



**Equilibre occupationnel et passage à la  
retraite :**

**L'engagement dans des activités productives,  
condition au retour de l'équilibre occupationnel ?**

Unité d'Intégration 6.5 - Semestre 6  
Evaluation de la pratique professionnelle et  
recherche

Mémoire d'initiation à la recherche  
Sous la direction de Madame Patricia GOGLY

Lise JACOB

Promotion 2012-2015

N° Etudiant : ERGOP109

Juin 2015



## **ENGAGEMENT SUR L'HONNEUR**

L'article 9 de l'arrêté du 5 juillet 2010 relatif au Diplôme d'Etat d'ergothérapie précise que les critères de réalisation et de validation du mémoire d'initiation à la recherche, comme toutes évaluations des Unités d'Enseignements, sont définis par chaque Institut de formation en ergothérapie.

L'étudiant s'engage à respecter les consignes telles qu'elles ont été définies et énoncées par l'Institut de formation en ergothérapie de l'IRFSS – Centre Val de Loire. Ces consignes intègrent les règles de non plagiat, telles qu'elles sont définies par le code de la propriété intellectuelle.

Je soussignée, Lise JACOB, étudiante en 3<sup>ème</sup> année à l'Institut de Formation en Ergothérapie de l'IRFSS – Centre Val de Loire, m'engage sur l'honneur à avoir mené ce travail dans les règles édictées.

Je reconnais avoir été informée des sanctions et des risques de poursuites pénales qui pourraient être engagées à mon encontre en cas de fraude et/ou de plagiat avéré.

A Tours, le 08/06/2015

Signature :

# Remerciements

---

*Je souhaite adresser mes remerciements aux personnes qui m'ont apporté leur aide tout au long de l'élaboration de ce mémoire,*

*En commençant par remercier tout d'abord Madame Patricia GOGLY, Directeur de mémoire de ce travail, pour son aide précieuse et pour le temps qu'elle m'a consacré durant toute cette année.*

*Merci aux formateurs de l'Institut de Formation en Ergothérapie de Tours pour l'ouverture et la lisibilité qu'ils m'ont apportée face aux nouveaux concepts ergothérapeutiques.*

*Merci aux personnes rencontrées lors de mon investigation qui ont accepté de répondre à mes questions avec gentillesse et humour.*

*Enfin, j'adresse mes plus sincères remerciements à ma famille : Mes parents, ma sœur et tous mes proches et amis, qui m'ont accompagnée, aidée, soutenue et encouragée tout au long de la réalisation de ce mémoire.*

# Sommaire

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Introduction</b>   | <b>1</b>  |
| <b>1. Construction de l'objet de recherche</b>                              | <b>3</b>  |
| <b>1.1. Présentation du passage à la retraite</b>                           | <b>3</b>  |
| 1.1.1. Représentations du passage à la retraite                             | 3         |
| 1.1.2. Enjeux   | 4         |
| 1.1.3. Lien avec l'ergothérapie ?   | 6         |
| <b>1.2. Passage à la retraite et littérature scientifique</b>               | <b>8</b>  |
| 1.2.1. Le passage à la retraite selon les sciences occupationnelles         | 8         |
| 1.2.2. Ergothérapie préventive au moment de la retraite                     | 9         |
| 1.2.3. Passage à la retraite et équilibre occupationnel                     | 9         |
| <b>1.3. Equilibre occupationnel, passage à la retraite et MCRO-P</b>        | <b>10</b> |
| 1.3.1. Le Modèle Canadien du Rendement Occupationnel et de la Participation | 10        |
| 1.3.2. MCRO-P et passage à la retraite                                      | 12        |
| <b>1.4. Problématique</b>   | <b>15</b> |
| <b>2. Modèle d'analyse</b>  | <b>17</b> |
| <b>2.1. Définition des concepts</b>   | <b>17</b> |
| 2.1.1. Qu'est-ce que l'équilibre occupationnel ?                            | 17        |
| 2.1.2. Qu'est-ce que la productivité ?                                      | 18        |
| <b>2.2. Explication du cadre théorique</b>                                  | <b>20</b> |
| 2.2.1. Equilibre occupationnel et productivité                              | 20        |
| 2.2.2. Constats sociologiques sur ce sujet                                  | 21        |

|           |  |           |
|-----------|--|-----------|
| 2.3.      | Hypothèses   | 22        |
| <b>3.</b> | <b>Construction et exploitation de l'investigation</b> | <b>23</b> |
| 3.1.      | Dispositif d'investigation                             | 23        |
| 3.1.1.    | Type de matériaux recueillis et méthode                | 23        |
| 3.1.2.    | Population ciblée                                      | 24        |
| 3.1.3.    | Dispositif et conduite de l'investigation              | 27        |
| 3.2.      | Analyse des matériaux empiriques                       | 29        |
| 3.2.1.    | Présentation des matériaux bruts                       | 29        |
| 3.2.2.    | Traitement des matériaux brut                          | 35        |
| 3.2.3.    | Analyse des matériaux traités avec le modèle d'analyse | 46        |
| 3.3.      | Discussion   | 50        |
|           | <b>Conclusion</b>                                      | <b>54</b> |
|           | <b>Bibliographie</b>                                   |           |
|           | <b>Liste des tableaux</b>                              |           |
|           | <b>Liste des figures</b>                               |           |
|           | <b>Liste des acronymes</b>                             |           |
|           | <b>Annexes</b>   |           |

## Introduction

---

Ce mémoire a pour objectif de réfléchir sur les perturbations de l'équilibre occupationnel induites par le passage à la retraite.

Alors que l'équilibre occupationnel, faisant le lien entre l'*occupation* et la santé, s'impose comme un concept clé en ergothérapie (Wilcock, 1998 ; Backman, 2004, Jonsson & Person, 2006), la question se pose de savoir comment l'utiliser dans sa pratique clinique. Tout d'abord, il est important de comprendre les mécanismes « normaux » de l'équilibre occupationnel pour que les ergothérapeutes puissent concrètement agir dessus, et accompagner les personnes dans ce processus. Ainsi, il était intéressant de se focaliser sur une période précise où cet équilibre est perturbé pour mieux analyser les facteurs favorisant un retour à un état d'équilibre occupationnel. Le passage à la retraite, très regardé par nos Politiques de Santé actuelles notamment par rapport au vieillissement, semble être le moment idéal pour analyser ces mécanismes.

En effet, dans le plan de santé public « *Bien Vieillir* », présenté entre 2003 et 2007, un chapitre était consacré à la demande d'outil de prévention concernant le passage à la retraite pour promouvoir la santé des français. De plus, des appels ont été lancés auprès de la profession d'ergothérapeute pour répondre aux changements démographiques et envisager des propositions d'accompagnement pour ces personnes qui feront face à une longue retraite, avec les enjeux occupationnels que cela sous-entend (College of Occupational Therapists and the Royal College of Psychiatrists 2002, Pollard 2006).

Ces changements démographiques ont pour origine le vieillissement de la population (évolution d'une proportion) et la gérontocroissance (évolution d'une quantité). « *Ces nuances sont importantes, parce qu'on peut gager qu'elles auront un impact sur les schémas régionaux d'organisation de la santé, les politiques territoriales et les stratégies des entreprises de services, donc des moyens déployés auprès des personnes âgées.* » (Bourrellis & Bazerolles, 2009).

D'autres éléments sont à prendre en compte. Les représentations collectives de ce passage ont connu une évolution durant les 50 dernières années. De « *mort sociale* » dans les années 60, la

retraite s'est transformée en un moment « *désirable* » (Caradec, 2008). Bien que depuis les années 2000, le passage à la retraite soit majoritairement bien vécu, il existe une petite part de la population, 9% en 2003, pour qui ce passage reste difficile (INSEE, 2003). Cependant, un passage à la retraite bien vécu ne retire pas les appréhensions face à cette transition. La plus grande crainte des travailleurs face à la retraite est la survenue d'un problème de santé. En ce qui concerne leurs espoirs, ceux-ci se traduisent principalement par le maintien et/ou la découverte d'activités (Alaphilippe, 2001).

Dans ce contexte, l'ergothérapie pourrait être une réponse à cette demande de prévention primaire concernant le passage à la retraite. Une question se pose alors :

---

*Comment l'ergothérapeute peut-il promouvoir la santé en accompagnant la personne dans la redéfinition de son équilibre occupationnel au moment du passage à la retraite ?*

---

Nous allons tenter de répondre à ce questionnement en cherchant des informations relatives à cette problématique dans la littérature et les bases de données dématérialisées.

Dans un premier temps, nous allons présenter comment c'est réalisé la construction de l'objet de recherche, en présentant le passage à la retraite, la littérature scientifique et le lien entre l'équilibre occupationnel de ce passage et un modèle de pratique ergothérapique. Ainsi, la problématique, induite par cette recherche préalable, pourra être formulée. Dans un second temps, nous présenterons le modèle d'analyse de ce travail, avec la description des concepts et des modèles mobilisés, ainsi que l'explication de ce cadre théorique. L'hypothèse de ce travail pourra alors être présentée. Dans un dernier temps, il sera proposé un modèle d'investigation. Le dispositif d'investigation et l'analyse des matériaux empiriques amèneront alors aux résultats et à la discussion de nouveaux questionnements soulevés par ce travail.

# 1. Construction de l'objet de recherche

---

## 1.1. Présentation du passage à la retraite

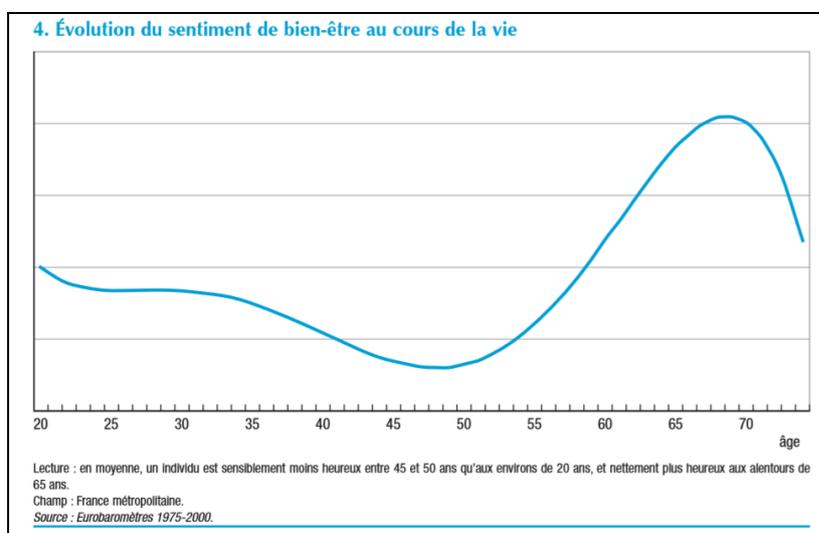
### 1.1.1. Représentations du passage à la retraite

Au cours d'une vie, un individu doit faire face à plusieurs transitions importantes : l'entrée à l'école, la découverte de la puberté, le passage dans la vie active, etc. Chacun de ces moments est porteur d'espoirs et d'inquiétudes pour la personne.

Le passage qui nous intéresse dans cet écrit est celui de la retraite. Selon Vincent Caradec (2008), « *la transition de la retraite est souvent redoutée : on parle de « crise » de la retraite.* » Cependant, il note que les résultats des différentes enquêtes sur le sujet ne confirment pas cette crainte. En effet, « *il n'y a pas de mortalité accrue l'année qui suit la retraite ; on n'observe pas non plus de déclin de la santé ou une diminution du bien-être – certains travaux montrent même que les retraités se sentent plutôt en meilleure santé depuis leur cessation d'activité professionnelle ; les attitudes par rapport à la retraite sont très majoritairement positives.* » Ainsi, il explique que certaines croyances accordées au passage à la retraite sont fausses, telles que la surmortalité ou l'apparition de morbidité. Pour la majorité des personnes vivant ce passage, ils n'en subissent pas de traumatisme. Vincent Caradec ajoute que « *si, parfois, la cessation d'activité professionnelle peut être mal vécue et avoir des conséquences négatives sur la santé, ces cas sont minoritaires.* »

Il est vrai que dans les années 1960, la première étude sociologique française sur les déterminants sociaux des pratiques de retraite met en évidence que la retraite était synonyme de « *mort sociale* », notamment pour les plus démunis (Lemard, 1972). Le qualificatif « *retraite-retrait* » a également été mentionné. Cependant, cette vision a considérablement évolué depuis ces 50 dernières années. Actuellement, être à la retraite a une signification beaucoup plus positive. La retraite est composée de différents moments où la personne peut se reconverter, où elle s'engage dans de nouvelles activités et dans des rôles socialement valorisés, un moment aussi où il devient possible de faire ce que l'on n'a pas eu le temps de réaliser auparavant. Le passage à la retraite devient « *désirable* ». Cela se vérifie avec la

figure 1 présentée ci-dessous qui illustre la majoration du sentiment de bien-être à partir de 55 ans. Cela correspond à la période où les travailleurs envisagent leur passage à la retraite.



**FIGURE 1 : ÉVOLUTION DU SENTIMENT DE BIEN-ETRE AU COURS DE LA VIE.**

Pour mieux comprendre ce qui se passe généralement chez les personnes lors de ce passage, des sociologues ont réalisé différentes recherches. Ils ont identifié le passage à la retraite comme un processus où l'on peut distinguer différents stades. Tout d'abord, il y a « *la lune de miel* », décrite comme une expérience positive et euphorique. Ensuite, c'est le « *désenchantement* », suivi de la « *réorientation* » puis de la « *stabilité* ». Cette phase finale est caractérisée par un sentiment de perte d'indépendance (Atchley 1976, Reitzes and Mutran 2004).

#### 1.1.2. Enjeux

De tous ces constats sur le passage à la retraite, nous pouvons nous interroger sur les raisons pour lesquelles, dans le plan de politique de Santé Publique de 2007 à 2009, un chapitre est consacré à favoriser les sessions de préparation à la retraite et à créer des outils pour les animer. L'objectif de cette démarche est que « *chacun puisse se préparer pour aborder le plus sereinement possible le passage à cette nouvelle phase de vie par une préparation à la retraite adaptée et accessible à tous.* » Il y aurait donc un enjeu de Santé Publique sous-jacent au passage à la retraite, c'est-à-dire qu'un passage réussi serait la première étape pour assurer un « *vieillissement réussi* ».

Bien que la retraite soit un passage majoritairement bien vécu, il existe tout de même des personnes pour qui ce passage se passe mal. Il serait intéressant de mettre en évidence la proportion réelle de ces personnes. Il s'avère que ce ne serait qu'une petite part de la population : « *Dans une enquête longitudinale réalisée, au début des années 1980, auprès de 1500 salariés, il apparaît que seulement 15 % d'entre eux vivent difficilement leur passage à la retraite (Paillat, 1989), l'hypothèse d'une surmortalité l'année qui suit la retraite se trouve invalidée. Dans une autre recherche réalisée en 2003 par l'INSEE<sup>1</sup>, il n'y a que 9 % des enquêtés pour considérer que le passage à la retraite a constitué pour eux une « mauvaise période » (Crenner, 2006).* »

De plus, ces données risquent de se modifier avec les changements démographiques que nous subissons actuellement. Deux phénomènes distincts sont à l'origine de ce changement (Bourrellis & Bazerolles, 2009) :

- Le vieillissement de la population, c'est-à-dire l'augmentation de la proportion de personnes âgées dans la population générale, est dû à quatre facteurs : « *la baisse de la fécondité, l'allongement de la durée de vie, l'entrée dans le 3<sup>ème</sup> âge de générations nombreuses (les baby-boomers qui passerait massivement à la retraite entre 2011 et 2020) et les mouvements migratoires* ».
- La gérontocroissance qui se définit par « *l'augmentation du nombre de personnes âgées dans une population considérée* »<sup>2</sup>.

Ces deux notions permettent de comprendre les différences existant d'un territoire à l'autre. Par exemple, « *entre les recensement de 1990 et de 1999, le département du Var a vu sa population âgée augmenter en nombre et en proportion, en partie par l'installation de nombreux retraités. Sur la même période, la population des Alpes-Maritimes a connu une gérontocroissance, mais a contrario un rajeunissement, par des mouvements migratoires de populations jeunes.* » (Dumont, 2006). En 2005, le Bouler alerte sur le rapport entre la transformation de la pyramide des âges et l'état de santé de la population. Deux transitions

---

<sup>1</sup> Institut National de Statistiques et des études économiques

<sup>2</sup> Définition selon le Glossaire du journal *Le Monde Diplomatique* (2011)

sont alors mentionnées dans son rapport : la transition démographique et la transition épidémiologique. Il précise que *« les effectifs de personnes requérant potentiellement une prise en charge pour cause de perte d'autonomie vont également progresser mais il existe des marges considérables à exploiter dans la prévention de la perte d'autonomie, ce qui peut retentir sur la nécessité d'une prise en charge et donc sur l'entrée en institution. »* Une intervention de prévention primaire semblerait à l'avenir nécessaire pour accompagner les jeunes retraités dans cette période de vie estimée aujourd'hui à environ trente ans.

En 2001, une étude développée à l'occasion d'une série de sessions de préparation à la retraite organisée à l'initiative d'EDF-GDF<sup>3</sup> pour ses agents démontre, grâce à un questionnaire *« craintes et espoirs »*, que la plus grande crainte des salariés face au passage à la retraite est le problème de santé. Par contre, leur plus grand espoir est le maintien en activité (que ce soit la découverte ou la continuation d'activités déjà pratiquées). Il existe donc une demande en ce qui concerne le maintien ou la découverte d'activités significatives et/ou significatives.

D'autres recherches ont mis en évidence que l'entrée dans la retraite a un impact sur l'identité individuelle de la personne et sur sa perception de ses rôles sociaux (Price, 2002). Une intervention de soutien pré et post-retraite, par des cliniciens ayant des compétences dans l'orientation professionnelle, serait bénéfique pour les retraités dans ce processus d'ajustement (Nuttman-Shwartz 2004, Fouquereau et al 2005).

### 1.1.3. Lien avec l'ergothérapie ?

L'entrée dans la retraite est un passage naturel pour chaque travailleur. Il se déroule très majoritairement de manière positive. Cependant, Daniel Alaphilippe (2001) affirme que *« quel que soit l'âge du passage, la retraite manifeste une rupture avec un passé qui comportait certes des contraintes horaires, hiérarchiques, des enjeux économiques, mais aussi un contexte de socialisation, d'appartenance identitaire, de réalisation et de valorisation de soi. »* Selon lui, l'environnement autour du travail offre aux travailleurs un cadre, avec des normes et des valeurs, autour duquel ils s'organisent. Il ajoute que ce changement radical entraîne une période de deuil, comparable aux autres transitions de vie,

---

<sup>3</sup> Electricité De France – Gaz De France.

l'entrée dans l'âge adulte par exemple. « *Ce passage entraîne également l'entrée dans une période de vie qu'il faut investir. Un environnement nouveau d'insertion sociale, de valeurs, de repères identitaires est à reconstruire.* »<sup>4</sup> Un accompagnement social<sup>5</sup> semble alors se justifier pour l'ensemble des personnes qui entrent dans leur processus de passage à la retraite.

De plus, la partie précédente a montré qu'il existe une demande en ce qui concerne le maintien en activité. Cela est directement lié à l'ergothérapie. En effet, elle se définit ainsi : « *L'ergothérapeute est un professionnel de santé qui fonde sa pratique sur le lien entre l'activité humaine et la santé. L'objectif de l'ergothérapie est de maintenir, de restaurer et de permettre les activités humaines de manière sécurisée, autonome et efficace. Elle prévient, réduit ou supprime les situations de handicap en tenant compte des habitudes de vie des personnes et de leur environnement. L'ergothérapeute est l'intermédiaire entre les besoins d'adaptation de la personne et les exigences de la vie quotidienne en société.* »<sup>6</sup> Francine Ferland (2015) ajoute que l'activité est au cœur du développement de la personne tout au long de la vie. Il en va de même au moment de la retraite, où la personne âgée « *a besoin d'activités pour satisfaire le besoin de se sentir utile et pour se maintenir alerte aux plans physique et intellectuel. (...) [Cela] peut concourir à ralentir le processus de vieillissement.* »

Ainsi, un accompagnement ergothérapeutique des personnes entrant dans la retraite semble se justifier, notamment en termes de prévention primaire au vieillissement « *pathologique* ». Cependant, avant la mise en place d'un tel accompagnement, il est indispensable de comprendre les mécanismes du passage à la retraite. Francine Ferland (2015) ajoute que « *plus nous comprendrons ce lien (entre l'activité et la santé), plus nous serons en mesure, en tant que professionnels, de contribuer de façon unique à la promotion de la santé et à la*

---

<sup>4</sup> Extrait de l'article « Le passage à la retraite : craintes et espoirs » de Alaphilippe et al, écrit en 2001.

<sup>5</sup> « *L'accompagnement social personnalisé peut se définir comme une démarche volontaire et interactive qui met en œuvre des méthodes participatives avec la personne qui demande ou accepte une aide, dans l'objectif d'améliorer sa situation, ses rapports avec l'environnement, voire de les transformer. (...) L'accompagnement social auprès d'une personne s'appuie sur le respect et la valeur intrinsèque de chaque individu, en tant qu'acteur et sujet de droits et de devoirs.* » (Conseil Supérieur français de Travail Social)

<sup>6</sup> Définition extraite du site internet de l'Association Nationale des Ergothérapeutes Français (ANFE).

*qualité de vie de nos semblables.* » Ainsi, nous allons chercher à comprendre ce lien dans la suite de cet écrit.

## 1.2. Passage à la retraite et littérature scientifique

### 1.2.1. Le passage à la retraite selon les sciences occupationnelles

Au moment d'effectuer des recherches au niveau ergothérapeutique sur le passage à la retraite, la littérature française sur ce sujet semble inexistante. Il n'en est pas de même au niveau mondial. Des appels ont été réalisés auprès de la profession d'ergothérapeute pour répondre aux changements démographiques présentés ci-dessus et envisager des propositions pour ces personnes qui vont faire face à une longue retraite, avec les enjeux occupationnels que cela sous-entend (College of Occupational Therapists and the Royal College of Psychiatrists 2002, Pollard 2006).

La retraite est une transition de vie axée sur les occupations. Elle se rapporte donc à la profession d'ergothérapeute et aux sciences occupationnelles (Jonsson and Andersson 1999). Il existe une lacune au niveau des recherches contemporaines sur l'expérience de la retraite d'après une perspective purement occupationnelle (Jonsson et al, 2000). Cette absence prolongée de données de recherche a une incidence sur la capacité des ergothérapeutes à justifier une éventuelle contribution à la pratique, mais aussi à la recherche. À ce jour, la littérature en ergothérapie a tendance à se concentrer soit sur la préparation à la retraite (Cantor 1981, Boderrick et Glazer 1983, Tincher 1992, Kendall 1996, Hewitt et al 2010), soit sur l'accomplissement de la satisfaction après que la transition de la retraite ait eu lieu (Gregory 1983, Oakley and Pratt 1997, Rudman et al 1997).

Une étude à propos de l'expérience du passage à la retraite à partir d'une perspective occupationnelle a été menée en Suède. Elle utilise des méthodes qualitatives et quantitative (Jonsson et al 1997, Jonsson and Andersson 1999, Jonsson et al 2000a, 2000b, 2001). Les implications identifiées dans cette étude, concernant la profession d'ergothérapeute, comprennent la centralité du travail dans la satisfaction des besoins humains fondamentaux et l'importance de reconnaître la diversité des expériences des gens dans la transition vers la retraite. Les résultats ont également souligné la nécessité de reconnaître la diversité des

expériences des personnes à propos de leur passage à la retraite, et des difficultés liées à la tentative d'établir une expérience de retraite stéréotypée.

### 1.2.2. Ergothérapie préventive au moment de la retraite

L'efficacité d'une ergothérapie préventive pour maintenir l'indépendance des personnes retraitées a été démontrée dans un grand essai contrôlé randomisé du programme *Life style Redesign* aux États-Unis (Clark et al 1997, Jackson et al 1998, Clark et al 2001). Cette étude a impliqué 361 adultes, de diverses origines ethniques et âgés de plus de 60 ans, divisés en trois groupes : un groupe suivant un programme de 9 mois mis en place par des ergothérapeutes se focalisant sur la redéfinition de leur mode de vie ; un groupe témoin où les participants réalisent des activités animées par des non professionnels ; un groupe sans traitement. Les résultats ont mis en évidence une amélioration de la santé à la fin de l'intervention, mais aussi six mois plus tard pour le groupe suivi par les ergothérapeutes. Par leur sensibilité et leur vigilance, les ergothérapeutes ont su responsabiliser les participants en tenant compte de leurs aspirations, de leurs habitudes de vie et de leur environnement, ce qui a permis d'accompagner les changements de manière durable (Jackson, 2004). L'étude, au-delà de ces résultats, montre qu'un changement de style vie est un processus dynamique et que rien ne peut être envisagé sans faire appel à la fois aux compétences des personnes elles-mêmes (à travers les échanges) et à celles d'intervenants spécialisés. Les personnes âgées ont besoin d'être guidées et soutenues à travers l'information, particulièrement lorsque les changements sont nécessaires (Clark, 2009). Bien que cette étude n'ait pas étudié spécifiquement l'expérience de la retraite, elle a par la suite influencé la Politique britannique en matière de soins de santé (National Institute for Health and Clinical Excellence 2008) et la pratique de l'ergothérapie (Craig et Mountain, 2007) en termes d'outils d'interventions occupationnelles auprès des personnes âgées dans la communauté. Au Royaume Uni, ce programme est appelé *Lifestyle Matters*.

### 1.2.3. Passage à la retraite et équilibre occupationnel

Jonsson et al (2000) ont identifié des liens entre l'expérience de la retraite et la notion d'équilibre occupationnel. Historiquement, l'équilibre occupationnel a été défini comme « *un*

*équilibre temporel entre le travail, les loisirs, le repos et le sommeil dans la vie humaine* » (Meyer 1922, p 640), mais, récemment, plusieurs conceptualisations différentes ont mis en évidence une notion d'utilisation des capacités individuelles plutôt que de se concentrer uniquement sur l'emploi du temps (Townsend and Wilcock 2004, Wilcock 2006).

L'étude de Jonsson et al (2000) conclue par un appel à de nouvelles recherches dans d'autres cultures. En effet, les participants à cette étude vivaient tous à Stockholm, en Suède, la transférabilité des résultats à d'autres pays et cultures est donc limitée. Les chercheurs ont suggéré que des recherches supplémentaires permettraient à la profession d'ergothérapeute d'acquérir une compréhension plus large de la transition occupationnelle à la retraite et des tendances générales qui en découlent. Une exploration de la transition travail / retraite, des challenges et bénéfices occupationnels qui en résulteraient a été jugée nécessaire.

Au Royaume Uni, des chercheurs en sciences occupationnelles (Pettican & Prior, 2011) ont voulu répondre à cette problématique. Il en résulte que la transition travail / retraite est une période de réajustements signifiants et significatifs. De plus, il y existe une relation étroite entre l'engagement occupationnel des participants avec leur santé et leur bien-être. Les résultats confirment également les implications que le passage à la retraite peut avoir sur l'équilibre occupationnel des individus (Jonsson et al, 2000). L'équilibre occupationnel a toujours été décrit en termes d'utilisation du temps (Meyer 1922), mais les participants ont également décrit une sélection d'activités signifiantes et significatives pour s'imposer des challenges et pour développer leurs capacités existantes. Il s'agit peut-être plus étroitement de la conceptualisation de Wilcock (2006).

### 1.3. Equilibre occupationnel, passage à la retraite et MCRO-P

#### 1.3.1. Le Modèle Canadien du Rendement Occupationnel et de la Participation

Pour mieux comprendre le concept d'équilibre occupationnel, il semble important de le mettre en lien avec un modèle d'intervention en ergothérapie : le Modèle Canadien du Rendement Occupationnel et de la Participation (MCRO-P).

Meyer (1922) a catégorisé ce concept selon les activités de travail, les activités de loisir, les activités reposantes et le sommeil. En Europe, il est reconnu qu'elles sont divisées en trois

catégories : Soins personnels, Travail et Loisirs (ENOTHE<sup>7</sup>, 2007). Ce type de catégorisation des occupations permet de le mettre en lien avec la MCRO-P (voir Figure 2). En effet, nous pouvons retrouver dans ce modèle les trois catégories décrites dans l'équilibre occupationnel : le domaine de la productivité, des soins personnels et des loisirs. Cette mise en lien permettra par la suite de plus simplement visualiser les problèmes engendrés par le passage à la retraite.

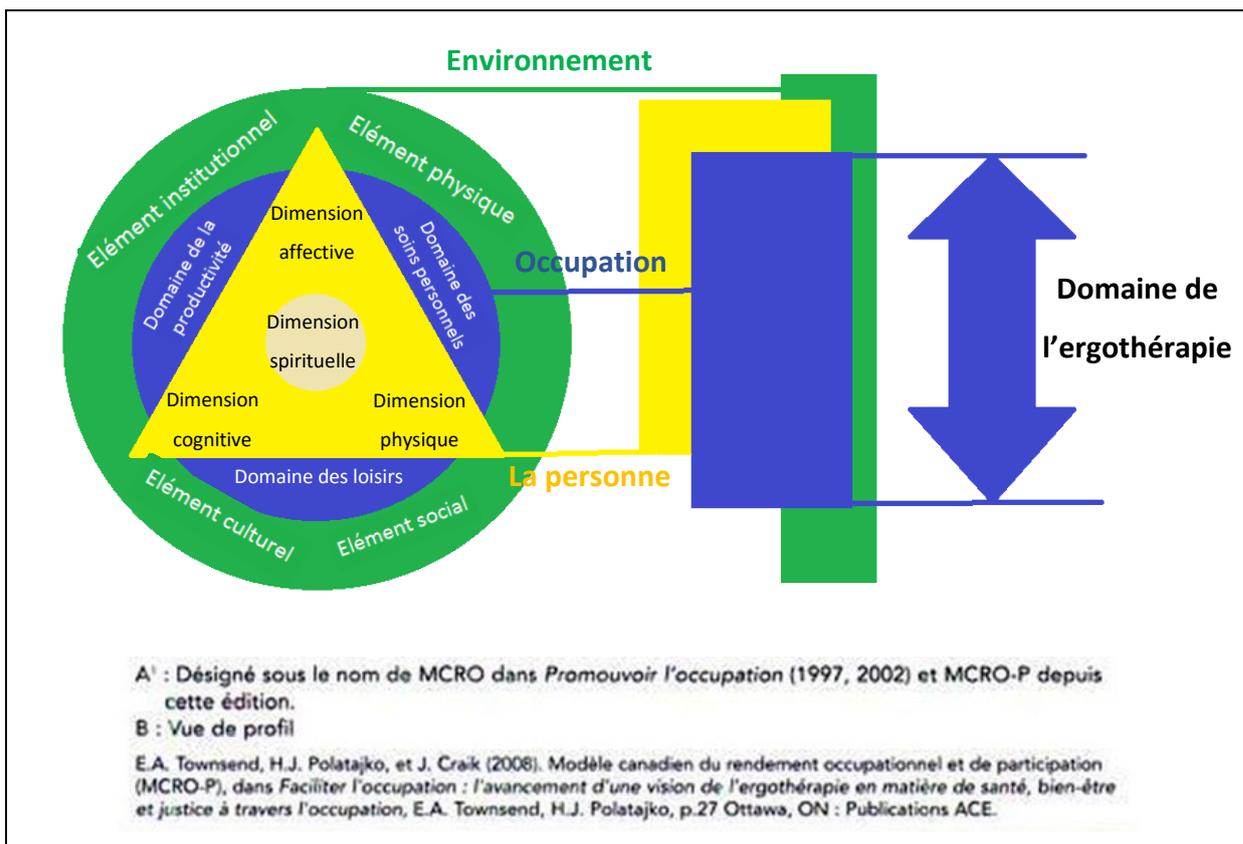


FIGURE 2 : SCHEMA DE LA MCRO-P.

Le MCRO-P a été élaboré par l'Association Canadienne des Ergothérapeutes (1997)<sup>8</sup>. Les hypothèses fondamentales de ce modèle sont les suivantes:

<sup>7</sup> European Network of Occupational Therapy in Higher Education

<sup>8</sup> La dernière édition a été publiée en 2008 en apportant une modification : Modèle Canadien du Rendement Occupationnel et de l'Engagement (MCRO-E).

- « *La vie de toute personne est fondée sur l'occupation, le rendement occupationnel et la participation.*
- *La promotion de l'activité permet le maintien de la santé et contribue à redonner un sentiment de contrôle sur sa vie.*
- *Chacun a un potentiel de changement.*
- *L'occupation a un potentiel thérapeutique.*
- *Il existe des liens forts entre la personne, son environnement, ses activités, sa santé et son bien-être.*
- *Des objectifs significatifs pour le patient doivent émerger dans le cadre d'une pratique client centrée »<sup>9</sup>.*

Un des buts de ce modèle est « [de fournir] *un cadre de référence pour promouvoir l'occupation chez toutes les personnes* » (ACE, 2002, p37). Ce modèle peut donc également correspondre à des personnes au moment du passage à la retraite.

### 1.3.2. MCRO-P et passage à la retraite

Avant la retraite, nous pouvons imaginer que le domaine de la productivité est principalement comblé par le travail de la personne. La part du travail dans son emploi du temps est assez conséquente. Par exemple, les salariés à temps complet travaillent 1650 heures dans l'année (INSEE, 2006), soit 35 heures par semaine.

Quelle part représente concrètement le domaine de la productivité dans une journée ? Voici dans le tableau 1, présenté ci-dessous, comment se décomposait une journée moyenne pour un français actif travaillant à temps plein, entre 25 et 54 ans<sup>10</sup> entre 1998 et 1999.

---

<sup>9</sup> Extrait de « Modèles conceptuels en ergothérapie: Introduction aux concepts fondamentaux » écrit par Marie-Chantal Morel-Brac (2009).

<sup>10</sup> Extrait d'un article de l'INSEE « Usage du temps : Cumuls d'activités et rythme de vie » écrit par Degenne, Lebeaux et Marry (2002).

| Femme                          | Total     | Homme                          | Total     |
|--------------------------------|-----------|--------------------------------|-----------|
| Effectif                       | 2 075     | Effectif                       | 3 339     |
| % (pondéré)                    | 100       | % (pondéré)                    | 100       |
| Temps de sommeil               | 8 h 33 mn | Temps de sommeil               | 8 h 21 mn |
| Temps personnel                | 0 h 49 mn | Temps personnel                | 0 h 42 mn |
| Temps de travail               | 5 h 34 mn | Temps de travail               | 6 h 31 mn |
| Temps pour les études          | 0 h 01 mn | Temps pour les études          | 0 h 01 mn |
| Temps domestique               | 3 h 29 mn | Temps domestique               | 1 h 27 mn |
| Temps de semi-loisirs          | 0 h 13 mn | Temps de semi-loisirs          | 0 h 41 mn |
| Temps de repas et de ménage    | 1 h 16 mn | Temps de repas et de ménage    | 1 h 20 mn |
| Temps pour contacts et visites | 1 h 23 mn | Temps pour contacts et visites | 1 h 32 mn |
| Temps de loisirs extérieurs    | 0 h 24 mn | Temps de loisirs extérieurs    | 0 h 35 mn |
| Temps de loisirs intérieurs    | 0 h 30 mn | Temps de loisirs intérieurs    | 0 h 35 mn |
| Temps de télévision            | 1 h 17 mn | Temps de télévision            | 1 h 24 mn |
| Temps de trajets               | 0 h 30 mn | Temps de trajets               | 0 h 31 mn |
| Nombre d'activités...          |           | Nombre d'activités...          |           |
| ... domestiques « pures »      | 5,99      | ... domestiques « pures »      | 2,47      |
| ... de semi-loisirs            | 0,22      | ... de semi-loisirs            | 0,44      |
| ... de loisirs intérieurs      | 3,92      | ... de loisirs intérieurs      | 4,18      |
| ... de loisirs extérieurs      | 2,55      | ... de loisirs extérieurs      | 2,59      |

**TABLEAU 1 : TABLEAU PRESENTANT UNE JOURNEE MOYENNE D'UN INDIVIDU ACTIF A TEMPS PLEIN, ENTRE 24 ET 54 ANS, ENQUETE EMPLOI DU TEMPS 1998-1999, INSEE**

Nous pouvons observer que les 2 075 femmes actives occupées à temps plein de 25 à 54 ans ont un temps de travail plus un temps pour les études moyen de 5 heures et 35 minutes (sur la semaine complète y compris le week-end), alors que pour les 3 339 hommes interrogés, ce temps est de 6 heures et 32 minutes. Nous pouvons donc constater une inégalité entre hommes et femmes en ce qui concerne le temps de productivité dans une journée.

Un élément de réponse pourrait se trouver dans une étude de l'INSEE, réalisée en 2010, sur la proportion du temps libre dans une journée (tableau 2). En effet, nous pouvons constater qu'il y a une augmentation du temps de loisir, pour les hommes comme pour les femmes, au moment du passage de salarié à retraité. Ce temps augmente de 2 heures et 35 minutes pour les hommes et de 2 heures et 27 minutes pour les femmes.

|  | <b>Etudiants<br/>Lycéens</b> |        | <b>Salariés</b> |        | <b>Retraités</b> |        | <b>Ensemble</b> |
|--|------------------------------|--------|-----------------|--------|------------------|--------|-----------------|
|  | Hommes                       | Femmes | Hommes          | Femmes | Hommes           | Femmes |                 |
| <b>Temps de loisirs</b>                  | 4h35                         | 3h19   | 3h28            | 2h48   | 6h03             | 5h15   | 4h04            |
| <b>Temps de sociabilité (hors repas)</b> | 1h12                         | 1h24   | 0h43            | 0h45   | 0h55             | 1h01   | 0h54            |
| <b>Total</b>                             | 5h47                         | 4h44   | 4h11            | 3h33   | 6h58             | 6h17   | 4h58            |

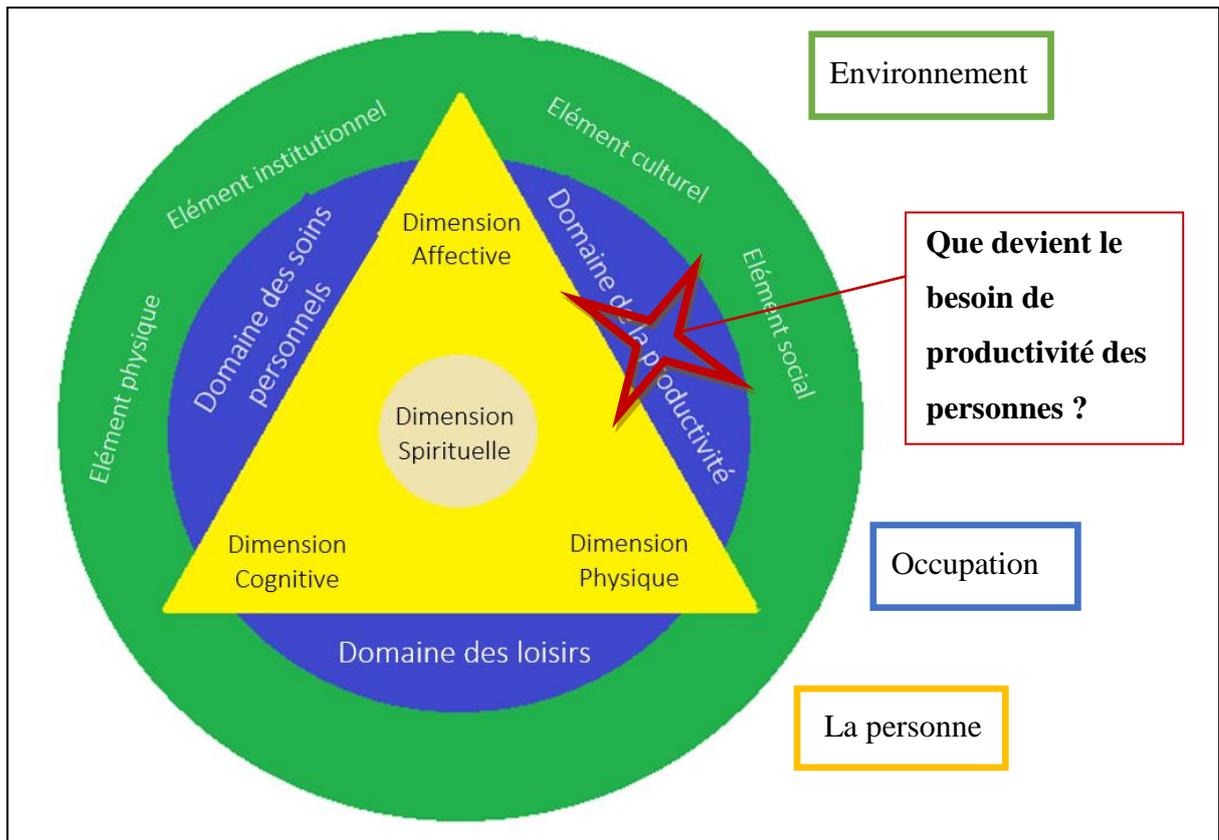
**TABLEAU 2 : UN TEMPS LIBRE TRES OCCUPE (INSEE, 2010).**

Cependant, le temps réinvesti dans les loisirs (environ 2 heures et 45 minutes) ne correspond pas au temps libéré par le travail (environ 6 heures). Plusieurs questions émergent alors autour du passage à la retraite : Que fait la personne de ces temps supplémentaire donné par l'arrêt du travail ?

Il faut cependant noter que le travail ne se résume pas en un temps. En effet, le travail est un support pour différentes notions :

- Il impose un cadre temporel pour les personnes :
  - Sur un jour : le travail impose un rythme pour, par exemple, se lever chaque matin, manger les midis, se coucher le soir, etc.
  - Sur une semaine : le travail permet de distinguer la semaine du weekend.
  - Sur une année : le travail permet de distinguer le temps de travail du temps de vacances, purement destinée aux loisirs.
- Il est support de rôles sociaux pour les personnes :
  - actif, salarié, professionnel, etc.

Une fois à la retraite, le domaine de la productivité se « vide » avec la perte de l'emploi. La figure 3, présentée ci-dessous, illustre le déséquilibre qui se crée alors chez un jeune retraité.



**FIGURE 3 : SCHEMA DU MCRO-P ILLUSTRANT LE DESEQUILIBRE INDUIT PAR LE PASSAGE A LA RETRAITE.**

De nouveaux questionnements autour de ce passage émergent alors : Comment un personne va-t-elle combler sont besoin en productivité ? Comment se redéfinissent ses rôles sociaux ? Comment gère-t-elle le nouveau rythme de retraité ? Comment gère-t-elle ce déséquilibre ?

#### 1.4. Problématique

Jusqu'à présent, la revue de littérature n'a pas mis en évidence ce qui se passe au moment du passage à la retraite par rapport au déséquilibre occupationnel qui se crée chez les personnes. Nous avons pu identifier des articles qui y font références, mais aucun ne décrit précisément les conséquences sur l'équilibre occupationnel des personnes passant à la retraite.

De ces recherches, une problématique se dégage :

---

*Comment une personne peut-elle retrouver un équilibre  
occupationnel, après une perte de productivité, au moment  
du passage à la retraite ?*

---

Cette première partie met en évidence les représentations face à ce passage à la retraite et les enjeux qui en découlent. Elle met également en relief comment l'ergothérapie peut se saisir de ces enjeux pour prévenir des complications liés à ce passage. A l'étranger, certains chercheurs réfléchissent déjà à cette problématique. Cela se construit notamment par les sciences occupationnelles, mais également par l'apparition de programmes ergothérapeutiques communautaires qui permettent d'intervenir de manière préventive. Des modèles conceptuels tels que la MCRO-P permettent de mettre en lumière ce qui se passe durant ce passage, mais la recherche dans la littérature n'a pas pu éclaircir comment une personne retrouve un équilibre occupationnel après le passage à la retraite. C'est ce que nous essayerons de déterminer dans la suite de ce mémoire.

Ainsi, la seconde partie de ce mémoire est consacrée à l'éclaircissement des différents concepts présents dans la problématique. Après avoir identifié les définitions existantes de l'équilibre occupationnel et de la productivité, nous élaborerons des définitions consensuelles pour ce travail. Puis, nous présenterons comment ces concepts s'articulent, notamment grâce à la littérature sociologique. Ces recherches nous permettront d'émettre une hypothèse qui orientera la suite de cet écrit.

## 2. Modèle d'analyse

---

### 2.1. Définition des concepts

#### 2.1.1. Qu'est-ce que l'équilibre occupationnel ?

Selon le Comité d'ENOTHE<sup>11</sup>, ce concept est nouveau dans les écrits ergothérapeutiques. Cela « témoigne du développement de l'ergothérapie dans des directions nouvelles, plus sociale, plus participative (...). Cependant, il n'existe sur [ce concept] que peu de littérature et peu de définitions. »<sup>12</sup> Des réunions du Comité de l'ENOTHE, une définition consensuelle a été élaborée dans la langue anglaise : « *Managing [occupation] in a way that is personally fulfilling [...] and meets role demands [...]. Each person has an individual balance schema that suits his or her health* » (Reed and Sanderson, 1999, p. 99). Nous pouvons le traduire ainsi : « Gestion de l'occupation de façon individuelle [...] et qui répond aux demandes des rôles [...]. Chaque personne possède un schéma d'équilibre personnel qui convient à sa santé. »

Selon P. Wagman et al., l'équilibre occupationnel (ou, en anglais, occupational balance) se définit également en anglais : « *Occupational balance can be defined as the individual's perception of having the right amount of occupations and the right variation between occupations. Three perspectives of occupational balance were identified: in relation to occupational areas, in relation to occupations with different characteristics, and in relation to time use.* » Là encore, cela peut être traduit ainsi : « L'équilibre occupationnel peut être défini comme la perception (individuelle) d'avoir la bonne proportion d'activité signifiante et significative et les bonnes variations entre elles. Trois perspectives de l'équilibre occupationnel ont été identifiées :

---

<sup>11</sup> European Network of Occupational Therapy in Higher Education, c'est-à-dire le réseau européen des écoles d'ergothérapie. Le comité de ENOTHE a mené durant les années 2005 à 2008 des travaux pour établir les définitions consensuelles de nouveaux concepts ergothérapeutiques (cadre conceptuel du groupe terminologique de ENOTHE).

<sup>12</sup> Extrait de l'ouvrage « De l'activité à la participation » écrit par S. Meyer en 2013.

- En relation avec les différentes catégorisations des occupations. [Dans l'article d'où est extraite cette définition, elles sont catégorisées selon les activités de travail, les activités de loisir, les activités reposantes et le repos. En Europe, il est reconnu qu'elles sont divisées en trois catégories : Soins personnels, Travail et Loisirs (ENOTHE, 2007). J'utiliserai donc cette catégorisation dans cet écrit pour être au plus proche de la culture française.]
- En relation avec les caractéristiques des occupations.
- En relation avec la temporalité de l'activité (la satisfaction du temps passé à réaliser l'activité et suivant sa catégorisation).

Pour résumer, nous pouvons extraire de ces définitions de l'équilibre occupationnel ces différentes notions sous-jacentes :

- La catégorisation des activités,
- La temporalité de l'activité : en termes d'emploi du temps et de rythme imposé dans une journée,
- Les caractéristiques de l'activité,
- Le caractère subjectif de cet équilibre,
- Le lien avec les rôles sociaux de la personne,
- Le lien avec la santé de cette personne.

### 2.1.2. Qu'est-ce que la productivité ?

Selon le MCRO-P, le concept de productivité est décrit de manière pratique. En effet, il comprend trois types d'activités :

- Travail rémunéré ou non : rechercher ou bien garder un emploi, travail bénévole dans la communauté.
- Gestion domestique : ménage, lessive, préparation des repas, etc.
- Jeu / travail scolaire : habiletés de jeu, devoirs scolaires, rôle de parent ou grand-parent.

Nous pouvons observer que la définition de ce concept s'effectue par des exemples illustrant ce qui est mis en œuvre derrière le mot productivité. Mais cela ne définit pas concrètement ce qu'est la productivité dans ce modèle. C'est pourquoi, il faut y ajouter d'autres définitions plus usuelles. Selon le Petit Robert, la productivité a un « *caractère productif (d'une chose, d'une activité)* ». Être productif se définit ainsi : « *qui produit, crée* ». De cela, nous pouvons en déduire que la productivité induit qu'il y a un objectif de création ou de production en jeux.

En revanche, les limites à ce concept se dessinent. Qu'est-ce qui différencie la productivité du loisir, tel que l'art créatif ? Pendant ce loisir, un objet est créé, mais est-ce de la productivité ? Selon le Larousse, le loisir est le « *temps libre dont on dispose en dehors des occupations imposées, obligatoires, et qu'on peut utiliser à son gré : profiter de ses loisirs pour se cultiver.* » Le loisir serait donc ce qu'on ne fait pas par obligation. Il n'est donc pas opposé en soit à ce que le loisir ait une composante productive. Par exemple, la peinture permet de produire un tableau, la cuisine permet à la mère d'affirmer son rôle social, etc. Pour compléter, nous allons nous tourner vers la philosophie. Le 24 février 2015, l'Association Aldéran a mené une réflexion sur ce thème : « *Le loisir est-il productif ?* ». Elle a mis en évidence que « *toute transformation est une production, le loisir est donc productif même si celle-ci n'est pas toujours monnayable mais son intérêt est le choix, la liberté la recherche de sens et de plaisir où l'entreprise est d'agir sur soi.* »<sup>13</sup> Le domaine de la productivité et du loisir pourrait donc se superposer dans certaines conditions.

Pour résumer, « *la productivité contribue à l'épanouissement social et économique ou engendre des revenus.* » Elle ne comprend donc pas uniquement le travail. Cependant, la productivité sous-entend qu'il y a création d'un produit qui peut être :

- Un objet,
- Un revenu,
- Une reconnaissance sociale,
- Etc.

---

<sup>13</sup> Extrait du compte-rendu du 24 février 2015 « *Le loisir est-il productif ?* » organisé par Aldéran.

## 2.2. Explication du cadre théorique

### 2.2.1. Equilibre occupationnel et productivité

Au moment du passage à la retraite, l'équilibre occupationnel d'une personne est bouleversé. Cela peut se voir dans plusieurs points de la définition de l'équilibre occupationnel :

- La catégorisation des activités : Avant la retraite, on peut supposer que les besoins en productivité de la personne sont principalement comblés par le travail. Or, avec la retraite, ce besoin de productivité n'est plus comblé. Qu'est-ce que la personne met en place pour combler cela ?
- La temporalité de l'activité : Selon l'INSEE, les salariés à temps complet travaillent 1650 heures dans l'année (entre 2003 et 2004). Comment combler tout ce temps supplémentaire ? Et qu'est-ce qui rythment les journées des personnes une fois à la retraite ?
- En lien avec les rôles sociaux de la personne : Cela génère un changement dans ses rôles. En effet, de travailleur actif, il devient retraité. Les normes et valeurs liées à ces rôles sont différentes, et donc un changement doit s'opérer pour passer d'un statut à l'autre.
- En lien avec la santé de cette personne : Si ce déséquilibre perdure, cela comporte un risque pour sa santé. En effet, le Comité d'ENOTHE a également apporté une définition consensuelle de ce qu'est le déséquilibre occupationnel : incapacité à gérer ses occupations de manière personnelle et à répondre aux demandes de ses rôles. Le maintien de la santé et la qualité du bien-être de la personne en est compromis (Christiansen & Townsend, 2004 ; Reed & Sanderson, 1999).
- Les caractéristiques de l'activité.
- Le caractère subjectif de cet équilibre : seule la personne elle-même pourra dire si elle se sent équilibré dans ses activités ou non.

### 2.2.2. Constats sociologiques sur ce sujet

Le travail pendant la retraite est une situation qui se développe. « *En 2012, 7 % des retraités âgés de 60 à 69 ans, ayant travaillé après 50 ans, occupent un emploi, une proportion qui a doublé par rapport à 2006 en taux sous-jacent.* » A partir de 2009, la révision des conditions du cumul emploi-retraite semble avoir favorisé cette évolution. « *La moitié de ces retraités déclarent travailler principalement parce que leur retraite « ne suffit pas pour vivre aujourd’hui », 7% car « cela leur permet de cotiser plus pour améliorer leur retraite de demain », 1 % pour ces deux raisons et 43 % pour des raisons non financières.* »<sup>14</sup> Cette situation semble concerner plus souvent les hommes que les femmes qui se déclarent en « bonne » santé. Majoritairement, les personnes cumulant emploi salarié et retraite occupent un temps partiel. Pour ces 43% de personnes qui ne travaillent pas pendant leur retraite pour des raisons financières, nous pouvons nous interroger sur les raisons de ce retour à l’emploi. Serait-ce parce que ces personnes ont ainsi retrouvé un équilibre occupationnel ?

D’après les recherches initiales dans les écrits sociologiques développées de la première partie, le passage à la retraite a évolué depuis un demi-siècle. Dans les années 1960, une étude met en évidence que la retraite était synonyme de « *mort sociale* », notamment pour les plus démunis (Caradec, 2008). De nos jours, la retraite a une signification beaucoup plus positive : moment où les personnes peuvent se reconverter, s’engager dans de nouvelles activités et dans des rôles socialement valorisés comme celui de grand-parent ou de bénévole, un moment aussi où il devient possible de faire ce que l’on n’a pas eu le temps de réaliser auparavant. Le passage à la retraite devient « *désirable* ». De cela, nous pouvons noter que ce sont des termes appartenant à la productivité (bénévolat, rôle de grands-parents par exemple). Une nouvelle forme de productivité semble se dessiner d’après le nouveau profil du retraité.

---

<sup>14</sup> Extraits de l’article « *Le passage de l’emploi à la retraite : Travailler pendant la retraite, une situation qui se développe* » de Stéphanie Govillot en 2013 dans *INSEE première*.

### 2.3. Hypothèses

La perte de l'activité professionnelle marque un tournant important dans l'équilibre de chaque personne. L'entrée dans la retraite bouleverse l'équilibre occupationnel antérieurement établi, notamment par le vide qui s'impose dans le domaine de la productivité. D'après les sociologues, de plus en plus de personnes comblent ce vide par des activités productives et cela rend la retraite de plus en plus attractive.

Ainsi, l'hypothèse soulevée par ces réflexions est la suivante :

---

*Pour assurer le retour à un équilibre occupationnel au moment du passage à la retraite, la personne doit combler son besoin en productivité, anciennement comblé par le travail, en construisant une nouvelle forme de productivité.*

---

Cette deuxième partie permet de clairement définir deux concepts. L'équilibre occupationnel devient ainsi un concept complexe, qui inclut différentes notions à prendre en compte pour la suite de l'écrit. La productivité se détache du simple travail rémunéré pour devenir toute activité qui crée un produit, incluant ainsi les loisirs productifs. Ces deux concepts sont étroitement liés lors du passage à la retraite. La sociologie a permis d'observer certains phénomènes selon lesquels la remise en question de cet équilibre semble de plus en plus comblée par une nouvelle forme de productivité. Ainsi, cette hypothèse a pu être formulée.

C'est ce que nous allons essayer de vérifier dans la prochaine partie de ce mémoire, consacrée à la création de l'outil d'investigation et à ses résultats. Nous expliquerons les choix méthodologiques. Ensuite, nous traiterons et analyserons les matériaux empiriques ainsi recueillis. Enfin, une discussion sera menée quant à la validité de l'hypothèse produite ci-dessus.

## 3. Construction et exploitation de l'investigation

---

### 3.1. Dispositif d'investigation

#### 3.1.1. Type de matériaux recueillis et méthode

Nous allons maintenant choisir le type de matériaux à recueillir, le plus pertinent possible, pour pouvoir vérifier cette hypothèse. Pour identifier comment une personne peut retrouver un équilibre occupationnel après le passage à la retraite, il semble pertinent que le type de matériaux recueillis soit un vécu d'expérience. L'obtention de ce type de matériaux permettrait d'accéder à plusieurs dimensions qui ont fait que l'équilibre occupationnel a été retrouvé : le déroulé chronologique, le ressenti, les points clés de cette expérience, etc.

Pour obtenir ce vécu d'expérience, il semble qu'une méthode qualitative soit recommandée par rapport au type de matériaux à recueillir, et notamment basée sur des entretiens individuels semi-directifs. En effet, selon un essai de comparaison de méthodes quantitatives et qualitatives (CREDOC, 2002), ce type d'entretien permet « *de recueillir des témoignages détaillés et individualisés afin de comprendre les logiques qui sous-tendent les pratiques, en provoquant chez les enquêtés la production de réponses à des questions précises.* » Ainsi, l'échange instauré par l'entretien semi-directif peut permettre à la personne questionnée de s'exprimer sur sa perception de cette expérience vécue.

Bien sûr, cette méthode comporte des limites, telles que la généralisation à une société entière qui est impossible du fait du nombre réduit d'individus questionnés. Cependant, adopter une méthode quantitative ne pourrait pas convenir pour récolter un vécu d'expérience. Selon ce même essai, la limite de ce type de méthode est notamment le « *manque d'importance donné au point de vue de l'enquêté* », alors que c'est justement ce type de matériaux qui est recherché.

Dans ce contexte, nous allons plus précisément utiliser une méthode d'entretien semi-directive dite « *entretien compréhensif* » (Kaufmann, 2004). Sa démarche consiste à considérer les interviewés comme des informateurs et à découvrir leurs catégories de pensée, tant pour conduire les entretiens de façon efficace que pour produire des hypothèses. La compréhension intime de la manière dont la personne pense et agit est ainsi utilisée pour

mettre en évidence des processus sociaux et développer l'explication sociologique. « *La spécificité de l'entretien compréhensif pose le problème de son utilisation : la logique d'ensemble doit être comprise avant que tel ou tel élément soit utilisé séparément, dans l'esprit de la méthode.* »<sup>15</sup> Ainsi, nous allons tenter de comprendre l'expérience vécue de la personne interrogée pour pouvoir identifier ce qui a permis un retour à un équilibre occupationnel. Ainsi, notre hypothèse pourra être validée ou non.

### 3.1.2. Population ciblée

Nous allons à présent déterminer la population ciblée par la problématique pour que l'outil d'investigation soit utilisé correctement. Il faut que la population choisie soit représentative de la population générale. Pour cela, plusieurs points sont à éclaircir :

- L'équilibre occupationnel :

Pour pouvoir recueillir un vécu d'expérience qui a conduit à un retour à un équilibre occupationnel, il faut que ces personnes aient déjà vécu ce passage et qu'ils aient atteint cet équilibre occupationnel. Pour pouvoir le vérifier, il a fallu mesurer le niveau d'équilibre occupationnel des jeunes retraités volontaires pour participer à cette investigation. L'outil *Occupational Balance Questionnaire (OBQ)*, créé par P. Wagman et C. Hakansson (2014) est adapté à ce besoin. A l'origine, le questionnaire a été réalisé sous la forme d'un entretien directif. Cependant, pour des contraintes pratiques liées au contexte du mémoire (temps, contact avec les sujets, etc.), il a été traduit en français et transformé en questionnaire écrit (voir Annexe I). Il permet d'évaluer le ressenti de la personne par rapport à son équilibre occupationnel et à sa situation par rapport aux attributs de ce concept. L'OBQ permet à la fois de faire une analyse par item (de 0 à 5) et une analyse d'après le totale (de 0 à 65). Plus le score est élevé, meilleur sera l'équilibre occupationnel de la personne. Ainsi, cette évaluation prospective a été utilisée pour sélectionner les jeunes retraités pouvant répondre à ce critère d'inclusion.

- L'âge du passage à la retraite :

---

<sup>15</sup> Extrait de « *Entretien Compréhensif* » de Kaufmann (2004).

Il est difficile de donner une tranche d'âge correspondant à toutes les personnes passant à la retraite. De plus, des modifications récentes de l'âge minimal pour réaliser ce passage complexifie l'opération depuis « *le décret du 29 décembre 2011, l'âge de 62 ans étant désormais atteint à partir de la génération née en 1955. L'âge d'annulation de la décote, c'est-à-dire l'âge d'obtention du taux plein quel que soit le nombre de trimestres validés, est également progressivement relevé, à raison de cinq mois par génération, pour atteindre 67 ans pour les générations nées à partir de 1955.* »<sup>16</sup> Il faut ajouter à cela que la décision d'entrée à la retraite est prise de manière personnelle. Donner une tranche d'âge précise n'a donc pas d'intérêt. Mais l'âge minimal devra être de 60 ans. La solution la plus pertinente consiste à déterminer une période après le passage à la retraite pour interroger ces jeunes retraités sur leur vécu. Là encore, selon les personnes, le processus de la retraite est plus ou moins long. Il a fallu prendre en compte, voir éviter, les biais de la mémoire. C'est pourquoi il sera posé de manière arbitraire : entre 1 an à 6 ans après l'entrée dans la retraite.

- Le contexte du passage à la retraite :

Selon Govillot (2013), « *en 2012, deux tiers des retraités sexagénaires sortis du marché du travail après 50 ans sont passés directement de l'emploi à la retraite. Pour le tiers restant, les trajectoires de fin de carrière sont marquées par le chômage, les problèmes de santé, la préretraite ou encore les contraintes familiales.* » Donc, les personnes qui ne sont pas directement passé du travail à la retraite sont exclues.

- Catégories socio-professionnelles (CSP) :

Il faudra prendre en compte la CSP de la personne interrogée, mais aucune catégorie ne comporte de critère d'exclusion en soit. Il serait même intéressant d'interroger des personnes issues de différentes CSP pour identifier si des similitudes émergent.

- Sexe :

De même que pour la CSP, le fait d'être un homme ou une femme n'est pas un critère d'exclusion mais il faudra le noter lors des entretiens et de leur analyse.

---

<sup>16</sup> Extrait de l'article « *Le passage de l'emploi à la retraite : Travailler pendant la retraite, une situation qui se développe* » de Stéphanie Govillot en 2013 dans *INSEE première*.

- Situation familiale:

Il faudra également la prendre en compte dans l'analyse des entretiens. Une personne qui est mariée avec des enfants n'aura pas la même vision du passage à la retraite qu'une personne célibataire et sans enfant. En effet, selon Anca Boboc et Jean-Luc Metzger (2012), le « *milieu familial constitue également un élément important de l'environnement capacitant. (...) [Cela] pèse sur les marges de liberté dont les individus vont disposer au moment du passage à la retraite.* ».

En conclusion, les personnes interrogées devront être âgées au minimum de 60 ans, et avoir un recule face à leur passage à la retraite de 1 et 6 ans. Elles devront être passées directement du travail à la retraite et avoir atteint un équilibre occupationnel. Il n'y a pas d'autres critères d'exclusion mais il faudra essayer de varier au maximum les profils pour avoir des données représentatives et pouvoir identifier des similitudes dans les récits afin de confirmer ou infirmer l'hypothèse.

Pour entrer en contact avec les sujets concernés, il a fallu trouver des personnes motivées pour participer à ce travail d'initiation à la recherche. Dans un premier temps, ne voulant pas induire de biais, nous avons recherché des personnes ne faisant pas partie de mon réseau social. En effet, le fait de « se connaître » peut influencer le discours de l'informateur. Cependant, vu le manque de temps pour réaliser l'investigation, il était compliqué de faire comme cela. Il donc fallu chercher dans mon réseau de connaissance, famille et amis, pour recruter des sujets potentiels. Il est donc important de le prendre en compte dans les résultats obtenus. Sur six personnes identifiées comme entrant dans les critères décrits ci-dessus, quatre ont répondu et accepté de participer à l'investigation. Il leur a été envoyé le questionnaire OBQ avec un texte présentant la recherche (voir Annexe I). Voici leurs résultats :

| Questions    | Mme G        | Mr JL        | Mr M         | Mme T        |
|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1            | 4            | 4            | 4            | 5            |
| 2            | 4            | 4            | 4            | 5            |
| 3            | 5            | 5            | 5            | 5            |
| 4            | 4            | 4            | 4            | 5            |
| 5            | 4            | 3            | 5            | 5            |
| 6            | 5            | 4            | 5            | 5            |
| 7            | 4            | 5            | 4            | 5            |
| 8            | 4            | 4            | 4            | 5            |
| 9            | 5            | 4            | 4            | 5            |
| 10           | 4            | 4            | 4            | 5            |
| 11           | 4            | 5            | 4            | 5            |
| 12           | 5            | 3            | 4            | 5            |
| 13           | 4            | 4            | 5            | 5            |
| <b>Total</b> | <b>56/65</b> | <b>53/65</b> | <b>56/65</b> | <b>65/65</b> |

**TABLEAU 3 : RESULTATS DU QUESTIONNAIRE OBQ.**

Avec ces résultats, nous pouvons affirmer que ces quatre jeunes retraités ont tous atteint un équilibre occupationnel après leur passage à la retraite. Ils ont donc tous été contactés pour réaliser l’entretien semi-directif et ainsi récolter les données afin de valider ou d’invalider l’hypothèse.

### 3.1.3. Dispositif et conduite de l’investigation

La construction du guide d’entretien a été principalement réalisée à partir de la méthodologie de l’entretien compréhensif (Kaufmann, 2004). Dans ce type d’entretien, deux points sont particulièrement à travailler :

- Le guide d’entretien (Annexe II) :

Pour élaborer la structure de ce guide, nous nous sommes basés sur l’ouvrage de Blanchet et Gotman (2007), *L’enquête et ses méthodes : l’entretien*. En effet, ils y décrivent comment construire ce guide : la formulation du but (en relation avec l’hypothèse), la consigne initiale (question de départ) et le guide thématique (principaux thèmes, sous-thèmes). Ainsi, quatre thèmes principaux sont ressortis de ce guide : l’équilibre occupationnel, la productivité, les ressentis face à ce passage et la perception que la personne a de sa santé. Pour ne pas influencer la réponse des personnes interviewées, il faut veiller à ce que les mots des thèmes

ne ressortent pas. En ce qui concerne la formulation de ces questions en lien avec les thèmes, nous nous sommes basé sur un autre auteur. Selon Becker (2002), pour accéder plus facilement à une réponse longue et détaillée, il vaut mieux poser la question en terme « *comment* » plutôt que « *pourquoi* ». C'est en tenant compte de ces différentes méthodes que c'est construit le guide d'entretien.

- Les relances :

Celles-ci doivent être efficaces pour explorer l'ensemble de l'expérience vécue par la personne, tout en évitant d'être directif. Les méthodes d'écoute active et les techniques de reformulation ont été utilisées lors de la construction du guide, et utilisé, lors du déroulé de l'entretien. Voici des exemples de relances utilisées lors des entretiens :

| <b>Relances</b>                               | <b>Exemples utilisés lors des entretiens</b>   |
|---|--|
| <b>Echo-miroir</b>                            | Mme G : « <i>Eh bien, il n'a pas changé, finalement.</i> » Moi : « <i>Il n'a pas changé.</i> »   |
| <b>La reformulation</b>                       | Mme T : « <i>Moi ce n'est pas pareil.</i> » Moi : « <i>C'est différent.</i> »  |
| <b>L'interprétation</b>                       | « <i>Si j'ai bien compris, tout ce que vous faites actuellement, c'est par plaisir.</i> »  |
| <b>Le recentrage</b>                          | « <i>Dans le questionnaire que vous avez rempli, il y a une question à ce sujet, et vous avez tout de même trouvé un équilibre entre les activités obligatoires et les activités réalisées pour le plaisirs.</i> » |
| <b>Les marques d'écoute</b>                   | Verbale : « <i>D'accord.</i> », « <i>Ah ! Bon ?</i> », « <i>C'est vrai ?</i> », « <i>Oui ?</i> »<br>Non verbale : (Rire), silences, attitude empathique, hochement de tête, etc.                                   |
| <b>Les demandes d'éclaircissement</b>         | « <i>Qu'est-ce qui en fait une obligation ?</i> »  |
| <b>Demande d'informations complémentaires</b> | « <i>C'est-à-dire ?</i> »<br>« <i>Est-ce qu'il y en a d'autres ?</i> » « <i>Vous avez connu ce moment de boulimie ?</i> »  |

**TABLEAU 4 : TABLEAU DES METHODES DE RELANCES ACCOMPAGNEES D'EXEMPLES.**

Concernant le contexte, les entretiens ont duré de 20 à 30 minutes, et ont été enregistrés à partir de l'outil « magnétophone » d'un ordinateur portable (en accord avec les personnes). Ils

se sont déroulés soit chez la personne elle-même, soit à mon domicile et toujours en face à face.

### 3.2. Analyse des matériaux empiriques

Pour un souci de compréhension du déroulement de l'écrit et de qualité de l'analyse, nous choisissons de présenter au fur et à mesure les résultats induits par la présentation des matériaux bruts, du traitement et de l'analyse des données. Cela facilitera ainsi l'analyse des matériaux empiriques récoltés lors de l'investigation.

#### 3.2.1. Présentation des matériaux bruts

Les quatre personnes à qui l'entretien a été proposé ont accepté de participer. Après la retranscription de chacun de ces entretiens (Annexe III), il a été décidé que les quatre seront sélectionnés pour être analysés.

Pour mieux comprendre le contexte de chaque entretien, voici une présentation des sujets interrogés :

|   | <b>Mme G</b>                 | <b>Mr JL</b>                                  | <b>Mr M</b>  | <b>Mme T</b>                      |
|---|------------------------------|---|--|-----------------------------------|
| <b>Age</b>                                  | 67                           | 63  | 67   | 64                                |
| <b>Sexe</b>                                 | Femme                        | Homme   | Homme  | Femme                             |
| <b>Profession antérieure</b>                | Animatrice culturelle        | Ingénieur sécurité dans une grande entreprise | Cadre dans une entreprise de constructions navales | Professeur de sciences au collège |
| <b>Durée depuis le début de la retraite</b> | 3 ans                        | 2 ans   | 6 ans  | 4 ans                             |
| <b>Situation conjugale</b>                  | Marié, mari à la retraite    | Marié, femme encore active                    | Marié, femme à la retraite                         | Marié, mari à la retraite         |
| <b>Situation</b>                            | 3 enfants, 9 petits-enfants, | 2 enfants,                                    | 3 enfants, 9 petits-enfants,                       | 2 enfants, 4 petits-enfants,      |

|  |   |  |   |  |
|--|---|--|---|--|
| <b>familiale</b>   | père décédé,<br>mère<br>dépendante                              | parents décédés                              | père décédé,<br>mère<br>dépendante                      | père décédé,<br>s'occupe de sa<br>mère                       |
| <b>Domicile</b>  | Maison en<br>périphérie de<br>ville<br>(propriétaire)           | Maison à la<br>campagne<br>(propriétaire)    | Maison à la<br>périphérie de<br>ville<br>(propriétaire) | Maison en ville<br>(propriétaire)                            |
| <b>Traits de<br/>caractère<br/>(mentionné<br/>dans les<br/>entretiens)</b> | Sociable<br>Dynamique<br>Curieuse<br>Désordonnée<br>Extravertie | Casanier<br>Curieux<br>Réservé<br>Méticuleux | Réservé<br><br>Serein                                   | Optimiste<br>Sociable<br>Dynamique<br>Curieuse<br>Expressive |

**TABLEAU 5 : PRESENTATION DES SUJETS INTERROGES.**

Les profils de ces quatre personnes semblent relativement similaires, mais cela peut être induit par le mode de recrutement. Deux hommes et deux femmes ont participé à cette investigation. Tous les sujets ont entre 64 et 67 ans. Ils sont tous mariés et ont eu des enfants. Seul Mr JL n'a pas eu de petits-enfants. Ils sont tous propriétaires de leur domicile. Ils sont issus de catégories socio-professionnelles (CSP) différentes :

- Mr JL et Mr M appartenaient à la CSP n°3, c'est-à-dire les « *Cadres et professions intellectuelles supérieures* »,
- Mme T appartenait à la CSP n° 4, c'est-à-dire les « *Professions intermédiaires* »,
- Mme G appartenait à la CSP n° 5, c'est-à-dire les « *Employés* »

Seules Mme T et Mme G ne correspondent pas précisément à la population ciblée. En effet, Mme G et Mme T ne travaillaient pas à temps plein à la fin de leurs carrières, ce qui peut modifier l'expérience qu'elles en ont eu comparativement à ceux qui ont fait une transition plus radicale. Cette erreur de sélection est due à un oubli dans le questionnaire où il n'était pas demandé, dans la partie renseignement, si la personne était à temps plein avant de passer à la retraite. Cela a été découvert pendant le déroulement des entretiens. Cela est à prendre en compte dans les résultats qui seront sûrement influencés par cet oubli.

Durant les entretiens, tous ont parlé de leur expérience de vie durant leur passage à la retraite. A la question « *Comment s'est passé votre passage à la retraite ?* », chacun a répondu à sa manière :

*Mme G : « En fait, moi je suis une fausse retraitée. »*

*Mr JL : « Très bien. Vraiment très bien. Je n'étais pas inquiet. »*

*Mr M : « Et bien disons que je suis parti, donc, j'avais 60 ans. J'étais préparé, euh...oui. Je pense que j'étais préparé. »*

*Mme T : « Très bien. Très bien, parce qu'en fait, je l'avais préparé. Quelque part, j'étais contente de partir. »*

De cette première question, des réponses similaires ont émergé : deux personnes ont répondu par le fait qu'elles étaient préparées, deux ont répondu par leur vécu positif de ce passage. La préparation de ce passage n'étant pas induit par le guide d'entretien, il a été traité par la suite pour mieux comprendre l'importance que cela a eue pour les personnes interrogées.

Tous les thèmes qui ont permis l'élaboration du guide de l'entretien ont été abordés par chacun des sujets interrogés :

- L'équilibre occupationnel :

*Mr M : « Bah je dois dire que ... au bout d'un petit moment, je me suis dit que peut-être il fallait que je fasse autre chose, quand même. Parce que, donc, je marchais. Enfin ... je marche toujours. Je jardine. Je fais de la menuiserie. Je fais de la vannerie. Je participe un peu chez les mamies (parents de sa femme et lui). Notamment, passer la tondeuse, faire un peu d'entretien. Voilà ! Donc, bah, depuis 2 ans, je me suis inscrit dans une association qui permet de voir un peu plus de monde à l'extérieur, quoi. Parce qu'en fait, quand on coupe ... quand on arrête de travailler, et bien, le contact humain manque un peu. Voire beaucoup ! »*

Le thème de l'équilibre occupationnel a permis de détailler ce que les personnes voulaient exprimer dans le questionnaire préliminaire (OBQ). Ainsi, pour ces quatre personnes, il

semble qu'il y ait un point de départ à l'entrée dans un nouvel équilibre occupationnel, qui semble être facilité par l'engagement dans une activité support de productivités.

- Le travail :

*Mr JL : « Le travail, si on veut ! C'est tout le couloir et tout (bricolage) ... mais ça n'a rien à voir avec le travail que je faisais auparavant. »*

*Mr M : « Bah, lorsque je vais à « Amarrage », en fait. Où on fait beaucoup de ... moi ce qui m'intéresse, c'est surtout faire de la menuiserie, travailler sur des bateaux. Donc c'est quasiment, quelques fois, proche d'un travail. Parce que je reviens quelques fois fatigué ! »*

Pour ce thème, il faut noter que les sujets interrogés ont chacun des visions différentes de ce qu'est pour eux le travail. En effet, deux personnes ont insisté sur leur volonté de dissocier leur « travail » en tant que retraité du travail qu'ils exerçaient. Deux autres personnes, tel que Mr M, ont associé leur « travail » de retraité comme un travail qu'il aurait pu exercer en temps qu'actif.

- Les ressentis :

*Mr M : « C'est quand même une page qui se tourne. Parce qu'on a 60 ans, on se dit « Bon bah allé, les jeunes années sont finies, sont passées. » Et puis on a plus ce contact qu'on avait avec les gens dans le monde du travail. »*

Les ressentis ont été exprimés de manière différente d'une personne à l'autre. Cependant, il semble que les ressentis positifs soient majoritaires après le passage à la retraite. Cela est à vérifier dans la partie du traitement des matériaux bruts.

- La santé :

*Mme T : « Mon gros problème, a été mon problème de genoux. »*

*Mme G : « Ah ! Bien ... tout va bien. Bah, oui. Toujours pareil, impeccable. Pas de problème de santé, je touche du bois. Non, mais quand on est bien occupé, en plus, on n'a pas le temps de s'occuper de ses petits maux. »*

Sur cette notion, il semble que tous les sujets interrogés ont une représentation restreinte du concept de santé. Leur représentation de la santé semble être « le silence des organes ». Ce thème n'a pas été fréquemment mentionné par les personnes interrogées. Deux personnes ont mentionnées un problème de santé (diabète, prothèse de genoux), les deux autres personnes disent que « *tout va bien* », sans développer en détails. Il faut noter que ce thème est fortement lié au concept d'équilibre occupationnel. Il était donc prévisible que les personnes ayant atteint cet équilibre perçoivent leur santé comme satisfaisante.

Cependant, d'autres thèmes ont émergé dans certains entretiens, notamment le thème de l'environnement humain, physique, temporel, le thème de l'anticipation du passage et le thème du changement.

- L'environnement :

*Mme G : « Alors, je suis toujours un peu à la bourre. Parce que je prends un petit peu trop le temps de vivre. »*

*Mr JL : « ... Enfin ... j'habite un petit village alors ... faut participer un peu à la vie de la commune ! »*

*Mr M : « Mais je pense que c'est aussi grâce à notre environnement. »*

*Mme T : « Rien que ça, ça fait un bien fou ! Parce qu'on est environné de gens jeunes, même si on sait que, voilà, c'est parti loin pour nous. »*

L'environnement a été pour ces personnes soit obstacle, soit facilitateur dans leur processus de changement. Il semble que leur environnement soit majoritairement facilitateur ; cependant, quelques nuances doivent être apportées par le traitement ci-dessous de ces matériaux bruts.

- L'anticipation :

*Mr JL : « Le projet de refaire des travaux dans la maison, de refaire du jardin, de refaire un peu d'activité physique, etc. etc. Tout ce qu'on est sensé ne plus pouvoir faire et que ... la lecture par exemple. »*

*Mr M : « Parce que je m'étais un peu préparé quand même dans la tête. »*

*Mme T : « ... je m'étais préparée mentalement. »*

L'anticipation du passage à la retraite a été mentionnée par trois sujets, et deux disent l'avoir principalement préparé mentalement. D'autres ont planifié de manière concrète comment ils allaient procéder pour s'occuper après l'entrée dans la retraite. Il semble que cette anticipation soit poussée par une appréhension d'arrêter leur travail.

- Le changement :

*Mme G : « Il y a plus ce contact avec l'extérieur comme avant. »*

*Mr JL : « Je pense qu'il y a toujours... comment dirai-je ... une transition. »*

*Mr M : « C'est quand même une page qui se tourne. »*

*Mme T : « .Moi qui étais plutôt scientifique, je n'ai pas du tout voulu resté dans ce domaine, parce que j'estimais en avoir fait assez. »*

De ce thème, nous pouvons observer que tous les sujets interrogés ont mentionné un moment de transition pour s'adapter au changement induit par la retraite. Tous semblent également s'être basés sur leur vie antérieure pour faire émerger une certaine continuité dans leur histoire de vie. Chacun a mentionné ce qui a facilité ou fait obstacle aux changements qu'ils ont initiés (leur motivation intrinsèque ou extrinsèque par exemple).

Il faudra prendre en compte ces thèmes dans le traitement du contenu des entretiens. De cette première lecture, nous pouvons tout de même noter que toutes les personnes interrogées semblent avoir une vision positive de leur passage à la retraite et cela par un caractère de base curieux et la réalisation d'activités diverses. Il faut à présent traiter ces matériaux bruts pour vérifier si les résultats correspondent à ces impressions générales laissées par ces entretiens.

### 3.2.2. Traitement des matériaux brut

D'après Laurence Bardin, l'analyse de contenu se définit comme « *un ensemble de techniques d'analyse des communications visant, par des procédures systématiques et objectives de description du contenu des énoncés, à obtenir des indicateurs (quantitatifs ou non) permettant l'inférence de connaissances relatives aux conditions de production/réception (variables inférées) de ces énoncés* » (Bardin, 1977, p. 43).

D'après les trois méthodes d'analyse de contenu d'un texte qu'elle décrit dans son ouvrage (analyse structurale, thématique et formelle), une méthode semble être la plus pertinente pour faire émerger des données qui permettront de répondre à la problématique. Nous avons choisi l'analyse de contenu thématique. Selon Lilian Negura (2006), qui présente une méthode se basant notamment sur celle de Laurence Bardin, « *le but de l'analyse thématique comme méthode d'analyse de contenu est de repérer les unités sémantiques qui constituent l'univers discursif de l'énoncé. Dans ces conditions, il s'agit de produire une reformulation du contenu de l'énoncé sous une forme condensée et formelle.* » Le classement par thèmes peut faire émerger les facteurs qui ont permis un retour à un équilibre après le passage à la retraite et ainsi valider ou non le fait que ce soit induit par la création d'une nouvelle forme de productivité.

Cependant, pour ce type d'analyse, il y a une grande part de subjectivité dans l'interprétation du chercheur lors du classement des verbatim par thèmes. Habituellement, « *pour vérifier la fidélité de l'analyse, les membres de l'équipe de recherche réinterprètent un de ces entretiens pris au hasard ; pour en tester l'homogénéité, chaque chercheur réinterprète deux entretiens analysés par leurs collègues. Les différences de réinterprétation sont analysées en équipe.* »<sup>17</sup> Nous n'aurons pas cette relecture pour ce mémoire ce qui peut entraîner des biais pour les résultats d'analyse.

Pour construire les tableaux thématiques présentés ci-dessous, nous avons dû, dans un premier temps, classer les différents verbatim exprimés par les sujets interrogés (Annexe IV). Il a

---

<sup>17</sup> Extrait de « *L'analyse de contenu dans l'étude des représentations sociales* », écrit par Lilian Negura, en 2006.

fallu classer les données et les mettre en relation en fonction des thèmes et sous-thèmes ; ainsi, chaque colonne fait apparaître des données différentes :

- La fréquence absolue des fragments émis par sous-thème :

But : Cette donnée sert à visualiser le nombre total, appelé la fréquence absolue, de verbatim classées dans le sous-thème.

- Le nombre de personnes ayant verbalisé le sous-thème :

But : Cette donnée sert à quantifier le nombre de personnes ayant utilisé le sous-thème et ainsi pondérer les fréquences relatives (1) et (2).

- La fréquence relative (1) d'apparition du sous-thème dans le thème :

$N_1$  = nombre de fragments émis par les sujets interrogés en lien avec le thème

$n_1$  = nombre de fragments émis par les sujets interrogés en lien avec le sous-thème

But : Ce calcul sert à quantifier l'importance du sous-thème au sein même de son thème.

- La fréquence relative (2) d'apparition du thème dans l'ensemble

$N_2$  = nombre total de fragment émis par les sujets interrogés.

Dans notre cas, celui-ci est de 151 fragments avant le passage à la retraite et de 521 fragments après le passage à la retraite.

$n_2$  = nombre de fragments émis par les sujets interrogés en lien avec le thème

But : Ce calcul sert à quantifier l'importance du thème dans l'ensemble des entretiens réalisés.

Après relecture des entretiens retranscrit, il est apparu au total six thèmes. Voici les tableaux permettant de traiter les matériaux bruts et les résultats des quatre données décrites ci-dessus.

- L'anticipation du passage :

Ce thème n'apparaît que dans la période précédant le passage à la retraite. Le sous-thème « *Anticiper* » englobe les verbatim imprécises, alors que le sous-thème « *Planifier* » englobe les verbatim qui décrivent concrètement comment se projette la personne.

| Avant le passage à la retraite |  |  |  |   |
|--------------------------------|--|--|--|---|
| <i>Sous-thèmes</i>             | <i>Fréquence absolue des fragments émis par sous-thème</i> | <i>Nombre de personnes ayant verbalisé le sous-thème (/ 4)</i> | <i>Fréquence relative d'apparition du sous-thème dans le thème (%)</i> | <i>Fréquence relative d'apparition du thème dans l'ensemble (%)</i> |
| <i>Anticiper</i>               | 10   | 3  | 45   | 15  |
| <i>Planifier</i>               | 12   | 3  | 55   |   |

**TABLEAU 6 : THEME DE L'ANTICIPATION AVANT LA RETRAITE.**

Comme ce thème n'a pas d'incidence dans la validation ou non de l'hypothèse, il ne semble pas nécessaire de le traiter plus en détails.

- Le processus de changement après le passage :

Ce thème n'apparaît que dans la période suivant le passage à la retraite. Le sous-thème « *transition de la retraite* » comprend toutes les phrases contenant les changements induits par la transition de la retraite. Le sous-thème « *motivation intrinsèque* » comprend toutes les verbatim concernant les ressources personnelles qui ont permis ce changement. Le sous-thème « *motivation extrinsèque* » comprend les verbatim concernant les ressources extérieures qui ont permis le changement. Le sous-thème « *changement futur* » comprend toutes les notions de projets de changement dans l'avenir.

| Après le passage à la retraite   |  |  |  |   |
|----------------------------------|--|--|--|---|
| <i>Sous-thèmes</i>               | <i>Fréquence absolue des fragments émis par sous-thème</i> | <i>Nombre de personnes ayant verbalisé le sous-thème (/ 4)</i> | <i>Fréquence relative d'apparition du sous-thème dans le thème (%)</i> | <i>Fréquence relative d'apparition du thème dans l'ensemble (%)</i> |
| <i>Transition de la retraite</i> | 33   | 4  | 45   | 14  |

|                               |    |   |    |
|-------------------------------|----|---|----|
| <i>Motivation intrinsèque</i> | 18 | 4 | 24 |
| <i>Motivation extrinsèque</i> | 7  | 3 | 9  |
| <i>Changement futur</i>       | 16 | 4 | 22 |

**TABLEAU 7 : THEME DU CHANGEMENT APRES LA RETRAITE.**

De ce tableau, nous pouvons observer que le thème du « *changement* » apparaît dans l'ensemble des thèmes avec une fréquence de seulement 14 %. Cependant, ce n'est pas un thème induit par le guide de l'entretien. Tous ont mentionné l'ensemble des sous-thèmes, sauf un concernant la « *motivation extrinsèque* ». Le sous-thème qui revient le plus fréquemment est celui de la « *transition de la retraite* », avec une fréquence relative de 45 %. De plus, des « *changements futurs* » dans les habitudes de vie des personnes interrogées ont été mentionnés avec une fréquence relative de 22 % dans ce thème.

Nous pouvons en déduire que la transition de la retraite est un moment fort pour les quatre sujets interrogés. Ce changement a été occasionné par une motivation intrinsèque pour chacun des sujets interrogés. Nous pouvons retenir que pour ces personnes, ce type de motivation est indispensable pour initier le changement vers un retour à un équilibre occupationnel. En revanche, la motivation extrinsèque est certes favorisante pour ce changement, mais n'est pas indispensable à chaque individu. Toutes les personnes interrogées prévoient de modifier certaines habitudes en termes d'activités ou disent pouvoir les changer si les habitudes actuelles ne leur conviennent plus. Ainsi, nous pouvons dire que les personnes interrogées restent ouvertes à d'éventuels changements si leur situation ne leur convient plus. Cela semble révéler leurs capacités adaptatives face aux impératifs imposés par la retraite.

- L'équilibre occupationnel :

Ce thème a été mentionné par les sujets interrogés dans les périodes avant et après le passage à la retraite. Trois sous-thèmes ont pu être dégagés des entretiens : les « *activités* », comprenant les activités productives (travail rémunéré, bénévolat, tâches ménagères, rôles de parents et/ou grands-parents, etc.), les activités de loisirs productifs (poterie, menuiserie, bricolage, peinture, ... toutes activités de loisir où il y a production d'un objet, etc.) et les

activités de loisir (sport, lecture, etc.) ; les « obligations », incluant toutes les verbatim concernant ce que la personne se sent obligé de faire ; le « champs lexical du travail » (travailler, travail, etc.) pour faire émerger les représentations des personnes interrogées autour de la retraite. Le sous-thème de « l'équilibre » n'a été mentionné que dans les verbatim décrivant leur vie de retraité.

| Avant le passage à la retraite  |  |  |  |   |
|---------------------------------|--|--|--|---|
| <i>Sous-thèmes</i>              | <i>Fréquence absolue des fragments émis par sous-thème</i> | <i>Nombre de personnes ayant verbalisé le sous-thème (/ 4)</i> | <i>Fréquence relative d'apparition du sous-thème dans le thème (%)</i> | <i>Fréquence relative d'apparition du thème dans l'ensemble (%)</i> |
| <u>Activités :</u>              |  |  |  | 43  |
| • <i>Loisirs</i>                | 8  | 3  | 12   |   |
| • <i>Loisirs productifs</i>     | 4  | 2  | 6  |   |
| • <i>Productivité</i>           | 23   | 4  | 34   |   |
| <i>Obligations</i>              | 1  | 1  | 2  |   |
| <i>Champ lexical du travail</i> | 30   | 4  | 46   |   |
| Après le passage à la retraite  |  |  |  |   |
| <i>Equilibre</i>                | 3  | 3  | 2  | 27  |
| <u>Activités :</u>              |  |  |  |   |
| • <i>Loisirs</i>                | 26   | 4  | 18   |   |
| • <i>Loisirs productif</i>      | 39   | 4  | 27   |   |
| • <i>Productivité</i>           | 43   | 4  | 30   |   |

|                                 |    |   |    |
|---------------------------------|----|---|----|
| <i>Obligations</i>              | 13 | 4 | 9  |
| <i>Champ lexical du travail</i> | 21 | 4 | 15 |

**TABLEAU 8: THEME DE L'EQUILIBRE OCCUPATIONNEL AVANT/APRES LA RETRAITE.**

De ce tableau, nous pouvons remarquer le sous-thème « *champs lexical du travail* » perd 31 points de pourcentage entre avant et après le passage à la retraite. Cependant, la sous-catégorie productivité ne perd que 4 points de pourcentage, et celle des loisirs productifs augmente même de 21 points de pourcentage. De plus, le sous-thème « *obligation* », mentionné par tous les sujets interrogés après le passage à la retraite, augmente de 12 points de pourcentage. Pour ce qui est des activités de « *loisirs* », cette sous-catégorie augmente de 18 points de pourcentage entre avant et après le passage à la retraite.

Ainsi, bien que les personnes interrogées symbolisent moins leurs activités de retraité comme étant un travail à proprement parler, il semble que l'augmentation des verbatim concernant les activités productives et activités de loisir productif démontre qu'il y a un réinvestissement du temps, auparavant consacré au travail, dans de nouvelles activités à caractère plus ou moins productif. Cela semble se confirmer par la sous-catégorie des « *obligations* ». En effet, bien que les verbatim les concernant aient augmenté avec le passage à la retraite, le questionnaire OBQ démontre qu'ils ont « *atteint un équilibre entre les activités que je suis obligé(e) de faire et les activités que je réalise pour le plaisir.* » L'investissement du temps donné par l'arrêt du travail dans des activités majoritairement productives semble se confirmer par la non mention du sous-thème « *soins personnels* ». Nous pouvons supposer que cette catégorie reste inchangée.

- La santé :

Pour le thème de la « *santé* », deux sous-thèmes ont été retenus : le « *problème de santé* », comprenant tous les ensembles de mots concernant les pathologies et autres problèmes mentionnés par les sujets interrogés ; la « *bonne santé* » répertoriant toutes les verbatim retraçant leur satisfaction sur ce point, ou du moins l'absence de problème de santé.

| Avant le passage à la retraite |  |  |  |   |
|--------------------------------|--|--|--|---|
| <i>Sous-thèmes</i>             | <i>Fréquence absolue des fragments émis par sous-thème</i> | <i>Nombre de personnes ayant verbalisé le sous-thème (/ 4)</i> | <i>Fréquence relative d'apparition du sous-thème dans le thème (%)</i> | <i>Fréquence relative d'apparition du thème dans l'ensemble (%)</i> |
| <i>Problème de santé</i>       | 3  | 1  | 100  | 2   |
| Après le passage à la retraite |  |  |  |   |
| <i>Problème de santé</i>       | 4  | 2  | 33   | 2   |
| <i>« bonne santé »</i>         | 8  | 4  | 67   |   |

**TABLEAU 9 : THEME DE LA SANTE AVANT/APRES LA RETRAITE**

Comme ce concept de santé est fortement lié au concept d'équilibre occupationnel et que, d'après les résultats de leur questionnaire OBQ, ils ont atteint cet équilibre, c'est un thème qui ne pourra pas m'aider dans la validation ou réfutation de l'hypothèse. Il ne semble donc pas nécessaire de le traiter plus en détails.

Cependant, nous pouvons tout de même nous interroger sur cette notion de « *problème de santé* » qui aurait pu faire obstacle aux deux personnes les ayant mentionnés dans un retour à un équilibre. Cela est à développer dans la partie de l'analyse des matériaux traités.

- Les ressentis :

Ce tableau représente le thème des ressentis des personnes interrogées avant et après leur passage à la retraite. Quatre sous-thèmes ont émergés : les ressentis « *positifs* », comprenant les verbatim relatant des sentiments de bonheur, satisfaction, d'intérêt, d'utilité, etc. ; les ressentis « *négatifs* » comprennent le stress, la fatigue, le manque, le sentiment d'être en difficulté, etc. ; le « *changement de statut* » comprend toutes les verbatim relatent leur ressenti à ce sujet ; la « *continuité* », présent uniquement dans la période après retraite, étant un ressenti neutre, figure ici pour classer les verbatim en lien avec un sentiment de continuité avec leur vie antérieur d'actif.

| Avant le passage à la retraite |  |  |  |   |
|--------------------------------|--|--|--|---|
| <i>Sous-thèmes</i>             | <i>Fréquence absolue des fragments émis par sous-thème</i> | <i>Nombre de personnes ayant verbalisé le sous-thème (/ 4)</i> | <i>Fréquence relative d'apparition du sous-thème dans le thème (%)</i> | <i>Fréquence relative d'apparition du thème dans l'ensemble (%)</i> |
| <i>Positif</i>                 | 6  | 3  | 16   | 25  |
| <i>Négatif</i>                 | 30   | 4  | 79   |   |
| <i>Changement de statut</i>    | 2  | 2  | 5  |   |
| Après le passage à la retraite |  |  |  |   |
| <i>Positif</i>                 | 60   | 4  | 52   | 22  |
| <i>Négatif</i>                 | 28   | 4  | 24   |   |
| <i>Changement de statut</i>    | 10   | 4  | 9  |   |
| <i>Continuité</i>              | 18   | 4  | 16   |   |

**TABLEAU 10 : THEME DES RESENTIS AVANT/APRES LA RETRAITE**

De ce tableau, nous pouvons observer que 100% des sujets ont mentionnés des sous-thèmes concernant leur ressentis après la retraite, alors que cela semble moins fréquent avant la retraite. Entre « *avant* » et « *après le passage à la retraite* », la fréquence d'apparition des ressentis négatifs n'a baissé que de 2 points de pourcentage, ce qui semble signifier que, pour les retraités interviewés, le passage à la retraite n'a pas d'impact sur ce sous-thème. En revanche, la fréquence de ressentis positifs augmentent de 54 points de pourcentage, ce qui semble révéler un impact considérable du passage à la retraite sur ce sous-thème (en corrélation avec la figure 1 décrite dans la première partie). De plus, les quatre sujets ressentent un sentiment de continuité dans leur vie avant et après la retraite, avec une fréquence relative d'apparition de 16 %.

Nous pouvons en déduire que le passage à la retraite des personnes interrogées n'a pas permis une réduction certaine des ressentis négatifs, ou du moins pas immédiatement, contrairement

aux ressentis positifs. En effet, ces-derniers semblent s'exacerber grâce à différents facteurs propres à chaque sujet interrogé (détaillés dans l'analyse des données traitées). Le sentiment de continuité pourrait également favoriser ces ressentis positifs, notamment par un maintien des repères construits durant leur vie passé (prendre le temps de refaire des *occupations*, augmenter son investissement dans ses rôles sociaux au sein de la famille, etc.).

- L'environnement :

Ce thème apparaît dans les périodes avant et après le passage à la retraite. « *L'environnement* » est détaillé ici par trois sous-thèmes qui ont émergés des entretiens : « *l'environnement physique* » dont les verbatim sont réparties en fonction de leur nature facilitatrice ou obstacle pour la personne dans son passage à la retraite ; « *l'environnement humain* », catégorisé en fonction des personnes mentionnées dans les différents entretiens ; « *l'environnement temporel* », comprenant les verbatim concernant les étapes par lesquelles la personne est passée, les dates précises mentionnées dans les différents entretiens, le ralentissement ou l'accélération du temps perçu, les descriptions de leur emploi du temps et les verbatim décrivant comment ils s'organisent dans le temps.

| Avant le passage à la retraite         |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| <i>Sous-thèmes</i>                     | <i>Fréquence absolue des fragments émis par sous-thème</i> | <i>Nombre de personnes ayant verbalisé le sous-thème (/ 4)</i> | <i>Fréquence relative d'apparition du sous-thème dans le thème (%)</i> | <i>Fréquence relative d'apparition du thème dans l'ensemble (%)</i> |
| <u><i>Environnement humain :</i></u>   |  |  |  | 15  |
| • <i>Enfants</i>                       | 2  | 2  | 9  |   |
| • <i>Collègues</i>                     | 2  | 1  | 9  |   |
| <u><i>Environnement temporel :</i></u> |  |  |  |   |
| • <i>Etapes</i>                        | 1  | 1  | 4  |   |
| • <i>Dates précises</i>                | 12   | 2  | 52   |   |

|  |                                |   |    |    |
|--|--------------------------------|---|----|----|
| • <i>Emplois du temps</i>              | 5                              | 2 | 22 |    |
| • <i>Organisation</i>                  | 1                              | 1 | 4  |    |
|  | Après le passage à la retraite |   |    |    |
| <u><i>Environnement physique :</i></u> |                                |   |    | 33 |
| • <i>Facilitateur</i>                  | 9                              | 4 | 5  |    |
| • <i>Obstacle</i>                      | 2                              | 2 | 1  |    |
| <u><i>Environnement humain :</i></u>   |                                |   |    |    |
| • <i>Conjoint</i>                      | 18                             | 4 | 10 |    |
| • <i>Parents</i>                       | 13                             | 3 | 7  |    |
| • <i>Enfants</i>                       | 13                             | 3 | 7  |    |
| • <i>Petits-enfants</i>                | 13                             | 3 | 7  |    |
| • <i>Amis</i>                          | 6                              | 3 | 3  |    |
| • <i>Collègues</i>                     | 10                             | 3 | 6  |    |
| • <i>Connaissances</i>                 | 7                              | 4 | 4  |    |
| • <i>En généra</i>                     | 10                             | 3 | 6  |    |
| <u><i>Environnement temporel :</i></u> |                                |   |    |    |
| • <i>Etapes</i>                        | 6                              | 3 | 3  |    |
| • <i>Dates précises</i>                | 21                             | 4 | 12 |    |
| • <i>Accélération du temps</i>         | 11                             | 4 | 6  |    |
| • <i>Ralentissement du temps</i>       | 13                             | 4 | 7  |    |
| • <i>Emplois du temps</i>              | 20                             | 4 | 11 |    |
| • <i>Organisation</i>                  | 2                              | 1 | 1  |    |

TABLEAU 11 : THEME DE L'ENVIRONNEMENT AVANT/APRES LA RETRAITE

Tout d'abord, il faut noter que ce thème n'a pas été induit par le guide d'entretien. Pourtant, il est présenté avec une fréquence relative de 15 % avant le passage à la retraite et de 33 % après le passage à la retraite. C'est donc un thème important qui doit être pris en compte pour la suite de l'analyse.

Grâce à ce tableau, nous pouvons observer que le sous-thème environnement physique n'apparaît qu'après le passage à la retraite, avec une fréquence relative de 5 % pour un environnement physique facilitateur, et de seulement 1 % pour un environnement physique faisant obstacle à un retour à un équilibre occupationnel. Nous pouvons en déduire que les sujets interrogés ont un environnement physique qui semble faciliter leur retour à un équilibre occupationnel après la retraite. Cela est dit explicitement lors d'un entretien en particulier :

*Mr M : « Mais je pense que c'est aussi grâce à notre environnement. Si on avait été en ville, ça aurait été différent. Parce que, là, notre environnement nous force à être rigoureux, avec le jardin, l'entretien... Mais c'est un choix tout ça ! »*

Pour ce qui est de l'environnement humain, avant la retraite, ce sous-thème présente une fréquence relative de 18 %, alors qu'après la retraite, il représente 50 %, soit une augmentation de 32 points de pourcentage. Ainsi, cet environnement semble se diversifier après le passage à la retraite. Il pourrait peut-être être un facteur favorisant pour un retour à un équilibre occupationnel pendant cette transition.

Quant à l'environnement temporel, celui-ci a une fréquence relative de 82 % avant le passage à la retraite, alors qu'il est de 49 % après la retraite, soit une diminution de 42 points de pourcentage. Ainsi, nous pouvons en déduire que, pour les personnes interrogées, l'environnement temporel ne semble pas prendre autant d'ampleur que lorsqu'ils étaient actifs. Tous mentionnent à la fois un ralentissement et une accélération du temps. Cette ambivalence peut montrer une modification des repères temporels auparavant imposés par le travail. Bien que ce sous-thème perde en ampleur après la retraite, il est important de noter qu'il permet de mettre en évidence des moments clés pour chaque personne interrogée, notamment avec la rubrique « *dates précises* », et ainsi commencer à les analyser au regard des données traitées.

Nous pouvons synthétiser les thèmes précédemment traités ainsi :

|                                | Avant le passage à la retraite | Après le passage à la retraite |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Anticipation                   | 15 %                           |                                |
| Changement                     |                                | 14 %                           |
| <b>Equilibre occupationnel</b> | <b>43 %</b>                    | <b>27 %</b>                    |
| Santé                          | 2 %                            | 2 %                            |
| <b>Ressentis</b>               | <b>25 %</b>                    | <b>22 %</b>                    |
| <b>Environnement</b>           | 15 %                           | <b>33 %</b>                    |

**TABLEAU 12 : RECAPITULATIF DES FREQUENCES D'APPARITION (EN %) DU THEME DANS L'ENSEMBLE DES FRAGMENTS EMIS AVANT/APRES LE PASSAGE A LA RETRAITE.**

Trois thèmes se dégagent alors par leur fréquence d'apparition avant et après le passage à la retraite :

- L'équilibre occupationnel, comprenant également le concept de productivité dans ses sous-thèmes,
- Les ressentis des personnes tout au long de cette transition,
- L'environnement.

Nous nous allons donc principalement focalisés sur ces trois thèmes dans pour comprendre comment ces personnes ont cheminé vers un nouvel équilibre occupationnel.

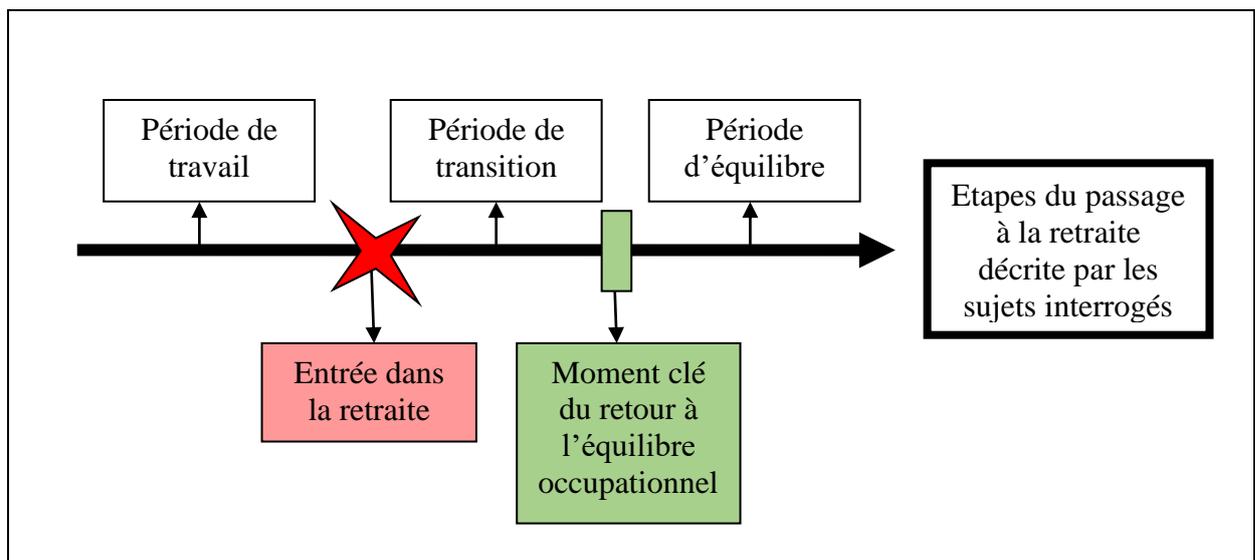
### 3.2.3. Analyse des matériaux traités avec le modèle d'analyse

Ces matériaux bruts ainsi traités, il est maintenant possible de les analyser en lien avec le cadre conceptuel présenté dans la seconde partie de ce mémoire, c'est-à-dire avec les concepts d'équilibre occupationnel et de productivité. Pour cela, nous allons décrire de manière plus détaillée les phénomènes repérés par le traitement thématique des matériaux bruts. En effet, chaque personne interrogée a mentionné des moments clés pour son retour à un équilibre occupationnel, notamment grâce au sous-thème « *dates précises* ».

Ainsi, pour Mr M, ce moment clé c'est passé il y a 2 ans (mentionné 4 fois dans l'entretien) ; pour Mme G, cela a été au moment de sa réinscription à la poterie (mentionné 5 fois) ; pour Mme T, cela a été à la fin de la première année (mentionné 3 fois). Chacun des sujets interrogés a traversé une période de transition, sauf Mr JL qui semble ne pas encore avoir atteint ce moment clé bien qu'il ait atteint un certain équilibre occupationnel selon le questionnaire OBQ. Cependant, nous pouvons noter qu'il semble attendre ce moment.

*Mr JL : « Retraité débutant, ça veut dire que ... et bien, on a des tas de projets quand on travaille pour les débuts de la retraite. Et donc, je suis en train de les mettre en pratique. Et puis tout ça va se terminer, et je vais être un retraité ordinaire dans peu de temps. Je pense qu'il y a toujours... comment dirai-je ... une transition. Nous, on a des projets depuis 20 ans donc ... voilà. »*

Nous pouvons donc schématiser les différentes étapes du passage à la retraite :



**FIGURE 4 : SCHEMA ILLUSTRANT LES ETAPES DU PASSAGE A LA RETRAITE.**

Dans le traitement du sous-thème « *ressentis négatifs* », nous avons pu observer que le passage à la retraite n'a pas d'impact sur ceux-ci. Cependant, il semble que pour la période de transition, toutes les personnes interrogées ont exprimé des ressentis négatifs, notamment un

manque ou une perte de lien avec le travail (collègue, activité, etc.). Ainsi, ces ressentis négatifs seraient plutôt liés à cette étape du passage à la retraite.

*Mr M : « Parce qu'en fait, quand on coupe ... quand on arrête de travailler, et bien, le contact humain manque un peu. Voire beaucoup ! »*

*Mme T : « Quand on arrête de travailler, c'est ne plus avoir de contacts, comme avoir des contacts avec des anciens collègues, mais c'est plus pareil. »*

*Mme G : « Bah, euh, disons qu'au départ forcément, je vous ai dit, euh ... c'est le, heu ... le manque de relationnel ... heu ... il y a rien de à faire. »*

*Mr JL : « Bah, quand même, lorsque mes fils me parlent de leur travail et tout... je me sens impuissant. »*

Pour ce qui est du moment clé décrit par ces personnes, il semble lié à l'investissement de celles-ci dans une activité. Pour Mr M, cela a été son inscription dans une association ; pour Mme G, sa réinscription à la poterie ; pour Mr JL, il semble également trouver un équilibre par ses projets de rénovation de sa maison. Ce sont toutes des activités qui ont un caractère productif. Nous pouvons en déduire que, pour ces personnes, une activité à caractère productif est nécessaire pour engendrer ce moment clé.

Après ce passage, les ressentis négatifs semblent moins fréquent pour les personnes ayant vécu ce moment clé. En effet, l'engagement dans une activité à caractère productive semble être un support de ressentis positifs. Par exemple, pour Mr M, cela a permis de regagner un sentiment d'utilité ; pour Mme G, la reprise d'une activité a été support de repères temporels ; pour Mme T, cela a permis de retrouver des contacts sociaux. De cette observation, nous pouvons en déduire que les activités productives ou loisirs productifs semblent initier un retour à un équilibre occupationnel.

Cependant, l'investissement dans une activité à caractère productif n'est pas le gage d'atteinte d'un équilibre occupationnel. En effet, pour Mme T, c'est le fait de freiner sa « boulimie » de savoir à l'Université inter-âge.

*Mme T : « Il était hors de question que je reste une année comme ça. (...) Non, ce n'est pas dans mon tempérament. Faut que je ... évidemment, il ne faut pas*

*en faire une boulimie ! Parce qu'on a tendance un peu au début à vouloir faire plein, plein, plein de trucs. Faut pas non plus se perdre dans tout ça. Faut rester équilibré, quelque part. Il faut se garder un peu de temps pour soi, pour sa famille, pour son conjoint, ... Voilà. »*

Ainsi, une trop grande quantité de cette activité peut aussi produire un déséquilibre occupationnel. Donc, l'investissement des personnes interrogées dans leurs activités à caractère productif n'est pas l'unique condition de ce retour à l'équilibre. En effet, cette étape semble indispensable dans le changement les personnes interrogées, mais elle s'inscrit dans un processus plus complexe.

*Mme G : « Et grâce à une amie, qui a un peu insisté, je me suis réinscrite à la poterie, si bien que ça me donne un peu plus de repères. Je sais que Mercredi (insiste sur le mot) à telle heure, je vais aux Beaux-Arts par exemple. »*

*Mr M : « Eh bien, je me disais qu'il fallait peut-être que je fasse un peu autre chose. Et puis, j'avais un collègue, un ami même, qui y allait depuis déjà 2 ans et qui m'en avait parlé : « Ah bah, tu devrais venir, ça t'intéresserait ! » Donc, voilà. C'est un peu grâce à lui. »*

Ces passages illustrent deux points relevés dans le traitement thématique des matériaux bruts :

- La motivation, ici plutôt extrinsèque mais aussi intrinsèque, à s'engager dans une activité,
- L'environnement qui offre une opportunité d'engagement<sup>18</sup>.

Ces deux notions semblent appartenir à un processus préalable à l'émergence du moment clé de chaque personne. On pourrait le qualifier de processus de changement, dont l'initiation et le maintien de l'engagement dans une occupation permettrait un retour à un équilibre occupationnel.

---

<sup>18</sup> Définit par le Groupe Terminologique d'ENOTHE comme « le sentiment de participer, de choisir, de trouver un sens positif et de s'impliquer tout au long de la réalisation d'une activité ou d'une occupation » (2013).

Si nous reprenons les attributs du concept d'équilibre occupationnel et que nous les mettons en relation avec les résultats obtenus, nous pouvons en déduire que :

- La catégorisation des activités est représentée par le réinvestissement du temps donné par la retraite dans des activités productives et/ou de loisirs.
- La temporalité de l'activité est décrite par toutes les personnes interrogées, que ce soit en termes d'emplois du temps, de quantité et de fréquence.
- Les caractéristiques de l'activité est un point qui n'a pas émergé de manière explicite dans les résultats.
- Le caractère subjectif de cet équilibre est illustré par la diversité des activités mentionnées dans chaque entretien, chacun choisi de s'engager dans des activités qui lui font sens, mais aussi par leur ressenti face à ce changement.
- Le lien avec les rôles sociaux de la personne, notamment les rôles de grands-parents, parents, enfants, amis, etc. exprimés par les sujet interrogés.
- Le lien avec la santé de cette personne, qui malgré l'apparition d'un problème physique de santé peut être minimisé par une « bonne santé » au niveau psychique et social.

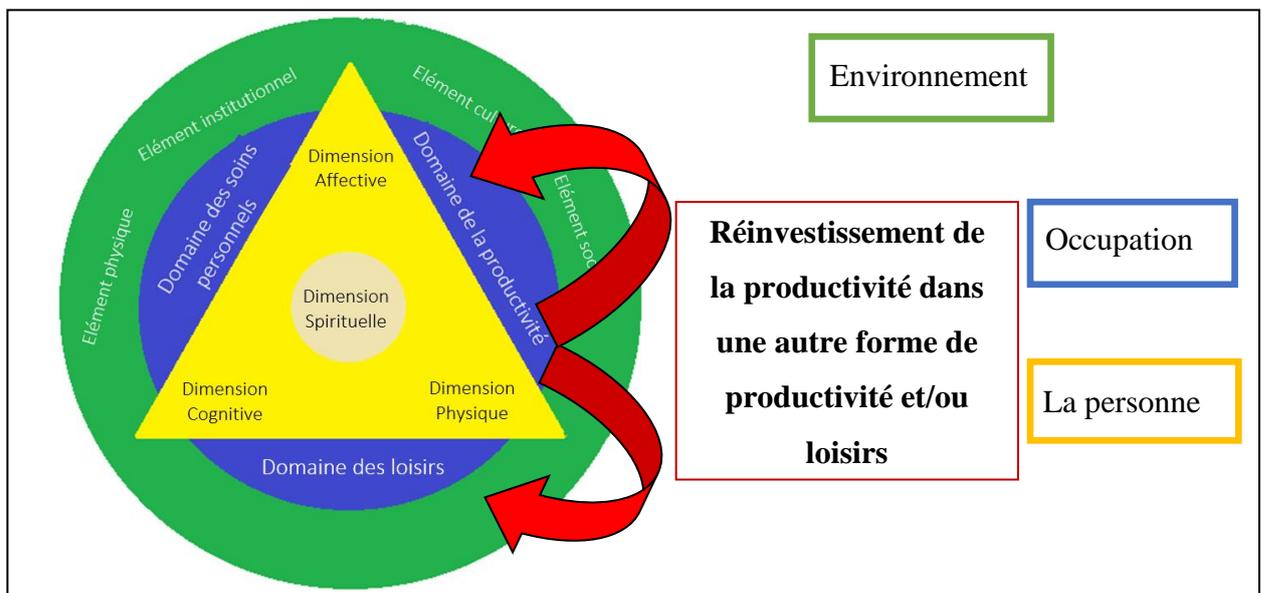
Pour résumer, les entretiens ont permis de faire émerger trois thèmes importants pour les personnes interrogées : l'équilibre occupationnel, les ressentis face à ce passage et l'environnement. Ainsi, des étapes semblent se dessiner dans le processus de passage à la retraite, notamment le moment clé annonciateur d'un retour à un équilibre occupationnel après la retraite. Ce moment semble se réaliser par le support d'une activité productive ou de loisirs productifs. Cette activité semble n'être que le déclencheur du retour à l'équilibre ; il existe donc un cheminement avant que la personne puisse s'engager dans les activités qui seront le support de son équilibre occupationnel. Il ne faut pas oublier que cela se passe dans un environnement donné, qui peut apporter ou non des possibilités d'engagement dans ces occupations.

### 3.3. Discussion

Dans la deuxième partie de ce mémoire, élaboré autour des concepts et des modèles mobilisés, nous avons posé l'hypothèse suivante : *Pour assurer le retour à un équilibre*

*occupationnel au moment du passage à la retraite, la personne doit combler son besoin en productivité, anciennement comblé par le travail, en construisant une nouvelle forme de productivité.* Les données obtenues à la suite de l'investigation permettent maintenant de confronter cette hypothèse aux résultats extraits du traitement et de l'analyse de ces données.

Ainsi, pour les personnes contactées, cette hypothèse semble en partie validée par les différents résultats obtenus dans la partie précédente. En effet, nous avons pu constater que les sujets interrogés après le passage à la retraite ont vécu un moment de transition durant lequel ils ont réinvesti le temps libéré par le travail dans des activités du domaine productif et/ou du domaine des loisirs. Aucun n'a mentionné le réinvestissement de ce temps dans les soins personnels. Par ce processus, la personne semble passer par un moment clé pour alors atteindre un nouvel équilibre occupationnel.



**FIGURE 5 : SCHEMA MCRO-P ILLUSTRANT DANS QUEL DOMAINE EST REINVESTI LA PRODUCTIVITE.**

De plus, ce moment clé semble lié à l'engagement de la personne dans une activité avec une composante productive (création d'un objet, support d'un rôle parental, bénévolat, etc.). C'est ici que nous retrouvons le concept de productivité. Il semble donc que la personne atteigne un

équilibre occupationnel par l'apparition d'une nouvelle forme de productivité, décrit par le schéma du MCRO-P ci-dessus.

Cependant, les résultats ont aussi démontré que l'engagement dans une activité est l'aboutissement d'un processus de changement. L'apparition d'une nouvelle forme de productivité seule n'a pas de sens. Il faut prendre en compte la période de transition par laquelle sont passés les sujets interrogés. De ce fait, la formulation de l'hypothèse comportait un biais : le domaine de la productivité seul n'est pas à l'origine d'un retour à l'équilibre occupationnel. D'autres éléments sont à prendre en compte, rendant complexe l'expérience de ce passage : l'environnement dans lequel évolue la personne, la subjectivité de celle-ci, l'aspect motivationnel face au changement, etc.

Nous ne pouvons pas non plus entièrement valider l'hypothèse du fait des biais qui sont apparus au fur et à mesure la construction et la réalisation de l'investigation :

- La sélection de personnes qui ont participé à l'investigation : augmenter l'échantillonnage pour pouvoir généraliser les résultats et ce avec des personnes non connus de l'investigateur et diminuer les biais de sélections par la modification du questionnaire OBQ.
- Les biais liés à la passation d'entretien : acquérir de l'expérience pour limiter les erreurs, oublis, altérations intentionnelles et influences (Neuman, 1991).
- Les biais liés au traitement des matériaux bruts : vérifier la fidélité de l'analyse par plusieurs personnes.

Il faudrait donc réaliser des recherches complémentaires pour répondre à la problématique : *Comment une personne peut-elle retrouver un équilibre occupationnel, après une perte de productivité, au moment du passage à la retraite ?* Ainsi, la compréhension de ce processus du passage à la retraite donnera des informations précieuses aux ergothérapeutes accompagnant de jeunes retraités dans ce processus de changement.

Ces biais mis à part, les résultats offrent certaines pistes pour la pratique ergothérapeutique. L'accompagnement au changement des jeunes retraités dans leur retour à un équilibre occupationnel pourrait se baser sur ces deux axes :

- Une approche motivationnelle :

L'ergothérapeute pourrait favoriser la motivation des jeunes retraités à s'engager dans de nouvelles ou anciennes activités. Ainsi, ils pourraient réinvestir le domaine de la productivité et/ou des loisirs pour retrouver un équilibre occupationnel. Dans cette approche, deux outils peuvent être utilisés par les ergothérapeutes en complément d'une approche « classique ». Il s'agit du modèle transthéorique du changement (Prochaska, DiClemente et Norcross, 1992) et de l'entretien motivationnel (Miller et Rollnick, 2006).

- Une approche en fonction des habitudes de vie :

Selon Emeric Offenstein (2015), cela nécessite une double expertise en ergothérapie qui est « *la maîtrise des paramètres de l'activité de l'autre et la capacité de le guider dans l'apprentissage de nouvelles habitudes d'activités.* » Ainsi, cet accompagnement se base sur des pratiques pédagogiques, proche du « *coaching* », pour susciter l'engagement du jeune retraité dans de nouvelles habitudes d'activités et favoriser un retour à un équilibre occupationnel. « *C'est ainsi, par élaboration de l'expérience, que l'individu peut s'approprier ou se réapproprier un certain nombre de repères lui permettant d'envisager le changement, tout en participant à sa réalisation.* » Dewey (2006), par ses recherches sur le processus « *d'enquête* », nous donne les moyens de guider la personne dans ce changement. Il s'agit d'étapes qui « *traduisent une activité de problématisation en situation, et dans laquelle l'expertise de l'ergothérapeute est sa capacité à soutenir l'autre dans sa résolution.* »

Ces deux approches peuvent être complémentaires pour accompagner la personne dans son processus du changement. En effet, l'ergothérapeute peut se positionner entre la motivation intrinsèque de la personne et les possibilités d'engagement offerte par l'environnement. C'est une réponse apporté à la question de départ : *Comment l'ergothérapeute peut-il promouvoir la santé en accompagnant la personne dans la redéfinition de son équilibre occupationnel au moment du passage à la retraite ?*

## Conclusion

---

À l'issue de ce mémoire d'initiation à la recherche en ergothérapie sur le thème de l'équilibre occupationnel des personnes au moment de leur passage à la retraite, nous pouvons noter que la question de recherche a trouvé des éléments de réponse. Posée en introduction, puis développée tout au long de la partie théorique, les réponses à cette question se diversifient avec l'apport de l'investigation menée auprès de jeunes retraités.

Ainsi, la première partie nous montre que le passage à la retraite séduit de plus en plus les actifs et il est de mieux en mieux vécu. Cependant, les modifications démographiques actuelles de la population alertent les Politiques de Santé Publique qui, depuis une dizaine d'années, commencent à s'en préoccuper. Parallèlement, les actifs s'inquiète du devenir de leur activités à l'approche de ce passage. Dans ce contexte, l'ergothérapeute a une place à prendre à l'instar des ergothérapeutes étrangers avec le programme *Lifestyle Redesign*. Les sciences occupationnelles commencent également à apporter des réponses sur comment se déroule le passage. Or, en matière d'équilibre occupationnel, les recherches semblent faibles par rapport à sa transformation après le passage à la retraite.

La deuxième partie, plus courte que les autres, a permis de mettre en lien les concepts d'équilibre occupationnel et de productivité. Il en est conclu que pour assurer le retour à un équilibre occupationnel au moment du passage à la retraite, la personne doit combler son besoin en productivité, anciennement rempli par le travail, en construisant une nouvelle forme de productivité.

Suite à notre investigation, cette hypothèse s'est trouvée partiellement validée. En effet, seules quatre personnes ont participé à l'entretien d'investigation. Certains biais de sélections ont fait que deux différaient du public ciblé. Cependant, après le traitement des données, un processus de changement lors du passage à la retraite a émergé. Le retour à un équilibre occupationnel était marqué d'un engagement dans une activité productive ou un loisir productif, suite à une période plus floue de transition qui serait facilitée par l'environnement et la motivation

intrinsèque de la personne. Les résultats ainsi obtenus méritent d'être enrichies et entièrement validées par des recherches complémentaires conséquentes et rigoureuses sur ce thème.

La méthodologie de ce mémoire nous a demandé de la rigueur et beaucoup d'investissement au cours des différentes étapes. En effet, la passation, le traitement et l'analyse des entretiens a exigé un temps important et du professionnalisme : aller vers les personnes à interroger et expliquer la démarche de recherche demande de se positionner d'ores et déjà en tant que professionnel de santé.

Cette recherche permet de prendre du recul par rapport l'échec. Même si aucune réponse définitive n'a pu être apportée malgré tout le travail apporté à cet écrit, les erreurs, biaisant les résultats, ont été identifiées. De plus, cette recherche nous a permis de mieux comprendre comment peut être inclus un nouveau concept, tel que l'équilibre occupationnel, dans une pratique ergothérapique. Cela est possible grâce à la lecture de la littérature scientifique mais aussi par la recherche de concepts similaires dans d'autres disciplines, notamment la sociologie, la philosophie, la psychologie, etc. L'expérience donnée par les entretiens nous a également permis d'éprouver ce concept de manière concrète. Ainsi, il semble maintenant impossible de dissocié ce concept d'équilibre occupationnel de la pratique future de l'ergothérapie.

Malgré les nombreux biais qui ne permettent pas de généraliser les résultats, ce mémoire nous a permis de constater des points communs entre la diversité des expériences des personnes sur de leur passage à la retraite. Les temps, les cheminements, les activités choisies sont différentes. Cependant, tous traversent un processus de changement. Une question se pose alors :

Si au sein d'un même passage vécu de diverses manières, des similarités émergent, alors est-il possible de faire émerger ces mêmes similarités avec tous les moments de transition imposés par la vie ?

## Bibliographie

---

### Ouvrage :

- Bardin, L. (1977). *L'Analyse de contenu* (p. 43). Paris : PUF.
- Becker, H.S. (2002). Ne demandez pas « pourquoi », demandez « comment », *Les ficelles du métier. Comment conduire sa recherche en sciences sociale* (pp. 105–108). Paris : La Découverte.
- Blanchet, A. & Gotman, A. (2007). Le plan d'entretien, *L'enquête et ses méthodes : l'entretien* (pp. 58–64). Paris : Armand Colin.
- Caradec, V. (2008). Éléments pour une approche sociologique du vieillissement après la retraite. In H. Blanchard & E. Le Dantec (dir.), *La vieillesse des uns et le travail des autres : Les enjeux contemporains d'une rencontre séculaire* (pp. 47-57). Perpignan : Broché.
- Dewey, J. (2006). *Logique, la théorie de l'enquête* (p. 693). Paris : PUF.
- Dumont, G.F. (2006). Le vieillissement et la « gérontocroissance » : définitions, facteurs et types. In *Les territoires faces au vieillissement en France et en Europe. Géographie – Politique – Prospectives* (pp. 15 – 34). Paris : Ellipses.
- Ferland, F. (2015). L'activité au cœur du développement de la personne, In M.C. Morel, E. Trouvé & Al. (dir.), *L'activité humaine : un potentiel pour la santé ?* (pp. 35 – 41). Paris : SOLAL.
- Kaufmann, J.C. (2004). *L'Entretien compréhensif*. Paris : Armand Colin.
- Meyer, S. (2013). Le projet terminologie de ENOTHE, *De l'activité à la participation* (pp. 3–20). Paris : SOLAL.
- Miller, W. & Rollnick, S. (2006). *L'entretien motivationnel, aider la personne au changement*. Traduction française par Lecailler, D. & Michaud, P. Paris : Interéditions – Dunod.
- Morel-Bracq, M.C. (2009). Le modèle canadien du rendement occupationnel et de la participation (MCRO-P), *Modèles conceptuels en ergothérapie: Introduction aux concepts fondamentaux* (pp. 79-88). Paris : SOLAL.

- Neuman, W. L. (1991). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches*. Boston, MA : Allyn and Bacon.
- Offenstein, E. (2015). L'ergothérapeute, catalyseur de changements ?, In M.C. Morel, E.Trouvé & Al. (dir.), *L'activité humaine : un potentiel pour la santé ?* (109 – 124). Paris : SOLAL.
- Productivité (2014). In *Le Petit Robert*. Paris : Le Robert.
- Quivy. R. & Campenhoudt, (Van) L. (1995). *Manuel de recherche en sciences sociales*. Paris : Dunod.
- Trouvé, E. (2009). Ergothérapie en Gériatrie : approche clinique, *La filière Gériatrique et Gériatrique : Parcours de vie / Parcours de soins* (p 40). Paris : SOLAL.

Article de périodique :

- Afsa, C., & Marcus, V. (2008). Le bonheur attend-il le nombre des années?. *Does happiness depend on one's*.
- Alaphilippe, D., Gana, K., & Bailly, N. (2001). Le passage à la retraite: craintes et espoirs.
- Beffy, M. (2006). Les salariés à temps complet travaillent 1650 heures dans l'année. *INSEE première*, (n°1066).
- Boboc, A., & Metzger, J. L. (2012). Rééquilibrage des temps autour de la retraite. Une dynamique en quatre étapes. *Temporalités. Revue de sciences sociales et humaines*, (15).
- Bouler, S. (2005). Prospective des besoins d'hébergement en établissement pour les personnes âgées dépendantes. Commissariat général du plan : *Les cahiers du plan*, 11.
- Broderick, T., & Glazer, B. (1983). Leisure participation and the retirement process. *American Journal of Occupational Therapy*, 37(1), 15-22.
- Clark, F., Jackson, J., Carlson, M., Chou, C. P., Cherry, B. J., Jordan-Marsh, M., & Azen, S. P. (2012). Effectiveness of a lifestyle intervention in promoting the well-being of independently living older people: Results of the Well Elderly 2 Randomised Controlled Trial. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 66(9), 782-790.

- Couvreur, A., & Lehuede, F. (2002). *Essai de comparaison de méthodes quantitatives et qualitatives à partir d'un exemple: le passage à l'euro vécu par les consommateurs*. CRÉDOC, Département Consommation.
- Craig, C., & Mountain, G. A. (2007). *Lifestyle matters: An occupational approach to healthy ageing*. Speechmark.
- Degenne, A., Lebeaux, M. O., & Marry, C. (2002). Les usages du temps: cumuls d'activités et rythmes de vie. *Economie et statistique*, 352(1), 81-99.
- Guillemard, A.M. (2002). De la retraite mort sociale à la retraite solidaire, *Gérontologie et société*, 102(3), 53-66.
- Govillot, S. (2013). Le passage de l'emploi à la retraite : Travailler pendant la retraite, une situation qui se développe, *INSEE Première*, n°1449.
- Hay, J., LaBree, L., Luo, R., Clark, F., Carlson, M., Mandel, D., ... & Azen, S. P. (2002). Cost-Effectiveness of Preventive Occupational Therapy for Independent-Living Older Adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 50(8), 1381-1388.
- Hewitt, A., Howie, L., & Feldman, S. (2010). Retirement: What will you do? A narrative inquiry of occupation-based planning for retirement: Implications for practice. *Australian occupational therapy journal*, 57(1), 8-16.
- Jackson, J., Carlson, M., Mandel, D., Zemke, R., & Clark, F. (1998). Occupation in lifestyle redesign: The well elderly study occupational therapy program. *American Journal of Occupational Therapy*, 52(5), 326-336.
- Jackson, J., Mandel, D., Zemke, R. & Clarck, F. (2004). Promoting quality of life in elders: an occupational therapy program, *Ergoterapeuten*, 14-19.
- Jonsson, H. (2008). A new direction in the conceptualization and categorization of occupation. *Journal of Occupational Science*, 15(1), 3-8.
- Jonsson, H., Kielhofner, G., & Borell, L. (1997). Anticipating retirement: The formation of narratives concerning an occupational transition. *American Journal of Occupational Therapy*, 51(1), 49-56.

- Jonsson, H., Borell, L., & Sadlo, G. (2000). Retirement: An occupational transition with consequences for temporality, balance and meaning of occupations. *Journal of occupational science*, 7(1), 29-37.
- Jonsson, H., Josephsson, S., & Kielhofner, G. (2000). Evolving narratives in the course of retirement: A longitudinal study. *American Journal of Occupational Therapy*, 54(5), 463-470.
- Jonsson, H., Josephsson, S., & Kielhofner, G. (2001). Narratives and experience in an occupational transition: A longitudinal study of the retirement process. *American Journal of Occupational Therapy*, 55(4), 424-432.
- Negura, L. (2006). L'analyse de contenu dans l'étude des représentations sociales. *SociologieS*.
- Pettican, A., & Prior, S. (2011). 'It's a New Way of Life': An Exploration of the Occupational Transition of Retirement. *The British Journal of Occupational Therapy*, 74(1), 12-19.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: applications to addictive behaviors. *American psychologist*, 47(9), 1102.
- Richard, C. (2015). Compte rendu du 24 février 2015 de l'association ALDERAN : Le loisir est-il productif ?
- Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 19(4), 322-327.
- Wagman, P., & Håkansson, C. (2014). Introducing the occupational balance questionnaire (OBQ). *Scandinavian journal of occupational therapy*, 21(3), 227-231.

Site internet :

- ANFE (2014). *Définition*. En ligne <http://www.anfe.fr/l-ergotherapie/la-profession>, le 18/01/2015.

- CNSA (2009). *La CNSA et Bien Vieillir*. En ligne [http://www.cnsa.fr/article.php3?id\\_article=719](http://www.cnsa.fr/article.php3?id_article=719), le 09/09/14.
- Le Monde Diplomatique (2011). *Glossaire*. En ligne <http://www.monde-diplomatique.fr/2011/06/A/20664>, le 02/05/15

## Liste des tableaux

---

|  |    |
|--|----|
| Tableau 1 : Tableau présentant une journée moyenne d'un individu actif à temps plein, entre 24 et 54 ans, enquête Emploi du temps 1998-1999, Insee ..... | 13 |
| Tableau 2 : Un temps libre très occupé (INSEE, 2010). .....  | 14 |
| Tableau 3 : Résultats du questionnaire OBQ. ....   | 27 |
| Tableau 4 : Tableau des méthodes de relances accompagnées d'exemples. ....   | 28 |
| Tableau 5 : Présentation des sujets interrogés. ....   | 30 |
| Tableau 6 : Thème de l'anticipation avant la retraite. ....  | 37 |
| Tableau 7 : Thème du changement après la retraite. ....  | 38 |
| Tableau 8: Thème de l'équilibre occupationnel avant/après la retraite. ....  | 40 |
| Tableau 9 : Thème de la santé avant/après la retraite.....   | 41 |
| Tableau 10 : Thème des ressentis avant/après la retraite .....   | 42 |
| Tableau 11 : Thème de l'environnement avant/après la retraite.....   | 44 |
| Tableau 12 : Récapitulatif des fréquences d'apparition (en %) du thème dans l'ensemble des fragments émis avant/après le passage à la retraite. ....     | 46 |

## Liste des figures

---

|  |    |
|--|----|
| Figure 1 : Evolution du sentiment de bien-être au cours de la vie. ....                          | 4  |
| Figure 2 : Schéma de la MCRO-P.....  | 11 |
| Figure 3 : Schéma du MCRO-P illustrant le déséquilibre induit par le passage à la retraite... .. | 15 |
| Figure 4 : Schéma illustrant les étapes du passage à la retraite.....                            | 47 |
| Figure 5 : Schéma MCRO-P illustrant dans quel domaine est réinvesti la productivité.....         | 51 |

## Liste des acronymes

---

ANFE : Association National Française des Ergothérapeutes

ENOTHE : European Network of Occupational Therapy in Higher Education

MCRO-P : Modèle Canadien du Rendement Occupationnel et de la Participation

INSEE : Institut National de Statistiques et des Etudes Economiques

OBQ : Occupational Balance Questionnaire

CSP : Catégories Socio-Professionnelles

## Annexes

---

### Annexe I : Questionnaire OBQ

#### Questionnaire initial

##### Présentation de la recherche :

Dans le cadre de la formation en ergothérapie, il nous est demandé de réaliser un mémoire de fin d'étude. J'ai choisi de le réaliser sur le passage à la retraite. Pour effectuer mon investigation, j'ai choisi d'interroger de jeunes retraités qui ont réussi à atteindre une certaine harmonie dans leur vie quotidienne et ainsi découvrir dans quelles conditions cette harmonie a été atteinte. C'est pourquoi je fais aujourd'hui appel à vous. Ce questionnaire est la première partie de mon investigation. Il me permettra de sélectionner les personnes qui pourront m'aider à répondre à ma problématique. Par la suite, nous établirons une date pour réaliser un entretien d'environ 45 minutes retraçant votre passage à la retraite. Vous serez bien entendu présenté de manière anonyme dans l'écrit final.

Ce questionnaire évalue la perception que vous avez de votre vie de retraité. Pour chaque question, il est important que vous répondiez le plus honnêtement possible par rapport à vos ressentis.

Je vous remercie à l'avance du temps que vous me consacrerez.

Lise JACOB

PS : Si vous avez des questions, vous trouverez mon numéro de téléphone en bas de page.

06 xx xx xx xx

## Questionnaire initial

Sexe : H / F

Date : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Profession antérieure : \_\_\_\_\_

| Questions   | Tout à fait d'accord | D'accord | Moyennement d'accord | Peu d'accord | Pas d'accord | Pas du tout d'accord |
|---|----------------------|----------|----------------------|--------------|--------------|----------------------|
| 1. J'ai atteint un équilibre <sup>1</sup> entre ce que je réalise pour les autres et ce que je réalise pour moi-même.             |                      |          |                      |              |              |                      |
| 2. Mes activités actuelles ont du sens pour moi.  |                      |          |                      |              |              |                      |
| 3. J'ai le temps pour réaliser les activités que je désire faire.   |                      |          |                      |              |              |                      |
| 4. J'ai atteint un équilibre entre la maison, la famille, les loisirs, le repos et le sommeil.                                    |                      |          |                      |              |              |                      |
| 5. J'ai trouvé un équilibre entre le temps que je passe seul(e) et le temps que je passe avec d'autres.                           |                      |          |                      |              |              |                      |
| 6. Je réalise suffisamment d'activités qui me sont importantes durant une semaine normale.  |                      |          |                      |              |              |                      |
| 7. J'ai suffisamment de temps pour réaliser les activités obligatoires.   |                      |          |                      |              |              |                      |
| 8. J'ai atteint un équilibre entre mes activités physiques, sociales, mentales et reposantes.                                     |                      |          |                      |              |              |                      |
| 9. Je suis satisfait(e) avec la façon dont j'utilise mon temps au quotidien.  |                      |          |                      |              |              |                      |
| 10. Je suis satisfait(e) du nombre d'activités au cours d'une semaine normale.  |                      |          |                      |              |              |                      |
| 11. J'ai atteint un équilibre entre les activités que je suis obligé(e) de faire et les activités que je réalise pour le plaisir. |                      |          |                      |              |              |                      |
| 12. Dans mes activités, j'ai atteint un équilibre entre l'énergie dépensée et les bénéfices que celle-ci apporte.                 |                      |          |                      |              |              |                      |
| 13. Je suis satisfait(e) du temps passé à me reposer, à récupérer et à dormir.  |                      |          |                      |              |              |                      |

<sup>1</sup> Définition de « l'équilibre » : la perception d'avoir la bonne quantité (durée, fréquence) et variété entre les activités mentionnées.

## Guide d'entretien

### Question d'ouverture de l'entretien :

"Bonjour. Comme je vous l'ai présenté lors de notre entretien téléphonique (ou par mail), mon mémoire porte sur l'équilibre occupationnel des personnes au moment du passage à la retraite. Je vous remercie de bien vouloir participer à mon travail. Avant de commencer, avez-vous des questions en particulier ? (...)  
M'autorisez-vous à enregistrer l'entretien ? (...)  
Commençons par le début, comment s'est déroulé votre passage à la retraite ?"

| Thèmes                  | Sous-thèmes   | Questions   | Questions de relances (non exhaustif ?)  |
|-------------------------|---|---|--|
| Equilibre occupationnel | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Continuité de l'équilibre occupationnel dans l'histoire de vie</li> <li>- Origine de l'équilibre actuel</li> <li>- Élément(s) facilitateur(s)</li> <li>- Occupations de la personne interrogée comparées à la période de travail</li> </ul>                  | <p><b>Le questionnaire rempli montre que vous avez trouvé une certaine harmonie dans votre vie de retraité. Cela a-t-il toujours été le cas ?</b><br/>(relance)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- En était-il de même au moment de votre vie active ? (relance)</li> <li>- Qu'est-ce qui a déclenché ce changement ?</li> <li>- Qu'est-ce qui a facilité ce changement ?</li> <li>- Quelles activités faites-vous actuellement comparé au moment où vous travailliez ?</li> </ul>   |
| Productivité            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lien entre la productivité et l'équilibre occupationnel</li> <li>- Utilisation du temps supplémentaire / Proportion de productivité par rapport à avant la retraite</li> <li>- Sentiment actuel d'être productif</li> <li>- Obligations nouvelles</li> </ul> | <p><b>Réalisez-vous des activités que vous définiriez comme proche d'un travail ? (...)<br/>En quoi ces activités vous font penser à cela ?</b></p>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vous sentez-vous utile en tant que retraité ? (...)<br/>Quelles activités vous font ressentir cela ?</li> <li>- Comment avez-vous fait pour gérer le temps supplémentaire donné par la retraite ?</li> <li>- Quelles obligations avez-vous aujourd'hui que vous n'avez pas forcément durant votre vie active ?</li> </ul> |
| Vécu du passage         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Par rapport à l'arrêt du travail</li> <li>- Au changement de statut social</li> <li>- Par rapport à ce que la personne avait imaginé faire à la retraite</li> </ul>  | <p><b>Qu'avez-vous ressenti au moment de l'arrêt de votre travail ?</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comment avez-vous accepté le changement de statut (travailleur/retraité) ?</li> <li>- Ce passage s'est-il passé comme vous l'avez souhaité ?</li> </ul>   |
| Santé                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentiment d'être en santé</li> <li>- Détails physique / psychique / social</li> <li>- Ce que la personne aimerait changer</li> </ul>   | <p><b>Aujourd'hui, que pensez-vous de votre santé ?</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Que pensez-vous de votre tissu social depuis votre passage à la retraite ?</li> <li>- Y a-t-il quelque chose dans votre vie actuelle que vous aimeriez changer ?</li> </ul>   |

## Entretien Mme T

20/04/15 – 30 min 09 s – chez Moi

Femme de 64 ans – à la retraite depuis 4 ans

Mariée (mari également à la retraite) – 2 enfants – 4 petits-enfants

Profession antérieure : Professeur de sciences au collège

OBQ : 65/65

Moi : Nous allons commencer par le début, alors. Comment s'est déroulé votre passage à la retraite ?

T : Très bien. Très bien, parce qu'en fait, je l'avais préparé. Quelque part, j'étais contente de partir. J'adorais mon métier mais à la fin j'avais beaucoup de mal à finir ma carrière, parce que, c'était le côté « faire la police ». C'était plus faire mes cours, parce que moi, transmettre le savoir j'aimais bien, mais faire la police tout le temps, ça, ça me fatigue beaucoup. Et ça m'épuisait à la fin. Je m'étais quand même mis à temps partiel. Mais à la fin, je n'arrivais plus à faire la part des choses, entre ma vie privée et ma vie professionnelle. C'est-à-dire que quand j'arrivais chez moi, vers 16h / 17h30, j'avais un stress. J'avais besoin de me décharger et c'était souvent mon mari qui était en face. C'est vers lui que je me déchargeais. Je lui racontais un peu ce qui s'était passé durant la journée, etc. Et puis au bout d'un moment, il me dit « Stop ! C'est bon, on arrête. » Mais j'en avais besoin, alors qu'au début, pas du tout. Dès que je quittais ma salle de classe, c'est bon quoi. Et à la fin, je n'y arrivais plus. Alors évidemment, il y avait toujours les copies à corriger, mais ça à la limite, ça ne me gênait pas du tout. C'était plutôt le stress que ça engendrait. Parce que, bah, le métier, comme tous métiers d'enseignement, devenait difficile pour moi à la fin. Alors il y a la fatigue aussi. Et puis, l'image du professeur a vraiment changé. Il y avait un manque de respect, et ça je le supportais de moins en moins. Je le prenais sur moi, mais je le prenais tellement sur moi qu'à la fin de la journée, je n'en pouvais plus. Donc j'étais bien contente. Je ne demande pas de vieillir, mais j'étais bien contente lorsque l'heure de la retraite a sonné. J'ai prolongée, parce

que moi, je suis du mois de Janvier. J'ai prolongé jusqu'à la fin de l'année (scolaire) en Juin, mais il y avait des moments, je me disais « Pourquoi tu as prolongé ? Tu aurais mieux fait de t'arrêter ! » Parce que je n'en pouvais plus. Donc, vraiment, le moment de la retraite est arrivé à point. Très bien.

Moi : Vous avez donc ressenti de la joie.

T : Ah oui ! Mais ce qui m'a manqué le plus ... fin, la joie, oui quelque part. J'avais des élèves qui étaient sympas, mais malheureusement, il suffit que de quelques élèves dans une classe pour pourrir le cours. Il suffit de peu. Alors, à côté de ça, il y avait des élèves qui étaient charmants, mais ça devenait difficile à gérer. Donc voilà.

Moi : Vous avez dit que vous aviez anticipé le passage à la retraite. Comment avez-vous fait ?

T : Enfin, anticipé ... je m'étais préparée mentalement. Et puis je m'étais dit, le jour où je vais partir à la retraite, je vais ne pas partir sans rien faire. Donc je me suis inscrite à l'université inter-âge, pour ne pas, ou plutôt, pour continuer à faire travailler mon intellect. Et donc, ça, ça a été un tremplin formidable et j'y suis encore. Parce que là, j'ai continué. J'ai appris une nouvelle langue vivante. Je fais du sport, enfin, j'en faisais déjà un petit peu, là j'en fais encore plus. Moi qui étais plutôt scientifique, je n'ai pas du tout voulu resté dans ce domaine, parce que j'estimais en avoir fait assez. Donc, philosophie, psychologie, tout ça quoi. Et ça c'est bien, ça fait un bien fou. Et puis ça m'apporte le côté social, parce que c'est ce qui me manque aussi. Quand on arrête de travailler, c'est ne plus avoir de contacts, comme avoir des contacts avec des anciens collègues, mais c'est plus pareil. Et même si on va les revoir de temps en temps, on sent qu'il y a quand même quelque chose qui s'est rompu quelque part, parce qu'on n'y est plus. Et puis, même, on comprend plus trop parce qu'on a perdu un petit peu le fil de la vie au collègue. Donc on se sent un petit peu de trop, quelque part. Je crois qu'il faut rebondir sur autre chose. Pour moi, c'est une nouvelle vie qui a commencé.

Moi : Une nouvelle vie.

T : Oui ! Repartir sur autre chose. Et puis, à 60 ans et l'espérance de vie qui augmente, on est encore bien physiquement, bien ... on est encore bien. Bon, en plus, j'ai 4 petits-enfants. La dernière est née en septembre, donc ça veut dire que j'avais de quoi m'occuper, quelque part. Donc ça, c'était bien aussi ça. Bon, malheureusement j'ai perdu mon père 15 jours après. Ça, c'était moins bien. Ce n'était pas prévu. Mais les petits-enfants comblent, c'est vrai. C'est bien, j'ai la chance d'en avoir 2 sur place, 2 en région parisienne. Bon, ça, ce n'est pas trop ...

donc les petits-enfants, la présence des petits-enfants, s'occuper des petits-enfants, tout ça, ça fait un bien fou.

Moi : Et ça se passe comme vous l'aviez imaginé ?

T : Oui, tout à fait. Et puis, je fais du sport. Là, vous voyez, je suis venue en vélo ici. Ce matin, j'ai fait 10 km de marche. Donc faire beaucoup de sport, c'est important aussi ça. Donc, faut se bouger. Faut pas rester dans son coin.

Moi : Et Comment avez-vous ressenti le changement de statut, de travailleur à retraitée ?

T : Ça ne m'a pas trop, non, ça ne m'a pas trop gêné au final. Mais ça se prépare, je me répète encore. Parce qu'il y a des gens, arrivés le jour de la retraite, sont complètement perdu. Alors, après, ça dépend aussi du travail qu'on a fait. Peut-être que quelqu'un qui a eu un poste à très grosses responsabilités, du jour au lendemain, sont plus rien, sont un agenda vide, et tout. Et là, je pense que ça doit être difficile. Moi ce n'est pas pareil.

Moi : C'est différent.

T : Voilà. Alors, je pense que ça dépend aussi du travail qu'on a fait, ça dépend de la personne, donc voilà.

Moi : D'accord. Bon bah, c'est beaucoup d'informations ! **Donc, le questionnaire que vous avez rempli montre que vous avez trouvé un certain équilibre dans votre vie de retraitée.**

T : Oui. Oui.

Moi : **Et ce que ça a toujours était le cas ?**

T : Oui ! Globalement, je suis quelqu'un de positif à la base. Donc des problèmes, j'en ai comme tout le monde. Mais j'essaie toujours de voir le côté positif des choses. Donc, les idées négatives qui me viennent dans la tête, je les balaye. J'essaie de voir le côté positif, je me dis « Bah, t'as pas à te plaindre ». Je pense que c'est important aussi ça, de relativiser.

Moi : C'était pareil avant ?

T : Oui, oui, oui. J'ai toujours été comme ça.

Moi : Et qu'est-ce qui a facilité un passage aussi positif ?

T : Bah, le fait aussi que mon mari soit aussi à la retraite. Parce que, on a un écart d'âge de 6 ans, et mon mari travaillait en milieu hospitalier. Il était infirmier à l'hôpital. Et donc lui était en retraite à 55 ans. Donc je pense que moi aussi j'avais envie quelque part de partir aussi. C'est peut-être ça aussi qui a fait. Et puis, je crois que j'étais fatiguée du travail, et puis voilà. Pourtant je faisais un métier qui me passionné, mais il y a quand même l'usure du travail qui fait qu'au bout d'un moment, on aspire à autre chose. Alors, on ne demande pas de vieillir, certes, mais on a envie de faire autre chose.

Moi : D'accord. Donc c'était à la fois facilité par votre entourage et par votre volonté personnelle.

T : Voilà ! Tout à fait.

Moi : Du coup, vous faites plein d'activités.

T : Oui ! Mais j'en ai besoin !

Moi : Quelles activités faites-vous actuellement que vous ne faisiez pas lorsque vous travailliez ?

T : Bah ... faire des langues vivantes. Parce qu'avant j'étais cantonné dans mon travail de prof. Donc, une fois que ce travail est fini, ... on a quand même pas mal de vacances, mais j'étais tellement fatiguée qu'à part un petit peu de sport, je n'avais pas envie de faire un autre travail intellectuel. C'était ça. Que là, c'est bien, parce que j'ai l'impression d'être toujours à l'école. C'est marrant ! Je me dis que depuis mon âge de 3 ans, j'ai fait toutes mes rentrées scolaires, même encore maintenant ! Et puis, le fait d'être avec les étudiants, parce qu'une fois par semaine, je mange au restaurant universitaire. Rien que ça, ça fait un bien fou ! Parce qu'on est environné de gens jeune, même si on sait que, voilà, c'est parti loin pour nous. Mais bon, c'est important pour nous. Parce qu'on est dans le mouvement, on est dans la vie. Voilà. Donc ça, c'est bien.

Moi : Vous vous y êtes inscrit directement après l'arrêt de votre travail ?

T : Ah, bah oui ! A la rentrée de septembre ! Il était hors de question que je reste une année comme ça. Moi, j'ai des collègues qui se sont accordées une année sabbatique, pour essayer comme ça. Non, ce n'est pas dans mon tempérament. Faut que je ... évidemment, il ne faut pas en faire une boulimie ! Parce qu'on a tendance un peu au début à vouloir faire plein plein

plein de trucs. Faut pas non plus se perdre dans tout ça. Faut rester équilibré, quelque part. Il faut se garder un peu de temps pour soi, pour sa famille, pour son conjoint, ... Voilà.

Moi : Vous avez connu ce moment de boulimie ?

T : Bah un petit peu, au début. C'est vrai que là, ça fait 4 ans donc je sélectionne un petit peu plus dans mes activités à la fac. Mais c'est normal. Curiosité.

Moi : Vous diriez que ça a duré combien de temps ?

T : La première année, après on s'y habitue. Parce qu'après, on prend plus de temps pour les choses, c'est un peu différents. La première année. Peut-être de l'absence de travail. Donc faut combler ce vide, tout ce temps qu'on a et qu'on n'avait pas avant.

Moi : Et c'est comme ça que vous avez géré votre temps supplémentaire ?

T : Oui ! En étudiant. Voilà. Et puis, je me disais qu'il fallait que je continue un travail ... enfin, un travail entre guillemets, une activité intellectuelle. C'est important. Compte tenu de ce qui s'était passé pour mon père (diagnostic Alzheimer). Donc c'est important.

**Moi : Vous parlez de travail, est-ce que vous réalisez des activités que vous qualifieraient proche d'un travail ?**

T : Non. Voyez, par exemple, j'aurais pu, si j'avais voulu, donner des cours. Je n'ai pas voulu. Non, dans ce que je fais, c'est vraiment que du plaisir, du loisir. Il n'y a pas de contraintes. Quand on travaille, il y a beaucoup de contraintes, donc pas de contrainte, que du plaisir ! Parce que faut bien se dire qu'on est dans le dernier quart de sa vie, faut pas l'oublier. Donc faut pas que ce soit une obsession. Mais faut quand même se dire, ma vie est derrière moi. Donc, le temps qui me reste, il faut que je le consacre à faire des choses que j'ai envie de faire. Prendre un peu plus de temps pour soi. Etre un petit peu égoïste entre guillemets. Penser à soi mais penser aux autres aussi et trouver un équilibre, comme c'était mis dans le questionnaire. Parce que, il y a un proverbe qui dit que « On a plus de bonheur à donner qu'à recevoir » et c'est vrai que c'est important de donner aux autres. Alors, je ne me suis pas encore inscrite dans une association caritative, c'est vrai que j'y pense, parce que je pense que ça peut être bien aussi ça ! Je ne l'ai jamais fait, mais je me dis que ça doit être bien. C'était un rêve que je voulais faire étant jeune, partir en Afrique pour enseigner, mais ça n'a pas pu se faire. Donc je me dis que pourquoi pas maintenant ? Mais bon, ce n'est pas facile non plus.

Parce qu'il y a le conjoint, il y a les petits-enfants, puis j'ai encore une maman qui est là. Donc c'est peut-être pour ça. Penser d'abord à sa famille. Donc voilà.

Moi : Vous m'avez parlé de la non contraintes des loisirs, donc cela veut dire que ce qui différencie le loisir du travail, c'est la contrainte ?

T : Euh, oui. Quelque part, oui. Parce qu'il y avait des matins, je me levais, je n'avais vraiment pas envie de partir parce que j'avais une classe difficile, et je me dis « Comment je vais gérer, comment ça va se passer ? Pourvu qu'un tel ne soit pas là. S'il n'est pas là, tant mieux, ça va bien se passer. S'il est là, comment je vais gérer ? » Cette tension nerveuse me fatiguait énormément. Donc j'ai essayé de tenir du mieux que j'ai pu, mais quand l'heure de la retraite a sonné, ouf !

Moi : Et depuis la retraite, avez-vous de nouvelles obligations que vous n'aviez pas forcément avant ?

T : Non. Je crois que ce que je fais, ce ne sont pas des obligations. Ce que je fais c'est parce que j'ai envie de les faire. Donc pas d'obligation particulière. Ce qui me gêne le plus, c'est les leçons. Bah oui, parce que les langues, il y a forcément du travail derrière donc j'avoue que c'est ça, avec le temps, qui me pèse le plus. Donc je deviens un peu mauvaise élève, c'est-à-dire que des fois je ne fais pas mon travail.

Moi : Vous sentez-vous utile en tant que retraité ?

T : Ah, bah oui !

Moi : Et qu'est-ce qui vous fait ressentir cela ?

T : En priorité, utile pour ma fille ... enfin, pour mes petits-enfants. Parce qu'elle a des fois des problèmes de nounou. Donc je vais les garder au moins une fois la semaine. Donc je me sens utile rien que pour ça.

Moi : Est-ce qu'il y a autre chose ?

T : Bah ... dans mes loisirs, pas vraiment ... non vraiment c'est surtout ça. Utile pour ma famille. Alors je parle de mes petits-enfants, mais ma mère aussi, qui est toute seule maintenant. Donc, je sens bien que, quand les parents prennent de l'âge, les rôles s'inversent. On sent bien ... et encore je ne suis pas à côté ! Je l'appelle 2 fois par jour, pour avoir de ses

nouvelles, pour essayer de lui remonter le moral, parce qu'elle a tendance à tout voir en noir. Donc je pense que dans ces sens-là, je lui suis utile.

Moi : Donc c'est surtout en aidant vos proches que vous vous sentez utile.

T : Voilà ! En aidant les proches, de manière générale.

Moi : D'accord. **Et aujourd'hui, que pensez-vous de votre santé ?**

T : Je n'ai pas de problème ... enfin ... Mon gros problème, a été mon problème de genoux. J'ai fait du basket quand j'étais jeune, à 17 ans, et je crois que ça ne s'est jamais bien remis. C'était mal soigné à la base. Bref, je me suis fait poser une prothèse qui m'a beaucoup soulagée mais j'ai connu une période où je marchais 15 minutes et je fatiguais. Donc c'est le seul problème que j'ai eu.

Moi : Ça fait longtemps ...

T : 2 ans. Voilà. Donc ça m'a fait un bien fou. Il fallait de toute façon. Mis à part ça, je n'ai pas de problème de santé particulier. J'ai de la chance comparé à mes parents. Ce qui n'est pas le cas, arrivé à un certain âge. Mais bon, je surveille aussi mon alimentation. Je fais attention. Je ne fais pas d'excès aussi, c'est important. Le mode de vie est important. Ça ne fait pas tout, il y a la génétique qui est là. Et je fais du sport comme la marche, le vélo, un peu la piscine et du sport en salle, mais surtout de la marche. Avant je courrais, mais avec mes problèmes de genoux je ne peux plus courir. Donc je me suis rabattue sur la marche. Et donc je vais bien. Mais bon, il y a pas de mystère, faut se bouger.

Moi : Et que pensez-vous de votre tissu social depuis la retraite ?

T : Oh bah oui, moi je suis contente, avec l'université inter-âge je crée du lien social. Il a augmenté en qualité, pas forcément en quantité. C'est d'autres contacts ! J'ai même retrouvé des copines que j'avais perdues de vue. C'est super. Là je suis contente, le mois prochain, je pars à New York avec mon frère et ma belle-sœur. J'ai la chance d'avoir une belle-sœur qui travaille à Air France, donc elle peut amener de la famille. Donc malheureusement mes parents n'en ont pas profité beaucoup, mais nous, on peut en profiter ! A condition de voyager avec eux. Donc là elle m'a proposé de partir avec eux. Donc, ça, ça rempli bien, parce qu'on prépare le voyage avant, donc déjà on est un peu dans le voyage, et puis après avec les photos. Donc ça c'est chouette. Parce qu'on a le temps de faire tout ça. On prend le temps de vivre, qu'on n'avait pas forcément avant. Mais je pense que si on n'a pas une bonne santé, on le vit

peut-être moins bien. Quand on a la chance que le conjoint aussi, parce que c'est la loterie niveau maladie. Donc ma devise c'est « Carpe Diem ». Parce qu'on ne sait pas de quoi demain sera fait. C'est important d'avoir ça en tête. Faut essayer de positiver, c'est important pour le moral.

Moi : Du coup, dernière question. Y a-t-il quelque chose dans votre vie actuelle que vous aimeriez changer ?

T : J'ai un mari qui est un petit peu trop casanier. Donc j'aimerais qu'il soit un peu plus ouvert pour bouger. Parce qu'il ne me suit pas toujours et je suis du genre à avoir toujours le pied levé. Lui un petit peu moins. Donc peut-être changer ça. Voilà. C'est vrai qu'il est à la retraite depuis déjà plusieurs années, alors je ne sais pas si c'est ça, pis c'est peut-être son tempérament aussi. Voilà. Mais bon, c'est comme ça.

Moi : Eh bien, merci beaucoup pour votre témoignage.

Annexe IV : Tableau complémentaire de traitement de données

|              |                           | Avant le passage à la retraite     |   | Après le passage à la retraite                   |   |
|--------------|---------------------------|------------------------------------|---|--|---|
| Thème        | Sous-thème                | Nombre de fragments émis par sujet | Exemple   | Nombre de fragments émis par sujet               | Exemple   |
| Anticipation | Anticiper                 | Mr M : 4<br>Mr JL : 3<br>Mme T : 3 | Mr M : « J'étais préparé, euh...oui. Je pense que j'étais préparé. »<br>Mr JL : « J'attendais ça depuis pas mal de temps. Euh ... un peu moins à la fin. »<br>Mme T : « ... je l'avais préparé. »   |  |   |
|              | Planifier                 | Mr M : 3<br>Mr JL : 5<br>Mme T : 4 | Mr M : « J'avais gardé un certain nombre de travaux à régler dans la maison dans le cadre de ce passage à la retraite »<br>Mr JL : « J'ai mis un peu mes affaires en ordre, pour moi-même. »<br>Mme T : « Et puis, je me disais qu'il fallait que je continue un travail ... enfin, un travail entre guillemets, une activité intellectuelle. » |  |   |
| Changements  | Transition de la retraite |                                    |   | Mr M : 5<br>Mme G : 8<br>Mr JL : 11<br>Mme T : 9 | Mr M : « Bah, c'est surtout depuis que je suis en retraite ! »<br>Mme G : « Il y a plus ce contact avec l'extérieur comme avant. »<br>Mr JL : « Et donc, je suis en train de les mettre en pratique. Et puis tout ça va se terminer, et je vais être un retraité ordinaire dans peu de temps. »<br>Mme T : « Je crois qu'il faut rebondir sur autre chose. Pour moi, c'est une nouvelle vie qui a commencé. »                         |
|              | Motivation intrinsèque    |                                    |   | Mr M : 4<br>Mme G : 3<br>Mr JL : 1<br>Mme T : 10 | Mr M : « Eh bien, je me disais qu'il fallait peut-être que je fasse un peu autre chose. »<br>Mme G : « J'ai toujours eu envie de faire plein de choses »<br>Mr JL : « Je suis presque devenu un expert, donc j'aime bien, quoi. »<br>Mme T : « Donc ma devise c'est « Carpe Diem ». Parce qu'on ne sait pas de quoi demain sera fait. C'est important d'avoir ça en tête. Faut essayer de positiver, c'est important pour le moral. » |
|              | Motivation extrinsèque    |                                    |   | Mr M : 1<br>Mme G : 3<br>Mme T : 3               | Mr M : « Donc, voilà. C'est un peu grâce à lui. »<br>Mme G : « Et grâce à une amie... »<br>Mme T : « Bah, le fait aussi que mon mari soit aussi à la retraite. (...) Donc je pense que moi aussi j'avais envie quelque part de partir aussi   |

|                         |                    |   |  |   |   |
|-------------------------|--------------------|---|--|---|---|
|                         | Changement futur   |   | <p>Mr M : 2</p> <p>Mme G : 4</p> <p>Mr JL : 4</p> <p>Mme T : 6</p>   | <p>Mr M : « je n'ai pas besoin de changer »</p> <p>Mme G : « Mais je vais m'y remettre, c'est prévu. »</p> <p>Mr JL : « Donc là, ils sont tous les deux ici, demain ils seront peut-être tous les deux ailleurs. On se déplacera avec eux. »</p> <p>Mme T : « Alors, je ne me suis pas encore inscrite dans une association caritative, c'est vrai que j'y pense, parce que je pense que ça peut être bien aussi ça ! »</p> |   |
| Equilibre occupationnel | Loisirs            | <p>Mr M : 1</p> <p>Mr JL : 2</p> <p>Mme T : 5</p>                   | <p>Mr M : « Parce que, donc, je marchais. »</p> <p>Mr JL : « je laissais un peu de côté »</p> <p>Mme T : « Avant je courrais, mais avec mes problèmes de genoux je ne peux plus courir. »</p>  | <p>Mr M : 3</p> <p>Mme G : 8</p> <p>Mr JL : 8</p> <p>Mme T : 7</p>  | <p>Mr M : « Cela tout en m'extériorisant un petit peu, notamment en faisant de la marche pour avoir un peu d'activité physique quand même. »</p> <p>Mme G : « Un bon bouquin, bah, je vais passer ma journée sur le bouquin. »</p> <p>Mr JL : « Autrement, bah, je lis pas mal, j'écoute un peu la musique, je marche aussi »</p> <p>Mme T : « Et je fais du sport comme la marche, le vélo, un peu la piscine et du sport en salle, mais surtout de la marche. »</p> |
|                         | Loisirs productifs | <p>Mme G : 3</p> <p>Mr JL : 1</p>                                   | <p>Mme G : « étant donné que je bricolais déjà avant »</p> <p>Mr JL : « Toutes les études que j'ai pu trouver à droite et à gauche, j'ai mis tout ça en ordre. »</p>   | <p>Mr M : 8</p> <p>Mme G : 16</p> <p>Mr JL : 7</p> <p>Mme T : 8</p>   | <p>Mr M : « J'ai notamment refait toute la salle de bain le premier hiver. »</p> <p>Mme G : « Parce que je fais de la peinture aussi »</p> <p>Mr JL : « Sur ordinateur, j'apprends à faire du dessin avec un logiciel. »</p> <p>Mme T : « Donc je me suis inscrite à l'université inter-âge, pour ne pas, ou plutôt, pour continuer à faire travailler mon intellect. »</p>   |
|                         | Productivité       | <p>Mr M : 5</p> <p>Mme G : 3</p> <p>Mr JL : 4</p> <p>Mme T : 11</p> | <p>Mr M : « Parce que je travaillais sur des chantiers de sous-marin »</p> <p>Mme G : « C'est vrai qu'à une période, je peignais et je vendais »</p> <p>Mr JL : « Bah, à la fin, c'était essentiellement des études de sureté. »</p> <p>Mme T : « Quand on travaille, il y a beaucoup de contraintes »</p> | <p>Mr M : 13</p> <p>Mme G : 9</p> <p>Mr JL : 12</p> <p>Mme T : 9</p>  | <p>Mr M : « On y va quand on veut. Enfin ... c'est ouvert que 3 jours par semaine pour les bénévoles. Donc on y va quand on veut. »</p> <p>Mme G : « Couture, tricot pour mes petits-enfants »</p> <p>Mr JL : « Donc, c'est moi qui fais ses CV. Je fais pas mal de choses, quoi. Je le coach un peu. »</p> <p>Mme T : « La dernière est née en septembre, donc ça veut dire que j'avais de quoi m'occuper, quelque part. »</p>                                       |
|                         | Equilibre          |   |  | <p>Mr M : 1</p> <p>Mr JL : 1</p> <p>Mme T : 1</p>   | <p>Mr M : « J'ai atteint un équilibre entre les activités que je suis obligé(e) de faire et les activités que je réalise pour le plaisir. » Bah, je suis d'accord oui. »</p> <p>Mr JL : « C'est sûr que l'équilibre j'ai plutôt mis « moyen » »</p> <p>Mme T : « Penser à soi mais penser aux autres aussi et trouver un équilibre, comme c'était mis dans le questionnaire. »</p>  |

|           |                           |  |   |   |   |
|-----------|---------------------------|--|---|---|---|
|           | Obligations               | Mr M : 1   | Mr M : « Je pense que ce sont les mêmes. »  | Mr M : 2<br>Mme G : 5<br>Mr JL : 3<br>Mme T : 3     | Mr M : « Je pense que ce sont les mêmes. »<br>Mme G : « Eh bien, le vieillissement des parents. »<br>Mr JL : « Je n'ai pas vraiment d'obligations. »<br>Mme T : « Non. Je crois que ce que je fais, ce ne sont pas des obligations. Ce que je fais c'est parce que j'ai envie de les faire. Donc pas d'obligation particulière. »   |
|           | Champs lexical du travail | Mr M : 3<br>Mme G : 5<br>Mr JL : 7<br>Mme T : 15 | Mr M : « Parce que ... avant j'étais cadre à la --- et j'avais beaucoup d'activités ... physiques, disons. »<br>Mme G : « Je travaillais 8 heures la semaine. »<br>Mr JL : « Avant, je vivais pratiquement pour mon travail »<br>Mme T : « j'étais fatiguée du travail »  | Mr M : 5<br>Mme G : 3<br>Mr JL : 3<br>Mme T : 10    | Mr M : « quand je suis à travailler sur le bateau, j'ai comme l'impression que ça aurait pu être un travail. Un travail que j'aurais pu faire. »<br>Mme G : « Et puis qui me permet aussi de travailler une demi-heure par jour au moins »<br>Mr JL : « mais ça n'a rien à voir avec le travail que je faisais auparavant. »<br>Mme T : « Bah oui, parce que les langues, il y a forcément du travail derrière donc j'avoue que c'est ça, avec le temps, qui me pèse le plus. » |
| Santé     | « bonne » santé           |  | X   | Mr M : 1<br>Mme G : 1<br>Mr JL : 1<br>Mme T : 5     | Mr M : « Et je trouve ma santé ... je la trouve bonne, parce que je me sens bien. »<br>Mme G : « Ah ! Bien ... tout va bien. Bah, oui. Toujours pareil, impeccable. Pas de problème de santé, je touche du bois. »<br>Mr JL : « Ma santé est très bonne. Mais on ne sait pas ce qui peut arriver. »<br>Mme T : « Mis à part ça, je n'ai pas de problème de santé particulier. J'ai de la chance comparé à mes parents. »  |
|           | Problème de santé         | Mme T : 3  | Mme T : « J'ai fait du basket quand j'étais jeune, à 17 ans, et je crois que ça ne s'est jamais bien remis. »   | Mr M : 2<br>Mme T : 2                               | Mr M : « Je ne sais pas si je peux le dire, mais je suis diabétique. Donc, j'ai un problème majeur quand même. Mais bon, ça ne m'empêche pas de vivre. »<br>Mme T : « Mon gros problème, a été mon problème de genoux. »  |
| Ressentis | Positifs                  | Mr M : 1<br>Mr JL : 1<br>Mme T : 4               | Mr M : « Je pense que je me suis bien plus au travail. Je n'y suis jamais allé à reculons au boulot. »<br>Mr JL : « Je n'étais pas inquiet. »<br>Mme T : « « Pourtant je faisais un métier qui me passionné »   | Mr M : 11<br>Mme G : 12<br>Mr JL : 15<br>Mme T : 22 | Mr M : « Bah, oui. Finalement, j'aime assez. »<br>Mme G : « Par plaisir ! Quand même, c'est un plaisir qui rapporte. »<br>Mr JL : « J'étais plutôt content de partir. »<br>Mme T : « Mais les petits-enfants comblent, c'est vrai. »  |
|           | Négatifs                  | Mr M : 2<br>Mme G : 1<br>Mr JL : 8<br>Mme T : 19 | Mr M : « J'avais pas mal d'anciens qui me disaient « Oh ! Quand on arrive à la retraite, il y a plus grand chose à faire. » »<br>Mme G : « j'appelais ça de la « peinture alimentaire ». Parce que ça se vendait bien et ce n'était pas forcément ce que j'avais envie de faire. »<br>Mr JL : « on est un peu dépassé quand même ! »<br>Mme T : « C'était plutôt le stress que ça engendrait. » | Mr M : 5<br>Mme G : 8<br>Mr JL : 4<br>Mme T : 11    | Mr M : « Parce qu'en fait, quand on coupe ... quand on arrête de travailler, et bien, le contact humain manque un peu. Voire beaucoup ! »<br>Mme G : « Il y a plus ce contact avec l'extérieur comme avant. »<br>Mr JL :<br>Mme T : « Quand on arrête de travailler, c'est ne plus avoir de contacts, comme avoir des contacts avec des anciens collègues, mais c'est plus pareil. »  |

|                        |                       |  |  |  |
|------------------------|-----------------------|--|--|--|
|                        | Changement de statut  | <p>Mr JL : 1</p> <p>Mme T : 1</p> <p>Mr JL : « Avant, je vivais pratiquement pour mon travail, pis maintenant, je vis pour ma retraite. »</p> <p>Mme T : « Et puis, l'image du professeur a vraiment changé. »</p> | <p>Mr M : 1</p> <p>Mme G : 3</p> <p>Mr JL : 3</p> <p>Mme T : 3</p> | <p>Mr M : « Je ne l'ai pas trop ressenti en fait. Je savais qu'a un moment, il fallait que ça se fasse. Donc, non. Je n'en ai pas souffert. »</p> <p>Mme G : « je n'ai pas le statut de retraitée. »</p> <p>Mr JL : « je suis un retraité débutant. »</p> <p>Mme T : « Ça ne m'a pas trop, non, ça ne m'a pas trop gêné au final. »</p>  |
|                        | Continuité            |  | <p>Mr M : 1</p> <p>Mme G : 7</p> <p>Mr JL : 5</p> <p>Mme T : 5</p> | <p>Mr M : « Oui, oui. »</p> <p>Mme G : « Ce qui me permet de ne pas ... ça crée un fils conducteur avec ma vie d'avant. »</p> <p>Mr JL : « J'ai toujours été intéressé par faire quelque chose de nouveau. »</p> <p>Mme T : « parce que j'ai l'impression d'être toujours à l'école. »</p>   |
| Environnement physique | Physique facilitateur |  | <p>Mr M : 3</p> <p>Mme G : 2</p> <p>Mr JL : 2</p> <p>Mme T : 2</p> | <p>Mr M : « Mais je pense que c'est aussi grâce à notre environnement. »</p> <p>Mme G : « J'ai mon atelier en bas et mes peintures. »</p> <p>Mr JL : « ... Enfin ... j'habite un petit village alors ... faut participer un peu à la vie de la commune ! »</p> <p>Mme T : « C'est bien, j'ai la chance d'en avoir 2 sur place, 2 en région parisienne. »</p>   |
|                        | Physique obstacle     |  | <p>Mme G : 1</p> <p>Mme T : 1</p>                                  | <p>Mme G : « Moi je ne peux pas être dans un cours, pour la créativité, ce n'est pas mon truc. »</p> <p>Mme T : « On sent bien ... et encore je ne suis pas à côté ! »</p>   |
| Environnement humain   | Conjoint              |  | <p>Mr M : 4</p> <p>Mme G : 2</p> <p>Mr JL : 5</p> <p>Mme T : 7</p> | <p>Mr M : « Quand madame, ... je sais pas, ... peint ou fait de la poterie ou s'occupe des petits-enfants, voilà. »</p> <p>Mme G : « C'est-à-dire que j'aurais peut-être aimé mais mon mari, avec ses grandes jambes, il n'est pas bien dans les avions. »</p> <p>Mr JL : « Et puis, on est allé tous les deux faire de la marche d'ancien, mais soient ils vont trop vite, soit ça avance pas. »</p> <p>Mme T : « J'avais besoin de me décharger et c'était souvent mon mari qui était en face. »</p> |
|                        | Enfants               | <p>Mme G : 2</p> <p>Mme G : « quand les enfants étaient en études »</p>  | <p>Mme G : 4</p> <p>Mr JL : 6</p> <p>Mme T : 3</p>                 | <p>Mme G : « J'ai repeint la cabane des filles dans le jardin, par exemple. »</p> <p>Mr JL : « Je les ai bien aidé tous les deux. Donc, François a changé de travail 3 fois, Pierre ... 2, 3 fois aussi. »</p> <p>Mme T : « En priorité, utile pour ma fille ... »</p>   |
|                        | Petits-enfants        |  | <p>Mr M : 2</p> <p>Mme G : 4</p> <p>Mme T : 7</p>                  | <p>Mr M : « on s'occupe de nos petits-enfants »</p> <p>Mme G : « Couture, tricot pour mes petits-enfants »</p> <p>Mme T : « Bon, en plus, j'ai 4 petits-enfants. »</p>   |
|                        | Parents               |  | <p>Mr M : 3</p> <p>Mme G : 2</p> <p>Mme T : 8</p>                  | <p>Mr M : « Je participe un peu chez les mamies »</p> <p>Mme G : « Eh bien, le vieillissement des parents. »</p> <p>Mme T : « C'est important. Compte tenu de ce qui s'était passé pour mon père. »</p>  |

|                        |                       |                        |   |  |   |
|------------------------|-----------------------|------------------------|---|--|---|
|                        | Amis                  |                        | Mr M : 3<br>Mme G : 2<br>Mme T : 1  | Mr M : « Et puis j'ai quand même de nombreux amis, donc pour moi, il n'y a pas de problème. »<br>Mme G : « Et grâce à une amie »<br>Mme T : « J'ai même retrouvé des copines que j'avais perdues de vue. » |   |
|                        | Collègues             | Mr JL : 1<br>Mme T : 1 | Mr JL : « apprécié par les collègues »<br>Mme T : « J'avais des élèves qui étaient sympas, mais malheureusement, il suffit que de quelques élèves dans une classe pour pourrir le cours. »  | Mr M : 4<br>Mme G : 3<br>Mme T : 3   | Mr M : « A part que j'en revois de temps en temps dans les magasins de bricolage. »<br>Mme G : « Alors je continue à voir mes anciennes collègues. »<br>Mme T : « Quand on arrête de travailler, c'est ne plus avoir de contacts, comme avoir des contacts avec des anciens collègues, mais c'est plus pareil. »  |
|                        | Connaissances         |                        |   | Mr M : 3<br>Mme G : 2<br>Mr JL : 1<br>Mme T : 1  | Mr M : « Avec les gens de l'association, je m'entends bien. »<br>Mme G : « ... une voisine me disait la dernière fois ... »<br>Mr JL : « ... Enfin ... j'habite un petit village alors ... faut participer un peu à la vie de la commune ! »<br>Mme T : « Et puis, le fait d'être avec les étudiants, parce qu'une fois par semaine, je mange au restaurant universitaire. »  |
|                        | En général            |                        |   | Mr M : 2<br>Mme G : 3<br>Mme T : 5   | Mr M : « Parce qu'on voit beaucoup moins de monde, c'est forcé. »<br>Mme G : « parce que pour les gens qui passent c'est quand même sympa »<br>Mme T : « Parce qu'il y a des gens, arrivés le jour de la retraite, sont complètement perdu. »   |
| Environnement temporel | Etales                | Mr JL : 1              | Mr JL : « Et puis on sent qu'on est vraiment sur la pente descendante. Et puis à mesure que l'on se rapproche, finalement on devient de plus en plus apprécié par les collègues (...) Les dernières années ont été plutôt moins désagréables que les années précédentes. Et donc, ça s'est relativement bien passé à la fin, en ce qui me concerne, mais ça faisait déjà 10 / 15 ans que je pensais à partir. » | Mr M : 1<br>Mr JL : 4<br>Mme T : 1   | Mr M : « Donc, fallait pas couper d'un seul coup ! »<br>Mr JL : « eh bien, on a des tas de projets quand on travaille pour les débuts de la retraite. Et donc, je suis en train de les mettre en pratique. Et puis tout ça va se terminer, et je vais être un retraité ordinaire dans peu de temps. »<br>Mme T : « Donc je me suis inscrite à l'université inter-âge, pour ne pas, ou plutôt, pour continuer à faire travailler mon intellect. Et donc, ça, ça a été un tremplin formidable et j'y suis encore. » |
|                        | Dates précises        | Mr JL : 5<br>Mme T : 7 | Mr JL : « Depuis 3 / 4 ans là »<br>Mme T : « J'ai prolongé jusqu'à la fin de l'année (scolaire) en Juin. »  | Mr M : 5<br>Mme G : 1<br>Mr JL : 5<br>Mme T : 10   | Mr M : « Donc, bah, depuis 2 ans, je me suis inscrit »<br>Mme G : « après 15 ou 20 ans ... »<br>Mr JL : « Ca fait ... officieusement 2 ans parce que j'ai eu quelques vacances, et officiellement 1 an et demie. 1 à 2 ans. »<br>Mme T : « A la rentrée de septembre ! »  |
|                        | Accélération du temps |                        |   | Mr M : 4<br>Mme G : 2<br>Mr JL : 3<br>Mme T : 2  | Mr M : « Les journées sont plus courtes. »<br>Mme G : « Non, mais quand on est bien occupé, en plus, on n'a pas le temps de s'occuper de ses petits maux. »<br>Mr JL : « Bah, si mais je n'ai pas vraiment le temps pour ça. »<br>Mme T : « Parce qu'on a tendance un peu au début à vouloir faire plein plein de trucs. »  |

|                         |                                   |   |   |   |
|-------------------------|-----------------------------------|---|---|---|
| Ralentissement du temps |                                   |   | <p>Mr M : 1</p> <p>Mme G : 5</p> <p>Mr JL : 3</p> <p>Mme T : 4</p>  | <p>Mr M : « J'ai plus de temps, mais je ne me suis pas ennuyé. »</p> <p>Mme G : « Sinon que j'ai un peu plus de temps qu'avant. »</p> <p>Mr JL : « ... là je suis un peu ... en vacances. »</p> <p>Mme T : « On prend le temps de vivre, qu'on n'avait pas forcément avant. »</p>   |
| Emploi du temps         | <p>Mme G : 4</p> <p>Mme T : 1</p> | <p>Mme G : « Alors, vous voyez, ce n'est pas vraiment un temps plein que j'ai fait. »</p> <p>Mme T : « C'est-à-dire que quand j'arrivais chez moi, vers 16h / 17h30, j'avais un stress. »</p> | <p>Mr M : 2</p> <p>Mme G : 12</p> <p>Mr JL : 1</p> <p>Mme T : 5</p> | <p>Mr M : « Parce que, c'est vrai qu'au lieu de se lever à 6h du matin, on se lève à 8h30. »</p> <p>Mme G : « Je sais que à telle heure, je vais aux Beaux-Arts par exemple. »</p> <p>Mr JL : « Donc ça, ça me prend un certain temps. »</p> <p>Mme T : « Je l'appelle 2 fois par jour, pour avoir de ses nouvelles, pour essayer de lui remonter le moral, parce qu'elle a tendance à tout voir en noir. »</p> |
| Organisation            | <p>Mme T : 1</p>                  | <p>Mme T : « Je m'étais quand même mis à temps partiel. »</p>   | <p>Mme G : 2</p>  | <p>Mme G : « c'est que je ne suis plus structurée »</p>   |

## **Titre/Title**

Equilibre occupationnel et passage à la retraite :  
L'engagement dans des activités productives, condition au retour de l'équilibre  
occupationnel ?

Occupational balance and retirement:  
Engagement in productive activities, condition of occupational balance return?

## **Auteur/Author**

Lise JACOB

### **Mots-clés**

Equilibre occupationnel  
Productivité  
Passage à la retraite  
Ergothérapie

### **Key words**

Occupational balance  
Productivity  
Retirement  
Occupational therapy

## **Résumé**

**Descriptif** : Le passage à la retraite est aujourd'hui de plus en plus désiré. Cependant, il est à l'origine d'une perturbation de l'équilibre occupationnel, concept fortement lié à celui de la santé. Ainsi, pour assurer le retour à un équilibre occupationnel au moment du passage à la retraite, la personne devrait alors combler ce besoin en productivité, en construisant de nouvelles formes d'activités productives.

**Méthode** : Pour vérifier cela, nous avons un entretien compréhensif auprès de quatre retraités ayant retrouvé cet équilibre, et ainsi identifié ce qui le favorise.

**Résultats** : Un traitement thématique des expériences de vie de ces personnes a révélé qu'un engagement dans des occupations était le point de départ d'un retour à un équilibre occupationnel. En revanche, il a été observé un processus antérieur à cet engagement, semblable au processus de changement. L'hypothèse est donc partiellement validée. Cependant, il faudrait des recherches complémentaires pour approfondir notre étude.

## **Abstract**

**Description**: Today, the transition to retirement is increasingly desired. However, it may cause disturbance in people's occupational balance, a concept strongly linked to health. To ensure the return to occupational balance upon transition to retirement, people should fill the need for productivity, by building a new form of productive activity.

**Method**: To verify this hypothesis, an in-depth interview was carried out with four retired people, who had occupational balance, and so were able to identify how to promote it.

**Results**: A thematic processing of data, which are people's life experiences, revealed that an engagement in occupations was the starting point for the return of occupational balance. However, an earlier process to this commitment was observed, similar to the process of change. Therefore, the hypothesis is partially confirmed, however, it would require additional research to deepen our study.