

Université de Montréal

Toujours mieux à deux?

*Reconstruction identitaire lors de la retraite chez les femmes sans conjoint*

*Par*

Eleonora Bogdanova

Département de sociologie

Faculté des arts et des sciences

Mémoire présenté à la Faculté des études supérieures et postdoctorales  
en vue de l'obtention du grade de Maître ès sciences (M. Sc.) en sociologie

Octobre 2020

© Eleonora Bogdanova, 2020

Université de Montréal

Département de sociologie, Faculté des arts et des sciences

---

*Ce mémoire intitulé*

**Toujours mieux à deux?**

***Reconstruction identitaire lors de la retraite chez les femmes sans conjoint***

*Présenté par*

**Eleonora Bogdanova**

*A été évalué par un jury composé des personnes suivantes*

**Marianne Kempeneers**

Président-rapporteur

**Isabelle Van Pevenage**

Directeur de recherche

**Patrik Marier**

Membre du jury

## Résumé

La retraite est souvent pensée à deux, et l'absence d'un conjoint comme support est souvent rapportée dans la littérature existante comme une entrave à l'adaptation positive à la transition à la retraite. Ce mémoire s'intéresse au vécu de la transition à la retraite des femmes sans conjoint, alors que la réalité de celles-ci n'est pas explorée, à notre connaissance, dans le contexte québécois actuel. Il a trois objectifs : décrire comment celles-ci vivent les impacts du départ à la retraite, identifier les facteurs qui jouent un rôle dans le vécu de cette transition, et enfin comprendre comment se réalisent leurs (re)constructions identitaires à l'arrivée de la retraite, sachant que l'identité se reconstruit tout au long du parcours de vie. C'est par le biais du récit de vie que nous cernons ces changements, mis en lumière par les trajectoires professionnelles et amoureuses de dix femmes retraitées rencontrées dans le cadre de cette étude. Malgré l'importance accordée dans la littérature au support du partenaire lors du départ à la retraite, nos résultats soulignent que ne pas être en couple n'est pas, pour la majorité, une source de difficulté lors de cette transition. À l'inverse, plusieurs femmes se considèrent heureuses lors de leur transition et dans leur quotidien en l'absence d'un conjoint. Nous constatons également un sentiment de fierté chez les participantes, sous-tendu par le fait que celles-ci se considèrent comme des femmes autonomes, capables de subvenir à leurs besoins par elles-mêmes. Il ressort finalement qu'au-delà de ce sentiment d'accomplissement, et bien que le désir de la présence d'un conjoint éventuel ne soit pas complètement écarté, ces femmes perçoivent de manière très positive cette transition sans le soutien d'un partenaire. Elles soulèvent que l'organisation de leur quotidien peut alors s'effectuer sans devoir négocier, faire des compromis ou des sacrifices, leur retraite et leur bien-être n'appartenant qu'à elles-mêmes.

**Mots-clés** : retraite, identité, conjugalité, femmes, parcours de vie, récit de vie.

## **Abstract**

Retirement is often thought of in terms of couplehood, and the absence of a spouse as a source of support is often described in the existing literature as an obstacle to a positive adjustment to the transition to retirement. This dissertation examines the experience of the transition to retirement of women without a partner, as their reality is not explored, to our knowledge, in the current Quebec context. It has three objectives: to describe how they experience the impacts of retirement, to identify the factors that play a role in the experience of this transition, and finally it aims to understand how the (re)construction of their identities is realized during their transition to retirement, knowing that our identity reconstructs throughout the life course. It is through life stories that we were able to identify these changes, more specifically through the professional and romantic trajectories of ten retired women we interviewed in this study. Despite the importance highlighted in literature that partners are an important source of support during the transition to retirement, our results emphasize that not having a partner is not, for the majority, a source of difficulty during this transition or on a daily basis. On the contrary, many women consider themselves happy with their transitions and in their daily lives in the absence of a spouse. We also note a feeling of pride amongst the participants, enabled by the fact that they consider themselves as independent, and capable of supporting themselves. Beyond this feeling of accomplishment, and despite the wish of some to engage in a potential future relationship, these women perceive very positively their transition to retirement. In the absence of a spouse, the organization of their daily lives can then be carried out without having to negotiate, make compromises or sacrifices, their plans for retirement and their well-being belonging only to themselves.

**Keywords:** retirement, identity, conjugality, women, life course, life stories.

# Table des matières

<i>Résumé</i> .....	<i>i</i>
<i>Abstract</i> .....	<i>ii</i>
<i>Table des matières</i> .....	<i>iii</i>
<i>Liste des tableaux</i> .....	<i>vii</i>
<i>Remerciements</i> .....	<i>viii</i>
<i>Introduction</i> .....	<i>1</i>
<b>Chapitre 1 – Travail, vieillissement et retraite</b> .....	<b>4</b>
<b>1.1 Le travail</b> .....	<b>4</b>
<b>1.2 La retraite : quelques données</b> .....	<b>6</b>
1.2.1 Personnes âgées, situations conjugales et âges à la retraite.....	6
1.2.2 Les sources de revenus à la retraite.....	8
1.2.2.1 La composante publique : le fédéral et le provincial.....	8
1.2.2.2 La composante privée.....	10
<b>1.3 Les perspectives sur la retraite</b> .....	<b>11</b>
<b>Chapitre 2 – La retraite : impacts et facteurs</b> .....	<b>13</b>
<b>2.1 Les impacts majeurs de la retraite sur les individus</b> .....	<b>13</b>
2.1.1 Les impacts relationnels.....	13
2.1.1.1 Les relations professionnelles.....	13
2.1.1.2 Le réseau familial.....	14
2.1.1.3 La relation conjugale.....	15
2.1.2 Les impacts individuels.....	19
2.1.2.1 La situation financière.....	19
2.1.2.2 La santé physique.....	21
2.1.2.3 La santé mentale.....	21
2.1.2.4 La reconstruction identitaire.....	22
2.1.3 Conclusion des impacts de la retraite sur les individus.....	24
<b>2.2 Les facteurs qui influencent la transition à la retraite</b> .....	<b>24</b>
2.2.1 Emploi et situation financière.....	25

2.2.2	Santé.....	28
2.2.3	Réseau social.....	28
2.2.4	La relation conjugale et le conjoint.....	30
2.2.5	Conclusion des facteurs qui influencent la retraite .....	31
<b>Chapitre 3 – Problématique et question de recherche .....</b>		<b>33</b>
<b>3.1</b>	<b>La transition à la retraite, une reconstruction identitaire ? .....</b>	<b>33</b>
3.1.1	L'identité.....	33
3.1.2	Le rôle du conjoint dans la construction identitaire .....	34
3.1.3	La reconstruction identitaire à la retraite : être ou ne pas être un « retraité » ? .....	38
3.1.4	Le rôle du conjoint dans la reconstruction identitaire à la retraite .....	39
3.1.5	Lorsqu'on n'a pas de conjoint à l'arrivée de la retraite, comment se vit-elle? .....	41
<b>3.2</b>	<b>Retour sur la problématique.....</b>	<b>47</b>
<b>3.3</b>	<b>Question de recherche et objectifs .....</b>	<b>47</b>
<b>Chapitre 4 – Méthodologie.....</b>		<b>49</b>
<b>4.1</b>	<b>L'approche des parcours de vie.....</b>	<b>49</b>
4.1.1	La temporalité .....	49
4.1.2	La réflexivité.....	50
4.1.3	Les relations interpersonnelles .....	51
4.1.4	Les modulations des parcours de vie .....	51
4.1.4.1	Parcours de vie et trajectoires de vie .....	51
4.1.4.2	Déstandardisation et déchronologisation .....	51
4.1.4.3	Transitions .....	51
4.1.5	Parcours de vie et reconstruction identitaire.....	52
<b>4.2</b>	<b>Échantillon et recrutement .....</b>	<b>52</b>
<b>4.3</b>	<b>Constitution de l'échantillon.....</b>	<b>54</b>
<b>4.4</b>	<b>Réalisation des entretiens.....</b>	<b>56</b>
<b>4.5</b>	<b>Traitement des données.....</b>	<b>57</b>
<b>4.6</b>	<b>Les limites de la recherche.....</b>	<b>57</b>
<b>4.7</b>	<b>Portrait des participantes.....</b>	<b>58</b>
<b>Chapitre 5 – La retraite, un temps de changements.....</b>		<b>61</b>

<b>5.1</b>	<b>Les impacts relationnels de la retraite.....</b>	<b>61</b>
5.1.1	Les relations familiales : une implication diversifiée.....	61
5.1.1.1	La grand-parentalité .....	61
5.1.1.1.1	Investir davantage son rôle de grand-mère .....	61
5.1.1.1.2	Un rôle peu investi .....	63
5.1.1.2	Les autres relations familiales.....	64
5.1.1.2.1	Investir plus d'activités avec la famille .....	64
5.1.1.2.2	Prendre le rôle de proche aidante .....	65
5.1.2	Le réseau social, une composante primordiale .....	66
5.1.2.1	Anciennes amitiés, nouvelles rencontres .....	66
5.1.2.1.1	Les activités et loisirs .....	66
5.1.2.1.2	Le support des ami·e·s .....	67
5.1.2.1.3	À l'heure de la retraite, des amitiés qui changent.....	67
5.1.2.2	Les anciennes collègues .....	69
5.1.2.2.1	Des collègues, mais aussi des amies.....	69
5.1.2.2.2	Lorsque les collègues n'ont jamais fait partie du cercle social.....	70
<b>5.2</b>	<b>Impacts individuels .....</b>	<b>71</b>
5.2.1	La situation financière .....	71
5.2.2	La santé.....	76
5.2.2.1	La retraite, synonyme de bien-être.....	76
5.2.2.2	Les impacts du travail et de la retraite sur la santé.....	77
5.2.2.2.1	Les impacts du travail à la retraite.....	77
5.2.2.2.2	La retraite, une « délivrance ».....	78
5.2.3	L'adaptation à la retraite.....	78
5.2.3.1	La déresponsabilisation à la retraite, une expérience variée .....	79
5.2.3.2	Diverses manières de s'adapter à la retraite.....	81
5.2.3.2.1	S'occuper par le déménagement .....	81
5.2.3.2.2	Valoriser les activités sociales .....	82
5.2.3.2.3	Des activités plus « spontanées ».....	82
5.2.4	Reconstruire un quotidien sans le travail .....	83
5.2.4.1	À la retraite, on investit notre temps dans ce qu'on aime .....	85
5.2.4.2	Lorsque les journées sont « vides ».....	86
<b>5.3</b>	<b>Conclusion .....</b>	<b>87</b>
	<b>Chapitre 6 – Une diversité de vécus à la retraite.....</b>	<b>90</b>
<b>6.1</b>	<b>Famille, ami·e·s et relations.....</b>	<b>90</b>

6.1.1	Vivre sa retraite et la planifier avec les autres.....	90
6.1.2	Une source de soutien à plusieurs étapes.....	92
<b>6.2</b>	<b>La question des finances.....</b>	<b>94</b>
<b>6.3</b>	<b>La santé.....</b>	<b>98</b>
6.3.1	Les activités pour se garder en santé.....	99
6.3.2	Les activités délaissées par mesure préventive.....	101
6.3.3	Vieillir seule.....	101
<b>6.4</b>	<b>Anticiper la retraite ?.....</b>	<b>102</b>
6.4.1	Envisager la retraite au jour le jour.....	103
6.4.2	Une retraite différente de celle imaginée.....	104
6.4.3	Une retraite planifiée.....	105
6.4.4	Et aujourd’hui, on planifie quoi ?.....	105
<b>6.5</b>	<b>Le lieu de résidence.....</b>	<b>106</b>
6.5.1	Les ressources ou la quiétude? Choisir entre ville et banlieue.....	106
6.5.2	Choisir la vie en résidence, une réalité différente.....	108
<b>6.6</b>	<b>Conclusion.....</b>	<b>109</b>
<b>Chapitre 7 – L’identité : entre construction, reconstruction et continuité.....</b>		<b>112</b>
<b>7.1</b>	<b>L’identité professionnelle au jour de la retraite.....</b>	<b>112</b>
7.1.1	S’identifier fortement par le travail en devenant retraitée.....	113
7.1.1.1	Se reconstruire en lien avec nos intérêts (professionnels).....	113
7.1.1.2	Lorsque devenir retraitée, c’est « changer » de vie.....	116
7.1.2	Retraitée, alors qu’on s’identifiait peu au travail.....	118
<b>7.2</b>	<b>Sans conjoint à la retraite : la quête identitaire par soi-même.....</b>	<b>121</b>
7.2.1	La transition sans compromis et sans négociations.....	121
7.2.2	La retraite à deux quand on est seuls.....	123
7.2.3	Sans conjoint à la retraite : planifier un futur à deux ?.....	127
<b>Conclusion.....</b>		<b>132</b>
<b>Références bibliographiques.....</b>		<b>141</b>
<b>Annexe 1 Grille d’entretien.....</b>		<b>i</b>
<b>Annexe 2 Formulaire de consentement.....</b>		<b>iii</b>

## Liste des tableaux

Tableau 1. – Proportion (%) des personnes âgées de 65 ans et plus selon le genre et la situation conjugale .....	7
Tableau 2. – Proportion (%) des personnes âgées de 60 à 69 ans selon le genre et la situation conjugale .....	7
Tableau 3. – Critères d’admissibilité et montants maximums des prestations publiques (Canada et Québec).....	9
Tableau 4. – Revenu moyen après impôt des personnes âgées de 65 ans ou plus selon certains groupes d’âge et le sexe, Québec, 2015.....	10
Tableau 5. – Caractéristiques des répondantes.....	55

## Remerciements

Nommer toutes les personnes que je voudrais remercier et qui ont fait partie de cette aventure consisterait en une longue liste de noms, ce que j'éviterai de faire ici. Je voudrais tout de même souligner leur présence, qu'elle ait été petite ou grande, que ces personnes aient été là le temps d'une rencontre ou depuis des années.

Tout d'abord, je tiens à remercier les femmes qui ont participé à cette étude, qui se sont ouvertes, qui m'ont offert leur temps et leurs histoires. Sans ces femmes ce mémoire n'aurait pas eu lieu. Elles m'ont permis de plonger dans leurs parcours, de mieux comprendre ce qu'elles vivent. Elles m'ont aussi inspiré dans mes péripéties personnelles, l'expérience de la vie sans conjoint et de la reconstruction identitaire n'ayant pas d'âge.

Ce mémoire n'aurait pas vu le jour sans le soutien significatif de ma directrice, Isabelle Van Pevenage. Ta curiosité, ta rigueur et ton expérience professionnelle ont été une grande inspiration pour moi. Je te remercie pour ton soutien, ta conviction quant à ma réussite, ton encouragement dans les moments difficiles, et pour ta compréhension sur tant de niveaux.

Je remercie ma famille, qui m'a encouragé à entamer cette étape, m'a soutenu dans les temps incertains, m'a motivé dans les moments difficiles. À ces personnes qui m'ont soulevé, qui m'ont aidé, et qui m'ont déterminée à poursuivre mes intérêts.

À mes ami·e·s, merci pour les discussions qui m'ont fait réfléchir, pour les distractions pour éviter de réfléchir. Merci pour votre encouragement, votre soutien, votre écoute à maintes reprises. Votre présence a joué un rôle important dans la complétion de cette étape, et je vous en suis sincèrement reconnaissante.

Aux personnes qui ne font plus partie de ma vie, et que je remercie tout de même pour leur présence, pour leur temps, pour leur écoute et leur soutien, pour leur amour pendant ce temps.

Et à la nouvelle personne qui est arrivée dans ma vie, qui a joué un rôle clé à tant de niveaux. Merci pour ton support, ton épaule et tes oreilles, et surtout pour ta patience et ton amour.

## Introduction

La retraite est souvent pensée comme étant vécue à deux. De nombreux auteurs soutiennent que cette transition majeure dans le parcours de vie est, ultimement, plus facile lorsqu'on s'y retrouve accompagné. Se positionnent ainsi Caradec (1996a, 1998, 2008), Berger et Kellner (1988), ou encore Crenner (2006), pour ne nommer que ceux-là. Ces auteurs se sont intéressés principalement dans leurs travaux aux parcours des couples, au passage à la retraite d'un ou des deux conjoints, ou encore aux retombées de cette transition sur leur relation, allant de la renégociation de la « distance conjugale » à la séparation du couple (Caradec, 1996a). Mais dans une société où les modèles sociaux sont changeants et évolutifs, plus encore dans un contexte québécois (contrairement à tant de recherches), il est dorénavant possible de ne pas se conformer à la « norme » qui a été mise en valeur. De par l'individualisation des parcours, diversifiés par la déstandardisation et la déchronologisation (Cavalli, 2007), il n'est plus exceptionnel d'arriver à la retraite en marge du modèle conjugal traditionnel.

Ainsi, la retraite est-elle toujours mieux vécue à deux ? Si l'exploration de la retraite en couple est tout aussi intéressante que pertinente, il nous semble que la situation d'une population en particulier est très peu représentée, et que lorsqu'elle est discutée, elle est caractérisée comme difficilement vécue. Cette réalité, peu étudiée à notre connaissance dans le contexte québécois bien qu'elle soit de plus en plus commune, est celle des retraité·e·s sans conjoint. C'est ce dont traitera ce mémoire.

Cette recherche vise à mettre en valeur l'expérience de cette population et revisiter les idées reçues, notamment nuancer le vécu, semblerait-il plus difficile, des femmes qui n'ont pas de conjoint à la retraite, femmes que certains perçoivent comme les « visages contemporains de la solitude » (Van de Velde, 2018, p. 6).

Cela a tout d'abord requis de cerner dans la littérature existante les facteurs principaux en jeu dans l'adaptation des personnes retraitées en couple. Et c'est ainsi que de nombreux écrits ont été révélateurs du rôle du conjoint, « autrui par excellence » (Caradec, 1998), l'individu qui

semble primer sur tant d'autres dans l'offre de soutien, tant lors de la transition à la retraite que dans la (re)construction identitaire tout au long du parcours.

Nous ne cherchons pas ici à dénoncer ou critiquer l'importance accordée au rôle que joue le partenaire, tant au quotidien que lors des transitions dans le parcours, mais plutôt à mettre en lumière que même sans ce dernier, et parfois même grâce à son absence, les reconstructions identitaires de certaines personnes peuvent se vivre de manière tout aussi positive, et parfois considérée comme plus facilement qu'à deux.

Dans les prochaines parties, nous abordons les notions centrales de ce mémoire, soit la retraite et l'identité, dans le but de décrire les diverses manières dont la transition à la retraite peut être vécue et les (re)constructions identitaires entamées à cette étape. Nous désirons aussi rendre compte des difficultés et facteurs qui supportent les individus lors de cette dernière en s'intéressant à l'expérience des personnes qui ne sont pas en couple.

Pour ce faire, nous présentons d'abord, dans le premier chapitre, une brève mise en contexte des personnes âgées au Québec, incluant la présentation de quelques données statistiques sur leur situation par rapport au marché du travail, à la retraite, ainsi que sur leurs conditions conjugales. Nous présentons aussi la réalité financière des retraités au Québec, en cernant leurs diverses sources de revenus et, contrairement aux idées reçues, la situation financière précaire de certaines personnes à la retraite, suivi d'un état des lieux sur les diverses perspectives sur la retraite.

Dans le second chapitre, nous abordons les divers impacts du départ du marché du travail et les facteurs qui jouent un rôle dans le vécu de la transition à la retraite. Ceci nous amène à poser la problématique dans le troisième chapitre, qui cerne la notion centrale de ce mémoire, soit l'identité. La multiplicité des définitions possibles de ce concept requiert une définition claire qui sera adoptée pour analyser les (re)constructions identitaires entamées à la retraite. Nous identifions aussi le rôle de l'entourage, et plus particulièrement du conjoint, dans ce processus, pour ensuite cerner ce que l'on retrouve dans la littérature sur le vécu du passage à la retraite, et sur la (re)construction identitaire, en l'absence d'un conjoint. Le quatrième chapitre est ensuite

consacré à la présentation des aspects méthodologiques de cette recherche ainsi qu'à une brève présentation des participantes.

Les résultats qui suivent seront divisés en trois chapitres afin d'approfondir l'analyse du vécu de la transition à la retraite des femmes sans conjoint rencontrées et de leurs (re)constructions identitaires. Ainsi, les cinquième et sixième chapitres porteront sur les impacts de la retraite sur diverses facettes de la vie des participantes, et sur les facteurs qui influencent le vécu de la retraite de ces dernières. Le septième chapitre sera dédié aux transitions identitaires des femmes rencontrées, en lien avec leur ancien travail et avec leur vécu au niveau des relations amoureuses, notamment quant à l'absence d'un conjoint. Le mémoire se clôture avec une conclusion générale.

# Chapitre 1 – Travail, vieillissement et retraite

S'intéresser au vécu de la retraite requiert que l'on cerne la réalité des personnes retraitées, en soulignant tout d'abord l'importance du travail dans la vie des individus, en brossant ensuite un portrait général des personnes âgées au Québec, suivi d'une esquisse des perspectives de ce qu'est la retraite selon plusieurs auteurs.

## 1.1 Le travail

Les dernières décennies ont été marquées par l'importance croissante du travail dans la vie des individus. En effet, au quotidien, le travail encadre la journée avec des contraintes horaires, imposant structure et routine, et détermine le temps accordé aux activités au sein du domicile et à l'extérieur de celui-ci (Alaphilippe et al., 2001).

À la fin du siècle dernier, Kohli (1989) mettait en valeur la place centrale détenue par le travail dans un parcours institutionnalisé et standardisé, celui-ci marqué par trois périodes qui s'articulent autour de l'activité (ou l'inactivité) professionnelle, soit l'éducation, le travail et finalement la retraite. Si les parcours sont aujourd'hui moins normalisés et prévisibles (nous y reviendrons plus tard), et si le travail ne structure plus, comme auparavant, la totalité de l'existence des individus (Guillemard, 2002), celui-ci continue d'être un lieu d'épanouissement, de définition et de réalisation de soi pour de nombreux individus (Côté, 2013; Guichard-Claudic, Le Borgne-Uguen, et al., 2001; Mucchielli, 2009).

Le rapport au travail et le rôle qu'il joue dans la vie de l'individu peuvent varier, allant d'une simple source de revenus à un lieu d'épanouissement, une source d'autonomie et de reconnaissance sociale. Le travail offre même, pour certain·e·s, « une libération des contraintes domestiques » (Caradec, 2008, p. 165). L'activité professionnelle peut même se voir prolongée, par exemple en retardant la retraite, afin d'éviter que la sphère privée ne prenne trop d'importance au quotidien. C'est notamment le cas de certaines femmes qui évitent la retraite (du moins totale), synonyme pour elles de temps dédié aux tâches dites « féminines », tel que l'investissement de soi dans le rôle de grand-mère ou de proche aidante (Le Borgne-Uguen, 2001). En effet, les charges domestiques (ménage, soins offerts aux proches, etc.) sont encore fortement divisées selon le

genre : au cours de la dernière décennie, en France, les femmes ont consacré une heure et demie de plus par jour que les hommes à ces tâches. Et c'est ce travail, invisible et non rémunéré, qui empiète sur le temps qui aurait pu être dédié, par exemple, à l'ascension professionnelle. Ultimement, « débarrasser la table » renforce les inégalités sociales de genre au cours de la vie et à la retraite (Bushfield et al., 2008; Court et al., 2016; Guichard-Claudic, Le Borgne-Uguen, et al., 2001; Kaida & Boyd, 2011). Nous y reviendrons plus tard.

Il faut noter que la perception du travail peut changer dans le temps et en fonction de multiples facteurs en lien avec le marché du travail ou avec des facteurs extérieurs tels que les changements familiaux, l'état de santé, etc. (Côté, 2013; Guichard-Claudic, Le Borgne-Uguen, et al., 2001). Selon Côté (2013), trois dimensions de la trajectoire professionnelle influencent la perception qu'a l'individu de son travail : le rapport au travail, le rapport à l'emploi et le rapport au travail non salarié. *Le rapport au travail* comprend l'environnement et les personnes côtoyées sur les lieux du travail, distingué du *rapport à l'emploi* qui fait référence à l'aspect plus large du marché du travail, tel que les « conditions d'accès et de retrait », le « type de contrat de travail » et la « stabilité de la situation professionnelle » (Côté, 2013, p. 180). *Le rapport au travail non salarié* comporte notamment le rapport aux tâches domestiques qui peuvent « entrer en conflit avec le travail rémunéré » (Côté, 2013, p. 180). Ces dimensions de la trajectoire professionnelle influencent le vécu de l'individu sur le marché du travail et sa vie en dehors de celui-ci. Elles ont aussi un impact sur l'épanouissement par le travail, sujet à changer avec la perception de l'emploi, et jouent un rôle dans la décision du départ à la retraite (Guichard-Claudic, Le Borgne-Uguen, et al., 2001).

Si le travail a pris une importance centrale dans la vie des individus, certains auteurs parlent d'une véritable « religion du travail » (Lalivie d'Épinay, 1992), c'est qu'il est également devenu un référent identitaire incontournable pour la plupart, véritable source de *réalisation et de définition de soi* (Mucchielli, 2009). Et ces derniers sont plus propices à se définir par leur profession si celle-ci est une source de satisfaction.

Il n'est dès lors pas étonnant que de nombreux individus puissent s'inquiéter devant la perspective de quitter leur emploi. Outre la crainte d'un manque de sécurité financière, il s'agit

de faire face à la peur de quitter un travail que l'on apprécie, « voir la panique, devant le vide laissé par la perte de son emploi, l'insécurité face à l'avenir » (Mercier, 2008, p. 216). Tout de même, si le travail peut être source d'épanouissement, la retraite est de plus en plus perçue comme une étape désirée, « attendue et valorisée » (Caradec, 2008, p. 165), qui promeut la réalisation de soi.

La fin de la vie professionnelle est devenue une transition importante dans le parcours de vie des individus (Caradec, 1996a). Mais avant de regarder de plus près le vécu de cette transition, revenons sur quelques données contextuelles entourant la retraite.

## **1.2 La retraite : quelques données**

Brossons un portrait des retraités québécois en deux volets, en soulignant tout d'abord quelques données pertinentes sur cette population, suivi d'un survol du système de prestations et de rentes qui affectent leur situation financière.

### **1.2.1 Personnes âgées, situations conjugales et âges à la retraite**

En 2017, 18,5 % des Québécois avaient 65 ans et plus. Cette population est constituée de 45,3% hommes et de 54,7 % femmes. Cet écart est dû à une espérance de vie plus élevée pour ces dernières, soit d'environ 84 ans comparativement à 80 ans pour les hommes (Ministère de la Famille, 2018). Cette espérance de vie a considérablement augmenté lors des dernières décennies. En effet, depuis 1975, les hommes ont gagné 11 années et les femmes en ont gagné 7 : la fin de vie recule et la période de la retraite s'allonge d'autant. Ce sont également les conditions de vie qui se sont améliorées. En effet, au Québec, en 2006, l'espérance de vie sans incapacités fréquentes était de 72 années pour les hommes et 75 ans pour les femmes (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2018). C'est donc dire que la période de la retraite se vit non seulement plus longtemps, mais également en meilleure santé.

En ce qui concerne la situation matrimoniale, selon les dernières données disponibles, au Québec, comme l'indique le tableau 1, un peu plus de la moitié des personnes âgées de 65 ans vivent en couple. Parmi ces dernières, 89 % sont mariées et 11 % vivent en union libre. Parmi les personnes

âgées qui vivent sans conjoint, 4 % sont séparées, 18 % sont célibataires, 21 % sont divorcées et 57 % sont veuves (Institut de la statistique du Québec, 2012).

Tableau 1. – Proportion (%) des personnes âgées de 65 ans et plus selon le genre et la situation conjugale

	Vivant avec un conjoint			Vivant sans conjoint				
	Mariées	En union libre	Total	Séparées	Célibataires	Divorcées	Veuves	Total
<b>Total</b>	89	11	<b>55</b>	4	18	21	57	<b>45</b>
<b>Hommes</b>	88	12	<b>71</b>	8	24	30	38	<b>29</b>
<b>Femmes</b>	91	9	<b>43</b>	3	15	17	64	<b>57</b>

On constate que les femmes âgées de 65 ans et plus sont moins nombreuses à vivre en couple comparativement aux hommes. En effet, alors que 57 % de celles-ci vivent sans conjoint, c'est le cas de 29% des hommes du même âge.

Si pour la plupart des individus le passage à la retraite se produit à 65 ans (Lesemann & D'Amours, 2010; Vaillancourt & Diaconu, 2008), on constate que cette transition se réalise de plus en plus tôt : en 2001, au Québec, 16 % des individus âgés de 55 à 59 ans étaient retraités, ce taux augmentant à 54 % chez ceux âgés de 60 à 64 ans. À 65 ans, la quasi-totalité, soit 95 % des individus sont retraités (Vaillancourt & Diaconu, 2008).

Si l'on revient à la situation conjugale des personnes lors de la transition à la retraite, lorsque l'on considère la tranche d'âge de 60 à 69 ans (âges auxquels la plupart des personnes prennent leur retraite), on constate qu'un peu plus de 30 % de celles-ci ne vivent pas en couple. Plus précisément, 26 % des hommes et 38 % des femmes de cet âge sont soit séparés, célibataires, divorcés ou veufs.

Tableau 2. – Proportion (%) des personnes âgées de 60 à 69 ans selon le genre et la situation conjugale

	Vivant avec un conjoint			Vivant sans conjoint				
	Mariées	En union libre	Total	Séparées	Célibataires	Divorcées	Veuves	Total
<b>Total</b>	83	17	<b>68</b>	7	27	44	22	<b>32</b>
<b>Hommes</b>	81	19	<b>74</b>	8	34	47	12	<b>26</b>
<b>Femmes</b>	85	15	<b>62</b>	6	23	43	29	<b>38</b>

C'est donc dire que lors de la transition à la retraite, de nombreuses personnes vivent sans conjoint.

## 1.2.2 Les sources de revenus à la retraite

De quelles sources de revenus les personnes à la retraite disposent-elles ? La structure générale du système de retraite québécois et canadien se compose principalement de quatre paliers et deux grandes catégories de revenus doivent être considérées : la composante publique et la composante privée.

Palier	Principales mesures	Composante
Mesures d'assistance publique – niveau fédéral	· Pension de la Sécurité de la vieillesse (PSV) · Supplément de revenu garanti (SRG)	Universelle
Régime public universel de base – niveau provincial	· Régime de rentes du Québec (RRQ)	Obligatoire – cotisations des travailleurs et employeurs
Régimes complémentaires de retraite		Facultative
Mécanismes privés d'épargne-retraite	· Régime d'épargne retraite enregistrée (REER) · Compte d'épargne libre d'impôts (CELI)	Privée

### 1.2.2.1 La composante publique : le fédéral et le provincial

Lorsque l'on considère la situation des retraités québécois, la composante publique est constituée de prestations provenant du gouvernement fédéral et du gouvernement provincial.

Selon Lefrançois et St-Onge (2013), le premier palier qui comprend les mesures publiques fédérales a pour objectif d'assurer un montant « de base » aux personnes âgées et de lutter contre la pauvreté. Il est composé principalement de la **Pension de Sécurité de la Vieillesse** (PSV) et du **Supplément de Revenu Garanti** (SRG). Financé directement par les impôts, il s'agit de la seule composante universelle du système de retraite. Allocation versée à tous les citoyens canadiens âgés de 65 ans et plus, la PSV s'élève en 2018 à 613,53 \$ par mois. Toutefois, dès que le revenu dépasse le seuil de 75 910 \$, le montant commence à diminuer. Lorsqu'un pensionné touche un revenu supérieur à 126 058 \$, il ne perçoit plus la PSV. Le SRG est un montant supplémentaire pour les personnes âgées à faibles revenus. Selon la situation familiale et les

revenus, le montant maximum peut atteindre 916,38 \$ pour une personne seule qui dont les revenus sont de moins de 18 600 \$ (sans la PSV).

Le second palier correspond au **Régime des rentes du Québec** (RRQ). Il s'agit d'un régime universel de base, obligatoire et couvrant l'ensemble des travailleurs qui gagnent un salaire annuel supérieur à 3 500\$ (les cotisations cessent au-delà de 57 400 \$). La rente perçue par la personne retraitée dépend de sa participation au régime, régit par un système de cotisations où tout employé verse 5,4 % de ses revenus, une part égale étant versée par l'employeur.

Le tableau suivant reprend les critères d'admissibilité et les montants maximums perçus selon les différentes prestations publiques

Tableau 3. – Critères d'admissibilité et montants maximums des prestations publiques (Canada et Québec)

Prestation	Critères d'admissibilité	Montants <sup>1</sup>
<b>Niveau fédéral</b>		
<b>Pension de sécurité de la vieillesse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Être âgé de 65 ans et plus</li> <li>- Être citoyen canadien ou résident autorisé</li> <li>- Avoir résidé au Canada au moins 10 ans après l'âge de 18 ans               <ul style="list-style-type: none"> <li>o Pour recevoir la pleine pension, le bénéficiaire doit avoir habité 40 ans au Canada après l'âge de 18 ans. Une pension partielle est calculée au taux de 1/40<sup>ième</sup> de la pleine pension pour chaque année complète où le bénéficiaire a habité au Canada après l'âge de 18 ans.</li> </ul> </li> </ul>	Dépend du revenu (max = 613,53\$ / mois)
<b>Supplément de revenu garanti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Être bénéficiaire de la Pension de sécurité de la vieillesse</li> <li>- Avoir un revenu inférieur à               <ul style="list-style-type: none"> <li>o 18 600 \$ pour une personne seule</li> </ul> </li> </ul>	Dépend du revenu Max = 916,38\$ pour une personne seule
	<ul style="list-style-type: none"> <li>o 24 576 \$ pour une personne en couple dont le conjoint reçoit la PSV</li> </ul>	Max = 551,63\$ pour une personne en couple dont le conjoint reçoit la PSV
	<ul style="list-style-type: none"> <li>o 44 592 \$ pour une personne en couple dont le conjoint ne reçoit pas la PSV</li> </ul>	Max = 916,38\$ pour une personne en couple dont le conjoint ne reçoit pas la PSV
<b>Niveau provincial</b>		
<b>Régime des rentes du Québec</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avoir 60 ans et plus</li> <li>- Avoir cotisé au moins une année au Régime des rentes du Québec</li> </ul>	Dépend des cotisations du travailleur

<sup>1</sup> Ces montants sont ceux qui prévalent pour la période allant du mois d'octobre au mois de décembre 2019.  
<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/pensionspubliques/rpc/securite-vieillesse/paiements.html#tbl1>

### 1.2.2.2 La composante privée

Le troisième palier comprend *les régimes complémentaires de retraite*. Ils sont privés et non obligatoires, découlant la plupart du temps d'un accord entre un employeur et un syndicat (Lefrançois & St-Onge, 2013). Les fonds de pension sont alimentés par les cotisations des employeurs et des employés.

Enfin, le quatrième palier comprend les différents *mécanismes d'épargne-retraite privés*. Les plus répandus, au Québec, sont le régime d'épargne-retraite enregistrée (REER) et les comptes d'épargne libres d'impôts (CELI), considérés comme une source importante de revenus pendant la retraite (Chabot & Langis, 2007; Légaré, 2010; Ménard & Billig, 2013; Wannell, 2007).

Il faut souligner que, selon certains auteurs, la part la plus importante du revenu des personnes retraitées est constituée de l'épargne privée (Vaillancourt & Diaconu, 2008).

Il ne faut pas oublier, comme le mentionnent Marier, Carrière et Purenne (2018), qu'à ces revenus doivent être ajoutés les avoirs (maison, épargne, automobile, ...) des personnes âgées.

S'il est difficile d'offrir un portrait exact (et donc qui serait nuancé) de la situation financière des aînés, notamment parce que les personnes âgées ne forment pas une population homogène, il est intéressant de constater que, loin d'être « Riches comme Crésus?<sup>2</sup> », elles sont loin de présenter une situation financière confortable. En effet, comme on peut le constater dans le tableau suivant, le revenu moyen des personnes âgées au Québec est de 28 800 \$ (après impôts). Ce revenu est moindre pour les femmes et les plus âgés (Ministère de la Famille, 2018).

Tableau 4. – Revenu moyen après impôt des personnes âgées de 65 ans ou plus selon certains groupes d'âge et le sexe, Québec, 2015

Sexe	Groupe d'âge		
	65-74 ans	75 ans ou plus	65 ans ou plus
Hommes	35 500	32 200	34 300
Femmes	24 000	24 400	24 100
<b>Total</b>	<b>29 600</b>	<b>27 600</b>	<b>28 800</b>

<sup>2</sup> « Riche comme Crésus ? Le mythe des aînés riches » est le titre d'un chapitre du livre « Les vieillissements sous la loupe. Entre mythes et réalités » (Marier, Carrière et Purenne, 2018).

### 1.3 Les perspectives sur la retraite

La retraite, soit le départ du marché du travail, représente « 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 » (Alaphilippe et al., 2001, p. 31). Nous verrons dans le prochain chapitre que cette transition entraîne une réorganisation du quotidien et des activités, tout en ayant des impacts sur les relations interpersonnelles, la situation financière, la santé et l'identité des individus. Nous verrons également que le vécu de cette transition varie également selon divers facteurs, dont le sexe, la santé, la situation financière, les conditions de travail et d'autres (Aouici et al., 2008). Mais avant de passer en revue ces impacts et facteurs, qu'en est-il de cette transition ?

Les représentations de la vieillesse oscillent entre deux extrêmes : d'un côté se dessine une image négative, une succession de pertes; de l'autre se trouve une image positive, reposant sur l'autonomie et la participation sociale (Hummel, 2001). Si les représentations de la retraite se multiplient, celles-ci s'articulent également entre deux pôles. D'un côté, on retrouve une retraite associée à la vieillesse, aux diminutions, aux limitations. De l'autre, une retraite liée à l'épanouissement, la jeunesse et le dynamisme (Caradec, 1996a). Entre ces deux pôles, divers modèles coexistent.

En France, en 1972, A.-M. Guillemard avait déjà montré que la retraite se vit différemment selon les classes sociales, notamment parce que les acquis lors de la vie active sont différenciés socialement. Les plus nantis ayant eu l'occasion d'épargner certaines ressources (matérielles, mais aussi sociales et intellectuelles) parviennent à maintenir un certain niveau d'activité sociale. Dépendamment du type de ressources accumulées, les individus connaîtront une « retraite loisirs », une « retraite troisième âge » ou encore une « retraite participation ». Mais lorsque les acquis ne sont pas suffisants, elle constate « [...] une paralysie progressive de toute l'activité sociale du sujet [...] » et parle alors d'une retraite « mort sociale » (Guillemard, 2002, p. 54). Revisitant trente ans plus tard sa typologie, l'auteure constate que la « retraite mort sociale » est en net recul. La « retraite loisir » s'est, quant à elle, largement diffusée dans la population des retraités·e·s.

En Suisse, Jean-François Bickel, Christian Lalive d'Épinay et Nathalie Vollenwyder (1990) proposent une lecture de la retraite au regard de deux ethos : d'un côté l'éthos du travail et du devoir, tel que décrit par Weber, amènerait une retraite considérée comme une « mise sur la touche » des individus, une retraite dévalorisée, des individus « oisifs ». Mais à partir du milieu des années 1960 apparaît un nouveau modèle de retraite, basé sur un ethos qui met l'individu et son épanouissement personnel au centre de l'univers. Ce « nouveau modèle » de comportements des retraités est sensiblement similaire à celui de Guillemard. Il valorise les activités de temps libre, « [...] centré sur la notion d'épanouissement personnel, faisant la part belle aux loisirs » (Bickel et al., 2005, p. 143).

Entre ces deux pôles, qu'ils relèvent d'un ethos ou d'un accès différencié à des ressources, on comprend que la retraite se vit et s'assume diversement selon les individus. Dans cette perspective, Caradec (1998) montre bien que les individus à la retraite oscillent entre des sentiments de culpabilité, un malaise face à leur « insuffisance » en termes de participation sociale, et d'autre part un sentiment de gêne lorsqu'il s'agit de mentionner qu'ils « profitent » de leur retraite pour s'épanouir.

En conclusion, que retenir de ce premier chapitre ? D'une part, le travail a pris une place prépondérante dans la vie des individus, en devenant notamment un lieu d'épanouissement et de réalisation de soi. Ceci implique que la cessation de ce travail devient une période charnière pour les individus. Par ailleurs, avec l'allongement de l'espérance de vie (et notamment de l'espérance de vie en santé), cette période s'allonge et change de sens. La retraite ne constitue plus l'antichambre de la mort, mais bien une période incertaine, une période où les individus doivent « rester actifs » et se (re)construire une identité hors travail. Un « nouveau monde » s'ouvre au retraité, un monde qui va être constitué de « pertes » : perte des collègues, perte d'habitudes, perte d'identité. Mais un « nouveau monde » qui ouvrira également de nouveaux horizons : nouveaux loisirs, nouvelles relations, nouveaux rôles (Caradec, 1998). Et comme nous allons le voir, face à cette pluralité de possibilités du vécu de la retraite, le conjoint va jouer un rôle important, notamment un rôle de repère.

## **Chapitre 2 – La retraite : impacts et facteurs**

Afin de mieux comprendre le vécu de la transition à la retraite et ses retombées, nous explorons dans ce chapitre deux volets. Premièrement, les divers impacts de la retraite, notamment sur les relations interpersonnelles (familiales, professionnelles, amicales, conjugales), mais aussi à des niveaux plus individuels (la situation financière, la santé physique et mentale, et finalement la reconstruction identitaire). Nous identifions par la suite les facteurs qui peuvent faciliter, ou représenter une entrave, lors de la transition à la retraite et les années suivantes.

### **2.1 Les impacts majeurs de la retraite sur les individus**

La retraite est une transition caractérisée par la fin de la carrière professionnelle. Cette transition a de nombreux impacts sur les individus (Grenier & Ferrer, 2010), tant au niveau relationnel que « personnel ».

#### **2.1.1 Les impacts relationnels**

Les relations interpersonnelles, soit professionnelles, amicales et familiales, sont importantes aux yeux des individus et sont affectées par le passage à la retraite.

##### **2.1.1.1 Les relations professionnelles**

Le passage à la retraite entraîne des changements dans la composition du réseau social, notamment par rapport aux relations avec les ancien·nes collègues. Précisons tout d'abord que les *relations professionnelles* peuvent tenir une place importante dans le réseau social pendant les années d'activité professionnelle. Ceci est souligné par la préférence de certains individus de rester sur le marché du travail plutôt qu'opter pour le départ à la retraite afin de rester actifs, mais aussi « pour préserver des liens sociaux » (Aouici et al., 2008, p. 196). Certains futurs retraités expriment par ailleurs des craintes quant à la solitude et l'isolement lorsqu'ils quitteront le marché du travail (Alaphilippe et al., 2001; Aouici et al., 2008).

Ce cercle social peut aussi être peu concentré sur les collègues, et ce, même lors des années sur le marché du travail. Selon Caradec (2008), prévoyant le passage à la retraite, certains individus prennent de la distance par rapport à leur travail afin de s'y préparer et de justifier leur désir de

cesser leur activité professionnelle. Nous le verrons ci-dessous, cette prise de distance au travail implique par ailleurs un abandon de l'identité professionnelle. D'autant plus, outre ce désinvestissement professionnel, le même phénomène peut se produire par rapport aux relations professionnelles, soit une prise de distance avec les collègues en prévoyant l'arrivée de la retraite. Le cercle social se compose donc de plus en plus des membres de la famille, des ami-e-s, du conjoint, évinçant les relations professionnelles de ce réseau. Les collègues peuvent d'ailleurs être acteurs dans cette désocialisation, rappelant au futur retraité son départ imminent sous diverses formes, tel que par l'entremise de questions, ou encore de formations préparatoires pour la retraite (Caradec, 1996a).

Une faible identification au travail semble par ailleurs prédire un désinvestissement des relations professionnelles une fois à la retraite, afin de prioriser celles qui correspondent davantage avec l'identité reconstruite du nouveau retraité. Ainsi, les relations professionnelles se voient remplacées par les relations existantes en dehors du travail, ou par les liens formés au sein d'activités déjà pratiquées ou amorcées à cette étape (Guichard-Claudic, Le Borgne-Uguen, et al., 2001).

#### **2.1.1.2 Le réseau familial**

Le *réseau familial* est, lui aussi, affecté par cette transition. La famille, premier lieu de socialisation qui participe à la construction identitaire (De Singly, 2005), est une structure à laquelle les individus peuvent s'identifier et qui offre à ses membres du soutien, la reconnaissance et la validation (Berger & Kellner, 1988; Ramos, 2011; Tassé, 2002). Certains retraités s'impliquent davantage auprès de leur famille et participent à des activités avec celle-ci à l'heure de la retraite. Cette implication leur permet de maintenir une certaine cohérence identitaire, tout en procurant un sentiment d'utilité, le maintien d'une vie active et une validation par les membres de la famille. Par exemple, certains individus qui ont des petits-enfants s'investissent davantage dans le rôle de grands-parents à l'arrivée de la retraite, un rôle parmi tant d'autres et qui n'est pas toujours perçu comme le plus important, mais qui représente tout de même une source d'épanouissement et qui les encourage à rester socialement actifs. Soulignons que cette implication est souvent déterminée sur la base des affinités et non dictée par un devoir, cette relation ayant pour but l'échange et le plaisir (Alaphilippe et al., 2001; Caradec, 2008; Guichard-Claudic, Le Borgne-

Uguen, et al., 2001; Olazabal & Desplanques, 2008). Ceci leur permet de rester actifs et d'utiliser leurs « compétences au service non plus seulement d'une entreprise ou d'une administration mais de toute la collectivité » (Guillemard, 2002, p. 65).

### **2.1.1.3 La relation conjugale**

Quant à elle, la *relation conjugale* joue un rôle important dans le réseau des individus et, elle aussi, subit des changements lors de la transition à la retraite d'un des conjoints. Contrairement aux mondes intégrés, tels que l'école ou le travail (Caradec, 1996a), la relation conjugale requiert une construction plus active d'un monde commun aux conjoints à travers la réflexion individuelle et par le biais de la perception, la reconnaissance et la validation de l'autre (Berger & Kellner, 1988). Ce type de relation peut être caractérisé comme « un engagement social qui crée pour l'individu une sorte d'ordre dans lequel sa vie prend un sens » (Berger & Kellner, 1988, p. 6). Les conjoints créent une définition de la réalité qui leur est commune et unique en adaptant leur perception de la réalité et du monde extérieur, modifiant par exemple leur perception de leurs relations amicales. Ils se créent alors un monde qui leur appartient et qu'ils valorisent, celui-ci étant un environnement socialement construit et perpétué par ces derniers (Berger & Kellner, 1988). La construction continuelle de ce monde, et par le fait même de soi, est perpétuée par le biais de la réflexion et la socialisation (soit par la validation d'autrui), mais aussi à travers les habitudes et les comportements reproduits au quotidien (Caradec, 1996a).

Tel que nous l'avons souligné dans le premier chapitre, le départ à la retraite se fait de plus en plus tôt aujourd'hui, alors que l'espérance de vie s'allonge. Dès lors, la retraite peut être considérée comme une étape marquée par l'épanouissement et la vie à deux, nuancée par de multiples facteurs et les formes de la retraite qui se présentent aux nouveaux retraités (Caradec, 1996a, 2008).

Selon Alaphilippe, Gana et Bailly (2001), de nombreuses personnes expriment des craintes par rapport aux retombées de leur future transition à la retraite sur leur couple. Ces préoccupations concernent divers aspects de la vie quotidienne à deux, notamment la perte de l'indépendance ou encore la nécessité de faire des compromis pour les activités d'intérêt. Caradec (1996a) en souligne aussi l'importance, soit la croyance de certains en la crise conjugale à l'arrivée de la

retraite, alimentée par l'entourage, notamment les ami·e·s qui préviennent de manière alarmiste que l'arrivée de la retraite peut s'avérer fatale pour le couple. Alors que certains appréhendent le départ à la retraite de l'autre, la crainte de cette transition peut aussi augmenter la possibilité de mieux s'y préparer, parfois même d'être agréablement surpris lorsque cette étape se vit mieux que prévu. Il ne faut tout de même pas croire que cette transition inquiète tous les individus, plusieurs ayant une vision positive de l'étape suivante de leur vie à deux (Caradec, 1996a).

Qu'il soit appréhendé ou impatientement attendu, le passage à la retraite provoque une reconfiguration du monde conjugal. Plus particulièrement, cette transition amène les conjoints à négocier leur espace (personnel et commun) au sein du domicile et entraîne une réorganisation de leur vie quotidienne (Berger & Kellner, 1988; Caradec, 1994, 1996a; De Singly, 2003).

Tout d'abord, la dynamique de la relation conjugale connaît des changements. Vécue comme une étape dédiée à la vie à deux, de par le départ anticipé du marché du travail et l'allongement de la vie, la retraite amène les conjoints à se redécouvrir, tout en ayant des attentes l'un face à l'autre. Dès lors, ces derniers voient ces attentes réalisées et vivent une retraite épanouissante à deux, ou restent déçus dans le cas contraire. De nouveaux comportements ou encore des comportements changés, parfois imprévisibles et indésirables, créent un écart entre l'imaginaire et la réalité conjugale vécue à la retraite, ainsi que la déception et les reproches (Caradec, 1996a).

Selon Caradec (1996a), ces reproches peuvent être nombreux et relever de diverses dimensions (préférences divergentes pour les activités ou le rythme quotidien, pour le lieu de résidence, pour le ménage, la vie sexuelle insatisfaisante et plus encore). Ces plaintes, conséquences de la déception face aux attentes insatisfaites, se concentrent notamment sur le manque de présence du conjoint, alors que la retraite était imaginée comme une étape vécue à deux.

Diversifiant tout de même le vécu à la retraite, les plaintes énoncées sont différentes selon le genre. Alors que certaines plaintes sont plus masculines (reprochant aux conjointes un repli sur le domicile en privilégiant les tâches ménagères, peu de temps passé en couple, ou encore qu'elles sont trop impliquées dans leurs rôles de mères et de grand-mères par rapport à leurs rôles de conjointes), d'autres sont féminines (l'absence du conjoint en faveur d'activités

extérieures, une approche autoritaire de ce dernier quant aux décisions, ou encore un manque de dynamisme chez le partenaire, une présence au domicile qui entrave le vécu quotidien désiré).

D'autant plus, les conjoints renégocient leur « distance conjugale » à l'arrivée de la retraite : cette distance se négocie en chaque individu et entre les conjoints, dû à la tension existante entre le désir d'autonomie, d'indépendance, et le désir de fusion avec l'autre. Cette distance conjugale est déterminée en fonction des préférences de chacun quant aux activités communes et individuelles, et cela à l'extérieur et au sein du domicile (Caradec, 1996a).

Soulignons tout d'abord les préférences individuelles, qui jouent un rôle dans cette négociation. Caradec (1996a) utilise les notions de *centrifuge* et *centripète* pour expliquer l'orientation des individus sur l'extérieur (attitude traditionnellement plutôt masculine) et sur l'intérieur du domicile (attitude traditionnellement plutôt féminine), sans pour autant dire que l'attitude centrifuge ou centripète est exclusivement réservée à l'un ou à l'autre. Caradec soutient que ces attitudes peuvent différer, l'illustrant par les cas de certaines femmes davantage orientées sur l'extérieur au domicile, qui évitent d'être enfermées chez elles en travaillant ou encore en étant socialement actives à la retraite. En revanche, certains hommes préfèrent orienter leurs activités sur leur domicile (par exemple sous forme de rénovations) ou s'y retirent pour prioriser le repos à la retraite, dernière étape d'un parcours laborieux. En effet, il semble que les femmes qui ont travaillé investissent davantage dans les activités sociales à la retraite, adoptant une attitude plutôt centrifuge (Caradec, 1996a).

La négociation de la distance conjugale tient donc compte de ces attitudes propres à chacun, mais aussi des désirs de chaque conjoint par rapport à la présence de l'autre au quotidien et lors des activités à deux à la retraite. Caradec (1996a) identifie le *rapport conjugal à l'extérieur*, soit les diverses attitudes face aux sorties (individuelles et communes) et à la présence du conjoint au sein du domicile. S'il est dicté par une attitude plutôt *fusionnelle*, ce rapport est alors caractérisé par le désir des partenaires d'être en présence de l'autre le plus souvent possible, de se retrouver à deux au sein du domicile et de participer à des activités à l'extérieur de celui-ci ensemble, éliminant le plus possible les sorties individuelles. S'ils sont dirigés par une attitude davantage *indépendante*, les conjoints seront plutôt favorables aux sorties individuelles tout autant que les

activités à deux, ne nécessitant pas la présence de l'autre au sein du domicile en tout temps. Notons tout de même qu'en réalité, ces deux types d'attitudes peuvent se combiner et varier selon les situations, mais encore que chacun des partenaires peut parfois exprimer une attitude ambivalente, celle-ci pouvant être compatible (ou pas) avec celle de l'autre (Caradec, 1996a).

Cette transition peut aussi provoquer une réorganisation des rôles et de la distribution des tâches au quotidien. Par exemple, à la retraite, les femmes étant davantage impliquées au sein du domicile, nous le verrons, tentent parfois d'inspirer un engagement plus important chez leurs conjoints pour un partage plus égalitaire des tâches ménagères, ou du moins une reconnaissance de leur implication significative dans ces tâches (Guichard-Claudic et al., 2001). La séparation des tâches ménagères fait d'ailleurs l'objet de plaintes de certaines femmes, leurs partenaires étant persuadés que ces dernières assumeront entièrement la responsabilité du ménage à la retraite. Qu'elles aient travaillé et échappé à certaines de ces tâches, ou qu'elles aient été femmes au foyer durant leurs parcours, la plupart des femmes souhaitent un partage des tâches domestiques plus égalitaire à la retraite. Pour d'autres, le rôle ménager fait partie de leur identité : elles assument la responsabilité de ces tâches en évitant l'aide de leur partenaire par peur de voir leur espace domestique modifié, ou encore que le conjoint y soit un encombrement. Soulignons que ces deux attitudes peuvent être nuancées selon les tâches, et même si elles sont contradictoires elles peuvent se combiner. Malgré tout, ces tâches restent principalement effectuées par les femmes à l'heure de la retraite, reproduisant la répartition traditionnelle des rôles (Caradec, 1996a).

La séparation à l'arrivée de la retraite ne faisant pas l'objet de recherche ici, soulignons tout de même brièvement que plusieurs facteurs peuvent l'expliquer. Si la négociation d'une nouvelle distance conjugale n'est pas satisfaisante pour les deux conjoints, ou encore s'ils ne parviennent pas à reconstruire un monde conjugal commun à la retraite, la relation peut subir des effets néfastes (Caradec, 1994, 1996a; Guichard-Claudic, Le Borgne-Uguen, et al., 2001). La séparation à l'arrivée de la retraite peut aussi être liée à l'accumulation des insatisfactions chez les conjoints. Plus encore, la séparation peut être motivée par la reconstruction identitaire d'un partenaire indépendamment de l'autre, qui investit des rôles découragés par l'autre ou en dépit des rôles que l'autre tente de lui imposer. La transition à la retraite représente un moment propice à la

remise en question de soi, à la construction d'une identité qui nous définit davantage (même si elle n'est pas validée par le conjoint), d'un *moi individuel* qui délaisse, dans le cas d'une séparation, le *moi conjugal* précédemment établi (Caradec, 1996a).

Soulignons par ailleurs que l'espérance de vie diversifie le vécu de la retraite, notamment dans le cas des femmes, étant donné leur risque plus important de devenir veuves au cours de cette étape de leurs vies. Ceci les amène à vivre un deuil et à repenser leurs situations financières, reconfigurer leurs quotidiens et leurs activités sans leur conjoint (Cloutier-Villeneuve, 2013; Szinovacz, 1992).

## **2.1.2 Les impacts individuels**

Le passage à la retraite a aussi de multiples impacts, certains plus évidents, tel que sur la situation financière, sur la santé (physique et mentale) ou encore sur l'identité. Bien entendu, des liens peuvent se tisser entre ces dimensions, et notamment lorsqu'on considère les impacts du travail sur l'individu, ces derniers étant reliés aux effets de la retraite.

### **2.1.2.1 La situation financière**

Parmi les impacts de la transition à la retraite, le plus évident semble être celui sur *la situation financière* des nouveaux retraités. Ces derniers doivent reconfigurer leur situation économique tout en dépendant dorénavant, dû à l'arrêt du travail, sur les prestations et leurs épargnes discutées ci-dessus. Tel que nous l'avons vu, les personnes âgées au Québec se fient sur les prestations universelles fédérales (soit la PSV et, s'ils remplissent les critères, la SRG). Celles qui ont cotisé en travaillant ont accès au RRQ à l'heure de la retraite, et, finalement, si elles ont pu y contribuer, elles jouissent de diverses formes d'épargne privée (Chabot & Langis, 2007; Cloutier-Villeneuve, 2013).

Tel que nous l'avons vu dans le premier chapitre de ce mémoire, contrairement aux idées reçues, les personnes âgées ne forment pas un groupe homogène constitué seulement de personnes à revenus élevés, vivant une retraite « dorée ». La situation financière des retraités et les taux de pauvreté chez ces derniers peuvent être influencés par les politiques sociales mises en place, notamment les diverses allocations à la retraite, ainsi que par des caractéristiques individuelles, tel que le niveau d'éducation. La participation plus importante des femmes au marché du travail

dans les cinquante dernières années, nous le verrons plus tard, joue aussi un rôle dans leur situation financière à la retraite (Schirle, 2013). Considérant de ce fait la diversité des parcours, et donc du vécu à la retraite, il est à considérer que de nombreux aînés vivent plutôt des situations précaires, les allocations universelles permettant à plusieurs, notamment à des femmes de 75 ans et plus, de vivre tout juste au-dessus du seuil de faible revenu (Marier et al., 2018).

Le taux de pauvreté des aînés suit néanmoins une tendance à la baisse depuis les années 1970, mais la période contemporaine voit une marge importante se dessiner entre leurs revenus et ceux de la population sur le marché du travail, dont les revenus augmentent beaucoup plus vite depuis les années 1990. Les prestations ne semblent toutefois pas suivre cette hausse à la même vitesse, créant un écart entre ces deux populations, la précarité demeurant une situation vécue par de nombreux aînés (Schirle, 2013).

Si le choix de quitter le marché du travail se fait en fonction de plusieurs facteurs, notamment la situation financière, soulignons que les politiques publiques mises en place poussent les travailleurs à prolonger leur activité professionnelle, ou encore à retourner sur le marché du travail alors qu'ils sont déjà retraités. Le vieillissement de la population et l'accroissement de personnes inactives motivent les pays de l'OCDE à inciter les individus à rester sur le marché du travail le plus longtemps possible (Crespo, 2004). Et c'est par le biais des prestations offertes aux retraités que cela est possible, notamment par une modification des critères à remplir pour pouvoir en bénéficier (tel que l'âge, la situation conjugale, les années de travail) et par le biais des montants qui deviennent de plus en plus significatifs (notamment pour le RRQ) si l'on retarde notre départ à la retraite. Ces facteurs représentent autant de mesures concrètes visant le maintien au travail à un âge plus avancé. L'éligibilité à ces prestations joue au surplus un rôle important dans la décision de prolonger l'activité professionnelle, amenant certains travailleurs à repousser leur départ à la retraite afin de pouvoir en bénéficier ou encore pour cotiser davantage pour les années à venir dans l'objectif d'atteindre un niveau de vie minimal. En conséquence, cette prolongation des années d'activité peut coûter cher à certains, notamment quand leur santé se détériore avec l'avancée en âge et la pénibilité du travail.

### **2.1.2.2 La santé physique**

La *santé physique* peut être affectée par le travail, notamment selon le niveau de pénibilité, particulièrement important dans le cas des travailleurs manuels. Notons à cet effet les différences de genre quant à l'impact de l'activité (et de l'inactivité) sur la santé. Par exemple, la santé physique des personnes inactives semble plus fragile, notamment celle des femmes au foyer et des chômeurs. Une fois à la retraite, la santé de plusieurs semble se détériorer davantage par rapport à celle maintenue durant la vie professionnelle (Barnay, 2002). Les impacts de l'emploi sur la santé peuvent influencer ou même forcer certains individus à opter pour le travail à temps partiel ou le départ du marché du travail (Aouici et al., 2008; Barnay, 2002; Fleury, 2003).

La transition à la retraite peut avoir un impact sur la santé physique, compte tenu des impacts qu'avait le travail sur celle-ci, mais aussi des changements potentiels à la retraite quant à divers comportements (consommation d'alcool et de tabac, exercice physique, etc.) (Pampel et al., 2010; Zins et al., 2011).

### **2.1.2.3 La santé mentale**

Tout comme la santé physique, *la santé mentale* peut être affectée par le travail et par le passage à la retraite (Kim & Moen, 2002).

Semblablement à l'impact de la pénibilité au niveau physique, il existe un lien entre le stress et le secteur de travail. Par exemple, « les gestionnaires, les professionnels et les techniciens » rapportent un niveau de stress plus élevé que les employés dans le secteur des « ventes, services et emplois de bureau » (Turcotte & Schellenberg, 2005, p. 18). Le stress vécu sur le marché du travail peut pousser certains travailleurs à réduire, si possible, leurs heures de travail ou à quitter leurs emplois, parfois sous la forme d'une retraite anticipée. De plus, le degré d'autonomie, soit le degré de contrôle dans les tâches au travail, ainsi que le type d'exigences requises par ce dernier, ont aussi un impact sur la santé. Par ailleurs, le niveau de contrôle dans la décision de quitter le marché du travail, soit si la retraite est choisie ou imposée, peut avoir des impacts psychologiques (Aouici et al., 2008; Fleury, 2003).

Le départ à la retraite a un impact sur la santé mentale. Par exemple, Fleury (2003) constate que 14% des femmes retraitées au Québec, comparativement à environ 25% des travailleuses, sont

touchées par des troubles de santé mentale. En effet, de nombreuses femmes retraitées rapportent une meilleure santé mentale que les travailleuses, ces dernières vivant plus de « symptômes d'anxiété et de dépression » (Fleury, 2003, p. 209).

#### **2.1.2.4 La reconstruction identitaire**

La transition à la retraite provoque aussi *une reconstruction identitaire*. Nous le verrons, l'identité est le produit de la trajectoire individuelle de l'individu, de sa perception subjective quant à son vécu et d'une réflexion sur soi, de pair avec les conditions sociales, la socialisation et les situations vécues (dont les transitions) (Caradec, 1998; Dubar, 1992). À la retraite, ces multiples sphères influencent la (re)construction identitaire du nouveau retraité. Ce dernier se définit à travers ses relations (anciennes et nouvelles), les activités et « la découverte de nouvelles sphères d'expression de soi » (Guichard-Claudic et al., 2001, p. 89) afin de garder une certaine cohérence identitaire lors de cette transition.

Selon Caradec (1996a, 2008), la reconstruction identitaire débute toutefois bien avant le passage à la retraite. Le futur retraité, en prévision de cette étape, vit une *désocialisation professionnelle anticipée* afin de s'y préparer, délaissant progressivement son identité professionnelle. Le travail est dès lors perçu comme de plus en plus pénible, ayant un rythme ou des conditions qui ne conviennent plus au futur retraité, ce dernier pouvant aussi être fatigué et donc prêt pour son départ du marché du travail. Nous l'avons mentionné ci-dessus, cette désocialisation peut aussi concerner les relations professionnelles, le rapport avec ces derniers se dégradant avec l'avènement de la retraite. Alors que ce processus semble se produire de manière inconsciente pour certains, il est délibéré pour d'autres, qui, en anticipant la crise imminente qu'est la retraite, se préparent davantage pour cette dernière. C'est ainsi qu'à l'aide de la désocialisation anticipée, certains futurs retraités semblent atténuer les effets négatifs prévus de la transition à la retraite, alors que d'autres parviennent même à y échapper (Caradec, 1996a, 2008).

Se produit simultanément à cet abandon de l'identification au travail une *socialisation anticipée*, sous forme de discussions au sein du réseau social, ou encore des projections quant au déroulement de la retraite, et ce afin de se préparer à devenir un retraité. Par exemple, alors que les perceptions de leur futur à la retraite restent floues pour certains, ceux qui craignent l'arrivée

de la retraite semblent planifier de manière plus précise la manière qu'ils substitueront leur profession à cette étape de leurs vies (Caradec, 1996a).

C'est à la retraite que la reconstruction identitaire est entamée par le biais de l'identification à des modèles sociaux et par l'accès aux ressources identitaires, ainsi qu'en fonction de la validation d'autrui, notamment celle du conjoint (Caradec, 1996a). En effet, Caradec (2008) soutient que des « supports identitaires » sont mobilisés, qui réfèrent aux identités connues et validées, par soi et par autrui, mais aussi aux identités futures imaginées. Ces identités, passées, présentes et futures, orientent les nouveaux retraités dans leurs activités. Par exemple, l'identité professionnelle peut être réinvestie dans de nouvelles activités, toujours en lien avec le travail détenu avant la transition, le faisant par exemple de manière bénévole afin d'assurer une continuité à la retraite. Quant à elles, les identités futures, désirées ou inspirées de celles abandonnées pour faire place à la profession, peuvent aussi guider les nouveaux retraités dans leurs activités. Celles-ci peuvent correspondre à ce qu'ils désirent découvrir, ou encore à la poursuite de projets qu'ils n'ont jamais eu le temps d'entamer, soulignant la perception de la retraite comme une étape de réalisation de soi (Caradec, 2008).

Soulignons par ailleurs les différences de genre qui diversifient les reconstructions identitaires des hommes et des femmes à l'arrivée de la retraite. Selon certaines recherches, les femmes ont tendance à construire leur identité autour de plusieurs pôles comparativement aux hommes, pour lesquels le travail constitue l'un des « piliers centraux » de leur identité (Segalen, 2005). On peut dès lors penser que le passage à la retraite a une incidence différente pour les femmes puisque leur identité n'aura pas été construite exclusivement autour de leur profession.

La transition à la retraite peut par ailleurs être vécue différemment par certaines femmes quant aux occupations domestiques. Fortement occupées lors de leurs années d'activité professionnelle, par le travail et leur implication simultanée au sein du domicile et auprès de leurs familles, ces dernières font face à plus de temps libre à la retraite. La cessation de l'activité professionnelle, synonyme d'investissement dans les occupations ménagères pour les femmes autrefois, entraîne une transition qui peut s'avérer complexe pour certaines aujourd'hui. Alors

que quelques-unes prennent plaisir à s'investir dans celles-ci, pour d'autres les tâches ménagères sont considérées comme une activité de substitution insatisfaisante (Caradec, 1996a).

Les femmes semblent aussi plus fortement investies dans le monde conjugal que les hommes, un monde qui, nous l'avons vu, se modélise à deux afin d'harmoniser la perception des partenaires de ce qui les entoure et d'eux-mêmes, s'influençant et se validant l'un l'autre dans leurs reconstructions identitaires. S'investir dans le monde conjugal, notamment dans le cas des femmes qui sont restées au foyer, modifie leur perception de leurs rôles et de leurs sphères d'identification, dont la dimension professionnelle de leurs vies. Sachant que l'identité se construit simultanément au sein de plusieurs mondes d'appartenance, tels que le monde conjugal et le monde professionnel, ces derniers se voient attribuer des degrés d'importance divers, atténuant l'identification à certains en faveur d'autres (Caradec, 1996a). Dès lors, nous pouvons supposer que la reconstruction identitaire lors de la transition à la retraite sera vécue différemment selon le genre, et selon les sphères d'identification qui façonnaient l'identité des individus avant la retraite.

### **2.1.3 Conclusion des impacts de la retraite sur les individus**

Tel que nous l'avons exploré, la retraite a des impacts sur diverses dimensions de la vie, comme les relations interpersonnelles, la situation financière, la santé (mentale et physique) et, plus particulièrement, l'identité, ce qui souligne l'importance de s'intéresser à cette transition qui affecte le vécu de l'individu et son vieillissement. Plus encore, le genre semble affecter la (re)construction identitaire à la retraite, et nous verrons comment celui-ci diversifie la transition et le vécu de la retraite.

## **2.2 Les facteurs qui influencent la transition à la retraite**

Bien entendu, de nombreux facteurs vont influencer et diversifier la manière dont cette transition sera vécue. Ces facteurs concernent la trajectoire professionnelle (le type d'emploi et la situation financière), la santé et les relations (le réseau social et la situation conjugale).

### **2.2.1 Emploi et situation financière**

Le *travail*, et plus particulièrement le poste détenu, a une influence sur la perception du futur à la retraite et sur le vécu de cette dernière. Plus précisément, le poste a un impact sur les espoirs et les craintes formulées par les futurs retraités, notamment en lien avec la répartition du temps au quotidien et les activités qui seront investies. Il semblerait que les individus qui se sont engagés davantage dans leur travail, qu'ils considéraient comme épanouissant et valorisant, sont ceux qui formulent le plus de craintes et d'espoirs. Outre la perte d'un domaine d'implication important, ceux-ci concernent la peur de l'ennui et d'un quotidien peu organisé, tout en soulignant le désir de profiter du temps libre et de socialiser, parfois même en espérant entreprendre de nouvelles activités (Alaphilippe et al., 2001).

Un travail « peu gratifiant », ou à pénibilité élevée, peut notamment semer un désir de quitter le marché du travail plus rapidement (Caradec, 2008). Ce désir est d'autant plus renforcé par les travailleurs qui ressentent un manque de contrôle sur leurs tâches, ou qui considèrent leurs conditions de travail comme insatisfaisantes (Aouici et al., 2008; Turcotte & Schellenberg, 2005).

La retraite représente une étape qui creuse les inégalités sociales, le niveau d'activité sociale dépendant du parcours et des ressources accumulées au fil des années. En effet, le type de poste influence la satisfaction et le niveau d'activité sociale rapportée à la retraite. Par exemple, les anciens cadres semblent préserver une vie sociale plus active que les individus qui ont occupé des postes moins favorisés ou valorisés (Alaphilippe et al., 2001; Cloutier-Villeneuve, 2013; Guillemard, 2002). Toutefois, il semble qu'un statut plus élevé lors des années d'activité professionnelle puisse aussi prédire une retraite perçue comme une rupture : ce serait notamment le cas des cadres, qui sont plusieurs à se définir davantage par leur travail et qui vivent des transitions à la retraite plus brusques que, par exemple, ceux exerçant des professions libérales et qui choisissent davantage le déroulement de leurs transitions à la retraite. En somme, une identification plus forte au travail, considéré comme valorisant et qui définit le statut social, semble engendrer une plus grande difficulté lors de la transition à la retraite (Caradec, 1996a).

Par ailleurs, les relations professionnelles ont une influence sur la reconstruction identitaire lors du passage à la retraite. Nous l'avons vu, un désinvestissement de ces relations peut se produire,

et ce en préparation ou à la suite de cette transition : le nouveau retraité n'a plus de liens avec ses ancien·nes collègues, qui ne sont plus présent·es pour valider son rôle social, ni son identité professionnelle. C'est ainsi qu'une perte de ces relations peut contribuer à une désidentification au travail. Une fois à la retraite, les ancien·nes collègues peuvent aussi invalider l'identité professionnelle, si le nouveau retraité tentait d'y tenir encore, lui rappelant que cette identification devrait être abandonnée (Caradec, 1996a).

Quant à la *situation financière*, un revenu plus important semble faciliter la transition, et le vécu, à la retraite. Par exemple, la situation financière influence le taux d'activités pratiquées, une plus forte implication dans ces dernières étant facilitée par des revenus plus importants (Alaphilippe et al., 2001; Guillemard, 2002).

Soulignons les différences de genre par rapport au travail et la situation financière qui diversifient le vécu à la retraite, plus particulièrement pour les générations de femmes à la retraite aujourd'hui.

Tout d'abord, considérons l'accès tardif des femmes au marché du travail au cours du dernier siècle. Il y a quelques décennies, de nombreuses femmes restaient au domicile pour s'occuper du ménage et des enfants, alors que les hommes étaient ceux qui gagnaient un revenu (Bushfield et al., 2008). En 1951, 19,1 % des femmes âgées de 50 à 54 ans avaient un emploi, alors qu'en 2011, ce taux s'élevait à 80,6 %. Bien que moins élevée, la même tendance est observée chez les femmes âgées de 55 à 59 ans, dont 15,5 % étaient actives sur le marché du travail en 1951 comparé à 64,7 % de femmes en emploi en 2011 (Ministère de la Famille et des Aînés, 2012).

La situation financière est en lien étroit avec la trajectoire professionnelle de l'individu, trajectoire qui peut être caractérisée comme « morcelée » dans le cas de certaines femmes à la retraite aujourd'hui (Crenner, 2006). Les trajectoires professionnelles instables et discontinues de ces femmes sont marquées par le temps partiel et des périodes sans rémunération dû aux arrêts (accouchement, offre de soins aux proches, etc.) (Bushfield et al., 2008). Cela est plus particulièrement dû, encore de nos jours, à la division des tâches genrée répartie de manière inégale : dites « féminines », ces occupations (le ménage, l'offre de soins aux proches) sont notamment prises en charge par les femmes qui sacrifient ainsi leur carrière, mais aussi leur

sécurité financière, et ce tout au long du parcours de vie (Court et al., 2016). Les femmes qui ont vécu ce type de trajectoire professionnelle envisagent donc la retraite en considérant leurs revenus inférieurs à ceux des hommes, tout en s'avérant parfois dépendantes de ces derniers. La situation financière de certaines peut les inciter à rester plus longtemps sur le marché du travail, notamment si elles doivent subvenir à leurs besoins par elles-mêmes (Guichard-Claudic et al., 2001). En quittant le marché du travail, les femmes qui ont eu des trajectoires professionnelles « morcelées » touchent, une fois de plus, à des revenus à la retraite inférieurs à ceux des hommes. Si l'on considère les allocations discutées dans le premier chapitre, seules la PSV et la SRG (au niveau fédéral) sont universelles. Quant aux allocations au niveau provincial, l'attribution de la RRQ dépend des cotisations effectuées lors des années actives sur le marché du travail. Or, dans le cas des femmes souligné ici, ces dernières vivent un désavantage, ayant travaillé moins d'années et donc ayant cotisé de moindres montants. Ainsi, les inégalités sociales à la retraite sont creusées davantage, plusieurs femmes de 75 ans et plus évitant de vivre sous le seuil de faible revenu grâce aux allocations universelles discutées ci-dessus, ou encore en se fiant sur le support de leurs proches (Kaida & Boyd, 2011; Marier et al., 2018). Pour certain·e·s retraité·e·s, vouloir pallier à leur situation financière précaire les amène à dépendre de leurs proches, par exemple en déménageant chez leurs enfants adultes pour pouvoir subvenir à leurs besoins de base (Schirle, 2013).

Nous l'avons vu, la retraite a des impacts financiers, difficilement vécus par certains, alors que d'autres bénéficient des fonds de pension et des épargnes, et donc en ressentent moins les retombées. Bien entendu, la situation financière des retraités influence le vécu de la retraite, sachant qu'une meilleure situation financière favorise l'accès à davantage de ressources. Il faut toutefois considérer que, malgré une situation financière qui facilite cette transition, le départ du marché du travail peut tout de même être difficilement vécu, notamment si la carrière était fortement investie et socialement valorisée, accompagnée d'une identification importante au travail, tel que nous venons de voir ci-haut (Caradec, 1996a).

### **2.2.2 Santé**

La *santé* (mentale et physique) affecte la préparation pour la retraite et le vécu de celle-ci. Elle préoccupe par ailleurs certains futurs retraités, qui expriment leurs craintes par rapport à la maladie à l'heure de la retraite (Alaphilippe et al., 2001; Cloutier-Villeneuve, 2013; Crenner, 2006).

La préparation à la retraite sous la forme de mise en place de projets, de buts, ainsi qu'une « orientation vers l'avenir et l'engagement dans de nouveaux projets » (Dubé et al., 2005, p. 322) semble être un facteur de prévention des troubles de la santé mentale. Quant à la santé physique, elle fait l'objet des espoirs de nombreuses personnes qui désirent investir dans leur bien-être à la retraite, en s'impliquant dans des activités déjà pratiquées ou nouvelles (Alaphilippe et al., 2001). Par ailleurs, soulignons que les personnes retraitées aujourd'hui vivent de meilleures retraites, du moins quant à leur santé, considérant qu'elles sont « en bien meilleure santé que ne l'étaient leurs aînés à leur âge, en raison de l'accroissement de la longévité et de l'amélioration de la santé publique » (Guillemard, 2002, p. 60).

### **2.2.3 Réseau social**

Nous avons abordé les *relations interpersonnelles* et l'impact de la transition à la retraite sur ces dernières. Le vécu de la retraite est aussi influencé par ces relations, soit familiales, amicales et professionnelles. Elles peuvent par ailleurs être une source d'aide et de soutien au moment de la retraite. Abordée dans le prochain chapitre, l'aide de la part des proches peut se présenter sous plusieurs formes. Nous l'avons vu, les personnes âgées ne vivent pas toutes leurs années de retraite comme « glorieuses », dans l'insouciance et la richesse abondante. Contrairement aux idées reçues, certains aînés vivent dans la précarité, amplifiée par des facteurs tels que le genre et le fait d'être un immigrant, et c'est grâce à leurs proches que certains réussissent à subvenir à leurs besoins (Kaida & Boyd, 2011).

Selon Caradec (1996a), les enfants, ou encore les ami·e·s, peuvent aussi jouer un rôle dans la reconstruction identitaire du nouveau retraité. Nous le verrons, la construction identitaire se fait par le biais de la réflexivité, mais aussi par la validation d'autrui, par le soutien qu'offre l'entourage dans cette (re)construction. Les proches peuvent donc influencer le nouveau retraité

dans ses occupations à la retraite, et par le fait même l'identité investie par ce dernier lors de cette étape. Par exemple, à l'arrivée de la retraite, certaines personnes se voient investies dans des activités proposées par leurs enfants, qui participent ainsi à la reconstruction identitaire de leur parent retraité.

Ces relations peuvent amener les nouveaux retraités à investir des rôles tels que celui de grands-parents, parfois au détriment de leurs relations conjugales (Caradec, 1996a), ou encore de s'impliquer bénévolement. Ceci leur permet notamment de se sentir utiles tout en restant socialement actifs. Par ailleurs, certaines personnes retournent sur le marché du travail (à temps plein ou à temps partiel), entre autres afin de préserver certaines relations interpersonnelles, ou encore cultiver leur sentiment d'utilité (Caradec, 2008; Guillemard, 2002; Tassé, 2002).

Soulignons que les personnes qui n'ont pas de famille, et ce pour diverses raisons (pas d'enfants, éloignement géographique, conflits, etc.) ne peuvent pas s'investir dans certains rôles, notamment de grands-parents. Ceci porte à croire qu'elles sont plus à risque de souffrir de solitude, tout en se rappelant qu'il faut se garder d'associer « solitude » et « isolement », le premier caractérisant un sentiment, et le deuxième un éloignement des autres, un manque de contacts sociaux (Van de Velde, 2018).

L'implication dans certains rôles et activités auprès des proches est diversifiée selon le genre. Par exemple, les femmes s'impliquent davantage dans les activités domestiques et se consacrent de manière plus importante que les hommes aux soins offerts aux proches. Influencées par les rôles investis dans leur parcours, les femmes qui ont pris soin de leurs proches (enfants, personnes âgées) continueront à le faire au cours de leur retraite (Caradec, 1996a; Membrado, 2013; Szinovacz, 1992). Cet investissement, notamment dans le rôle de mère ou de grand-mère, fait par ailleurs l'objet de plaintes masculines : à la retraite, certains hommes désireraient que leur conjointe se livre plutôt à leur relation conjugale qu'à l'inquiétude et l'aide aux petits-enfants (Caradec, 1996a). Pour d'autres femmes, le travail leur permettait d'échapper à ces tâches : à la retraite, ces dernières semblent davantage s'orienter sur les activités extérieures au domicile afin de satisfaire leurs attentes par rapport à la retraite, le ménage n'en faisant pas partie (Caradec, 2008). Ces occupations sont aussi visées par les plaintes de certains partenaires, leurs femmes

(qu'elles aient, ou non, été sur le marché du travail auparavant) étant peu présentes au domicile à la retraite (Caradec, 1996a).

Nous l'avons déjà souligné plus haut, mais rappelons également le fait que les femmes développent leur identité autour de plusieurs « pôles » (et donc aussi autour des relations sociales) alors que les hommes auraient davantage tendance à se concentrer sur leur identité professionnelle (Segalen, 2005). Et c'est notamment cette diversification qui amène un vécu différencié de la retraite selon le genre (Guichard-Claudic et al., 2001). Par ailleurs, comparées aux femmes qui sont restées au foyer, celles qui ont travaillé semblent accorder plus d'importance aux relations interpersonnelles en dehors de leurs familles (Caradec, 1996a).

#### **2.2.4 La relation conjugale et le conjoint**

La relation conjugale, et plus particulièrement le conjoint, joue un rôle important dans le vécu de la retraite. Nous avons vu l'importance accordée par les nouveaux retraités à cette relation, ainsi que les impacts du passage à la retraite sur le couple. Cette relation nécessite une harmonisation des actions et des identités des conjoints : ils devront s'adapter dans cette situation de partage que représente la relation conjugale. Tel que nous l'avons vu ci-dessus, les conjoints construisent un monde ensemble dans lequel ils coexistent, en créant une définition reconstruite de leur réalité. Celle-ci ne touche pas seulement le présent, mais aussi le passé des individus : chacun se raconte selon la définition qu'il s'est attribué en fonction de l'autre pour correspondre à cette identité reconstruite. Lors de la transition à la retraite d'un des conjoints, cette réalité sera bousculée, nécessitant une reconstruction du monde conjugal (Berger & Kellner, 1988).

Quant au *conjoint*, ce dernier joue, pour les individus qui prennent leur retraite, un rôle qui peut être très important dans cette transition. Nous avons souligné ci-haut que les proches peuvent jouer ce rôle auprès du nouveau retraité, mais de multiples recherches se concentrent particulièrement sur le rôle conjoint. Ce dernier influence la reconstruction identitaire du nouveau retraité et le vécu de la transition à la retraite en lui offrant du soutien, mais aussi en validant (ou pas) ce dernier dans sa reconstruction identitaire lors de cette étape (Berger & Kellner, 1988; Caradec, 1998, 2008; Henkens, 1999). Par ailleurs, ce soutien est diversifié par le genre, et il semble être plus souvent soulevé dans les discours des femmes qui offrent du support

de manière plus explicite à leurs conjoints comparé à leurs homologues masculins (Caradec, 1996a).

Le couple est donc un autre facteur, outre l'emploi et la retraite, qui joue un rôle important dans la construction identitaire. Les individus séparent leur monde conjugal de la sphère professionnelle, divisant leur monde en deux (J.-C. Kaufmann, 2014). Dès lors, même si le travail est un élément important dans la vie individuelle qui participe à la construction identitaire, tel qu'il a été mentionné ci-dessus, la relation conjugale et le conjoint le sont aussi. Afin de mieux cerner le rôle du conjoint dans la reconstruction identitaire à la retraite, nous y reviendrons dans le prochain chapitre. Nous détaillerons ce rôle joué par le conjoint dans la construction identitaire de l'autre tout au long de leur parcours à deux, et dans la reconstruction identitaire de l'autre lors de la transition à la retraite.

### **2.2.5 Conclusion des facteurs qui influencent la retraite**

Ces facteurs, soulignés indépendamment l'un de l'autre, se combinent afin d'influencer le vécu à la retraite et diversifier les parcours. Soulignons par ailleurs que les inégalités qui existaient au cours de la période d'activité professionnelle répercutent sur la retraite, se voient perpétuées ou amplifiées (Lesemann & D'Amours, 2010). Selon Guillemard (2002), « la retraite ne peut plus être que reproduction des comportements déjà appris et des inégalités initiales » (p. 56).

D'abord, notons que les ressources (financières, sociales, santé) acquises durant le parcours de vie ont, elles aussi, une influence importante sur ce vécu. Plus précisément, le niveau de ces ressources accumulées, qui agissent de manière interdépendante, a un impact sur les pratiques adoptées lors de la retraite, sur la possibilité du nouveau retraité d'investir des activités sociales en cessant son activité professionnelle. Le manque de ces ressources (matérielles, sociales, intellectuelles), qui se présente sous forme d'une santé précaire, un réseau social peu développé, ou encore un revenu insuffisant, peut se traduire par une « mort sociale » (Guillemard, 2002).

Si l'on revient sur les facteurs discutés ci-dessus, ces derniers s'influencent et diversifient le vécu de la retraite. Par exemple, le travail et la situation financière ont un impact sur la santé et la satisfaction à la retraite (Alaphilippe et al., 2001; Cloutier-Villeneuve, 2013).

Tout d'abord, le travail peut avoir un impact sur la santé mentale, de par le stress vécu, mais aussi sur la santé physique, notamment à cause de la pénibilité du travail (Aouici et al., 2008; Fleury, 2003; Turcotte & Schellenberg, 2005).

Quant à elle, la situation financière est un déterminant important des inégalités sociales, et qui a un impact sur la santé. Par exemple, les individus qui ont touché à des revenus plus élevés semblent être en meilleure santé et avoir une espérance de vie plus élevée que les personnes ayant gagné des salaires moindres, qui seraient moins actifs tout en ayant une santé plus précaire (Guillemard, 2002). Il semblerait que ces derniers optent davantage pour des comportements à risque qui leur amènent du bien-être au moment présent afin de gérer leur stress et avoir du plaisir. Ces comportements, tels que le tabagisme ou la consommation d'alcool, affectent à leur tour la santé (Pampel et al., 2010).

Par ailleurs, soulignons que la situation financière à la retraite peut être un des facteurs qui explique l'éventuel retour au travail de certains individus afin de subvenir à leurs besoins (Aouici et al., 2008; Chabot & Langis, 2007; Cloutier-Villeneuve, 2013; Wannell, 2007). Au Québec, on constate d'ailleurs une augmentation continue du taux d'activité des personnes de 60 ans et plus depuis 2001, ce qui peut laisser croire que la situation financière de nombreuses personnes retraitées n'est pas suffisante pour qu'elles puissent subvenir à leurs besoins sans être obligées de retourner sur le marché du travail (Ministère de la Famille, 2018).

Plus précisément, nous l'avons vu, certaines femmes présentement à la retraite vivent un désavantage au niveau de leur situation financière, dû à leurs trajectoires professionnelles marquées par des discontinuités. Ainsi, le genre, de pair avec la situation financière et la trajectoire professionnelle, représentent donc des facteurs qui peuvent influencer les femmes à retourner sur le marché du travail au cours de leur retraite, ou même y accéder pour une première fois, afin de subvenir à leurs besoins (Lizaso & Larrañaga, 2010; Ministère de la Famille et des Aînés, 2012).

## Chapitre 3 – Problématique et question de recherche

Le travail et le passage à la retraite ont un impact sur plusieurs dimensions de la vie des individus. Nous avons aussi exploré ces impacts de manière détaillée et présenté plusieurs facteurs qui influencent la transition et le vécu à la retraite. Et qu'en est-il de leur impact sur l'identité ? Nous nous penchons ici sur l'identité, notion centrale de ce mémoire, pour terminer avec la question de recherche et les objectifs de ce mémoire.

### 3.1 La transition à la retraite, une reconstruction identitaire ?

Nous l'avons mentionné, au fil du temps, le travail, de par son rôle de plus en plus important, est devenu une source d'identification pour de nombreux individus. Afin de mieux cerner cette réalité, nous définirons d'abord le concept d'identité pour ensuite revenir sur l'influence de l'emploi, et du conjoint, sur la construction identitaire et la (re)construction entamée à l'arrivée de la retraite, pour terminer sur le vécu du passage à la retraite et la (re)construction identitaire chez les personnes sans conjoint lors de cette transition.

#### 3.1.1 L'identité

De multiples définitions de l'identité sont mobilisées par les auteurs qui en font usage et les débats entourant ce concept sont nombreux. Reprendre ces définitions dépasserait largement le cadre de ce mémoire. Pour notre part, nous adoptons la définition de l'identité que propose Caradec (2004), soit « comme le processus *réflexif, pragmatique* et *dialogique* à travers lequel l'individu définit qui il est » (p. 11). Selon cette approche, l'identité est un produit à la fois individuel et social, un amalgame de la réflexion individuelle (ou réflexivité) et de l'influence des relations interpersonnelles. C'est aussi le produit de l'environnement de l'individu (les conditions sociales, le travail et les transitions), et d'un processus pragmatique qui influence la construction identitaire (Caradec, 1998, 2004; Dubar, 1992; J.-C. Kaufmann, 2014).

**La réflexivité** permet à l'individu de se raconter et de se reconstruire tout au long de son parcours, en tenant compte de son passé, les transitions vécues et le futur imaginé, ceci pour préserver une *cohérence identitaire*. Les transitions et les ruptures dans le parcours peuvent créer une

discontinuité (des trajectoires et de l'identité), nécessitant une reconstruction identitaire pour assurer cette cohérence. Ainsi, la réflexivité permet à l'individu de comprendre son environnement, délibérer sur ses actions et assumer sa (re)construction identitaire tout en se remettant en question et en s'actualisant au cours de sa vie (Caradec, 2008; Carpentier & White, 2013; Cavalli, 2007; Giddens, 1991). Cette (re)construction nécessite, par ailleurs, une certaine intimité, même si elle se fait, comme nous le verrons, en interaction avec autrui (De Singly, 2003). C'est en cherchant au plus profond de soi que l'on trouve notre identité (De Singly, 2005).

Même si le parcours est réfléchi par l'individu, ce dernier est influencé, voire limité, par l'environnement, par des obstacles et des risques, ainsi que par les ressources à sa disposition. L'investissement dans les activités (*dimension pragmatique*) qui intéressent l'individu, ou encore sur le marché du travail, dépend des ressources à sa disposition, tout en étant gouverné par les normes sociales en place. C'est donc sur les actions, les rôles endossés et les activités pratiquées, dans le passé, le présent et le futur imaginé, que se fonde la construction identitaire (Caradec, 2004, 2008; Cavalli, 2007; Giddens, 1991; J. C. Kaufmann, 1994).

Quant à la *dimension relationnelle*, le réseau social (composé de liens familiaux, conjugaux, professionnels) influence la perception, les choix et le vécu des individus, contribuant à la (re)construction identitaire dans leurs parcours. L'identité est façonnée par le soutien et la validation d'autrui et s'accomplit par le biais de la réflexivité de chacun sous le regard de l'autre (Caradec, 1998; Carpentier & White, 2013; Dubar, 1992; Giddens, 1991; J. C. Kaufmann, 1994).

### **3.1.2 Le rôle du conjoint dans la construction identitaire**

Selon Côté (2013), les individus redéfinissent continuellement leur identité dans leur parcours de vie tant en fonction de leur vie professionnelle que des sphères de leur vie hors travail (relations interpersonnelles, éducation, santé). Soulignons l'importance de la dimension relationnelle de la définition de soi. En effet, c'est par le biais de la socialisation, que cela soit avec la famille ou encore avec le conjoint, que se construit l'identité de l'individu. Ce sont les proches qui contribuent au développement de soi, à la construction identitaire qui n'est jamais achevée, un processus qui perdure tout au long du parcours de vie (De Singly, 2005).

La relation conjugale, et le conjoint, représentent une source de support considérable dans la construction identitaire. Et si ce sont les relations avec les proches qui contribuent à la construction identitaire et la découverte de soi, c'est particulièrement la relation avec le conjoint qui y joue un rôle primordial (Caradec, 2003). En effet, nous l'avons vu dans le chapitre précédent, les conjoints construisent ensemble un monde qui leur appartient, et le reconstruisent tout au long de leurs parcours en s'adaptant aux transitions vécues. C'est au sein de ce monde commun qu'ils se valorisent, s'influencent et se soutiennent mutuellement, tant au quotidien qu'au niveau de leurs constructions identitaires (Berger & Kellner, 1988; Caradec, 1996a, 2008; J. C. Kaufmann, 1994).

Le début des relations amoureuses provoque une reconstruction identitaire des partenaires. Ce bouleversement, soit une perte des repères passés, se produit si l'on est prêt à délaissier la définition de soi incorporée antérieurement afin de la réinventer, une identité qui pouvait sembler irréaliste ou qui était seulement imaginée sans pour autant être explorée (De Singly, 2005). La mise en couple, soit l'entrée dans le monde conjugal, amène les individus à se reconstruire individuellement en fonction de l'autre : cette reconstruction identitaire à deux requiert une réinterprétation de l'identité des conjoints, qui touche tout autant le passé et le présent, afin de créer une harmonie dans la relation conjugale (Berger & Kellner, 1988; Caradec, 1996a, 2008; J. C. Kaufmann, 1994). C'est dire que, si la relation conjugale y est favorable, l'individu peut se réaliser à travers celle-ci, et ce de manière variée selon le partenaire choisit. Ainsi, la question se pose au début d'une relation si « cette union nous fait tels que nous souhaitons être » (Caradec, 2003, p. 98).

Si entamer une relation conjugale engendre un bouleversement identitaire, les relations de plus longue durée voient deux individus harmoniser leurs identités au sein du monde construit ensemble. Ce monde conjugal devient donc le siège des reconstructions identitaires des partenaires, qui reformulent leurs identités en fonction de l'autre, se soutenant et se validant l'un l'autre dans ce processus (De Singly, 2005).

Selon Kaufmann (2017), l'amour éprouvé pour le partenaire est étroitement lié à l'harmonie intérieure, le sens donné à sa propre vie, la construction identitaire ayant lieu au sein du monde

intime qui appartient aux conjoints, un monde qui se construit lui aussi en fonction des identités de ceux-ci. Le lien social ne définit plus l'identité parce qu'il est imposé, mais plutôt parce qu'il est travaillé, construit par les individus (J.-C. Kaufmann, 2017). Par ailleurs, ce n'est pas tout lien social qui est valorisé dans cette construction identitaire, les amis important moins dans ce processus (même s'ils peuvent y participer) que d'autres acteurs, notamment la famille et le conjoint. Ce dernier cible diverses dimensions de l'identité, et peut les valider, étant donné sa proximité avec l'autre (De Singly, 2005).

Le conjoint joue en effet un rôle spécifique au sein de cette relation en portant un regard d'approbation, de reconnaissance de l'autre, en offrant du soutien à celui-ci. Si l'image qu'il a de lui-même est suffisamment compatible avec celle projetée par le conjoint, l'individu tente de se conformer et intérioriser l'image que l'autre se fait de lui. Ce sont les proches, et notamment le conjoint, qui sont capables de révéler à l'individu ce qu'il est, son identité dans toute sa complexité, ses dimensions multiples et ses contradictions. En portant attention à ces dimensions de l'identité de l'autre, le conjoint l'apprécie *dans sa totalité* (De Singly, 2005).

Le conjoint représente aussi un repère pour faire face aux « perturbations de la sécurité ontologique » et aux « perturbations des référents identitaires », inhérentes aux sociétés modernes (Mucchielli, 2009, p. 103). En individualisant l'autre, de par sa perception du partenaire comme un être à part et entier, le conjoint renforce la construction identitaire de l'autre tout en assurant une sécurité ontologique, un ancrage pour cette construction identitaire (J.-C. Kaufmann, 2017). Dans le cadre de cette relation, les conversations quotidiennes, la présence du conjoint auprès de l'autre, la reconnaissance et la validation octroyée par celui-ci perpétuent un sentiment d'appartenance, de continuité dans son existence, de plénitude, mais aussi un épanouissement dans sa construction de soi (De Singly, 2005).

C'est par le biais de cette validation que le conjoint peut élever l'estime de soi de l'autre, lui mettant en valeur ses ressources (dont l'existence n'était pas nécessairement connue) et lui permettant ainsi de puiser dans celles-ci, de les actualiser pour les transformer en capital. C'est aussi par le biais de l'amour porté à l'autre, devenant une forme de support, qu'est possible l'émergence d'une identité personnelle : l'individu est un être *unique*. Le support du conjoint, et

son amour, permettent donc de souligner les ressources et le *soi intime* de l'individu afin de le soutenir dans sa construction identitaire (De Singly, 2005). Dès lors, le monde établi et partagé par les conjoints encadre et renforce les identités reconstruites de ceux-ci, de par l'investissement des rôles adoptés au quotidien par chacun, résultant en un *confort identitaire* (Berger & Kellner, 1988; J.-C. Kaufmann, 2017).

Soulignons tout de même la nécessité des conjoints à s'adapter à la construction identitaire de l'autre tout au long de leurs parcours afin de le valider dans ce processus, faute de quoi les partenaires peuvent se séparer (De Singly, 2005). Dans ce cas, la rupture crée une discontinuité qui conduit les individus à reconstruire leur identité en dehors de leur relation terminée (Giddens, 1991).

Le conjoint peut offrir un support dans la construction identitaire de l'autre, et ce par rapport à de nombreuses dimensions, dont la dimension professionnelle. De Singly (2005) s'est intéressé au support offert par les conjoints aux femmes actives professionnellement afin de décrire leur influence sur cette dimension identitaire. L'auteur souligne la différence entre un *accord* et un *soutien actif* du conjoint dans cette construction, le premier caractérisé par un acquiescement (ou même l'indifférence) vis-à-vis son investissement au travail, alors que le second représente un support qui l'engage auprès de sa conjointe (en la validant, lui offrant une reconnaissance et même de l'aide dans ses démarches). Alors que pour certains conjoints l'identité professionnelle de leur partenaire est importante, pour d'autres elle n'est pas centrale à son identité : ceci engendre une faible participation du conjoint, qui offre peu de soutien dans le développement de cette dimension identitaire de sa partenaire. Ainsi, pour des raisons diversifiées, de diverses manières et à des degrés distincts, les conjoints peuvent offrir du soutien à l'autre, tout en construisant leur propre identité au sein de cette interaction (De Singly, 2005).

Si le monde conjugal et le monde professionnel sont parfois divisés par les individus (J.-C. Kaufmann, 2014), et si cette séparation peut même être désirée au sein d'un couple afin de préserver l'autonomie des conjoints, elle peut engendrer une insatisfaction chez certains dus à l'insuffisante reconnaissance du soi par l'autre, qui le prive d'une partie de lui-même (De Singly, 2005).

Nuançons que cette représentation du conjoint comme support important n'est pas systématique : le conjoint peut tout de même représenter une entrave, soit au sein de la construction identitaire ou encore par rapport à l'autonomie de l'autre. Si le conjoint peut approuver et soutenir, ou même inciter l'autre à investir des activités (sociales ou professionnelles) qui contribuent à sa construction identitaire, il peut aussi porter un regard désapprobateur, et par le fait même invalider l'autre dans cette construction (Caradec, 1996a, 2008). Le conjoint peut aussi influencer son partenaire à investir des identités qui ne sont pas compatibles avec la perception qu'il a de lui-même, et auxquelles il n'aspire pas. Il peut aussi priver son partenaire de son sentiment d'autonomie, d'une capacité décisionnelle par rapport à l'identité investie (De Singly, 2005).

### **3.1.3 La reconstruction identitaire à la retraite : être ou ne pas être un « retraité » ?**

Certains auteurs ont montré qu'il y a un lien entre la trajectoire professionnelle et la transition à la retraite pour explorer la reconstruction identitaire des « jeunes » retraités (Caradec, 1998, 2008; Crenner, 2006; Dubar, 1992). En effet, si certaines personnes s'identifient au statut de « retraité », d'autres vont continuer à s'identifier à leur profession et plusieurs facteurs sont à l'œuvre dans ce processus, notamment le genre, la profession, la durée de la carrière professionnelle, les types de trajectoires (périodes de chômage, changement de poste, etc.) ou encore le vécu de la transition à la retraite (Caradec, 1998; Crenner, 2006; Dubar, 1992).

Si nous n'avons que peu d'information sur la différence de l'identification à la profession selon *le genre*, soulignons tout de même que les hommes retraités semblent se définir davantage par leur ancienne profession, lorsque celle-ci est perçue comme une source d'épanouissement personnel, comparé aux femmes retraitées. Tel que nous l'explorons dans la prochaine partie, de nombreuses femmes actuellement à la retraite ont vécu des trajectoires professionnelles morcelées comparativement aux hommes (notamment parce qu'elles sont nombreuses à avoir quitté le marché du travail pour s'occuper de leurs enfants). Ces femmes semblent moins se définir en fonction de leur carrière, se reconnaissant davantage dans leurs rôles familiaux. Ceci

dit, il faut souligner que celles qui ont exercé des professions moins accessibles aux femmes semblent s'y identifier davantage (Crenner, 2006).

Concernant l'identification selon le *type d'emploi*, nous l'avons vu, l'emploi peut être une source de définition de soi, et ce même à la suite du départ du marché du travail. Alors que certaines personnes retraitées ne se définissent plus selon leur profession mais plutôt par leurs activités ou leurs rôles auprès de leur entourage, d'autres s'identifient toujours au *rôle social* qu'elles détenaient sur le marché du travail. Plus généralement, on constate que, comparativement à d'autres professions, les anciens cadres sont plus nombreux à se définir par leur emploi lorsqu'ils sont à la retraite (Crenner, 2006).

Concernant les individus qui ont connu *des trajectoires professionnelles instables* ou discontinues (notamment ponctuées de nombreuses périodes de chômage, ou encore de nombreuses années « à la maison »), leurs situations sont variables (Crenner, 2006). En effet, si certaines personnes, une fois à la retraite, parviennent à se définir en tant que « retraité », d'autres semblent avoir davantage de difficulté avec cette identification, préférant référer à un statut de « chômeur » ou encore en se caractérisant comme « au foyer ». L'auteur note qu'il y aurait une corrélation entre le nombre d'années d'activité professionnelle et l'identification en tant que personne retraitée (Crenner, 2006).

Enfin, *le temps passé à la retraite* semble être un autre aspect qui influence l'identification à la profession, celle-ci étant d'autant plus forte que le départ à la retraite est récent (Crenner, 2006).

Sachant que les facteurs soulignés ci-dessus se combinent entre eux, et que le processus de reconstruction identitaire est complexe, reposant sur le passé tout autant que sur le présent et le futur, certains retraités s'identifient encore à leur ancienne profession, ou du moins y font référence, pour se définir de manière plus complète à la retraite (Caradec, 2004; Crenner, 2006).

### **3.1.4 Le rôle du conjoint dans la reconstruction identitaire à la retraite**

Avant de s'intéresser au rôle du conjoint lors du passage à la retraite, soulignons que ce dernier peut aussi influencer la date de la cessation de l'activité professionnelle, soit de manière plus rapide, ou encore en cas inverse, en reportant la date de celle-ci. Notons par ailleurs les

différences de genre dans ce processus, certaines femmes mariées vivant leur départ à la retraite plus tôt que les femmes qui n'ont pas de conjoint : celles-ci prolongent leurs années de travail notamment pour accumuler plus de ressources afin de subvenir à leurs besoins à la retraite par elles-mêmes (Caradec, 1996a).

Quant au conjoint, si ce dernier joue un rôle important dans la construction identitaire de l'autre tout au long du parcours, son rôle est tout aussi important dans la reconstruction identitaire du nouveau retraité. Il peut faciliter, ou représenter une entrave, lors de cette reconstruction. Dans le premier cas, c'est notamment en validant et en offrant un soutien au nouveau retraité lors de sa transition à la retraite, et ce de diverses manières (Berger & Kellner, 1988; Caradec, 1998, 2008; Henkens, 1999).

Caradec (1996a, 2008) identifie trois formes à ce soutien offert au nouveau retraité par les proches, et surtout le conjoint. Tout d'abord, en le laissant vivre cette transition sans le freiner, lui permettant de s'y adapter à son rythme et à sa manière. Ceci implique une compréhension et une tolérance de la part du conjoint face aux attitudes et aux comportements du nouveau retraité, même lorsque ceux-ci sont déplaisants ou incompréhensibles. Deuxièmement, en l'encourageant et en le validant dans la (re)construction identitaire que le nouveau retraité entame par lui-même en investissant des activités. Finalement, le rôle de proposition implique que le conjoint propose de nouvelles occupations qui remplaceraient l'activité professionnelle du nouveau retraité. Par le fait même, le conjoint lui propose des identités qu'il juge appropriées à sa nouvelle identité de retraité, le validant dans sa (re)construction identitaire tout en y jouant un rôle actif, même si cela nécessite parfois des sacrifices de la part du conjoint au profit d'une transition mieux réussie de l'autre. Par exemple, le conjoint peut accompagner le nouveau retraité dans ses nouvelles activités investies, parfois au détriment de ses propres intérêts et activités (Caradec, 1996a, 2008).

Nous l'avons vu, à l'arrivée de la retraite, les conjoints négocient leur « distance conjugale ». Si les attitudes de ceux-ci peuvent être compatibles, elles ne le sont pas toujours, résultant en une négociation qui peut s'avérer insatisfaisante. Dans cette situation, plutôt qu'une source de soutien, le conjoint peut être une source de difficulté dans l'adaptation à la retraite notamment

s'il y a un désaccord sur l'attitude face aux activités, individuelles et communes, à l'intérieur et à l'extérieur du domicile. La négociation peut être désavantageuse pour l'un des conjoints, qui cède aux attentes ou encore aux désirs de l'autre. Une forte présence du conjoint peut aussi être perçue comme « étouffante », qui limite l'autonomie quotidienne, l'espace, ou encore la liberté de l'autre. Plus encore, le nouveau retraité peut voir ses relations interpersonnelles brimées par le conjoint, que cela soit avec des ami·e·s ou avec des nouvelles rencontres à la retraite. Finalement, le conjoint peut aussi invalider le nouveau retraité dans sa reconstruction identitaire, en l'empêchant d'investir sa nouvelle identité ou encore en la condamnant, représentant ainsi une entrave à son adaptation à la retraite (Caradec, 1996a, 2008).

Ce rôle important du conjoint dans le passage à la retraite peut être expliqué par le fait que « la retraite est [...] une transition qui se négocie à deux » (Caradec, 1998, p. 133). En effet, le conjoint est une figure importante parmi les liens considérés comme significatifs, sans qui l'existence et la stabilité du monde individuel sont fragilisées. C'est ainsi que le conjoint, « "autrui par excellence" de la construction identitaire » (Caradec, 1998, p. 135), joue son rôle dans la vie de l'autre : par sa validation et son soutien dans la (re)construction identitaire (Berger & Kellner, 1988).

### **3.1.5 Lorsqu'on n'a pas de conjoint à l'arrivée de la retraite, comment se vit-elle?**

Les premiers chapitres de ce mémoire ont illustré que le vécu de la retraite peut être influencé par divers facteurs, tels que la trajectoire professionnelle, l'état de santé, ou encore le réseau social, soit les personnes sur lesquelles on peut compter à l'avènement de la retraite. Et si le support du conjoint semble être important lors de cette transition, revenons aux données soulignées au premier chapitre : 32 % des personnes de 60 à 69 ans vivent sans conjoint.

Il existe évidemment une littérature sur certains aspects spécifiques de cette transition en l'absence d'un conjoint. Or, la littérature consultée montre que ce sont essentiellement les aspects financiers, ou encore les situations qui affectent la situation financière, tel que la proche aidance, qui font l'objet d'attention de la part des chercheurs. Mais comment ces personnes vivent-elles leur transition à la retraite? Et sur quel support se penchent-elles en l'absence d'un conjoint?

Considérons tout d'abord les aspects essentiels explorés par la littérature existante sur le sujet. Dans le premier chapitre de ce mémoire, nous avons discuté des différentes prestations offertes aux individus retraités : sont avantagés ceux qui ont bénéficié d'une carrière stable et qui ont pu se fier sur leurs épargnes privées comme source de revenu à la retraite. Or, cette situation ne s'applique pas nécessairement à la majorité des retraités, notamment aux femmes et aux immigrants. Une certaine précarité, due à une multitude de facteurs, est ainsi à risque de compromettre leur confort financier au cours de leurs vies.

Ces deux groupes investissent moins en épargnes privées au cours de leur carrière dû à leurs trajectoires professionnelles plus fréquemment discontinues (Marier & Skinner, 2008). Spécifiquement, selon Marier & Skinner (2008), les immigrants âgés, notamment ceux vivant au Canada depuis moins de 20 ans, sont plus à risque de tomber sous le seuil de pauvreté et de dépendre des membres de leur famille. Ils connaissent des trajectoires professionnelles morcelées, marquées par des emplois à salaires peu élevés, vivant ainsi des situations plus précaires à la retraite (Marier & Skinner, 2008).

Une immigration tardive dans le parcours de vie signifie qu'ils ont peu d'années pour travailler et accumuler des ressources, n'étant donc pas éligibles à toutes les prestations offertes à la retraite qui se basent sur des critères établis qu'ils ne peuvent remplir (Kaida & Boyd, 2011). Ils se retrouvent donc souvent avec de moindres investissements en épargnes conjugué au fait qu'ils ne peuvent bénéficier de certaines prestations gouvernementales à la retraite. Ces inégalités sont d'autant plus significatives lorsqu'on compare les situations financières des hommes Canadiens à celles des femmes immigrantes à la retraite : en se fiant sur leurs épargnes privées, les premiers perçoivent un revenu en moyenne six fois plus élevé que celui des femmes immigrantes (Marier & Skinner, 2008, p. 72).

En lien avec une telle précarité, beaucoup de femmes actuellement à la retraite ont vécu des trajectoires professionnelles « morcelées », marquées par des arrêts souvent dédiés à l'offre de soins à leurs proches (Crenner, 2006), entraînant peu, ou pas, de surplus pour investir leur retraite. Pour la même raison, celles-ci bénéficient moins (ou ne bénéficient pas du tout) des prestations telles que la RRQ, qui requiert des cotisations pendant les années d'activité

professionnelle. Dès lors, plusieurs se tournent de la même façon vers leurs proches pour les soutenir financièrement. Vivant des situations de précarité plus souvent que leurs homologues masculins, et étant statistiquement plus nombreuses à vivre sans conjoint dû à une meilleure espérance de vie, certaines femmes seules (notamment après l'âge de 75 ans) sont amenées à dépendre du Supplément de Revenu Garanti, ou de leurs proches, pour subvenir à leurs besoins (Kaida & Boyd, 2011; Marier & Skinner, 2008).

À cet effet, le divorce et le veuvage précarisent davantage la situation financière et le niveau de vie des femmes. Si le veuvage a une retombée sur les revenus, amplifiant le risque de vivre dans la pauvreté, la séparation et le divorce ont quant à eux une incidence plus négative sur le taux de remplacement du revenu à la retraite, particulièrement pour les femmes qui dépendaient des cotisations de leur conjoint auxquelles elles n'ont plus accès (Picot et al., 2012). Il est également essentiel de souligner que veuvage et la précarité sont par ailleurs deux facteurs majeurs contribuant à la solitude lors du vieillissement : si être seul n'est pas un synonyme systématique de « solitude », des aîné·e·s endeuillé·e·s (plus souvent des femmes, ce qui est dû à leur meilleure espérance de vie) expriment un sentiment de solitude suite à la perte du conjoint plutôt qu'en raison d'un isolement géographique ou social (Dion, 2016; Van de Velde, 2018). Dès lors, dans le cas de certaines femmes seules, qui ont peu (ou pas du tout) cotisé à leurs épargnes et qui touchent à des prestations minimales à la retraite, nous superposons le vécu de la solitude et de la précarité au vieillissement.

Nous avons vu dans le chapitre précédent que les femmes sont davantage sollicitées à investir le rôle de proche aidante au cours de leurs vies. Ce travail invisible, non rémunéré, a lui aussi un impact sur leur situation financière. En situation de proche aidance, les femmes sont parfois amenées à opter pour des heures diminuées ou même des périodes d'arrêt de travail pour veiller aux tâches d'aide. À la retraite, elles touchent donc à des revenus moindres, ayant moins de cotisations et de ressources accumulées au cours de leur vie dû à ces diminutions d'heures et arrêts (Bushfield et al., 2008; Guichard-Claudic, Le Borgne-Uguen, et al., 2001; Kaida & Boyd, 2011; Marier et al., 2018). Certaines proches aidantes semblent même être portées à prendre leur retraite plus tôt que désiré, ou à travailler à temps partiel, pour pouvoir continuer à offrir des soins (notamment si elles y consacrent un nombre considérable d'heures). Sacrifiant des années

de travail et de cotisations supplémentaires, elles précarisent leur situation financière à la retraite. Les choix limités qui s'offrent donc à ces femmes représentent un « cul-de-sac » créé par les attentes de l'État-Providence quant à la responsabilisation et l'investissement des femmes par rapport à leurs familles et leurs foyers (Jacobs et al., 2014; Marier et al., 2018).

Nous venons d'explorer que les femmes bénéficient de taux de remplacement du revenu à la retraite inférieurs à leur contrepartie masculine dû à leurs moindres cotisations, ou encore que certaines, en devenant proches aidantes, sont amenées à prendre une retraite anticipée. Si ces situations sont difficilement vécues en couple, elles le sont d'autant plus en l'absence d'un conjoint, qui représente une source de soutien à divers niveaux, tant financier qu'identitaire. La pression financière en l'absence d'un conjoint est ainsi d'autant plus grande. Nous pouvons ainsi supposer que lorsque des femmes sans conjoint vivent des situations difficiles ou précaires avant de quitter le marché du travail, les conséquences de celles-ci se voient amplifiées à l'arrivée de la retraite (Marier et al., 2018).

Plus encore, nous distinguons diverses situations qui résultent en l'absence d'un conjoint, et qui diversifient l'anticipation, la préparation et le vécu de la retraite. Bien évidemment, la retraite n'est pas envisagée de la même manière que l'on soit célibataire depuis longtemps (ou toujours), divorcé-e (depuis peu ou longtemps), ou encore veuf-ve (depuis peu ou longtemps). Par exemple, planifier sa retraite en étant seul depuis des années ne représente pas les mêmes défis que, dans le cas d'un divorce ou d'un veuvage, la réalisation de plans à la retraite par soi-même, alors qu'ils ont été imaginés à deux.

Il existe un intérêt croissant dans la littérature pour le vieillissement des femmes, tout comme sur leur vécu à la retraite. Soulignons les écrits de Marchand, Quéniart et Charpentier (2010), qui mettent en lumière cette émergence, quoi que tardive, de l'intérêt pour le vieillissement au féminin. Elles se focalisent sur une génération de Québécoises à l'âge de la retraite lors de la parution de leur article, mettant en valeur leur vécu. Celui-ci est diversifié, ne correspondant plus à celui qui était réservé aux femmes auparavant, soit de ménagère et de mère au foyer. Prendre sa retraite dans les années 2000, c'est faire partie d'une génération de femmes « moderne[s],

active[s], indépendante[s] et engagée[s] dans plusieurs sphères publiques, qui fait contrepoids au modèle de la femme aînée traditionnelle » (Marchand et al., 2010, p. 60).

Prenons aussi l'exemple de Le Borgne-Uguen (2001), qui s'intéresse à la grand-parentalité, notamment la grand-maternité des femmes (en couple et seules), et la construction identitaire de ces dernières dans le cadre de leurs liens familiaux. Et Caradec (2012), qui dénonce l'intérêt embryonnaire porté au vieillissement féminin par les chercheurs : il met en lumière la combinaison tardive de la recherche sur le vieillissement et sur le genre, et s'il y a intérêt, celui-ci est porté au vécu des femmes quant à leur vie active et la division des tâches plutôt qu'à leur retraite.

Concernant le vécu de ces femmes, un intérêt est porté à la situation financière, ou encore à la grand-maternité, mais nous ne trouvons que peu de littérature qui s'intéresse à l'identité des femmes actuellement à la retraite. Et qu'en est-il des recherches sur leur vie sans conjoint? Car si les individus nés dans les années 1920 et 1930 ont encore pour modèle normatif une trajectoire conjugale marquée par le mariage avec un seul partenaire, ceci est moins le cas pour les générations suivantes, dont les « jeunes » retraité·e·s aujourd'hui. Pour ceux-ci, ces normes ont laissé place à la possibilité de ne pas chercher un amour fusionnel avec un seul partenaire, mais plutôt d'investir une « succession de séquences de vie avec des conjoints différents » (Caradec, 2003, p. 113). Ce changement implique la possibilité d'investir plusieurs relations au cours d'une vie, ou encore de ne pas en investir du tout. Et si certaines personnes en ont vécu, et qu'elles ont fondé une famille, nous y voyons un double virage à l'heure de la retraite. Pour plusieurs femmes, les arrêts pour élever des enfants, comme nous l'avons vu, réduisent ou éliminent leurs cotisations. Les retombées de ces arrêts sont vécues, à la retraite, lorsque les femmes touchent à de moindres prestations comparé à leurs homologues masculins, qui ont continué à cotiser tout au long de leurs trajectoires professionnelles. Ainsi, ces femmes opèrent une (re)construction identitaire à la retraite, et cela dans le cadre d'un parcours qui a nécessité une (ou plusieurs) transition(s) conjugale(s), tout en touchant à de moindres remplacements de revenus à la retraite.

Parmi la littérature consultée, seuls quelques auteurs s'intéressent au vécu des femmes sans conjoint à l'heure de la retraite. Crenner (2006), dans son portrait statistique sur le vécu de la

retraite en fonction de divers facteurs, selon des données datant de 2003 en France, nous signale que « les personnes vivant en couple au moment où elles cessent de travailler sont 42 % à considérer que leur départ à la retraite s'inscrit dans une période positive, contre 28 % de celles qui ne vivaient pas en couple à ce moment-là » (Crenner, 2006, p. 49). Prenons aussi l'exemple de Guichard-Claudic et al. (2001) qui, dans leur article sur les différences du vécu de la retraite selon le genre, mentionnent la réalité des personnes qui n'ont pas de conjoint en se fiant sur deux entretiens avec des femmes seules au sein d'un échantillon de trente couples.

Et malgré l'importance accordée au rôle du conjoint dans la (re)construction identitaire du nouveau retraité, il semblerait que seul Caradec (2008) s'intéresse à cette (re)construction en l'absence d'un conjoint lors du départ du marché du travail. Dans son article sur la reconstruction identitaire et les difficultés rencontrées lors de la transition à la retraite, l'importance du couple et du conjoint comme support rend cette transition plus difficile pour ceux qui n'ont pas de partenaire. Il souligne notamment que « vivre seul constitue un facteur de mauvaise adaptation à la retraite » (Caradec, 2008, p. 172). Toutefois, il n'a rencontré pour sa recherche que des personnes qui sont en couple.

Si l'on voit des auteurs s'intéresser aux femmes sans conjoint à la retraite, qu'elles soient célibataires, veuves ou divorcées, nous constatons que cette littérature est encore en émergence et, à notre connaissance, ne concerne que très peu leurs (re)constructions identitaires. Et pourtant, ces femmes ont investi le marché du travail, parfois même pendant plusieurs décennies : ce ne sont pas seulement les hommes qui peuvent se définir par leur travail.

Plus encore, le passage à la retraite semble encore être posé comme une transition vécue à deux. Or, nous avons vu dans le premier chapitre que 38% des femmes de 60 à 69 ans vivent leur transition à la retraite sans conjoint. Ceci souligne la pertinence de ce mémoire : si un nombre considérable de femmes vivent leur passage à la retraite aujourd'hui sans conjoint, peu de recherches se sont intéressées à leur (re)construction identitaire, ni à leur vécu de cette transition sans partenaire.

Nous supposons que le manque de littérature existante sur les (re)constructions identitaires des femmes retraitées est dû à l'intégration tardive des femmes sur le marché du travail. Et ce sont

donc les hommes qui représentaient, et représentent parfois encore, le standard, soit celui de l'homme « pourvoyeur » sur lequel se basaient les études quant à l'identification au travail. Cette réalité ayant changé depuis quelques décennies, il est d'autant plus pertinent de s'intéresser davantage à l'identification au travail des femmes qui y investissent leur temps et leur énergie, ainsi qu'aux (re)constructions identitaires de celles-ci lors de la transition à la retraite.

### **3.2 Retour sur la problématique**

Nous venons de voir que de nombreux facteurs influencent le vécu de la retraite, dont la relation conjugale et le conjoint, que cela soit par rapport au soutien quotidien, ou encore par rapport à son rôle dans la reconstruction identitaire du nouveau retraité. Toutefois, nous n'avons pas eu connaissance de recherche qui s'intéresse au vécu de cette transition du point de vue de personnes sans conjoint, ces dernières étant plus mentionnées à titre d'exemple.

Nous désirons donc comprendre par quoi et comment ce rôle du conjoint est « remplacé » dans le cas où les personnes qui prennent leur retraite n'ont pas de partenaire. En effet, il semblerait que ces dernières, sans support d'un conjoint, vivent leur départ à la retraite moins positivement que celles qui ont un conjoint pour les soutenir durant cette transition (Caradec, 2008; Crenner, 2006). Ce questionnement nous a permis de constater, tel qu'il a été mentionné, qu'il existe peu, à notre connaissance, de recherche sur le sujet. Et pourtant, nous l'avons vu dans le premier chapitre, c'est une réalité au Québec aujourd'hui.

### **3.3 Question de recherche et objectifs**

La transition à la retraite est un moment charnière dans la vie des individus. Ce passage implique pour la plupart des personnes de nombreux changements organisationnels (allant des activités aux revenus), relationnels et identitaires. Les impacts sont nombreux, tout comme les facteurs qui influencent l'expérience de la transition à la retraite. Nous avons notamment vu que le couple et le conjoint sont d'importants supports. Comme nous l'avons également constaté, il existe peu de littérature sur l'expérience de la retraite des personnes sans conjoint. Ce mémoire cherche donc à ***comprendre comment les personnes qui n'ont pas de conjoint vivent leur transition à la retraite.***

Afin d'atteindre cet objectif, nous poursuivons trois objectifs spécifiques, à savoir :

1. décrire comment les personnes sans conjoint et « nouvellement » retraitées vivent les impacts du départ à la retraite;
2. identifier les facteurs qui jouent un rôle dans le vécu de cette transition;
3. comprendre comment se réalisent les (re)constructions identitaires de ces derniers.

## Chapitre 4 – Méthodologie

Afin de cerner l'expérience des individus nouvellement retraités et sans conjoint, et la (re)construction identitaire de ces derniers, une approche qualitative a été privilégiée. Plus précisément, pour atteindre les objectifs que nous nous sommes fixés, la perspective des parcours de vie est une avenue prometteuse. En effet, comme nous le verrons, l'importance des aspects temporels, réflexifs et relationnels des parcours de vie s'arrime particulièrement bien à la définition de l'identité que nous avons présentée puisqu'elle insiste sur ces mêmes aspects. Nous présentons donc d'abord cette approche ainsi que sa pertinence dans le cadre de ce mémoire, pour poursuivre avec la construction de notre échantillon, la réalisation des entretiens, le traitement des données et les limites de la recherche. Le chapitre se termine par une brève présentation des personnes rencontrées.

### 4.1 L'approche des parcours de vie

Combiner les trajectoires individuelles au contexte historique, telle est l'ambition que se donne l'approche des parcours de vie. Cette approche convient particulièrement bien à la définition de l'identité que nous utilisons dans le cadre de ce mémoire dans la mesure où l'une comme l'autre accorde une importance considérable à *la temporalité, au contexte historique, à la réflexivité et aux relations interpersonnelles*. Nous verrons que les parcours de vie « modernes » présentent des modulations importantes et que les transitions telles que la retraite y jouent un rôle considérable.

#### 4.1.1 La temporalité

L'approche des parcours de vie, ancrée dans un cadre *temporel*, met en jeu de multiples facteurs. Ainsi, la compréhension du vécu d'une transition dans le parcours d'un individu requiert la prise en compte de son passé : ses expériences individuelles et les « transitions et [les] ruptures biographiques » doivent donc faire l'objet d'attention (Carpentier & White, 2013, p. 286). S'ajoutent à ces éléments d'autres facteurs tels que le genre, la classe sociale ou encore le lieu de résidence (Carpentier & White, 2013; Côté, 2013).

À l'ère de l'industrialisation, le parcours de vie des individus est considéré comme relativement standardisé, s'articulant autour de trois grandes périodes de la vie : l'éducation, le travail, la retraite. Et à chaque période correspond un âge délimitant la période appropriée pour vivre ces étapes, entre lesquelles s'observent des « transitions socialement instituées » qui régissent les existences individuelles (Carpentier & White, 2013; Cavalli, 2007; Kohli, 1989).

Toutefois, depuis les années 1970, sous l'effet de la croissance des variations individuelles des trajectoires (entre autres la multiplication des formes familiales, la variabilité de la durée des études et la précarisation du travail), les parcours de vie se modifient, se complexifient (Cavalli, 2007). Par le processus d'individualisation, les parcours sont dorénavant plus difficiles à prévoir en se fiant sur le passé des individus ou sur leur catégorie sociale d'appartenance. Cela s'explique par les expériences distinctes, la diversité des environnements (familial, scolaire, professionnel) et des transitions qui marquent les parcours (Carpentier & White, 2013; Cavalli, 2007; Moulin, Dupray, & D'Amour, 2013).

#### **4.1.2 La réflexivité**

Selon Cavalli (2007), les parcours individualisés, diversifiés, sont *auto-réflexifs*, en d'autres mots déterminés et réfléchis par l'individu. En l'absence d'un parcours normatif imposé, les choix individuels deviennent déterminants dans les trajectoires de vie. L'individu fait donc face à des risques d'échec plus grands, la planification de sa vie étant laissée entre ses mains sans structure pour le guider dans son parcours. Il fait toutefois face à des « attentes normatives » toujours en vigueur, alors que le parcours normatif ne l'est plus. La réussite du parcours à travers la réalisation de soi et la performance, ainsi que la construction de son identité, devient une nouvelle norme à respecter et une source d'insécurité. Les trajectoires, et par le fait même la réussite de celles-ci, dépendent alors de l'environnement des individus et des ressources à leur disposition, et elles sont souvent marquées par le sentiment d'insuffisance et la pression de la réussite (Cavalli, 2007).

Les facteurs qui influencent les parcours des individus sont nuancés par la réflexivité, primordiale à l'approche des parcours de vie, qui permet à l'individu de faire des choix de manière consciente et d'agir sur ses conditions de vie (Carpentier & White, 2013; Cavalli, 2007), venant alimenter d'autant plus l'imprévisibilité des trajectoires.

### **4.1.3 Les relations interpersonnelles**

L'approche des parcours de vie est aussi ancrée dans un cadre *relationnel*. La capacité d'action des individus, par le biais de la réflexivité, est influencée par les relations interpersonnelles de ces derniers : les « schémas relationnels [...] facilitent ou entravent ses capacités d'action » (Carpentier & White, 2013, p. 285).

### **4.1.4 Les modulations des parcours de vie**

#### **4.1.4.1 Parcours de vie et trajectoires de vie**

Nous distinguons par ailleurs parcours et trajectoires de vie, ces dernières représentant les multiples dimensions (par exemple familiale, professionnelle) qui composent le parcours de vie. Cette différenciation nous permet, nous le verrons, d'analyser les parcours des individus sous un angle individuel et sociétal (Cavalli, 2007).

#### **4.1.4.2 Déstandardisation et déchronologisation**

Selon Cavalli, on assiste à une *déstandardisation* et une *déchronologisation* des parcours : ils sont de plus en plus flexibles, caractérisés par des variations individuelles et marqués par des discontinuités, s'écartant du « modèle normatif traditionnel » (Cavalli, 2007, p. 61) du dernier siècle. Par exemple, le modèle familial « traditionnel » éclate pour faire place à une multiplicité de formes familiales. Les trajectoires familiales se diversifient : divorce, monoparentalité, recomposition familiale font maintenant partie intégrante de nombreuses existences (Martial, 2006). S'ajoute à ces variations dans les trajectoires familiales, les variations des trajectoires professionnelles : moins linéaires, marquées par la précarité, les contrats à terme variés ou encore le travail à temps partiel. C'est dire que les existences ne sont plus « standardisées » comme auparavant.

#### **4.1.4.3 Transitions**

Par ailleurs, les parcours de vie sont ponctués de *transitions* entendues comme des périodes de changements qui requièrent un ajustement individuel (Côté, 2013), tels que le divorce par exemple, qui impose des transformations multiples auxquelles l'individu doit s'adapter. Le passage de la vie professionnelle à la retraite peut être considéré comme une *transition* qui nécessite des adaptations. Il est à noter qu'une transition se distingue d'un *évènement*,

caractérisé par un changement brusque, et des *bifurcations*, qui provoquent une réorientation significative du parcours de l'individu, tel qu'une réorientation professionnelle (Côté, 2013). Dans le cadre de ce mémoire, nous nous concentrerons sur *la transition*.

#### **4.1.5 Parcours de vie et reconstruction identitaire**

Tel que nous l'avons vu, l'identité est le produit d'un processus *réflexif, relationnel* et *pragmatique*, et donc influencée par la perception de l'individu de ses expériences (passées, présentes et futures), par son réseau social, et par les activités pratiquées, les rôles endossés (passés et présents). La perspective des parcours de vie, nous l'avons vu, souligne l'importance de la réflexivité individuelle et des relations interpersonnelles dans le cadre des trajectoires qui s'influencent entre elles au cours de la vie. En effet, passé, présent et futur y jouent un rôle central, tout autant que le regard d'autrui ou encore l'influence de nombreuses sphères de l'existence telles que le travail ou la famille (Caradec, 1998; Dubar, 1992).

Le processus *pragmatique* de la construction identitaire inclut les activités professionnelles, qui ont un impact sur l'identité des individus. Selon Côté (2013), le travail et, de manière interdépendante, les autres sphères de la vie (relations interpersonnelles, éducation, santé) influencent la construction identitaire. Alors, qu'arrive-t-il au rôle du travail dans cette (re)construction, alors qu'il ne fait plus partie du quotidien suite à la transition à la retraite?

Adopter l'approche des parcours de vie nous permet de cerner le vécu de la transition à la retraite et la (re)construction identitaire des personnes rencontrées, en répondant aux objectifs délimités dans le cadre de ce mémoire. Nous cernons donc les dimensions de leurs vies qui s'influencent afin de mieux comprendre et expliquer la diversité des parcours et du vécu à la retraite, et de la construction identitaire tout au long de la vie de ces individus.

## **4.2 Échantillon et recrutement**

Afin d'assurer une certaine homogénéité de l'échantillon, nous avons initialement retenu quatre critères. Les personnes rencontrées devaient :

- ne pas avoir vécu de relation conjugale depuis au moins six ans;
- ne pas avoir d'enfants;

- être à la retraite depuis minimum un an et maximum trois ans;
- être nées au Québec.

Le premier critère avait pour objectif d'exclure les personnes qui auraient vécu leur transition à la retraite alors qu'elles étaient en couple ou qu'elles aient vécu une rupture alors qu'elles étaient proches de cette transition.

Comme nous l'avons mentionné plus haut, parmi les proches, les enfants peuvent se révéler des supports importants lors de la transition à la retraite. Nous avons donc déterminé que les personnes ne devaient pas avoir d'enfant afin de ne pas avoir un échantillon trop hétérogène en termes de soutien.

Le critère de la durée de la retraite lors de l'entrevue avait pour but de s'assurer que les personnes rencontrées soient à la retraite depuis assez longtemps pour avoir dû s'y adapter, sans que leur transition ne soit un souvenir trop lointain, sachant que, tel que le souligne Côté (2013), la perception rétrospective du parcours est sujette au changement. Nous l'avons vu, l'approche des parcours de vie nécessite de prendre en considération le passé des individus afin de comprendre l'impact de celui-ci sur leur vécu. Rencontrer des individus qui sont à la retraite depuis un minimum d'une année permet de mieux comprendre les effets de la transition à la retraite à court et moyen terme tout en étant dans un temps assez rapproché à cette étape pour que les personnes rencontrées en aient gardé un souvenir relativement frais (Côté, 2013).

Enfin, le vécu de la retraite lorsqu'on est immigrant est sensiblement affecté par un ensemble de facteurs qui leur sont spécifiques. Nous avons donc choisi de ne rencontrer que des personnes nées au Québec afin de ne pas avoir des expériences trop diverses, compte tenu des limites qu'impose un mémoire.

Il est à noter que l'âge du départ du marché du travail n'a pas été établi comme un critère, le passage à la retraite n'étant pas mandataire à un âge particulier. De plus, éviter de limiter la sélection des participant·e·s sur la base de l'âge ouvre l'échantillon à une diversité de parcours.

Le recrutement a débuté en septembre 2017. Plusieurs canaux ont été utilisés pour diffuser l'annonce. Nous avons d'abord publié une annonce sur ma page personnelle de Facebook, qui a été partagée par mes contacts. Simultanément, un contact a été établi avec la rédactrice en chef

de la revue *Le Bel Âge*, qui a diffusé l'annonce. Il s'agit d'une revue conçue pour les retraités, et ceux à la préretraite, qui publie des conseils, des offres et des annonces de divers types (santé, voyage, rencontres communautaires). Également, des organismes ont été contactés par téléphone pour faire diffuser l'annonce auprès de leurs membres en la publiant dans leurs journaux ou sur leur site internet. Par exemple, nous avons contacté le Carrefour socioculturel et sportif Axion (Place des aînés), qui offre des activités, des services et publie des annonces qui visent les personnes de 50 ans et plus. Finalement, c'est la méthode boule de neige qui a eu le plus de succès, plusieurs personnes rencontrées référant des personnes de leur entourage qui répondaient aux critères de recherche.

### **4.3 Constitution de l'échantillon**

Les entrevues se sont déroulées entre février et septembre 2018. Le recrutement s'est avéré beaucoup plus long et compliqué que prévu et nous a obligés, comme nous le verrons, à revoir nos critères de sélection.

Tout d'abord, il est important de souligner que, si le genre n'était pas un critère de sélection, l'échantillon n'est constitué que de femmes, aspect sur lequel nous reviendrons dans les limites ci-dessous. Les participantes sont âgées de 59 à 75 ans et résident toutes dans la grande région de Montréal.

Toutes les participantes *vivaient seules* et n'étaient pas investies dans une relation conjugale lors de leur passage à la retraite, et ce jusqu'au moment de notre rencontre. En effet, afin de répondre aux objectifs délimités ci-dessus, nous avons choisi d'exclure de l'échantillon toute personne en union de fait (cohabitant ou pas avec leur conjoint) et les personnes mariées.

Alors que nous cherchions à rencontrer des personnes qui n'avaient pas de conjoint depuis au moins cinq ans lors de leur transition à la retraite, dans les faits, comme le tableau suivant l'indique, cette durée variait de deux ans à « toujours » au moment de la retraite. Nous pensons toutefois que cela aura relativement peu d'impact sur les résultats, tout en portant une attention aux éventuelles différences lors des analyses.

Tableau 5. – Caractéristiques des répondantes

	Prénom	Âge	Âge à la retraite	Statut matrimonial lors de la retraite	Nombre d'années seules lors de la transition à la retraite	Nombre d'enfants	Nombre d'années depuis la transition	Domaine d'emploi
1	Barbara	75	66	Divorcée	12	2	9	Administrative
2	Nicole	62	57	Divorcée	3	1	4	Enseignante
3	Alice	62	59	Divorcée	2	1	3	Enseignante
4	Christine	65	62	Célibataire	Toujours	1	3	Fonctionnaire
5	Évelyne	69	64	Divorcée	7	3	5	Entrepreneure
6	Béatrice	59	54	Célibataire	5	0	5	Concierge d'hôtel
7	Maryse	62	61	Divorcée	8	1	1	Préposée aux bénéficiaires
8	Cynthia	59	59	Divorcée	11	3	1 mois	Administrative
9	Brigitte	74	70	Célibataire	15	0	4	Traductrice
10	Anne	68	68	Divorcée	16	2	3 mois	Traductrice

En ce qui concerne *les enfants*, ces derniers pouvant constituer une certaine forme de support identitaire lors de la retraite, nous voulions que les participants n'en aient pas. Ceci dit, seules deux des personnes rencontrées n'ont pas d'enfants. Les autres en ont de 1 à 3. Nous prenons évidemment en considération cette caractéristique lors des analyses.

Enfin, nous désirions rencontrer des personnes qui étaient à *la retraite* depuis au moins un an, mais pas depuis plus de 3 ans. Le parcours des personnes rencontrées est toutefois plus diversifié que prévu : seules trois personnes correspondent à ce critère, auquel une attention particulière est portée lors des analyses. L'une des personnes rencontrées n'est à la retraite que depuis 1 mois, 1 personne l'est depuis 3 mois, 2 personnes sont à la retraite depuis 4 ans, 2 personnes depuis 5 ans et 1 personne depuis 9 ans.

Les domaines professionnels sont divers : l'enseignement, la traduction, les finances, le secrétariat ou le système de la santé.

Quant aux parcours conjugaux, ces derniers sont eux aussi variés. Sept participantes ont vécu un divorce, suivi de relations amoureuses à durées variables (avec ou sans cohabitation). Deux

participantes ont uniquement vécu en union libre avec des conjoints, elles aussi à durées variables (avec ou sans cohabitation). Une personne est célibataire depuis « toujours », n'ayant jamais été mariée ou investi, selon elle, dans une relation conjugale.

#### **4.4 Réalisation des entretiens**

Les entretiens ont été menés selon l'approche des *récits de vie* en nous concentrant sur les dimensions du vécu en lien avec notre problématique, à savoir la trajectoire professionnelle, la retraite et la trajectoire conjugale. Cette approche est adoptée tout en sachant que le récit de vie est sujet à une reconstruction par le biais d'une réflexion rétrospective, afin d'assurer une cohérence avec les nouvelles transitions et situations vécues qui affectent la vie de l'individu et sa perception de son parcours, par exemple quant à la signification accordée à certains événements (Bertaux, 2016; Côté, 2013).

Adopter cette approche a permis d'approfondir sur les trajectoires professionnelles et conjugales des participantes afin de cerner l'importance accordée au travail et à l'absence d'un conjoint à la retraite, tout en soulignant l'interdépendance de multiples dimensions de leurs existences. C'est aussi à travers le récit qu'il a été possible d'interpréter les (re)constructions identitaires au sein de leurs parcours.

Pour ce faire, la grille d'entrevue utilisée (voir annexe 1) comporte les sujets à aborder avec les personnes rencontrées sous forme de questions et de thèmes. Elle est construite en deux parties : dans une première partie, c'est la trajectoire professionnelle et le passage à la retraite qui sont abordés, alors que la seconde partie est centrée sur la trajectoire conjugale des participantes et leur vécu sans conjoint à la retraite. Cette structure a permis aux personnes rencontrées de raconter leurs parcours de vie, tout en approfondissant les thèmes de cette recherche en relatant leurs (re)constructions identitaires en cours d'entrevue.

Six rencontres se sont déroulées au domicile des participantes et quatre rencontres se sont déroulées dans un café. Avant le début de chaque rencontre, le formulaire de consentement approuvé par le Comité d'éthique de la recherche en arts et sciences (CERAS) de l'Université de Montréal a été lu et signé par les participantes. La durée des entretiens varie de 50 minutes à 2

heures 05 minutes, durant en moyenne 1 heure 25 minutes. Tous les entretiens ont été enregistrés et intégralement retranscrits.

## **4.5 Traitement des données**

Les entrevues, retranscrites de manière intégrale, ont été intégrées dans le logiciel d'analyse qualitative *Nvivo* et ont fait l'objet d'une découpe thématique. Les thèmes utilisés sont, d'une part, issus de la littérature, mais certains d'entre eux sont des thèmes émergeant des entretiens.

Deux types d'analyse ont été effectués, soit une analyse intracas et une analyse transversale. Tout d'abord, les parcours de vie de chaque participante ont été saisis par le biais d'une analyse intracas. Il s'agit ici de saisir les expériences individuelles des participantes dans la dimension temporelle (Miles & Huberman, 2003). En second lieu, une analyse transversale a permis d'identifier les ressemblances et dissemblances dans les discours des participantes. Cette démarche comparative laisse alors entrevoir « la présence ou non d'une standardisation ou d'une synchronisation dans les parcours » (Carpentier & White, 2013, p. 287). Cette comparaison des vécus tient compte du sens donné par les individus à leurs actions, aux transitions et aux événements dans le cadre de leurs parcours pour approfondir l'analyse (*Ibid.*).

Privilégier ces deux approches analytiques a permis d'explorer tant le vécu individuel des transitions à la retraite des participantes que de retrouver des récurrences au sein de leurs expériences afin de répondre à nos objectifs.

## **4.6 Les limites de la recherche**

Plusieurs limites de cette recherche doivent être soulignées.

Tout d'abord, dû à son nombre de participantes, cette recherche ne prétend pas pouvoir généraliser le vécu de toutes les femmes au Québec qui ne sont pas impliquées dans une relation amoureuse à l'arrivée, et au cours, de leur retraite.

Ensuite, l'absence de participants masculins est une limite issue de la difficulté du recrutement. Plus précisément, aucun homme n'a répondu à l'annonce. Alors que, nous l'avons vu, le genre diversifie le vécu de la retraite, si le sens du travail et de la vie sans partenaire sont différents pour

les hommes, nous pouvons supposer que cela peut avoir un impact différent sur leur transition à la retraite. L'échantillon n'étant constitué que de femmes, ce mémoire porte donc sur l'expérience de celles-ci, reconnaissant qu'un échantillon constitué d'hommes et de femmes nouvellement retraités serait plus représentatif de la population québécoise.

Par ailleurs, toutes les participantes appartiennent à une classe socio-économique que l'on peut qualifier de « moyenne ». Les participantes rencontrées ont eu des emplois qui leur permettent d'avoir des épargnes privées et, pour la plupart, des rentes de leurs emplois, créant un échantillon plutôt homogène quant à leurs situations financières. La transition à la retraite de personnes moins nanties doit avoir des conséquences particulières, notamment parce qu'il y a appauvrissement (Marier et al., 2018), mais que nous ne sommes pas en mesure de saisir ici.

Finalement, l'un des objectifs de ce mémoire est de comprendre les (re)constructions identitaires des personnes *nouvellement* retraitées. Cela signifie que, même si le retour sur le marché du travail après avoir pris une première fois sa retraite prend de l'ampleur, nous avons choisi d'exclure de notre échantillon toute personne qui serait retournée travailler. Nos participantes retourneront peut-être sur le marché du travail plus tard dans leur parcours, mais nos données ne peuvent pas rendre compte de cette dynamique de « retour en emploi ».

## 4.7 Portrait des participantes

**Barbara**, 75 ans, est retraitée depuis 9 ans au moment de notre rencontre, ce qui en fait la personne ayant la plus longue période de retraite dans notre échantillon. Femme au foyer pour la majeure partie de sa vie adulte, elle a débuté son travail en administration au début de sa cinquantaine afin de subvenir à ses besoins, sachant que son divorce était imminent. Elle a élevé ses deux fils, aujourd'hui adultes et résidant loin d'elle avec leurs familles, l'un aux États-Unis et l'autre dans l'Ouest canadien (la participante ne précise pas les lieux). Elle vit seule depuis son divorce, survenu après 31 ans de mariage. Quelques mois après cette séparation, à 54 ans, un cancer lui a été diagnostiqué. Depuis, la participante se fait tester tous les quatre mois à cause d'un risque élevé de rechute, sa vie tournant aujourd'hui autour de l'importance de la santé.

Lorsqu'elle était sur le marché du travail, **Nicole**, 62 ans, était enseignante en adaptation scolaire au secondaire. Elle est retraitée depuis 4 ans au moment de notre rencontre, ayant quitté le marché du travail 2013. Elle a par ailleurs vécu un arrêt de travail de 8 mois dû à un épuisement professionnel en 2010. Sa trajectoire amoureuse est marquée par 25 ans de mariage, duquel elle a un fils aujourd'hui adulte, suivi d'une relation de 6 ans. Durant celle-ci, Nicole voyait son conjoint quelques fois par semaine et a cohabité avec lui avant de se séparer en 2010 lorsqu'elle avait 54 ans. Depuis lors, elle n'a pas vécu de relation amoureuse et elle habite seule, éloignée de son fils.

Anciennement enseignante, **Alice**, 62 ans, est retraitée depuis 3 ans lors de notre rencontre, depuis 2014. Entourée par sa famille, soit son fils, son petit-fils, et ses cinq frères qui s'offrent de l'aide mutuellement en cas de besoin, Alice prend régulièrement soin de sa mère qui a eu un accident vasculaire cérébral (AVC). Suite à son divorce en 1989, la participante a vécu une relation à temps partiel d'une vingtaine d'années. Au moment de notre rencontre, elle vit seule et elle est sans conjoint depuis 6 ans, soit depuis 2012.

**Christine**, 65 ans, est à la retraite depuis 3 ans lors de notre rencontre, son départ du marché du travail ayant lieu à la fin de 2014. Elle a été fonctionnaire durant toute sa trajectoire professionnelle. Mère monoparentale d'une fille aujourd'hui adulte, Christine a été célibataire la majorité de sa vie, ayant connu des relations à court terme sans engagements. Elle n'a jamais été mariée et elle n'a jamais vécu avec un de ses partenaires. Elle vit seule depuis le départ de sa fille du domicile familial.

Entrepreneure, **Évelyne**, 69 ans, a vendu sa compagnie en 2013. Elle est depuis lors à la retraite, soit depuis 5 ans au moment de notre rencontre. Elle a vécu deux divorces (d'un mariage qui a duré 21 ans et un autre de 10 ans). Elle a eu trois enfants, aujourd'hui adultes, avec son premier mari. Elle n'a pas vécu de relation conjugale depuis 2006 et vit seule depuis sa dernière séparation.

**Béatrice**, 59 ans, a détenu de nombreux postes en services à la clientèle, sa trajectoire professionnelle étant surtout marquée par son travail en tant que concierge d'hôtel. Elle est retraitée depuis 5 ans au moment de notre rencontre, ayant quitté le marché du travail en 2013. Sans conjoint depuis une dizaine d'années, Béatrice a eu plusieurs relations au cours de sa vie

(mais ne s'est jamais mariée), que cela soit avec des partenaires amoureux ou seulement à caractère sexuel. Elle n'a jamais eu d'enfants et elle habite seule.

**Maryse**, 62 ans, a travaillé comme préposée aux bénéficiaires avant de prendre sa retraite en 2017, un an avant notre rencontre. Elle a brièvement été mariée au début de sa vie adulte, relation qu'elle considère comme négligeable. Elle a divorcé son deuxième mari il y a 16 ans (après 30 ans de mariage), avec lequel elle a eu un fils, et elle a eu une relation amoureuse de quelques années, optant de ne pas investir une relation conjugale depuis 2009, soit depuis 9 ans au moment de notre rencontre. Elle habite seule avec son chien.

**Cynthia**, 59 ans, est la participante qui a quitté le marché du travail le plus récemment comparativement aux autres femmes rencontrées. Elle est à la retraite depuis seulement un mois au moment de notre rencontre. Elle a par ailleurs, au cours de sa trajectoire professionnelle, occupé divers postes administratifs, cette trajectoire étant aussi ponctuée par des arrêts pour prendre soin de ses enfants et pour un burnout. Divorcée depuis 2007 à la suite de 30 ans de mariage, et mère de trois enfants adoptés, Cynthia a eu quelques relations à court terme depuis son divorce. Sans conjoint, elle habite seule dans une résidence pour personnes autonomes.

**Brigitte**, 74 ans, est retraitée du domaine de la traduction depuis 4 ans au moment de notre rencontre, soit depuis 2014. Elle n'a jamais été mariée, mais elle a vécu deux relations amoureuses et a cohabité avec ses conjoints. Elle n'a pas eu d'enfants et elle est célibataire depuis une vingtaine d'années. Depuis sa dernière relation, elle n'a pas tenté de rencontrer un nouvel homme, habitant seule dans une résidence pour personnes autonomes.

**Anne**, 68 ans, a cessé de travailler comme traductrice à temps plein en 2011. Elle a fait de la pige jusqu'en 2018, et a pris sa retraite en juin 2018, 3 mois avant notre rencontre. Anne a deux filles adultes et des petits-enfants issus d'un mariage d'une durée de 24 ans. Depuis son divorce en 1995, elle habite seule et n'a pas vécu d'autres relations conjugales.

## **Chapitre 5 – La retraite, un temps de changements**

Tel que nous l'avons vu ci-dessus, l'arrivée de la retraite engendre plusieurs retombées, que cela soit au niveau relationnel ou individuel. Regardons de plus près quels discours émergent quant à ces impacts, et quels mécanismes sont mis en marche par les femmes rencontrées pour s'y adapter.

### **5.1 Les impacts relationnels de la retraite**

Les impacts de la retraite sur les diverses relations interpersonnelles des retraitées sont multiples, que cela soit sur les relations familiales, ou encore sur les amitiés et les relations professionnelles.

#### **5.1.1 Les relations familiales : une implication diversifiée**

Si les membres de la famille jouent un rôle important dans les parcours de certaines participantes, et que ces relations se voient parfois changées à l'heure de la retraite, quelques femmes rencontrées mettent tout d'abord en valeur les impacts de cette transition sur leur rôle de grand-mère.

##### **5.1.1.1 La grand-parentalité**

Alaphilippe, Gana et Bailly (2001) soutiennent qu'une fois à la retraite, certains individus désirent accorder plus de temps aux membres de leur famille et s'impliquer davantage dans l'entretien de ces relations. C'est le cas de la majorité des participantes qui ont des enfants et des petits-enfants. Cultiver ces liens peut prendre diverses formes, tel que dédier plus de temps pour les activités ou encore d'offrir du répit aux parents des petits. Selon Fuchs (2005), la relation entre grands-parents et petits-enfants est marquée par la construction identitaire des deux parties à travers les liens intergénérationnels. En pratique, le rôle de grands-parents s'exerce sous forme de support aux parents, d'aide (matérielle ou autre) ou encore de présence auprès des petits-enfants (Fuchs, 2005; Olazabal & Desplanques, 2008).

###### *5.1.1.1.1 Investir davantage son rôle de grand-mère*

Pour certaines de nos participantes, le départ du marché du travail offre la possibilité d'une présence plus active auprès de leurs familles (Alaphilippe et al., 2001; Caradec, 2008; Guichard-

Claudic, Le Borgne-Uguen, Pennec, & Thomsin, 2001). Ce temps libéré se voit réinventé, « en fonction des ressources disponibles dans leur environnement » (Le Borgne-Uguen, 2001, p. 134). Dans le cas de certaines femmes rencontrées, il est investi dans leur rôle de grand-mère, notamment en s'impliquant davantage dans les activités avec leurs petits-enfants. C'est le cas de deux participantes : alors qu'elles le faisaient déjà lorsqu'elles travaillaient, Maryse et Anne perçoivent la retraite comme une opportunité pour s'investir encore plus auprès de leurs familles.

Maryse dédie ainsi encore plus de temps qu'auparavant à ses petits-enfants en faisant des activités avec eux dès que cela est possible, sachant qu'ils sont à l'école et vivent avec leur mère. Ce temps consacré aux petits-enfants est tellement important qu'elle a prévu le moment de son départ de manière à pouvoir profiter de leurs congés avec eux : elle a pris sa retraite en juin 2018, ce qui lui a permis de leur dédier tout l'été. Bien que marqué par l'éducation et le développement de soi, son rôle de grand-mère est notamment ancré dans le partage du plaisir avec ses petits-enfants (Marchand et al., 2010). Elle désire les garder actifs et développer leur esprit créatif, leur curiosité, tout en leur offrant la possibilité de s'amuser avec leur grand-mère. Maryse porte une attention particulière au choix des activités, en privilégiant les intérêts de ses petits-enfants, tels que la cuisine. Lorsqu'elle planifie des séjours, la même logique l'anime et elle choisit des destinations qui les passionneront.

Outre le temps qu'elles passent avec leurs petits-enfants et les activités qu'elles réalisent avec ces derniers, ces femmes offrent aussi du répit aux parents, et ce de manière plus importante depuis leur départ du marché du travail. Prenons le cas de Maryse : son fils n'est pas très présent auprès de sa famille. À tel point que Maryse soutient beaucoup sa belle-fille depuis que les enfants sont nés : conseils, achats de vêtements, etc. Elle a développé avec sa belle-fille une relation « *mère-amie* ». Elle était déjà très présente dans le quotidien de ses petits-enfants, et la retraite lui offre encore plus de temps pour ce rôle. C'est bien par le biais de ce dernier, entre autres, qu'elle se valorise et se réalise à la retraite de par ses compétences pour prendre soin de ses petits-enfants, tout en étant disponible pour soutenir sa belle-fille en ajustant son emploi du temps selon les besoins de celle-ci. Ces personnes lui offrent à leur tour une « validation d'une incontestable utilité sociale » (Le Borgne-Uguen, 2001, p. 138). Enfin, Maryse en est très heureuse : être grand-mère, c'est « *un maudit de beau rôle* ».

Comme on le voit, si ces femmes s'offrent, avec la retraite, du temps avec leurs petits-enfants, cela donne aussi aux parents l'occasion de prendre du répit. C'est aussi une occasion de socialiser pour ces femmes, plus ou moins nouvellement à la retraite, tout autant que ce rôle de grand-parent peut représenter un ancrage identitaire. Sans liens au travail ou aux collègues, nous le verrons plus loin, la grand-parentalité peut occuper une place importante à l'heure de la retraite, tant au niveau du temps alloué qu'au niveau de l'identité (Le Borgne-Uguen, 2001). Ce n'est toutefois pas le cas de toutes les femmes rencontrées qui ont des petits-enfants.

#### 5.1.1.1.2 *Un rôle peu investi*

Si le rôle de grand-mère est investi davantage lors de la retraite par la plupart des personnes rencontrées qui ont des petits-enfants, cela ne se passe pas toujours comme cela. C'est dire que la valorisation des liens intergénérationnels ne signifie pas systématiquement un investissement de soi auprès des proches. Même si elles apprécient la présence de leurs proches, et le temps passé avec ces derniers, certaines femmes soulignent l'importance de l'autonomie et de l'indépendance par rapport aux membres de la famille. Elles ne permettent pas à l'offre de soutien, et leur attachement à la famille, de monopoliser leur temps pour soi (Marchand et al., 2010). C'est le cas d'une participante, qui se différencie particulièrement des autres, ne désirant pas s'impliquer plus dans son rôle de grand-mère. Percevant ce rôle comme une obligation imposée par la société, Alice explique qu'à la retraite elle ne désire pas s'investir davantage, sachant qu'elle ne « *[s]'oblige pu à faire des affaires que la société dit qu'on doit faire* ». Elle est tout de même prête à garder ses petits-enfants si cela est nécessaire et pour des raisons qu'elle estime valides. L'accompagnement des petits-enfants se présente donc de manière ciblée, non au quotidien mais plutôt en ayant un but précis (Le Borgne-Uguen, 2001). Alice désire plutôt profiter différemment de la retraite, qu'elle qualifie comme un temps pour se reposer. Elle veut absolument décider elle-même de son niveau d'implication auprès de ses proches, notamment ses petits-enfants, sans céder aux pressions extérieures.

Dans le cas de deux participantes, c'est la distance avec les membres de leurs familles qui les empêche de s'investir davantage auprès de ces derniers. Lorsqu'elle travaillait encore, Nicole recevait de temps en temps son petit-fils chez elle pour donner du répit aux parents. Il s'agissait de fins de semaine et son occupation professionnelle n'était pas considérée comme un

empêchement. Maintenant à la retraite, elle aimerait pouvoir le voir plus souvent, mais il habite avec ses parents en banlieue. Nicole n'a pas de voiture et il est difficile de se déplacer aussi loin en transport en commun : elle ne peut donc investir davantage son rôle de grand-mère.

C'est aussi la situation de Barbara. Tel que nous l'avons spécifié, ses petits-enfants habitent loin d'elle, l'un aux États-Unis, et l'autre dans l'Ouest canadien (elle ne nous précise pas les lieux exacts). Avant sa retraite, elle s'assurait de voyager une fois par année pour leur rendre visite, tout comme ces derniers. Aujourd'hui, ayant plus de temps elle pourrait les voir davantage, mais ce n'est pas le cas. En effet, sa situation financière et sa santé précaire ne lui permettent pas de voyager plus souvent qu'elle ne le faisait auparavant. Ceci dit, il arrive que ses petits-enfants viennent la voir, ainsi que son frère et sa famille. C'est d'ailleurs elle qui organise les fêtes de fin d'année chez elle, accueillant tout le monde. Elle continue à voyager quelques fois par année pour voir ses enfants et ses petits-enfants, étant donné que ces derniers habitent loin, tout comme elle le faisait avant sa retraite. Ces derniers voyagent aussi pour lui rendre visite, ce qui lui permet de créer des souvenirs avec eux en leur offrant des expériences plutôt que des objets matériels, le but étant d'avoir du plaisir ensemble.

La retraite, comme on le voit, permet à certaines femmes de s'investir davantage dans leur rôle de grand-mère. Et lorsque c'est le cas, elles en sont heureuses, désirant construire une relation avec ceux-ci et investir leur temps libre supplémentaire à la retraite dans la création de souvenirs avec eux. Mais pour d'autres, ce rôle n'est pas investi, soit parce qu'elles ne le désirent pas, soit parce que des éléments extérieurs, tels que la distance, posent problème. Le rôle est ainsi conservé à l'état d'avant.

### **5.1.1.2 Les autres relations familiales**

Si elle a des impacts sur l'implication auprès des petits-enfants, la retraite a aussi des effets sur les autres relations des femmes rencontrées, notamment avec leurs enfants, leur fratrie et leurs parents.

#### *5.1.1.2.1 Investir plus d'activités avec la famille*

Pour certaines participantes, le départ du marché du travail rend possible la planification d'activités plus régulières avec des membres de leur famille. Elles passent notamment plus de

temps auprès de leurs enfants, dans le contexte de soupers ou encore d'activités comme les voyages. C'est le cas de Cynthia, qui a vécu des difficultés avec ses trois enfants pendant sa séparation avec leur père, mais elle se considère proche de ces derniers depuis de nombreuses années. Lorsqu'elle était sur le marché du travail, elle faisait des activités avec eux. Par exemple, elle a voyagé avec une de ses filles et le conjoint de celle-ci, ainsi que d'autres proches, une activité qui deviendra une tradition maintenant qu'elle a plus de temps pour le faire à la retraite.

Le temps passé avec les enfants peut aussi se présenter sous forme de soutien à ces derniers. Par exemple, Christine aide sa fille adulte dans ses démarches d'entrepreneure. Elle souligne qu'elle s'y implique tout de même de manière irrégulière, selon son emploi du temps et son désir d'investissement, évitant donc le sentiment d'obligation et d'attentes de la part de sa fille. À l'inverse, sa fille, accompagnée de son conjoint, aide Christine ponctuellement dans les tâches plutôt domestiques, par exemple dans son installation de bacs pour ses plantes au printemps.

Si une trop grande distance géographique peut nuire à des contacts fréquents, la retraite permet un rapprochement avec des proches que l'on voyait moins souvent lorsqu'on travaillait. C'est le cas de deux participantes, qui ont plus de temps à la retraite pour voyager afin de voir leurs proches. Par exemple, Anne a visité des membres de sa famille qu'elle n'a pas vu depuis longtemps, sachant que ceux-ci vivent en région éloignée, certains en dehors du Québec. De manière similaire, depuis son départ du marché du travail, Nicole a le temps de voyager pour voir sa sœur plus souvent.

#### *5.1.1.2.2 Prendre le rôle de proche aidante*

Pour deux participantes, la retraite est l'occasion de s'investir dans le rôle de proches aidantes auprès de leurs mères. Dans le cas de Cynthia, alors qu'elle le faisait ponctuellement lorsqu'elle travaillait, son temps libre à la retraite est maintenant consacré davantage à sa mère mourante. C'est un nouveau rôle pour Alice, qui offre aujourd'hui de l'aide à sa mère. Cette dernière a eu un accident vasculaire cérébral (AVC) deux ans après le passage à la retraite de la participante. Alice a alors été la proche aidante de sa mère pendant quelques mois, avant que celle-ci soit « placée » en résidence, où Alice lui rend visite régulièrement. Elle a aussi plusieurs frères et une sœur, qui

lui viennent en aide ponctuellement, mais c'est surtout Alice qui s'occupe de leur mère, notamment pour les commissions et les rendez-vous.

## **5.1.2 Le réseau social, une composante primordiale**

À part les liens familiaux, les femmes rencontrées accordent beaucoup d'importance à leurs ami-e-s, vers qui elles se tournent pour la socialisation, le partage d'intérêts et d'activités, mais aussi pour du soutien et de l'aide. Ces amitiés sont perçues comme « *rassurantes* », créant « *un petit cocon* », « *une petite famille* » (Anne) qui leur procure de la sécurité et du bonheur. Dans certains cas, ce sont donc les relations amicales, plutôt que les relations familiales tel que le soutiennent plusieurs auteurs (Berger & Kellner, 1988; Ramos, 2011; Tassé, 2002), qui offrent la validation et le support dont les participantes ont besoin lors de leur passage à la retraite.

### **5.1.2.1 Anciennes amitiés, nouvelles rencontres**

La retraite est perçue comme un temps qui permet aux participantes de fréquenter davantage, et même élargir, leurs cercles sociaux, et par le fait même briser la solitude ou l'isolement dans le cas de certaines. Les relations interpersonnelles de plusieurs participantes jouent un rôle de support dans leurs passages à la retraite, ou encore au sein de leur quotidien.

#### *5.1.2.1.1 Les activités et loisirs*

Pour la plupart, les journées sont remplies de rencontres avec des ami-e-s de longue date ou rencontré-e-s après leur passage à la retraite. Ces rencontres se produisent notamment dans des cafés, au cours d'activités sociales (dîners, cours de peinture, jeu aux quilles), de voyages, ou encore d'activités physiques (promenades, gymnase).

Pour certaines personnes, ces activités étaient déjà présentes lorsqu'elles travaillaient, le passage à la retraite permettant d'intensifier ces activités : plus de visites au musée, voyages plus fréquents et plus longs, « *escapades* », activités qui peuvent devenir quotidiennes. C'est par ailleurs lors de ces activités que certaines participantes en profitent pour discuter de leurs moments difficiles avec leur entourage, qui joue dès lors un rôle de soutien.

Pour d'autres participantes, la retraite, c'est la découverte de nouvelles activités. C'est par l'entremise d'une amie que Brigitte s'est inscrite à l'université du troisième âge qui structure

maintenant son temps libre : elle s’y inscrit dès qu’un sujet l’intéresse et cela occupe de nombreuses heures de sa retraite. Pour Nicole, les nouvelles activités, ce sont les voyages organisés qu’elle voudrait réaliser. Cela lui permettrait non seulement de découvrir de nouveaux endroits, mais aussi de ne pas voyager seule et de rencontrer de nouvelles personnes pour agrandir son cercle social actuel.

#### *5.1.2.1.2 Le support des ami·e·s*

Que ce soit lors de la transition à la retraite ou plus généralement pour combler des besoins d’affection, les ami·e·s s’avèrent très importants pour certaines participantes. En effet, même si l’on sait que la famille, et particulièrement les enfants, serait là en cas de besoin, on préfère se tourner vers les ami·e·s, notamment, parce qu’on ne veut pas déranger les enfants : ils ont à « *faire leur vie* ».

Même si Évelyne dit ne pas en avoir eu « besoin », ce sont ses ami·e·s qui lui ont offert du support lors de sa transition à la retraite, ces derniers vivant la même situation qu’elle. Ce sont aussi les ami·e·s qui réconfortent Béatrice qui ne peut (ni ne veut) compter sur un conjoint pour la supporter. Elle a un réseau de personnes « [...] *qui ont toujours été là, pis sont toujours là* », avec qui elle a « *des racines solides* ». La participante considère que l’aide et le soutien sont au cœur de ses relations avec ses ami·e·s, mais elle n’aime pas demander du support lorsqu’elle en a besoin. Lors de sa transition à la retraite, ou encore lorsqu’elle a vécu ses troubles de santé, Béatrice n’a pas informé ses ami·e·s et ses proches pour les protéger, les « *préserver* ». C’est aussi afin d’éviter de devenir un fardeau pour son entourage que certaines participantes ont évité de demander du soutien auprès de ceux-ci.

#### *5.1.2.1.3 À l’heure de la retraite, des amitiés qui changent*

Certaines participantes font face à de nouvelles difficultés avec leurs ami·e·s lors de la retraite. Et cela peut être le vécu de la retraite lui-même qui occasionne des tensions : il y a les questionnements face au « nouveau » quotidien qui peuvent déranger. C’est le cas de Barbara, qui ne tolère plus les personnes qui se plaignent de cette étape. Certaines connaissances, retraitées depuis des années, en sont encore à avoir une attitude négative, ce qui la dérange profondément. Elle ne comprend pas pourquoi ils se plaignent alors qu’ils sont en santé et

peuvent faire ce qu'ils désirent. Ces liens-là se sont donc affaiblis depuis quelque temps. Elle priorise maintenant ses relations avec ses ami-e-s « énergiques », qui aiment profiter de la vie autant qu'elle. Pour eux, elle reste disponible lorsqu'ils vivent des moments difficiles. En cas de besoin, elle a « *all the time in the world* », ce qui est réciproque au sein de son réseau.

Pour d'autres participantes, la retraite concorde avec l'indépendance des enfants, ce qui a aussi un impact sur les amitiés. Et ce, même lorsque cela concerne les enfants des autres. Béatrice souligne qu'elle retrouve ses amies de longue date à la retraite, alors que celles-ci ont priorisé leurs familles plutôt que leurs amitiés pendant de nombreuses années. Elles ont vu leurs enfants grandir et devenir des adultes autonomes. Et depuis le départ du nid familial de ces derniers, elles ont plus de temps libre à investir dans leurs réseaux sociaux : elles se rencontrent davantage, formant un réseau « *qui [la] nourrit* » et représente pour elle une source de soutien à la retraite.

Plus encore, la retraite représente pour certaines un temps pour les nouvelles rencontres. Plusieurs femmes souhaitent que la retraite soit l'occasion d'élargir leurs cercles sociaux et le désir de rencontrer de nouvelles personnes les amène à socialiser davantage dans le cadre de leurs activités. Par exemple, lorsqu'Anne travaillait, elle allait à des cours d'aquagym lors desquels elle ne tentait pas de socialiser avec les personnes qui y participaient. Mais depuis qu'elle est à la retraite, elle s'est liée d'amitié avec plusieurs d'entre elles. Brigitte, quant à elle, a rassemblé des voisines qu'elle ne connaissait pas auparavant autour d'activités physiques dans l'immeuble pour personnes autonomes qu'elle habite. Cela a tellement bien fonctionné que, depuis lors, de nouvelles activités ont été développées. En rétrospective, elle est vraiment contente de son initiative :

J'suis contente d'avoir fait ça parce que ça m'a fait connaître d'autres personnes, qui habitent ici pis qui, t'sais on a un peu les mêmes intérêts, ben pas partout mais quand même, t'sais pis c'est des gens qui ont mon âge, euh faque c'est ça, j'suis bien bien contente d'avoir fait ça.

Nous avons vu que le travail peut représenter un lieu de socialisation important. Mais à l'arrivée de la retraite, certaines personnes favorisent l'investissement de soi dans les relations qui correspondent davantage à l'identité reconstruite (Alaphilippe et al., 2001; Aouici et al., 2008; Guichard-Claudic, Le Borgne-Uguen, et al., 2001). Sans le lieu de travail comme espace pour

socialiser, les femmes rencontrées s'assurent de former des amitiés sur la base d'intérêts semblables, que cela soit avec de vieilles amies retrouvées ou avec de nouvelles personnes rencontrées dans le cadre d'activités qui les stimulent, et auxquelles elles s'identifient davantage.

### **5.1.2.2 Les anciennes collègues**

Pour deux participantes, les collègues sont toujours restées des « relations de travail ». Maintenant à la retraite, aucune de ces relations n'a perduré. Le départ à la retraite engendre une transition au niveau du réseau social, les collègues étant parfois évincé·e·s par des relations plus immédiates, notamment la famille et les ami·e·s (Caradec, 1996a). Comme nous venons de le voir, cela se produit, notamment, parce qu'on ne fréquente plus les mêmes lieux, et donc ces ancien·ne·s collègues ne correspondent plus à l'identité en reconstruction du nouveau retraité. Dès lors, sont priorisées les relations qui y correspondent, soit des personnes qui font déjà partie d'un entourage proche, ou encore des nouveaux individus rencontrés depuis le départ du marché du travail dans le cadre d'activités qui nous définissent dorénavant (Guichard-Claudic, Le Borgne-Uguen, et al., 2001). Mais plusieurs participantes entretenaient de bonnes relations avec leurs collègues, certaines étant même devenues des amies qui, après la retraite, resteront au cœur de leur réseau social (Alaphilippe et al., 2001; Aouici et al., 2008). Pour ces participantes, le fait que ces amies soient d'anciennes collègues peut jouer un rôle important dans la mesure où il y a alors un « groupe » constitué « d'anciens » auquel elles appartiennent. Leur identité professionnelle se voit entretenue par le biais des souvenirs partagés et des discussions avec les personnes côtoyées pendant de nombreuses années au travail, tout en étant délaissée dû à ce nouveau statut de groupe, dorénavant formé par les anciennes collègues devenues retraitées.

#### *5.1.2.2.1 Des collègues, mais aussi des amies*

Ce sont les retrouvailles quotidiennes qui manquent à une participante depuis qu'elle est à la retraite. Pour Alice, prendre sa retraite au début de l'été signifiait manquer, quelques mois plus tard, la rentrée scolaire, un moment de l'année où elle a eu « le cœur gros » de ne pas pouvoir être avec ses collègues. Elle en côtoie toujours plusieurs avec qui elle s'est liée d'amitié, ayant même des photos sur son mur de cuisine. Certaines sont elles aussi à la retraite, d'autres sont toujours actives, mais ce qu'elle nous dit, c'est que les liens ne se sont pas détériorés.

Les rencontres entre « amies ex-collègues » se font dans le cadre d'activités telles que des dîners ou des soupers. C'est le cas de Christine, qui continue à participer aux dîners avec ses ancien·nes collègues, employé·e·s et retraité·e·s, même s'ils n'ont plus « le travail comme lien ». Par ailleurs, lorsqu'il y a des évènements au travail, tel que des célébrations pour le départ à la retraite d'un·e ancien·ne collègue, Christine est toujours invitée, renforçant chez elle un sentiment d'inclusion. C'est aussi le cas de Maryse, qui rencontre ses anciennes collègues dans le cadre de dîners et se voit invitée à des évènements organisés par celles-ci, créant chez la participante un sentiment d'appartenance. De manière similaire, Nicole rencontre ses ancien·nes collègues, certain·e·s quelques fois par année, et d'autres de manière plus régulière, la retraite n'ayant pas d'impact sur la qualité de leurs liens. Depuis son départ du marché du travail, celles-ci l'ont accueillie dans « la gang des retraités ».

#### *5.1.2.2 Lorsque les collègues n'ont jamais fait partie du cercle social*

Deux participantes mentionnent ne pas avoir développé de liens amicaux lors de leur carrière du fait de leur position hiérarchique. Évelyne était propriétaire de son entreprise, et lorsqu'elle nous en parle, elle parle peu des personnes qui travaillaient pour elle. Elle parle surtout de ses clients. Béatrice était cadre avant de prendre sa retraite. Si ses relations professionnelles étaient caractérisées par un soutien mutuel, notamment lorsque la compagnie a fermé, elle ne s'est pas rapprochée de ses collègues. Selon elle, cette situation est due à son statut de « supérieure hiérarchique » qui a entraîné une certaine distance.

Pour trois autres femmes, c'est la nature atypique du travail qui n'a pas permis le développement de relations amicales. Cynthia a eu une carrière professionnelle faite de contrats de courtes durées. Traductrices, Brigitte et Anne travaillaient depuis leur domicile. Toutes deux mentionnent que, si elles en ont tiré des bénéfices (notamment en termes de flexibilité d'horaire), elles ont trouvé leur isolement difficile à vivre, ne pouvant pas profiter d'une socialisation professionnelle. Plus encore, Brigitte a changé d'organisations plusieurs fois avant de s'établir pour quelques années au poste qu'elle a occupé jusqu'à sa retraite. Dans son cas, tout comme dans celui de Cynthia, cette forme de trajectoire professionnelle ne leur a pas permis de former des relations professionnelles durables. Et nous l'avons vu, les relations avec les collègues peuvent avoir de nombreux impacts, dont une validation de l'identité professionnelle. Un désinvestissement des

relations professionnelles en prévision de la retraite, ou à la suite du départ du marché du travail, a lui aussi un impact sur l'identité professionnelle de l'individu : sans la validation des anciennes collègues, cette facette de l'identité se voit affaiblie, voire abandonnée (Caradec, 1996a). Pour les trois femmes rencontrées qui n'ont pas eu l'occasion de former des relations professionnelles au cours de leurs carrières, et dont le quotidien au travail était marqué par l'isolement, le passage à la retraite peut aussi être caractérisé ainsi.

## **5.2 Impacts individuels**

Tout comme les impacts sociaux, que cela soit sur la qualité et la fréquence des rencontres avec leurs proches, ou encore sur l'investissement dans le rôle de grand-mère, la retraite a aussi des impacts au niveau individuel.

### **5.2.1 La situation financière**

La retraite a un impact considérable sur *la situation financière*: entre autres, le passage à la retraite peut provoquer une réorganisation budgétaire (Chabot & Langis, 2007; Cloutier-Villeneuve, 2013; Ménard & Billig, 2013). Nous avons vu que les femmes, notamment celles qui sont divorcées, sont plus à risque de vivre dans la pauvreté à la retraite. Ayant eu des carrières marquées par des arrêts, et donc ayant des cotisations et des épargnes moindres ou inexistantes comparé à leurs homologues masculins, celles-ci sont souvent amenées à dépendre de leurs proches. En cas de divorce, leur taux de remplacement du revenu à la retraite se voit affecté, particulièrement dans le cas des femmes issues de familles à revenu plus élevé, qui dépendaient des cotisations et des épargnes de leur conjoint pour subvenir à leurs besoins à la retraite. Sans le soutien financier d'un conjoint, ayant peu ou pas d'épargnes privées, et n'étant pas toujours éligibles aux prestations basées sur leurs cotisations, ces femmes seules sont donc plus à risque de vivre des situations financièrement précaires et de dépendre des allocations telles que la Pension de Sécurité de la Vieillesse et du Supplément de Revenu Garanti (Crenner, 2006; Kaida & Boyd, 2011; Marier & Skinner, 2008; Picot et al., 2012).

Tel que nous l'avons souligné dans les limites de ce mémoire, les dix femmes rencontrées dans le cadre de cette étude ne forment pas un échantillon représentatif des femmes québécoises

retraitées qui n'ont pas de conjoint. Mais si elles ne vivent pas dans la précarité, elles ne jouissent pas d'une richesse abondante pour autant. Dans le cas des femmes rencontrées, le budget suivi est plus strict à la retraite, mais aussi investi dans de nouvelles activités. Cette réattribution des dépenses, jumelée à une baisse de revenu, n'a cependant pas provoqué de sentiment d'insécurité financière chez celles-ci : cela s'explique par leurs rigoureux préparatifs en vue de la transition à la retraite. Pour la plupart d'entre elles, leur situation financière à cette étape était planifiée depuis plusieurs années afin d'éviter la précarité financière et l'inquiétude y étant associée, tout en étant jumelée à d'autres facteurs, notamment des cotisations plus régulières et des parcours plus linéaires pour certaines. Notons tout de même qu'un manque d'inquiétude dû à une planification rigoureuse n'est pas synonyme de richesse à la retraite, certaines participantes vivant de manière modeste. Elles adoptent une approche très rigoureuse quant à leurs dépenses, tout en se demandant si elles pourront subvenir à leurs besoins jusqu'à leur décès. Nous pouvons aussi extrapoler, en se basant sur leurs discours, qu'elles ressentent le besoin de souligner leur indépendance et leur débrouillardise, et ce particulièrement lors de leur passage à la retraite. Nous pouvons supposer que cette insistance est due aux nouvelles valeurs prônées par cette génération de femmes indépendantes, qui ont investi un travail et élevé des enfants, parfois même en l'absence d'un conjoint. Et si les cotisations et les pertes liées à la séparation n'étaient pas au cœur de la discussion lors de ces rencontres, c'est bien car elles ressentent une fierté de pouvoir subvenir à leurs propres besoins.

Même si leurs situations financières et leurs trajectoires professionnelles sont diversifiées, elles ont toutes tenté d'épargner tôt dans leur trajectoire professionnelle afin de se préparer à l'étape de la retraite. Nous constatons que toutes les participantes ont commencé à épargner autour de la trentaine. Deux femmes ont tout d'abord remboursé leurs dettes afin de pouvoir épargner à la même période de leurs parcours. C'est le cas de Béatrice et Alice, qui n'ont commencé à épargner que lorsqu'elles n'étaient plus endettées. À l'arrivée de la retraite, « *tout était planifié* » (Béatrice) quant à leurs finances.

Sachant que la situation financière n'était pas au cœur du sujet lors de nos rencontres, l'envergure d'un mémoire nous imposant aussi des limites, nous ne pouvons pas cerner davantage le niveau socioéconomique des femmes rencontrées. Plusieurs ont souligné, tel que nous l'avons vu, leur

planification méticuleuse en prévision de la retraite, quelques-unes étant tout de même incertaines qu'elles auront suffisamment de fonds pour vivre plus longtemps qu'une vingtaine d'années. Toutefois, le Supplément de Revenu Garanti n'a jamais été mentionné par les participantes.

La planification financière pour la retraite d'une participante se différencie particulièrement des autres. Alors que toutes les participantes se fient sur les allocations universelles du gouvernement, leurs épargnes, mais aussi le RRQ, Évelyne était propriétaire d'une entreprise, ce qui lui empêche l'accès à ces rentes. Nous l'avons vu, le RRQ est reçu sur la base de cotisations faites durant les années de travail pour une compagnie (Lefrançois & St-Onge, 2013). Évelyne a donc planifié sa situation financière à la retraite en comptant sur une stratégie personnelle différenciée, s'appuyant sur les allocations universelles, ses épargnes personnelles et sur les revenus provenant de la vente de sa firme.

Nous constatons en corollaire chez une autre participante que le vieillissement s'avère même sécurisant par rapport à la situation financière à la retraite : pour celle-ci, être plus vieille signifie qu'elle doit planifier ses épargnes à moins long terme que d'autres. Se considérant chanceuse si elle vit dix années de plus dû à son âge (75 ans) et son risque de rechute élevé suite à son diagnostic de cancer, Barbara profite des années actives qu'il lui reste en s'accordant plus d'écart par rapport au budget strict qu'elle suivait antérieurement durant tout son parcours.

Les imprévus peuvent néanmoins affecter cette planification budgétaire. Prenons l'exemple d'un mauvais investissement résultant en une perte monétaire considérable pour une participante lorsqu'elle était encore active professionnellement. C'est le cas de Cynthia, qui considère sa situation financière comme peu favorable aujourd'hui à cause d'une perte majeure sur investissement. Toutefois, c'est sa planification rigoureuse qui lui a permis de faire face à la situation et qui lui permet aujourd'hui de couvrir les frais de résidence de l'immeuble pour personnes autonomes où elle s'est installée.

Si le contexte, notamment le choix ou l'imposition, du départ à la retraite a un impact sur la situation financière (Fleury, 2003; Turcotte & Schellenberg, 2005), la préparation des femmes rencontrées a permis d'y échapper. Marqués par des contraintes contextuelles ou temporelles

telles que des départs plus rapides que prévu du marché du travail ou encore une mise à pied suite à la fermeture de l'entreprise qui se voulait employeur, les parcours diversifiés des participantes ne les ont tout de même pas empêchées de planifier, et de réorganiser au besoin, leur situation financière à la retraite. Le niveau de contrôle dans la décision de quitter le marché du travail, autrement dit si la retraite est choisie ou imposée, semble par ailleurs avoir des impacts psychologiques (Aouici et al., 2008; Fleury, 2003). Nous ne prétendons pas étudier les impacts psychologiques de la retraite, mais soulignons tout de même que dans le discours de Béatrice, à qui la retraite a été imposée dû à la fermeture de l'entreprise, nous retrouvons un vécu marqué par la détresse, notamment lorsque la nouvelle lui a été annoncée. Mais elle soulève à cet effet plusieurs facteurs qui ont facilité le vécu de son congédiement qui a résulté en une retraite « prématurée ». Tout d'abord, elle était en processus de retraite progressive lorsqu'elle a été mise au courant de la fermeture de l'entreprise. Deuxièmement, cette nouvelle lui a été annoncée un an avant sa mise à pied, lui permettant de se préparer pour cette étape. Finalement, selon la participante, ce qui est le plus important, c'est la planification financière tout au long du parcours, et l'absence de dettes, qui lui ont permis de faire face à cette situation sans créer de fortes inquiétudes sur le plan financier.

Émerge des discours de ces femmes l'approche méthodique adoptée quant à leurs économies à la retraite, qui n'est pas pour autant synonyme d'aisance financière pour la majorité d'entre elles (Marier et al., 2018). Même si cela n'a pas été mentionné durant les rencontres, nous pouvons imaginer que certaines ont mis en place des arrangements pour pouvoir disposer d'encore plus de revenus au cours de leurs retraites, tel que déménager dans des logements plus petits (Bigo, 2017), hypothéquer leurs propriétés, ou en éventuellement déménageant chez des membres de la famille pour subvenir à leurs besoins (Schirle, 2013).

Prenons l'exemple de Béatrice, qui a planifié sa situation financière à la retraite en considérant le montant de ses allocations gouvernementales, de ses REER et de son RRQ. Elle souligne que même en ayant planifié financièrement sa retraite, la réalité n'est pas celle qui est répandue :

[...] un moment donné t'as pu autant d'opportunités de faire de l'argent, t'as pas autant d'opportunités pour travailler ou faire certains types de salaires t'sais, euh, j'achète pas de billets de loterie [rires] faque ça c'est ça la retraite. La vision de la retraite,

d'ailleurs on faisait ça hein, tout le monde nous vendait la retraite comme eih tu vas prendre la retraite à 55 ans, euh, tu vas pouvoir voyager, t'sais c'est, ils mettaient ça dans toutes les annonces, les banques, partout là t'sais mais non.

Comme l'extrait qui précède l'expose, nous constatons qu'à la retraite, les femmes rencontrées ne bénéficient pas d'une situation financière particulièrement aisée. Si elles ont planifié et épargné pendant de nombreuses années, elles doivent tout de même actuellement respecter un budget établi afin de pouvoir étaler les épargnes sur les années à venir tout en tenant compte des rentes perçues, se disant : « *encore 20 ans, j'peux survivre avec mes économies* » (Béatrice). Adoptant une attitude de « *on a fait ce qu'on a pu avec ce qu'on avait* » (Cynthia), elles sont toutefois satisfaites de leur parcours financier et fières des efforts déployés pour se constituer une situation financière sécurisante. Reprenons les propos d'Anne à ce sujet :

J'lis beaucoup pis c'est connu, si on veut avoir soixante-dix pour cent de notre revenu avant la retraite il faut faire ci, faire ça, mais, c'est comme, moi j'trouve c'est très théorique ces choses-là pis euh, quand on revient à la réalité chacun a sa réalité, moi j'considère que j'ai fait tout dans mon possible d'avoir, mettre des sous de côté, et je suis contente de ça, même si ça me donne pas une retraite de millionnaire, mais ça me convient, parce que c'est c'que j'pouvais faire.

Notons les thèmes qui touchent la performance intrinsèque et l'accomplissement personnel, la réalisation de soi dans les trajectoires professionnelles, et plus largement dans le parcours de vie. Pour Anne, ces aspects sont plus significatifs que la simple atteinte des standards financiers populaires à la retraite qui lui sont véhiculés. Si la sécurité financière à la retraite est une priorité pour les participantes, afin d'assurer un futur considéré comme satisfaisant, son accomplissement fait naître une fierté chez ces femmes retraitées qui n'ont pas de conjoint.

Les trajectoires familiales traditionnelles brossaient le portrait d'un homme pourvoyeur de ressources et d'une femme au foyer, qui s'occupe du ménage, des enfants et des aînés (Bushfield et al., 2008). La déstandardisation et la déchronologisation des parcours dans la société moderne amènent les femmes à investir un travail, même si leurs trajectoires professionnelles sont discontinues, du moins pour celles à la retraite aujourd'hui (Cavalli, 2007).

La sécurité financière à la retraite repose donc sur les ressources monétaires accumulées, mais aussi sur la réflexion des femmes de leurs trajectoires individuelles empruntées pour son atteinte. Rappelant les propos de Cavalli (2007), la réalisation de soi et la performance teintent fortement

la perception d'atteinte de la sécurité financière à la retraite, pouvant même être tout autant, sinon plus, valorisées par rapport à l'accumulation financière. Cette fierté que ressentent les participantes, nous pouvons l'associer à leur performance sur le marché du travail, leur capacité de subvenir à leurs besoins par elles-mêmes, mais aussi de créer leur propre sécurité financière à la retraite.

## **5.2.2 La santé**

La retraite, perçue comme un temps pour prendre soin de soi (mentalement et physiquement), est aussi caractérisée comme un « *soulagement* » (Christine), teintée par les impacts des années de travail.

### **5.2.2.1 La retraite, synonyme de bien-être**

Tel que le soutiennent plusieurs auteurs (Pampel et al., 2010; Zins et al., 2011), la retraite peut avoir un impact sur divers comportements, par exemple sur l'exercice physique. La retraite permet à plusieurs participantes de se concentrer sur leur bien-être mental et physique, ayant plus de temps à y consacrer. Alors qu'elle y allait auparavant, Barbara consacre plus de temps à la retraite pour s'entraîner au gymnase. C'est une nouvelle activité pour Béatrice, qui s'est inscrite en réalisant qu'elle a négligé l'activité physique de nombreuses années : la retraite est perçue comme une étape pour prioriser sa santé. Pour d'autres, plutôt qu'aller au gymnase, ce sont les activités sociales qui sont davantage investies : être heureuse et socialement active serait selon elles synonyme d'une bonne santé. Par exemple, Alice a commencé à faire de nouvelles activités dans son temps libre, notamment en jouant aux quilles et en s'inscrivant à un club de marche.

La retraite peut aussi avoir un impact positif sur des habitudes et des comportements adoptés (Pampel et al., 2010; Zins et al., 2011). Alors que la retraite ne semble pas avoir engendré de changements quant à leurs habitudes de consommation, elle a eu un effet positif sur les habitudes d'une participante. Pour Alice, la retraite présente la possibilité de changer ses habitudes nutritionnelles, diversifiant et améliorant son alimentation grâce à la découverte de nouvelles cultures lors de ses voyages depuis sa transition à la retraite.

### 5.2.2.2 Les impacts du travail et de la retraite sur la santé

Si la retraite est perçue comme une étape pour prioriser la santé, elle est aussi marquée par des inquiétudes et des impacts sur celle-ci dans le cas de plusieurs participantes. Alors que le travail structurait leur quotidien, quelques femmes rencontrées perçoivent une baisse d'activité à la retraite due à la réduction d'obligations et de responsabilités, et ce, même si elles restent actives socialement. Nous constatons que le retrait de l'activité professionnelle engendre une baisse d'énergie chez ces dernières. Pour d'autres, le départ à la retraite a des impacts conséquents sur leur santé physique et mentale.

#### 5.2.2.2.1 Les impacts du travail à la retraite

Les dernières années sur le marché du travail de plusieurs femmes rencontrées sont marquées par des effets physiques et psychologiques, ceux-ci se faisant toujours sentir à la retraite. Ces années de travail sont décrites par plusieurs comme marquées par « *la fatigue morale, mentale, psychologique, physique* » (Béatrice).

Plusieurs participantes portent une attention particulière à leur santé mentale à la retraite, ayant vécu des burnout lorsqu'elles étaient encore sur le marché du travail. L'emploi a un impact sur la santé mentale, qui peut d'ailleurs pousser certaines personnes à quitter le marché du travail (Aouici et al., 2008; Fleury, 2003; Kim & Moen, 2002; Turcotte & Schellenberg, 2005). C'est le cas de Cynthia : elle a vécu un burnout et une dépression il y a une vingtaine d'années, qui l'ont laissée vigilante quant à sa santé. Vers la fin de sa trajectoire professionnelle, cette dernière ressentait le « poids » du marché du travail et a décidé qu'il était temps de prendre sa retraite, sa santé étant prioritaire pour elle. Elle relate ceci :

Tu restes toujours fragile après ça, tout le temps, tant qu'on l'a pas vécu on peut pas savoir ce que c'est, mais l'ayant vécu je sais c'que c'est, pis euh, faque ça aussi ça rentre en ligne de compte, de pas me, m'amener au point où j'voudrais me suicider. Alors j'ai arrêté ça [le travail] avant que ça arrive là.

Le temps libéré par le départ à la retraite a permis à ces femmes de se reposer sans se sentir coupables de ne pas être occupées, productives ou performantes, sentiment qu'elles n'ont pas éprouvé même lorsqu'elles étaient en congé à la suite de leurs épuisements professionnels.

#### 5.2.2.2.2 *La retraite, une « délivrance »*

La retraite a eu un impact positif sur la santé (physique et mentale) de quelques participantes, qui attribuent l'amélioration de leur état à la terminaison des pressions du marché du travail, se sentant « *comme un oiseau, comme un papillon* », « *libérée totalement* » à la retraite (Cynthia). La retraite leur permet de se reposer, étant mentalement et physiquement épuisées en travaillant, ce qui est le cas de nombreuses femmes à l'arrivée de la retraite (Fleury, 2003). Illustrons cela avec le cas de Maryse, qui était préposée aux bénéficiaires : au cours de ses deux dernières années sur le marché du travail, elle s'est blessée plusieurs fois dû aux mouvements requis par son emploi.

J'avais des blessures, j'ai commencé à avoir des blessures, mal à une épaule, un arrêt de travail, mal à une hanche, mal au dos, t'sais nous autres on se fait mal au dos ben facilement, t'sais tu commences à avoir plus de, de bobos, pis c'est plus long à te replacer [...] là t'as la crainte de te blesser.

Elle considère que l'accumulation des années de travail et le vieillissement ont eu un impact sur son énergie, devenant de plus en plus fatiguée en approchant la retraite. Elle prenait des journées de congé sans solde de plus en plus souvent, la réduction de temps consacré à l'emploi étant une solution adoptée face à un environnement de travail difficile à vivre (Fleury, 2003). La retraite a eu un impact positif sur la santé de Maryse, qui ne ressent plus les douleurs mentionnées, et perçoit une amélioration quant à son niveau de bien-être mental : « *c'est une délivrance dans le fond de pu avoir ce stress* » relié au travail.

La retraite représente alors une étape pour prioriser leur bien-être mental et physique. La retraite a été une source de soulagement pour ces participantes, une transition qui leur a permis de se reposer physiquement et d'améliorer leur état de santé psychologique, alors que les années de travail ont laissé des impacts considérables sur leur santé.

### **5.2.3 L'adaptation à la retraite**

Le passage à la retraite requiert *une adaptation*. Considérant que les parcours des participantes sont diversifiés, cette adaptation est vécue différemment par les femmes rencontrées, variée par les expériences individuelles, ainsi que les circonstances du départ du marché du travail. Plusieurs

facteurs qui influencent cette adaptation, et qui sont communs aux participantes, peuvent tout de même être soulignés.

Nous constatons que, dans le cas des participantes, la période d'adaptation qui suit la transition à la retraite dure quelques mois. Celle-ci semble être facilitée pour certaines par les circonstances du départ à la retraite, par exemple dû à des conditions de travail pénibles (Aouici et al., 2008; Fleury, 2003), ou encore, tel que dans le cas de Brigitte, d'être déjà en vacances lorsqu'on quitte son travail. Outre les circonstances du retrait de l'activité professionnelle, le vécu de l'adaptation à la retraite semble être facilité par l'âge plus avancé. Par exemple, Brigitte a vécu son départ à la retraite à 70 ans. Elle considère qu'à cet âge, elle était prête à quitter le marché du travail afin de profiter de ses années de vie restantes, tout en étant satisfaite de sa trajectoire professionnelle. Similairement, Béatrice explique : « [...] *c'est pas genre j'ai réalisé que je travaillais pu, je savais que ça s'en venait depuis un an, pis j'avais quand même 54 ans et non 24 ans là où que ça aurait été une autre histoire t'sais* ». Selon elle, son départ à la retraite a eu lieu à un âge raisonnable. Cela rejoint par ailleurs les propos de Christine, selon qui « *la retraite c'est la plus belle vie, après avoir vécu* ». Pour ces femmes, la retraite est une opportunité pour s'investir ailleurs que dans leurs carrières, mais cette étape ne serait pas significative si elles n'avaient pas vécu leurs parcours tel qu'elles l'ont fait. Nous l'avons vu, le travail peut occuper une place importante dans la vie des individus, étant une source d'épanouissement ou encore d'identification (Côté, 2013; Lalive d'Épinay, 1992; Mucchielli, 2009). Nous le verrons ci-dessous de manière détaillée, mais soulignons tout de même que l'identification au travail, parmi d'autres facteurs, influence aussi le vécu de la transition à la retraite et du vécu de cette période d'adaptation.

### **5.2.3.1 La déresponsabilisation à la retraite, une expérience variée**

Quitter le marché du travail requiert, tel que le soulignent plusieurs participantes, de délaisser les responsabilités qu'elles détenaient au travail. Ce changement nécessite une adaptation, vécue de diverses façons par les femmes rencontrées.

Pour certaines, le passage à la retraite leur offre la possibilité de se sentir libérées, de prendre soin de soi, n'ayant plus leurs responsabilités professionnelles (Caradec, 1996a). Par exemple,

Alice décrit sa transition à la retraite comme positive, ayant la possibilité d'organiser son temps selon ses intérêts et investir les activités sacrifiées lorsqu'elle était active sur le marché du travail. En effet, elle a entamé sa retraite en dormant : pour la première fois, elle ne ressentait pas de culpabilité face à ce temps dédié au repos, alors qu'elle en a éprouvé même lorsqu'elle était en arrêt de travail à cause de ses deux burnout (en 1995 et en 2005).

Similairement, sa transition à la retraite représente un « *soulagement* » pour Christine, une délivrance des obligations et de la pression de devoir être performante au travail, des facteurs qui ont été importants dans son épuisement à la fin de sa carrière. Toutefois, ce soulagement n'est pas nécessairement synonyme d'une transition à la retraite facilement vécue. Christine caractérise sa transition comme difficile due au rôle important joué par le travail dans son parcours. Alors qu'elle travaillait à temps plein pendant de nombreuses années, devenir retraitée l'a laissé sans travail, et donc sans horaire imposé et sans groupe d'appartenance. Elle décrit ses premiers jours à la retraite ainsi :

Je sentais pu le poids du marché du travail, j'me sentais un peu bizarre là, dans le sens que j'rentrais pas travailler lundi, j'appartenais pu à cette équipe de travail, j'avais pu de code d'accès pour avoir accès au bureau.

Pour une participante, l'adaptation à la retraite a été difficile au cours de la première année à cause de la déresponsabilisation engendrée par cette transition. Enseignante en adaptation scolaire, Nicole était habituée aux pressions de son travail et le sentiment de responsabilité pour ses élèves. À l'arrivée de la retraite, elle ne devait s'occuper que d'elle-même. Elle n'avait plus d'engagements qui structuraient son temps ni de responsabilités, ce qui lui a procuré un sentiment de culpabilité parce qu'elle n'avait plus son travail, alors que celui-ci détenait une place importante dans sa vie. Elle décrit ce temps d'adaptation ainsi :

Sais-tu qu'est-ce qui est le plus euh difficile ? Que quand t'es dedans tu t'en rends pas compte, c'est après que tu t'en rends compte, c'est : je ne suis plus responsable de personne, j'ai juste moi à m'occuper. T'sais, t'as toujours la tête pleine d'obligations quand tu travailles, mais en tout cas en plus quand tu travailles avec l'humain, pis des hu-, pis l'humain, entre guillemets poké, on se le cachera pas, pis ça te tient à cœur, t'as une responsabilité continuellement, c'est incroyable, pis c'est après ça que eum j'me suis rendue compte de ça. Mais j'dois te dire par contre que ça m'a pris un an, pis ça a l'air que c'est très, très normal, ça m'as pris 1 an avant d'être bien à la retraite, parce que c'est comme des fois j'me sentais coupable de rien faire, et tu cherches, tu

cherches, mais t'es bien à rien faire, mais tu te dis c'est pas normal, moi qui a travaillé toute ma vie, qui était responsable, j'ai rien, j'ai rien, j'ai rien.

Nous constatons que la déresponsabilisation à la retraite, due au retrait du travail, se vit difficilement par certaines participantes. Nous verrons ci-dessous comment cette difficulté d'adaptation se manifestera au cours de la retraite, particulièrement en poussant les femmes rencontrées à établir une structure quotidienne qui fait allusion à la routine connue sur le marché du travail. Mais avant de s'intéresser au quotidien, portons une attention aux occupations qui ont permis aux participantes de s'adapter lors de leur transition.

### **5.2.3.2 Diverses manières de s'adapter à la retraite**

Plusieurs participantes ont eu recours à des méthodes similaires pour faciliter leur transition, et leur adaptation, à la retraite, soit s'investir dans des projets à court ou moyen terme.

#### *5.2.3.2.1 S'occuper par le déménagement*

Selon Caradec (2008), le déménagement fait partie des projets anticipés par les futurs retraités, devenant un projet qui structure les premiers temps à la retraite. En effet, plusieurs femmes rencontrées se sont occupées lors des premiers mois, ou les premières années pour certaines, par des projets, tels que la vente de leur domicile et le déménagement.

Lorsqu'elle a quitté le marché du travail, Nicole a vendu sa maison, habitant seule dedans et ayant de plus en plus de difficulté à en prendre soin par elle-même, notamment pour le déneigement en hiver et l'entretien de la cour arrière en été. La vente de sa maison, et la rénovation de celle-ci avant de la mettre en vente, ont été un projet à la retraite pour Nicole qui a comblé son temps libre. De manière semblable pour Barbara, la vente de sa maison et son déménagement l'ont fortement occupé au cours des premiers mois de sa retraite.

Toutefois, dans le cas d'une participante, alors qu'elle prévoyait un déménagement au sein de la ville, elle a par la suite procédé à une mise en vente soudaine de son chalet. À cause de ses troubles de la santé, et par peur de manquer d'être isolée à cette seconde résidence, Évelyne a procédé à la vente, ce qui l'a aussi fortement occupé.

#### 5.2.3.2.2 Valoriser les activités sociales

Certaines participantes ont occupé les premiers mois de leurs retraites par des voyages planifiés en avance. Et nous percevons à travers leurs discours que le voyage représente bien plus qu'un temps passé en dehors de chez soi, mais plutôt une manière de s'émanciper, de s'exprimer, de se réaliser tout en exerçant cette liberté nouvellement acquise à la retraite (Marchand et al., 2010). Par exemple, le début de la retraite d'Alice était marqué par un voyage qu'elle a organisé avec ses ami·e·s en Inde pour quelques semaines, ce qui lui a évité, selon elle, de « *passer l'été toute seule* ». Alice a aussi planifié un deuxième voyage quelques mois plus tard avec d'autres ami·e·s pour Noël, ce qui lui a évité de passer les six premiers mois de sa retraite « *toute seule [...] à [s]e morfondre* ». Similairement à Alice, Anne a marqué le début de sa retraite par de multiples voyages et de nombreux plans qu'elle avait pour l'été, dont elle n'a pas eu le temps de compléter pour la plupart. Soulignons qu'elle est à la retraite depuis seulement quelques mois au moment de notre rencontre. Encore en processus d'adaptation, elle perçoit la retraite comme des « vacances », une nouvelle liberté qui lui permet de faire des plans, au point où elle en fait trop, caractérisés notamment par le bénévolat et des voyages avec ses ami·e·s.

#### 5.2.3.2.3 Des activités plus « spontanées »

Les activités « spontanées » ou circonstanciées, soit qui n'étaient pas planifiées avant la transition à la retraite, jouent aussi un rôle dans le vécu de l'adaptation à la retraite, ainsi que les activités qui étaient prévues (qui peuvent être mises en marche ou pas une fois le départ du marché du travail finalisé), tel que nous le verrons plus profondément dans la prochaine partie.

Tel que mentionné ci-dessus, certaines participantes, que cela soit lors de leur période d'adaptation ou au cours de leur retraite, ont vécu des situations qui varient leurs expériences et peuvent créer des occupations ou des activités imprévues. Outre le déménagement imprévu d'Évelyne, discuté ci-dessus, c'est aussi le cas d'Alice qui, au moment de ses deux ans à la retraite, a dû s'occuper de sa mère pendant plusieurs mois lorsque celle-ci a eu un AVC (en 2016), dont le rétablissement a été long mais réussi, et qui habite aujourd'hui en résidence où Alice lui rend visite régulièrement. La participante décrit cette période comme occupée, pendant laquelle elle n'a pas eu le temps de s'ennuyer.

#### 5.2.4 Reconstruire un quotidien sans le travail

Suite à la période d'adaptation, la retraite engendre des changements au *quotidien*, les femmes rencontrées n'ayant plus d'emploi qui structure leurs journées. Ce nouveau quotidien est perçu de manière semblable par la plupart des participantes, soit comme un temps pour se reposer, prendre soin de soi et de s'adonner à des activités qui leur procurent du plaisir. Le départ du marché du travail ouvre la porte aux projets de vie que l'on désire entreprendre, accompagnés d'un changement de priorités face aux normes, rôles et engagements qui ne s'imposent plus au retraité. Le vieillissement et la retraite deviennent synonyme d'un abandon de certains devoirs qui primaient tout au long de la vie professionnelle active, lorsqu'on était accablé par des responsabilités et un horaire rempli. La transition à la retraite permet alors de concentrer le quotidien sur le moment présent (Marchand et al., 2010). Quelques participantes soulignent tout de même l'importance d'une continuité dans leur quotidien à la retraite avec ce qu'elles ont connu lors de l'activité professionnelle, particulièrement une attention portée à l'organisation.

Notons par ailleurs qu'une participante, Maryse, a soulevé la possibilité d'un retour éventuel au travail afin de « *meubler* » quelques journées de la semaine. C'est d'ailleurs une possibilité, alors que les fins de carrières ne sont plus nécessairement marquées par un arrêt du travail. Aujourd'hui, être retraité n'exclut pas un retour en emploi, notamment dans un domaine différent de celui investi au cours de la carrière, en touchant dès lors un revenu combiné de prestations de retraite et d'emploi (Crespo, 2004).

Plusieurs femmes rencontrées soulèvent l'importance de structurer leurs journées à la retraite : habituées à un horaire qui était organisé par le travail, celles-ci tentent de reproduire cette organisation tout en profitant de l'opportunité de le faire par elles-mêmes, sans que leur emploi du temps leur soit imposé. Un quotidien organisé, structuré mais « *moins ardu* », leur procure un sentiment de stabilité et leur offre la possibilité de rester actives en ayant des « *activités structurées* » quotidiennes (Christine). Ainsi, les horaires du travail se voient remplacés pour plusieurs, à la retraite, par des activités sociales (passer du temps en famille, bénévolat, jouer aux quilles, groupes de marche, aquagym) et solitaires (lecture, cours d'université, tricot, peinture), ou même un temps dédié au repos.

Avant de s'intéresser aux occupations quotidiennes des femmes rencontrées, soulignons le cas d'une participante, qui dédie notamment ses journées au repos, sa routine quotidienne tournant autour de la paisibilité plutôt que des activités. Comparé à ses années sur le marché du travail, marquées par les horaires fixes, les tâches ménagères et le temps libre limité, le quotidien de Maryse à la retraite est davantage marqué par le repos et des activités telles que la lecture, ou encore le temps passé avec ses petits-enfants. Elle investit davantage son temps libre à ses intérêts, mis de côté lorsqu'elle travaillait : aujourd'hui, elle organise son quotidien de manière à avoir une « *petite activité* » quotidienne, sans toutefois se déborder : elle ne « *veu[t] pas trop en prendre* » ou « *commencer à [s]e stresser* ». Nous voyons ici les sens opposés dans lesquels tend son discours : la retraite représente cette opportunité de finalement passer plus de temps au repos, tout en désirant investir un travail à nouveau. Même si le temps pour soi et pour ses petits-enfants est ressenti comme essentiel, sa forte identification au travail et son désir d'organisation quotidienne amènent Maryse à considérer le retour au travail à temps partiel.

Quelques participantes soulignent leurs contributions à la société par leur travail, prêtes à saisir l'étape de la retraite comme un temps pour soi mérité, une étape caractérisée par un rythme de vie plus calme, qui exclut un emploi et un horaire chargé. Par exemple, Alice considère qu'elle s'est assez investie dans la société pendant ses années sur le marché du travail, tout en étant « *émotivement et psychologiquement débalancée* ». En ne s'obligeant plus à faire ce dont elle n'a pas envie, elle refuse de succomber à la pression sociale qu'elle ressent d'être productive et active à la retraite. Cynthia, quant à elle, se sent soulagée de ne plus avoir de responsabilités et d'obligations, « *d'engagements* », ainsi que « *d'attentes* » de la part d'un employeur. À la retraite, elle a adopté un rythme qui lui convient davantage et se concentre sur son bien-être, ayant eu un burnout il y a quelques années et se sentant toujours fragile depuis ce dernier. La retraite permet à Cynthia d'apprécier sa « *liberté* » et les petits plaisirs de la vie auxquels elle n'avait pas le temps de faire attention auparavant. Similairement, Christine profite du fait qu'il n'y a pas d'attentes de la part d'autrui à son égard : elle peut s'investir dans les projets qui l'intéressent sans devoir accommoder ou remplir les attentes de productivité d'autrui, contrairement ce qu'elle a connu durant ses années sur le marché du travail.

#### 5.2.4.1 À la retraite, on investit notre temps dans ce qu'on aime

À la retraite, plusieurs femmes rencontrées consacrent une partie de leur temps libre aux activités qu'elles priorisaient moins durant leurs années sur le marché du travail, notamment des activités solitaires qu'elles apprécient. Selon Marchand et al. (2010), le retrait du marché du travail libère en effet le temps nécessaire pour se découvrir, explorer ses champs d'intérêt, et investir des activités en fonction des ressources qui nous sont disponibles, et pour lesquelles on manquait de temps à cause des horaires chargés. Nous constatons qu'elles sont plusieurs à mentionner l'importance de rester actives suite à leur transition à la retraite, même si parfois elles n'en ressentent pas l'envie : c'est en se gardant occupées qu'elles ne s'ennuieront pas à la retraite.

Parmi les diverses activités qu'elles continuent à investir, plusieurs participantes soulignent un sentiment de continuité en s'impliquant bénévolement à la retraite, et même une vocation pour certaines : « *c'est ça ma raison de vivre, c'est ça ma raison d'être ici, de faire ça.* » (Cynthia). Par exemple, pour Nicole, le bénévolat est une activité qu'elle désire réinvestir afin de socialiser et se sentir « *utile* », ayant abandonné cette occupation plusieurs fois dans son parcours, tout d'abord pour éviter son ex-conjoint, et une deuxième fois parce qu'elle n'y était plus intéressée. Barbara, quant à elle, fait du bénévolat depuis 1981 dans plusieurs communautés et lieux, priorisant cette occupation au travail. Précisons qu'elle n'a intégré le marché du travail qu'à l'aube de sa cinquantaine afin de subvenir à ses besoins, alors qu'elle planifiait se séparer de son conjoint. Le bénévolat a occupé une place importante dans le parcours de Barbara, tout comme pour plusieurs autres femmes rencontrées. Par exemple, selon Cynthia :

Le travail c'est pas important, c'est les gens qui sont importants, pour moi, c'est les gens qui sont importants, ouais. Pis c'est pour ça que mon temps, j'veux pas le donner à des compagnies, j'veux pas le donner à, j'veux le donner à des gens.

Alors que certaines continuent à faire du bénévolat à la suite de leur passage à la retraite, d'autres participantes planifient s'y impliquer pour la première fois à leurs retraites. Pour toutes les participantes, que cela soit une occupation ponctuelle ou une vocation, cette activité les garde actives sur le plan social, leur offrant aussi un sentiment d'utilité et des objectifs au cours de leurs retraites (Guillemard, 2002).

#### 5.2.4.2 Lorsque les journées sont « vides »

Si le quotidien à la retraite est structuré dans le cas de certaines, il ne l'est pas pour toutes les participantes, ce qui a un impact négatif sur leur perception de cette étape. En effet, le manque d'organisation quant aux journées les amène à ressentir un « vide » et percevoir leurs journées comme « filantes », caractérisées par « l'ennui », un « manque d'action » comparé au rythme effréné des années d'activité professionnelle, même si ce nouveau rythme paisible est désiré, tel que dans le cas de Maryse. Alors que Nicole perçoit ses journées ainsi :

J'ouvre mes rideaux, j'ferme mes rideaux... Me semble que la journée elle passe aussi vite que ça t'sais.

Dans le cas des participantes qui n'ont pas réussi à se créer une nouvelle routine, on constate une distanciation avec leurs activités d'auparavant, ou encore par rapport à leurs réseaux. Par exemple, Nicole, à la retraite depuis 4 ans, explique qu'elle a vécu la première année de sa retraite difficilement.

Pendant 1 an, t'sais j'faisais de l'ordinateur, j'me promenais à droite pis à gauche, j'savais pas trop quoi faire et j'me sentais coupable de ça, mais ça a de l'air que c'est quelque chose de tout à fait normal, t'as un temps d'adaptation t'sais, mais après ça là, quand ça s'est un peu réglé, oh t'es tellement bien ! Tu fais c'que tu veux, quand tu veux, pis c'est drôle j'dis ça pis d'un autre côté des fois j'tourne en rond.

Aujourd'hui, elle vit toujours avec un sentiment de culpabilité causé par la nécessité et l'habitude de « bouger », d'être active et productive, alors qu'elle ne se considère plus comme telle à la retraite. Elle ressent qu'elle s'isole davantage depuis son passage à la retraite. Cet isolement, elle l'explique ainsi :

J'ai comme, pas l'goût de m'impliquer, pas l'goût de forcer les choses, je l'ai fait tellement longtemps, passer par-dessus moi ou parce que j'avais besoin d'être en contact, faut faire des efforts, j'ai pu l'goût de faire des efforts. Ça j'sais pas si c'est l'âge, la solitude, la retraite, je l'sais pas pantoute. J'pense c'est plus l'âge, ben ça dépend d'la vie que t'as eu aussi mais...

L'extrait ci-dessus souligne cette discontinuité dans son quotidien et sa distanciation par rapport aux autres, le désinvestissement par rapport aux obligations et aux efforts requis pour être socialement active. Elle se questionne par rapport à son vécu : « j'ai juste 62 ans, j'suis pleine d'énergie, aweille vas-y, t'sais? ». Elle ressent tout de même la nécessité d'être active et de

s'occuper en ayant des projets, sans quoi elle ressent de la culpabilité, intensifiée à cause du temps additionnel dont elle dispose à la retraite.

Nous l'avons vu, le réseau social, et particulièrement le conjoint, peuvent motiver les personnes retraitées à être socialement actives, à investir de nouvelles activités à la retraite, et par le fait même de nouvelles identités (Berger & Kellner, 1988; Caradec, 1996a, 1998, 2008; De Singly, 2005). Ce n'est toutefois pas le cas des participantes : en l'absence d'un conjoint, elles ne reçoivent pas de soutien sous cette forme. Alors que cela ne représente pas une limite pour la plupart, deux femmes rencontrées soulignent qu'elles sont moins motivées au quotidien à la retraite sans le soutien d'un partenaire. C'est le cas de Nicole et de Maryse. Pour celles-ci, le manque de relation conjugale est un facteur important dans leur isolement : alors qu'elles s'imaginaient des fins de semaine remplies d'activités sociales, dont des activités avec un conjoint, elles se considèrent isolées à la retraite, et peu motivées d'être socialement actives sans le soutien et la proposition de plans de la part d'un partenaire.

Un aspect commun est soulevé au sujet du quotidien par les participantes, soit le besoin de s'occuper, de remplir leurs journées : étant habituées à un rythme de vie organisé et axé sur la productivité, une continuation de ces habitudes une fois à la retraite se démarque dans leurs récits. Toutefois, n'ayant pas établi d'horaire stable à la retraite, quelques-unes sont insatisfaites par rapport à leurs nouveaux quotidiens, faisant face à plus d'isolement et de solitude, l'absence d'un conjoint augmentant ce sentiment.

### **5.3 Conclusion**

À la lumière des thèmes qui émergent des discours des participantes, plusieurs impacts relationnels et individuels de la retraite peuvent être soulignés, soit quant à l'implication auprès de l'entourage, par rapport à la situation financière et la santé, mais aussi par rapport au vécu du nouveau quotidien en dehors du travail.

L'arrivée de la retraite permet concrètement à plusieurs participantes de passer plus de temps avec les membres de leur famille et leurs ami-e-s. Quelques-unes sont plus présentes auprès des petits-enfants, leur identité grand-parentale pouvant dès lors être investie davantage grâce au

temps libéré par le départ du marché du travail. Pour d'autres, la grand-parentalité est plutôt considérée comme un devoir qu'elles ne désirent pas investir de plus belle à la retraite.

Il est intéressant de constater que ce renforcement du rôle grand parental chez certaines ne semble pas nécessairement constituer une reconstruction identitaire : elles se définissaient déjà par leur rôle de grand-mère. Plus encore, cette identification ne vient pas combler la perte d'une identité professionnelle mais constitue, en continuité, une poursuite accrue des facettes identitaires déjà présentes et chères aux participantes qui ne peuvent désormais que mieux les actualiser. Il s'agit ainsi de la poursuite d'un futur à la retraite qui s'articule autour des choix faits par les retraitées quant aux dimensions identitaires investies, et ce en relative indépendance de l'identité professionnelle.

La majorité des participantes investissent des activités avec leur entourage, amplifient la fréquence d'occupations avec leurs proches et élargissent leurs cercles sociaux à la retraite. Ceci inclut, pour quelques-unes, des anciennes collègues qui sont devenues des amies : ces liens sont par ailleurs prisés, leur permettant de se sentir qu'elles appartiennent toujours à un groupe, que leur identité professionnelle ne disparaît pas complètement à l'heure de la retraite.

Si la plupart des femmes rencontrées côtoient davantage les membres de leur famille et les ami·e·s, ceux-ci sont aussi considérés comme des sources de support, dont lors de la transition à la retraite. Nous reviendrons dans le prochain chapitre sur la manière que ce soutien de la part de l'entourage influence la transition à la retraite et le vécu de l'adaptation à cette étape, notamment sans le support d'un conjoint.

Quant aux impacts individuels de la retraite, nous avons d'abord souligné l'interdépendance de la situation financière et de la santé. Il a de plus été constaté, conformément à la littérature à ce sujet, que le travail occupé avant la retraite et la pénibilité de ce dernier peuvent avoir une incidence sur le vécu à la retraite, notamment par rapport à la santé mentale et physique (Aouici et al., 2008; Turcotte & Schellenberg, 2005).

Si ces nombreux impacts sont importants dans les discours de ces femmes, nous constatons que c'est l'adaptation à la retraite et l'organisation d'un nouveau quotidien qui sont particulièrement mises en valeur. Pour la plupart, la retraite est vécue en continuité en étant actives sur divers

plans déjà investis durant le parcours de vie antérieur à la retraite : même si maintenant elles n'ont plus de travail, elles se gardent à cet effet occupées et organisées au quotidien. Et si de nombreux auteurs accentuent l'importance du rôle du conjoint dans cette adaptation, dans l'investissement de nouvelles activités et, ultimement, de nouvelles identités (Berger & Kellner, 1988; Caradec, 1996a, 1998, 2008; De Singly, 2005), les femmes rencontrées s'organisent par elles-mêmes, selon leurs préférences, pour subvenir à leurs besoins et s'adapter positivement à leur retraite, tel que nous le verrons de manière plus approfondie dans les prochains chapitre.

## Chapitre 6 – Une diversité de vécus à la retraite

En adoptant l’approche des parcours de vie, nous avons souligné la diversité des trajectoires, dans leurs nombreuses dimensions, marquées par des inégalités qui les individualisent. Nous avons vu que le passage à la retraite peut avoir des impacts sur plusieurs dimensions des parcours individuels. Une compréhension des principaux facteurs qui influencent le vécu à la retraite et qui jouent des rôles distincts dans la vie des participantes est ainsi essentielle pour cerner cette diversité.

### 6.1 Famille, ami·e·s et relations

Parmi ces facteurs, *les relations interpersonnelles* peuvent représenter une source de soutien à divers niveaux, que cela soit lors de la transition à la retraite, dans le vécu quotidien ou encore dans l’organisation des activités (Caradec, 2008; Guillemard, 2002; Tassé, 2002). Certaines femmes (particulièrement, semblerait-il, de « troisième âge », soit de 65 à 74 ans) considèrent la socialisation et l’activité comme des prérequis pour bien vieillir. Plus spécifiquement, sont valorisés la poursuite des intérêts et l’implication auprès d’autrui. Et la retraite n’est pas synonyme d’arrêt de la vie active telle qu’elles l’ont connue. L’avancée en âge ne signifie pas nécessairement une perte d’autonomie, ni une rupture : le vieillissement, et par le fait même la retraite, peuvent représenter une continuité du parcours, une période de la vie tout autant significative et valorisante (Marchand et al., 2010). Dans ce parcours, les proches jouent un rôle important. Intéressons-nous plus particulièrement à la socialisation, et aux façons que les membres de la famille et les ami·e·s diversifient le vécu à la retraite des femmes rencontrées.

#### 6.1.1 Vivre sa retraite et la planifier avec les autres

Reprenons les notions de *centrifuge* et *centripète* de Caradec (1996a) que nous avons vu au deuxième chapitre de ce mémoire. Selon l’auteur, les femmes sont davantage orientées vers le domicile tout en priorisant les relations interpersonnelles, contrairement à leurs homologues masculins, davantage tournés vers des occupations moins sociales en vieillissant, telles que le jardinage ou le bricolage (Caradec, 2012). Et nous avons souligné dans le chapitre précédent qu’en ayant plus de temps libre à la retraite, plusieurs femmes rencontrées s’investissent davantage

dans des activités avec leurs petits-enfants, leurs enfants ou encore auprès des membres de la famille plus éloignés. Pour celles-ci, cet investissement influence positivement leur vécu de la retraite, ces relations étant perçues comme positives, « *encourageantes* » et « *affectueuses* » (Béatrice), relations selon lesquelles elles peuvent planifier leur quotidien au présent et également pour les années à venir. Ce sont ces personnes qui contribuent à la construction identitaire de ces femmes, le pôle relationnel étant un des piliers de l'identité (Segalen, 2005). En effet, la construction identitaire, et la reconstruction à la retraite, passe par les activités que l'on investit, mais aussi par les réseaux sociaux que nous intégrons (Le Borgne-Uguen, 2001).

Par exemple, nous avons vu que Maryse s'est adaptée pour pouvoir passer le plus de temps possible à la retraite avec ses petits-enfants, notamment en quittant le marché du travail en juin 2018 pour passer l'été avec ceux-ci. Son implication auprès de ces derniers l'amène même à considérer le déménagement. N'étant plus contrainte par le travail, et sans conjoint avec qui une telle décision engendrerait des négociations, Maryse envisage une mobilité résidentielle dans son futur : « synonyme de libération des contraintes (pour certaines), elle peut aussi se faire en continuité d'un rôle traditionnel féminin » (Bigo, 2017, p. 10), notamment pour se rapprocher de la famille, et plus particulièrement des petits-enfants. Alors que sa belle-fille planifie déménager dans quelques années ailleurs au Québec, la participante prévoit la possibilité de les suivre, orientant le futur de sa retraite pour prioriser la proximité et l'accessibilité à ses petits-enfants.

Anne, quant à elle, considère qu'elle « *profite de la vie* » notamment lorsqu'elle saisit les opportunités de voir ses petits-enfants. La plupart de ses plans pour la retraite se concentrent, pour elle aussi, sur les activités avec ceux-ci afin de profiter de leur présence. Mais il y a un autre facteur en jeu, soit son vieillissement et celui des petits-enfants. Selon Bigo (2017), en prévoyant la possibilité de ne plus être capables d'investir le même temps et la même énergie auprès de leurs proches en vieillissant, certaines femmes s'y consacrent d'autant plus dès l'arrivée de la retraite. Être en mesure de s'occuper des petits-enfants, et ceux-ci étant assez jeunes pour nécessiter que l'on s'en occupe, offre l'opportunité tant recherchée d'exercer le rôle de grand-mère (Bigo, 2017). C'est bien le cas d'Anne, qui investit beaucoup de temps à la retraite dans les activités avec ses petits-enfants, en anticipant qu'ils grandiront et ne voudront plus passer du

temps avec elle. Elle souligne toutefois qu'elle va « *les voir de loin pareil* », les regardant grandir même s'ils ne voudront plus l'inclure dans leurs activités.

Si Maryse et Anne orientent leur futur à la retraite selon les petits-enfants, plusieurs participantes se fient davantage à leur entourage pour les accompagner dans certaines activités, tant au moment présent que dans le futur. Christine a découvert un intérêt pour la généalogie, une nouvelle activité qu'elle investit en compagnie de sa cousine, combinant ainsi ses intérêts et la socialisation au quotidien. Elle conçoit sa retraite en fonction de cette activité avec celle-ci, mais aussi en fonction de l'une de ses sœurs, qui prendra sa retraite dans les deux prochaines années. La famille représente un vecteur de continuité dans la construction identitaire pour certaines. À la retraite, c'est aux membres de celle-ci que le nouveau retraité peut se tourner, en y trouvant une source d'épanouissement. Nous l'avons vu, pour certaines femmes rencontrées cela peut être par le biais du rôle de grand-parent, ou simplement par la validation des proches, autant au niveau de l'activité sociale qu'au niveau de la reconstruction identitaire à l'heure de la retraite (Alaphilippe et al., 2001; Caradec, 2008; De Singly, 2005; Guichard-Claudic, Le Borgne-Uguen, et al., 2001; Olazabal & Desplanques, 2008; Ramos, 2011).

### **6.1.2 Une source de soutien à plusieurs étapes**

Pour la plupart des participantes, famille et ami·e·s sont une source d'affection et de soutien. Il s'agit de personnes auxquelles elles peuvent se confier, sur lesquelles elles peuvent compter pour du support (Caradec, 1996a, 2008). Émergent des discours des participantes divers types de support offerts par l'entourage, notamment un soutien émotionnel plutôt que matériel, ayant une influence sur leur vécu à la retraite, pour certaines lors de leur préparation au passage à la retraite, pour d'autres lors de leur transition.

En effet, quelques participantes ont eu du soutien de la part de leurs proches et de leurs ami·e·s avant leur passage à la retraite : ceux-ci représentaient une source d'information, aidant les femmes rencontrées à s'y préparer en leur offrant des conseils. C'est une socialisation anticipée que Christine a vécu en discutant avec son entourage de sa retraite imminente. Ces discussions lui ont permis de se projeter dans le futur et de se préparer davantage pour cette transition (Caradec, 1996a). Ses anciennes collègues, elles-mêmes à la retraite, suggéraient à Christine de

planifier des activités quotidiennes en avance pour éviter de s'ennuyer, certaines vivant cette étape difficilement dû au manque d'organisation et de structure dans leurs journées. Anne, quant à elle, n'avait pas accès à des ressources ou des formations de préparation à la retraite provenant de sa compagnie étant donné son statut de travailleuse contractuelle. Elle s'est donc renseignée sur la préparation financière pour la retraite par elle-même, mais surtout en demandant des conseils à ses ami·e·s, qui étaient déjà retraité·e·s à ce moment. Cet aspect du discours de Christine et Anne rejoint ce qui est rapporté par Caradec (1996a), qui souligne l'apport des ancien·ne·s collègues ou ami·e·s qui jouent un rôle de mentor ou de guide dans la préparation à la retraite.

Si les femmes rencontrées recevaient du soutien de la part de leur entourage lors de leur passage à la retraite, ce n'est pas dire qu'elles en ressentaient le besoin, tel que nous l'avons constaté dans le chapitre précédent. Plus encore, il sera développé dans le chapitre suivant que certaines ont ressenti un manque de support dû à l'absence d'un conjoint lors de leur transition à la retraite, alors que d'autres en sont au contraire heureuses.

Nous l'avons vu plus tôt, sans conjoint, certaines femmes vivent une situation précaire. Fragilisées par leur situation financière, « viennent s'ajouter les questions liées à l'avancée en âge, la santé, le niveau de relations sociales et familiales et son corolaire, l'isolement » (Gallou & Rochut, 2017, p. 71). Et c'est à ce moment que viennent en aide, pour certaines, les membres de la famille, soit les enfants qui sont proches pour les soutenir en vivant à proximité, ou même en vivant avec elles. La probabilité de cette cohabitation semble augmentée lorsque la femme aînée se retrouve veuve, lorsqu'elle est moins scolarisée, ou immigrante (Gallou & Rochut, 2017). Soulignons toutefois que les femmes rencontrées ont toutes une relativement bonne santé (sauf Barbara qui a peur de vivre une rechute suite à son cancer), elles sont toutes en début de retraite, et peuvent être considérées comme appartenant à la classe moyenne. Dès lors, la plupart ne vivant pas, à notre connaissance, une situation financièrement difficile ou dans la précarité, elles ne nécessitent pas des formes de soutien soulignées ci-dessus. Tel que nous l'avons souligné dans les limites de ce mémoire, les femmes rencontrées ne représentent pas l'ensemble des femmes à la retraite et sans conjoint au Québec.

Soulignons tout de même que le soutien de la part des proches et des ami·e·s était notamment bienvenu par deux participantes à d'autres occasions que le passage à la retraite. Pour Barbara et Nicole, c'est lorsqu'elles ont eu des troubles de la santé, des transitions qu'elles qualifient de difficiles dans leurs parcours. Pour une autre participante, c'est son divorce qu'elle caractérise ainsi : Cynthia a alors principalement bénéficié du soutien de son meilleur ami, cette séparation ayant un impact considérable pour elle.

Les relations interpersonnelles occupent une place importante dans le quotidien des femmes rencontrées, que cela soit avec des personnes de leur entourage ou des nouvelles rencontres. À la retraite, l'important c'est « *de rencontrer des gens, d'échanger, de partager* » (Béatrice). Outre leur influence sur le vécu de la retraite au quotidien, ces relations sont aussi considérées comme des sources de soutien importantes lors de diverses transitions, soit lors du passage à la retraite ou encore lors d'une séparation.

## **6.2 La question des finances**

Toutes les participantes ont soulevé que *la situation financière* joue un rôle important dans la préparation pour le passage à la retraite, dans le vécu de la transition et des années à la retraite. C'est surtout une préoccupation pour celles qui ont moins de revenus, et qui peuvent moins se permettre d'être actives à la retraite (Alaphilippe et al., 2001; Guillemard, 2002).

Nous avons vu que la majorité des participantes ont planifié financièrement leurs retraites en plaçant des fonds dans leurs REER, et ce des décennies avant de quitter le marché du travail. Les femmes rencontrées portent une attention particulière à leur sécurité financière à la retraite, sans pour autant être inquiètes grâce à ces investissements. Elles sont nombreuses à avoir considéré quel serait le moment plus favorable économiquement pour entamer leur transition. Cette préparation consistait de calculs minutieux de leurs allocations et de leurs rentes, pour celles qui y ont accès, sachant qu'elles vivront avec ces revenus jusqu'à leur décès.

En ce qui à trait au taux de remplacement du revenu à la retraite, Picot et al. (2012) se sont basés sur des études de cohortes de retraité·e·s de 1983 et 1993 afin d'explorer les trajectoires des femmes et leur situation financière à la retraite. Ceci les amène à avancer l'hypothèse que les

femmes appartenant aux générations futures seront plus indépendantes et confortables financièrement à l'arrivée de la retraite, comparé à la génération de femmes actuellement à la retraite et aux générations précédentes, étant donné leur investissement de plus en plus important sur le marché du travail. Sans prétendre à la représentativité des femmes Québécoises qui n'ont pas de conjoint, il est tout de même intéressant de se pencher sur le vécu des femmes rencontrées en lien avec cette hypothèse. Plusieurs participantes ont connu des carrières stables, peu marquées par des arrêts, ou pas du tout dans le cas de Christine, qui a connu une ascension professionnelle continue dans son domaine. Et ce sont elles qui se disent confortables et connaissent une sécurité financière à la retraite, ayant eu la possibilité d'épargner et de cotiser pour se préparer à leur départ du marché du travail.

Les parcours des femmes rencontrées sont diversifiés quant à leurs trajectoires professionnelles et conjugales, ayant un impact sur leur situation financière à la retraite. Christine et Béatrice n'ont jamais été mariées, ni investi des relations qu'elles considèrent comme significatives, préférant le célibat : et elles soulignent, toutes les deux avec fierté, qu'elles n'ont jamais compté sur le revenu d'autrui pour subvenir à leurs besoins. Alors que dans le cas de Barbara, c'est bien le contraire qui est arrivé. N'ayant pas travaillé jusqu'à la cinquantaine, et venant d'une famille prête à la soutenir financièrement, elle dépendait de ses proches et de son mari, tant pour ses dépenses quotidiennes que pour ses futurs revenus à la retraite. Toutefois, lorsque son divorce était imminent, elle a investi le marché du travail pour se préparer à la perte des revenus additionnels, soit ceux de son mari. Elle a tout de même eu l'opportunité de se fier sur des épargnes familiales, la protégeant d'une situation financière précaire lorsque la séparation a eu lieu. Comme nous l'avons vu, ce ne sont pas toutes les femmes divorcées qui ont cette opportunité, leurs revenus et leurs taux de remplacement du revenu à la retraite connaissant une baisse suite à un divorce (Picot et al., 2012).

Si l'on revient à l'hypothèse de Picot et al. (2012), nous pouvons supposer que les femmes appartenant à des générations futures seront de plus en plus indépendantes financièrement, ayant la possibilité de travailler, de cotiser et d'épargner. Il ne faut toutefois pas oublier que ce sont aussi elles qui sont souvent amenées à prendre soin de leurs proches et du foyer, diversifiant leurs trajectoires et leurs opportunités professionnelles et financières (Bushfield et al., 2008;

Guichard-Claudic, Le Borgne-Uguen, et al., 2001; Jacobs et al., 2014; Kaida & Boyd, 2011; Marier et al., 2018; Marier & Skinner, 2008).

Si la situation financière est un facteur important dans la décision de quitter le marché du travail, un environnement de travail insatisfaisant ou encore un congédiement peuvent aussi motiver à prendre cette décision plus tôt que prévu (Aouici et al., 2008; Caradec, 2008; Turcotte & Schellenberg, 2005). C'est en effet le cas d'Alice, qui a préféré réorganiser son budget et son niveau de consommation en prenant sa retraite plus tôt. Travailler était devenu une impossibilité étant donné sa fatigue accumulée et sa perte de motivation due à son environnement de travail. Une réorganisation financière était donc de mise compte tenu des rentes du RRQ réduites, étant donné un nombre d'années moindre passé au travail et donc de moindres cotisations.

Lorsque l'entreprise pour laquelle elle travaillait a déclaré sa fermeture, Béatrice a décidé de prendre sa retraite, alors qu'elle ne planifiait pas le faire aussi vite. La fermeture de la compagnie l'a poussée à une retraite anticipée alors qu'elle n'avait plus la motivation de chercher un nouvel emploi. Cette décision influence sa situation financière à la retraite : elle envisage que ses fonds ne suffiront qu'une vingtaine d'années, même si elle a épargné depuis sa trentaine. Toutefois, de la même manière qu'elle s'informe par rapport aux ressources en santé, Béatrice est positive, sachant qu'elle aura, au besoin, accès à l'aide financière nécessaire pour survivre.

Mais faut avoir le tempérament, de l'optimisme aussi pour ça... parce que, il faut pas s'accabler sur la situation. Même moi, pour x raisons, si je n'ai plus de moyens financiers, j'veis pas m'asseoir là, j'veis me lever debout, j'veis dire « bon, c'est quoi ma situation, qu'est-ce que je peux faire ? » pis j'veis faire des recherches, j'veis aller à l'information, j'veis aller vers des réseaux, n'importe quoi t'sais. C'est... c'est important de comprendre l'indépendance et l'autonomie, particulièrement chez les femmes.

Cet extrait souligne l'importance accordée par les femmes rencontrées à l'autonomie et à la « débrouillardise ». Comme nous l'avons constaté dans le chapitre précédent, une certaine fierté émerge dans leurs discours quant à leur résilience et leur capacité à utiliser les ressources qui leur sont disponibles. Alors que la présence d'un partenaire est considérée par de nombreux auteurs comme importante pour un passage à la retraite réussi (Berger & Kellner, 1988; Caradec, 1996a, 1998, 2008; De Singly, 2005; Henkens, 1999), elles parviennent à subvenir à leurs besoins sans

l'aide d'un conjoint, que cela soit d'un point de vue financier ou plus pratique, lors de leur transition et lors du quotidien à la retraite.

Trois participantes, dont une qui a travaillé à son compte (Évelyne) et deux qui étaient pigistes (Brigitte et Anne), vivent une réalité différente quant à l'organisation financière de leur retraite. Ces dernières, n'ayant pas accès à des rentes de leurs entreprises, doivent compter sur leurs épargnes privées, en espérant qu'elles seront suffisantes pour subvenir à leurs besoins jusqu'à la fin de leurs jours. Plus que les autres participantes, celles-ci portent une attention particulière à leur budget et limitent les activités plus dispendieuses, en se disant qu'à « *un moment donné je n'aurai plus ce besoin-là [de faire des activités], faque je n'aurai plus besoin d'argent.* » (Anne).

La situation financière occupe effectivement une place primordiale dans la planification pour la transition à la retraite. La décision de cesser leurs activités professionnelles s'est prise, pour la plupart, après une réflexion et une préparation s'étalant sur de nombreux mois ou même sur des années. Leur situation financière en prévision de la retraite était à cet effet le plus grand motivateur pour rester sur le marché du travail le plus longtemps possible.

En contrepartie, d'autres facteurs ont poussé certaines participantes à quitter leur emploi en sacrifiant une partie des bénéfices financiers qui auraient pu être perçus à la retraite. Ce compromis s'appuyait notamment sur la fatigue, l'épuisement professionnel vécu dans la trajectoire, ou encore le manque de motivation pour continuer à travailler, dû par exemple à un environnement de travail insatisfaisant ou pénible.

Dès lors, la planification financière permet de sécuriser les ressources financières désirables à la retraite une fois que les revenus du travail ne sont plus disponibles. Et, comme nous l'avons vu, certaines participantes n'ont pas hésité à faire des compromis, se privant de rentes bonifiées pour prioriser leur bien-être. Elles ont préféré un départ à la retraite anticipé à un milieu de travail qui aurait miné leur santé, et leur moral. Il s'agit donc pour certaines d'un arrangement perçu comme nécessaire.

### 6.3 La santé

Nous l'avons vu dans le chapitre qui précède, plusieurs participantes vivent avec des impacts de leur ancien travail sur leur santé à la retraite. *La santé* et le vieillissement préoccupent la majorité des femmes rencontrées. L'importance de ce facteur dans le vécu de la retraite est aussi soulignée par de nombreuses recherches (Alaphilippe et al., 2001; Cloutier-Villeneuve, 2013; Crenner, 2006). Nous verrons son influence dans la décision de cesser l'activité professionnelle, et son rôle dans la structuration quotidienne de la retraite des femmes rencontrées.

Considérons Nicole et Cynthia, qui ont vécu des épuisements professionnels : ceux-ci ont eu un impact sur leur santé et les ont influencé dans leur décision de quitter le marché du travail (Aouici et al., 2008; Fleury, 2003). Nicole a décidé de prendre sa retraite progressive à la suite d'un arrêt de travail de huit mois, dû à un épuisement professionnel en 2010. Cynthia, elle aussi, a vécu un épuisement professionnel qui l'a fragilisé, influençant sa décision de quitter le marché du travail alors qu'elle ressentait l'effet négatif du travail sur sa santé mentale, une fois de plus, qu'elle raconte ainsi :

J'ai fait un burn out. J'ai arrêté 8 mois... j'ai fait une grosse grosse grosse dépression, pis tu restes toujours fragile après ça, tout le temps. Tant qu'on l'a pas vécu, on peut pas savoir ce que c'est, mais l'ayant vécu je sais c'que c'est. Pis euh, faque ça aussi ça rentre en ligne de compte, de pas m'amener au point où j'voudrais me suicider. Alors j'ai arrêté ça avant que ça arrive là. C'est mon cheminement ça, ouais.

C'est à cause de leur état de santé mentale fragilisé qu'elles ont décidé de prioriser leur santé et le bien-être à la retraite. Nous avons constaté, dans le chapitre précédent, que la retraite peut être perçue comme une « *délivrance* », ayant des retombées positives sur la santé. En quittant le marché du travail, Cynthia n'a plus peur de décevoir ses supérieurs, et son quotidien n'est plus orienté sur la productivité comme lorsqu'elle était sur le marché du travail : « *j'peux faire les choses à mon rythme, comme j'veux, pis j'ai pu de comptes à rendre à personne* ». Cette déresponsabilisation a, selon elle, des conséquences positives sur sa santé mentale et réduit son niveau de stress quotidien.

Soulignons que deux participantes ont vécu des problèmes de santé qui n'étaient pas reliés à leur travail, mais qui ont tout de même eu une influence sur leur vécu de la retraite. Christine a eu un

accident lorsqu'elle était jeune et elle en ressent encore les séquelles aujourd'hui, soit une difficulté à marcher. Elle se considère moins active depuis son départ à la retraite, ce qui empire sa santé physique et les conséquences de cet accident. Si le travail la forçait à « bouger » au quotidien, elle considère qu'à la retraite, les conséquences de cet accident se font ressentir davantage dû à son inactivité physique. Quant à Évelyne, elle a eu une crise cardiaque en 2015, qu'elle considère comme « *une étape dans [s]a vie* », « *un tournant* » négatif qui l'a plus marqué que son passage à la retraite. Cet événement l'a confronté à son vieillissement et l'a amené à vendre sa maison de campagne par peur de l'isolement et de mourir seule.

L'état de santé des femmes rencontrées, teinté par la pénibilité du travail ou encore par des troubles qui n'y sont pas reliés, influence leur vécu de la retraite. L'avancement en âge signifie pour certaines femmes, notamment celles de 85 ans et plus, une réorientation de leurs priorités. Une importance croissante est accordée à la santé et à l'autonomie, l'activité tant convoitée par les femmes plus jeunes n'étant que possible en cas de bonne forme physique et mentale (Marchand et al., 2010). Et c'est ce qui émerge des discours de plusieurs femmes rencontrées. Pour plusieurs, leur santé ne leur permet pas de mener le même style de vie qu'auparavant, influençant les activités pratiquées pour préserver leur santé, prévenir les blessures ou ne pas aggraver celles qui sont existantes.

### **6.3.1 Les activités pour se garder en santé**

Afin de rester autonomes et en santé le plus longtemps possible, de nombreuses participantes ont investi de nouvelles activités physiques, notamment l'entraînement dans un gymnase. Deux participantes qui vivent avec des problèmes reliés à leur santé physique sont, elles aussi, motivées à investir ces activités afin de préserver leur santé et d'éviter sa détérioration. Anne fait de l'arthrose : elle prévoit la difficulté éventuelle de marcher. Ceci la pousse à faire le plus d'activités possible pour profiter de sa retraite et de la possibilité qu'elle a d'être encore mobile, sa santé étant un frein possible à sa vie active. Et nous venons de voir qu'Anne prévoit une détérioration éventuelle de sa santé, qui l'empêchera d'être aussi active qu'elle le désire. Dès lors, elle considère qu'elle n'aura plus un besoin aussi important de ressources financières, brossant un lien étroit entre la santé et la situation financière (Guillemard, 2002; Pampel et al., 2010).

Christine, quant à elle, se considère moins active qu'elle le souhaiterait à cause des conséquences de son accident, survenu pendant sa jeunesse. Alors que le travail la gardait active, sa difficulté à marcher (une conséquence de son accident) s'est accentuée depuis son passage à la retraite. Elle s'assure de faire de la marche au quotidien et planifiait s'investir dans d'autres activités physiques lors de notre rencontre, ce qui lui permettrait d'être plus active au quotidien.

La santé mentale occupe une place tout aussi importante à la retraite, influençant le vécu de celle-ci, et à laquelle les participantes portent une attention particulière. Cynthia, Nicole et Béatrice sont inquiètes que leur santé mentale puisse se détériorer dans les années à venir, en voyant des personnes de leur entourage malades qui vivent « *la misère* », alors qu'elles étaient auparavant « *épanouies* » et actives professionnellement (Béatrice). Préoccupées par des pertes cognitives éventuelles, elles investissent des activités qui exercent leurs capacités mentales, telles que l'apprentissage de nouvelles langues pour entraîner leur mémoire. D'autres activités sont davantage physiques, avec une composante sociale (gymnase, aquagym, yoga), leur permettant d'améliorer leur santé physique tout en construisant des réseaux qui, en cas de besoin, représenteront une ressource disponible, des personnes capables de leur offrir du support.

Par exemple, Béatrice a été témoin de situations dans lesquelles des personnes ont vécu des pertes cognitives, ce qui lui fait appréhender l'isolement et la maladie. Ceci la motive à avoir le plus de ressources possibles pour pallier les difficultés potentielles au cours de son vieillissement. Dès lors, Béatrice fréquente quotidiennement un gymnase, ce qui lui permet de socialiser avec de nouvelles personnes, créer des contacts et apprendre davantage sur le vieillissement des nombreuses femmes qu'elle y rencontre.

Là j'ai découvert un lieu d'inspiration dans ma vie pour moi t'sais... Ça j'trouve ça extraordinaire... Pis pour ma santé, psychologique et physique... extraordinaire. Ouais. Ouais, ouais, ouais. Ça, ça a été une révélation cet endroit-là.

Ainsi, dans leur implication visant à améliorer leur santé physique et mentale, les femmes investissent des activités, et elles trouvent par le fait même un réseau de femmes vivant des expériences similaires, avec lesquelles elles peuvent échanger, partager, et même sur qui elles peuvent compter en cas de besoin.

### **6.3.2 Les activités délaissées par mesure préventive**

Alors que certaines femmes rencontrées s'impliquent dans des activités pour entretenir un certain niveau de santé (physique et mentale), d'autres sont freinées dans leurs occupations à la retraite dû à un état de santé plus précaire, ou encore pour « se protéger ». Par exemple, le vieillissement de Brigitte l'a ralenti dans certaines activités. Par peur de tomber et de se faire mal, elle ne fait plus de ski, remplaçant cette activité par la marche et la nage. Comme Brigitte, Nicole a cessé de faire du ski de fond toute seule en banlieue, alors qu'elle en fait depuis de nombreuses années, par peur de se blesser : « *quand tu tombes toute seul là, c'est plus pareil ça non plus, aller faire du ski de fond toute seule c'est moins le fun, pis mes amis en font pas* ».

Dû au cancer qu'elle a eu à 54 ans, Barbara a un état de santé fragilisé, soit un système immunitaire affaibli. Ceci l'amène à éviter certaines activités où il y a beaucoup de personnes, notamment dans les saisons plus propices à la grippe, ce qui limite ses possibilités de sorties durant certaines périodes de l'année.

Dans ces cas, les femmes rencontrées font des choix d'activité influencés par les maux qui leur sont propres, teintés par la prudence et la diminution des risques.

### **6.3.3 Vieillir seule**

La santé et l'espérance de vie sont influencées par le genre. Nous l'avons vu, les femmes vivent plus longtemps que les hommes, et sont plus nombreuses à vivre seules en vieillissant (Institut de la statistique du Québec, 2012). Se projetant dans le futur, certaines femmes rencontrées évoquent leur inquiétude par rapport à leur vieillissement, et donc la possibilité de faire face à des troubles de la santé sans le soutien d'un conjoint.

Par exemple, les préoccupations de Nicole pour sa santé et son vieillissement sont aggravées par l'absence d'un conjoint dans sa vie. Alors qu'elle s'isole à la retraite et que son réseau s'effrite, elle souligne que dans l'éventualité d'une perte d'autonomie, elle devra faire face à un manque de soutien émotionnel et physique. Plus encore, vivant seule et n'ayant pas de contact quotidien avec ses enfants, Nicole a peur de mourir et de ne pas être retrouvée rapidement. Elle explique cela ainsi :

J'me dis si je mourrais pendant la nuit, on me retrouverait après combien de temps ? T'sais, c'est ça qui me préoccupe le plus. Parce que j'ai beau avoir un fils, il a sa vie, on se parle pas à tous les jours, loin de là ... C'est un fils en plus, c'est pas une fille [rires] et j'ai beau avoir ma famille, mais tout le monde a sa vie... Mes amis, j'suis pas tout le temps au téléphone avec eux non plus. Pis, j'ai eu des petits problèmes de santé, rien de grave là, mais il reste que, c'est préoccupant.

Deux participantes brossent le même portrait de l'état conjugal de leurs voisin·e·s, soulignant la différence du vécu de la retraite selon le genre. Dans la résidence pour personnes autonomes où Cynthia habite, il y a beaucoup plus de femmes que d'hommes sans partenaire : ceci est un avantage pour ces derniers, qui ont plus de choix s'ils désirent se trouver une conjointe. Dans le cas des femmes, les hommes étant moins nombreux, les possibilités de trouver un conjoint sont plutôt minces. Alors que ce phénomène s'estompe selon Cynthia, elle perçoit que les hommes tendent encore à se trouver des conjointes plus jeunes, laissant les femmes de son âge choisir parmi des hommes beaucoup plus vieux (« *des vieux pères* » selon Brigitte) et donc à « *jouer à l'infirmière* », représentant une source d'hésitation quant à un engagement relationnel futur dû au risque de devoir devenir une aidante.

Le vécu de la retraite est influencé par l'état de santé et le vieillissement des femmes rencontrées, qui tiennent compte de leur état de santé passé, actuel et futur pour investir, ou sacrifier, leurs occupations quotidiennes aujourd'hui. Toutefois, il est aussi intéressant de constater que le genre tient une place importante dans leur discours et leur réalité de femmes sans conjoint, puisqu'elles ont moins de chances que les hommes de pouvoir se trouver un partenaire dont elles n'auraient pas à prendre soin. Et nous verrons dans le prochain chapitre comment ces préoccupations pour l'état de santé, actuel ou futur, influencent les femmes rencontrées dans leur perception d'une relation amoureuse éventuelle.

## **6.4 Anticiper la retraite ?**

Selon Caradec (2008), certaines personnes se représentent vaguement le déroulement de leur retraite, alors que d'autres planifient méticuleusement cette étape afin de délimiter les activités qui remplaceront leur emploi. Par exemple, il semblerait que la planification des activités à la retraite prend la forme d'idées générales plutôt que des projets définis, à l'exception du déménagement (tel que nous l'avons vu), celui-ci étant souvent anticipé d'avance (Caradec,

2008). Trois discours émergent des propos des participantes quant à *l'anticipation de leur retraite*, les divers niveaux de préparation ayant une influence sur le vécu des femmes rencontrées. Soit elles ont préféré « voir venir » (excepté pour les finances), soit elles avaient des projets qui ne se sont pas réalisés, soit elles vivent leur retraite telle qu'anticipée.

Notons par ailleurs que si certaines ne s'y intéressaient pas ou n'y avaient pas accès dû à leur travail contractuel (notons les cas d'Anne et de Brigitte, qui étaient pigistes), quelques participantes ont suivi une formation pour les préparer à leur départ à la retraite. Cette formation, offerte par leurs entreprises, est critiquée par les participantes. Elles ont eu peu de soutien et se sentaient peu considérées lors de cette séance d'information, étant donné la mise en valeur des impacts de la retraite sur la situation financière, et surtout sur la vie de couple. Alice se sentait abandonnée par son entreprise dans cette préparation, la formation qu'elle a suivie étant plutôt un « *briefing* » suite auquel « *ben, tu te démerdes toute seule* ». Christine a, elle aussi, suivi un cours de préparation à la retraite qui lui a permis de choisir le meilleur moment pour son départ à la retraite, étant axé particulièrement sur l'aspect financier, sans pour autant l'informer sur d'autres dimensions qui seront affectées par cette transition. S'il est répandu que ces séances de formation préparent les futur·e·s retraité·e·s à cette étape, les participantes en sont restées insatisfaites, ne sentant pas que ces séances aient été bénéfiques à la planification de leurs retraites.

#### **6.4.1 Envisager la retraite au jour le jour**

Si Barbara, Nicole, Évelyne et Brigitte, ainsi que Béatrice et Cynthia savaient qu'elles s'engageraient dans des activités bénévoles lorsqu'elles seraient retraitées, elles n'ont pas planifié à proprement parler leur retraite avant de quitter le marché du travail. Elles ne se projetaient que de manière très incertaine (Caradec, 1996a), la retraite étant plutôt envisagée comme un temps pour se reposer et investir des activités qu'elles choisiront après leur transition. Dans certains cas, cette « non-anticipation » provient d'un désir explicite de ne plus se sentir obligées et restreintes, contrairement à leur vécu des années sur le marché du travail. Dans d'autres cas, les participantes ont peu (ou pas du tout) planifié leur retraite par manque de temps : leur départ à la retraite s'est réalisé de manière plus rapide que prévu.

Deux ans avant sa retraite, Brigitte y avait songé en signant son dernier contrat, sans toutefois planifier ce qui l'occuperait pendant ces années : elle savait qu'elle voulait « *profiter de la vie un petit peu* », tout en sachant qu'elle désirait se rapprocher de ses ami·e·s en ville. Mais finalement Brigitte a quitté son emploi précipitamment, réagissant à un environnement de travail désagréable qu'elle ne parvenait plus à supporter. Démissionnant « impulsivement » alors qu'elle était en vacances depuis quelques semaines, Brigitte n'a donc pas eu le temps de planifier. Mais cette situation n'est pourtant pas regrettée : « *dans le fond c'est un mal pour un bien, ça m'a fait prendre ma retraite sans réfléchir trop longtemps* ».

Une participante n'a pas envisagé ses années à la retraite pour une raison différente. Nicole vit difficilement la solitude, ce qui l'a découragée, à l'époque, dans sa planification. Et elle évite encore aujourd'hui de planifier à long terme, ne sachant pas ce qui arrivera dans les années à venir, notamment par rapport à sa santé. Plus encore, ces dernières années ont été marquées par une baisse de confiance en soi, diminuant sa motivation à rester active et à planifier son futur. Ressentant de l'ennui au quotidien, elle souligne que la présence d'un conjoint serait aidante dans son désir d'être plus active à la retraite.

#### **6.4.2 Une retraite différente de celle imaginée**

Alors que certaines participantes ont préféré ne pas anticiper leur retraite et la vivre « au jour le jour », Christine et Maryse planifiaient s'investir dans certaines activités à la retraite : toutes les deux désiraient entretenir un rythme semblable à celui qu'elles avaient connu sur le marché du travail, une vie quotidienne « remplie ». Les deux participantes vivent toutefois des réalités différentes de celles qui étaient imaginées.

Tout comme ses années d'activité professionnelle, la retraite de Christine est caractérisée par un quotidien rempli et organisé, ce qui la satisfait. Toutefois, les nouvelles idées d'activités pour la retraite ne se sont jamais réalisées par « *manque de temps* ». Toujours très occupée, elle se considère heureuse et trouve le bonheur « *dans les petites choses de la vie* », son calendrier débordant au point où elle planifie des rencontres avec ses ami·e·s bien en avance.

Pour Maryse, c'est différent. Avant de quitter le marché du travail, elle désirait investir des activités telles que les cours d'aquagym, qui rentraient auparavant en conflit avec son horaire de

travail. Toutefois, alors qu'elle était vraiment motivée, elle ne s'est toujours pas inscrite. Elle occupe plutôt ses journées avec ses activités habituelles, priorisant le temps passé avec ses petits-enfants, mais ces derniers ne sont pas toujours disponibles. Maryse dit éprouver de l'ennui au quotidien, notamment durant les après-midis, lorsqu'elle n'a rien de planifié pour la journée. Même si elle dit profiter de son temps libre, la retraite lui permettant finalement de se reposer comme elle le souhaitait, l'ennui et la solitude sont tout de même présents, tel que nous l'avons vu en analysant la réorganisation du quotidien à la retraite des femmes rencontrées. C'est alors qu'émerge cette idée de retourner sur le marché du travail quelques jours par semaine, qui offrirait occupation et structure, tout en gardant assez de temps pour voir ses petits-enfants grandir.

### **6.4.3 Une retraite planifiée**

Fortement engagée et investie dans son travail depuis de nombreuses années, et ce même en dehors des heures de bureau, Alice a planifié les premiers mois de sa retraite, comme elle le dit, pour ne pas s'ennuyer. Et c'est ce qu'on retrouve chez plusieurs autres participantes qui s'impliquaient fortement au travail, pour qui c'était un lieu d'épanouissement. Craintives de perdre ce domaine d'implication important et de manquer la structure que leur offrait leur travail, quelques femmes rencontrées ont organisé leurs retraites pour s'assurer que le temps libéré soit comblé par d'autres activités. Dans leurs discours se dessine un désir de profiter pleinement du temps libre nouvellement acquis, en le remplissant d'activités, tel que le voyage, et de moments de socialisation (Alaphilippe et al., 2001), tout en préservant une structure quotidienne. Alice et Anne ont planifié leurs futures activités avant de quitter le marché du travail, et plus particulièrement, celles qu'elles envisagent de faire la première année de la retraite : du temps dédié aux petits-enfants, des activités sociales et des voyages afin de profiter de leur temps libre et éviter l'ennui. Cette planification leur a permis de vivre un début de retraite actif, de profiter du temps passé avec leurs petits-enfants, tout en évitant de se « *morfondre* » (Alice).

### **6.4.4 Et aujourd'hui, on planifie quoi ?**

Nous constatons que toutes les participantes, qu'elles aient anticipé leur retraite méticuleusement ou qu'elles aient opté pour la spontanéité, vivent aujourd'hui leur quotidien sur

le mode « au jour le jour ». Et si leurs vécus sont diversifiés, et leurs raisons diverses, la plupart des participantes soulignent un désir d'investir dans leur santé, de se reposer et de faire des activités qui leur procurent du plaisir, soit « *profiter de la vie* » (Anne), trouver « *le bien-être intérieur* », « *une joie de vivre* » et se « *découvrir* » (Béatrice). D'autres soulèvent l'idée de retourner sur le marché du travail dans un futur éventuel : Maryse, préposée aux bénéficiaires avant sa retraite, considère retourner en emploi à son compte dans le même domaine. Ceci lui permettrait d'organiser ses horaires selon ses préférences et ses disponibilités (dans son cas, quelques jours par semaine) afin de sécuriser son temps de repos à la retraite. Ce retour à temps partiel lui permettrait d'organiser son quotidien tout en allouant assez de temps à elle-même et à ses petits-enfants. Par ailleurs, le retour au travail suite au passage à la retraite est une réalité qui prend de l'ampleur, et ce pour diverses raisons : financières, pour socialiser, ou encore pour s'épanouir (Tremblay & Lazzari-Dodeler, 2017). Si quelques femmes rencontrées ont mentionné la possibilité de considérer cette option dans le futur, Maryse se sent prête à en profiter un an après son passage à la retraite : il ne reste qu'à l'appliquer dans un futur rapproché.

## **6.5 Le lieu de résidence**

Plusieurs motifs expliquent la mobilité résidentielle à la retraite, ainsi que le choix de la résidence, influencés par le parcours de l'individu, par les retombées des événements de vie, tout autant que par le genre (Bigo, 2017). Et *le lieu de résidence* joue un rôle dans le vécu de la retraite : des différences considérables de ce vécu sont engendrées par la localisation géographique, la ville et la banlieue offrant différentes ressources et divertissements qui sont accessibles aux participantes. Plus encore, le type d'habitation, soit posséder une propriété ou vivre en résidence pour personnes âgées (autonomes dans le cas de nos participantes), a aussi une influence sur le quotidien, la socialisation et les activités des femmes rencontrées.

### **6.5.1 Les ressources ou la quiétude? Choisir entre ville et banlieue**

Plusieurs participantes résident à Montréal, ce qui leur permet de profiter des ressources disponibles et des nombreuses activités à portée de main. En effet, le vieillissement motive certaines femmes à se rapprocher des grandes villes pour avoir davantage accès aux soins et services (Bigo, 2017). Illustrons cela avec le vécu de Béatrice. Vivant à Montréal, elle se sent

confortable et en sécurité, ayant de multiples ressources à sa disposition, que cela soit de l'information ou encore des soins. Les activités, dont plusieurs sont gratuites, sont aussi plus accessibles en ville, lui permettant de respecter son budget tout en investissant des occupations qui l'intéressent. Elle a aussi un réseau social développé, une « *vie de quartier* », et des personnes dont elle est proche qui peuvent lui offrir du soutien au besoin. La participante souligne par ailleurs l'importance de vivre en ville, sachant qu'elle n'a pas de conjoint sur lequel elle peut compter :

C'est agréable parce que j'suis à Montréal, j'ai des hôpitaux, j'ai des ci, j'ai des ça, j'peux m'organiser de vieillir pis de vivre avec de moindres moyens à Montréal, j'sais pas le célibat à la retraite dans un autre contexte social, milieu de vie, ça peut être différent. Dans mon cas à moi, c'est très positif.

Comme l'extrait qui précède l'expose, et tel que nous l'avons constaté dans ce sixième chapitre, l'inquiétude des participantes par rapport à leur futur état de santé les oriente dans leur organisation quotidienne à la retraite. En effet, pour mieux subvenir à ses besoins (dans le présent mais aussi dans le futur), Béatrice préfère vivre à Montréal pour avoir plus facilement accès aux services requis, la ville « offrant plus de possibilités (...) en termes de sociabilités, d'imprévus, de mise à l'épreuve de soi » (Bigo, 2017, p. 3).

Une distinction se dessine avec les participantes qui résident en banlieue et qui sont amenées à se déplacer davantage, que cela soit pour socialiser, ou encore lorsqu'elles ont besoin de quelconques services. Maryse ne vit pas la même réalité que Béatrice : résidant en banlieue, les activités qui l'intéressent requièrent un déplacement. Ceci l'influence à rester chez soi davantage et, finalement, à éprouver de l'ennui. Par exemple, elle relate son manque de motivation pour aller au parc à chien, où elle a l'opportunité de socialiser avec des personnes avec qui elle s'est liée d'amitié. Tout en désirant « *sortir de [s]a coquille* », elle se voit découragée par la distance : alors que le voyageur faisait partie de son quotidien en tant que préposée, Maryse ne désire plus être sur la route souvent, ce qui la limite dans ses occasions de socialiser.

Deux participantes illustrent les réalités différentes de la ville et de la banlieue, ayant eu l'expérience des deux environnements. Le déménagement des femmes peut être motivé, entre autres, par le veuvage ou l'incapacité de prendre soin de leur résidence en vieillissant. Certaines

femmes seules déménagent à cause des difficultés financières. Ou encore, la mobilité résidentielle a pour but de se rapprocher des enfants, notamment des filles qui représentent un facteur de protection contre le vieillissement en offrant du soutien. Un autre facteur de protection se manifeste dans le choix du nouveau logement de plus petite taille, par exemple, en prévoyant la possibilité des capacités physiques amoindries dans le futur dû au vieillissement (Bigo, 2017). En effet, « la mobilité résidentielle devient un moyen d’amortir les effets de l’âge au féminin : solitude, isolement, faibles ressources financières, largement accentués en cas de veuvage. » (Bigo, 2017, p. 15). À l’heure de la retraite, Brigitte a déménagé en ville pour se rapprocher de ses ami·e·s et pour avoir plus facilement accès aux services dont elle nécessite, alors qu’elle se trouvait plus isolée en banlieue. Évelyne, quant à elle, s’est établie en ville pour une raison de santé et en prévoyant son vieillissement. Alors qu’elle planifiait passer beaucoup de temps à sa propriété de campagne lors de la retraite, elle l’a vendu par peur de l’isolement et dû à la possibilité de ne pas recevoir de l’aide à temps en étant éloignée de la ville et donc des services. Elle réside à Montréal dans un immeuble où elle se sent en sécurité, entourée de personnes familières et ayant accès à diverses ressources. Ce n’était toutefois pas le cas en campagne, où elle avait son chalet. Alors qu’elle passait du temps seule à la campagne au début de sa retraite, une crise cardiaque a été l’élément déclencheur pour la motiver à vendre son chalet : ne s’y sentant plus en sécurité seule et éloignée des autres, elle a préféré vivre sa retraite en ville, où elle peut avoir de l’aide si elle en a besoin, réduisant sa peur de mourir seule. La vente de cette maison de campagne, elle la décrit comme une « *transition dans [s]on cheminement de retraite* », éliminant l’isolement mais aussi créant plus de temps pour des loisirs et du bénévolat, plus facilement accessibles en ville.

### **6.5.2 Choisir la vie en résidence, une réalité différente**

Le type d’habitation diversifie le vécu des femmes rencontrées. Plus précisément, nous constatons une différence entre la vie dans un appartement (qu’on en soit propriétaire ou pas) et vivre en résidence pour personnes autonomes.

Si pour certaines personnes la maison de retraite crée une rupture avec leurs réseaux sociaux et le quartier connu (Bigo, 2017), ce n’est pas ce que révèlent les discours des participantes qui

vivent dans une résidence pour personnes âgées autonomes. En effet, Cynthia et Brigitte ont un quotidien davantage axé sur la socialisation, plus que les femmes rencontrées qui vivent dans un appartement. Par exemple, nous avons souligné dans le chapitre précédent que Brigitte a organisé des activités d'aquagym dans son immeuble afin de socialiser avec ses voisines. Cynthia, quant à elle, rencontre ses voisin·e·s quotidiennement dans le cadre de diverses activités (promenade, activité organisée dans l'immeuble, etc.). Par ailleurs, Cynthia nous fait part qu'elle a choisi cet immeuble pour une raison précise, notamment pour se rapprocher de son meilleur ami. C'est ce dernier qui l'a soutenue lors de sa séparation, et qui lui a proposé d'emménager la même résidence que lui lorsqu'elle aura cinquante ans, âge minimal requis pour y vivre. Résider dans le même immeuble lui permet de le voir chaque jour à la retraite et de faire des activités avec celui-ci.

Évidemment, nous ne prétendons pas pouvoir généraliser le vécu des femmes rencontrées à celui de toutes les femmes sans conjoint au Québec. Mais comparé à certaines participantes, comme Nicole qui dit vivre une certaine solitude, nous constatons que les femmes qui habitent dans une résidence pour personnes autonomes semblent avoir plus d'opportunités pour socialiser. La socialisation est perçue comme un enjeu clé à la retraite, émergeant dans le discours de toutes les participantes. Le choix de la résidence pour personnes autonomes constitue le choix de la proximité avec autrui, le choix d'un contexte propice aux interactions sociales avec des personnes d'un âge similaire, qui partagent potentiellement la même réalité et vivent des expériences similaires.

## **6.6 Conclusion**

Comme nous venons de le voir, la transition ainsi que l'adaptation à la retraite sont influencées et diversifiées par de nombreux facteurs qui se combinent, tels que la santé et la situation financière, le réseau social, ou encore le lieu de résidence. Ces dimensions ont une influence certaine quant à la capacité des participantes à préserver leurs activités sociales, s'investir dans leurs occupations quotidiennes et leur entourage, mais peuvent aussi en contrepartie représenter une entrave pour d'autres.

Soulignons que leur statut conjugal affecte aussi le vécu de la retraite de plusieurs participantes, et ce à différents niveaux : vivre leurs passages à la retraite seules a nécessité des préparatifs spécifiques à leur situation, et engendre aujourd'hui des inquiétudes ressenties par la plupart des participantes. Premièrement, elles subviennent à leurs besoins par elles-mêmes, en organisant leurs budgets et en restant rigoureuses face à leurs dépenses, tout en planifiant financièrement pour les années à venir. En deuxième lieu, elles anticipent les difficultés potentielles en lien avec leur santé (dû aux impacts du travail ou autres) et adaptent leur quotidien à la retraite en conséquence. Une forme d'ambivalence peut être soulignée dans les discours entre cette fierté d'avoir été, et de continuer à être des femmes autonomes, tout en craignant d'être privées de support en vieillissant, notamment d'être seules si elles sont atteintes d'une maladie ou si elles se blessent.

Si la majorité des participantes perçoivent leur vécu de la transition à la retraite sans conjoint comme positif, une femme rencontrée ne partage pas cette expérience. L'absence d'un partenaire engendre des difficultés chez Nicole, et ce tout au long de son parcours, dont à la retraite : sans conjoint pour la motiver, tant au quotidien que pour le futur, elle s'isole de plus en plus. Même si elle tente de se garder socialement active, elle perçoit néanmoins son quotidien comme « vide », ses journées comme « filantes », l'absence d'un conjoint étant vécue de manière difficile et négative.

Nous constatons que les femmes rencontrées s'appuient fortement sur leur réseau familial, et surtout sur leur réseau amical, pour avoir du soutien lors de leur transition et au cours de leur retraite. Si les enfants sont présents pour la plupart, elles préfèrent le soutien de leurs pairs qui vivent des expériences similaires. Outre ce support, c'est le futur des retraitées qui est influencé par les familles et les ami·e·s, selon lesquels les participantes planifient les années à venir. Que cela soit pour le lieu de résidence ou les activités investies, et ce avec les petits-enfants, avec les ami·e·s ou encore avec des membres de la famille, les femmes rencontrées accordent beaucoup d'importance à leur entourage au quotidien. C'est dire que l'entourage joue un rôle tout aussi important que celui que jouerait le conjoint, alors que ce dernier est dépeint par de nombreux auteurs comme la source de soutien quasi indispensable lors de la transition à la retraite. Dès

lors, il est pertinent de s'interroger sur la manière dont s'opèrent les (re)constructions identitaires des femmes retraitées sans ce support de l'« autrui par excellence » (Caradec, 1998).

## **Chapitre 7 – L’identité : entre construction, reconstruction et continuité**

Dans ce chapitre, nous explorons les (re)constructions identitaires des participantes en deux temps : une première analyse s’intéresse à la (re)construction identitaire à la retraite en lien avec le travail, et une seconde analyse s’intéresse à la transition à la retraite en tant que femmes sans conjoint. Cette seconde analyse est essentielle, sachant que leurs identités se sont construites tout au long de leur parcours et en fonction de multiples facteurs, notamment leurs trajectoires professionnelles, mais aussi leurs trajectoires conjugales diversifiées.

### **7.1 L’identité professionnelle au jour de la retraite**

« La réorganisation du parcours à la retraite prend sens par rapport à la trajectoire biographique antérieure et se réalise en continuité, à distance ou en rupture avec les espaces d’identification antécédents. » (Guichard-Claudic, Le Borgne-Uguen, et al., 2001, pp. 81–82)

Nous l’avons souligné, le travail a un impact sur l’identité, son rôle ayant une importance croissante dans la vie des individus (Caradec, 2008). Le travail peut représenter une source de définition de soi, à divers degrés et en fonction de plusieurs facteurs précédemment soulignés. Le niveau d’identification au travail diversifie le vécu de la trajectoire professionnelle et, plus globalement, du parcours de vie (Côté, 2013; Guichard-Claudic, Le Borgne-Uguen, et al., 2001). Plus encore, le choix de carrière a un impact sur la construction identitaire, qui se réalise par l’emprunt d’une certaine trajectoire professionnelle plutôt qu’une autre. Tout comme la relation conjugale participe à la (re)construction identitaire, tel que nous l’avons vu ci-haut, la trajectoire professionnelle joue un rôle important dans la définition de soi et oriente cette construction identitaire continue (Caradec, 2003). Nous allons voir que cette identification au travail a aussi un impact sur le vécu de la retraite, et que, pour la plupart des femmes rencontrées, leur identité se reconstruit simultanément en continuité et en rupture avec leurs trajectoires et leurs identifications professionnelles, et plus globalement leurs parcours de vie.

Nous constatons que deux catégories émergent des entretiens quant à la force de l'identité professionnelle des femmes rencontrées, soit celles ayant une forte identité professionnelle, et d'autres qui décrivent leur construction identitaire comme moins imprégnée par le travail. Ceci a un impact diversifié sur l'importance personnelle qu'elles accordaient au travail durant leur trajectoire professionnelle, et en corolaire sur le vécu de leur transition à la retraite. Ainsi, pour les participantes, le degré d'identification à l'emploi a un effet sur la perception actuelle qu'elles ont de leur quotidien à la retraite.

### **7.1.1 S'identifier fortement par le travail en devenant retraitée**

Pour plusieurs participantes, la transition à la retraite représente un passage vers une étape de leurs vies dédiée au bien-être et au repos. Nous l'avons vu dans les chapitres précédents, de nombreuses participantes priorisent alors leur santé et investissent des activités qui leur procurent du plaisir. Ces activités (qu'elles soient en continuité ou pas avec le domaine professionnel) jouent un rôle primordial dans la (re)construction identitaire à la retraite.

#### **7.1.1.1 Se reconstruire en lien avec nos intérêts (professionnels)**

Si l'arrivée de la retraite peut être caractérisée comme une rupture, ou encore une transition difficilement vécue par les personnes s'identifiant fortement par leur travail (qui, rappelons-le, peut être une source d'épanouissement et perçu comme valorisant), ce n'est pas le vécu qui émerge dans la plupart des discours des femmes rencontrées. Bien que perçue comme une « nouvelle étape », la plupart des femmes qui se définissaient par leur travail vivent la retraite comme une continuation de leur parcours de vie antérieur à cette transition. Leurs occupations leur permettent de cadrer leurs journées, d'entretenir un style de vie actif et structurent leur quotidien selon un emploi du temps organisé rappelant leurs années sur le marché du travail, tel que nous l'avons vu dans les chapitres précédents. Plus encore, les activités choisies assurent une certaine continuité avec leurs domaines professionnels antérieurs à la retraite, permettant ainsi aux participantes de maintenir une cohérence identitaire suite à leur transition à la retraite. Un tel maintien identitaire par le biais d'activités est d'ailleurs souligné, entre autres, par Guichard-Claudic et son équipe (2001), ou encore par Caradec (2008). Nous constatons à cet effet que

l'adaptation à la retraite est vécue de manière positive grâce à ces activités qui rappellent aux participantes leur travail, auquel elles s'identifiaient fortement.

Que cela soit par l'entremise de recherches généalogiques qui leur rappellent des tâches performées en emploi (dans le cas de Christine, une ancienne fonctionnaire), ou encore l'aide bénévole de corrections de textes (dans le cas de Brigitte, une ancienne traductrice), les femmes rencontrées se créent des engagements, des responsabilités désirées. La recherche d'un sentiment d'utilité, aspect central au discours des participantes, est comblée par ces occupations à la retraite. Brigitte décrit ainsi son implication bénévole:

J'aime ça, parce que ça me ramène au travail, mais ça c'est du bénévolat, et puis c'est... Comment je dirais... ? C'est un travail qui, si j'avais... disons que j'étais vétérinaire [rires], t'arrêtes de travailler, ben tu traites plus les animaux. Tu prends ta retraite, c'est fini. Tandis que ce travail là, écrire, c'est toujours... j'écris pas des textes. Là. J'suis pas très bonne pour ça... j'écris des courriels, des choses comme ça... Faque ça, j'dirai pas que j'ai l'impression de continuer à travailler, mais ce que je faisais, ça me sert encore.

Cette activité permet à Brigitte de vivre sa retraite en continuité avec sa trajectoire professionnelle, son parcours étant marqué par la pratique d'une occupation qu'elle affectionne, soit le travail avec des textes. Le bénévolat lui permet ainsi de perpétuer cet intérêt tout en évitant les obligations et les restrictions plus strictes associées au travail. Une continuité avec les années sur le marché du travail de la participante se trace donc dans l'habitude soutenue de la productivité et de l'organisation quotidienne, sachant qu'elle se sent « *bien* » lorsqu'elle est occupée.

Si une cohérence identitaire est maintenue à la retraite par l'entremise de ces activités, soulignons que la reconstruction identitaire suite à leur transition a tout de même été vécue difficilement par certaines. Nous avons vu que, selon Caradec (1996a), une désocialisation professionnelle et une socialisation anticipée sont vécues en prévision de la retraite imminente, qui impliquent une *négociation biographique*. Celle-ci peut toutefois ne pas avoir lieu, notamment chez les personnes qui perçoivent leur travail comme un épanouissement personnel, et qui refusent d'abandonner leur identité professionnelle. Ce cas se manifeste particulièrement chez les personnes qui disent ne pas vouloir « réfléchir » à leur retraite au préalable, remettant cela au moment de leur transition. C'est le cas de Christine, ancienne fonctionnaire, qui

s'identifiait fortement à son travail : elle-même avoue y avoir investi beaucoup de temps par rapport à d'autres sphères de sa vie qu'elle sacrifiait. Ceci ne l'a pas empêché, vers la fin de sa trajectoire professionnelle, d'avoir « *le goût de vivre autres choses* », résultant en son départ à la retraite. Alors que pendant de nombreuses années son quotidien s'organisait autour de son emploi, la participante rapporte néanmoins le ressenti d'un « vide » en arrivant à la retraite.

Selon Guichard-Claudic et son équipe (2001), « devenir retraité(e), c'est d'abord [...] se reconstruire en dehors du travail » (p. 81). Aux festivités de Noël, quelques semaines après son passage à la retraite, Christine a fait face aux questions quant à son travail, l'amenant à réaliser qu'elle ne pouvait plus se définir par celui-ci. C'est alors qu'elle a commencé à s'interroger sur son identité en dehors du champ professionnel, témoignant : « [...] *on s'identifie par le travail, pis là j'avais commencé à me dire "Mais j'vais m'identifier comment maintenant? Qui j'suis?"* ». Cet extrait met en valeur l'importance qu'accordait Christine au travail, un pilier identitaire.

Ainsi, les quatre premiers mois de sa retraite sont marqués par sa reconstruction identitaire, période durant laquelle elle se décrit comme ayant été confuse, en réflexion, en recherche de soi, ne sachant pas comment se définir, et inconfortable dans son nouveau statut de retraitée. Selon Bouteyre et Lopez (2005), le rôle marquant du travail dans la vie quotidienne, et son empreinte importante sur l'identité, peut parfois amplifier la difficulté de quitter l'emploi et de s'identifier comme retraité-e. Ces quatre premiers mois, c'était le cas de Christine, qui considère qu'à la retraite émerge une catégorie homogène d'individus qui n'ont aucune manière d'être distingués. Aujourd'hui, elle parvient à accepter son statut : « [...] *je suis retraitée, je fais partie de la masse des retraités... je n'ai plus de spécification. [Elle rigole]. C'est correct, ça me convient.* ».

Nous constatons la volonté des femmes rencontrées de rechercher un sentiment d'utilité à la retraite par lequel elles se valorisent. Cette volonté se manifeste en continuation d'un esprit général véhiculé par le marché du travail, soit celui de « contribuer » à la société, d'y être productive, d'y être un « atout ». Émane de cela un désir d'implication sociale chez la plupart des participantes, un désir de se rendre utiles de diverses manières dans le but de préserver un sentiment de productivité. Cela les amène à vivre une retraite en continuité avec leur trajectoire professionnelle, perpétuant des tâches qui entretiennent des liens plus ou moins ténus avec leurs

activités professionnelles antérieures. Cela leur procure ainsi un sentiment d'utilité, une structure quotidienne et, de manière tout aussi importante, une cohérence identitaire à la retraite.

#### **7.1.1.2 Lorsque devenir retraitée, c'est « changer » de vie**

En revanche, pour d'autres participantes, la transition à la retraite a entamé une rupture identitaire provoquant ensuite une reconstruction qui délaisse l'identification à l'emploi. Deux femmes qui s'identifiaient fortement par le travail évitent d'entreprendre des activités en lien avec leurs anciennes occupations. Les identités envisagées dans le futur, qu'elles soient imaginées ou inspirées par celles que l'on a abandonné (par exemple dû aux contraintes du travail), se voient réalisées par le biais de nouvelles activités investies à la retraite, et par le fait même jouent un rôle dans la réalisation de soi du nouveau retraité (Caradec, 2008). Ces femmes priorisent davantage les intérêts qu'elles n'avaient pas le temps de poursuivre auparavant, ou encore les nouvelles activités qui leur procurent du plaisir, afin de profiter de leurs retraites sans teinter celles-ci par un sentiment de continuité avec leur trajectoire professionnelle.

Alors qu'elles s'identifiaient fortement à leur travail, Nicole et Alice, deux anciennes enseignantes, perçoivent leur transition à la retraite comme un « *passage personnel* », résultant en une « *nouvelle étape* ». Soulignons aussi que, nonobstant leur forte identification au travail, la fatigue accumulée et un environnement de travail désagréable les ont amenés à se « *détacher* » progressivement de leur emploi, conformément à la désocialisation professionnelle anticipée explorée par Caradec (2008). En effet, les conditions de travail sont un facteur décisif dans la décision de quitter le marché du travail. Par exemple, une insatisfaction quant au manque de contrôle sur le travail, par rapport à la pénibilité du travail ou encore par rapport au climat négatif sont une motivation pour cesser l'activité professionnelle de nombreux individus, si leur situation financière le permet (Aouici et al., 2008; Turcotte & Schellenberg, 2005).

Anticiper son passage à la retraite peut être perçu comme difficile, en comptant le temps qui reste avant de finalement quitter son travail. C'est le cas d'Alice, qui a vécu une désocialisation professionnelle anticipée, délaissant son identité professionnelle avant même de vivre sa transition à la retraite. L'attente de cette étape devient dès lors « pénible », marquée par la fatigue et le désintérêt pour le milieu professionnel autrefois apprécié (Caradec, 1996a, 2008).

Alice témoigne : « [...] *c'était une vie, mais fallait faire d'autres choses, t'sais que, qu'enseigner puis travailler* », ayant peur de se « *rendre malade* » avant de pouvoir profiter pleinement de sa retraite. Celle-ci est perçue comme une nouvelle étape qui lui offre la possibilité de laisser derrière elle sa vie professionnelle, évitant même de lire à ce sujet dans le journal, afin de se concentrer sur ses intérêts en dehors de l'enseignement. En cessant de se définir par le travail, Alice a vécu une reconstruction identitaire, en soulignant : à la retraite, « [...] *j'suis plus relaxe, j'me permets plus d'être qui je suis* ». Toutefois, contrairement aux écrits de Caradec (1996a, 2008), cette désocialisation n'a pas impliqué une dégradation de ses relations avec les anciennes collègues : même si Alice a « perdu de vue » certaines femmes avec qui elle travaillait, elle reste proche avec plusieurs d'entre elles, que cela soit en les fréquentant en personne ou en préservant une relation grâce à l'Internet et aux appels téléphoniques.

Alors que c'était « *[leur] vie d'enseigner* », la retraite représente une rupture pour Nicole et Alice, qui ne veulent plus retourner à leur ancien travail ni avoir un contact avec ce milieu. Nicole dit :

C'est comme... c'est fini, moi, ce temps-là. J'ai plus le goût de me... Même là, je lis la presse à tous les matins, pis quand ça parle de profs, des élèves, tout ça, j'lis même pas... ça m'intéresse plus, c'est fini, je suis passée à autre chose...

Le désir de prendre de la distance avec son domaine de travail n'a toutefois pas été facilement vécu par Nicole. Pendant sa première année à la retraite, elle se sentait coupable de ne pas être occupée, de ne pas avoir de responsabilités ou d'engagements.

Tu sais, t'as passé 35 ans de ta vie à avoir une routine, une responsabilité, dépendamment de ce que tu fais... Moi, j'avais une grosse responsabilité, j'avais des humains entre mes mains. Pis que tu tombes comme rien après. C'est ça le passage difficile. Pis dépendamment des gens, y'en a que ça se passe très bien, je suis sûre dans tes entrevues tu vas avoir des personnalités qui vont dire "ah moi là, j'avais aucun problème avec ça, rien faire de la journée ça me dérangeait pas". Moi, je suis un autre style... Moi, ça me stressait de penser que... que y'a personne qui avait besoin de moi pis qu'il fallait que je continue à bouger, pis j'me sentais coupable de... En tout cas, c'est plus ça.

Pour Nicole, la transition à la retraite se caractérise par une angoisse de ne pas être utile, et de tomber dans l'inactivité. Ceci rejoint le vécu de plusieurs femmes, tel que nous le constatons ci-dessus, soit la valorisation de soi par le sentiment d'être utile dans un contexte social.

En rétrospective, Nicole définit son parcours de vie selon des étapes qu'elle a suivies, caractérisées par la jeunesse, les études, le travail, le couple et la famille, des étapes qu'elle a dédiées aux autres. Elle considère qu'elle est arrivée, à la retraite, à la dernière étape de son parcours, qu'elle associe à la déresponsabilisation par rapport à autrui. En soulignant « [...] *j'ai juste moi à m'occuper* », elle met en valeur sa nouvelle réalité qui est fort différente de celle qu'elle a connue au cours de ses années sur le marché du travail.

La retraite comme tel, c'est quelque chose d'extraordinaire, t'sais euh quand t'as travaillé toute ta vie, d'arriver à un moment où tu te dis "ouais, j'suis rendue là, et c'est correct, je l'ai mérité, j'ai fait ce qu'il fallait toute ma vie, me marier, avoir un enfant, m'occuper de lui [...]" j'mérite de penser à moi mais j'ai de la misère à penser à moi.

Si elle dit se « déresponsabiliser » des autres, pouvoir finalement penser à elle-même à la retraite, elle manifeste tout de même une difficulté à se détacher de l'idée d'être utile ou de bénéficier à autrui. Cependant, ayant un réseau qui se rétrécit dû à son isolement, et peu de motivation à rester active socialement, Nicole semble incapable d'actualiser ce désir. L'extrait ci-dessus souligne ainsi sa volonté de s'impliquer auprès des autres et auprès de soi, mais traduit en contrepartie une difficulté à se prioriser elle-même. Conjugué à l'absence de moyen entrepris pour s'impliquer auprès des autres, cela laisse Nicole dans une relative solitude qui ne semble pas lui permettre de s'actualiser pleinement à la retraite et qui la rend malheureuse.

Nous constatons ainsi que la forte identification au travail ne requiert pas une continuité à la retraite pour toutes les femmes rencontrées : si plusieurs veulent maintenir une cohérence identitaire en lien avec « leur vie d'avant », d'autres préfèrent se reconstruire en dehors de cette vie.

### **7.1.2 Retraitée, alors qu'on s'identifiait peu au travail**

Parmi les participantes qui se définissaient moins selon leur travail se retrouvent Barbara, Évelyne, Béatrice, Cynthia et Anne. Si elles s'identifiaient peu, ou pas du tout, à leur travail, la retraite de plusieurs d'entre elles est tout de même marquée par une continuité avec leur parcours de vie, dont leur trajectoire professionnelle. Contrairement à ce que soulignent certains auteurs (Guichard-Claudic, Le Borgne-Uguen, et al., 2001), les rôles valorisés et les activités investies par celles-ci durant leurs parcours le sont encore à l'arrivée de la retraite.

Pour une participante, le travail était perçu comme « *something I did, but not who I was* ». Le travail de Barbara était plutôt un environnement qu'elle considérait propice à la socialisation, qui structurait ses journées tout en étant une source de revenus pour subvenir à ses besoins. Elle se définit davantage par ses rôles de mère et de grand-mère plutôt que par le travail. Cesser son activité professionnelle lui permet, comme à d'autres participantes, de continuer à investir ses activités d'intérêt et ces rôles, valorisés tout au long de son parcours.

Il est aussi intéressant de souligner que le choix du travail répondait à « une curiosité », un désir d'apprendre et une soif d'information pour la plupart des participantes. À la retraite, elles remplacent leur travail par d'autres activités qui comblent tout autant ces désirs et ces intérêts, créant un sentiment de continuité chez celles-ci. Nous constatons aussi qu'une autre forme de continuité émerge des discours de ces femmes, pour lesquelles la structure quotidienne est encore importante à la retraite.

Deux participantes, soit Béatrice et Cynthia, soulignent l'importance de l'aide à autrui qu'elles offraient par le biais du bénévolat, mais aussi à travers leur travail, que cela soit à leurs collègues ou leurs clients. Cynthia se définit par sa « vocation », soit d'aider autrui : « *je me suis jamais définie par mon travail. [...] J'me suis toujours identifiée beaucoup plus au niveau personnel, au niveau social, au niveau de, d'aider les gens.* ». L'aide est au cœur de ses relations interpersonnelles, mais aussi de son ancien travail et ses choix d'activités (bénévolat, recyclage pour son immeuble, don de sang régulier, aide à l'église). En cessant son activité professionnelle, elle a certes plus de temps pour se reposer, nous l'avons vu, mais aussi pour continuer à investir ces occupations. Simultanément, les participantes qui se définissaient peu par le travail qualifient la transition à la retraite comme une rupture dans leur parcours. Elles la perçoivent comme le début d'une nouvelle étape qui leur permet de délaisser leur trajectoire professionnelle, ainsi que les obligations et les responsabilités y étant associées, au bénéfice du bénévolat, de leurs intérêts et de leur bien-être. Ce qu'elles cherchaient dans l'environnement professionnel, notamment l'aide à autrui, peut finalement être retrouvé ailleurs sans les responsabilités et les contraintes imposées par le travail.

Consacrer la majorité de son temps à son emploi pendant de nombreuses années, et sacrifier certaines activités et ses intérêts pour travailler davantage, cela n'était pas lié à une forte identité professionnelle pour Évelyne. Tel qu'elle le décrit : « *c'était pas toute ma vie [...] j'te dis pas que j'me réalisais pas là-dedans, mais, j'étais correct, dans le sens que, c'était pas toute ma vie.* ». La retraite, synonyme de « *délivrance* », représente pour elle la possibilité d'être « *peut-être, plus moi-même, tu sais...* ». Si le travail était un « *moule* » qui lui imposait des obligations et des responsabilités, la retraite lui permet de s'habiller comme elle le désire, faire les activités qui l'intéressent, et ce, en suivant l'emploi du temps qu'elle préfère. Similairement, Anne percevait le travail comme un « *gagne-pain* » auquel elle ne s'identifiait pas, n'éprouvant pas de sentiment de vide ou de confusion une fois à la retraite. Elle a décidé de quitter le marché du travail afin de « *passer à autre chose* », tout en vivant un désinvestissement de plus en plus marqué à l'arrivée de cette transition (Caradec, 1996a). Elle décrit l'expérience de ce processus comme suit :

Je me désintéressais de... du travail, du sujet, du... je trouvais ça... ça commençait à devenir futile, à devenir moins important. J'avais plus envie de, d'être présente auprès de mes petits-enfants, de créer des liens avec eux, de faire des activités avec eux, d'être disponible comme ça, pis de me faire des plaisirs à moi [rires] oui, oui, oui.

Désintéressée par la traduction, son travail ne lui manque pas : « *c'est fini* ». N'ayant plus d'obligations ou responsabilités liées au travail, Anne dédie plus de temps aux personnes et aux activités qu'elle aime, investissant son rôle de grand-mère, tel que nous l'avons constaté au cinquième chapitre. La retraite représente une nouvelle « *liberté* » pour Anne, une « *étape [pour] construire [s]a vie* ». Notons tout de même que cela ne fait que quelques mois qu'elle est à la retraite, ce qui peut porter à croire qu'Anne, encore en période d'adaptation, vit une lune de miel, tel que plusieurs participantes l'ont vécu lors de la même période.

Ces femmes ne se définissaient pas, ou que peu, par leur travail : la plupart identifient leur famille, notamment leurs enfants et leurs petits-enfants, comme le « *fil conducteur* » de leur parcours. À part Béatrice, qui n'a pas d'enfants, ces femmes ont vécu des trajectoires professionnelles « *morcelées* », marquées par des années au foyer afin de s'occuper de leurs enfants. C'est le cas de Cynthia, dont la trajectoire professionnelle est marquée par huit ans d'arrêt (au total) pour s'occuper de ses enfants, des années qu'elle décrit comme « *les plus heureuses de [s]a vie* ». Adaptant leur horaire, temps de vacances, et même leur départ à la retraite en fonction de leurs

proches, elles s'identifient fortement aux rôles sociaux traditionnels associés à la famille (mères, grand-mères), ou selon leurs intérêts (tel que l'aide), le travail n'ayant jamais occupé une place aussi importante dans la représentation de leur identité.

## **7.2 Sans conjoint à la retraite : la quête identitaire par soi-même**

Nées à une époque encore marquée par la norme du mariage, les trajectoires conjugales des femmes rencontrées sont, pour la plupart, ponctuées d'un divorce. Quelques-unes ont vécu des unions libres (à court ou long terme) et d'autres ont préféré le célibat. Ces diverses trajectoires conjugales ont toutes eu des influences variées sur leur identité. Trois thèmes ont émergé des discours des participantes quant à leur transition à la retraite en tant que femmes qui n'ont pas de conjoint. Premièrement, nous abordons leur vécu du passage à la retraite et de leur reconstruction identitaire en tant que femmes seules, alors qu'elles ont vécu des relations conjugales qui les ont marqué au niveau identitaire. En deuxième lieu, nous élaborons sur la perception des participantes de la transition à la retraite à deux, tel qu'elles l'imaginent ou encore sur la base des exemples tirés des couples autour d'elles. Finalement, nous explorons la manière que ces femmes conçoivent une éventuelle vie de couple, et les raisons pour lesquelles certaines hésitent à s'engager à nouveau.

### **7.2.1 La transition sans compromis et sans négociations**

Les femmes rencontrées exposent leurs expériences positives et négatives de leur passage à la retraite, ainsi que leur perception de leurs trajectoires amoureuses, fortement distinctes les unes des autres. Rappelons que la retraite est souvent pensée avec un conjoint, compagnon dans le parcours de vie, avec qui l'intimité est « renouvelée » à la retraite (Marchand et al., 2010). Or, contrairement à plusieurs écrits (Caradec, 2008; Crenner, 2006; Guichard-Claudic, Le Borgne-Uguen, et al., 2001), de nombreuses participantes considèrent leurs transitions à la retraite comme positives alors qu'elles n'avaient pas de support de la part d'un conjoint, certaines soulignant même qu'une relation amoureuse leur aurait nuit lors de cette étape.

Soulignons que le parcours de la plupart des participantes est marqué par de nombreuses années de vie par elles-mêmes n'étant pas en couple, et que leurs trajectoires amoureuses sont

diversifiées. Si certaines femmes rencontrées ont un parcours marqué par une séparation depuis peu de temps, d'autres ont davantage un parcours de célibataire sur le long terme. Prenons l'exemple de Christine, célibataire depuis « toujours », qui dit :

J'ai pas compté sur un conjoint parce que, pour toutes sortes de raisons, j'avais pas envie de m'engager dans cette voie-là. Pis à la retraite, ben j'avais pas à compter sur personne non plus [...] j'ai jamais pu compter ou voulu compter sur qui que ce soit, dans toutes les étapes de ma vie finalement.

L'extrait qui précède expose la préférence de Christine, qui ne s'est jamais mariée, de ne pas investir une relation conjugale. Elle n'a compté que sur elle-même lors de transitions importantes, sans devoir négocier ou faire des sacrifices en fonction d'un autre individu, par exemple lors de sa décision de devenir mère monoparentale, ou encore lors de son départ à la retraite.

Qu'elles aient vécu des rencontres peu significatives pour elles, des relations à court terme ou encore à plus long terme, nous constatons que la majorité des participantes apprécie ne pas être investies dans une relation au moment de notre rencontre, ainsi que la solitude et la liberté qui en résultent. La retraite, « *quand on est habitués d'être tout seul, ben ça se vit comme n'importe quoi, comme la vie tout seul* » (Brigitte). Elles en profitent pour poursuivre leurs intérêts sans devoir faire de compromis ou les négocier au quotidien. En effet, cela leur évite de négocier une « distance conjugale » avec un conjoint à l'arrivée de la retraite (Caradec, 1996a) : la majorité des participantes sont habituées à vivre seules, adaptant leur quotidien à leurs préférences, ce qui a facilité leur expérience de leur transition à la retraite. Alice a mis fin à sa dernière relation deux ans avant la cessation de son activité professionnelle, et elle considère que ce temps lui a permis de réadapter ses plans pour la retraite, n'y incluant plus son ex-conjoint. Béatrice, quant à elle, considère qu'elle n'était pas en mesure d'entretenir une relation lors de son passage à la retraite. Faisant face à un « *bouillonnement humain* » (notamment l'offre d'aide à des proches en besoin à ce moment), elle perçoit son célibat comme positif et bienvenu lors de cette transition.

De nombreux auteurs (Berger & Kellner, 1988; Caradec, 1998, 2008; Henkens, 1999) soulignent que le conjoint joue un rôle important durant le passage à la retraite en offrant du support au nouveau retraité. Alors que la plupart des participantes ont vécu leur transition positivement en étant seules, le vécu de Nicole concorde avec ces écrits, cette dernière vivant difficilement la solitude. Elle ne trouve pas la motivation nécessaire pour être active au quotidien sans l'appui

d'un partenaire. Ses deux ex-conjoints ont été des sources d'inspiration pour ses projets, lui proposant des activités et organisant leur quotidien à deux. Aujourd'hui, Nicole a de la difficulté à le faire toute seule. Elle voudrait être plus active et ressent de la culpabilité pour son manque d'initiative, mais la solitude et l'absence d'un conjoint la retiennent de passer à l'acte. Elle explique ceci par le fait qu'elle préfère faire des activités à deux, telles que des voyages, car les faire toute seule ou avec des ami·e·s ne l'intéresse pas. Plus encore, nous l'avons vu, elle ne se sent pas en sécurité de faire plusieurs activités, telles que le ski, en expliquant qu'elle se soucie des blessures potentielles sans avoir quelqu'un à ses côtés pour l'aider, soit un conjoint sur lequel elle pourrait compter.

Quant à leur quotidien, soulignons un constat intéressant. Plusieurs auteurs, dont Caradec (1996a), soulèvent l'importance du ménage comme tâche quotidienne à la retraite qui, surtout pour les femmes, représente un remplacement de leur activité professionnelle (un remplacement satisfaisant, et parfois pas). Les tâches domestiques sont aussi soulignées comme une dimension de la vie conjugale qui occupe une place importante, parfois même une source de problèmes, de reproches et d'insatisfactions (le conjoint prend trop de place, n'aide pas assez, aide trop, devient trop autoritaire quant à la façon de faire à la retraite alors qu'il ne s'y intéressait pas avant). Alors que ce sujet est fortement analysé et mis en avant plan dans de nombreux écrits, les femmes rencontrées dans le cadre de ce mémoire ne mentionnent pas, ou que très peu, les tâches ménagères, et ce notamment pour souligner leur importance diminuée à l'heure de la retraite (dans le cas de Maryse). Cela nous amène à nous questionner si cette dimension peu discutée prend en effet moins de place dans le quotidien de ces femmes ou si cela est causé par l'absence d'un conjoint. En effet, ces tâches pourraient être perçues comme plus importantes, ou même une source de problèmes au quotidien, si elles avaient un conjoint avec qui les partager.

### **7.2.2 La retraite à deux quand on est seuls**

Les femmes rencontrées se forment une image de la retraite à deux, soit en se basant sur leur imaginaire, soit sur les idéaux qui leur sont véhiculés, ou encore sur l'exemple de couples retraités qu'elles connaissent. Les propos des participantes peuvent être divisés en deux catégories.

Plusieurs femmes rencontrées supposent que la présence d'un conjoint à la retraite représente une source de soutien et d'aide. Selon elles, être en couple signifie se motiver l'un l'autre pour être socialement actives et ne pas s'isoler. Barbara donne l'exemple des mois enneigés, lors desquels le soutien d'un conjoint serait bénéfique, alors qu'il est plus risqué de sortir et se blesser lorsqu'on est seule. Pour Alice, le conjoint représente une source de sécurité, d'aide dans les tâches quotidiennes et manuelles, notamment celles qu'elle a du mal à faire par elle-même. Anne considère qu'un conjoint offre effectivement un support, et ce tout au long de la vie, dont à l'arrivée de la retraite. Toutefois, seule depuis 20 ans, elle considère qu'elle se débrouille bien sans le soutien d'un partenaire, qu'elle ne nécessite plus en y étant habituée. Ne pas investir une relation conjugale, elle le décrit comme « *une façon de vivre* » qui lui permet de poursuivre les activités qui l'intéressent.

En effet, elles sont nombreuses à souligner que l'absence d'un conjoint ne représente pas une entrave à leur activité, leur vie quotidienne, leur bien-être à la retraite. Même si cela requiert plus d'efforts, elles continuent à être actives, tel que nous l'avons souligné dans les deux chapitres qui précèdent, en investissant des occupations qui les intéressent et des relations significatives pour elles. Considérons Brigitte, qui se dit « *débrouillarde* » :

Quand t'es en couple ça doit être peut-être plus facile, parce que tu fais des projets ensemble. C'est sûr que faire des projets quand t'es tout seul c'est plus difficile, mais c'est pas parce que t'es à la retraite nécessairement que c'est plus difficile. C'est toujours plus difficile, parce que y'a personne qui t'pousse dans le dos pis si tu fais rien, il se passe rien, tandis que quand t'es en couple ben tu t'encourages... Pis tu fais des projets à deux, j'pense c'est plus facile. Mais moi comme j'étais toute seule ben, pis ça faisait longtemps, j'ai jamais compté sur personne. Après ma première séparation j'avais réalisé ça... que si j'initialis rien, il se passait rien, pis ben c'est encore comme ça.

Brigitte souligne, avec fierté, qu'elle n'a jamais été dépendante d'un conjoint, contrairement à de nombreuses femmes de sa génération (que cela soit financièrement ou encore pour le soutien, la planification des activités). L'extrait ci-dessus met en lumière l'appréciation de ce qu'un conjoint peut apporter, le caractérisant comme un individu avec qui l'on planifie nos activités et qui nous motive quotidiennement, un rôle mis en valeur par de nombreux auteurs comme nous l'avons vu. Mais même si elle valorise le rôle du conjoint, Brigitte estime sa transition à la retraite sans la

présence d'un conjoint comme positive, sachant qu'elle a auparavant trouvé un rythme de vie par elle-même qui lui convient.

D'autre part, nous avons vu que deux participantes vivent l'absence d'un partenaire dans leurs vies plus difficilement que les autres. Cette absence, si elle n'était pas toujours facilement vécue lorsqu'elles étaient sur le marché du travail, elle l'est encore moins à l'heure de la retraite, les amenant à s'isoler davantage. Nicole et Maryse soulignent toutes les deux leur manque de motivation à être actives socialement dû au manque d'un partenaire qui les soutiendrait par la « proposition » d'activités, ainsi que lors des moments de « *stress, de conflits, de choses difficiles* ». En effet, tel que le souligne Caradec (1996a), le conjoint peut offrir un support à la personne nouvellement retraitée à investir de nouvelles identités par l'entremise d'activités qu'il lui suggère, l'aidant dans sa transition.

Plus encore, Nicole et Maryse renoncent à certaines activités qui les intéressent, car elles préféreraient les faire en couple. Notons tout de même que ce n'est pas seulement à l'arrivée de la retraite qu'elles ressentent ce manque de motivation. Alors qu'elles s'isolent davantage de par la perte de certaines relations interpersonnelles à la retraite (tel que les collègues), éviter d'investir des activités seules n'est pas un comportement nouveau pour ces deux participantes.

Inversement, d'autres femmes rencontrées considèrent qu'avoir un conjoint serait une source de difficultés. Nous avons souligné qu'il existe différentes attitudes face aux activités au sein du domicile et à l'extérieur de celui-ci, soit des attitudes individuelles (centrifuges, centripètes) mais aussi au sein du couple (fusionnelle, indépendante). Nous avons aussi vu que, lors de la renégociation de la distance conjugale à l'heure de la retraite, des attitudes incompatibles au sein d'un couple peuvent être une source de conflit. Dès lors, des perceptions divergentes des occupations à la retraite aboutissent en négociations insatisfaisantes avec l'autre, et parfois à faire des sacrifices pour l'autre (Caradec, 1996a). C'est particulièrement ce que plusieurs participantes sont heureuses d'avoir évité lors de leur transition à la retraite.

Elles considèrent que le couple, empreint de devoirs envers l'autre et de « *concessions* » nécessaires (tel que le catégorise Cynthia), demande des compromis et des négociations qu'elles préfèrent éviter. Prenons l'exemple de Christine. Elle se fie à l'exemple de sa sœur qui, alors

qu'elle était habituée à des « *horaires de travail intenses* » et des « *agenda qui débordaient* », hésite à prendre sa retraite par peur d'être confrontée à son mari au quotidien, et ce même s'ils s'aiment beaucoup (selon la participante). Christine soulève ici que certains partenaires se retrouvent ensemble pour la première fois sans avoir d'autres obligations une fois à la retraite, ce qui peut les décourager de cette décision, ou encore créer des conflits. Selon elle, « *quand tu vis à deux, tu négocies à deux* », rejoignant Caradec (1996a) quant au passage à la retraite des couples.

Christine considère qu'elle « *aurai eu de la difficulté à négocier [s]on départ à la retraite avec quelqu'un* », ayant besoin de sa solitude. Alors qu'elle a été célibataire la majorité de son parcours, marqué par des relations de faible engagement, Christine ne compte que sur elle-même pour « s'organiser » à la retraite. Similairement, Évelyne préfère être seule lorsqu'elle compare son vécu aux situations de certain·e·s de ses ami·e·s en couple. Seule, elle peut poursuivre ses intérêts en se priorisant, alors qu'elle associe être deux à l'obligation de s'occuper de l'autre. Elle se base sur plusieurs exemples, notamment d'un couple dans son entourage au sein duquel l'homme ressentait un « vide » suite à sa transition à la retraite, s'appuyant sur sa femme pour du soutien : c'est celle-ci qui l'a motivé à faire des activités. Elle illustre aussi des exemples plus négatifs de couples de longue date qui se retrouvent à deux à la retraite, n'ayant jamais réellement passé du temps ensemble en étant occupés sur le marché du travail, ce qui peut créer des relations tendues et « *désolables* » à voir. Elle ne regrette pas sa transition à la retraite sans partenaire : plutôt qu'un support, celui-ci créerait plutôt des difficultés selon la participante, une entrave à sa liberté et son indépendance.

Si la présence du conjoint peut être perçue comme aidante, une source de support et de motivation, elle peut aussi être perçue comme une entrave à la liberté qui requiert des « compromis et négociations » que certaines femmes hésitent à investir. Cela est conforme aux résultats de certains auteurs : les femmes, habituées à leur liberté et leurs façons de faire quotidiennes, semblent résister davantage à la remise en couple pour ne pas brimer leurs habitudes (De Jong Gierveld, 2002). Soulignons que percevoir les relations amoureuses comme difficiles n'élimine pas certaines peurs des participantes, notamment l'inquiétude quant au vieillissement et la possibilité de tomber malade dans le futur, dans quel cas le support d'un

conjoint serait bénéfique. Et même si plusieurs soulignent que l'absence d'un conjoint est parfois vécue difficilement, elles ont recouru au soutien de leurs proches, que cela soit la fratrie, les enfants, ou encore les ami·e·s, tel que nous l'avons souligné dans les chapitres précédents. Pourtant, si certaines apprécient ne pas avoir de conjoint, d'autres désirent investir une relation au cours de leur retraite.

### **7.2.3 Sans conjoint à la retraite : planifier un futur à deux ?**

Même si elles disent apprécier ne pas avoir de partenaire et la possibilité de planifier leurs retraites par elles-mêmes, la majorité des participantes expriment un désir de rencontrer quelqu'un au cours de leur vieillesse. Le conjoint représente notamment une source de soutien à divers niveaux (motivation, entraide, support). La remise en couple à la retraite prend de l'ampleur, alors que la retraite est caractérisée comme « une nouvelle étape de l'existence, un temps de réalisation et d'épanouissement de soi » (Caradec, 2003, p. 98). C'est donc un temps opportun pour les retraité·e·s (ou les futurs retraité·e·s) sans conjoint de contempler la possibilité de s'investir dans une relation conjugale.

Certaines désirent avoir un conjoint dans le futur par peur de la solitude lors de la vieillesse : être en couple offre la possibilité de s'occuper l'un de l'autre, et de ne pas être seules au cas où elles tombent malades, une raison soulevée par plusieurs retraité·e·s pour rechercher la compagnie d'un nouveau partenaire (Caradec, 2003). Une deuxième raison ressort des discours des participantes, soit de pouvoir faire des activités à deux, le conjoint étant considéré par plusieurs comme une source de motivation pour rester actives. Nous l'avons vu, le raisonnement de Nicole s'inscrit dans les deux dernières catégories : l'absence d'un conjoint a eu un impact sur le niveau d'activité sociale de la participante, dû au manque de motivation et de soutien de la part d'un partenaire, mais aussi par peur des risques amplifiés par le vieillissement. En effet, l'isolement vécu par Nicole la motive dans son désir d'investir une nouvelle relation amoureuse afin de ne plus ressentir de solitude (De Jong Gierveld, 2002). La relation est ainsi perçue comme un échappatoire à la solitude, la présence de l'autre étant valorisée par la possibilité d'un échange, d'un don et d'un contre-don (Caradec, 2003). Cynthia, quant à elle, désire investir une relation pour une toute autre raison. Si être seule n'est pas une expérience négative pour celle-ci, elle

désire tout de même avoir un conjoint, la vie à deux étant plus attrayante pour elle. Elle souligne par ailleurs que voir ses ami-e-s en couple lui donne envie d'avoir un partenaire elle aussi. Car pour certaines, outre les bénéfices plus pratiques de la compagnie d'un partenaire, se dessine le désir de partage, d'une relation fondée sur l'amitié et sur l'affection, ou encore un sentiment amoureux (Caradec, 2003).

Investir une nouvelle relation conjugale à la retraite, c'est mettre à l'épreuve son identité. Que cela soit en renouant avec « un moi passé », ou en découvrant « une dimension de soi inexplorée » (Caradec, 2003, p. 104), entamer une relation avec un nouveau partenaire déclenche une reconstruction identitaire. Le choix du partenaire mène au développement d'une version du soi plutôt qu'une autre, qui ne serait possible qu'avec un autre partenaire. Caradec (2003) souligne tout de même qu'une nouvelle relation conjugale à la retraite ne provoque pas toujours une reconstruction identitaire de la même manière que lors de la jeunesse. Lorsqu'on entame une nouvelle relation en vieillissant, émerge le souci de préserver le soi, de préserver une identité déjà construite tout au long du parcours et dont on souhaite maintenir la continuité. À la lumière des discours des participantes, ces changements seraient, pour certaines, peu bienvenus.

En effet, même si la vie à deux est désirée par certaines femmes rencontrées, elles sont nombreuses à imposer des limites à ces futures relations afin de préserver un niveau d'indépendance et un pouvoir décisionnel sur leurs vies. Certaines participantes préféreraient garder cette future relation à « temps partiel », notamment en vivant séparément de leur futur conjoint tout en ayant des projets à deux. Former un couple sans cohabitation (notamment nommé *Living Apart Together* ou *LAT*) semble être une solution de plus en plus répandue et adoptée pour préserver son indépendance et son domicile, tout en évitant les chicanes quotidiennes qui peuvent survenir avec la cohabitation (Caradec, 1996b; De Jong Gierveld, 2002). Cette décision est souvent prise par souci d'indépendance, ou encore dû à l'attachement à la résidence qui devient un repère identitaire. Elle peut être une manière de préserver son identité, une fidélité au soi construit tout au long du parcours, que l'on ne désire pas reconstruire au nom d'une nouvelle relation conjugale. Ou encore, par fidélité à une relation ancienne et terminée, même lorsqu'on en entame une nouvelle. Enfin, par fidélité à l'ancien conjoint et à l'identité construite en fonction de celui-ci, illustré par le nom de famille de ce dernier que certaines

femmes préservent suite à la rupture ou en devenant veuves. C'est ainsi que diverses formes d'organisation s'offrent aux nouveaux partenaires, alors qu'ils ne cohabitent pas et donc conservent leurs deux résidences (Caradec, 2003). Par exemple, dans le cas d'Évelyne, si elle cherchait un conjoint présent au quotidien lorsqu'elle était plus jeune, à la retraite elle désire avoir un compagnon d'activités, et non pour « *partager [s]a vie* » avec lui.

Notons aussi qu'en formant un couple qui ne cohabite pas, les conjoints ont davantage la possibilité de préserver leurs relations avec les enfants, et notamment les petits-enfants, ces derniers pouvant toujours les visiter à une fréquence similaire au temps avant leur mise en couple (Caradec, 1996b; De Jong Gierveld, 2002). En conservant leur résidence, ils peuvent toujours retrouver ce lieu, devenu un repère identitaire par le biais des objets collectionnés et par l'attention qu'on y a porté. Et c'est cet espace qui a aussi été, pour certain·e·s, le « nid familial », le lieu où se rassemblent encore les membres de la famille et où l'on se sent « chez soi » (Caradec, 2003, p. 110). En effet, c'est sa relation avec les petits-enfants qui motive Maryse à imposer une limite à une relation amoureuse potentielle dans son futur : celle-ci ne devra pas interférer avec le temps qu'elle consacre à ses petits-enfants. La participante considère que sans la présence d'un conjoint, elle a plus de temps à investir dans son rôle de grand-mère. L'amour qu'elle donne à ses petits-enfants, ainsi que l'affection qu'ils lui retournent, remplacent en quelque sorte, selon elle, ce qu'elle pourrait vivre avec un homme. Toutefois, ayant notamment connu des hommes jaloux et possessifs, elle forme une image des relations amoureuses incompatibles avec une relation suffisamment investie, selon elle, avec ses petits-enfants.

Soulignons que, comme nous l'avons vu dans les chapitres précédents, l'absence d'un conjoint n'empêche pas la majorité des participantes de profiter de leur retraite et de rester socialement actives au quotidien. Elles sont nombreuses à souligner que sans conjoint pour les accompagner, elles peuvent faire les activités qu'elles désirent, selon leurs préférences, sans devoir faire de compromis.

Les désirs de quelques participantes se démarquent. Seule depuis sa séparation il y a 6 ans, Alice ne veut pas de conjoint dans son futur. Habitée à la solitude à laquelle elle prend plaisir, elle

considère que son quotidien est facile à vivre, n'ayant pas besoin de plaire à autrui et à faire des compromis. Elle dit :

Ça ne me tente pas d'avoir un conjoint. Avant j'aurai voulu avoir quelqu'un, mais là je suis ici, je suis bien, j'ai pas besoin de parler à personne, j'ai pas besoin de plaire à personne, je fais mes petites affaires. Je rencontre du monde, plein de monde que j'aime, j'ai de la famille, on est très proches, les enfants aussi puis, les petits enfants [rires].

Une deuxième participante soutient qu'elle ne veut pas de relation amoureuse présentement, en expliquant qu'elle veut tout d'abord rétablir sa santé physique et mentale avant de s'engager avec quelqu'un. Béatrice exprime que :

Justement faut que je m'occupe de moi présentement. Faque, il y a un côté de moi qui me dit je voudrais pas avoir un amoureux qui s'occupe de moi présentement, tu sais... j'ai... je veux... Je veux aller jusqu'au bout de ce que je peux être en équilibre avec ma tête et mon corps, pis avoir une hygiène de vie. Un coup que j'atteins ça, en souhaitant que je l'atteigne, ben on verra avec qui je vais être compatible, au lieu de faire des compromis.

Il semblerait que, selon Béatrice, il est impossible d'avoir une relation amoureuse saine avant qu'elle retrouve un niveau de bien-être toute seule, ce qui l'amène à avoir des partenaires sexuels avec lesquels elle a une relation qu'elle caractérise ainsi :

Pour moi, c'est important d'avoir un partenaire sexuel qui... quelqu'un que, on a une belle complicité sexuelle, on a beaucoup de respect l'un envers l'autre, pis que on est libres, t'sais... pis que je sais que c'est quelqu'un qui est sain. Quand même, faut penser... c'est sûr qu'on est pas jeunes, on a moins de, de possibilités d'avoir des relations avec différentes personnes, mais t'sais quand même c'est important que la personne pis moi ben... on a nos tests, pis tout... pis on peut pas contaminer quelqu'un. C'est ça...

Quant à elle, Brigitte ne cherche pas activement à se trouver un conjoint, s'éloignant des hommes en général, ce qu'elle explique de multiples façons. Premièrement, car elle préfère l'amitié et la compagnie des femmes. Mais aussi, la participante souligne sa préférence de ne pas investir une relation dû à la liberté de faire ce qu'elle désire de son temps. Plus encore, elle perçoit les relations de ses pairs comme trop fusionnelles, la décourageant de se chercher un conjoint par peur de devoir négocier son temps libre avec celui-ci. Elle se dit issue d'une génération de femmes qui ont finalement eu accès à l'indépendance, tant au niveau du choix de carrière que par la possibilité de ne pas se fier sur un homme pour subvenir à leurs besoins. Elle souligne cette fierté de toujours s'être « *organisée toute seule* », d'avoir poursuivi une éducation supérieure et une carrière qui l'ont animé, et qui lui ont permis de vivre de ses propres moyens. Toutefois, elle

souligne qu'être en couple lui manque pour certains aspects de la vie, notamment les voyages qui coûteraient moins cher à deux, mais cela ne l'arrête pas, comme d'autres participantes, à investir ces activités quand même.

Quelques participantes considèrent que leur passage à la retraite sans conjoint a été positif, certaines soulignant même que cette transition serait plus difficile à vivre si elles devaient la négocier avec un partenaire. Celles-ci perçoivent aussi les relations amoureuses comme complexes, marquées par l'obligation, le devoir, les compromis et les négociations, tant au quotidien que lors des transitions et des changements majeurs dans les parcours à deux. Ainsi, plusieurs participantes sont ambivalentes face à la possibilité de vivre en couple : un futur à deux, quoique désiré, est limité par des conditions spécifiques. Celles-ci sont mises en place dû au bien-être qu'elles vivent n'ayant pas de conjoint, ou encore pour préserver son identité et ses intérêts, les relations amoureuses n'étant pas considérées comme nécessaires pour vivre leur retraite pleinement. Ces relations, possiblement positives (partage, bien-être, support) peuvent s'avérer complexes, une source d'inquiétude ou d'obligations. Que cela soit par habitude d'être seules, dû à la présence de petits-enfants qui sont une source d'affection et de bonheur, ou une priorisation de leur bien-être, ces femmes sont portées à questionner les bénéfices d'une éventuelle relation amoureuse.

## Conclusion

Ce mémoire avait pour objectif de ***comprendre comment les personnes sans conjoint vivent la transition à la retraite***. Nous avons exploré, dans les trois premiers chapitres de ce mémoire, l'importance accordée au conjoint lors de la transition à la retraite, une transition encore pensée à deux alors que cela n'est plus la réalité de nombreuses personnes au Québec. Nous avons mis en valeur la littérature abondante sur le rôle primordial du conjoint, avec qui le nouveau retraité renégocie sa distance et sa place au sein du domicile, et qui représente une figure de soutien importante dans la (re)construction identitaire du nouveau retraité (Berger & Kellner, 1988; Caradec, 1994, 1996a; De Singly, 2003; Guichard-Claudic, Le Borgne-Uguen, et al., 2001; Henkens, 1999). Nous avons aussi souligné que la retraite sans ce dernier est perçue comme plus difficile, tant au niveau identitaire qu'au niveau financier, notamment dans le cas des femmes seules qui vivent parfois dans la précarité (Caradec, 2008; Crenner, 2006; Guichard-Claudic, Le Borgne-Uguen, et al., 2001; Kaida & Boyd, 2011; Marier & Skinner, 2008; Picot et al., 2012). Et nous avons mis en valeur l'intérêt grandissant porté au vieillissement féminin, aux reconstructions identitaires des femmes et à leurs rôles changeants, des femmes modernes, épanouies, qui acquièrent des nouveaux rôles en délaissant celui de femme au foyer et de ménagère (Caradec, 2012; Le Borgne-Uguen, 2001; Marchand et al., 2010). Si un intérêt est de plus en plus porté au vieillissement des femmes, leur identité professionnelle demeure un sujet peu étudié à notre connaissance. Et alors que certains se sont penchés sur les reconstructions identitaires à la retraite, nous remarquons que le passage à la retraite au féminin semble être dépeint comme un investissement de soi dans le ménage, en continuité avec ce qui fût connu durant le parcours de vie dans un contexte conjugal plus traditionnel (Bushfield et al., 2008; Caradec, 1996a; Court et al., 2016; Guichard-Claudic, Le Borgne-Uguen, et al., 2001; Kaida & Boyd, 2011; Membrado, 2013; Szinovacz, 1992). Or, tel que nous l'avons vu, cette réalité est à bien des égards différente de ce que vivent actuellement plusieurs femmes « nouvellement » retraitées au Québec.

L'intérêt de cette recherche, nous l'avons souligné en introduisant ce mémoire et à plusieurs reprises par la suite, réside dans la mise en valeur de l'expérience de la retraite des femmes qui ne sont pas en couple, considérant l'insuffisance, à notre connaissance, de littérature sur le sujet.

Nous voulions aussi nuancer la perception de plusieurs auteurs quant au vécu de la retraite, caractérisé comme plus négatif dû à l'absence d'un conjoint. Tout en tenant compte des limites qu'impose l'envergure d'un mémoire, mais aussi des limites reconnues plus tôt à cette étude, c'est un objectif que nous espérons avoir atteint en illustrant l'expérience de dix femmes québécoises, retraitées et sans conjoint.

Il a été très intéressant de rencontrer dix femmes qui, avec des parcours diversifiés et à des âges différents, ont soulevé beaucoup d'aspects positifs à leur expérience de la transition à la retraite en étant seules. Plus encore, il a été très enrichissant d'analyser les reconstructions identitaires de ces femmes, en considérant leurs trajectoires professionnelles rarement linéaires, ainsi que leur perception de leur vécu sans un partenaire, oscillant entre la détermination que l'on « *est pas rien parce qu'on est seules* » et, plutôt rarement, l'impression d'être « *une demi-portion, la moitié d'elle[s]-même[s]* » (Cynthia).

Pour ce faire, nous avons tout d'abord décrit comment les personnes, sans conjoint et « nouvellement » retraitées, vivent les impacts du départ à la retraite. Il a été présenté que la retraite a des effets importants sur la situation financière et la santé des participantes, qui s'influencent et se conjuguent, diversifiant leur vécu. L'arrivée de la retraite entraîne aussi divers changements relationnels, permettant aux femmes rencontrées de structurer leur nouveau quotidien en fonction de leurs désirs, entourées des personnes qui leur sont chères. Notamment, lorsque certaines préfèrent passer plus de temps avec les petits-enfants, d'autres préfèrent investir des activités, seules ou accompagnées de leurs proches ou de leurs ami·e·s.

Précisons que si les hommes sont plus nombreux que les femmes à adopter une attitude *centrifuge* à la retraite (Caradec, 1996a), celle-ci peut être clairement cernée chez plusieurs femmes rencontrées. Elle est soulignée par leur désir d'être socialement actives, d'entretenir des relations (qu'elles soient nouvelles ou de longue date) mais aussi par leur désir d'investir des activités en dehors de leur domicile. Chez celles qui démontrent davantage une attitude *centripète*, et donc qui sont plutôt orientées sur leur domicile, sont priorisées les activités plus solitaires. Leur discours est tout de même teinté par un désir expérientiel : celui de sortir,

d'explorer et de rencontrer de nouvelles personnes, et ce en contraste avec la solitude qui entraîne ennui, isolement, et qui est difficilement vécue par certaines au quotidien.

Il fut également illustré que l'adaptation à la retraite est un processus vécu de diverses manières. La plupart des participantes évoquent le désir de se bâtir un quotidien structuré et organisé, que cela soit à cause d'une habitude d'être actives, habitude influencée par le parcours professionnel, ou parfois à cause d'un sentiment d'obligation d'être productives tel qu'elles l'étaient pendant de nombreuses années sur le marché du travail. D'autre part, la retraite représente néanmoins, pour plusieurs, la possibilité de ne plus vivre avec le poids des attentes d'autrui et des responsabilités en lien avec le travail, et, ultimement, de prioriser leur bien-être à la retraite.

Nous avons ensuite identifié les facteurs clés qui jouent un rôle dans le vécu de cette transition chez les femmes qui n'ont pas de conjoint, diversifiant leur parcours et leur expérience à la retraite. Nous avons souligné l'importance de la planification financière, avant et après le passage à la retraite, tout comme le poids de la santé dans les décisions quotidiennes des retraitées. Nous avons aussi mis en valeur les facteurs relationnels, tels que l'orientation du futur à la retraite focalisée sur les proches (notamment les petits-enfants) ou encore le support offert par les membres de la famille, et surtout les ami-e-s. L'absence d'un conjoint n'est pas perçue comme un « *vide* » à combler, le soutien des personnes de leur entourage étant suffisant, et parfois même « *de trop* » alors qu'elles se sentent aptes à faire face aux difficultés par elles-mêmes dans leurs parcours. Tout de même, si le quotidien est vécu positivement par la plupart des participantes, quotidien qu'elles choisissent selon leurs préférences et leurs intérêts, plusieurs admettent qu'un conjoint pourrait être un support intéressant dans des situations où elles se mettent en retrait pour diminuer les risques (par exemple, à cause d'un système immunitaire affaibli ou encore par peur de se blesser).

Notons par ailleurs que si plusieurs participantes ont assisté à des formations préparatoires à la retraite offertes par les compagnies qui les employaient, elles en sont insatisfaites, ces ressources n'étant pas perçues comme utiles pour les guider dans la planification de leurs retraites. Abordant notamment les impacts financiers et les changements au sein du couple, les participantes se sentaient peu visées et peu soutenues lors de ces formations. Elles considèrent que celles-ci

laissent les futurs retraité·e·s sans conjoint de côté sans les préparer à leur réalité différente de celle des couples à la retraite. Ainsi, même si plusieurs instances sont mobilisées pour préparer les futurs retraité·e·s à leur transition, elles ne s'adressent pas pour autant aux individus dans différentes situations que la « norme », soit les couples retraités que l'on croit « Riches comme Crésus?<sup>3</sup> », perpétuant encore le standard de la retraite vécue à deux.

Nous avons également cherché à comprendre comment se réalisent les transitions identitaires des femmes que nous avons rencontrées. Nous avons souligné dans le deuxième chapitre de ce mémoire que le vécu du passage à la retraite semble différer selon le genre, sachant que les femmes ont tendance à construire leur identité autour de plusieurs pôles, alors que cette construction semble se focaliser principalement sur le travail pour les hommes (Segalen, 2005). Cette construction de soi se réalise en fonction de nombreux domaines (certains étant perçus comme plus importants que d'autres) et au sein de plusieurs mondes d'appartenance, par exemple, le « monde » conjugal et le « monde » professionnel. Tel que nous l'avons vu, c'est ce qui diversifie la (re)construction identitaire lors de la transition à la retraite (Caradec, 1996a). Et c'est ce qui se dessine dans les discours des femmes rencontrées dans cette étude. Peu importe la forte ou faible identification au travail, elles mobilisent plusieurs volets de leur identité pour se reconstruire, que cela soit en continuité ou en rupture avec leur parcours. Ainsi, s'il semble que ce sont plutôt les hommes qui se définissent principalement par le travail (Segalen, 2005), le vécu de plusieurs participantes souligne le rôle important qu'il a joué dans leur vie. À l'heure de la retraite, la majorité des participantes, qu'elles s'identifiaient fortement ou peu par le travail, n'ont pas vécu leur reconstruction identitaire comme une rupture, mais plutôt en continuité avec leur parcours. Précisons que cette reconstruction diffère selon le niveau d'identification au travail, tout en considérant que plusieurs facteurs outre l'emploi influencent l'identité si l'on se fie à la définition explorée au troisième chapitre.

Le dernier chapitre de ce mémoire a illustré que les choix et les actions des individus, ainsi que les réflexions sur leurs expériences et la réinterprétation rétrospective de leur vécu, ont pour but de maintenir une cohérence identitaire au sein de leur parcours (Bertaux, 2016; Caradec, 2008;

---

<sup>3</sup> « Riche comme Crésus ? Le mythe des aînés riches » est le titre d'un chapitre du livre « Les vieillissements sous la loupe. Entre mythes et réalités » (Marier, Carrière et Purenne, 2018).

Carpentier & White, 2013; Cavalli, 2007; Côté, 2013; Guichard-Claudic, Le Borgne-Uguen, et al., 2001).

Premièrement, ceci s'est révélé par la continuité vécue chez la majorité des femmes rencontrées qui investissent des activités d'intérêt qu'elles pratiquaient déjà ou qu'elles avaient sacrifié pour le travail. Par exemple, celles qui s'identifiaient fortement par leur métier semblent assurer une cohérence identitaire à la retraite à travers les activités choisies en lien avec leur ancienne activité professionnelle. Pour d'autres la retraite est davantage vécue en continuité avec des intérêts extérieurs au travail qui peuvent enfin devenir prioritaires. Même si elles s'identifiaient peu à leur travail, plusieurs femmes rencontrées se dédiaient à leur emploi, sacrifiant les activités qui les intéressent : la retraite leur permet de « finalement » investir ces occupations, n'ayant plus « l'obstacle » qu'est le travail.

En deuxième lieu, la cohérence identitaire est maintenue, notamment pour celles qui s'identifiaient peu à leur travail, en créant une continuité avec les rôles adoptés tout au long du parcours de vie, tel que le rôle maternel et grand-parental investi à la retraite. D'autres retrouvent certains aspects qu'elles appréciaient de leur travail, et qui les animent aujourd'hui dans leur poursuite de nouveaux projets alors qu'elles ne sont plus restreintes par les impératifs de l'emploi.

Finalement, c'est en poursuivant un quotidien structuré, semblable à celui qu'elles ont connu sur le marché du travail, mais sans les responsabilités y étant associées, que la majorité des participantes assurent une continuité dans leur parcours, ainsi qu'une cohérence identitaire.

Ce en quoi nous espérons contribuer par cette étude est de nuancer les recherches menées sur l'identité à la retraite, qui se basent depuis longtemps sur le modèle conjugal de l'homme pourvoyeur et de la femme au foyer, le travail représentant un pilier identitaire surtout pour le premier. Mais depuis l'accès des femmes au marché du travail, ces dernières peuvent aussi s'identifier par cette dimension de leurs vies. Et ce volet identitaire chez les femmes est demeuré, à notre connaissance, peu exploré dans la littérature. Alors que les femmes sont toujours plus impliquées que les hommes dans les soins aux proches et le ménage, tel que rapporté dans les entretiens, elles délaissent tranquillement ces rôles traditionnels pour investir le marché du

travail, et se (re)construire en fonction de leur emploi, marquant ainsi une distinction particulière mise en évidence à la comparaison avec la littérature existante sur cette transition.

Concernant la spécificité de cet échantillon de femmes, si ce mémoire ne prétend bien évidemment pas pouvoir généraliser les résultats aux femmes retraitées québécoises sans conjoint, nous avons toutefois constaté que, pour les femmes que nous avons rencontrées, être seule est vécu de manière beaucoup plus positive que ne l'entendent de nombreux auteurs. Alors que ces derniers soulignent le rôle important du conjoint dans la transition à la retraite, et celui-ci est effectivement soulevé par quelques femmes rencontrées comme désirable, la plupart des participantes ne ressentent pas le « besoin », ni même le désir pour certaines, d'investir une relation conjugale, et ce, pour diverses raisons.

En ce qui a trait à l'application des résultats de ce mémoire, nous espérons que ceux-ci seraient pertinents pour alimenter les cours de préparation à la retraite pour mieux correspondre aux situations individuelles, et particulièrement celle des femmes qui n'ont pas de conjoint. Cette nouvelle perspective devrait être développée dans le futur en tenant compte des particularités générationnelles et des différents contextes culturels, mais aussi en fonction de l'écart graduel du modèle traditionnel de la retraite dans la société actuelle. Car contrairement à la conclusion de nombreux auteurs, être seul-e à la retraite est une réalité nuancée, vécue de diverses manières : avoir un conjoint, « autrui par excellence » (Caradec, 1998) et source de support pour certaines, s'avère être une source de compromis et négociations indésirables pour plusieurs femmes rencontrées. Nous espérons, par le biais de ce mémoire, contribuer à une mise en valeur d'une réalité bien vécue par plusieurs femmes rencontrées, et à nuancer les idées reçues sur le vieillissement, plus particulièrement celui des femmes actuellement à la retraite.

Pour conclure, il peut être difficile de se positionner, comme le font d'autres auteurs, sur la meilleure manière de vivre sa transition à la retraite, et donc de répondre à la question que pose ce mémoire, soit si la retraite est toujours mieux vécue à deux. Soulignons toutefois ce que nous espérons apporter au débat : choisir de vivre sa transition à la retraite sans conjoint ne signifie pas systématiquement un vécu difficile ou « mal adapté ».

Il ne faut pas écarter que si l'absence d'un conjoint est perçue comme négative tout au long du parcours, même si l'on s'y adapte, le vécu de la transition à la retraite sans ce dernier sera vu de la même manière. Nous avons vu qu'une participante en particulier préférerait avoir un conjoint avec qui partager sa vie à la retraite. Toutefois, nous avons aussi vu que la plupart des femmes rencontrées serait intéressées à investir des relations dans le futur, que cela soit pleinement ou à temps partiel afin de favoriser leur temps passé avec les petits-enfants ou pour se prioriser elles-mêmes. Ainsi, la transition à la retraite représente une continuité quant à la perception, la satisfaction, et l'identification à la trajectoire conjugale, et ce tout au long du parcours de vie.

Si certaines femmes ont soulevé des aspects plus éprouvants de la vie seule à la retraite, ce n'est pas nécessairement dû au manque d'un conjoint sans lequel l'arrêt du travail est pénible, mais plutôt au vu d'un désir d'être accompagnées, soutenues et aimées. Alors que pour d'autres, vivre leur retraite seule est synonyme d'une panoplie de possibilités sans compromis, combinant l'opportunité pour elles de faire des choix sans négociations et plus de temps libre pour les mettre en action.

Issues de la génération « pivot », ces femmes valorisent l'autonomie et l'indépendance, soulignant l'importance du temps pour soi et pour leurs intérêts, et ce durant leurs parcours tout comme à la retraite. À la suite de la Révolution Tranquille, et grâce au mouvement féministe, les femmes de cette génération et des suivantes ont, entre autres, plus d'accès à l'éducation et la possibilité de poursuivre une trajectoire professionnelle de leur choix. Et même si leurs trajectoires sont ponctuées par des arrêts, notamment pour prendre soin des enfants et des proches, les femmes rencontrées ont vu leurs parcours « marqués par plus d'individualisation et de mobilité sociale » (Marchand et al., 2010, p. 72), reflété dans leur vécu de la retraite. Refusant de se conformer à l'image de la femme au foyer, ménagère et maternante, elles perpétuent cet abandon des normes anciennes et dépassées, leur vie et leur retraite plutôt caractérisée comme un temps pour vivre pour soi, pour se découvrir. Dans le discours de Brigitte, « née à une époque où les femmes étudiaient pas beaucoup », se dessine ce désir d'indépendance en poursuivant une carrière : « c'est important d'être professionnelle », un désir qu'elle considère marquant pour leur génération. Le travail joue dès lors un rôle important dans le parcours de ces femmes, tant au

niveau de leur quotidien que leur identité : à la retraite, elles se (re)construisent, non seulement en fonction du pôle relationnel, mais aussi en fonction de leurs intérêts professionnels.

Ces femmes s'épanouissent en s'investissant dans des activités nouvelles ou anciennes, en continuité avec leurs intérêts, parfois mêmes des intérêts retrouvés alors que ceux-ci étaient sacrifiés pendant les années actives afin de prioriser le travail et la famille. D'autre part, l'émancipation de certaines passe par l'amour qu'elles donnent à leurs petits-enfants, qu'elles leur offrent par choix et non par obligation ou par devoir. Pour ces femmes, on voit donc un désir bien présent de vivre en continuité avec les intérêts qui les animaient tout au long de leur parcours, tout en étant finalement libres des contraintes de l'emploi pour s'investir auprès de leur entourage, et particulièrement auprès d'elles-mêmes.

Nous constatons finalement que ces femmes, qui se décrivent comme à cheval entre une génération de femmes au foyer et une de femmes autonomes et indépendantes, soulignent la fierté qu'elles ressentent quant à leurs parcours. Si elles ont pu investir un travail, épargner pour leur retraite sans l'aide d'un conjoint, mais encore vivre leurs retraites entourées de leurs familles et leurs ami·e·s, elles ne le doivent qu'à elles-mêmes.



## Références bibliographiques

- Alaphilippe, D., Gana, K., & Bailly, N. (2001). Le passage à la retraite: Craintes et espoirs. *Connexions*, 76(2), 29–40.
- Aouici, S., Carillon, S., & Mette, C. (2008). Choisir l'âge de sa retraite: Un arbitrage lié aux contextes économiques et professionnels. *Retraite et société*, 54(2), 190–209.
- Barnay, T. (2002). L'état de santé en fin d'activité: Des disparités sociales et par sexes significatives. *Retraite et Société*, 2(36), 51–79.
- Berger, P., & Kellner, H. (1988). Le mariage et la construction de la réalité. *Dialogue – Recherches Cliniques et Sociologiques Sur Le Couple et La Famille*, 102, 6–23.
- Bertaux, D. (2016). *Le récit de vie* (4ième édition). Armand Colin. <https://www.armand-colin.com/le-recit-de-vie-4e-ed-9782200601614>
- Bickel, J.-F., Lalive d'Épinay, C., & Vollenwyder, N. (2005). Changement et continuité dans les loisirs: Une comparaison de cohortes. *L'Année sociologique*, 55(1), 129–169.
- Bigo, M. (2017). Les mobilités résidentielles des femmes à la retraite: Entre réajustements contraints et aspirations nouvelles. *Enfances Familles Générations. Revue interdisciplinaire sur la famille contemporaine*, 27, 20.
- Bushfield, S. Y., Fitzpatrick, T. R., & Vinick, B. H. (2008). Perception of “impingement” and marital satisfaction among wives of retired husbands. *Journal of Women & Aging*, 20(3–4), 199–213. <https://doi.org/10.1080/08952840801984469>
- Caradec, V. (1994). Le problème de la “bonne distance” conjugale au moment de la retraite. *Revue française de sociologie*, 35(1), 101–124. <https://doi.org/10.2307/3322114>
- Caradec, V. (1996a). *Le couple à l'heure de la retraite*. Presses universitaires de Rennes.

- Caradec, V. (1996b). Les formes de la vie conjugale des jeunes couples «âgés». *Population*, 51(4), 897–927. <https://doi.org/10.2307/1534359>
- Caradec, V. (1998). Les transitions biographiques, étapes du vieillissement. *Prévenir*, 35, 131–137.
- Caradec, V. (2003). Le « Soi intime » à la lumière de la recomposition conjugale tardive. *Sociologie et sociétés*, 35(2), 97–120. <https://doi.org/10.7202/008525ar>
- Caradec, V. (2004). *Vieillir après la retraite. Approche sociologique du vieillissement*. Presses Universitaires de France.
- Caradec, V. (2008). Les mécanismes de la transition identitaire au moment de la retraite. *Spirale - Revue de recherches en éducation*, 41(1), 161–176. <https://doi.org/10.3406/spira.2008.1232>
- Caradec, V. (2012). Vieillir après la retraite, une expérience genrée. Les apports d’une recherche sur le veuvage. *SociologieS*. <http://journals.openedition.org/sociologies/4125>
- Carpentier, N., & White, D. (2013a). Perspective des parcours de vie et sociologie de l’individuation. *Sociologie Et Sociétés*, 45(1), 279–300.
- Carpentier, N., & White, D. (2013b). Perspective des parcours de vie et sociologie de l’individuation. *Sociologie Et Sociétés*, 45(1), 279–300.
- Cavalli, S. (2007). Modèle de parcours de vie et individualisation. *Gérontologie et société*, 30(123), 55–69. <https://doi.org/10.3917/g.s.123.0055>
- Chabot, G., & Langis, G. (2007). L’état de la retraite au Québec. *Santé, Société et Solidarité*, 6(1), 15–25. <https://doi.org/10.3406/oss.2007.1161>
- Cloutier-Villeneuve, L. (2013). Poursuite de la vie active selon le genre au Québec: L’effet de la qualité de l’emploi et de la situation personnelle. *Sociologie et sociétés*, 45(1), 19–42. <https://doi.org/10.7202/1016394ar>

- Côté, N. (2013). Pour une compréhension dynamique du rapport au travail: La valeur heuristique de la perspective des parcours de vie. *Sociologie et sociétés*, 45(1), 179–201. <https://doi.org/10.7202/1016400ar>
- Court, M., Bertrand, J., Bois, G., Henri-Panabière, G., & Vanhée, O. (2016). Qui débarasse la table? Enquête sur la socialisation domestique primaire. *Actes de La Recherche En Sciences Sociales*, 5(215), 72–89.
- Crenner, E. (2006). Être retraité: Quelle identité après le travail? *Economie et Statistique*, 393(1), 41–60. <https://doi.org/10.3406/estat.2006.7141>
- Crespo, S. (2004). Les « nouveaux parcours » de fin de carrière. *Retraite et société*, no 42(2), 65–85.
- De Jong Gierveld, J. (2002). The dilemma of repartnering: Considerations of older men and women entering new intimate relationships in later life. *Ageing International*, 27(4), 61–78. <https://doi.org/10.1007/s12126-002-1015-z>
- De Singly, F. (2003). Intimité conjugale et intimité personnelle: À la recherche d'un équilibre entre deux exigences dans les sociétés modernes avancées. *Sociologie et sociétés*, 35(2), 79. <https://doi.org/10.7202/008524ar>
- De Singly, F. (2005). *Le soi, le couple et la famille*. Armand Colin.
- Dion, M. (2016). L'isolement et la solitude des personnes âgées au prisme du regard démographique. *Gérontologie et Société*, 38(149), 55–66.
- Dubar, C. (1992). Formes identitaires et socialisation professionnelle. *Revue française de sociologie*, 33(4), 505–529. <https://doi.org/10.2307/3322224>
- Dubé, M., Bouffard, L., Lapierre, S., & Alain, M. (2005). La santé mentale par la gestion des projets personnels: Une intervention auprès de jeunes retraités. *Santé mentale au Québec*, 30(2), 321–344. <https://doi.org/10.7202/012151ar>

- Fleury, C. (2003). La santé, un facteur déterminant de la retraite anticipée ? *Cahiers québécois de démographie*, 32(2), 201–221. <https://doi.org/10.7202/008994ar>
- Fuchs, M. F. (2005). La fonction grand-parentale: Du symbole à l'exercice pratique. */data/revues/0929693X/00120006/05001181/*, 12(6), 892–893.
- Gallou, R., & Rochut, J. (2017). Vieillir seule: Quelle proximité géographique des enfants ? *Revue européenne des sciences sociales*, 55(1), 69-96.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity*. Stanford University Press.
- Grenier, A., & Ferrer, I. (2010). Âge, vieillesse, vieillissement: Définitions controversées de l'âge. In M. Charpentier, N. Guberman, V. Billette, J.-P. Lavoie, A. Grenier, & I. Olazabal (Eds.), *Vieillir au pluriel: Perspectives sociales* (pp. 35–54). Presses de l'Université du Québec.
- Guichard-Claudic, Y., Borgne-Uguen, F. L., Pennec, S., & Thomsin, L. (2001). L'expérience de la retraite au masculin et au féminin. *Cahiers du Genre*, 31(2), 81–104.
- Guichard-Claudic, Y., Le Borgne-Uguen, F., Pennec, S., & Thomsin, L. (2001). L'expérience de la retraite au masculin et au féminin. *Cahiers du Genre*, 31(2), 81–104.
- Guillemard, A.-M. (2002). De la retraite mort sociale à la retraite solidaire. *Gerontologie et société*, 25 / n° 102(3), 53–66.
- Henkens, K. (1999). *Retirement Intentions and Spousal Support: A Multi-Actor Approach*. 54(2), 63–73.
- Hummel, C. (2001). Représentations de la vieillesse chez des jeunes adultes et des octogénaires. *Gerontologie et société*, 98, 239–252.
- Institut de la statistique du Québec. (2012). *Le bilan démographique du Québec. Édition 2012* (p. 173). Institut de la statistique du Québec. <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/population-demographie/bilan2012.pdf>

- Jacobs, J. C., Laporte, A., Van Houtven, C. H., & Coyte, P. C. (2014). Caregiving intensity and retirement status in Canada. *Social Science & Medicine*, 102(C), 74–82.
- Kaida, L., & Boyd, M. (2011). Poverty Variations among the Elderly: The Roles of Income Security Policies and Family Co-Residence. *Canadian Journal on Aging / La Revue Canadienne Du Vieillessement*, 30(1), 83–100.  
<https://doi.org/10.1017/S0714980810000814>
- Kaufmann, J. C. (1994). Rôles et identités: L'exemple de l'entrée en couple. *Cahiers Internationaux de Sociologie*, 97, 301–328.
- Kaufmann, J.-C. (2014). À l'épreuve de l'individualisme. *L'école des parents*, N° 609(4), 35–39.
- Kaufmann, J.-C. (2017). *Sociologie du couple: Vol. 7e éd.* Presses Universitaires de France.  
<https://www.cairn.info/sociologie-du-couple--9782130798248.htm>
- Kim, J. E., & Moen, P. (2002). Retirement transitions, gender, and psychological well-being: A life-course, ecological model. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 57(3), 212–222. <https://doi.org/10.1093/geronb/57.3.p212>
- Kohli, M. (1989). Le cours de vie comme institution sociale. *Enquête. Archives de la revue Enquête*, 5, 1–6. <https://doi.org/10.4000/enquete.78>
- Lalive d'Épinay, C. (1992). La religion profane de la société post-industrielle. In D. Mercure (Ed.), *La Culture en mouvement: Nouvelles valeurs et organisations* (pp. 77–92). Presses Université Laval.
- Le Borgne-Uguen, F. (2001). La grand-parenté: Une occasion de socialisation des retraités. In *La retraite: Une révolution silencieuse* (pp. 131–157). ERES.
- Lefrançois, M., & St-Onge, M. (2013). *Système de retraite au Québec et au Canada: Constats et solutions* (p. 64). Institut de recherche et d'informations socio-économiques.
- Légaré, J. (2010). La retraite: Quel méli-mélo. *Policy Options*, 31(3), 77–79.

- Lesemann, F., & D'Amours, M. (2010). Travailleurs âgés, travail « post-retraite » et régimes de retraite: Exclusion ou inégalités? In *Viellir au pluriel, perspectives sociales* (pp. 393–412). Presses de l'Université du Québec.
- Lizaso, I., & Larrañaga, M. (2010). Le genre à la retraite: Effets différenciés sur la santé. In *Genre et socialisation de l'enfance à l'âge adulte* (pp. 191–203). ERES. <https://www.cairn.info/genre-et-socialisation--9782749212937-page-191.htm>
- Marchand, I., Quéniart, A., & Charpentier, M. (2010). Vieillesse d'aujourd'hui: Les femmes âgées et leurs rapports aux temps. *Enfances, Familles, Générations*, 13, 59–78. <https://doi.org/10.7202/045420ar>
- Marier, P., Carrière, Y., & Purenne, J. (2018). Riche comme Crésus? Le mythe des aînés riches. In V. Billette, P. Marier, & A.-M. Séguin (Eds.), *Les vieillissements sous la loupe. Entre mythes et réalités* (pp. 25–33). Presses de l'Université Laval.
- Marier, P., & Skinner, S. (2008). The Impact of Gender and Immigration on Pension Outcomes in Canada. *Canadian Public Policy*, 34(s1), 59–78.
- Martial, A. (2006). Qui sont nos parents? L'évolution du modèle généalogique. *Informations Sociales*, 131(3), 52–63.
- Membrado, M. (2013). Le genre et le vieillissement: Regard sur la littérature. *Recherches Feministes*, 26(2), 5–24,219,224.
- Ménard, J.-C., & Billig, A. (2013). *L'équilibre intergénérationnel du système canadien de revenu de retraite* (p. 24). Bureau de l'actuaire en chef. <http://www.bsif-osfi.gc.ca/Fra/oqa-bac/spds/Pages/jcm20130224.aspx?pedisable=true>
- Mercier, L. (2008). *Re-traiter sa vie: Pratiques d'interventions biographiques auprès de personnes de 50-65 ans*. ERES. <https://www.cairn.info/intervenir-par-le-recit-de-vie--978274920864-page-213.htm?contenu=resume>

- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2003). *Analyse des données qualitatives*. De Boeck Supérieur.
- Ministère de la Famille. (2018). *Les aînés du Québec—Quelques données récentes (2e édition)* (p. 23). Ministère de la Famille. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002205/>
- Ministère de la Famille et des Aînés. (2012). *Les aînés du Québec—Quelques données récentes* (p. 28). Ministère de la Famille et des Aînés. [http://www.scf.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/Egalite/Les\\_aines\\_du\\_Quebec.pdf](http://www.scf.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/Egalite/Les_aines_du_Quebec.pdf)
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2018). *Espérance de vie sans incapacité*. <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/statistiques-donnees-sante-bien-etre/statistiques-de-sante-et-de-bien-etre-selon-le-sexe-volet-national/esperance-de-vie-sans-incapacite/>
- Moulin, S., Dupray, A., & D'Amour, R. (2013). Les politiques publiques au coeur des bifurcations individuelles. *Sociologie et sociétés*, 45(1), 203–228. <https://doi.org/10.7202/1016401ar>
- Mucchielli, A. (2009). *L'identité*. Presses Universitaires de France. <https://www.cairn.info/l-identite--9782130574859.htm>
- Olazabal, I., & Desplanques, A.-C. (2008). La grandparentalité chez les enfants du baby-boom au Québec: Une nouvelle logique des rapports intergénérationnels. *Éthique publique. Revue internationale d'éthique sociétale et gouvernementale*, 10(2). <https://doi.org/10.4000/ethiquepublique.1482>
- Pampel, F. C., Krueger, P. M., & Denney, J. T. (2010). Socioeconomic Disparities in Health Behaviors. *Annual Review of Sociology*, 36, 349–370. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.012809.102529>
- Picot, G., Larochelle-Cote, S., & Myles, J. (2012). Taux de remplacement du revenu chez les aînés au Canada: L'effet du veuvage et du divorce. In *Direction des études analytiques: Documents de recherche* (No. 2012343f; Direction Des Études Analytiques : Documents

- de Recherche). Statistique Canada, Direction des études analytiques.  
<https://ideas.repec.org/p/stc/stcp3f/2012343f.html>
- Ramos, E. (2011). “Les origines” La tension entre appartenance familiale et identité individuelle. *Civitas - Revista de Ciências Sociais*, 11(1), 24–39. <https://doi.org/10.15448/1984-7289.2011.1.9191>
- Schirle, T. (2013). Senior Poverty in Canada: A Decomposition Analysis. *Canadian Public Policy*, 39(4), 517–540. <https://doi.org/10.3138/CPP.39.4.517>
- Segalen, M. (2005). *Sociologie de la famille*. Colin.
- Szinovacz, M. (1992). Leisure in Retirement: Gender Differences in Limitations and Opportunities. *World Leisure and Recreation*, 34(1), 14–17.
- Tassé, L. (2002). La solidarité sociale et les liens intergénérationnels: Notes de recherche. *Nouvelles pratiques sociales*, 15(1), 200–211. <https://doi.org/10.7202/008270ar>
- Tremblay, D.-G., & Lazzari-Dodeler, N. (2017). Les retours en emploi post-retraite: Les fins de carrière du futur? *Vie et Vieillesse*, 14(2), 21–32.
- Turcotte, M., & Schellenberg, G. (2005). *Stress au travail et retraite* (L’emploi et Le Revenu En Perspectives, pp. 15–20). Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/75-001-x/10705/8096-fra.pdf?st=xPxTn50V>
- Vaillancourt, F., & Diaconu, V. (2008). *La situation financière de l’ensemble des retraités Québécois et des secteurs public et parapublic du Québec* (p. 88). Cirano. [https://cirano.qc.ca/actualite/Situation\\_financiere\\_des\\_retraites\\_au\\_Quebec/Etude\\_situation\\_financiere\\_retraites\\_Quebec.pdf](https://cirano.qc.ca/actualite/Situation_financiere_des_retraites_au_Quebec/Etude_situation_financiere_retraites_Quebec.pdf)
- Van de Velde, C. (2018). Présentation: Sociologie de la solitude : concepts, défis, perspectives. *Sociologie et sociétés*, 50(1), 5–20. <https://doi.org/10.7202/1063688ar>

Wannel, T. (2007). Pensions publiques et travail. *Perspective - Statistique Canada*.

<https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/75-001-x/2007108/article/4287838->

[fra.pdf?st=QnXb9wBg](https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/75-001-x/2007108/article/4287838-fra.pdf?st=QnXb9wBg)

Zins, M., Guéguen, A., Kivimaki, M., Singh-Manoux, A., Leclerc, A., Vahtera, J., Westerlund, H.,

Ferrie, J. E., & Goldberg, M. (2011). Effect of Retirement on Alcohol Consumption:

Longitudinal Evidence from the French Gazel Cohort Study. *PLoS ONE*, 6(10), 1–8.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0026531>

# Annexe 1 Grille d'entretien

## **1. Travail et retraite**

1.1 Pouvez-vous me parler, de manière générale, de votre trajectoire professionnelle ?

- Parcours scolaire
- Nb d'années de carrière
- Réorientations professionnelles
- Quotidien
- Importance du travail à la fin de la carrière

1.2 Pouvez-vous me raconter votre passage à la retraite ?

- Moment
- Évènement déclencheur
- Rythme – préparation – planification
- Choix ou non
- Conséquences (financière, sociales, ...)

1.3 Comment votre quotidien s'est-il transformé depuis le départ à la retraite ?

Comment est-ce que vous décririez votre vie à la retraite ?

- Quels changements dans les tâches et le quotidien ?
  - « avant » - « après »

1.4 Est-ce qu'il y a des différences entre la manière dont vous vous représentiez la retraite et la réalité que vous vivez aujourd'hui ? Est-ce que ça se passe comme vous l'imaginiez ?

1.5 Comment est-ce que vous perceviez les retraités avant votre retraite ? Est-ce que cette perception a changé maintenant que vous êtes à la retraite ?

1.6 Est-ce que vous pouvez me parler de votre santé ? Est-ce que qu'il y a eu des changements que vous attribuez à votre départ à la retraite ?

1.7 Comment est-ce que vous envisagez le futur ? Où est-ce que vous vous voyez dans 1 an ? Et dans 5 ans ? (retour au travail, hobby, voyages, projets).

## **2. Célibat et identité**

2.1 Est-ce que vous pouvez me parler de votre vie conjugale ?

- a. Mariage
- b. Couple
- c. Enfants

d. Autres

2.2 Les résultats de recherche montrent que, lors du passage à la retraite, le couple et le conjoint jouent un rôle important. Notamment pour « aider » ou « supporter » puisque c'est un moment assez important. Vous étiez célibataire à ce moment-là... pouvez-vous me parler un peu de cette situation ?

2.3 Auriez-vous préféré être en couple ?

2.4 Connaissez-vous des personnes qui ont vécu cette transition en couple ? Y voyez-vous une différence avec votre propre situation ?

2.5 Est-ce que vous pourriez me parler de votre vie sociale ?

- Changement dans le réseau social
- Personnes présentes lors du passage
- Support nécessaire

2.6 Est-ce que vous trouvez que le regard des autres sur vous a changé avec l'arrivée de la retraite ?

2.7 Est-ce que d'autres personnes de votre entourage ont aussi pris leur retraite ?

2.8 Est-ce que votre perception de ces personnes a changé depuis leur passage à la retraite ?

# Annexe 2 Formulaire de consentement



## FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT

### « Retraite et transitions identitaires des célibataires »

Chercheuse étudiante : Eleonora Bogdanova, étudiante à la maîtrise, Département de sociologie, Université de Montréal  
Directeur de recherche : Isabelle Van Pevenage, professeure associée, Département de sociologie, Université de Montréal

Vous êtes invité à participer à un projet de recherche. Avant d'accepter, veuillez prendre le temps de lire ce document présentant les conditions de participation au projet. N'hésitez pas à poser toutes les questions que vous jugerez utiles à la personne qui vous présente ce document.

#### A) RENSEIGNEMENTS AUX PARTICIPANTS

---

##### 1. Objectifs de la recherche

Ce projet vise à mieux comprendre le passage à la retraite, ainsi que son impact sur la vie des individus célibataires, notamment sur leur identité. Pour ce faire, nous comptons recueillir le point de vue d'une dizaine de nouveaux retraités célibataires.

##### 2. Participation à la recherche

Votre participation consiste à accorder une entrevue à l'étudiante qui vous demandera des questions sur votre expérience de travail, vos habitudes et vos activités quotidiennes (avant et après la retraite), ainsi que votre vécu du passage à la retraite d'un point de vue social et individuel. Cette entrevue sera enregistrée, avec votre autorisation, sur support audio afin d'en faciliter ensuite la transcription et devrait durer environ 1 heure et 30 minutes. Le lieu et le moment de l'entrevue seront déterminés avec l'intervieweur, selon vos disponibilités.

##### 3. Risques et inconvénients

Il n'y a pas de risque particulier à participer à ce projet. Il est possible cependant que certaines questions puissent raviver des souvenirs liés à une expérience désagréable. Vous pourrez à tout moment refuser de répondre à une question ou même mettre fin à l'entrevue.

##### 4. Avantages et bénéfices

Il n'y a pas d'avantage particulier à participer à ce projet. Vous contribuerez cependant à une meilleure compréhension de l'expérience du passage à la retraite chez les individus célibataires.

##### 5. Confidentialité

Les renseignements personnels que vous nous donnerez demeureront confidentiels. Aucune information permettant de vous identifier d'une façon ou d'une autre ne sera publiée. De plus, chaque participant à la recherche se verra attribuer un code et seulement l'étudiante pourra connaître son identité. Les données seront conservées dans un lieu sûr. Les enregistrements seront transcrits et seront détruits, ainsi que toute information personnelle, 7 ans après la fin du projet. Seules les données ne permettant pas de vous identifier seront conservées après cette période.

##### 6. Droit de retrait

Votre participation à ce projet est entièrement volontaire et vous pouvez à tout moment vous retirer de la recherche sur simple avis verbal et sans devoir justifier votre décision, sans conséquence pour vous. Si

vous décidez de vous retirer de la recherche, veuillez communiquer avec la chercheuse au numéro de téléphone indiqué ci-dessous.

À votre demande, tous les renseignements qui vous concernent pourront aussi être détruits. Cependant, après le déclenchement du processus de publication, il sera impossible de détruire les analyses et les résultats portant sur vos données.

## B) CONSENTEMENT

### Déclaration du participant

- Je comprends que je peux prendre mon temps pour réfléchir avant de donner mon accord ou non à participer à la recherche.
- Je peux poser des questions à l'équipe de recherche et exiger des réponses satisfaisantes.
- Je comprends qu'en participant à ce projet de recherche, je ne renonce à aucun de mes droits ni ne dégage les chercheurs de leurs responsabilités.
- J'ai pris connaissance du présent formulaire d'information et de consentement et j'accepte de participer au projet de recherche.

Signature du participant : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

### Engagement du chercheur

J'ai expliqué au participant les conditions de participation au projet de recherche. J'ai répondu au meilleur de ma connaissance aux questions posées et je me suis assurée de la compréhension du participant. Je m'engage, avec l'équipe de recherche, à respecter ce qui a été convenu au présent formulaire d'information et de consentement.

Signature de la chercheuse : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

**Pour toute question relative à l'étude, ou pour vous retirer de la recherche**, veuillez communiquer avec Eleonora Bogdanova au numéro de téléphone [REDACTED] ou à l'adresse courriel [eleonora.bogdanova@umontreal.ca](mailto:eleonora.bogdanova@umontreal.ca).

Pour toute préoccupation sur vos droits ou sur les responsabilités des chercheurs concernant votre participation à ce projet, vous pouvez contacter le Comité d'éthique de la recherche en arts et en sciences par courriel à l'adresse [ceras@umontreal.ca](mailto:ceras@umontreal.ca) ou par téléphone au 514 343-7338 ou encore consulter le site Web <http://recherche.umontreal.ca/participants>.

Toute plainte relative à votre participation à cette recherche peut être adressée à l'ombudsman de l'Université de Montréal en appelant au numéro de téléphone 514 343-2100 ou en communiquant par courriel à l'adresse [ombudsman@umontreal.ca](mailto:ombudsman@umontreal.ca) (**l'ombudsman accepte les appels à frais virés**).