

# Quel sens de la vie à la retraite ? Impact des relations interpersonnelles

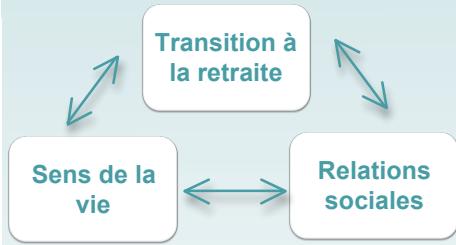
Ariane Froidevaux-Rosselet – Thèse sous la direction du Prof. Andreas Hirschi  
Institut de Psychologie

## Problématique

**L'objectif** de cette recherche est de comprendre comment les relations modifient la perception du sens de la vie durant la transition à la retraite.



Cette recherche est **originale** car à ce jour, aucune étude ne relie ces 3 approches distinctes de la psychologie :



- ✓ Littérature sur la *transition à la retraite*. Courant **interdisciplinaire** : économie, sciences sociales, psychologie du travail (e.g. Wang et Schultz, 2010)
- ✓ *Théorie relationnelle du travail*. Issue de la recherche en **psychologie du conseil et de l'orientation** (Blustein, 2011)
- ✓ Littérature sur le *sens de la vie* (e.g. Steger et al., 2009) issue de la **psychologie positive**.

## Méthode

### Analyse thématique de contenu :

- ✓ *Entretiens semi-structurés* auprès de 2 hommes et 4 femmes âgés entre 60 et 65 ans, interrogés entre 1 mois et 2 ans avant leur passage à la retraite.
- ✓ *Question ouverte* issue d'une recherche sur la transition à la retraite. Les participants sont à la retraite depuis environ 6 mois (N = 109).

## Résultats préliminaires

### 1. Avant la retraite

Thème des relations à la retraite :

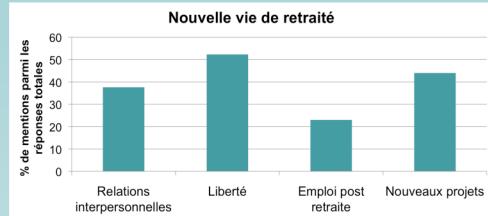
Vie relationnelle et transition	
Vie de couple	Famille et petits-enfants
« On est un couple qui a beaucoup fonctionné sur le sport fait ensemble. Or mon mari commence à avoir des problèmes de santé qui le perturbent. Là il faudra que je continue moi, seule. »	« J'imaginais pas du tout ce que c'était d'avoir un petit-fils, je savais pas du tout, et franchement je trouve que c'est incroyable, le changement est gigantesque et se noue une relation ...»

Thème du sens de la vie à la retraite :

Le sens de la vie à la retraite	
Une étape de vie et une continuité	Via les relations
« 65 ans c'est clairement l'entrée dans le 3e âge y'a aucun doute, le changement de statut et de l'âge sont vraiment liés à une nouvelle étape de développement »	« ... petit à petit la famille deviendra un élément vraiment primordial question sens »

### 2. Après la retraite

4 thèmes apparaissent :



- ✓ **Relations** (couple, petits-enfants, amis et anciens collègues)
- ✓ **Liberté** (plus de stress, « faire ce que l'on veut quand on le veut » )
- ✓ **Emploi post retraite** (à temps partiel, comme employé ou indépendant)
- ✓ **Projets** (loisirs, bénévolat, voyages)

**Vers le sens de la vie** : continuité versus étape de vie, difficultés, santé, satisfaction.

## Discussion

1. **Sentiment de liberté** accompagné d'une **préoccupation** concernant la manière d'occuper son temps (recherche d'activités, mise en place de projets).
2. Importance particulière des relations, et particulièrement des **amis** et des **petits-enfants**.
3. Concevoir la retraite comme une **nouvelle étape de vie** ou une **continuité** : impact sur le sens de la vie.
- ✓ (Re) Donner leur place aux relations dans la transition à la retraite.

## Bibliographie

Blustein, D. L. (2011). A relational theory of working. *Journal of Vocational Behavior*, 79(1), 1-17.

Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52.

Wang, M., & Shultz, K. S. (2010). Employee retirement: A review and recommendations for future investigation. *Journal of Management*, 36(1), 172-206.