en résidence pour aînés). L'étude préexpérimentale de Carbonneau et al. (2009) ne permet pas de tirer de conclusions sur le plan statistique des effets du programme, mais l'analyse des données qualitatives fournit plusieurs pistes intéressantes. Ces dernières suggèrent, entre autres, que le programme aurait des effets sur le sentiment d'efficacité en loisir adapté. Bien que

cette intervention soit construite en accord avec les principes d'éducation au loisir, elle vise une population plus vulnérable et ne permet pas nécessairement aux participants d'approfondir leur réflexion concernant leur expérience personnelle de loisir. Ici, il est davantage question du vécu de la dyade.

2.5.5 Programmes d'éducation au loisir pour personnes avec perte d'autonomie

Le *Programme d'éducation au loisir* (PEL) de Carbonneau, Martineau, et al. (2011) vise une population de personnes ayant subi un traumatisme crânien. L'efficacité du programme a été démontrée auprès de cette population (Carbonneau, Martineau, et al., 2011). Tirant ses fondements du modèle de *sélection, optimisation avec compensation* de Baltes et Baltes (1990), ce programme a pour principal objectif d'accompagner l'individu dans l'adoption de nouvelles pratiques de loisir satisfaisantes et adaptées à ses conditions à travers dix sessions individuelles de deux heures. Initialement élaboré pour une population de personnes ayant subi un accident vasculaire cérébral (Carbonneau, Fontaine, & Lussier, 2006), ce programme a montré des effets positifs sur les deux populations, entre autres, sur le plan du sentiment d'auto-efficacité des participants. Bien qu'efficace et pertinent, ce programme n'est pas spécifiquement adapté à la population des personnes retraitées. Quelques théories comme celle de Baltes et Baltes pourraient toutefois être bénéfiques au processus d'adaptation à la retraite de la population visée par le présent projet.

Les programmes présentés sommairement ci-dessus ont tous des avantages ainsi que des limites. Par contre, aucune des interventions suggérées n'offre l'occasion de réfléchir au concept de retraite à travers une démarche d'éducation au loisir. Les programmes *Gestion des buts personnels* (Dubé et al., 2000) et *Trouver sa voie à la retraite* (Carbonneau et al., 2015) ne concernent pas l'éducation au loisir. Quant à eux, les programmes *Rehaussement de la qualité de vie* (Carbonneau, Caron, et al., 2011) et PEL

(Carbonneau et al., 2006; Carbonneau, Martineau, et al., 2011) ne s'adressent pas particulièrement à une population de personnes retraitées. Finalement, bien que le CRP (Searle et al., 1995) concerne l'éducation au loisir et le vieillissement, il n'est pas adapté au cadre spécifique de la retraite. Dans une perspective de développement et d'épanouissement personnel à la retraite, une approche d'éducation au loisir combinée au paradigme de la psychologie positive semble être une avenue prometteuse.

En réaction à cette mise en lumière, Carbonneau, Freire et Joanisse (soumis, 2019) ont développé le contenu du programme RÉEL afin d'accompagner les personnes retraitées dans la compréhension de leurs besoins en loisir ainsi que dans l'adoption de pratiques d'activités satisfaisantes et significatives. Plus spécifiquement, ce programme vise à répondre concrètement à trois principaux objectifs : 1) développer une vision positive de la retraite et de la place qu'y prend le loisir, 2) prendre conscience de ses besoins en loisir à la retraite et 3) mobiliser le loisir de façon optimale durant la retraite. Tel que souligné plus tôt, le processus de développement de ce programme a suivi les principes de l'*Intervention Mapping*, de l'analyse des besoins et du problème jusqu'au développement du contenu du programme. Il en était rendu à l'étape de mise à l'essai. C'est précisément ce qui a été fait dans le cadre du présent projet de mémoire.



Chapitre III : But et objectifs de la recherche

3.1 But de la recherche

Le but du présent mémoire est de mettre à l'essai le programme RÉEL (Retraite épanouie et loisirs) afin d'en valider le contenu ainsi que les modalités d'interventions en mesurant les perceptions des participants quant à l'intégration des concepts, la transmission du message, l'action potentielle du programme sur les déterminants, les facteurs pouvant influencer l'implantation et les éléments ayant facilité la mise en place du programme lors de l'étude.

3.2 Objectifs de la recherche

L'évaluation de la mise à l'essai du programme RÉEL se décline sous trois principaux objectifs de recherche :

1. Évaluer qualitativement la pertinence des composantes théoriques et organisationnelles du programme ;
2. Explorer les effets potentiels du programme sur les cibles d'intervention ;
3. Identifier les ajustements à apporter au programme.

Chapitre IV : Cadre conceptuel

La présente section vise à faire état des fondements théoriques et conceptuels du programme évalué ainsi que son contenu. Le cadre conceptuel ayant guidé la logique sous-jacente à l'évaluation de la mise à l'essai est également présenté.

4.1 Fondements théoriques et conceptuels du programme RÉEL

Le présent mémoire consiste en l'évaluation de la mise à l'essai du programme RÉEL (Retraite épanouie et loisirs) qui vise à accompagner les personnes retraitées dans la compréhension de leurs besoins en loisir ainsi que dans l'adoption de pratiques d'activités satisfaisantes et significatives. Avant d'approfondir la question de l'évaluation de la mise à l'essai, il est essentiel de survoler le cadre théorique ayant supporté l'élaboration du programme en soi. Le programme RÉEL tire ses fondements théoriques de trois champs d'études qui contribuent à la compréhension de l'expérience humaine : le loisir, la psychologie positive et le vieillissement. Il est issu de l'union de ces trois domaines dans le but d'offrir l'occasion aux participants de vivre positivement leur retraite à travers des activités de loisir porteuses de sens qui favorisent l'épanouissement. Issue d'un article soumis par Carbonneau, Freire et Joannis (2019), la Figure 3 illustre le cadre théorique du programme RÉEL.

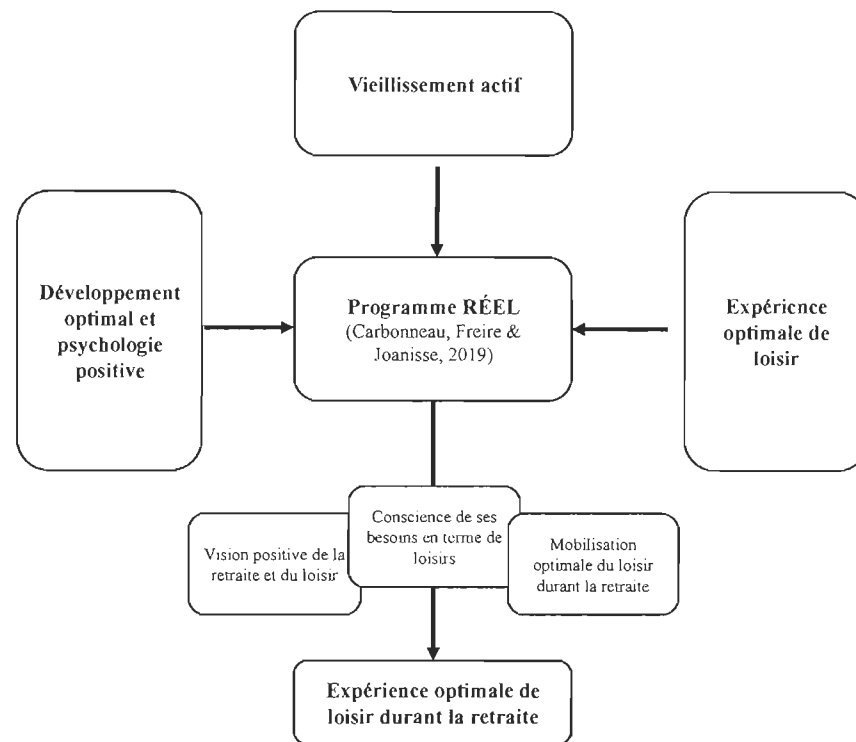


Figure 3. Cadre conceptuel RÉEL tiré de Carbonneau, Freire et Joannis (soumis, 2019).

D'une part, les théories relatives à la psychologie positive ont permis de développer des outils favorisant une réflexion sur les déterminants du bonheur. Les notions de *vieillessement actif* (OMS, 2002), de *sélection-optimisation-compensation* (Baltes & Baltes, 1990) et de *participation sociale* (Raymond et al., 2012) ont, d'autre part, permis aux auteures du programme d'aborder le vieillissement dans une perspective positive et habilitante. Finalement, les théories du loisir ont permis l'élaboration d'activités et de matériel permettant aux participants de mieux saisir la complexité de l'expérience de loisir. Rassemblés dans un seul modèle théorique, ces théories et concepts ont rendu possible la conception d'un programme d'intervention au caractère interdisciplinaire : le programme RÉEL. Le contenu de celui-ci a d'abord été développé en fonction de certains outils issus des programmes *Growing-up with Leisure* (Freire, 2006), *Challenge : To Be +* (Freire, Lima, Teixeira, Araújo, & Machado, 2018) et

Programme d'éducation au loisir (Carbonneau, Martineau, et al., 2011). Le programme RÉEL visait à répondre à trois principaux objectifs : 1) développer une vision positive de la retraite et de la place qu'y prend le loisir, 2) prendre conscience de ses besoins en loisir à la retraite et 3) mobiliser le loisir de façon optimale durant la retraite. Lors de chaque séance, les activités et discussions proposées visaient à répondre directement ou indirectement aux objectifs établis. Le Tableau 3 présente les thématiques abordées dans le cadre du programme.

Tableau 3
Contenu du programme RÉEL

| Rencontres | Contenu général |
|------------|--|
| 1 | Perception de la retraite Bonheur et psychologie positive Vieillessement actif |
| 2 | Valeurs Attentes en loisir Potentiel et forces |
| 3 | Contexte de loisir, activités et expérience |
| 4 | Cours de la vie La place du loisir au sein de notre vie Attitudes en loisir |
| 5 | Déterminants en loisir Expérience de loisir Place du loisir dans la retraite |
| 6 | Planification d'un projet de loisir à la retraite Sélection, optimisation et compensation d'une activité : sélection |
| 7 | Planification d'un projet de loisir à la retraite Sélection, optimisation et compensation d'une activité : optimisation |
| 8 | Planification d'un projet de loisir à la retraite Sélection, optimisation et compensation d'une activité : compensation |
| 9 | Ajustement du projet de loisir à la retraite |
| 10 | Finalisation du projet de loisir à la retraite |

4.2 Cadre conceptuel de l'évaluation de la mise à l'essai

Chen (2005) propose un cadre conceptuel d'évaluation de programme à deux versants : la théorie d'action et la théorie conceptuelle (voir Figure 4). Ce cadre permet l'évaluation des mécanismes d'intervention. Comme expliqué par Carbonneau, Caron et Desrosiers (2009), la théorie d'action « se réfère aux composantes théoriques (théories, principes d'intervention) et organisationnelles (caractéristiques de l'intervenant, conditions environnementales, nature des activités) liées aux modalités d'intervention » (p.122). D'autre part, la théorie conceptuelle cherche à identifier les relations causales possibles qui lient les déterminants et les résultats recherchés par l'intervention.

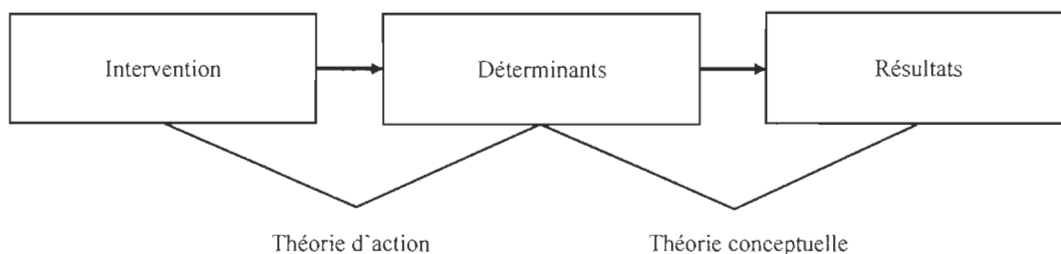


Figure 4. Cadre conceptuel tiré de Chen (2005).

L'évaluation de la mise à l'essai du programme RÉEL s'inscrit dans un plus grand projet de recherche mené par une équipe interdisciplinaire. Si la théorie conceptuelle est considérée lors d'étapes ultérieures dirigées par cette équipe, c'est la théorie d'action qui est ciblée dans le cadre du présent projet de mémoire. Construite à partir des fondements théoriques ayant soutenu l'élaboration de l'intervention, la théorie d'action sert à examiner les liens entre l'intervention et les déterminants. Autrement dit, elle souligne la manière dont les assises théoriques ainsi que le matériel et les modalités organisationnelles soutiennent l'atteinte des objectifs poursuivis par le programme. La Figure 5 expose plus clairement les détails de la théorie d'action. Davantage de détails quant aux méthodes d'évaluation sont fournis dans la section *Méthodologie*.

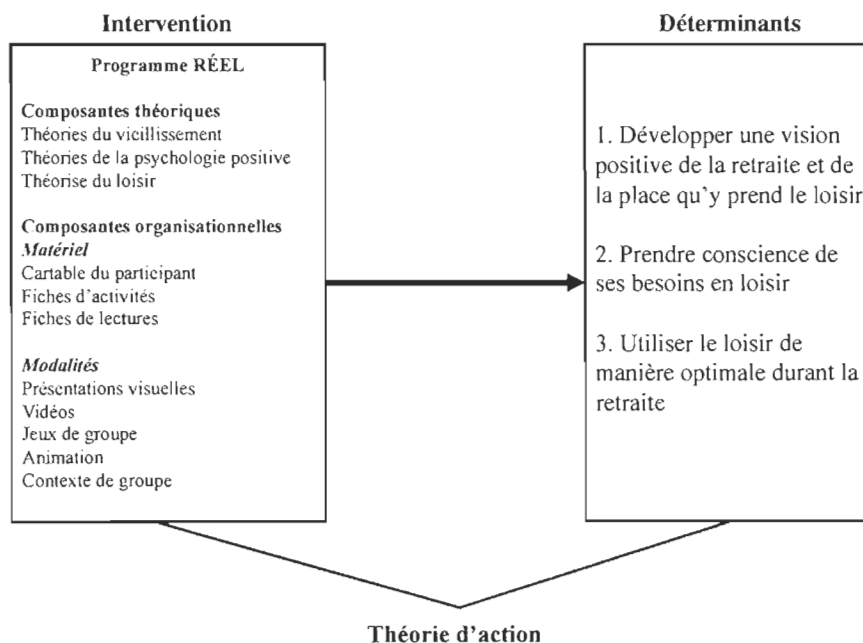


Figure 5. Théorie d'action pour la mise à l'essai du programme RÉEL.

Au-delà de l'évaluation des composantes théoriques et organisationnelles ainsi que de la relation de celles-ci sur les déterminants, la présente mise à l'essai du programme laissera place à l'évaluation d'éléments contextuels, qui ne sont pas inclus dans le modèle de Chen (2005). Les éléments contextuels font référence aux facteurs externes à l'intervention pouvant avoir un impact sur son déroulement ou son implantation tels que l'approche de l'animateur, la dynamique du groupe ou l'environnement.

Chapitre V : Méthodologie

5.1 Population à l'étude et critères de sélection

La population à laquelle s'adresse le programme RÉEL est constituée d'adultes retraités âgés de 60 ans ou plus qui résident au Québec. Dans le cadre de la mise à l'essai du programme, les participants devaient être à la retraite depuis plus de six mois, mais moins de deux ans et être en mesure de se déplacer au lieu de rencontre situé à Trois-Rivières.

5.2 Technique d'échantillonnage

Pour la première vague de recrutement, une publicité a été transmise par courrier électronique à différentes associations pour personnes retraitées de la région de Trois-Rivières, à la fin de l'été 2018. L'information a également été véhiculée sur le réseau social Facebook, via le compte personnel de l'étudiante responsable du projet. Avec le premier groupe, les rencontres ont été tenues dans un local de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Lors de la deuxième vague de recrutement, entre décembre 2018 et janvier 2019, la promotion du programme a été faite via le Centre Loisir Multi-Plus (CLMP), lieu où se sont tenues les rencontres du second groupe. Le CLMP a fait circuler l'information sur le programme dans sa brochure saisonnière, sa page Facebook et son site web. Les participants ont donc pris part au programme sur une base volontaire (Beaud, 2016).

5.3 Collecte de données

Des données de nature qualitative ont été récoltées auprès des participants par l'entremise de différentes sources.

5.3.1 Appréciation de rencontres

À la fin de chaque séance de groupe, les participants étaient invités à compléter, de façon anonyme, une fiche d'appréciation de rencontre sur laquelle ils devaient indiquer ce qu'ils avaient le plus apprécié, ce qu'ils avaient le moins apprécié et leurs commentaires ou suggestions. Un total de 53 fiches a été recueilli auprès des deux groupes de participants.

5.3.2 Groupe de discussion focalisé

Un mois après la fin du programme, les participants ont été convoqués à un groupe de discussion focalisé. Le premier groupe de discussion a eu lieu en janvier 2019 alors que le second s'est déroulé en mai 2019.

5.3.3 Journal de bord

L'animatrice — également auteure du présent mémoire — a complété un journal de bord à la fin de chaque séance afin que des analyses puissent être faites quant au processus et au contenu du programme. Un total de 15 fiches de journal de bord ont été recueillies et analysées.

5.4 Processus d'analyse

Le programme RÉEL a été développé en suivant les étapes de l'*Intervention Mapping* (IM) de Eldredge et al. (2016). Bien que ce processus soit principalement employé en contexte de développement de programmes en promotion de la santé, sa

pertinence en regard d'un programme d'éducation au loisir était notable. En effet, les auteures du programme RÉEL ont perçu en l'IM une occasion de développer une intervention qui suit un canevas rigoureux au sein duquel des recommandations sont énoncées pour toutes les étapes du processus. L'IM propose six étapes : 1) évaluation des besoins et analyse du problème; 2) élaboration de matrices de changement; 3) identification des théories et concepts pertinents; 4) élaboration du contenu du programme et mise à l'essai; 5) implantation et 6) évaluation. Le présent mémoire porte sur l'étape 4 du processus et plus précisément sur la portion de la mise à l'essai ou étude pilote. Comme le spécifient Eldredge et ses collègues (2016), la mise à l'essai d'un programme est une étape essentielle avant l'implantation. Tel que le mentionne Chen (2005) dans son livre *Practical Program Evaluation*, beaucoup de chercheurs négligent l'étude pilote et implantent des interventions sans peaufiner ces dernières. Eldredge et ses collègues abondent dans le même sens en soutenant que les planificateurs et développeurs de programmes négligent couramment de procéder à la mise à l'essai. L'étude pilote permet entre autres d'étudier la faisabilité de l'intervention auprès d'un plus petit échantillon et permet d'améliorer et adapter les programmes avant que ceux-ci soient déployés à grande échelle (Chen, 2005). S'inspirant des méthodes d'évaluation d'études pilotes proposées par Eldredge et ses collègues, le Tableau 4 résume les éléments qui seront soumis à l'évaluation ainsi que les participants visés et les stratégies à employer.

Tableau 4

Éléments d'évaluation adaptés d'Eldredge et al. (2016)

| | Concepts | Lisibilité | Exécution du message | Effets sur les déterminants | Facteurs influençant l'implantation |
|--------------|--|--|---|---|---|
| Objectifs | Tester les concepts clés et les idées principales du programme | Estimer le niveau de lecture requis pour prendre part au programme | Déterminer si le message du contenu et du matériel est bien reçu, compris et intéressant | Avoir une idée des effets et impacts possibles de l'intervention | Voir comment le matériel est perçu en termes de complexité, testabilité, observabilité et avantages reliés. Identifier des problèmes possibles avec l'implantation. |
| Participants | Participants au programme | Participants au programme | Participants au programme et chercheurs ou animatrice | Participants au programme et chercheurs ou animatrice | Participants au programme et chercheurs ou animatrice |
| Stratégie | Groupe de discussion, fiches d'appréciation des rencontres | Groupe de discussion, fiches d'appréciation des rencontres | Groupe de discussion, fiches d'appréciation des rencontres et journal de bord de l'animatrice | Groupe de discussion, fiches d'appréciation des rencontres et journal de bord de l'animatrice | Groupe de discussion, fiches d'appréciation des rencontres et journal de bord de l'animatrice |

Les recommandations quant aux cibles d'évaluation émises par les auteurs de l'IM ont permis d'orienter le choix du processus d'analyse de données. Étant tout indiquée pour l'évaluation de projets, la technique de questionnement analytique de Paillé et Mucchielli (2012) a été retenue. Issu du livre *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (2012) par Paillé et Mucchielli, le questionnement suivant expose la logique sous-jacente à cette technique d'analyse : « [...] pourquoi mettre en place tout un dispositif analytique passant par des détours tels que la construction d'une grille thématique ou la

décomposition propositionnelle, si, au fond, et de façon économique, nous cherchons un certain nombre de réponses à un certain nombre de questions à l'intérieur d'un axe de questionnement ? ». Autrement dit, les auteurs suggèrent que des questions d'analyse soient posées directement au corpus de données afin d'examiner, scruter et interroger l'expérience « telle qu'elle a été livrée » aux participants. Pour ce faire, un canevas d'analyse doit être conçu. Ce dernier consiste en une première série de questions auxquelles le chercheur tentera de répondre. Au cours de l'analyse, d'autres questions se préciseront pour finalement générer des constats, propositions ou remarques. Dans le cadre du présent projet, le canevas initial (voir Tableau 5) a été construit en fonction des thèmes d'analyse suggérés par Eldredge et son équipe.

Tableau 5

Questions d'évaluation

| Questions d'analyses | Explications |
|--|--|
| 1. Est-ce que les participants ont intégré les concepts ? | Capacité des participants à démontrer leur compréhension des concepts en intégrant ces derniers dans une discussion. |
| 2. Les modalités et le matériel transmettent-ils adéquatement le message ? | Qualité du matériel à être clair, compris, intéressant et culturellement pertinent aux participants. Efficacité des modalités à transmettre le contenu adéquatement. |
| 3. Le programme semble-t-il agir sur les objectifs ? | Effets potentiels du programme sur les objectifs : 1) acquisition d'une vision plus positive de la retraite et de la place qu'y prend le loisir, 2) acquisition d'une conscience quant aux besoins en termes d'activités de loisir et 3) mobilisation optimale du loisir au sein de la retraite. |
| 4. Selon les données recueillies, quels facteurs pourraient influencer l'implantation du programme ? | Facteurs potentiels qui risquent d'influencer positivement ou négativement l'implantation du programme auprès d'autres groupes. |
| 5. Y a-t-il des éléments qui semblent avoir particulièrement influencé le déroulement du programme ? | Éléments qui semblent avoir spécialement influencé l'expérience personnelle des participants tout au long du déroulement du programme |

Il est à noter qu'aucune question concernant la lisibilité (voir Tableau 4) n'a été posée considérant que tous les participants avaient au moins un diplôme d'études secondaires et possédaient donc le niveau de lecture requis pour suivre le programme. Dans l'optique que le programme est offert à une population moins éduquée, l'analyse du niveau de lisibilité serait pertinente. Finalement, bien que la cinquième question ne soit pas explicitement prescrite par la méthode de l'IM, elle a été ajoutée afin d'examiner plus en profondeur l'expérience personnelle des participants propre à chaque groupe.

5.5 Considérations éthiques

Le projet global dans lequel s'inscrit ce mémoire a reçu l'approbation du comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières (CER-18-248-07.28), en septembre 2018. Il a été renouvelé à l'automne 2019. Les participants ont reçu une lettre d'informations qui décrivait les objectifs, les tâches, les risques, inconvénients ou inconforts possibles, les bénéfices, les compensations ainsi que la confidentialité et la notion de participation volontaire. L'inconvénient principal étant le temps à consacrer au programme, aucun risque concret n'était associé à la participation au projet. Dans l'éventualité où des activités ou questionnaires éveilleraient des émotions dérangeantes chez les participants, la possibilité de contacter une psychologue affiliée à l'équipe était présente. Un montant de 60 \$ a été alloué aux participants pour leur participation au projet de recherche relié au programme. De plus, toutes les données sont été anonymisées, c'est-à-dire que chaque participant était identifié par un numéro. Les documents recueillis par l'équipe de recherche ont été conservés sous clés dans le bureau de l'étudiante responsable alors que les formulaires de consentements étaient entreposés sous clé dans le bureau de la professeure Carbonneau, chercheure principale dans le projet. Davantage de détails quant aux considérations éthiques sont disponibles dans l'appendice A.

Chapitre VI : Résultats

La section des résultats est présentée sous la forme d'un article scientifique portant sur l'évaluation du contenu et des modalités d'animation du programme RÉEL auprès de deux groupes de personnes retraitées. Cette étude pilote s'est déroulée d'octobre 2018 à mars 2019. Les principaux résultats présentés dans l'article sont résumés en français au Chapitre VII.

Retirement Enjoyment and Leisure (REAL) Program: Pilot Study Process

Abstract

The experience of retirement has evolved significantly over the past few decades. Baby boomers are expecting to live a long, fulfilling and happy retirement. However, many new retirees are facing issues and experiencing symptoms of anxiety or depression as well as feeling of loss and unfulfillment. Several authors have shown that leisure activities are beneficial to retirement adaptation and well-being in later life. A leisure education program was then designed in order to meet the needs of this population. Two groups of retirees were recruited ($n = 3$ and $n = 4$) among local associations. Qualitative data were collected from two focus groups, participants appreciation sheets and the facilitator's logbook. Results showed allowed the researchers to adapt and refine the program. Next step will be to implement the program on a larger scale and test quantitatively its effects on participants adaptation and well-being during retirement.

Résumé

L'expérience de la retraite a évolué de façon significative au cours des dernières années. Les baby-boomers s'attendent à vivre une retraite longue, satisfaisante et heureuse. Pourtant, plusieurs nouveaux retraités font face à divers problèmes et ressentent des symptômes anxieux et dépressifs ainsi que des sentiments de perte et d'insatisfaction. Plusieurs auteurs ont montré que les activités de loisir sont bénéfiques quant à l'adaptation à la retraite et le bien-être en vieillissant. Un programme d'éducation au loisir a été conçu afin de répondre aux besoins de cette population. Deux groupes de retraités ($n = 3$ et $n = 4$) ont été recrutés au sein d'associations locales afin de prendre part à la mise à l'essai du programme. Des données qualitatives ont été recueillies via des groupes de discussion, des fiches d'appréciation de rencontre, ainsi que le journal de bord de l'animatrice. Les résultats ont permis aux chercheurs d'adapter et améliorer le programme.

Key words: retirement, adaptation, leisure education, program evaluation, intervention mapping

Introduction

The aging of the population is a demographic trend that shapes our society and raises questions that researchers from different fields seek to answer. How, as a society, will we be able to meet the needs of this growing population? How can we rethink our services intended for older adults? With as many as three Canadians out of ten being baby boomers who will relatively all be retired by 2031 (Statistics Canada, 2015), we still have time to anticipate their needs. According to several authors, baby boomers do not fit the traditional model of retirement and literally reinvent this concept (Byles et al., 2013, Knickman & Snelle, 2002; Moen, Kim, & Hofmeister, 2001). Indeed, baby boomers have lived a very different life from their parents and grandparents. In general, they have higher socioeconomic status and level of education as well as better overall health (Sperazza & Banerjee, 2010). Boomers have also more specific expectations regarding recreational activities than people aged 75 years old or more (Sperazza & Banerjee, 2010). Although transitioning to retirement is generally a positive passage (Wang & Shi, 2014), it may be experienced differently for some people (Joulain, Alaphilippe, Bailly, & Herve, 2010; Szinovacz, 2003). A portion of retired people are prone to anxiety and depression at some point during the retirement process (Joulain et al., 2010). These negative outcomes may result from the fear of being labelled as a *senior* and from the loss of social roles as well as the loss of purpose in life (Osborne, 2012). Losing the work-based life structure is also considered a challenge (Osborne, 2012; Weiss, 2005).

Once retired, people generally turn to recreation as a way to stay active and live a fulfilling life. Engaging in recreational activities is commonly associated with indicators of psychological health such as life satisfaction and well-being (Freire, 2018). In the context of retirement, involvement in leisure activities contributes to the sense of continuity in life (Earl, Gerrans, & Halim, 2015) therefore supporting the continuity theory by Atchley (1989). If leisure activities are highly beneficial, the level of satisfaction

with them is still sensitive so several factors such as age, socioeconomic level and preretirement involvement in recreation (Pinquart & Schindler, 2009). In addition, many people neglect to plan their retirement in terms of recreational practice (Kleiber & Linde, 2014). Soon-to-be-retirees mostly focus on financial planning and forget to put efforts in planning the free time they have ahead, often having the misconception that this time will be filled easily. Although financial resources are essential, they are not enough to ensure an active aging and fulfillment in retirement. As indicated by Kleiber and Linde (2014), leisure time planning is essential for an optimal retirement experience.

Context

Leisure education has been identified as a means of support for retirees' adaptation process (Chang, 2014). To our knowledge, in Quebec, there was no such intervention program available for people experiencing uneasiness within the earlier stages of retirement. Therefore, a ten-week-long leisure education program designed especially to meet the needs of newly retired individuals was developed (Carbonneau, Freire, & Joannis, 2019, submitted). The REAL (Retirement Enjoyment and Leisure) program aims to lead participants toward an optimal leisure lifestyle during retirement through the acquisition of abilities and knowledge stemming from positive psychology, leisure studies and gerontology. The coming together of these three main fields of research gave Carbonneau, Freire and Joannis (2019, submitted) an interdisciplinary perspective in the designing of the program. Moreover, the authors based their proceedings on the Intervention Mapping protocol (IM) suggested by Eldredge and colleagues (2016). IM is an approach supporting the development of effective behavior change interventions (Eldredge et al., 2016). It is mostly used for planning health promotion program, but it appears to be adaptable to other fields of research such as leisure studies. IM comprises six main steps subdivided in tasks in which theoretical knowledge and evidence-based research are integrated in order to solve an identified problem: 1) needs assessment or

problem analysis, 2) creation of matrices of change objectives, 3) selection of relevant theory-based intervention and concepts, 4) program production and pretest, 5) creation of a program implementation plan and 6) evaluation. First three steps as well as a part of the fourth one were covered by Carbonneau, Freire and Joannis (submitted, 2019). The present study is based on a specific task from Step 4: pretesting or pilot testing the intervention. As supported by Eldredge and colleagues (2016), testing a program is an essential step before implementing it on a larger scale. Nonetheless, program planners often neglect this step and seem to quickly move forward to the implementation (Chen, 2005; Eldredge et al., 2016). Chen (2005) explains that, among other things, the pilot testing allows to investigate the feasibility of the intervention on a small-scale group. The author discusses that this step contributes to the improvement and adjustment of the intervention program. The following project is the master's thesis work of the first author of this current article.

The aim of the current study is to test the REAL program with two groups to validate its content and modalities. This pilot testing is divided into three research objectives.

1. Qualitatively assess the relevance of the theoretical and organizational components of the program;
2. Explore the potential effects of the program on determinants
3. Identify adjustments to the program

Methodology

As explained in a previous article by Carbonneau et al. (submitted, 2019), the REAL program is a 10 week-long group intervention in which various subjects regarding the role an optimal leisure lifestyle plays in adaptation to retirement. Through activity sheets, discussions, group activities, videos and readings, participants are invited to reflect

on their retirement experience as well as their needs regarding fulfillment and purpose in life. The program seeks to lead participants to acquire knowledge and abilities to carefully select leisure activities that will contribute to their well-being and promote a positive aging process.

In order to capture the perspectives of participants on the objectives cited earlier, a pre-experimental qualitative design was selected. Targeted population consisted of adults aged 60 years old or more and who have been retired for more than six months but less than two years. This specific period was identified as a triggering time for older adults experiencing adaptation issues with retirement (Carbonneau, Fortier, & Audet, 2015). Participants had to be able to get to the city of Trois-Rivieres (Quebec) where the sessions were held. Participants were recruited through different associations in the region of Trois-Rivieres, social networks and the website and brochure of the *Centre Loisir Multi-Plus*, a community recreation center which provided the team with a local and a block of time in the schedule. Data were collected through three different sources. *Session appreciation sheets* were anonymously completed by participants at the end of every session. The short questionnaire inquired participants about what they enjoyed the most, what they enjoyed less and any comments they wanted to share. Two one-month post-intervention *focus groups* were held (one for each group). Finally, the facilitator of the program—who was also one of the developers of the program—held a logbook throughout the course of the program. As explained earlier, the REAL development was structured according to the principles of Intervention Mapping (IM) by Eldredge and colleagues (2016). The authors of this protocol suggest a frame to evaluate various aspects of the program while proceeding to its pilot testing. Table 1 summarizes topics that should be evaluated.

Table 1

Pretesting and Pilot Testing Methods adapted from Eldredge et al. (2016)

| | Concepts | Readability | Execution of the message | Effects on determinants | Influence factor on implementation |
|---------------------|---|--|--|---|--|
| Objectives | Test key concepts and main ideas of the program | Estimate the level of reading required to take part in the program | Determine if the message conveyed in the content and material is well received, understood and interesting | Get a sense of the possible effects and impacts of the intervention | See how the material is perceived in terms of complexity, testability, observability and related benefits. Identify possible problems with implementation. |
| Participants | Program participants | Program participants | Program participants and implementers | Program participants and implementers | Program participants and implementers |
| Strategies | Focus group and session appreciation sheets | Focus group and session appreciation sheets | Focus group and session appreciation sheets and facilitator's logbook | Focus group and session appreciation sheets and facilitator's logbook | Focus group and session appreciation sheets and facilitator's logbook |

Starting from the evaluations targets presented in Table 1, the analytical questioning method (Paillé & Mucchielli, 2012) was selected as a means to analyze data. When certain answers are sought from the beginning of a study (e.g. in a program evaluation), this technique suggests to directly ask questions to the data. An original set of questions is elaborated and other sub-questions may emerge throughout the process. Table 1 inspired the five main questions (see Table 2). It should be noted that considering the high level of education of our participants, we did not evaluate the readability as suggested by Eldredge. Instead, we added a specific question (number 5) to deepen our understanding of the experience of participants.

Table 2
Analysis questions

| Analysis questions | Description |
|---|--|
| 1. Did modalities and material convey the intended message adequately? | Quality of the material to be clear, understood, interesting and culturally relevant to the participants. Effectiveness of the modalities to transmit the content adequately. |
| 2. Did participants integrate the concepts? | The ability of participants to show their understanding of the concepts by integrating them into a discussion. |
| 3. Does the program appears to have an impact on the intended objectives? | Potential effects of the program on the objectives: 1) acquisition of a more positive vision of retirement and of the place that leisure takes in it, 2) acquisition of an awareness of one's needs in terms of leisure activities and 3) optimal mobilization of leisure within retirement. |
| 4. According to the data collected, what factors could influence the implementation of the program? | Potential factors that may positively or negatively influence the implementation of the program. |
| 5. Are there any elements that seem to have particularly influenced the course of the program? | Elements that appear to have specifically influenced the experience of participants. |

Results

The following results are drawn from the session appreciation sheets (SAS), the facilitator's logbook (LB) and two focus groups. Citations from verbatim are identified according to the participants' identification number.

Sociodemographic Description

Group 1 ($n = 3$) consisted of two men aged 60 and 70 years old and a woman aged 65 years old. All three of them had a university degree and had been retired for at least a year. The 70-year-old man and the woman were married. The other male participant was in a relationship, but was not married.

Group 2 ($n = 4$) consisted of four women aged between 58 and 65 years old. Three of them had a college degree, and one had a university diploma. Their civil statute was all different: one was married, one was divorced, one was a widower and one was in a relationship. All participants had been retired for at least 6 months. One of them did not fit the criteria by having been retired for 6 years, but we included her in the study considering the recent loss of her husband which made her feel like she needed to rethink her retirement now that she was alone.

Attendance and Implementation Rate

In order to measure participation rate, the facilitator reported attendance for both groups. It should be noted that, for the Group 1 only, session 8 took place in the form of individual meetings between each participant and the facilitator. This explains why no attendance was registered for this session in Table 3. All participants attended their individual meeting. Table 3 also shows implementation rate, calculated by the content covered in the session compared to what was planned for the session. Following session 2 with Group 1, the rest of the content was reorganized through the remaining sessions in order to avoid the continuous delay. Despite the adjustments, content of session 4 was not covered in its entirety due to imponderable factors. Content that was not covered in a session was the session after. At the end of the program, all content was covered. It should

also be noted that compared to the 10 week-long program initially planned, reorganization of the sessions led us to divide the content on 9 sessions.

After ending the first pilot testing with Group 1, our research team reorganized the whole content of the program and decided to extend the duration of the sessions to 3h each for Group 2 compared to 2h for Group 1. These adjustments allowed the facilitator to cover 100% of the content for every single session. The individual session was cut off the program due to its non-necessity.

Table 3

Attendance and Implementation rate

| Sessions | Attendance Rate (%) | | Implementation Rate (%) | |
|----------|---------------------|---------|-------------------------|---------|
| | Group 1 | Group 2 | Group 1 | Group 2 |
| 1 | 100 | 100 | 56 | 100 |
| 2 | 100 | 100 | 50 | 100 |
| 3 | 100 | 75 | 100 | 100 |
| 4 | 100 | 100 | 67 | 100 |
| 5 | 100 | 75 | 100 | 100 |
| 6 | 100 | 75 | 100 | 100 |
| 7 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 8 | N/A | 100 | N/A | 100 |
| 9 | 100 | - | 100 | - |

Results of the pilot study

As seen in the methodology section, pre-established questions were used to analyze data according to the analytical questioning method. Results are presented according to these questions in two main sections. Section I presents results related to the

material and modalities, as well as adjustments between Group 1 and Group 2. Section II reports the results for both groups regarding questions on the ability of participants to integrate concepts, the action of the program on its objectives, potential influence factors on implementation and actual influence factors during the pilot testing.

Section I: Material and Modalities Ability to Convey the Message

Adjustments have been made to the REAL program between the two pilot groups. The general content stayed the same, but some material and modalities were revised and improved according to the comments from participants in Group 1. The insights and recommendations from participants in this first pilot testing was an invaluable asset to the enhancement of the program components. The following section aims to portray this process.

Group 1. All material was designed according to theories or tools from the fields of positive psychology, aging and leisure studies. Participants showed a lot of interest in the material, which consisted mainly of activity sheets. In their session appreciation sheet many participants expressed their interest in comments such as “I cannot wait for more” (SAS1) or “[I appreciated] going back to the leisure project planning exercise, going back to the SOC theory” (SAS20). Though the activity sheets were appreciated, it seemed like handing them out would not have been enough. The facilitator contributed to the participants’ understanding of the content by giving examples and contextualizing the topics covered. A participant wrote that he or she enjoyed the “great contextualization and explanation of the activity sheets” (SAS2). Among all topics that were addressed, a particular activity seems to have captured every participant’s attention: “Life course and leisure”. This activity required participants to recall what recreational activities they were involved in throughout different periods of their life. Talking about this precise exercise,

a participant says, “[...] I liked it a lot! You go back to when you were young, your activities, why you did them, what you were getting from them. And now, where are you at?” (P3). Beyond the material, participants appreciated modalities such as using videos to explain some ideas of the program. However, they all agreed there could be more of these. Finally, interest in the content of the program also seems to have led participants to seek for more information on subjects they were more curious about. A participant shares: “[...] It made me want to find more books in order to deepen some subjects I was more interested in” (P2).

If the material was generally appreciated, it appears that some of it was rather unclear or too complex. For example, participant expressed their confusion regarding the activity sheets on passion and motivation. These two concepts were addressed in complex wording and were lacking examples. When asked if this activity sheet should be simplified, a participant answers “yes and in less technical words maybe [...] it’s unclear” (P1). From the facilitator’s perspective, these topics were also complex to explain: “activity sheet ‘passion’ was too complex, too much information. Simplify activity sheets on passion and motivation” (LB5). This information guided us toward reworking some of our activity sheets in order to make them more accessible. Even if all of our participants had a university degree, we had to adjust the program so it suits different education levels. A participant explains: “There are a lot of concepts that may be difficult to understand for some people” (P2). Beyond the concepts of motivation and passion, it seems like the expectation in leisure—what one expects to gain from entering a recreational activity—was not understood by all participants. This concept being very important in the choice of an alternative activity if faced to an obstacle had to be clarified. In addition to participants’ comments, the facilitator also shared concerns regarding the clarity of the thread of the program, because of the aspect of planning a retirement leisure project: “I am sometimes afraid that the links between activities are not clear enough or that participants don’t see the program’s thread toward the leisure project to develop” (LB3). It appears that when

confusion was felt among participants, the facilitator felt it as well. This consensus highlighted changes in the program that were required.

Taking into account these comments as well as the recommendations presented above, we adjusted and reorganized the program. Table 4 shows a comparison in themes that were addressed in each session.

Table 4

Content comparison of the two versions of the program

| Session | Version 1 (Group 1) | Version 2 (Group 2) |
|---------|--|---|
| 1 | <ul style="list-style-type: none"> . Retirement perception . Happiness and positive psychology . Aging and staying active | <ul style="list-style-type: none"> . Presentation of the program . Attitudes toward leisure |
| 2 | <ul style="list-style-type: none"> . Leisure expectations . Human strengths, values and potential | <ul style="list-style-type: none"> . Perception of retirement . Place of leisure in retirement . Aging and staying active |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> . Leisure determinants | <ul style="list-style-type: none"> . Aging and staying active . Happiness and positive psychology . Selection, optimization and compensation of a leisure activity |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> . Leisure in the life course . Attitudes toward leisure | <ul style="list-style-type: none"> . Human strengths, values and potential . Leisure in the life course . Leisure expectations |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> . Motivation and passion in leisure | <ul style="list-style-type: none"> . Leisure determinants |

| | | |
|----|---|--|
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> . Planning of a retirement leisure project (motivation et passion) . Selection, optimization and compensation of a leisure activity: selection | <ul style="list-style-type: none"> . Motivation and passion in leisure |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> . Planning a retirement leisure project (constraints) . Selection, optimization and compensation of a leisure activity: optimization | <ul style="list-style-type: none"> . Personal abilities . Constraints in leisure |
| 8 | <ul style="list-style-type: none"> . Planning a retirement leisure project (alternatives) . Selection, optimization and compensation of a leisure activity: compensation | <ul style="list-style-type: none"> . Constraints and alternatives in leisure |
| 9 | <ul style="list-style-type: none"> . Project adjustment | N/A |
| 10 | <ul style="list-style-type: none"> . Finalization of the retirement leisure project | N/A |

Although participants identified certain activity sheets as more complex, our team decided to review every activity sheet and simplified several of them by cutting text and adding illustrations or examples. Moreover, even if no specific comments were ever made on the visual presentation (PowerPoint) used during every session, we decided to refine them by adding vignettes, examples, pictures, etc. Modalities such as group activities and videos were also added to the sessions. Adjustments made sessions more comprehensible. Finally, we removed the aspect of planning a retirement leisure project (sessions six to nine) because it was making our participants uselessly anxious. We decided to focus more

on discussing about the knowledge and skills needed to be able to identify activities or projects that participants could potentially get involved in.

Group 2. Participants from Group 2 obviously benefited from an improved version of the REAL program. They all expressed their interest in the material and activities. A participant wrote: “I enjoy every activity because it gives me the impression of weeding my garden” (SAS42). By this metaphor, the participant shows how the program helped her to sort and organize her thoughts. Several topics, such as leisure in life course, seemed particularly symbolic to participants. Participants from Group 2 seemed to appreciate the material and modalities, thus confirming the relevance of the changes we made on the program. For instance, one of the new activities consisted of asking participants to choose printed words from a pile on the table to describe their retirement experience. The enthusiasm brought up by this activity was reflected in the session appreciation sheets: “I like it when there are activities like the small coupons that worked great. We said a lot of things” (SAS30), “Picking words that spoke to us led us to stop and think about ourselves” (SAS31) and “Discussions starting from the chosen words which opened to a lot of experiences. It allowed us to realize that we are not alone to live that” (SAS32). Session appreciation sheets provided several examples of what activity were the most appreciated. The only thing participants identified as a bit problematic was that they would have liked to get written information regarding the tests results and not only the verbal explanations from the facilitator. Written comments in the facilitator’s logbook supported the idea that the second version of the program was superior to the first one. At the second session, the facilitator wrote: “listening to them speak, I see that the program is aiming right. I really believe that we will succeed [...] to answer certain questions and to ease some anxieties or discomfort” (LB2). According to the facilitator, participants were involved actively in activities and seemed interested in the content. They also showed interest to go beyond the scope of the program and deepen particular topics such as the couple in retirement and the development of a passion.

Section II : Evaluation of the Program's Components and Objectives

Integration of concepts. The question, “Are participants able to use concepts appropriately?” aimed to evaluate whether or not the components of the program allowed participants to understand various concepts relevant to their reflection regarding retirement. As presented previously, theories seen throughout the program were drawn from three main research fields: 1) positive psychology, 2) aging and 3) leisure experience. Our data show how participants integrated the concepts by interpreting and explaining them in their own words.

Positive psychology. Concepts from positive psychology, such as flow, personal strengths and values as well as hedonism and eudemonism were used to feed participants' thoughts about happiness and optimal experience in retirement. Participants seem to have understood the importance of building on their strengths and values: “I understood [...] I did not have to try to be different [...] I look back on my journey, I always liked to be surrounded by people. Even though I would try to occupy my time alone... It is not what I want. I have never been like this. I will not be different. It is like I stopped trying to go into ‘zones’ I don't like” (P4). Discussions and reflections surrounding themes from positive psychology seem to have led participants to understand that a personal growth process requires efforts. For example, a participant from Group 1 wrote down in the *most appreciated thing* in his/her appreciation sheet: “Thoughtful exercise on strengths. Not easy to position our personal strengths in relation to our activities. Important to know our strengths for the future” (SAS4). It also appears that some content was slightly confronting for some participants. The following excerpt was drawn from the *comment* section of a session appreciation sheet from session 2 of Group 2: “I had a difficult realization ...but...I do not know what to identify myself to, I am ‘nobody’ sometimes. I have work to do” (SAS30).

In Group 2, the idea of self-awareness was more present than in Group 1. Indeed, women from Group 2 seemed to agree: “[...] We don’t know ourselves enough. But here, with the short tests and their interpretation, it helped us to know ourselves better and to orient ourselves toward what we want to do during our retirement, what we want to change...” (P5). In Group 1, the idea of balance in life was much more salient. Referring to the figure illustrating the concept of flow by Csikszentmihalyi (1990), a participant from Group 1 says “I always keep in mind the tunnel, to feel good in the middle, to always be balanced” (P1). Overall, discourses from both groups had an optimistic tone. The following quote encompasses this idea: “[...] We have to live our happiness knowing we had a great life, We are still having a good one. And we are going to try to make it happy until the end” (P3).

Aging. Group 1 recalled more vividly theories and concepts that were discussed during the program, especially the selection-optimization-compensation theory (Baltes & Baltes, 1990) and social roles throughout lifespan (Super, 1980). A participant explains it in his own word: “[...] I think the theme that struck me the most was the flexibility, to be flexible. It’s to be able to adapt, the adaptability. That’s what’s important because if we don’t accept our condition in the first place [...] it will destroy us internally” (P1). By using the word “flexibility” the participant shows his understanding of the message underlying the selection-optimization-compensation (SOC) theory. In the session appreciation sheet, a participant wrote that he or she appreciated to “realize with examples that [they] can compensate” and that “there are many ways to do an activity despite obstacles” (SAS22). It appears that the idea behind the SOC was well understood since participants were really able to apply it to their own life situation: “[...] We travel and sometimes... Maybe it is not like we planned before. Sometimes, health decreases, financial means limit us [...] We discover other ways to travel [...] and to do it more for less”. Notions surrounding social roles as someone ages also seemed to have marked the

mind of participants from Group 1. A participant explains how challenging it is to be confronted with the evolution of social roles:

“I always say that when I used to work, I had the recognition of my peers. I had a certain authority, I had a power given to me at work in some sort of a role play. But all of this went away! What now? I had to work on that because it’s important. Because recognition I had every day when I went to work was important to me. It was the meaning of my life. Well, yes I had children and a life partner and all of that. But it was a lot of my time this... Role play” (P3)

The program led participants to express themselves about their experience of retirement and how society plays an important role on adaptation. All participants seemed to get along on the fact that even if you prepare yourself for the time you retire, you cannot truly be ready for what you are going to face. A participant from Group 1 says: “[...] I didn’t imagine retirement quite how it happened” (P2). It appears that society conveys a distorted image of retirement that leads people to build up their expectations in an unreasonable way. The myths surrounding retirement were also addressed. A participant from Group 2 states in an ironic way: “You are 55 years old, you are going home rich, you travel. Life is beautiful. You are rich and healthy” (P4). The contrast between the reality of retirement and its image seems to place new retirees in an uncomfortable zone. On the one hand, they are not at ease but on the other, they feel a pressure from society to be grateful for being retired. The idea that retired people should contribute to the society and engage in a lot of activities might put pressure on the ones who have not figured out yet what they truly want to do: “I was under the impression that I had to do extraordinary things [...] A lot of pressure came from people asking, ‘Did you plan your retirement? Are there things you want to do?’ [...] It seems to me that I am not doing anything special and it was stressing me out thinking maybe I was losing my time” (P4). Another participant from Group 2 expresses how she felt pressure to do volunteer work: “[...] Everyone was telling me, ‘You’ll volunteer when you retire!’ but I don’t want to volunteer [...] I felt bad, but [the facilitator] said ‘you are not forced to volunteer because you are

retired, don't feel guilty, don't feel bad' [...] It relieved me a little" (P5). To the eyes of our participants, retirement stigmatization seemed to be a true problem. If our participants saw in the program the opportunity to improve their situation, it seems like a lot of people believe they are not legitimate to feel uncomfortable during retirement and it might affect their judgment on when and where to seek for help, resulting in isolation or denial. Retirement stigmatization is summed up in this slightly sarcastic comment: "it's hard to complain, you are paid to do nothing" (P3).

Participants from Group 1 addressed their general observations and thoughts on how hard retirement seemed to be for some people surrounding them. A participant explains that "[he] found that people, it's like they don't think that resources exist or help is out here. Or something could help them grow during retirement. It's like everything stops [...] life is over and they just let go" (P1). A participant replies that she and her husband shared their REAL experience to people surrounding them, but they did not seem interested in the program. A participant underlines this idea: "[...] maybe when they feel the discomfort, people will seek for resources I think" (P2). All three participants seem to agree on the fact that a lot of their acquaintances looks resigned to their situation. One participant says: "They are not interested in what could happen to them during retirement" (P2). Another participant reflects on how sad some people seems to be feeling: "[...] I cross paths with people who retired and I see unhappy people. Outright unhappy [...] recently I met again a person at [the gym] one morning who started to cry in front of me" (P3). The woman told him that after being isolated at her cottage for a year, she admitted she had made a mistake. This example shows how retirement may result in poor outcomes if people do not reflect thoroughly on their needs.

Although there was no specific content about this issue, discussions regarding retirement also led participants from both groups to speak about their insights on how relationships with spouses and children shifted during this period of their life. Participants

expressed their perspectives on how being in a relationship or not might have affected their adaptation to retirement.

Leisure experience. Leisure is a wide and sometimes vague concept. Even though a majority of people do it, engaging in a leisure activity is not necessarily something they extensively think about. The very definition of leisure was misunderstood by many participants before they entered the program. Especially in Group 2, participants seemed relieved to have given leisure activities a new and broader meaning. Generally associating recreational activities to sports, some participants thought leisure was not necessarily a part of their life when in fact it was: they all had occupations they enjoyed but did not consider as leisure. They changed their mind when they realized “simple things can become leisure” (P7). In addition, participants from both groups recalled clearly a specific activity that consisted in making an inventory of the leisure activities they practiced throughout their lifespan. The enthusiasm regarding this activity was palpable, as shown in the following comment: “I really liked the part where [...] we talked about when we were young, what we were doing [...] I found it helpful to realize, ‘Oh I gave that up! How come I had fun doing this and not so much now?’ I liked it” (P7). Participants were able to identify patterns or criteria in the choice of activities that often came up throughout their life (e.g. being outdoor or being surrounded by friends). This exercise aimed to guide participants in their choices of activities in accordance with their personality and preferences. Beyond the reflection brought up by the activity on leisure in the life course, participants integrated various notions about leisure. In one of the sessions, participants were invited to reflect on their subjective leisure experience and how several levels (what, where and with who) impacted their experience. A participant from Group 1 clearly shows her understanding: “Sometimes we have to question ourselves. Sometimes it is not the leisure activity that we don’t enjoy... We saw that it can be our partners or the space” (P2). Moreover, Stebbins’s (2009) serious leisure perspective allowed participants to understand how different types of activity can fulfill different needs. A participant from

Group 2 recalls the theory: “There are three types of leisure and I do practice these three kinds of leisure activities. That’s what struck me the most” (P5).

As shown earlier, the concept of SOC seems to have left its mark regarding how being conscious of the aging process might help one to adapt easier. Intertwined in the concept of compensation from SOC, is the notion of leisure constraints. One of the activities in the program required to identify actual and potential leisure constraints. A participant expresses his struggle to do so: “As long as you don’t live with the constraints, I am under the impression that it is hard to [anticipate them] ” (P3). The same participant later adds his understanding of how constraints can affect one’s life: “One of the aging phenomena is that there are things [...] it becomes harder to do them, to stay active or stuff like that. Accepting our limitations. It’s the hardest while growing older [...] So I would say there is a whole acceptance path” (P3). If the concept of constraint seemed clear for participants from Group 1, the notion led to some confusion in Group 2. Participants preferred to use the word *fear* when actually talking about personal or social constraints. They associated the word constraint only to the physical aspect of it. For them, being afraid of looking ridiculous during an activity or failing was a fear, not a constraint. But in fact, their feelings were literally constraining them to engage in an activity. Although there was some confusion surrounding the exact term, all participants were able to identify *fears* or *constraint* that could interfere in their experience. A participant exemplifies : “Hum fear of failing, fear of ridicule, fear of not having the energy to do it, not to go through with it” (P7).

Action of the Program on the Objectives

The aim of the following section is to explore the extent to which the content of the program allows participants to attain these objectives. It does not represent the evaluation of the effects of the intervention on variables.

Positive view of retirement and leisure. When participants initially entered the program, they did not systematically have a negative view of retirement but they all seemed to find it unsatisfying in some ways. After the intervention, participants appeared to be feeling more legitimate to occupy their time the way they wanted to, regardless of social pressure they once felt. A participant from Group 2 expresses: “I don’t have anything to prove to anyone. It’s up to me to find what I want to do and I will do it for me not for others” (P4). Admitting that something was not quite right in their retirement seemed to have been a challenge for participants. By allowing themselves to seek for help, they showed a will to make their retirement a more fulfilling experience. A participant from Group 1 shares: “[...] I had issues and I needed to give it a shot, try to get out. That’s why I took this class that was an opportunity” (P2). At the end of the program, all participants appeared to be more optimistic about what was coming for them. Whether it helped them to elaborate a specific plan or just shook them up into realizing what they could work on, all participants seemed positive, as expressed in these two excerpts from Group 2: “I am going to do more things that make me happy” (P4) and “I can say that before I started this course I had a lot of boredom but with the course, as we went, discussing with the girls here... I don’t know... It kind of woke me up, stimulated me. It’s like... My retirement isn’t all settled yet. I still have stuff to work on, but I am not bored anymore” (P6). Participants also showed how the program contributed to their personal growth process: “It’s like I went to see a psychologist [...] or an adviser [...] theories helped us to see clearly and better understand what leisure can bring in our lives” (P7).

Awareness of one's needs in terms of leisure activities. It appears that the program allowed participants to expand their horizons regarding the recreational part of their life but also to discover what they were interested in. The initial purpose of the first version of the program was to help participants identify an activity they would like to try, but this did not seem essential to our participants. Instead, they showed much more appreciation of the skills and knowledge they got from the program. A participant explains: “[...] I think the important thing is that we found what we were interested in [...] there are so many activities you can try” (P1). It seems like participants perceived the program as a means to help them understand their general needs regarding leisure and retirement. The three following excerpts from session appreciation sheets underline this idea: “Examples to facilitate our understanding of our needs”(SAS23), “The information leads me to better define me, better understand me”(SAS14) and “The content helps us orientate ourselves in activities” (AR17). Following the results from Group 1, we decided to remove the element of “choosing one activity” and participants from Group 2 were invited to integrate the material in their life at their own pace. The focus of the program then shifted to support reflection more than orient directly participants. This change has been worthwhile as participants from Group 2 showed higher consciousness of their needs regarding leisure. Participant 4 was involved in many different activities, but was not fulfilled by any of them. She says as an example: “I didn’t enjoy line dancing, I was no good. It belittled me instead of helping me [...] Now I see more where I am heading”. Participant 6, who has volunteered all her life, was aware of her need to be surrounded by people. She saw in retirement an opportunity to continue her work, but on her own terms: “[...] I established a relationship with a group of people and I like it because I need it. Not because I have to do it”. For participant 5, the program did not seem to have increased her already good knowledge of herself, but still validated her in some ways: “That’s why I enjoyed receiving the tests’ results [...] it confirmed me that I wasn’t on the wrong track”. The same participant also realized she needed to have a project-based leisure since her occupations were mainly casual or hedonists. Participant 5 also adds, “I can’t say it changed [...] very much my way of seeing things”. The fact that this participant missed

two out of eight sessions might have altered her understanding of the reasoning behind the program thus affecting the benefits she could get out of it. For participant 7, accepting that her needs in terms of leisure activity were simple was a relief. She shares how she now has stopped feeling guilty about it: “I like simple leisure activities and it’s OK [...] I stopped feeling less good than others”. According to her, she now enjoys reading or watching television without feeling any guilt. Finally, the program seems to have allowed our female participant from Group 1 to reflect on how her relationship had influenced the perspective she had regarding her needs about leisure. She said she thought for a long time that when her husband would retire, he would take care of planning leisure activities and she could follow his ideas. When reality turned out to be different, she entered the program and came upon to realize how she still had to plan her own activities: “[...] that’s enough. I won’t let myself wait around for activities to fall off the sky”. She later adds: “[the program] comforted me in a way. All the theories lead me to say, to confirm that I will do my own things”.

Optimal Mobilization of leisure in retirement. While the program aimed to enable participants to reflect on their needs and how leisure activities could contribute to their well-being, the actual mobilization of leisure in their retirement was a more complex objective to attain and evaluate. By expressing their personal insights, participants showed their progression toward an optimal leisure lifestyle in which activities were mobilized to their full potential. However, it seems like evaluating this aspect one month post intervention was too soon. In both groups, participants did not discuss actual changes they had made. They seemed to still be processing all the things they had learned.

Section III: Influence factors and recommendations

Discussions led participants from both groups to express several recommendations regarding the program that could influence its implementation in the future.

Recommendation on the program material and modalities. When asked about what could influence the program implementation, participants shared many recommendations including their point of view on some of the program's modalities. All participants from Group 1 seemed to agree on adding modalities to help exemplify concepts such as videos and vignettes. A participant says: "I wonder if there could be videos to explain us that kind of stuff" (P3). Talking about the effects of a simple video, a participant shares: "it encourages us to think, to react [...]"(P2). With a similar idea, another participant adds: "[...] scenarios bring us to think personally about what we can do, what we can realize"(P1). The program included a at-home online test that was not well received by participants from Group 1. They agreed that being in the presence of the facilitator while completing the test would have been less stressful.

Group 2 surely benefited the previous pilot testing with Group 1. They completed the online test during a session with the assistance of the facilitator and had the advantage to experience a program containing more videos and vignettes. The only recommendation made by Group 2 regarding modalities was about the tests results. Throughout the course of the program, participants completed several tests or quizzes which led them to different realizations. Although the results were always explained by the facilitator, participants expressed they would have liked to have a written version of these test interpretations saying "it would be very helpful for [their] personal knowledge" and help them to "know where to go" (P5).

Recommendation on program's form. Comments from the appreciation sheets as well as notes from the facilitator's logbook showed how the duration of the sessions

had to be reevaluated. Indeed, participants expressed how they sometimes felt like there was not enough time to deepen interesting subjects. This excerpt, among many others, illustrates this idea: “A lot of material. This deserves more time”(SAS15). While discussing with the interviewer during the focus group, the participants came across the same conclusion: the session should be 3-hour long with a 15 minutes break. If needed there could be 10 sessions of content (the program initially had 10 sessions, but one was an individual session with the facilitator). Regarding the size of the group, even though they were only three, participants appreciated how warm and familiar it felt. They recommended that a maximum of eight people should attend the program at the same time. In Group 2, they recommended that the size of the group is limited to six. Participants from this group did not have any other comment on the program’s form.

Ambiguity of the objectives of the program. It appeared that participants did not know what they were getting themselves in when the program started. However, they entered willingly the program, thinking something good might come out of it. In both groups, the feeling of uncertainty seems to have stuck around for a few weeks. A participant from Group 1 suggests: “You have to tell them the end, the expectation ‘you are going to take this class and this is what’s going to happen’. You know [...] I took the class but I trusted. But I didn’t know what was going to happen to me” (P3). Another participant went the same way saying we need to explain more what the program is about and where it leads our participants. Even if the first session of the program aimed to explain the main ideas of the program, it seems like it was not concrete enough for the groups. Participants from Group 2 explained how bonding with others as well as letting the program run its course convinced them they would benefit from the whole experience. Participant 4 expressed how the first few sessions felt a little slow to her. She wanted to be in action and go faster through the process but she then realized every step had its reason to exist: “[...] Oh no look! The fact that I reflected on that is bringing me [somewhere]”. The ambiguity surrounding the objectives of the program might impact the expectations of potential participants. A participant from Group 2 explains: “[...] some

might have thought that they would be given everything on the table like ‘here’s how to have a great retirement, you need to do this and this’”(P5). Of course, retirement is a complex period in one’s life and there is no such thing as a “one-size-fits-all” process that can be provided by any sort of program. The REAL program required participants to take responsibility for their own personal growth and engage fully in the reflection process.

State of mind of potential participants. Participants from both groups could not have been clearer on the importance of one’s personal journey through the experience of retirement. According to their comments, someone “has to be there” to fully benefit from the program. *Being there* seems to mean that if people have not felt enough uneasiness or if they have not questioned themselves, they could not truly understand the benefits of participating in a program such as REAL. A participant says: “[...] I think maybe it is when they feel the uneasiness that people are going to [seek for help]”(P2). Also, *being there* seems to mean that people are ready to take responsibility for their own happiness and are motivated to do it. A participant from Group 2 shared how she was not feeling well during her first year as a retiree and how the ad for the program “lit up something” and made her want to try it. She says about the program: “It is true that it’s like a process of personal growth but I think I was there and I was open to it” (P4). The notion of *being there* or being in the *right* state of mind for the program seems as an important determinant to consider while recruiting participants and implementing the program.

Factors That Seems to Have Influenced the Program’s Pilot Testing

The previous section summarized participants’ perspective regarding aspects that could influence the implementation of the program according to their own experience. The following part aims to identify what seems to have actually influenced the course of the program during the pilot testing.

Time management. Time management seems to have been an issue from Group 1 only. As recommended previously, sessions should have been longer in order to allow participants to deepen their understanding of various subjects. A participant shares: “It was like... It gave me the impression of an overview which could have easily been deepening [...]”(P1). Another participant goes in the same direction: “I thought it was going fast [...]”(P2). Participants from Group 1 may not have had the opportunity to enjoy the program to its full potential because of the mismanagement of time.

Selection of an activity. The initial aim of the program was to identify an activity in which participants could apply their newly acquired knowledge and skills. If the idea was only to help them transfer what they learned to their own reality, it instead had a perverse effect on them. They started to focus only on the selection of an activity and not so much on the rest of the content. They felt pressure to choose the perfect activity, as shown in the following excerpt: “And then I had the sense of urgency to find myself a good leisure activity [...] the one I have been waiting for all my life”(P2). The way participants perceived the selection of an activity pushed our team to redirect our program so that people would get the same benefits and content, but would not be anxious about identifying a precise activity. Participants from Group 2 did not feel this pressure, considering the changes in the program that had been made.

Group dynamic and discussions. In both groups, the most common written comment in the session appreciation sheets was about the group discussion. All participants shared on how they appreciated the exchanges between them and how interesting it was to listen to the others’ perspectives. Here are some examples of written comments from the *most appreciated thing* section: “Very rewarding to discuss with people who are living same experiences”(SAS3), “Great discussion, great group chemistry”(SAS14), “Great discussion, interesting journey”(SAS12), etc. Many more comments went that way, confirming us the relevance of designing a group setting intervention. Going along with the recommendation of keeping the groups small, a

participant from Group 1 shares: “The smaller the group, the easier it is. It’s easier to control, it’s easier to bring up discussion, it’s easier to make everyone talk. When the group is bigger, it’s something else. If we had been fifteen, I am pretty sure we wouldn’t have said the same things”(P1). The small size of the group seems to have given the intervention a more personal tone which appears to enhance participants’ involvement in discussions. The group dynamic also seemed to have been influenced by the fact that participants were initially strangers (except the couple in Group 1). As experienced in a therapeutic relationship with a psychologist, sharing with strangers in a group can promote openness and uncensored speech. A participant from Group 2 shares: “[...] it’s funny I don’t talk like this with my friends or I don’t talk about these things with my friends [...] our friends know us so well it seems to me that sharing with other people who don’t know us... It’s as if it makes us aware of certain sides”(P6). When asked about the importance of the group setting, all participants agreed that an individual or online form of the program would not provide the same benefits. Sharing with people experiencing similar but also different reality was a meaningful component of the program to our participants.

Facilitation of the sessions. A part of what seems to have eased to course of the program is the role played by the facilitator. Participants truly appreciated the involvement and the active listening of the facilitator. Examples and explanations given by her seems to have helped participants navigate throughout the concepts, as shown in this comment: “[I appreciated] the examples to explain theoretical models. Great participation due to the session facilitation” (SAS11). Several other comments went the same way such as: “I like the program, the design is well done and [the facilitator] makes the link between the comments and the content of the [program]. It flows well and it’s nice”(SAS49). Despite their appreciation of the facilitator’s work, participants shared some reservations about it. Participants from Group 1 agreed that some of the content was addressed in technical words and the facilitator could have used a less academic lexicon. A certain lack of experience regarding knowledge transfer from the facilitator may explain this issue. In Group 2, participants expressed that they would have liked the facilitator to be more

involved and redirect the discussions when it was slipping out of topics. Regardless these minor inconveniences, the facilitation of the session seems to have played a positive role in the course of the program.

Discussion

As discussed by several authors, the pilot testing of an intervention is often neglected by planners and program developers (Chen, 2005; Eldredge et al., 2016). However, it allows researchers to study the feasibility of the intervention with a smaller group and to adapt the program before implementing it on a larger scale (Chen, 2005). According to the steps of Intervention Mapping, we followed the recommendation to proceed to a pilot testing of the REAL program. As cited by Kim (2010), although pilot testings are proven to be useful, the scientific literature reporting pilot testing and qualitative pilot is limited (Beebee, 2007; Lancaster, Dodd, & Williamson, 2004). Van Teijlingen and Hundley (2001) suggest that "when pilot studies are mentioned in more detail in academic papers and reports, researchers regularly comment that they 'had learned from the pilot testing' and made the necessary changes, without offering the reader details about what exactly was learned". The authors although believe that sharing these processes might be useful for other researchers. In accordance with these remarks, we documented the whole process in order to provide a rigorous example of a pilot testing of a newly designed intervention. As supported by several authors, the pilot testing provided us with the opportunity to improve our program (Chen, 2005; Kim, 2010).

The present study allowed us to adjust our intervention in several ways. Group 1 provided us with essential information regarding the form of the program as well as its content, material and modalities. Beyond their technical recommendations, participants from this group contributed to redirecting the aim of the program. Indeed, they suggested removing the part where they had to plan a "leisure project" as it did not contribute to their

understanding of the program's components and was instead a stressful element. Although the changes made to the program in accordance with participants' comments were small, they did seem to improve the intervention, as no such comments were made in Group 2. During their pretest study, Carbonneau, Caron and Desrosiers (2009) also found that minor adjustments might have impacted their leisure education program's effectiveness. The authors discussed on how even the slightest changes in participants' perspective can influence the outcome of an intervention. In our case, we reoriented participants' focus on the factors that may influence their decision-making process instead of the decision itself to select an activity. This subtle transition goes along with recommendations from Sperazza and Banerjee (2010) to "focus on how individuals make decisions to participate in leisure and recreation activities". The authors also suggest that with the massive arrival of baby boomers in retirement, recreation professionals should expect to face active, involved and dynamic participants rather than "recipients of service". We did have highly participative people in both of our groups, thus helping improve the program as well as providing an energetic setting. The appreciation shown regarding the group dynamic corroborate the need of many baby boomers to engage in social interactions during retirement (Sperazza & Banerjee, 2010).

The pilot testing of the REAL program also allowed us to support the relevance of such an intervention. Participants explicitly indicated that the REAL program met a need regarding their retirement satisfaction. Although they were not necessarily depressed or in deep emotional distress, all participants expressed that "something was not quite right" and that they felt unfulfilled. These results resonate with those of Carbonneau, Fortier and Audet (2015) which depicted in part the discomfort felt by a group of baby boomers regarding their retirement experience. As for our participants, those of this latter study shared how society would pressure them to enjoy retirement but also contribute to their community, otherwise, they would be seen as selfish. It appears that the freedom older adults are looking forward to in retirement (Szinovacz, 2003; Weiss, 2005), might be restricted by social norms dictating them to act in certain ways such as volunteering

(Castonguay, Foriter, Sévigny, Carbonneau, & Beaulieu, 2018) or making family commitment (Sargent, Lee, Martin, & Zikic, 2013) such as baby-sitting. The REAL program encouraged participants to plan their retirement on their own terms and get involved in activities or projects that would support their well-being and sense of fulfillment. Rather than trying to fit into social constructs of retirement, participants were supported in defining their own perspective of what this concept means to them. By asking themselves, “What are retirees supposed to do?” participants would find themselves overwhelmed with answers that did not reflect their true needs. The REAL program led participants to ask themselves one relevant question: “What is the meaning of my life?”. All of their initial concerns regarding retirement drifted toward this concept. Although leisure activities by themselves could not constitute a complete answer to this question, they are essential to other pieces of answers. For example, leisure has the potential to strengthen and build new social roles which contribute to a sense of meaning in life (Froidevaux & Hirschi, 2015). Our findings underline the importance of providing new retirees with tools and support surrounding adaptation to retirement. By assisting our older adults navigate their retirement, we help them maintain a socially active lifestyle which will promote chances of a healthy and happy aging process.

The present study has some limitations. First, although participants appreciated the size of the groups, having a higher number of participants would have increased the value of our pilot testing process. Second, among our two groups, five out of seven participants were well-educated Caucasian women. The lack of diversity regarding socioeconomic status, ethnicity as well as sex limit the strength of our pilot test. Also, it should be noted that the same research assistant facilitated the sessions in both groups. For further research, it would be relevant to have the program facilitated by someone else to control the effects related to the facilitator. Moreover, further research could be conducted among a more diverse population, but some adjustments to the program still might have to be done.

Conclusion

The present pilot testing was conducted as a master's thesis project inserted in a larger scale study on the development and evaluation of a new leisure-oriented intervention program according to the Intervention Mapping method by Eldredge and colleagues (2016). The REAL program was designed to meet the need of newly retired people such as finding purpose in life, socializing and engaging in an active lifestyle. The rigor we have shown by using a theoretical and empirical-based protocol such as Intervention Mapping to design as well as evaluate our intervention supports its scientific value. Findings from the present pilot testing allowed us to adjust and improve the program, to suit real-life needs of retirees. Further research is needed to prove the effectiveness of the program on adaptation to retirement. Conducting an experiment study with a control group could allow us to measure the actual effects of the intervention among a group of retirees.

References

- Atchley, R. C. (1989). A Continuity Theory of Normal Aging. *The Gerontologist*, 29(2), 183-190.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Successful Aging*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Beebe, L. H. (2007). What can we learn from pilot studies? *Perspectives in psychiatric care*, 43(3), 213-218.
- Byles, J., Tavener, M., Robinson, I., Parkinson, L., Smith, P. W., Stevenson, D., . . . Curryer, C. (2013). Transforming retirement: new definitions of life after work. *Journal of Women & Aging*, 25(1), 24-44.
- Carbonneau, H., Caron, C., & Desrosiers, J. (2009). Développement d'un programme d'éducation au loisir adapté comme moyen de soutien à l'implication d'aidants d'un proche atteint de démence. *Canadian Journal on Aging*, 28 (2), 121-134.
- Carbonneau, H., Fortier, J., & Audet, M.-L. (2015). *Rapport d'évaluation du programme « Trouver sa voie à la retraite »*. Repéré à https://www.ivpsa.ulaval.ca/sites/ivpsa.ulaval.ca/files/projet_aines_solidaire_rapport_au_25_septembre.pdf
- Carbonneau, Freire, & Joannis (2019). The role of leisure education in the transition to retirement: retirement enjoyment and leisure (REAL) program development. Submitted.
- Castonguay, J., Fortier, J., Sévigny, A., Carbonneau, H., & Beaulieu. (2018). À la retraite, hors du bénévolat point de salut ! Dans V. Billette, P. Marier & A.-M. Séguin (Éds.), *Les vieillissements sous la loupe : entre mythes et réalités*. Québec : Presses de l'Université Laval.
- Chang, L.-C. (2014). Leisure education reduces stress among older adults. *Aging & Mental Health*, 18(6), 754-758.
- Chen, H.-T. (2005). *Practical program evaluation: Assessing and improving planning, implementation and effectiveness*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow*. New York: Harper & Row.

- Earl, J. K., Gerrans, P., & Halim, V. A. (2015). Active and adjusted: Investigating the contribution of leisure, health and psychosocial factors to retirement adjustment. *Leisure Sciences*, 37(4), 354-372.
- Eldredge, L. K. B., Markham, C. M., Ruiters, R. A., Kok, G., Fernandez, M. E., & Parcel, G. S. (2016). *Planning health promotion programs: An intervention mapping approach* (4 ed.): John Wiley & Sons.
- Freire, T. (2018). Leisure and positive psychology: Contributions to optimal human functioning. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1).
- Froidevaux, A., & Hirschi, A. (2015). Managing the transition to retirement: From meaningful work to meaning in life at retirement. Dans A. De Vos & B. I. J. M. Van der Heijden (Éds.), *Handbook of research on sustainable careers*. United Kingdom: Edward Elgar Pub.
- Joulain, M., Alaphilippe, D., Bailly, N., & Hervé, C. (2010). Vieillesse, bien-être et dépression : le rôle des activités et des loisirs. *NPG Neurologie — Psychiatrie — Gériatrie*, 10 (57), 106-110.
- Kim, Y. (2010). The Pilot testing in Qualitative Inquiry. *Qualitative Social Work: Research and Practice*, 10(2), 190-206.
- Kleiber, D. A., & Linde, B. D. (2014). The Case for Leisure Education in Preparation for the Retirement Transition. *Journal of Park & Recreation Administration*, 32(1), 110-127.
- Knickman, J. R., & Snelle, E. K. (2002). The 2030 problem: Caring for baby boomers. *Health services research*, 37(849-884).
- Lancaster, G. A., Dodd, S., & Williamson, P. R.. (2004). Design and analysis of pilot studies: Recommendations for good practice. *Journal of evaluation in clinical practice*, 10(2), 307-312.
- Moen, P., Kim, J. E., & Hofmeister, H. (2001). Couples' work/retirement transitions, gender, and marital quality. *Social Psychology Quarterly*, 64(1), 55-71.
- Osborne, J. W. (2012). Psychological effects of the transition to retirement. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46(1).
- Paillé, P., & Mucchielli, A. (2012). Chapitre 10 : l'analyse par questionnaire analytique. In P. Paillé & A. Mucchielli (Eds.), *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* : Armand Colin.

- Pinquart, M., & Schindler, I. (2009). Change of leisure satisfaction in the transition to retirement: A latent-class analysis. *Leisure Sciences, 31*(4), 311-329.
- Sargent, L. D., Lee, M. D., Martin, B., & Zikic, J. (2013). Reinventing retirement: New pathways, new arrangements, new meanings. *Human Relations, 66*(1), 3-21.
- Sperazza, L. J., & Banerjee, P. (2010). Baby boomers and seniors: Understanding their leisure values enhances programs. *Activities, Adaptation & Aging, 34*(3), 196-215.
- Stebbins, R. (2009). Serious leisure and work. *Sociology Compass, 3*(5), 764-774.
- Super, D. E. (1980). A lifes-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior, 16*(3), 282-298.
- Statistics Canada (2015). Les générations au Canada. Retrieved from <http://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2011>
- Szinovacz, M. E. (2003). Contexts and pathways: Retirement as institution, process, and experience. In T. A. Beehr & G. A. Adams (Eds.), *Retirement: Reasons, Processes, and Results* (pp. 6-52).
- Van Teijlingen, E. R., & Hundley, V. (2001). The importance of pilot studies. *Social Research Update*. University of Surrey.
- Wang, M., & Shi, J. (2014). Psychological research on retirement. *Annual Review of Psychology, 65*(1), 209-233.
- Weiss, R. (2005). *The experience of retirement*. Ithaca : Cornell University Press.



Chapitre VII : Résumé français des résultats



La section qui suit a pour objectif de synthétiser, en français, les résultats présentés dans le chapitre précédent. Les résultats sont issus de groupes de discussion, du journal de bord de l'animatrice et des fiches d'appréciation de rencontres complétées par les participants.

6.1 Description sociodémographique

Le groupe 1 (n = 3) était composé de deux hommes (60 et 70 ans) et d'une femme de 65 ans. Tous les trois possédaient un diplôme universitaire et étaient à la retraite depuis au moins un an. L'homme et la femme de 70 ans étaient mariés. L'autre participant avait une conjointe de fait.

Le groupe 2 (n = 4) était composé de quatre femmes âgées de 58 à 65 ans. Trois d'entre elles avaient un diplôme collégial et une avait un diplôme universitaire. Leur état civil était différent : une mariée, une divorcée, une veuve et une avait un conjoint de fait. Toutes les participantes étaient à la retraite depuis au moins 6 mois. L'une d'entre elles ne répondait pas aux critères en étant à la retraite depuis 6 ans, mais elle a été incluse dans l'étude compte tenu de la récente perte de son mari qui lui a fait sentir qu'elle devait repenser sa retraite maintenant qu'elle était seule.

6.2 Taux d'implantation et taux de participation

Lors de chaque rencontre, l'animatrice notait les présences afin de connaître le taux de participation. Le taux de participation à 100 %, la majorité du temps, dans les deux groupes. Le taux d'implantation représente, quant à lui, le pourcentage de contenu ayant été couvert durant la rencontre. Il est à noter que le contenu qui n'était pas vu lors d'une rencontre était ajouté à la rencontre suivante. Il est également à souligner que pour le

Groupe 1, le contenu a été réorganisé après la rencontre 2, car la répartition initiale des thèmes à aborder ne permettait pas à l'animatrice de couvrir le matériel de façon appropriée.

6.3 Évaluation des composantes du programme

6.3.1 Appréciation du matériel et des modalités

Les participants au Groupe 1 ont montré un grand intérêt envers le programme. Ils ont apprécié le matériel tel que les fiches d'activités ainsi que les modalités d'animation telles que les vidéos, les jeux en groupe et les discussions. Ils ont tout de même fait la suggestion d'ajouter quelques vidéos afin de faciliter la compréhension de certains concepts plus complexes. Ils ont également recommandé de simplifier certaines fiches d'activités compliquées qui employaient un langage trop soutenu. En réponse aux recommandations des participants du Groupe 1, les conceptrices du programme ont revu l'entièreté des fiches d'activités afin d'assurer la qualité et la simplicité de chacune d'entre elles. Les participantes du Groupe 2 ont donc bénéficié d'une version améliorée du programme. Ainsi, elles n'ont pas émis de recommandations mis à part le fait qu'elles auraient aimé recevoir par écrit la description des résultats de chaque test effectué dans le cadre des rencontres.

6.3.2 Intégration des concepts

Les participants des Groupes 1 et 2 ont montré leur intégration des concepts en vulgarisant et en exprimant dans leurs propres mots ce qu'ils avaient retenu des rencontres. Parmi toutes les théories vues durant le programme, certaines ont semblé avoir marqué

l'imaginaire des participants à un autre niveau. La conscience de soi et de ses besoins, la sélection, l'optimisation et la compensation (SOC), l'expérience de flow et les contraintes en loisir sont des exemples de concepts rappelés par les participants lors des groupes de discussion et dans leurs fiches d'appréciation de rencontres.

6.3.3 Action du programme sur les objectifs

Le programme semble avoir agi positivement sur ses déterminants. D'une part, les participants s'exprimaient en un discours positif et optimiste au regard de la retraite et de ce que le loisir pouvait leur apporter. D'autre part, les participants se sont montrés très conscients par rapport à leurs besoins en termes de loisir. Chacun d'entre eux semblait avoir identifié au moins un besoin tel que de faire une activité en groupe ou d'avoir un loisir basé sur un projet. Finalement, l'évaluation de la mise à l'essai n'a pas permis d'évaluer la capacité des participants à mobiliser le loisir adéquatement durant leur retraite. Il semble qu'un suivi à long terme permettrait de mieux identifier l'influence des connaissances acquises durant le programme sur la vie des participants.

6.3.4 Facteurs d'influence potentiels à l'implantation

C'est pour faire suite aux recommandations des participants du Groupe 1 que la forme du programme a été modifiée. Les rencontres ont été rallongées à trois heures chacune au lieu de deux, le nombre de rencontres est passé de 10 à 8 et la rencontre individuelle a été retirée de la programmation. De plus, les participants des deux groupes ont mentionné que les objectifs du programme n'étaient pas très clairs et que cela pourrait avoir une incidence sur la participation ainsi que la compréhension des concepts abordés durant le programme. Par ailleurs, il semblerait que l'état d'esprit des participants ait un impact sur leur expérience au sein du programme. En effets, les participants disaient

pouvoir bénéficier du programme parce qu'ils « étaient rendus là » dans leurs questionnements et leur vécu par rapport à leur retraite.

Pour le Groupe 1, plus concrètement, l'expérience des participants semble avoir été influencée par la gestion du temps. Chaque rencontre était remplie et le temps alloué aux discussions était quelque peu court. Par ailleurs, les participants de ce groupe n'ont pas apprécié le fait de devoir choisir une activité particulière afin de mettre en pratique leurs connaissances. Ils auraient préféré avoir plus de temps pour intégrer les concepts et ne pas angoisser sur le choix de l'activité. Pour les Groupes 1 et 2, la dynamique de groupe ainsi que les échanges entre les participants ont constitué l'un des éléments les plus appréciés. Ce sujet a émergé à plusieurs reprises dans les fiches d'appréciation de rencontre et durant les groupes de discussion. La chimie créée entre les participants était palpable et semblait avoir influencé leur expérience positivement. Finalement, les participants des deux groupes ont mentionné avoir apprécié le style d'animation de l'animatrice qui, selon eux, facilitait les échanges et permettait le bon déroulement des rencontres. Les participantes du Groupe 2 auraient toutefois aimé être plus encadrées lors des discussions qui, parfois, s'éloignaient des thèmes prescrits par le programme.



Chapitre VIII : Discussion générale

Le présent mémoire consistait en la mise à l'essai d'un nouveau programme d'éducation au loisir destiné aux personnes retraitées dans le but d'en valider le contenu et les modalités d'intervention. La démarche d'élaboration et d'évaluation du programme RÉEL (Retraite épanouie et loisirs) était appuyée sur un protocole de recherche éprouvé, soit l'*Intervention Mapping* (Eldredge et al., 2016). Tel que recommandé par les auteurs de cette démarche, la mise à l'essai d'une intervention permet d'en ajuster le contenu et les modalités en plus d'en explorer les impacts potentiels sur les objectifs ciblés par ses développeurs. Malgré la pertinence ainsi que la richesse pouvant émerger d'études pilotes — par exemple en fournissant des détails sur une méthode précise — ces dernières sont souvent bâclées ou même omises (Chen, 2005; Eldredge et al., 2016). La littérature scientifique portant sur ce type d'études est également très limitée (Beebe, 2007; Kim, 2010; Lancaster, 2004). van Teijlingen et Hundley (2001) suggèrent que le partage des procédures relatives aux études pilotes portant sur des programmes serait toutefois bénéfique aux travaux de plusieurs chercheurs. C'est en accord avec de telles recommandations que la présente étude pilote a été conduite et documentée en profondeur. Pour ce faire, l'évaluation des mécanismes d'intervention telle que proposée par Chen (2005) a été employée. L'évaluation de la théorie d'action (voir Figure 5, Chapitre IV) consiste à vérifier si l'intervention affecte les déterminants, soit les objectifs du programme, en plus d'en évaluer la pertinence des composantes théoriques et organisationnelles. Lors de la mise à l'essai d'un nouveau programme tel que le RÉEL, l'examen des mécanismes d'intervention permet de s'assurer que tous les maillons de la chaîne qui forme le processus d'évaluation sont fonctionnels. En d'autres mots, on s'assure que l'intervention concorde avec ses objectifs avant de la déployer à grande échelle et de tenter d'évaluer ses effets sur les participants. Trois objectifs de recherche ont été définis afin de guider le processus de validation du contenu du programme RÉEL : 1) évaluer qualitativement la pertinence des composantes théoriques et organisationnelles du programme, 2) explorer les effets potentiels du programme sur les cibles d'intervention et 3) identifier les ajustements à apporter au programme.

Comme spécifié précédemment, la théorie d'action a été évaluée en considérant d'une part les composantes théoriques mobilisées dans l'élaboration du contenu du programme et d'autre part, les composantes organisationnelles (modalités de mise en œuvre du programme, outils utilisés, etc.)

L'évaluation des composantes théoriques du programme a permis de faire ressortir la pertinence du choix initial de développer une intervention sur des bases interdisciplinaires. D'abord, les thématiques issues du domaine du vieillissement semblent avoir permis aux participants de normaliser leur expérience et d'être validés dans leurs ressentis. En effet, aborder le vieillissement sans tabous ni jugements a permis d'instaurer un climat de confiance au sein duquel chaque participant se sentait à l'aise d'interagir. Une fois que les participants se sentaient validés dans leurs questionnements, les théories et concepts issus de la psychologie positive semblent leur avoir conféré un sentiment d'*empowerment* qui s'est manifesté à travers une acceptation de soi ainsi qu'une acceptation de leurs choix de vie. L'accent mis sur l'importance pour eux d'exploiter leurs forces et ce, en accord avec leurs valeurs, semble avoir amené les participants à s'ouvrir sur les possibilités relatives à l'expérience de loisir. C'est ainsi que les concepts tirés des sciences du loisir ont été accueillis ouvertement par les participants. Ces derniers qui, au départ, n'étaient pas nécessairement familiers avec l'ampleur de ce que représente une expérience de loisir complète et satisfaisante se sont montrés très engagés dans leurs apprentissages. Ainsi les composantes théoriques du programme se sont montrées pertinentes quant aux déterminants visés par le programme. L'évaluation des composantes organisationnelles, quant à elle, a permis de souligner l'intérêt des participants envers le matériel ainsi que les modalités d'animation. Les fiches d'activités, les discussions ainsi que les vidéos présentées ont réellement marqué l'expérience des participants. Cet intérêt s'est d'ailleurs largement manifesté dans les fiches d'appréciation de rencontre.

Au cours de l'étude pilote, la mesure dans laquelle les activités issues de l'intervention ont agi sur les déterminants ciblés a aussi été explorée. À titre de rappel, les

déterminants ou objectifs du programme RÉEL sont que : 1) les participants développent une vision plus positive de la retraite ainsi que de la place qu'y prend le loisir, 2) les participants prennent conscience de leurs besoins en termes de loisir et 3) les participants mobilisent le loisir de façon optimale durant leur retraite. Une tendance vers l'atteinte des deux premiers objectifs s'est dégagée au sein des deux groupes. En effet, au moment de recueillir le témoignage des participants dans le cadre du groupe de discussion focalisé, la retraite ainsi que le loisir étaient abordés avec entrain et optimisme. De plus, tous les participants montraient une compréhension accrue de leurs besoins en termes d'activités récréatives. Ces résultats sont d'ailleurs congruents avec les cibles d'intervention de l'éducation au loisir. Dattilo (2015) soutient d'ailleurs que l'éducation au loisir contribue au développement de la conscience de soi ainsi que d'habiletés et de connaissances relatives au loisir. Comme l'avance l'auteur, ce regard sur soi permet aux individus de prendre des décisions éclairées et efficaces quant à la place que prend le loisir dans leur vie. À cet effet, le programme RÉEL a offert l'occasion aux participants d'acquérir des connaissances et habiletés pertinentes au choix d'activités s'harmonisant à leurs forces, leurs valeurs et aspirations. En ce qui concerne la mobilisation optimale du loisir, la durée de la présente étude n'a pas permis de faire ressortir cet aspect. Dans une étude portant sur l'évaluation des effets d'un programme d'éducation au loisir destiné aux personnes âgées, Kao et Liang-Chih (2017) ont procédé à une seconde évaluation un an après la fin de l'intervention. Cette mesure leur a permis de montrer que les effets tel le maintien des sentiments de compétence et d'autonomie en loisir s'étaient maintenus chez les participants. Dans le cas du programme RÉEL, bien que l'évaluation des effets en soi n'était pas ciblée, un tel type de suivi aurait permis d'évaluer dans quelle mesure les participants mobilisent leurs apprentissages.

L'étude pilote a également permis d'identifier les modifications pertinentes à apporter au programme. Les données recueillies auprès du Groupe 1 ont particulièrement contribué à l'ajustement de différentes composantes du programme pour le Groupe 2. De manière générale, les résultats ont permis de simplifier le contenu — tout en conservant

les mêmes thèmes — ainsi que d'ajouter des modalités pédagogiques telles que des vidéos et des jeux de groupe. L'un des changements les plus importants issus de la recommandation du Groupe 1 a été de retirer l'élément de planification d'un projet de loisir spécifique. Les participants ont mentionné que cet élément ne contribuait pas à leur compréhension des concepts et qu'il causait plutôt une anxiété de « sélectionner l'activité de loisir parfaite ». Par ailleurs, à la suite de l'identification des difficultés rencontrées durant le déroulement du programme auprès du Groupe 1, des changements ont été apportés à l'intervention qui a ensuite été offerte au Groupe 2. Ainsi, le programme a été offert à un second groupe, une fois les modifications apportées. Cela a permis de tester l'intervention une seconde fois et de confirmer la pertinence des changements apportés. Bien que les modifications apportées puissent être qualifiées de mineures à modérées, il n'en demeure pas moins qu'elles ont permis de rehausser la qualité de l'intervention. Dans les faits, les participants du Groupe 2 n'ont pas exprimé les mêmes difficultés que les membres du Groupe 1 et avaient très peu de commentaires négatifs ou de recommandations à l'égard de l'intervention. Carbonneau et al. (2009) sont d'ailleurs arrivés à la même conclusion en indiquant que le moindre ajustement avait pu influencer l'efficacité de leur programme. Les auteurs indiquent d'ailleurs que la perspective des participants face à certains éléments contenus dans l'intervention peut influencer la façon dont ils vont en bénéficier. Dans le cas de la présente étude, l'attention des participants a été réorientée vers le processus de réflexion menant au choix d'une activité plutôt que sur le choix d'une activité en soi, comme visé initialement dans la première version du programme avec le Groupe 1. Avoir une perception plus positive du vieillissement et de la retraite, mieux se connaître ainsi que mieux saisir la portée du loisir en lien avec ses forces, valeurs et aspirations sont tout autant d'éléments qui ont alimenté le processus de réflexion des participants.

En plus des objectifs de recherche poursuivis, le présent projet a également permis de faire émerger des réflexions au regard de la retraite. Avant les années 1960, l'âge fixé de la retraite était similaire à celui de l'espérance de vie des Québécois. Ainsi, cette

transition de vie ne représentait pas nécessairement un rite de passage positif. La retraite reflétait davantage la vieillesse, la maladie, voire même la mort. Au fil du temps, l'espérance de vie s'est allongée et les retraités ont commencé à profiter plus longuement de cette période de vie. Aujourd'hui, les gens ont l'occasion de vivre une vie riche et empreinte d'expériences (James, Matz-Costa, & Smyer, 2016) alors qu'ils profitent plus longtemps d'une meilleure santé (Weiss, 2005). Pour plusieurs, la durée de la retraite sera presque aussi longue que les années passées sur le marché du travail. Froidevaux et Hirschi (2015) abordent d'ailleurs la retraite comme une phase active qui s'insère dans la carrière de la personne. Cette occasion de « seconde carrière » est toutefois accompagnée d'une variété de questionnements auxquels plusieurs retraités cherchent activement des réponses. Qui suis-je ? Quel est le sens à ma vie ? Que vais-je faire maintenant ? Ces questions ne sont que quelques exemples des interrogations qui occupent l'esprit des nouveaux retraités en quête d'épanouissement et de développement personnel. Dans le cadre de la présente étude, plusieurs participants ont avoué se poser un nombre incalculable de questions sur le sens de leur retraite. À l'ère de la performance, de la rapidité et de la productivité, où trouve-t-on sa place en tant que retraité ? La retraite se veut une période de liberté et de découverte. Plusieurs personnes retraitées souhaitent ralentir également leur rythme ou du moins avoir la liberté d'ajuster leur horaire comme bon leur semble (Sargent, Lee, Martin, & Zikic, 2013). Ce désir de latitude et d'exploration se heurte toutefois à certaines contraintes telles que les engagements familiaux (Sargent et al., 2013) ainsi que la pression sociale à s'impliquer bénévolement (Castonguay, Fortier, Sévigny, Carbonneau, & Beaulieu, 2018). Au cours des vingt dernières années, des efforts ont d'ailleurs été consacrés à augmenter l'engagement bénévole des personnes retraitées (Castonguay et al., 2018; Smith, 2016). Si certains auteurs anticipent que les baby-boomers seront de moins en moins impliqués bénévolement (Freedman, 1999; Savishinsky, 2000; Steinhorn, 2006) d'autres croient le contraire (Einolf, 2009). Savishinsky (2000) avance que le désir de se retirer du travail peut également s'étendre au désir de réduire l'implication tel le bénévolat. Pour Smith (2016), cela se traduirait par la tendance des baby-boomers à vouloir combler leurs besoins

personnels avant de se conformer à ce que la société prescrit comme des activités adéquates durant la retraite. De manière générale, cette conscience des besoins inhérents à l'adaptation à la retraite va de pair avec les objectifs du programme RÉEL. Sur le plan socioéconomique, on prône l'engagement bénévole ou rémunéré de la main d'œuvre retraitée, mais se questionne-t-on sur les besoins de celle-ci ? En d'autres mots, même s'il est souhaitable que la population retraitée s'implique activement sur le plan socioéconomique, encore faut-il que cet engagement contribue positivement à leur bien-être et à leur développement. Voir les personnes vieillissantes seulement comme acteurs contribuant à la productivité économique serait d'ailleurs une forme d'âgisme, soulignent Moulaert et Biggs (2012). Quel que soit le niveau d'engagement global des personnes retraitées, l'essentiel réside dans le sens qu'elles confèrent à leurs activités quotidiennes et à leur vie.

Les résultats ont montré que le programme RÉEL semble être arrivé juste à point dans la vie de la plupart des participants. S'ils n'étaient pas certains au départ de comprendre ce que cette intervention pouvait leur apporter, ils ont tout de même éprouvé le besoin d'y prendre part. Cette motivation commune à participer a rapidement été identifiée comme étant le sentiment que « quelque chose manquait » à leur vie. Au fil des discussions et des activités, ce « quelque chose » est devenu plus ou moins tangible : le sens à la vie. Plus tangible, dans le sens où le questionnement sur celui-ci pouvait être abordé. Moins tangible, car le sens à la vie est une idée diffuse et plutôt complexe. Il semble toutefois que les transitions de vie soient propices à l'émergence des questionnements à l'égard de ce concept. Dans le cas de la transition à la retraite, plus spécifiquement, la perte des rôles associés au travail implique couramment une remise en question du sens à la vie (Froidevaux & Hirschi, 2015). Le sens à la vie peut être rondement décrit comme la mesure dans laquelle une personne comprend et voit un sens ou une signification à sa vie (Krause & Hayward, 2014; Steger & Dik, 2009). Bien qu'une définition précise ne fasse pas l'unanimité au sein de la communauté scientifique, plusieurs auteurs suggèrent des avenues comparables. La conception que Krause et

Hayward (2014) font du sens à la vie rejoint étroitement plusieurs thèmes abordés dans le cadre du programme RÉEL. Par exemple, les auteurs exposent l'importance de connaître ses valeurs ainsi que d'avoir des objectifs et des buts. De leur côté, Steger et Dik (2009) avancent que la recherche de sens peut se faire à deux niveaux : globale et par domaine. Le sens global fait référence à la vie de la personne alors que le sens par domaine se rapporte aux différentes sphères de vie de la personne telles que le travail. Steger et Dik rapportent d'ailleurs les résultats de nombreux travaux soutenant la thèse selon laquelle le sens par domaine aurait une influence sur le sens global. Par exemple, la satisfaction relative à la carrière professionnelle influence grandement la perception globale qu'ont les gens sur leur bien-être. Une fois à la retraite, les activités de loisir prennent alors une place plus importante et comblent une part des besoins satisfaits par le travail (Froidevaux & Hirschi, 2015). Ainsi, le loisir a le pouvoir d'influencer le sens global à la vie des personnes retraitées. Que ce soit le travail, le loisir ou les relations interpersonnelles, le vecteur à travers lequel une personne donne une signification à sa vie a peu d'importance. L'essentiel réside dans la présence d'un sens, car ce dernier contribue grandement au bien-être psychosocial de l'individu.

Pour Mannell et Snelgrove (2012), le bien-être psychosocial se réfère au « bonheur ainsi qu'à la capacité des individus à faire face aux obstacles et changements qui se présentent dans leur vie à mesure qu'ils vieillissent » (p. 114, traduction libre). Les auteurs indiquent que plusieurs études ont permis de mettre en lumière les liens qui unissent des théories du loisir ainsi que le bien-être psychosocial. Ils ajoutent toutefois que le contexte de vie des personnes retraitées (plus de temps libre) a amené la communauté scientifique, avec le temps, à élaborer des théories du loisir spécifiques à l'âge pouvant être reliées au bien-être psychosocial. C'est pourquoi le modèle qu'ils présentent illustre bien l'ampleur et la variété des perspectives représentant le lien entre le loisir et le bien-être psychosocial (voir Figure 6). Ce modèle est tiré du livre *Leisure and Aging : Theory and Practice* édité par Gibson et Singleton. Le modèle a fait l'objet d'une traduction libre.

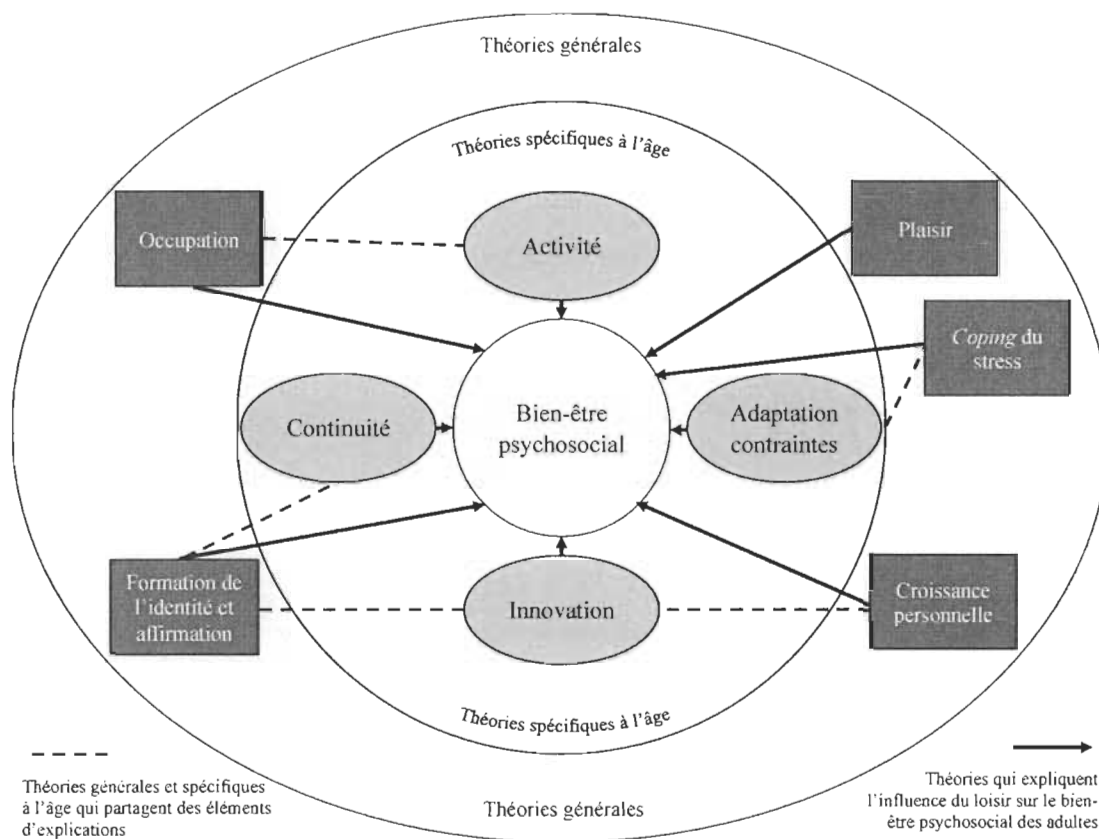


Figure 6. Modèle du bien-être psychosocial tiré de Mannell et Snelgrove (2012).

Cette figure représente la façon dont les domaines du loisir, du vieillissement et de la psychologie sont en interrelation afin d'offrir une compréhension multidimensionnelle des impacts d'une vie active en termes de loisir sur le bien-être psychosocial. Les théories dites générales forment les bases du lien entre les activités récréatives et le bien-être, et ce à tout âge. Les théories spécifiques à l'âge ont, quant à elles, permis de mieux comprendre les impacts du loisir sur le bien-être des personnes vieillissantes. Comme le mentionnent Mannell et Snelgrove (2012), la théorie de l'activité, qui stipule que le bonheur et l'épanouissement sont proportionnels au niveau d'activité, est quelque peu limitée. Bien qu'elle soit un peu plus précise, les auteurs ont un avis similaire sur la théorie de la continuité, qui soutient qu'en plus des activités, les relations interpersonnelles contribuent

à un sentiment de continuité qui favoriserait le bien-être. Mannell et Snelgrove indiquent d'ailleurs que malgré leur pertinence, ces théories ne permettent pas de comprendre de manière concrète la façon dont on mobilise adéquatement le loisir à la retraite. Des réflexions plus récentes ont amené des chercheurs à développer la théorie de l'adaptation aux contraintes qui ressemble presque en tout point au processus de sélection, optimisation et compensation de Baltes et Baltes (1990). Finalement, la théorie de l'innovation (Nimrod, 2016; Nimrod & Kleiber, 2007) citée par Liechty, Yarnal, et Kerstetter (2011) soutient que « l'adoption de nouvelles activités de loisir plus tard dans la vie (innovation en loisir) peut faciliter le vieillissement en santé à travers la croissance personnelle, le renouvellement des intérêts, la reconstruction de l'identité et l'augmentation du sens à la vie » (p.389, traduction libre). Cette dernière théorie est particulièrement saillante pour la génération des baby-boomers réputée pour son désir d'explorer, voyager et s'engager dans de nouveaux projets. Certains participants au programme RÉEL ont manifesté cette tendance alors que d'autres cadraient davantage avec la théorie de la continuité. Le modèle de Mannell et Snelgrove présente judicieusement plusieurs théories non hiérarchisées, qui contribuent toutes à la compréhension de l'impact qu'a le loisir sur le bien-être en vieillissant ainsi que de la portée des activités sur le bonheur et l'épanouissement. Le programme RÉEL ne s'inscrit pas dans l'une ou l'autre des perspectives présentées dans ce modèle. Il est plutôt le produit d'une intégration des concepts issus de chacune d'elles (Carbonneau et al., soumis 2019). Il y a autant de retraites que de personnes qui en sont à ce chapitre de leur vie. Si l'on tentait de comprendre l'expérience de chacun à travers les lunettes d'une seule théorie, on risquerait de ne pas voir juste. Si l'on offrait une intervention basée sur une seule vision, on fermerait les yeux à la complexité de ce qui compose une retraite épanouie. Une intervention telle que le programme RÉEL représente une avenue prometteuse pour les générations de retraités à venir. La variété des thèmes abordés, son caractère interdisciplinaire et son potentiel à être adapté rapidement — tel que montré par l'étude pilote sur deux groupes — permettraient de soutenir le développement personnel de nombreuses personnes retraitées en quête de sens.

Limites et forces du projet

Le présent mémoire comporte sa part de limites. D'abord, bien que son potentiel d'adaptabilité semble réel, aucune donnée n'a permis de montrer si le programme convenait à une population multiculturelle ou variée sur le plan socioéconomique, car les deux groupes étaient composés de Caucasiens vivant au Québec ayant terminé au minimum des études collégiales. Cette homogénéité de l'échantillon ne permet donc pas d'avancer que le programme soit pertinent auprès de personnes issues de milieux socioéconomiques différents ou d'origines culturelles variées. Par ailleurs, la taille de l'échantillon ($n = 7$) pourrait être critiquée, mais certains auteurs suggèrent qu'environ dix participants (Hertzog, 2008) seraient suffisants pour une étude pilote. Pour les fins de l'évaluation de la mise à l'essai du programme et considérant la nature qualitative des données, le nombre de participants a semblé suffisant. En ce qui concerne la méthode d'analyse des données, la technique par questionnements analytiques a peut-être écarté certaines pistes d'informations. Comme le but n'était pas de mesurer les effets concrets du programme, mais bien d'en évaluer le contenu et les modalités ainsi que son potentiel impact sur les déterminants, la technique de Paillé et Mucchielli (2012) s'est montrée efficace. D'ailleurs, en ce qui concerne les déterminants, l'évaluation n'a pas permis de relever la capacité des participants à mobiliser le loisir dans leur retraite, comme attendu initialement. Comme mentionné plus haut, le fait de procéder à un second suivi permettrait d'éclairer le lien entre l'intervention ainsi que ce déterminant. Au-delà des limites qu'il comporte, le projet présente plusieurs forces qui en soutiennent la pertinence sur les plans scientifique et social. D'abord, il est peu commun de voir un projet de mise à l'essai dont le processus est fidèlement dépeint et documenté de la sorte. Cette rigueur est d'ailleurs soutenue par l'emploi de deux groupes d'essai au lieu d'un seul, comme documenté normalement lors d'études pilotes. Cette procédure a permis de valider le contenu ainsi que les modalités d'action du programme RÉEL en plus de confirmer la pertinence des changements apportés à ces éléments entre les deux groupes. Dans une société où on

incombe quelque peu un mode de vie préfabriqué aux personnes retraitées, le programme RÉEL a permis de mettre de l'avant la parole de la personne et de mettre en lumière ses besoins et désirs profonds relatifs à son épanouissement personnel. Comparativement à d'autres types d'intervention, le programme RÉEL ne prône pas l'influence ou l'orientation directe des participants vers un type de pratique de loisir, mais bien l'adoption d'un mode de vie optimal incorporant des activités de loisir satisfaisantes pour la personne. Auprès d'une population de gens retraités, cette perspective se voit rafraîchissante et innovante au Québec.

Conclusion

L'idée de développer un programme d'éducation au loisir pour les personnes retraitées a germé dans l'esprit des chercheurs d'une équipe interdisciplinaire (Carbonneau et al., soumis 2019). Le présent mémoire s'inscrit dans la foulée des travaux effectués par cette équipe. Il avait pour but de procéder à la mise à l'essai de l'intervention afin d'en valider le contenu et les modalités d'interventions.

Lors de la recension des écrits, les fondements théoriques du programme RÉEL ont été explorés. Des études relatives au vieillissement ont permis de faire ressortir les notions de vieillissement actif, de participation sociale et de sélection, optimisation et compensation. De plus, la retraite a été décortiquée afin d'en comprendre les processus sociaux et psychoaffectifs sous-jacents. Ce procédé a permis de mettre en lumière les facteurs qui influencent la décision, la transition et l'adaptation relatives à la retraite. Par exemple, il a été soulevé que la personnalité de l'individu (Henning et al., 2017; Ryan et al., 2017), la santé subjective (Calvo et al., 2013) et la pratique de loisirs (Earl et al., 2015) ont un impact significatif sur le bien-être à la retraite. En ce qui concerne les loisirs, une analyse plus détaillée de certaines théories issues de ce domaine a permis de faire émerger la pertinence de celles-ci à l'égard de l'adaptation à la retraite. Par exemple, il a été souligné que les activités de loisir favorisent l'intégration sociale et l'épanouissement (Freire, 2018) ainsi que l'ajustement à la retraite (Earl et al., 2015). Par ailleurs, l'étude des formes de l'expérience de loisir a permis de comprendre les significations (ex. : passe-temps ou occasion d'échapper à la pression) accordées aux activités récréatives (Watkins & Bond, 2007). La notion de « mode de vie optimal incorporant des activités de loisir » (MOAL) a permis de faire ressortir la pertinence d'une pratique de loisir variée à l'égard d'une vie épanouie et satisfaisante. Finalement, comme le besoin de développer un programme d'éducation au loisir pour les personnes retraitées se faisait sentir à la lecture des différentes études recensées, quelques interventions faisant appel à ce type d'approche ou étant destinées à cette population ont été répertoriées. Comme attendu, aucun programme d'éducation au loisir adapté au contexte de transition et d'adaptation à la retraite ne semblait présent au Québec. Le programme RÉEL a donc été développé en

tirant ses fondements d'interventions antérieures des membres de l'équipe de recherche (Carbonneau, Martineau, et al., 2011; Freire, 2006; Freire et al., 2018). L'élaboration du programme était basée sur les principes de l'*Intervention Mapping* (IM) de Eldredge et al. (2016). Les auteurs de cette approche suggèrent de procéder à la mise à l'essai de l'intervention afin d'en valider les composantes théoriques et organisationnelles. C'est pourquoi une telle évaluation a été menée dans le cadre du présent mémoire.

Le programme RÉEL a été déployé auprès d'un premier groupe à l'automne 2018 et d'un second à l'hiver 2019. Les résultats ont permis à l'équipe d'ajuster l'intervention à plusieurs niveaux. Le Groupe 1 a fourni des informations essentielles quant à la pertinence du contenu, du matériel et des modalités. Par exemple, les participants ont indiqué que le contenu pourrait être simplifié, qu'il pourrait y avoir plus de vignettes et qu'ajouter davantage d'extraits vidéo dynamiserait les rencontres. Finalement, les membres du Groupe 1 ont également permis de réorienter la visée du programme. Initialement, les participants étaient invités, dès la sixième rencontre, à planifier un projet de loisir concret afin de pouvoir mettre à profit leurs connaissances. Les conceptrices du programme voyaient le choix d'une activité comme l'occasion pour les participants de tester leurs acquis. Elles n'accordaient pas nécessairement d'importance au choix en soi, mais bien aux réflexions qui l'entouraient. Pourtant, les participants ont saisi l'opposé. Ils s'entendaient tous sur le fait que la perspective du choix d'une activité était prématurée et quelque peu anxiogène. Ils ont suggéré que cet élément soit retiré du programme afin que les apprentissages puissent être intégrés au rythme de chacun. C'est donc sous la recommandation des membres du Groupe 1 que cette portion de l'intervention a été retirée. Les participants du Groupe 2 ont ainsi bénéficié d'un programme amélioré et n'ont pas eu à composer avec les éléments problématiques présents dans la première version de l'intervention. Somme toute, l'évaluation de la mise à l'essai a permis de faire ressortir les forces et d'apporter les améliorations nécessaires au programme.

Aux suites de la mise à l'essai, le programme RÉEL fera l'objet d'une évaluation quant à son efficacité auprès des participants. Les résultats de la présente étude ont

d'ailleurs fait émerger des pistes intéressantes à cet effet. Le concept de sens à la vie, par exemple, est apparu comme central dans les propos des participants. Il serait pertinent de mesurer l'effet du programme sur le sens qu'octroient les participants à leur vie. Par ailleurs, plusieurs autres variables pertinentes pourraient être étudiées. C'est le cas, par exemple, de la capacité d'adaptation à la retraite, le bien-être psychologique, l'anxiété, la dépression ou encore la satisfaction de vie. Au-delà de sa perspective prometteuse sur le plan scientifique, le programme RÉEL représente une avenue concluante au plan psychosocial. En effet, cette intervention valorise la personne retraitée et soutient son droit au plaisir, à la liberté et à l'autoréalisation. Ainsi, la retraite est remise entre les mains de la personne et n'est pas restreinte par les carcans sociaux. Valoriser l'autodétermination par la pratique autonome de loisirs chez les jeunes retraités d'aujourd'hui est indispensable pour le bien-être des aînés de demain. Ces gens qui auront acquis un mode de vie actif et stimulant en termes de loisirs dès leur arrivée à la retraite seront plus résilients aux pertes reliées au vieillissement et auront le bon réflexe de chercher des alternatives à leurs activités lorsque celles-ci ne conviennent plus. Comme Kofi Annan, ancien secrétaire général des Nations Unies, l'a phrasé lors de l'Assemblée mondiale sur le Vieillissement de 2001, « les graines d'un vieillissement en bonne santé se sèment tôt ».

Références

- Atchley, R. C. (1989). A Continuity Theory of Normal Aging. *The Gerontologist*, 29(2), 183-190.
- Baltes, M., & Lang, F. (1997). Everyday Functioning and Successful Aging: The Impact of Resources. *Psychology and Aging*, 12(3).
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Successful Aging*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bastien, S. (2000). *Étude de l'impact d'une intervention de groupe visant l'élaboration et la réalisation de buts personnels sur l'estime de soi de la personne âgée*. (Maîtrise). (Accession Number).
- Beaud, J. P. (2016). L'échantillonnage. Dans B. Gauthiers & I. Bourgeois (Éds.), *Recherche sociale: de la théorie à la collecte de données* (6 éd.). Québec: Presse de l'Université du Québec.
- Beebe, L. H. (2007). What can we learn from pilot studies? *Perspectives in psychiatric care*, 43(3), 213-218.
- Bullock, C. C., & Howe, C. Z. (1991). A model therapeutic recreation program for the reintegration of persons with disabilities into the community. *Therapeutic Recreation Journal*, 25(1), 7-17.
- Byles, J., Tavener, M., Robinson, I., Parkinson, L., Smith, P. W., Stevenson, D., . . . Curryer, C. (2013). Transforming Retirement: New Definitions of Life After Work. *Journal of Women & Aging*, 25(1), 24-44. <http://dx.doi.org/10.1080/08952841.2012.717855>
- Calvo, E., Sarkisian, N., & Tamborini, C. R. (2013). Causal effects of retirement timing on subjective physical and emotional health. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences & Social Sciences*, 68(1), 73-84.
- Carbonneau, H., Caron, C., & Desrosiers, J. (2009). Développement d'un programme d'éducation au loisir adapté comme moyen de soutien à l'implication d'aidants d'un proche atteint de démence. *Canadian Journal on Aging*, 28(2), 121-134. <http://dx.doi.org/10.1017/S0714980809090114>
- Carbonneau, H., Caron, C., & Desrosiers, J. (2011). Effects of an adapted leisure education program as a means of support for caregivers of people with dementia.

Archives of Gerontology & Geriatrics, 53(1), 31-39.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.archger.2010.06.009>

- Carbonneau, H., Fontaine, L., & Lussier, M. A. (2006). Programme d'éducation au loisir : approche en petit groupe. . Sherbrooke, Canada: Centre de recherche sur le vieillissement.
- Carbonneau, H., Fortier, J., & Audet, M.-L. (2015). Rapport d'évaluation du programme « Trouver sa voie à la retraite ». Québec: Laboratoire en loisir et vie communautaire de l'Université du Québec à Trois-Rivières.
- Carbonneau, H., Freire, T. & Joanisse, C. (2019). The role of leisure education in retirement. *Leisure/Loisir* (soumis). *Leisure/Loisir, Special issue on Leisure education*
- Carbonneau, H., Martineau, E., Andre, M., & Dawson, D. (2011). Enhancing leisure experiences post traumatic brain injury: A pilot study. *Brain Impairment*, 12(2), 140-151.
- Carbonneau, H., Sévigny, A., Levasseur, M., Raymond, É., Beaulieu, M., & Éthier, S. (2013). La participation sociale, pour ajouter de la vie aux années : interactions et soutien social du RQRV. *Médecine Sciences Amérique*, 2(3), 37-51.
- Carrière, Y., & Galarneau, D. (2012). Le vieillissement démographique : de nombreux enjeux à déchiffrer. Le report de la retraite au Canada et au Québec : une autre perspective. Québec: Institut de la statistique du Québec.
- Castonguay, J., Fortier, J., Sévigny, A., Carbonneau, H., & Beaulieu. (2018). À la retraite, hors du bénévolat point de salut! Dans V. Billette, P. Marier & A.-M. Séguin (Éds.), *Les vieillissements sous la loupe: entre mythes et réalités*. Québec: Presses de l'Université Laval.
- Chang, L.-C. (2014). Leisure education reduces stress among older adults. *Aging & Mental Health*, 18(6), 754-758. <http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2013.878306>
- Chen, H.-T. (2005). *Practical program evaluation : Assessing and improving planning, implementation and effectiveness*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow*. New York: Harper & Row.
- Dattilo, J. (2015). Positive psychology and leisure education: A balanced and systematic service delivery model. *Therapeutic Recreation Journal*, 49(2).

- Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). Hedonism and Eudaimonism in Positive Psychology. Dans A. Delle Fave, F. Massimini & M. Bassi (Éds.), *Psychological Selection and Optimal Experience Across Cultures* (pp. 3-18): Springer.
- Denton, F. T., & Spencer, B. G. (2009). What is retirement? A review and assessment of alternative concepts and measures. *Canadian Journal on Aging*, 28(1), 63-76. <http://dx.doi.org/10.1017/S0714980809090047>
- Dube, M., Bouffard, L., Lapierre, S., & Alain, M. (2005). La santé mentale par la gestion des projets personnels : une intervention auprès de jeunes retraités. *Santé mentale au Québec*, 30(2), 321-344. <http://dx.doi.org/10.7202/012151ar>
- 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).
- Earl, J. K., Gerrans, P., & Halim, V. A. (2015). Active and adjusted: investigating the contribution of leisure, health and psychosocial factors to retirement adjustment. *Leisure Sciences*, 37(4), 354-372.
- Edwards, P. (2002). Vieillir en restant actif : cadre d'orientation: Organisation mondiale de la santé.
- Einolf, C. J. (2009). Will the boomers volunteer during retirement? Comparing the baby boom, silent, and long civic cohorts. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 38(2), 181-199.
- Eldredge, L. K. B., Markham, C. M., Ruiter, R. A., Kok, G., Fernandez, M. E., & Parcel, G. S. (2016). *Planning health promotion programs : An intervention mapping approach* (4 éd.): John Wiley & Sons.
- Freedman, M. (1999). *Prime time: How baby boomers will revolutionize retirement and transform America*. New York: Public Affairs.
- Freire, T. (2006). Leisure experience and positive development of adolescents: From theory to intervention. Dans A. Delle Fave (Éd.), *Dimensions of well-being: Research and intervention* Milano: Franco Angeli.
- Freire, T. (2018). Leisure and positive psychology: Contributions to optimal human functioning. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 4-7. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2017.1374445>

- Freire, T., Lima, I., Teixeira, A., Araújo, M. R., & Machado, A. (2018). Challenge: To Be+. A group intervention program to promote the positive development of adolescents. *Children and Youth Services Review*, *87*, 173-185.
- Freire, T., & Stebbins, R. A. (2011). Activités de loisir optimales et développement positif des adolescents: un rapprochement entre les perspectives psychologiques et sociologiques. *Traité de Psychologie Positive: Fondements théoriques et implications pratiques* (pp. 557-576).
- Froidevaux, A., & Hirschi, A. (2015). 23 Managing the transition to retirement: from meaningful work to meaning in life at retirement. Dans A. De Vos & B. I. J. M. Van der Heijden (Éds.), *Handbook of research on sustainable careers*. United Kingdom: Edward Elgar Pub.
- Henning, G., Hansson, I., Berg, A. I., Lindwall, M., & Johansson, B. (2017). The role of personality for subjective well-being in the retirement transition—Comparing variable- and person-oriented models. *Personality and Individual Differences*, *116*, 385-392. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.017>
- Hershenson, D. B. (2016). Reconceptualizing retirement: A status-based approach. *Journal of Aging Studies*, *38*, 1-5. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaging.2016.04.001>
- Hertzog, M. A. (2008). Considerations in determining sample size for pilot studies. *Research in Nursing and Health*, *31*(2), 180-191. <http://dx.doi.org/10.1002/nur.20247>
- Houde, R. (1999). *Les temps de la vie: le développement psychosocial de l'adulte* (3 éd.). Boucherville: Gaëtan Morin Éditeur.
- James, J. B., Matz-Costa, C., & Smyer, M. A. (2016). Retirement security: It's not just about the money. *American Psychologist*, *71*(4), 334-344. <http://dx.doi.org/10.1037/a0040220>
- Joulain, M., Alaphilippe, D., Bailly, N., & Hervé, C. (2010). Vieillesse, bien-être et dépression : le rôle des activités et des loisirs. *NPG Neurologie - Psychiatrie - Gériatrie*, *10*(57), 106-110. <http://dx.doi.org/10.1016/j.npg.2010.03.007>
- Kao, I. C., & Liang-Chih, C. (2017). Long-term effects of leisure education on leisure needs and stress in older adults. *Educational Gerontology*, *43*(7), 356-364. <http://dx.doi.org/10.1080/03601277.2017.1299447>
- Kim, Y. (2010). The Pilot Study in Qualitative Inquiry. *Qualitative Social Work: Research and Practice*, *10*(2), 190-206. <http://dx.doi.org/10.1177/1473325010362001>

- Kleiber, D. A., & Linde, B. D. (2014). The case for leisure education in preparation for the retirement transition. *Journal of Park & Recreation Administration*, 32(1), 110-127.
- Knickman, J. R., & Snelle, E. K. (2002). The 2030 problem : caring for baby boomers. *Health services research*, 37(849-884).
- Krause, N., & Hayward, R. D. (2014). Assessing stability and change in a second-order confirmatory factor model of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 237-253. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-013-9418-y>
- Lancaster, G. A., Dodd, S., & Williamson, P. R. . (2004). Design and analysis of pilot studies: recommendations for good practice. *Journal of evaluation in clinical practice*, 10(2), 307-312.
- Lefebvre, M.-P. (2012). *L'effet du programme de gestion des buts personnels sur la dépression de personne âgées*. (Doctorat). (Accession Number).
- Leonesio, M. V. (1996). The economics of retirement: A nontechnical guide. *Social Security Bulletin*, 59, 29-50.
- Levasseur, M., Richard, L., Gauvin, L., & Raymond, E. (2010). Inventory and analysis of definitions of social participation found in the aging literature: Proposed taxonomy of social activities. *Social Science & Medicine*, 71(12), 2141-2149. <http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.09.041>
- Liechty, T., Yarnal, C., & Kerstetter, D. (2011). 'I want to do everything!': leisure innovation among retirement-age women. *Leisure Studies*, 31(4), 389-408. <http://dx.doi.org/10.1080/02614367.2011.573571>
- Mannell, R. C., & Snelgrove, R. (2012). Dans H. J. Gibson & J. F. Singleton (Éds.), *Leisure and aging: Theory and practice* (pp. 143-154). Champaign: Human Kinetics.
- Marcoux, L. (2018). *Effet du programme « En route vers une vie plus heuresue » sur les symptômes dépressifs et anxieux des personnes âgées de plus de 65 ans*. (Ph.D.). (Accession Number).
- Moen, P., Kim, J. E., & Hofmeister, H. (2001). Couples' work/retirement transitions, gender, and marital quality. *Social Psychology Quarterly*, 64(1), 55-71.
- Moulaert, T., & Biggs, S. (2012). International and european policy on work and retirement: Reinventing critical perspectives on active ageing and mature

- subjectivity. *Human Relations*, 66(1), 23-43.
<http://dx.doi.org/10.1177/0018726711435180>
- Nimrod, G. (2016). Innovation theory revisited: Self-preservation innovation versus self-reinvention innovation in later Life. *Leisure Sciences*, 38(5), 389-401.
<http://dx.doi.org/10.1080/01490400.2016.1151389>
- Nimrod, G., & Kleiber, D. A. (2007). Reconsidering change and continuity in later life: Toward an innovation theory of successful aging. *International Journal of Aging & Human Development*, 65(1), 1-22.
- Nour, K., Desrosiers, J., Gauthier, P., & Carbonneau, H. (2002). Impact of a home leisure educational program for older adults who have had a stroke (home leisure educational program). *Therapeutic Recreation Journal*, 36(1), 48.
- OMS. (2002). Vieillir en restant actif : cadre d'orientation *Deuxième Assemblée mondiale des Nations Unies sur le vieillissement*. Madrid: Organisation mondiale de la santé.
- OMS. (2016). Rapport mondial sur le vieillissement et la santé: Organisation Mondiale de la santé.
- Osborne, J. W. (2012). Psychological effects of the transition to retirement. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46(1).
- Paillé, P., & Mucchielli, A. (2012). L'analyse par questionnement analytique. Dans P. Paillé & A. Mucchielli (Éds.), *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*: Armand Colin.
- Pinquart, M., & Schindler, I. (2009). Change of leisure satisfaction in the transition to retirement: A latent-class analysis. *Leisure Sciences*, 31(4), 311-329.
<http://dx.doi.org/10.1080/01490400902988275>
- Raymond, É., Sévigny, A., Tourigny, A., Vézina, A., Verreault, R., & Guilbert, A. C. (2012). On the track of evaluated programmes targeting the social participation of seniors: a typology proposal. *Ageing and Society*, 33(02), 267-296.
<http://dx.doi.org/10.1017/s0144686x11001152>
- Ryan, L. H., Newton, N. J., Chauhan, P. K., & Chopik, W. J. (2017). Effects of pre-retirement personality, health and job lock on post-retirement subjective well-being. *Translational Issues in Psychological Science*, 3(4), 378-387.
<http://dx.doi.org/10.1037/tps0000138>

- Sargent, L. D., Lee, M. D., Martin, B., & Zikic, J. (2013). Reinventing retirement: New pathways, new arrangements, new meanings. *Human Relations*, 66(1), 3-21. <http://dx.doi.org/10.1177/0018726712465658>
- Savishinsky, J. S. (2000). *Breaking the watch: The meanings of retirement in America*. Ithaca: NY: Cornell University Press.
- Searle, M. S., Mahon, M. J., Iso-Ahola, S. E., Sdrolias, H. A., & van Dyck, J. (1995). Enhancing a sense of independence and psychological well-being among the elderly: A field experiment. *Journal of Leisure Research : Urbana*, 27(2).
- Seligman, M. (2011). *Flourish*. New York: NY: Free Press.
- Shultz, K. S., & Wang, M. (2011). Psychological perspectives on the changing nature of retirement. *Am Psychol*, 66(3), 170-179. <http://dx.doi.org/10.1037/a0022411>
- Smith, D. B. (2016). Volunteering in Retirement: Perceptions of Midlife Workers. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 33(1), 55-73. <http://dx.doi.org/10.1177/0899764003260591>
- Sperazza, L. J., & Banerjee, P. (2010). Baby boomers and seniors: Understanding their leisure values enhances programs. *Activities, Adaptation & Aging*, 34(3), 196-215. <http://dx.doi.org/10.1080/01924788.2010.501484>
- StatistiquesCanada. (2015). Les générations au Canada. Repéré à http://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2011/as-sa/98-311-x/98-311-x2011003_2-fra.cfm
- Stebbins, R. (2009). Serious leisure and work. *Sociology Compass*, 3(5), 764-774.
- Stebbins, R. A. (2015). *Leisure and positive psychology: Linking activities with positiveness*: Palgrave MacMillan.
- Steger, M. F., & Dik, B. J. (2009). If one is looking for meaning in life, does it help to find meaning in work? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(3), 303-320. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01018.x>
- Steinhorn, L. (2006). *The greater generation: In defense of the baby boom legacy*. . New York: St.Martin's.
- Szinovacz, M. E. (2003). Contexts and pathways: Retirement as institution, process, and experience. Dans T. A. Beehr & G. A. Adams (Éds.), *Retirement : Reasons, Processes, and Results* (pp. 6-52). New York: Springer Publishing Company.

- van Teijlingen, E. R., & Hundley, V. (2001). The importance of pilot studies. *Social Research*, 35(1).
- Van Zyl, L. E. (2013). Seligman's flourishing: An appraisal of what lies beyond happiness. *Journal of Industrial Psychology*, 39(2). <http://dx.doi.org/10.4102/sajip.v39i2.1168>
- Wang, M. (2007). Profiling retirees in the retirement transition and adjustment process: Examining the longitudinal change patterns of retirees' psychological well-being. *Journal of Applied Psychology*, 92(2), 455-474. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.92.2.455>
- Wang, M., Henkens, K., & van Solinge, H. (2011). A review of theoretical and empirical advancements. *American Psychologist*, 66(3), 204-213. <http://dx.doi.org/10.1037/a0022414>
- Wang, M., & Shi, J. (2014). Psychological research on retirement. *Annual Review of Psychology*, 65(1), 209-233. <http://dx.doi.org/http://dx.doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115131>
- Watkins, M., & Bond, C. (2007). Ways of Experiencing Leisure. *Leisure Sciences*, 29(3), 287-307. <http://dx.doi.org/10.1080/01490400701259985>
- Weiss, R. (2005). *The experience of retirement*. Ithaca: Cornell University Press.
- Yeung, D. Y. (2017). Adjustment to retirement: Effects of resource change on physical and psychological well-being. *European Journal of Ageing*. <http://dx.doi.org/10.1007/s10433-017-0440-5>

APPENDICE A
Lettre d'information et formulaire de consentement

LETTRE D'INFORMATION

Invitation à participer au projet de recherche : Étude exploratoire du rôle d'un programme d'éducation au loisir dans le soutien à l'adaptation de retraités

Chercheuses principales

- Hélène Carbonneau, Ph.D. en gérontologie, Département d'études en loisir, culture et tourisme, UQTR
- Teresa Freire, Ph.D en psychologie, Département de psychologie, Université de Minho, Braga, Portugal

Co-chercheurs

- Julie Fortier, Ph.D. en études urbaines, Département d'études en loisir, culture et tourisme, UQTR
- Sébastien Grenier, Ph.D. en psychologie, Département de psychologie, Université de Montréal
- Lyson Marcoux, Ph.D. (c) en psychologie, Département de psychologie, UQTR,
- Véronique Provencher, Ph.D. en sciences cliniques, Département d'ergothérapie, Université de Sherbrooke

Étudiante à la maîtrise

- Camille Joannis, MA(c) en loisir, culture et tourisme. UQTR

Votre participation à la recherche, qui vise à mieux comprendre la pertinence du programme Retraite Épanouie et Loisir, serait grandement appréciée.

Objectifs

Les objectifs de ce projet de recherche sont :

1. Identifier les facteurs pouvant influencer l'implantation du programme d'éducation au loisir (embûches rencontrées, facilitateurs, etc.);
2. Valider le contenu du programme d'éducation au loisir en lien avec le modèle théorique sur lequel il s'appuie ;
3. Explorer les impacts du programme d'éducation au loisir auprès de personnes de plus de 60 ans nouvellement retraitées vivant plus difficilement le passage à la retraite qui seront mis en lumière par le résultat au questionnaire de sérénité ;
4. Générer des données préliminaires de recherche en vue de la réalisation d'une étude de plus grande envergure.

Les renseignements donnés dans cette lettre d'information visent à vous aider à comprendre exactement ce qu'implique votre éventuelle participation à la recherche et à prendre une décision éclairée à ce sujet. Nous vous demandons donc de lire le formulaire de consentement attentivement et de poser toutes les questions que vous souhaitez poser. Vous pouvez prendre tout le temps dont vous avez besoin avant de prendre votre décision.

Tâches

Votre participation à ce projet de recherche consiste à :

- Selon l'assignation au hasard, vous pourriez être invité à participer au programme « Retraite épanouie et loisir » (REEL) qui implique une session de groupe d'environ 2 heures chaque semaine pendant 10 semaines sur la question de la retraite et du loisir à l'automne 2018 (groupe expérimental) ou à l'hiver 2019 (groupe témoin) ;
- Vous serez aussi appelé à participer à trois (groupe expérimental) ou quatre (pour les participants du groupe témoin) rencontres d'évaluation d'environ une heure trente chacune avec des questionnaires portant sur la motivation en loisir, les attitudes en loisir, la satisfaction face aux temps libres, la sérénité, la satisfaction de vie, le stress, la dépression et l'anxiété ;
- Vous serez aussi invité à participer à une rencontre de groupe de discussion sur votre perception du programme REEL suite à la dernière session de groupe. Cette rencontre sera enregistrée sur bande audio ;

- Finalement, vous pourriez aussi être invité à participer à une entrevue semi-dirigée sur votre cheminement dans le programme. Cette rencontre serait d'une durée d'environ 45 minutes et serait aussi enregistrée sur bande audio.

Risques, inconvénients, inconforts

Aucun risque n'est associé à votre participation. Le temps consacré au projet, soit environ 3 à 4 rencontres d'évaluation d'une heure trente, 10 activités d'environ 2 heures et possiblement une entrevue de 45 minutes, demeure le seul inconvénient.

Il se peut que certaines activités ou questionnaires éveillent des émotions pour vous. Le cas échéant, l'assistante de recherche prendra le temps de vous écouter. En cas de besoin de soutien plus important, vous pourrez aussi contacter, Sylvie Calille (psychologue) au 819-373-5657, qui vous apportera un soutien à court terme et référera vers d'autres ressources si requis.

Bénéfices

La contribution à l'avancement des connaissances au sujet de la pertinence du programme REEL dans une perspective de préparation à la retraite est le principal bénéfice direct prévu à votre participation. Vous pourriez aussi retirer des bénéfices personnels du programme.

Compensation

Par ailleurs, les coûts associés aux activités seront entièrement couverts par le projet et vos frais de stationnement remboursés s'il y a lieu. De plus, vous recevrez un montant de 60,00 \$ (pour le groupe expérimental) à 80,00 \$ (pour le groupe témoin) au total pour les rencontres d'évaluation. Advenant que vous ne participiez pas à toutes les rencontres d'évaluation, vous recevrez une somme en fonction du nombre de rencontres faites.

Confidentialité

Les données recueillies par cette étude sont entièrement confidentielles et ne pourront en aucun cas mener à votre identification. La confidentialité sera assurée par un code. Les résultats de la recherche, qui pourront être diffusés sous forme d'articles et de communications scientifiques et professionnelles, ne permettront pas d'identifier les participants.

Les données anonymes de la base de données sur les questionnaires quantitatifs pourraient être utilisées pour comparer les résultats des participants à ce programme à ceux de personnes ayant participé à une nouvelle version du programme ou à un autre programme du même type.

Les données recueillies seront conservées sous clé dans les locaux du Laboratoire en loisir et vie communautaire à l'Université du Québec à Trois-Rivières et les seules personnes qui y auront accès seront les membres de l'équipe de recherche. Les données seront détruites dans 5 ans et ne seront pas utilisées à d'autres fins que celles décrites dans le présent document.

Participation volontaire

Votre participation à cette étude se fait sur une base volontaire. Vous êtes entièrement libre de participer ou non et de vous retirer en tout temps sans préjudice et sans avoir à fournir d'explications.

Le chercheur se réserve aussi la possibilité de retirer un participant en lui fournissant des explications sur cette décision.

Responsable de la recherche

Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour toute question concernant ce projet de recherche, vous pouvez communiquer avec Hélène Carbonneau au 819-376-5011 poste 3202.

Question ou plainte concernant l'éthique de la recherche

Cette recherche est approuvée par le comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières et un certificat portant le numéro : CER-18-248-07.28 a été émis le 5 septembre 2019.

Pour toute question ou plainte d'ordre éthique concernant cette recherche, vous devez communiquer avec la secrétaire du comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières, Mme Fanny Longpré, par téléphone (819) 376-5011, poste 2129 ou par courrier électronique CEREH@uqtr.ca.



FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Engagement de la chercheuse ou du chercheur

Moi, Hélène Carbonneau m'engage à procéder à cette étude conformément à toutes les normes éthiques qui s'appliquent aux projets comportant la participation de sujets humains.

Consentement du participant

Je, _____ (nom du participant), confirme avoir lu et compris la lettre d'information au sujet du projet « Étude exploratoire du rôle d'un programme d'éducation au loisir dans le soutien à l'adaptation de retraités ». J'ai bien saisi les conditions, les risques et les bienfaits éventuels de ma participation. On a répondu à toutes mes questions à mon entière satisfaction. J'ai disposé de suffisamment de temps pour réfléchir à ma décision de participer ou non à cette recherche. Je comprends que ma participation est entièrement volontaire et que je peux décider de me retirer en tout temps, sans aucun préjudice.

J'accepte donc librement de participer à ce projet de recherche

| <i>Participante ou participant</i> | <i>Chercheuse ou chercheur</i> |
|------------------------------------|--------------------------------|
| Signature : | Signature : |
| Nom : | Nom : Hélène Carbonneau |
| Date : | Date : 24 septembre 2019 |



APPENDICE B

Certificat d'éthique de la recherche avec des êtres humains

CERTIFICAT D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE AVEC DES ÊTRES HUMAINS

En vertu du mandat qui lui a été confié par l'Université, le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains a analysé et approuvé pour certification éthique le protocole de recherche suivant :

Titre : Étude exploratoire du rôle d'un programme d'éducation au loisir dans le soutien à l'adaptation de retraités

Chercheur(s) : Hélène Carbonneau
Département d'études en loisir, culture et tourisme

Organisme(s) : Réseau québécois de recherche sur le vieillissement

N° DU CERTIFICAT : CER-18-248-07.28

PÉRIODE DE VALIDITÉ : Du 05 septembre 2018 au 05 septembre 2019

En acceptant le certificat éthique, le chercheur s'engage à :

- Aviser le CER par écrit des changements apportés à son protocole de recherche avant leur entrée en vigueur;
- Procéder au renouvellement annuel du certificat tant et aussi longtemps que la recherche ne sera pas terminée;
- Aviser par écrit le CER de l'abandon ou de l'interruption prématurée de la recherche;
- Faire parvenir par écrit au CER un rapport final dans le mois suivant la fin de la recherche.



Bruce Maxwell
Président du comité



Fanny Longpré
Secrétaire du comité



Savoir.
Surprendre.

2857

CERTIFICAT D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE AVEC DES ÊTRES HUMAINS

En vertu du mandat qui lui a été confié par l'Université, le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains a analysé et approuvé pour certification éthique le protocole de recherche suivant :

Titre : Étude exploratoire du rôle d'un programme d'éducation au loisir dans le soutien à l'adaptation de retraités

Chercheur(s) : Héliène Carbonneau
Département d'études en loisir, culture et tourisme

Organisme(s) : Réseau québécois de recherche sur le vieillissement

N° DU CERTIFICAT : CER-18-248-07.28

PÉRIODE DE VALIDITÉ : Du 05 septembre 2019 au 05 septembre 2020

En acceptant le certificat éthique, le chercheur s'engage à :

- Aviser le CER par écrit des changements apportés à son protocole de recherche avant leur entrée en vigueur;
- Procéder au renouvellement annuel du certificat tant et aussi longtemps que la recherche ne sera pas terminée;
- Aviser par écrit le CER de l'abandon ou de l'interruption prématurée de la recherche;
- Faire parvenir par écrit au CER un rapport final dans le mois suivant la fin de la recherche.

Bruce Maxwell
Président du comité

Fanny Longpré
Secrétaire du comité

Décanat de la recherche et de la création

Date d'émission : 25 septembre 2019

APPENDICE C
Fiche d'appréciation de rencontres

Programme REEL : appréciation de la rencontre

Rencontre du _____

Quels éléments avez-vous le plus aimés?

Quels éléments avez-vous moins aimés?

Commentaires

APPENDICE D

Fiche du journal de bord de l'animatrice

JOURNAL DE BORD

Nom de l'intervenant : _____

Semaine du : _____

1. Actions réalisées vs activités prévues

2. Succès rencontrés

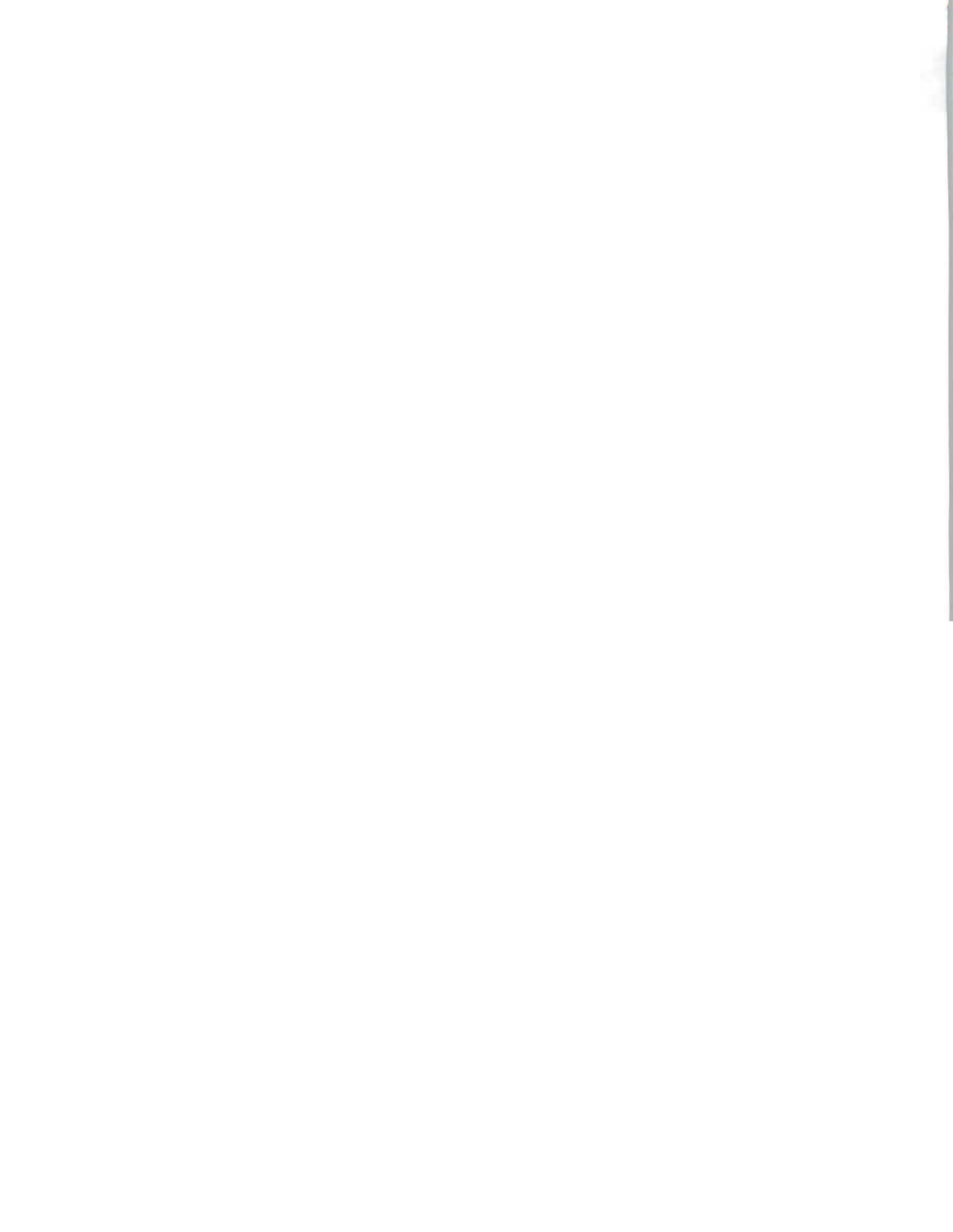
3. Difficultés rencontrées

4. Solutions ou ajustements apportés

5. Autres commentaires

APPENDICE E

Guide d'animation des groupes de discussion



Étude exploratoire du rôle d'un programme d'éducation au loisir dans le soutien à l'adaptation de retraités

Groupes de discussion focalisée Guide d'animation

Accueil des participants

- Présentation des participants

Introduction de la rencontre

Avant de commencer la rencontre, j'aimerais vous remercier de participer à ce projet de recherche. La discussion que nous allons faire ensemble aujourd'hui porte principalement sur le programme « Retraite épanouie et loisir (REEL) ». Je suis intéressée par votre expérience. Comme vous êtes l'expert de votre vécu, je suis intéressé par vos réponses personnelles. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tout au long de l'entrevue, si mes questions ne sont pas claires ou si elles vous embarrassent, vous pouvez m'arrêter et me poser des questions ou décider de ne pas répondre. Avez-vous des questions pour l'instant ? Je vais maintenant vérifier si l'enregistreuse fonctionne. Êtes-vous prêt à commencer ?

Rappel des objectifs de l'étude :

1. Approfondir votre appréciation du programme et de ses composantes
2. Explorer les retombées du programme

Clarification des règles de fonctionnement

- Confidentialité des échanges
- Respect du droit de parole de tous
- Respect des opinions des autres

Question d'introduction

- Parlez-moi de votre appréciation générale du programme.

Questions centrales

- Quels thèmes considérez-vous les plus importants parmi l'ensemble de ceux qui ont été traités tout au long du programme?
 - Y-a-t-il des thèmes qui n'ont pas été abordés et que selon vous il aurait été pertinent d'inclure? Pourquoi?
- Quels outils (lectures, questionnaires, plan de vie, aide-mémoire, etc.) vous ont semblé les plus aidants?
 - Y-a-t-il d'autres outils que vous auriez aimés avoir?
- Quelles approches d'animation (structure générale du groupe, échanges en grand groupe, échanges en sous-groupe, témoignages, exercice sur les valeurs, etc.) vous ont paru les plus utiles?
 - Y-a-t-il d'autres approches d'animation que vous auriez souhaités?
- Comment la dynamique dans le groupe a-t-elle pu influencer le déroulement du programme?
- À la fin du programme, que reprenez-vous de votre expérience? Quel effet cela a-t-il eu sur votre vie?
 - Qu'est-ce que vous auriez besoin pour encore mieux vivre votre retraite?
- Relance par l'observatrice de la rencontre
- Avez-vous d'autres commentaires?

Conclusion de la rencontre

- Remerciements
- Rappel de la consigne de confidentialité entre participants



APPENDICE F
Questionnaire sociodémographique

No: _____

DONNÉES SOCIODÉMOGRAPHIQUES

Genre :

- Femme
- Homme

Âge : _____

Moment de la prise de la retraite : _____

Statut civil :

- Marié(e)
- Conjoint(e) de fait
- Célibataire
- Veuf ou veuve
- Autre, spécifiez : _____

Niveau de scolarité :

- Élémentaire
- Secondaire
- Collégial
- Universitaire

Merci de votre collaboration