

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

VIVRE UNE RETRAITE ÉPANOUIE : L'INFLUENCE DES BESOINS
PSYCHOLOGIQUES DANS DIFFÉRENTES SPHÈRES DE VIE SUR LE BIEN-
ÊTRE PSYCHOLOGIQUE PENDANT LA RETRAITE

THÈSE
PRÉSENTÉE
COMME EXIGENCE PARTIELLE
DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE

PAR
ANDRÉANNE LAFRAMBOISE

JANVIER 2019

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de cette thèse se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.10-2015). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

Le doctorat est comme un grand voyage où tant est à découvrir et à apprendre. Comme tout bon voyage, il a de nouveaux paysages qui nous inspirent, de nouvelles rencontres qui nous ouvrent le cœur et l'esprit, de nouvelles expériences qui laissent des empreintes, et des défis qui nous apprennent sur la personne que nous sommes. Mon voyage doctoral a donc été marqué par la rencontre et le soutien de personnes exceptionnelles qui ont su me guider, m'encourager et m'apporter tant de bonheur. J'aimerais ainsi que toutes ces personnes puissent accueillir tous mes sentiments de gratitude qui viennent du fond de mon cœur, en acceptant mes remerciements.

Tout d'abord, je tiens à remercier ma directrice de thèse, Dre Nathalie Houlfort, pour m'avoir accordé la confiance et la liberté d'explorer et de tracer mon propre parcours, et ce, tout en m'accompagnant et me soutenant. Je te serai toujours reconnaissante pour tes conseils, tes connaissances et tes habiletés d'éditrice pour perfectionner ma syntaxe franco-ontarienne. Un merci sincère pour ton ouverture et ton écoute inconditionnelle. Ensuite, je remercie tous les membres du jury qui ont chaleureusement accepté de participer à la lecture et l'évaluation de cette recherche; Dr Jacques Forest (UQAM), Dre Sophie Meunier (UQAM) et Dre Noémie Carbonneau (UQTR). Merci d'avoir généreusement donné de votre temps et vos efforts pour enrichir ma thèse.

J'aimerais aussi remercier ceux et celles – professeurs, superviseurs et mentors – qui tout au long de mon parcours ont joué un rôle important dans mon développement professionnel et personnel. Un merci particulier à Mireille (d'avoir été une étoile polaire lors de ce voyage), à Simon (de m'avoir permis de naviguer en toute confiance dans mes débuts d'interventions), à Rachel (d'être une étincelle qui m'a permis d'accueillir *Mindy* et d'oser faire autrement), à François (d'être un capitaine hors du commun qui a su transmettre sa passion métaphorique lors de mon premier voyage clinique), à Francine (d'être une superviseure colorée par ton sens de

l'humour, ta chaleur humaine et tes intentions), et à Laura (d'être une lumière dans mon chemin de guerrière authentique).

J'aimerais aussi exprimer mes sincères gratitudeux aux organismes qui ont donné un énorme coup de main à mon recrutement et aux participants qui ont pris de leur précieux temps pour répondre aux questionnaires. De plus, un merci particulier à la Faculté des sciences humaines de l'UQAM, aux Fonds de développement académique réseau (FODAR) et au Conseil de recherche en sciences humaines du Canada (CRSH) pour leur appui financier.

Mes remerciements vont aussi à tous mes amis et amies. Merci pour votre écoute, votre soutien, vos encouragements et votre présence, qui ont rendu ce voyage animé et enjoué. Tout d'abord, merci Tiffany d'être un constant rayon de soleil dans ma vie. Ta chaleur, ta bonté et ton authenticité sont des rappels quotidiens de comment la vie est *beautiful*. Merci Brent d'être l'autre anglophone et le cofacilitateur avec qui j'ai pu grandir et partager toutes ces heures de plaisir. Merci d'être un *sherpa* qui incarne et inspire l'intégrité, la bienveillance et qui a ouvert la porte à toutes sortes de découvertes. Merci à toi Marie-Gwen d'être une amie au cépage *fruité et doux*. Ta générosité, ta sincérité et ta candeur apportent *full* de pétillants à ma vie. Merci *chère minione* Karel avec qui la joie de vivre, le jeu et les plaisirs simples de la vie sont toujours à l'agenda non planifié. Tu es un vrai souffle de fraîcheur dans ma vie. Merci Tanya, la reine des réalisations personnelles, de générosité et du rire. Peu importe la destination ou la hauteur du défi à graviter, tu assures le *#growth*. Merci Chloé, d'être une amie *IPA* – impliquée, pétillante et attentionnée – qui apporte tant de mélodies et de moments ludiques dans ma vie. Enfin, un merci tout particulier à François. Une merveilleuse rencontre, c'est parfois une question de bon timing et de *chemins qui se recroisent*. Ta présence chaleureuse et compréhensive me rappelle que c'est parfois dans la simplicité et les petits plaisirs de la vie qu'on rencontre les moments de bonheur les plus remarquables et *intenses*.

Je désire aussi exprimer mes remerciements à mes collègues de laboratoire pour leur soutien (Julie et Sarah), aux perles rares de la Sangha qui émanent l'acceptation et la

compassion (Alexandra, Andréanne, Laurence et Lysa-Marie), à mes complices pirates du CSP (Florian et Jici), à mes alliées psychodynamiciennes du CCPE (Florence et Jacinthe) et aux *super supporters* (Ashley, Kim, Rana, Sarah et Tamara). Finalement, j'adresse une gratitude des plus profondes à ma famille. Merci *mom*, Micheline, pour avoir consacré tant d'heures d'études avec moi (de la maternelle, à la piscine de conjugaison jusqu'aux définitions et aux théories innombrables du baccalauréat) et avoir été disponible à tout moment pour m'écouter, m'épauler et m'encourager. Merci d'être une source d'inspiration par ta générosité inconditionnelle, ta sensibilité aux autres et ta résilience. Merci *dad*, Marc, de m'avoir toujours encouragé à sortir de ma zone de confort et m'avoir soutenu dans mes projets et mes passions. Ta détermination, ta débrouillardise et ta passion pour tes divers projets m'ont permis de croire que tous mes rêves sont atteignables (autre que dépasser la 3^e marche d'une échelle). Enfin, merci *grand-papa*, Jean, d'être un homme exceptionnel qui apporte tant de bonheur et de sagesse dans ma vie. Merci pour le partage de ton vécu, tes histoires d'enfance et tes blagues, pour ton écoute, pour ta bonté ainsi que pour ta foi en moi. Je vous remercie tous les trois pour avoir donné de votre temps et de votre énergie, pour m'avoir transmis vos connaissances et vos valeurs, et enfin pour votre soutien et votre amour inconditionnel.

En somme, à vous tous et toutes, vous avez fait de ce voyage bien plus qu'une simple destination à atteindre, mais une expérience mémorable remplie de belles réalisations et de belles découvertes, de plaisirs et de fous rires, et de relations florissantes. Je suis des plus choyées et des plus épanouies, et je vous remercie du plus profond de mon cœur d'avoir fait partie de ce voyage!

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS	II
TABLE DES MATIÈRES	V
Liste des figures.....	VIII
Liste des tableaux.....	IX
RÉSUMÉ	X
CHAPITRE I.....	1
INTRODUCTION GÉNÉRALE	1
1.1 Problématique.....	1
1.2 Retraite	4
1.2.1 Facteurs sociodémographiques	5
1.2.2 Facteurs contextuels.....	11
1.2.3 Facteurs socio-relacionnels.....	13
1.3 Bien-être psychologique.....	17
1.4 Besoins psychologiques fondamentaux.....	21
1.5 Affiliation émotionnelle	29
1.6 Présentation des deux articles de thèse.....	33
CHAPITRE II	37
ARTICLE 1.....	37
Abstract	38
Introduction	39
Psychological Well-Being during Retirement	40
Psychological Need Satisfaction and Frustration	42
Present Study	44
Method.....	47
Participants and Procedure.....	47
Measures	48
Results	52
Preliminary Analyses	52

Main Analyses	54
Discussion	58
Psychological Needs in Retiree's Psychological Well-Being and Life	
Satisfaction.....	59
Limitations	62
Practical Implications.....	63
Conclusion.....	64
CHAPITRE III	72
ARTICLE 2.....	72
Abstract	73
Introduction	74
Emotional Reliance.....	75
Psychological Well-Being During Retirement	76
Psychological Need Satisfaction.....	78
Present Research.....	80
Method.....	81
Participants and Procedure.....	81
Measures	83
Results	86
Preliminary Analyses	86
Main Analyses	87
Discussion	88
Retirement and Emotional Reliance	89
Emotional Reliance and Need Satisfaction.....	90
Limitations and Future Research	93
Conclusion.....	94
CHAPITRE IV	99
DISCUSSION GÉNÉRALE	99
4.1 Objectifs et résultats	99
4.2 Contributions théoriques	102

4.2.1 L'apport des besoins psychologiques fondamentaux dans la compréhension du bien-être pendant la retraite	102
4.2.2 L'importance de l'affiliation émotionnelle	106
4.1.3 L'influence distincte des différentes sphères de vie chez les retraités.....	112
4.2 Implications pratiques	122
4.3 Limites des études	127
4.4 Recherches futures	132
CONCLUSION	139
ANNEXES	140
ANNEXE A	141
ANNEXE B.....	142
APPROBATION ÉTHIQUE	142
ANNEXE C.....	143
FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ET INSTRUMENTS DE MESURE :	
ARTICLE 1	143
ANNEXE D	156
FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ET INSTRUMENTS DE MESURE :	
ARTICLE 2 – TEMPS 1 ET TEMPS 2	156
RÉFÉRENCES.....	171

LISTE DES FIGURES

CHAPITRE III

Figure 1 : Results of Path Analysis	98
---	----

LISTE DES TABLEAUX

CHAPITRE II

Tableau 1 : Sociodemographic Characteristics of Our Sample	66
Tableau 2 : Correlations, Means and Standard Deviations for All Variables	68
Tableau 3 : Hierarchical Multiple Regression Analysis Predicting Psychological Well-Being and Life Satisfaction from Need Satisfaction and Need Frustration for all Retirees.....	69
Tableau 4 : Hierarchical Multiple Regression Analysis Predicting Psychological Well-Being and Life Satisfaction from Need Satisfaction and Need Frustration for Retirees With a Romantic Partner.....	70
Tableau 5 : Means and Standard Deviation for Retirees in a High Need-Supportive Romantic Relationship, Low Need-Supportive Romantic Relationship and Single Retirees.....	71

CHAPITRE III

Tableau 1 : Sociodemographic Characteristics of Our Sample of Retirees	95
Tableau 2 : Means, Standard Deviations, Cronbach Alpha and Correlations among Emotional Reliance, Need Satisfaction and Psychological Well-Being.....	97

RÉSUMÉ

La présente thèse vise à mieux comprendre comment les retraités parviennent à vivre une vie épanouie pendant la retraite. Plus précisément, elle cherche à évaluer quelle est l'influence des sphères de vie importantes chez les retraités (amicale, familiale et amoureuse), et quels sont les mécanismes motivationnels impliqués dans l'expérience du bien-être psychologique pendant la retraite. Bien que de nombreuses études aient examiné la relation entre les besoins psychologiques et le bien-être des individus, peu d'entre elles se sont intéressées à ces liens chez une population de retraités. De plus, aucune étude à notre connaissance n'a examiné les besoins psychologiques du point de vue des différentes sphères de vie des retraités et leur influence respective sur le bien-être pendant la retraite.

Le premier chapitre présente le cadre théorique dans lequel s'inscrit la présente thèse, soit la théorie de l'autodétermination (TAD; Deci & Ryan, 1985, 2000, Ryan & Deci, 2017). Celle-ci propose que les besoins psychologiques fondamentaux sont un déterminant du bien-être psychologique et du fonctionnement optimal de tout individu. Selon la TAD, l'environnement dans lequel une personne évolue peut favoriser soit la satisfaction ou la frustration de ses besoins psychologiques, ce qui engendrerait des conséquences sur son bien-être psychologique (Costa, Ntoumanis, & Bartholomew, 2015; Vansteenkiste & Ryan, 2013). La présente thèse s'intéresse à la satisfaction et la frustration des besoins psychologiques des retraités au sein de leurs différentes sphères de vie, soit la sphère d'amitié, familiale et amoureuse.

Ensuite, toujours d'après la TAD, l'affiliation émotionnelle est présentée comme un mécanisme motivationnel important pour la satisfaction des besoins psychologiques et l'expérience du bien-être psychologique (Deci, La Guardia, Moller, Scheiner, & Ryan, 2006; Ryan, La Guardia, Solky-Butzel, Chirkov, & Kim, 2005). Plus précisément, l'affiliation émotionnelle, c'est-à-dire la volonté d'une personne à se tourner vers un proche pour partager ses préoccupations émotionnelles et pour chercher du soutien lors de situations marquantes, est mise à l'examen dans la présente thèse pour mieux comprendre comment ce mécanisme mène à une retraite plus épanouie.

Enfin, la conceptualisation du bien-être psychologique offerte par Ryff (1989) est exposée. Selon celle-ci, les individus expérimentent du bien-être psychologique lorsqu'ils connaissent une croissance personnelle continue et qu'ils ont le sentiment de mener une vie qui a du sens (Ryff, 1989). Afin de rendre compte du bien-être vécu par les retraités, la présente thèse utilise principalement cette conceptualisation.

Le deuxième chapitre inclut le premier article de la présente thèse, qui visait trois objectifs. Le premier objectif était d'examiner le lien entre les besoins psychologiques (satisfaction et frustration) dans la sphère de vie amicale et familiale et le bien-être psychologique et la satisfaction de vie chez les retraités. Le deuxième objectif était d'évaluer si la satisfaction et la frustration des besoins dans la sphère amoureuse sont associées, positivement et négativement respectivement, au bien-être psychologique et à la satisfaction de vie, au-delà de la satisfaction et la frustration des besoins psychologiques dans les sphères amicale et familiale. Enfin, le dernier objectif de cette première étude était d'examiner si la qualité de la relation amoureuse influence le niveau de bien-être psychologique, de satisfaction de vie ainsi que de satisfaction et de frustration des besoins dans les sphères de vie amicale et familiale pendant la retraite. Les résultats ont montré que la frustration des besoins dans la sphère amicale est associée négativement au bien-être psychologique et à la satisfaction de vie, tandis que la satisfaction des besoins au sein de la famille est associée positivement à la satisfaction de vie pendant la retraite. Des analyses portant sur les retraités en couple ont révélé que la satisfaction des besoins dans le couple est associée positivement, au-delà de la satisfaction et de la frustration des besoins dans les autres sphères, à la satisfaction de vie et au bien-être psychologique. Néanmoins, ce ne sont pas tous les retraités en couple qui vivent une expérience épanouissante pendant leur retraite. Les résultats ont montré que les retraités dont le niveau de satisfaction des besoins est élevé dans leur couple rapportent des besoins plus satisfaits et moins frustrés dans la sphère amicale (c.-à-d., niveau élevé de satisfaction et niveau faible de frustration) ainsi que des niveaux plus élevés de bien-être psychologique et de satisfaction de vie que les retraités dont les besoins sont insatisfaits dans leur couple et que les retraités célibataires. Enfin, les résultats de ce premier article demeurent significatifs même en contrôlant statistiquement pour le niveau de satisfaction sur les plans du revenu et de la santé physique.

Le troisième chapitre inclut le deuxième article de cette thèse, dont l'objectif était d'examiner, à l'aide d'un devis longitudinal, les relations entre l'affiliation émotionnelle, la satisfaction des besoins psychologiques et le bien-être psychologique lors de la période initiale de la retraite (les premiers six mois après la prise de la retraite). Plus précisément, un modèle de médiation a été testé, selon lequel l'affiliation émotionnelle auprès de différents partenaires sociaux, après trois mois de retraite, soit positivement liée au bien-être psychologique trois mois plus tard, et ce, par l'entremise de la satisfaction des besoins psychologiques. Les résultats du deuxième article révèlent l'importance du rôle de l'affiliation émotionnelle dans la satisfaction des besoins psychologiques pendant la retraite. En effet, l'affiliation émotionnelle dans les sphères amicale et amoureuse était positivement associée, trois mois plus tard, à la satisfaction des besoins psychologiques dans ces mêmes sphères de vie. Toutefois, nos hypothèses n'ont été que partiellement confirmées, puisque l'effet médiateur de la satisfaction des besoins dans la relation entre l'affiliation émotionnelle et le bien-être psychologique lors de la période initiale de la retraite a

été seulement confirmé dans la sphère amicale. Les résultats suggèrent ainsi que la volonté d'un nouveau retraité à chercher du soutien émotionnel auprès de ses amis facilite la satisfaction de ses besoins psychologiques dans cette sphère trois mois plus tard, ce qui favorise en retour plus de bien-être psychologique pendant la période initiale de la retraite.

Le quatrième et dernier chapitre de cette thèse vise à discuter des contributions théoriques et des implications pratiques issues des deux articles de cette thèse. Ce chapitre vise également à souligner les limites reliées aux deux études présentées et à proposer différentes pistes de recherches futures. Finalement, une brève conclusion est présentée.

Mots clés : besoins psychologiques fondamentaux, bien-être psychologique, retraite, théorie de l'autodétermination, affiliation émotionnelle.

CHAPITRE I

INTRODUCTION GÉNÉRALE

Ce chapitre a pour objectifs de décrire la problématique ainsi que de présenter les principaux cadres théoriques autour desquels la présente thèse s'articule. Plus spécifiquement, les thèmes centraux, dont la retraite, le bien-être psychologique (Ryff & Keyes, 1995), la mini-théorie des besoins psychologiques fondamentaux à partir de la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985) et l'affiliation émotionnelle¹ (Ryan et al., 2005), y seront élaborés. Pour clore ce chapitre, les objectifs de recherche ayant guidé cette thèse ainsi qu'une description des deux études qui en font l'objet seront présentés.

1.1 Problématique

Depuis les dernières années, l'émergence d'un nouveau phénomène change le portrait de la société et du travail d'aujourd'hui et de demain : le départ massif des baby-boomers pour la retraite. La population canadienne comptait 9,6 millions de baby-boomers (nés entre 1946-1965) en 2012 (Statistique Canada, 2012). Certains de ces individus ne sont plus actifs sur le marché du travail, alors que plusieurs d'entre eux qui le sont prendront leur retraite au courant des prochaines années. Au Québec seulement, 100 000 travailleurs âgés de 50 ans et plus ont pris leur retraite entre 2009 et 2010. Ce chiffre représente près de 30 % de l'ensemble des retraités au Canada pour cette même période (351 232; Institut de la statistique du Québec, 2011), et le nombre de retraités ne cesse d'augmenter. Il est d'ailleurs estimé que la population

¹ Le terme « affiliation émotionnelle » est une traduction libre du terme *emotional reliance* utilisé dans les travaux de Ryan et ses collaborateurs (2005).

d'ânés canadiens passera de 15 % en 2011 à 23 % en 2031 (Statistique Canada, 2012).

À l'heure actuelle, l'augmentation du nombre de retraités dans la population a un effet important sur la société canadienne, que ce soit en ce qui a trait au marché du travail, à l'utilisation du système de santé ou à la participation sociale de la population. À titre d'exemple, Cazale et Bernèche (2012) ont souligné qu'un niveau élevé de bien-être psychologique chez les retraités contribue à une population plus en santé et heureuse, alors qu'un niveau faible de bien-être psychologique chez les retraités signifie davantage de coûts pour la société (p. ex., sur le plan du système de santé physique et psychologique). Ainsi, la bonne santé psychologique des retraités aurait des avantages pour l'ensemble de la population canadienne.

À cet égard, Gilmour (2012) rapporte les résultats d'une enquête menée par Statistique Canada offrant un portrait des aînés et de leur participation sociale. Cette enquête révèle que la majorité des aînés canadiens (80 %) participent fréquemment à au moins un type d'activité (p. ex., des activités avec la famille et les amis, des groupes confessionnels, des sports, du bénévolat ou un club). Gilmour (2012) mentionne aussi que plus les aînés participent fréquemment à des activités sociales, plus ils rapportent être satisfaits de leur santé physique. Les aînés socialement actifs rapportent également moins de solitude et un niveau moindre d'insatisfaction à l'égard de la vie. La santé des aînés semble donc tributaire, du moins en partie, d'une participation active au sein d'un réseau social étendu. De plus, cette même enquête a examiné l'influence des différents types de soutien social sur les différents indicateurs de santé. Le soutien émotionnel (c.-à-d., l'empathie, le partage des sentiments et les encouragements) prédisait davantage les faibles niveaux de solitude et d'insatisfaction à l'égard de la vie que les autres types de soutien (instrumental et affectif). Les résultats de cette enquête soulignent également l'importance de la qualité des relations sociales en démontrant son rôle médiateur dans la relation entre

la participation sociale et les indicateurs de santé. Toutefois, il appert que 20 % des aînés canadiens participent rarement à des activités sociales, ce qui compromettrait leur santé physique et psychologique.

En lien avec ce dernier point, des études précédentes sur la retraite ont souligné qu'une proportion significative de travailleurs éprouve des difficultés lors de cette étape de vie importante (Atchley, 1976; Bossé, Aldwin, Levenson, & Ekerdt, 1987; Wang, 2007). La méta-analyse réalisée par Wang (2007) a démontré que seulement 5 % des retraités rapportent tirer des bienfaits immédiats de la prise de leur retraite pour leur bien-être psychologique. En effet, toujours selon les résultats de cette méta-analyse, 70 % des retraités éprouveraient très peu de changements bénéfiques sur le plan du bien-être psychologique, et 25 % connaîtraient même des retombées psychologiques négatives au début de leur retraite, mais rapporteraient que leur condition s'améliore par la suite.

Il s'avère donc important de mieux cerner les différentes composantes de l'expérience psychosociale des retraités. Plus précisément, une meilleure compréhension des mécanismes psychologiques sous-jacents au bien-être psychologique chez les retraités permettrait de brosser un portrait plus précis des composantes clés du développement et du maintien du bien-être psychologique au sein de cette population. Autrement dit, il s'agit de comprendre comment les retraités parviennent à vivre une vie plus épanouie pendant leur retraite. Ainsi, un travail de conscientisation et de soutien auprès des retraités permettrait à ceux-ci d'être plus épanouis, plus satisfaits de leur vie et plus actifs socialement. Une population de retraités jouissant d'un bien-être psychologique élevé permettrait possiblement un allègement sur le plan des services de santé physique et psychologique et une moins grande prise en charge par la famille.

1.2 Retraite

La retraite représente une étape importante de la vie puisqu'elle apporte des changements significatifs sur les plans financier, social et émotionnel (Lo & Brown, 1999). Un nombre impressionnant de théories et de conceptualisations à ce propos sont développées dans les écrits sur le sujet. Par exemple, la théorie des rôles conçoit la retraite en tant que processus d'adaptation des rôles sociaux, où la personne passe du rôle de travailleur au rôle de retraité. Ce processus sera accompagné de conséquences positives ou négatives en fonction de la désirabilité de la retraite et de la concordance des valeurs et des buts entre l'ancien et le nouveau rôle (Riley & Riley, 1994; Wang, Henkens, & van Solinge, 2011). D'autres auteurs se sont plutôt concentrés sur le processus de prise de décision à propos de la question de la retraite. Ainsi, la théorie de l'*expectancy-value* stipule que la décision de prendre sa retraite serait motivée par la perception d'une diminution de productivité, par l'état de santé ou par les habiletés et les compétences du travailleur dans l'accomplissement de ses tâches (Atkinson, 1957). Si le travailleur évalue négativement sa participation dans son travail, il cherchera donc à s'investir davantage dans d'autres activités et sphères de vie où il pourra se sentir plus efficace (Wang & Shultz, 2010).

Néanmoins, comme soulevé par Denton et Spencer (2009), la définition de la retraite adoptée par les chercheurs semble être grandement influencée par leurs approches et leurs disciplines d'origine. Dans le cadre de la présente thèse, la définition appuyée par la revue de littérature de Wang et Shi (2014, p. 211) sera utilisée, soit "*retirement as an individual's exit from the workforce, which accompanies decreased psychological commitment to and behavioral withdrawal from work*". La retraite représente alors un processus où la personne cesse ses activités professionnelles et doit s'accoutumer à divers changements dans le but de trouver un équilibre psychologique dans sa vie de retraité (van Solinge & Henkens, 2008; Wang, 2007).

Par ailleurs, même en ce qui a trait au processus de cessation des activités professionnelles, soit à la transition vers la retraite, les écrits scientifiques ne montrent pas de consensus. À titre d'exemple, la durée de la transition vers la retraite semble varier grandement d'une étude à l'autre (c.-à-d., de quelques mois à quelques années), ce qui n'est pas surprenant compte tenu du nombre élevé de conceptualisations de la retraite. Ainsi, dans la présente thèse, il ne sera pas question de « transition vers la retraite »; nous étudierons plutôt le « présent de la retraite », soit l'expérience des retraités dans leur quotidien. Que l'on traite de transition vers la retraite ou de la retraite en elle-même, il n'en demeure pas moins que cette période nécessite une certaine adaptation qui peut avoir des conséquences positives ou négatives. Il sera donc question d'une « bonne adaptation à la retraite » lorsque le retraité vit des changements bénéfiques pour son bien-être psychologique pendant la retraite (p. ex., van Soligne & Henkens, 2008; Wang, 2007). Au contraire, l'adaptation est moins bonne lorsqu'un retraité éprouve un certain nombre de retombées psychologiques négatives pendant la retraite. Plusieurs études ont tenté d'identifier les facteurs pouvant prédire une bonne adaptation à la retraite. Trois catégories de facteurs sont plus fréquemment citées : les facteurs sociodémographiques (l'âge, le genre et la situation financière), les facteurs contextuels (la santé physique et la planification de la retraite) et, enfin, les facteurs socio-relationnels (le statut conjugal et le réseau social). Les prochaines sections offrent un aperçu de ces facteurs ainsi qu'un survol des appuis empiriques témoignant de leur influence sur l'adaptation à la retraite.

1.2.1 Facteurs sociodémographiques

Bien que les facteurs sociodémographiques semblent influencer à la fois la période précédant la retraite et le présent de celle-ci (p. ex., Pinquart & Sörensen, 2000; Wang, 2007; Zhang & Li, 2011), les écrits scientifiques révèlent un portrait mitigé de la direction de l'influence de ces facteurs.

1.2.1.1 L'âge

L'âge aurait une influence déterminante sur la période précédant la retraite et également pendant la retraite, plus précisément sur la décision de prendre sa retraite et sur la satisfaction envers la vie pendant sa retraite. De façon évidente, les études soutiennent que plus les travailleurs sont âgés, plus ils sont susceptibles de prendre leur retraite (Kim & Feldman, 2000; Wang, Zhan, Liu, & Shultz, 2008). Cela dit, il existe des lois et des normes du travail en ce qui concerne l'âge de prise de la retraite. En 2011, la Commission canadienne des droits de la personne a aboli la loi permettant aux employeurs de forcer un travailleur à prendre sa retraite à partir d'un certain âge. La prise de la retraite est donc maintenant à la discrétion du travailleur, et non à celle de son employeur. Or, si un travailleur souhaite prendre sa retraite hâtivement, il est sujet à des pénalités sur les prestations qu'il recevra pendant sa retraite. Plus précisément, selon la Loi sur le régime de rentes du Québec, un retraité âgé de 65 ans peut commencer à recevoir les prestations des rentes de retraite. Bien que des prestations puissent être demandées dès l'âge de 60 ans, le montant octroyé sera moindre que si le retraité avait attendu ses 65 ans pour quitter le marché du travail. Toutefois, un retraité ayant moins de 60 ans devra attendre son 60^e anniversaire pour bénéficier de ces prestations. Ainsi, bien que la prise de la retraite soit en partie déterminée par l'âge de la personne, elle est également tributaire des lois et des normes provinciales et fédérales, qui sont intimement liées aux préoccupations financières, que nous verrons plus tard.

En ce qui concerne la satisfaction à l'égard de la vie pendant la retraite, les écrits scientifiques semblent présenter un paradoxe. D'une part, plus les travailleurs prennent leur retraite à un jeune âge, plus ils rapportent un niveau élevé de satisfaction envers la vie pendant la retraite si leur santé physique et leur santé financière sont perçues comme étant satisfaisantes (Zhan, Qang, Liu, & Shultz,

2009). Par exemple, un jeune retraité en bonne santé physique et financière aura davantage l'occasion de profiter de sa nouvelle liberté pour faire les activités et loisirs désirés. À l'inverse, un jeune retraité limité par sa santé physique ou sa santé financière se sentira empêché de pleinement jouir de sa retraite, soit par sa condition physique ou par sa douleur, soit par l'impossibilité financière de participer à des activités (Zhan et al., 2009). D'autre part, une retraite tardive présente une occasion pour le travailleur d'améliorer sa situation financière. En restant sur le marché du travail, le travailleur peut économiser davantage dans le but de pouvoir se payer le style de vie désiré pendant sa retraite. Ainsi, il ne semble pas y avoir d'âge parfait pour la retraite. En effet, la satisfaction à l'égard de la vie pendant la retraite semble influencée par des corrélats de l'âge, tels que la santé physique et la santé financière, plutôt que par l'âge lui-même (voir Pinguart & Sörensen, 2000). Les liens sociaux constituent un autre exemple appuyant le fait que l'âge comme tel n'est pas un facteur déterminant de l'adaptation à la retraite. De manière évidente, plus une personne avance en âge, plus elle est susceptible de perdre son réseau social (p. ex., décès de ses proches et amis), et un retraité ayant un réseau social plus réduit est plus vulnérable à l'isolement, à la solitude, aux affects négatifs, voire dépressifs, et même à une faible satisfaction envers la vie (Pinguart & Sörensen, 2000). Ainsi, la fameuse expression « l'âge n'est qu'un chiffre » semble s'appliquer dans le contexte de la retraite, car l'âge semble en effet être davantage un marqueur de temps qu'un déterminant du bien-être et de la satisfaction envers la vie.

1.2.1.2 Le genre

Le genre, quant à lui, influence aussi l'expérience générale de la retraite, bien que ses effets demeurent mitigés (p. ex., Zhang & Li, 2011). Cette différence de l'expérience pendant la retraite semble s'inscrire dans les rôles mêmes adoptés par les hommes et les femmes, notamment en ce qui concerne l'obligation et la continuité des tâches familiales et professionnelles avant et pendant la retraite (Smith & Moen, 2004). À

titre d'exemple, l'expérience au travail est généralement différente chez les hommes et chez les femmes. Les hommes ont généralement plus d'occasions de développer une grande autonomie, de se voir confier une variété de tâches dans leur travail ainsi qu'à devenir superviseurs, comparativement aux femmes, qui connaissent généralement moins de mobilité organisationnelle, de défis et de diversité dans leurs tâches au travail (Bottero, 2000). De plus, la prédominance des obligations familiales chez les femmes génère chez elles un parcours professionnel plus discontinu en raison des congés de maternité et des absences plus fréquentes pour subvenir aux besoins des enfants. Ce parcours discontinu chez les femmes professionnelles a un impact néfaste sur leurs ressources financières pendant la retraite (Wang & Shultz, 2010).

Par ailleurs, l'obligation et la continuité du rôle familial chez les femmes peuvent entraîner des différences pour elles sur le plan du chemin vers la retraite et de la définition du rôle de retraitée (Szinovacz & De Viney, 1999). Par exemple, les femmes sont généralement plus appelées que les hommes à prendre une retraite hâtive pour subvenir aux besoins familiaux, comme prendre soin d'un parent vieillissant ou d'un conjoint malade (Dentinger & Clarkberg, 2002; Talaga & Beehr, 1995). Prendre sa retraite pour subvenir aux besoins des autres peut entraîner des niveaux de bien-être psychologique plus faibles. En consacrant son temps et ses énergies au proche dans le besoin, l'aidant naturel a moins d'occasions d'adopter de nouveaux rôles pendant sa retraite et de s'investir dans ses relations sociales en raison de la surcharge de responsabilités. D'ailleurs, la perception d'obligation et la quantité de temps passée à prendre soin de l'autre sont positivement liées à un niveau plus élevé de stress chez les aidants naturels (Chappell & Reid, 2002).

En ce qui concerne la perte des relations sociales, les études soulignent que les femmes retraitées seraient plus vulnérables que les hommes retraités à l'absence de soutien social pendant la retraite. Les femmes rapporteraient plus de symptômes de

dépression, de solitude et d'isolement en l'absence de soutien social (Coursolle, Sweeney, Raymo, & Ho, 2010; Kubicek, Korunka, Raymo, & Hoonakker, 2011; Price, 2000). Toutefois, certaines études rapportent que les femmes s'engageront davantage que les hommes dans des activités pendant la retraite (p. ex., loisirs, voyages, bénévolat, retour à l'école; Floyd et al., 1992; Kubicek et al., 2011). Bref, bien que les femmes retraitées vivent initialement plus de difficultés, leurs niveaux élevés de proactivité et d'engagement dans leurs activités sociales pendant la retraite permettront de surmonter leurs pertes initiales et possiblement d'augmenter leur bien-être psychologique.

Les effets de genre quant au bien-être psychologique pendant la retraite sont mitigés. D'une part, Coursolle et ses collègues (2010) ont rapporté que les hommes éprouvent moins d'états affectifs dépressifs pendant la retraite en comparaison avec les femmes retraitées ou semi-retraitées. D'autre part, Kubicek et ses collaborateurs (2011) ont montré que les hommes retraités rapportaient un niveau plus bas de bien-être psychologique que les femmes. Par exemple, les hommes rapportaient des niveaux plus faibles sur les dimensions des relations avec les autres, du sens à la vie, de la maîtrise de son environnement et de la croissance personnelle. Cette distinction, selon les auteurs, repose sur la continuité des rôles sociaux, c'est-à-dire celui du pourvoyeur chez les hommes et celui du fournisseur de soins chez les femmes. En tant que pourvoyeurs, les hommes trouvent dans le milieu du travail un contexte où ils peuvent faire l'expérience de sentiments d'utilité, de contrôle sur leur environnement, d'épanouissement et d'appartenance avec leurs collègues. En quittant le travail, les hommes retraités peuvent rapidement perdre ces expériences bénéfiques pour leur bien-être psychologique, et doivent trouver un rôle différent de celui de pourvoyeur et un nouveau sens à leur vie. Les résultats de Kubicek et ses collaborateurs (2011) ont aussi montré que le bien-être psychologique des hommes retraités était fortement associé à leurs ressources financières, tandis que, chez les femmes, ce sont les relations sociales qui prédisaient davantage le bien-être psychologique. Bref, les

hommes et les femmes semblent prendre leur retraite pour des raisons différentes et vivre l'expérience de la retraite différemment.

1.2.1.3 La situation financière

La situation financière détermine considérablement l'expérience avant et pendant la retraite. La santé financière, telle que décrite par Wang (2012), réfère à la satisfaction d'un retraité envers sa situation financière et à sa capacité de maintenir le style de vie souhaité (p. ex., la stabilité du revenu, la capacité de payer ses dépenses). La santé financière est d'ailleurs un enjeu important autant avant que pendant la retraite. En fait, l'emprunt de différentes trajectoires est envisageable avant la retraite en fonction des possibilités financières. À titre d'exemple, un travailleur qui a un faible revenu est plus susceptible d'accepter une prime pour une retraite hâtive si cette prime réussit à couvrir ses dépenses actuelles et futures (p. ex., les frais de scolarité des enfants, le prêt hypothécaire; Higgs, Mein, Ferrie, Hyde, & Nazroo, 2003; Kim & Feldman, 1998). À l'inverse, un travailleur peut décider de prendre une retraite tardive parce que ce choix lui permettrait d'atteindre de façon plus probable ses objectifs financiers (c.-à-d., augmenter ses ressources financières et réduire le nombre d'années passées à la retraite; Quinn, 2010).

Quant à l'expérience pendant la retraite, les personnes qui jouissent d'une bonne santé financière rapportent une expérience plus satisfaisante et un niveau plus élevé de bien-être (p. ex., attitude envers la retraite, estime de soi; Pinguat & Sörensen, 2000). Topa, Moriano, Depolo, Alcover et Monero (2011) ont examiné le revenu objectif et la satisfaction envers le revenu pendant la retraite, ainsi que leurs influences sur différents indicateurs de la satisfaction globale pendant la retraite. Selon ces auteurs, la définition du revenu objectif est la somme des revenus actuels, et celle de la satisfaction envers le revenu est la perception d'avoir un revenu adéquat. Les résultats de leur méta-analyse ont révélé que le revenu objectif prédit mieux les

indicateurs concrets (p. ex., la maladie), alors que la satisfaction envers le revenu prédit davantage les indicateurs subjectifs (c.-à-d., la satisfaction envers la retraite et la satisfaction à l'égard de la vie). Ainsi, le revenu objectif et la satisfaction envers le revenu prédisent des conséquences distinctes lors de la retraite.

1.2.2 Facteurs contextuels

Le contexte dans lequel le travailleur se trouve avant sa retraite peut influencer son expérience pendant la retraite.

1.2.2.1 La santé physique

Plusieurs études ont montré l'influence de la santé physique avant et pendant la retraite. La santé physique se définit comme la perception d'être en bonne condition physique, soit par l'absence de maladie physique (p. ex., cancer), soit par l'absence de limitations fonctionnelles (p. ex., difficulté à marcher ou à s'habiller, problèmes de motricité; Zhan et al., 2009). Dans un premier temps, la santé physique influencera le moment de la prise de la retraite. Ainsi, les travailleurs qui ont la perception d'être en bonne santé sont susceptibles de rester plus longtemps sur le marché du travail ou de trouver un emploi de transition. À l'inverse, les travailleurs ayant des problèmes de santé ont tendance à quitter leur emploi plus tôt (Kim & Feldman, 2000; Shultz & Wang, 2007; Wang et al., 2008).

Quant aux retraités, des études démontrent qu'une bonne santé, contrairement à une santé plus fragile, est liée à une plus grande satisfaction à l'égard de la retraite et à un meilleur bien-être psychologique pendant la retraite (Reitzes & Mutran, 2004, 2006; Richardson & Kilty, 1991; Zhan et al., 2009). Certains auteurs soulignent qu'une bonne santé physique favorise une pleine participation dans les rôles et activités qui émergent pendant la retraite (Reitzes & Mutran, 2004; Wang & Shi, 2014). À l'inverse, une santé physique plus fragile atténue les états positifs pendant la retraite,

par l'entremise de la cessation d'activités appréciées, de l'augmentation de la fréquence des visites médicales et de l'expérience courante de douleurs physiologiques (Reitzes & Mutran, 2004). L'adoption de comportements sains et de bonnes habitudes de vie (p. ex., exercice, alimentation équilibrée, absence de dépendance aux substances) favorisent par le fait même le bien-être psychologique pendant la retraite, par l'entremise du maintien d'une bonne santé physique (Wang, 2012). Bref, la perception d'une bonne santé physique influence considérablement le moment de la prise de la retraite et l'expérience générale pendant la retraite.

1.2.2.2 La planification de la retraite

La planification de la retraite est aussi un facteur contextuel d'importance. Elle représente une tâche importante, comprend plusieurs composantes (p. ex., financière et cognitive) et prend de nombreuses formes (p. ex., séminaires de préparation à la retraite, planification personnelle). Taylor-Carter, Cook et Weinberg (1997) définissent la planification financière comme étant la recherche d'un équilibre entre les revenus et les dépenses anticipés pendant la retraite. Cet équilibre permettra au retraité de maintenir le style de vie désiré pendant sa retraite. La planification cognitive, telle que présentée par ces mêmes auteurs, réfère à la réflexion quant aux activités, aux relations et aux milieux que la personne désire entretenir ou fréquenter pendant sa retraite. Bien que de nombreux travailleurs s'intéressent à la composante financière de leur retraite et la planifient soigneusement, les composantes cognitives sont souvent négligées. Or, une planification globale de la retraite permet de mieux (1) prévoir la structure de celle-ci, les échanges interpersonnels, le maintien ou le développement d'habitudes de vie et d'activités hors du travail, (2) sensibiliser les futurs retraités aux différents enjeux et réalités de la retraite, et (3) développer des attentes réalistes et établir des objectifs précis (financiers, physiques et psychologiques; Adams & Rau, 2011; Hershey, Jacobs-Lawson, & Austin, 2013; Taylor-Carter et al., 1997). De plus, les travailleurs qui ont planifié leur retraite

éprouvent plus d'affects positifs à l'égard de celle-ci (Reitzes & Mutran, 2004) et vivent moins d'anxiété et de dépression pendant leur retraite (Wang, 2007). En somme, la planification de la retraite favorise une expérience positive autant avant que pendant celle-ci.

1.2.3 Facteurs socio-relationnels

Les facteurs socio-relationnels, tels que le statut conjugal et le réseau social, jouent un double rôle – matériel et psychosocial – qui influence l'expérience générale de la retraite. Ce double rôle joué par le conjoint et le réseau social comprend, d'une part, une composante matérielle par l'entremise d'un soutien tangible (p. ex., soutien financier, soins physiques) et informationnel (p. ex., offre de conseils) et, d'autre part, une composante psychosociale par l'entremise d'un soutien émotionnel (p. ex., écoute empathique) et d'interactions sociales.

1.2.3.1 Le statut conjugal

Le statut conjugal chez les retraités est un facteur déterminant dans la décision de prendre sa retraite, et influence la satisfaction à l'égard de la vie et le bien-être psychologique éprouvé pendant la retraite (voir Wang & Shi, 2014). La relation conjugale est une sphère de vie importante chez la majorité des adultes, colorée par l'engagement mutuel, le soutien émotionnel, l'intimité verbale et physique et le partage d'intérêts communs. Selon l'économiste Becker (1973), le mariage (aujourd'hui, nous pouvons aussi inclure les unions libres) représente une union volontaire où l'attraction physique et émotionnelle, le désir d'avoir des enfants et les bénéfices financiers (c.-à-d., par le gain de ressources et le partage des dépenses) sont partagés. Insistant encore plus sur les bénéfices psychologiques de la relation de couple, Waite et Gallagher (2000) stipulent que le conjoint offre du soutien émotionnel et favorise le sentiment qu'il y a un sens à sa vie, ce qui favorise le bonheur et la satisfaction à l'égard de celle-ci. Ainsi, la relation conjugale est une

sphère de vie où les conjoints peuvent partager leurs expériences quotidiennes, recevoir du soutien tangible et émotionnel, en toute stabilité. Le fait d'avoir un conjoint avant et pendant la retraite a donc le potentiel d'influencer l'expérience du retraité.

À ce sujet, Wang et Shi (2014) soulignent l'influence d'être en couple sur la perception, la planification et la prise de la retraite, ainsi que sur la satisfaction et le bien-être psychologique pendant la retraite. Par exemple, le fait d'avoir un conjoint qui travaille favorise une prise de retraite plus tardive ou l'obtention d'un emploi de transition (Kim & Feldman, 1998, 2000). D'autres études ont montré une perception plus positive de la retraite ainsi qu'un niveau plus élevé de satisfaction envers celle-ci chez les retraités en couple (Mutran, Reitzes, & Fernandez, 1997; Price & Joo, 2005). Le fait d'être en relation de couple chez les retraités est associé à un sentiment de stabilité, de continuité, d'intimité et d'attachement, ainsi qu'au soutien social, émotionnel et tangible (Pinquart, 2003; Smith & Moen, 2004; van Solinge, 2012; Wang, 2007). D'ailleurs, avoir un partenaire conjugal est un facteur de protection chez les nouveaux retraités (van Solinge & Henkens, 2005; Wang, 2007; Zhang & Li, 2011).

Dans ce même ordre d'idées, des études ont révélé que le fait d'être dans une relation de couple pendant la retraite favorise un niveau plus élevé de bien-être psychologique et de satisfaction envers la vie, ainsi qu'un niveau plus faible d'états dépressifs durant cette période (Zhang & Li, 2011). Wang (2007) précise, dans sa méta-analyse, que les retraités qui ont un partenaire vivent moins de changements sur le plan de leur bien-être psychologique dans leur transition à la retraite, comparativement aux retraités qui n'ont pas de partenaire. Mais encore faut-il que cette relation soit positive. En effet, Wang (2007) note également que les retraités connaissant un mariage malheureux vivent moins de bien-être psychologique lors de la première année de leur retraite que les retraités qui évoluent dans un mariage heureux. Autrement dit, au-delà du fait

d'être en relation de couple, c'est surtout la qualité de la relation conjugale qui déterminera l'expérience vécue avant et pendant la retraite.

1.2.3.2 Le réseau social

La retraite représente une diminution de la quantité de relations interpersonnelles (Bossé, Aldwin, Levenson, Workman-Daniels, & Ekerdt, 1990). En effet, la cessation des activités professionnelles entraîne une diminution des échanges sociaux quotidiens avec les collègues de travail (p. ex., moins de contacts interpersonnels, de soutien social et d'activités sociales). Les nouveaux retraités chercheront donc à combler cette perte de réseau social en tissant de nouvelles relations ou en se tournant vers leurs relations préexistantes avec leur famille, leurs amis et les autres membres de la communauté. De façon générale, les relations interpersonnelles sont associées à de nombreux bienfaits, tels que le bien-être psychologique (Deci & Ryan, 2000) et la santé physique (Ryff & Singer, 2005), par l'entremise des occasions d'échanges et de soutien social qu'elles procurent. À cet effet, plusieurs études confirment le rôle crucial du soutien social octroyé par les amis ou la famille pour la satisfaction envers la vie et le bien-être psychologique pendant la retraite (Hong & Duff, 1997; Pinguart, 2003; Pinguart & Sörensen, 2000; Taylor, Goldberg, Shore, & Lipka, 2008; Zhang & Li, 2011).

Plus spécifiquement, chez les aînés, les amis représentent la source de soutien social de prédilection, notamment pour la composante émotionnelle du soutien social (c.-à-d. la communication des émotions, l'encouragement et l'empathie; Poulin, Deng, Ingersoll, Witt, & Swain, 2012; Zhang & Li, 2011). Pinguart et Sörensen (2000) ont avancé quatre explications qui permettent de comprendre pourquoi les amis constituent la source de soutien privilégiée chez les aînés. Dans un premier temps, les amitiés sont choisies de notre plein gré. Ensuite, les amitiés sont basées sur des caractéristiques communes (p. ex., l'âge rapproché, les préférences et les valeurs

communes et le style de vie similaire). Troisièmement, les amitiés sont associées à des échanges sociaux positifs et plaisants. Selon Larson, Mannell et Zuzanek (1986), les moments passés avec la famille pourraient être teintés par les soins et les services donnés ainsi que par les obligations, ce qui est moins le cas avec les amis. Les amitiés sont avant tout une source de socialisation et de plaisir, en plus d'offrir la chance de partager des souvenirs. Enfin, les amitiés sont généralement d'une plus grande qualité, car les aînés pourraient se désengager plus facilement d'amitiés insatisfaisantes que de relations familiales ou conjugales insatisfaisantes. Ainsi, les amitiés, contrairement aux relations avec la famille, par exemple, favoriseraient un climat de confiance, de mutualité et de gaieté, où les échanges et le soutien seraient guidés par le désir et non par le sentiment d'obligation (Larson et al., 1986).

Bien que les amis soient la source privilégiée de soutien émotionnel chez les aînés, la famille est la source principale de soutien instrumental (c.-à-d., l'aide matérielle ou financière, les services tangibles; Adams & Blieszner, 1995). D'ailleurs, l'étude de Pinquart et Sörensen (2000) apporte une nuance fort intéressante quant aux effets différentiels des partenaires sociaux (c.-à-d., amis et enfants adultes) sur les retombées psychologiques chez les aînés. Ces auteurs ont souligné qu'il s'agit avant tout d'une question de qualité des échanges, c'est-à-dire de présence de soutien émotionnel et de sentiment d'intimité, et non de quantité des échanges (p. ex., l'ampleur du réseau social ou la fréquence des échanges). Alors qu'avoir des contacts avec un cercle d'amis est plus fortement lié au bien-être psychologique qu'avoir des contacts avec ses enfants adultes, il semble que la satisfaction à l'égard de la vie d'un aîné soit davantage associée à la qualité des contacts avec ses enfants adultes qu'à la qualité de ses amitiés. Somme toute, le soutien social de qualité, quelles que soient sa forme ou sa provenance, promeut le bien-être psychologique. Le soutien social de qualité a d'ailleurs un effet protecteur permettant de réduire les conséquences négatives d'événements stressants, tels que la retraite (Chen & Feeley, 2014; Cutrona, Russell, & Rose, 1986; Merz & Huxhold, 2010).

Ce bref survol des études empiriques démontre que les facteurs socio-démographiques, contextuels et socio-relationnels ont un effet sur l'expérience générale des retraités. Bien que l'expérience générale englobe le bien-être financier, physique et psychologique, nous souhaitons, dans le cadre de la présente thèse, mettre en évidence le rôle des facteurs socio-relationnels, notamment ceux associés aux sphères relationnelles (c.-à-d. le partenaire amoureux, la famille et les amis), dans le bien-être psychologique des retraités. Or, tout comme la définition de la retraite ne fait pas l'unanimité, la définition du bien-être psychologique pose également un problème de consensus. La prochaine section tentera donc d'apporter un éclairage sur la notion de bien-être psychologique et permettra de positionner la conception que nous choisissons d'utiliser dans cette thèse.

1.3 Bien-être psychologique

À la lumière des écrits sur le sujet, deux approches distinctes définissent le bien-être psychologique, soit par le bien-être hédonique, soit par le bien-être eudémonique. D'une part, le bien-être hédonique inclut deux composantes principales : une composante affective appuyée sur l'expérience subjective de la personne et une composante cognitive basée sur une évaluation de sa satisfaction à l'égard de la vie (Ryan, Huta, & Deci, 2008). La composante affective du bien-être hédonique est associée à l'expérience des états affectifs positifs et négatifs de la personne. La composante cognitive repose sur le jugement de la qualité et de la satisfaction de l'ensemble des conditions et des événements de vie de la personne. Ainsi, le bien-être hédonique s'inscrit dans l'expérience subjective de la personne (c.-à-d. le bonheur; Ryan et al., 2008).

D'autre part, le bien-être eudémonique se caractérise par la recherche d'épanouissement et de sens à sa vie (c.-à-d., une vie significative). Issu des courants

psychologiques développemental, humaniste et existentiel, le bien-être eudémonique proposé par Ryff (1989) suggère six dimensions du bien-être psychologique. Ces six dimensions sont l'acceptation de soi, les relations avec les autres, l'autonomie, la maîtrise sur l'environnement, le sens à la vie et la croissance personnelle.

L'*acceptation de soi* implique une reconnaissance et une acceptation de ses forces et de ses faiblesses ainsi qu'un regard positif sur sa personne et son passé. Une personne présentant un niveau d'acceptation de soi élevé est heureuse avec qui elle est et accueille les différentes facettes de sa personne (bonnes ou mauvaises), alors qu'une personne avec un niveau faible d'acceptation de soi est souvent autocritique, confuse sur le plan identitaire et souhaite être différentes sur plusieurs facettes.

La dimension des *relations avec les autres* se caractérise par la présence de relations significatives et réciproques marquées par la confiance, l'empathie, l'affection ainsi que le souci du bien-être de l'autre. Une personne qui a des relations positives avec les autres peut éprouver une intimité, se sentir en sécurité et partager les différentes facettes de sa personne. À l'opposé, une personne qui a des relations pauvres avec les autres aura tendance à éprouver de l'insécurité et à être distante avec autrui.

La dimension *autonomie* comprend la possibilité d'autodétermination et d'interdépendance avec autrui, c'est-à-dire la possibilité d'agir conformément à ses valeurs. Une personne dont l'autonomie est élevée s'inquiète peu des jugements d'autrui et ne ressent pas le besoin de se conformer à autrui, tandis qu'une personne ayant une faible autonomie a tendance à se préoccuper des jugements, à chercher des conseils et à se conformer aux désirs des autres.

La *maîtrise sur son environnement* se caractérise par la présence d'un sentiment de maîtrise et de compétence dans la gestion de son environnement et les événements externes tout en demeurant cohérent avec ses besoins et ses valeurs personnelles. Une personne présentant une maîtrise élevée sur son environnement a la perception

d'avoir les ressources et les capacités pour s'adapter aux problèmes, alors qu'une personne ayant une faible maîtrise sur son environnement éprouve une impuissance à changer le contexte de celui-ci ainsi qu'un sentiment d'être dépassée et de manquer de ressources pour gérer son environnement.

La dimension *sens à la vie* est marquée pour sa part par la présence de raisons de vivre, d'objectifs autoconcordants, ainsi que par le sentiment qu'une direction donne un sens à sa vie présente et passée. Une personne montrant un sens élevé à la vie travaille à faire une différence dans le monde et perçoit une utilité à sa vie, tandis qu'une personne affichant un sens à la vie faible remet fréquemment en question celui-ci, et accorde peu de valeur à vivre autre chose que la réalisation d'une série de tâches.

Enfin, la *croissance personnelle* correspond à l'ouverture à de nouvelles expériences, au développement personnel, à la connaissance de soi ainsi qu'au profond désir de réaliser son plein potentiel. Une personne qui a un niveau de croissance personnelle élevé a l'impression de progresser dans sa vie, de réaliser son plein potentiel et d'apprendre de nouvelles compétences, contrairement à une personne ayant un faible niveau de croissance, qui éprouve un sentiment de stagnation et de désintérêt pour la vie (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002; Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Ainsi, le bien-être eudémonique représente une quête visant à vivre une vie pleine de sens, par l'entremise, notamment, de l'épanouissement et de la réalisation de son plein potentiel (Keyes et al., 2002).

Depuis sa conceptualisation, le bien-être eudémonique a fait l'objet de plusieurs études, et ce, à différentes étapes de la vie, dont celle du vieillissement (Ryff, 2013). Les résultats des études à ce sujet indiquent que les aînés qui maintiennent un bien-être eudémonique élevé, notamment par un engagement envers le sens de leur vie, bénéficient de nombreux avantages pour leur santé physique, tels qu'une longévité

prolongée, un faible dérèglement physiologique, de faibles retombées dues à diverses maladies, de meilleurs profils d'expression génétique et une meilleure pratique de comportements de santé préventifs (Ryff, Heller, Schaefer, Van Reekum, & Davidson, 2016). Bien que des études longitudinales auprès de populations diverses (c.-à-d., américaine, canadienne, japonaise) aient indiqué une baisse significative du sens à la vie et de la croissance personnelle chez les aînés (Clarke, Marshall, Ryff, & Rosenthal, 2000; Ryff & Keyes, 1995; Springer, Pudrovska, & Hauser, 2011), Ryff et ses collègues (2016) soulignent que certains aînés parviennent à maintenir un niveau élevé de bien-être eudémonique. Par exemple, des études ont démontré que les dimensions *relations positives avec les autres* et *acceptation de soi* chez les femmes aînées demeuraient stables à travers le temps (Ryff 1991, 2013; Ryff & Keyes, 1995).

Cela dit, Ryff (2013) offre une explication sur la baisse du sens à la vie et de la croissance personnelle observée chez les aînés en s'inspirant du phénomène du décalage structurel² originalement avancé par Riley, Kahn et Foner (1994). Le décalage structurel fait référence à l'idée que les aînés n'ont pas leur place au sein de la structure sociétale actuelle. Plus précisément, il s'agit de la perception que la société actuelle ne permet pas aux aînés de mettre à contribution leurs expériences, leurs forces, leurs connaissances ou leurs habiletés. En fait, la société d'aujourd'hui, contrairement à la situation à d'autres époques ou dans certaines cultures plus collectives, relègue les aînés à un rôle de demandeurs de soins plutôt qu'à un rôle actif, contribuant à la société. Selon Riley et ses collaborateurs (1994), le décalage structurel aura tendance à augmenter, ou du moins à être de plus en plus évident, puisque le nombre d'aînés augmente année après année, mais la place et les rôles qui leur sont confiés demeurent très restreints. Le décalage structurel a donc comme effet de limiter la croissance personnelle des aînés, et ce, autant dans la sphère professionnelle que dans les sphères familiale ou de loisirs. Ainsi, dans cette nouvelle

² Le terme « décalage structurel » est une traduction libre du terme '*structural lag*'.

ère de la retraite, où les retraités sont plus jeunes et vivent plus longtemps, il apparaît important de remodeler les infrastructures existantes afin qu'elles puissent promouvoir le bien-être eudémonique des retraités, en permettant notamment aux retraités d'assouvir leur quête de sens et de croissance personnelle.

Dans le cadre de cette thèse, nous retenons une approche combinée. Bien que la majorité des études sur la retraite ont examiné le bien-être hédonique, la présente thèse contribue de façon importante aux connaissances scientifiques sur la retraite en examinant aussi le bien-être eudémonique pendant cette période. Autrement dit, la présente thèse permettra de mieux saisir et possiblement distinguer les mécanismes psychologiques sous-jacents au bien-être hédonique et eudémonique à la retraite.

Les études présentées précédemment confirment que les facteurs socio-démographiques, contextuels et socio-relationnels ont un effet sur le bien-être psychologique des retraités, voire sur leur adaptation à la retraite. Néanmoins, ces études ne permettent pas de comprendre pourquoi ces facteurs ont un effet bénéfique ou néfaste. Parmi les mécanismes psychologiques sous-jacents possibles, nous stipulons que les besoins psychologiques fondamentaux constituent une variable clé, pouvant expliquer pourquoi certains facteurs auront un effet positif alors que d'autres auront un effet négatif sur le bien-être psychologique des retraités.

1.4 Besoins psychologiques fondamentaux

Selon la TAD (théorie de l'autodétermination), le développement et le fonctionnement optimal humain résultent de la satisfaction de trois besoins psychologiques fondamentaux (Deci & Ryan, 1985, 2000; Ryan & Deci, 2017). Ces besoins psychologiques sont des nutriments essentiels au développement psychologique, à l'intégrité et au bien-être psychologique d'un individu (Deci &

Ryan, 2000). Ces besoins psychologiques, universels et innés, comprennent les besoins d'autonomie, de compétence et d'affiliation sociale. Le besoin d'autonomie réfère au sentiment d'être libre et à l'origine de ses actions et de ses comportements, tout en étant en congruence avec ses valeurs personnelles. Le besoin de compétence est défini par le degré auquel une personne éprouve un sentiment d'efficacité dans son environnement. Ce dernier prend la forme de la réalisation de défis, de l'atteinte d'objectifs ainsi que d'une curiosité et d'une exploration de son environnement. Enfin, le besoin d'affiliation sociale implique la perception d'avoir des relations sociales significatives et de qualité. Ce besoin repose sur la présence de confiance, de respect mutuel et d'un sentiment d'appartenance au sein de ses relations (Deci, 1975; Deci & Ryan, 1985, 2000; Ryan & Deci, 2017).

De plus, la TAD propose que chacun des besoins psychologiques puisse être satisfait ou frustré en fonction des conditions environnementales présentes dans le milieu de la personne (Deci & Ryan, 2000; Costa et al., 2015). Ainsi, il est possible d'étudier la satisfaction et la frustration des besoins psychologiques en général, dans la vie d'un individu, ou à un niveau plus précis dans chacune des sphères de vie de la personne (p. ex., avec les amis).

Tout d'abord, un retraité fait l'expérience de la satisfaction de son besoin d'autonomie s'il perçoit, dans son milieu de bénévolat, que des gens ont un intérêt pour ses préférences et qu'il a la possibilité de choisir et d'agir librement dans ses différentes tâches. Puisque les besoins psychologiques sont des nutriments essentiels au bien-être psychologique, une personne dont les besoins psychologiques sont satisfaits cherchera à poursuivre ses activités ou s'engager dans des relations sociales qui permettent une satisfaction future de ses besoins psychologiques. Autrement dit, si ses besoins psychologiques sont satisfaits, le retraité mentionné dans l'exemple précédent explorera plus aisément son environnement de bénévolat, en s'investissant par exemple davantage dans ses relations avec les autres bénévoles et en entreprenant

de nouveaux projets épanouissants. Cette satisfaction des besoins psychologiques agit comme base nourrissante qui lui permettra d'alimenter son développement personnel et de préserver son fonctionnement optimal (Deci & Ryan, 2000).

D'ailleurs, selon Vansteekiste et Ryan (2013), les conditions environnementales qui soutiennent les besoins psychologiques favorisent le développement personnel et celui des ressources internes qui permettraient l'adaptation et la résilience. Ainsi, un retraité dont les besoins sont satisfaits est plus en mesure d'agir de manière autodéterminée, c'est-à-dire de façon cohérente avec ses intérêts et ses valeurs ainsi qu'en étant ouvert et conscient de son monde interne et externe. La satisfaction des besoins psychologiques favorise non seulement le bien-être psychologique, mais agit aussi comme tampon à l'émergence d'un mal-être lors d'expériences difficiles (Vansteekiste & Ryan, 2013). La satisfaction des besoins permettrait donc à l'individu de se doter d'un répertoire de ressources internes, tel que proposé par la théorie de la conservation des ressources (Hobfoll, 1989), lui permettant de fonctionner de façon optimale malgré les obstacles et défis rencontrés. Selon cette théorie, il est possible de croire que l'expérience positive vécue lorsque nos besoins psychologiques sont satisfaits facilite une spirale positive, permettant de garnir davantage notre bassin de ressources. Toutefois, il est également possible d'épuiser notre bassin de ressources lorsque notre environnement ne permet pas la satisfaction de nos besoins (p. ex., frustrer nos besoins).

En effet, les besoins psychologiques peuvent être frustrés lorsque les individus perçoivent la présence d'obstacles à la satisfaction de ces besoins dans une sphère de vie. À titre d'exemple, un retraité bénévole peut se sentir délibérément rejeté par les autres bénévoles et éprouver conséquemment un sentiment de solitude et de rejet (frustration du besoin d'affiliation sociale). Dans de telles situations où les besoins psychologiques sont frustrés, l'individu est plus enclin à faire des compromis et à réduire ses efforts pour satisfaire ses besoins psychologiques (Deci & Ryan, 2000;

Gillet, Fouquereau, Lequeur, Bigot, & Mokounokolo, 2012). Notre retraité bénévole pourrait par exemple ne pas se présenter à son bénévolat, changer d'organisme de bénévolat afin d'éviter de revoir les bénévoles de ce milieu ou même cesser complètement ses activités de bénévolat pour ne pas éprouver les affects négatifs liés à l'expérience du rejet. Le retraité ayant des besoins psychologiques frustrés est donc susceptible de se sentir inadéquat, inquiet, contrôlé ou même manipulé par autrui.

Ainsi, la frustration des besoins psychologiques peut contribuer au développement de mécanismes de défense ou de substituts, tels que des comportements conformistes, défiants, de laisser-faire ou d'impuissance (Deci & Ryan, 2000; Vansteenkiste & Ryan, 2013). Ces comportements de rigidité ou d'évitement nécessitent généralement une plus grande dépense de ressources internes (p. ex., effort et énergie), sans possibilité de renflouer son répertoire de ressources, afin de se protéger contre les émotions, les pensées et les sensations désagréables associées à la frustration des besoins psychologiques. Par exemple, des études ont montré que la frustration des besoins mènent à des difficultés personnelles (p. ex., affects négatifs, états dépressifs, symptômes de troubles alimentaires et épuisement; Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, & Thogersen-Ntoumani, 2011) ainsi qu'au développement d'insécurités interpersonnelles telles que le besoin d'approbation, l'anxiété de séparation et la timidité (Costa et al., 2015). Or, peu importe la forme de ces comportements de rigidité ou d'évitement, le bien-être psychologique diminue (p. ex., perte de vitalité, d'intégrité et de santé; Deci & Ryan, 2000), ce qui peut avec le temps engendrer une plus grande frustration des besoins psychologiques (Ryan, Deci, Grolnick, & La Guardia, 2006).

Depuis le développement de la TAD, les besoins psychologiques fondamentaux ont été le sujet de différentes études, et ce, dans divers domaines, c'est-à-dire : le travail,

l'éducation, les sports, les loisirs ainsi que les relations interpersonnelles et conjugales (voir Ryan & Deci (2017) pour un aperçu). Or, à notre connaissance, seulement deux études ont porté sur les besoins psychologiques chez les retraités (Houlfort et al., 2015).

Houlfort et ses collaborateurs (2015) ont étudié la relation entre la passion³ d'un travailleur envers son emploi, la satisfaction des besoins psychologiques à la retraite et l'adaptation psychologique à la retraite. Plus précisément, la première étude utilisait un devis rétrospectif et incluait 103 retraités québécois. Les résultats suggèrent que la passion harmonieuse envers le travail prédit l'adaptation psychologique à la retraite (mesurée par l'absence de symptômes d'anxiété et de dépression, et par la présence de vitalité), et ce, par l'entremise de la satisfaction des besoins psychologiques. Ainsi, la satisfaction des besoins psychologiques permettait de prédire positivement l'adaptation psychologique à la retraite des participants. La deuxième étude, réalisée auprès de 73 professeurs retraités canadiens, a utilisé un devis longitudinal sur une période de 6 ans afin d'évaluer de façon prospective l'influence de la passion envers le travail sur l'adaptation à la retraite, par l'entremise de la satisfaction des besoins psychologiques. En plus de révéler que la passion harmonieuse au travail permet de prédire le changement au niveau du bien-être des participants, les résultats mettent en évidence la contribution de la satisfaction des besoins psychologiques des retraités dans leur adaptation psychologique à la retraite (mesurée cette fois-ci par le niveau de détresse psychologique et la satisfaction envers la vie). Plus précisément, l'étude a révélé que la passion harmonieuse envers le travail permettait de prédire, six ans plus tard, la satisfaction des besoins psychologiques à la retraite, ce qui, en retour, prédisait positivement l'adaptation psychologique à la retraite. En somme, les résultats de ces études soulignent le rôle clé de la satisfaction

³ La passion est définie comme étant une forte inclination pour une activité (p. ex., son travail) que les personnes aiment et à laquelle une importance et un investissement de temps et d'énergie sont accordés (Vallerand et al., 2003; Vallerand & Houlfort, 2003).

des besoins psychologiques sur le bien-être des retraités. Or, ces études ont uniquement mesuré la satisfaction des besoins psychologiques et non la frustration de ces mêmes besoins. Tel qu'expliqué plus haut et comme les études empiriques le suggèrent, une distinction entre la satisfaction et la frustration des besoins psychologiques peut permettre une compréhension plus riche des mécanismes psychologiques sous-jacents au bien-être et au mal-être des individus. Par ailleurs, ces études ont mesuré la satisfaction des besoins psychologiques à un niveau global (p. ex., « dans ma vie, en général, je me sens compétent »), sans tenir compte des particularités des différentes sphères de vie des participants. Or, tel qu'il le sera démontré dans les paragraphes suivants, l'étude distincte des besoins psychologiques dans différentes sphères de vie peut apporter un nouvel éclairage sur la compréhension du bien-être psychologique des individus, et certainement des retraités.

Récemment, Milyavskaya et ses collaborateurs (2013) ont justement mis en évidence l'importance d'étudier la satisfaction des besoins à différents niveaux. Dans une série de trois études, ces chercheurs ont étudié la satisfaction des besoins dans l'ensemble (niveau macro ou global), dans une sphère de vie (niveau méso) et dans une situation précise (niveau micro ou épisodique; c.-à-d. un souvenir important d'un moment précis dans une sphère de vie déterminée). La première étude visait à examiner la satisfaction des besoins psychologiques en général et dans deux sphères de vie importantes, ainsi que le bien-être psychologique général des participants. À partir d'un échantillon de 230 jeunes adultes, les chercheurs ont montré l'effet hiérarchique de la satisfaction des besoins, c'est-à-dire que la satisfaction des besoins dans deux sphères de vie importantes prédit positivement la satisfaction des besoins telle que mesurée au niveau global et le bien-être psychologique en général. Dans la deuxième étude, une troisième sphère de vie fut ajoutée. Les résultats obtenus auprès de 179 étudiants de premier cycle ont permis de répliquer ceux de la première étude, en expliquant plus de variance dans la mesure de la satisfaction globale des besoins

psychologiques. Ces résultats suggèrent que la satisfaction globale des besoins psychologiques fondamentaux est issue de la satisfaction des besoins dans les différentes sphères constituant la vie de l'individu. Enfin, la troisième étude avait pour but de confirmer la direction des liens identifiés dans les études précédentes grâce à un devis longitudinal. Les résultats obtenus auprès de 135 étudiants de premier cycle ont confirmé l'effet hiérarchique de la satisfaction des besoins tout en démontrant l'effet bénéfique de la satisfaction des besoins sur le bien-être psychologique quatre semaines plus tard, et ce, à chacun des niveaux de besoins (situationnel, sphère de vie et global). Somme toute, lorsque les besoins psychologiques sont satisfaits dans les différentes sphères de vie, chacune de celles-ci contribue respectivement à la satisfaction globale des besoins, ce qui en retour favorise un bien-être psychologique général.

L'une des sphères de vie importantes, pouvant influencer considérablement le bien-être psychologique des individus, est certainement celle de la relation de couple. En effet, La Guardia (2007) a montré que les individus dont les besoins psychologiques étaient satisfaits dans leur relation de couple éprouvaient un niveau plus élevé de conscience émotionnelle, d'ouverture à gérer leurs émotions et de dévoilement émotionnel avec leur conjoint. De plus, Patrick, Knee, Canevello et Lonsbary (2007) ont examiné, à l'aide d'une série de trois études sur les couples, la relation entre la satisfaction des besoins psychologiques et différentes conséquences individuelles et relationnelles. Plus précisément, la première étude, une méta-analyse, comprenait 1918 participants en couple. Les résultats ont confirmé la relation positive entre la satisfaction des besoins psychologiques dans le couple et le bien-être individuel (p. ex., estime de soi, affects positifs, vitalité) et relationnel (p. ex., satisfaction à l'égard de la relation amoureuse, engagement relationnel). Ces résultats ont également permis d'identifier l'affiliation sociale comme étant le besoin psychologique qui permet le mieux de prédire le bien-être individuel et relationnel. La deuxième étude, quant à elle, a exploré l'expérience de 66 couples en mesurant l'influence mutuelle des

conjoints. Les résultats ont démontré l'importance de la satisfaction des besoins dans le couple chez les deux conjoints pour le bien-être individuel et relationnel. Autrement dit, le bien-être individuel et relationnel est optimal lorsque les deux conjoints rapportent un haut niveau de satisfaction de leurs besoins psychologiques au sein de leur couple. Encore une fois, la satisfaction du besoin d'affiliation sociale permettait de prédire une plus grande part de la variance dans le bien-être individuel et relationnel rapporté par les participants, comparativement aux deux autres besoins. À ce sujet, les auteurs suggèrent que l'expérience d'affiliation sociale (c.-à-d., la confiance, le respect et l'envie d'être attentionné) promeut la motivation intrinsèque envers la relation amoureuse. La troisième et dernière étude de Patrick et ses collègues (2007) a examiné les mêmes variables que les deux premières études, mais en s'intéressant également au rôle des désaccords quotidiens dans les couples. Cent-vingt étudiants de premier cycle ont complété quotidiennement (pendant 10 jours) des journaux de bord dans lesquels ils devaient consigner leur niveau de satisfaction des besoins dans le couple, leur motivation envers leur relation de couple, les désaccords vécus (moment et durée), et leur niveau de satisfaction et d'engagement envers le couple immédiatement après le désaccord. Des résultats d'analyses multiniveaux ont montré que la satisfaction des besoins dans le couple prédisait la satisfaction envers le couple et l'engagement après un désaccord. Les analyses ont aussi confirmé que plus les personnes se sentent socialement affiliées à leur conjoint, plus elles sont intrinsèquement motivées à être en relation, et plus elles rapportent un haut niveau de satisfaction et d'engagement à la suite d'un désaccord. Également, plus les besoins psychologiques sont satisfaits dans leur relation de couple, plus les participants font l'expérience d'un bien-être élevé, et ce, autant sur le plan individuel que relationnel. Ces études font foi non seulement de l'importance des relations de couple pour le bien-être psychologique des individus mais, plus spécifiquement, du rôle crucial de la satisfaction des besoins psychologiques au sein de la sphère amoureuse dans le bien-être de l'individu. Il est toutefois pertinent de se questionner à savoir quel facteur

facilite la satisfaction des besoins psychologiques au sein d'une relation de couple ou de toute autre relation interpersonnelle.

Nous stipulons ainsi que l'affiliation émotionnelle – caractéristique individuelle et variable par rapport aux relations interpersonnelles significatives – agit comme un mécanisme motivationnel dans la relation entre la satisfaction des besoins et le bien-être psychologique. Autrement dit, l'affiliation émotionnelle, à notre avis, permet de clarifier pourquoi les besoins psychologiques peuvent être satisfaits auprès des différents partenaires sociaux, ce qui favorise en retour une vie épanouie et pleine de sens pendant la retraite.

1.5 Affiliation émotionnelle

Selon la TAD, l'affiliation émotionnelle est la volonté d'exprimer ses émotions ou de se tourner vers une personne importante pour obtenir du soutien émotionnel lors de situations émotionnellement saillantes (positives ou négatives; Ryan et al., 2005). Ryan et ses collègues (2005) considèrent l'affiliation émotionnelle comme une différence individuelle ainsi qu'une caractéristique qui varie d'une relation à l'autre, en fonction de la qualité de celle-ci. À l'aide d'une série de trois études transversales, ces auteurs ont développé et validé une échelle d'affiliation émotionnelle. Ils ont démontré qu'au-delà de la culture et du genre, l'affiliation émotionnelle est liée à divers indicateurs de bien-être psychologique (c.-à-d., anxiété, dépression, estime de soi, vitalité et réalisation de soi). Plus spécifiquement, la première étude a examiné la volonté de 119 étudiants à se tourner vers divers partenaires sociaux lors de situations émotionnellement saillantes. Les résultats ont montré que les étudiants qui percevaient des comportements de soutien à l'autonomie⁴ chez leurs parents étaient

⁴ Le soutien à l'autonomie dans le cadre d'une relation est lorsqu'il y a reconnaissance et adoption de la perspective de l'autre, lorsque des choix et des possibilités d'auto-initiative sont offerts, et enfin,

plus enclins à se tourner vers eux pour du soutien émotionnel, contrairement aux étudiants qui percevaient des comportements contrôlants. De plus, l'affiliation émotionnelle chez l'ensemble des étudiants était plus élevée auprès de leurs meilleurs amis. Les auteurs justifient cette préférence pour les amis par la nature intime de ces relations et par l'importance prédominante des amitiés à cette période de vie. L'affiliation émotionnelle était aussi plus élevée chez les femmes que les hommes, ce qui corrobore les résultats d'autres études sur le soutien émotionnel (voir, Burleson, 2003; Patrick, Cottrell, & Barnes, 2001). Enfin, l'affiliation émotionnelle était positivement liée à un niveau plus élevé de bien-être psychologique.

La deuxième étude a examiné la variabilité intra-individuelle de l'affiliation émotionnelle chez 160 étudiants de premier cycle en observant l'influence des besoins psychologiques. Les résultats d'analyses multiniveaux ont montré la présence d'une variabilité intra-individuelle selon les différentes relations interpersonnelles. En outre, plus les besoins psychologiques d'une personne sont satisfaits au sein d'une relation, plus cet individu rapportera un haut niveau d'affiliation émotionnelle envers la personne au sein de cette même relation. Par exemple, une personne dont les besoins sont satisfaits dans sa vie de couple est plus portée à se tourner vers son conjoint pour du soutien émotionnel.

Les résultats ont aussi montré *le rôle médiateur de la satisfaction des besoins* dans le lien entre l'affiliation émotionnelle et le bien-être psychologique, et ce, au sein des relations avec le père, le partenaire amoureux et le meilleur ami. Ainsi, se tourner vers une personne significative et s'ouvrir à elle permet de satisfaire ses besoins psychologiques au sein de cette même relation, ce qui en retour engendre un sentiment de bien-être psychologique. Toutefois, un effet d'interaction entre l'affiliation émotionnelle et la satisfaction des besoins au niveau de la relation avec la

lorsqu'il y a une écoute et une sensibilité envers les sentiments et émotions de l'autre (Deci et al., 2001).

mère fut identifié. En effet, les étudiants qui rapportaient des niveaux plus élevés de bien-être psychologique sont ceux qui étaient émotionnellement affiliés à des mères qui satisfaisaient leurs besoins psychologiques et ceux qui n'étaient pas émotionnellement affiliés à des mères qui ne satisfaisaient pas leurs besoins psychologiques. Il semble donc bénéfique pour le bien-être psychologique qu'il y ait congruence entre le niveau d'affiliation émotionnelle et la satisfaction des besoins. Ainsi, s'ouvrir à quelqu'un auprès de qui on ne peut satisfaire ses besoins psychologiques ne permettrait pas, en toute logique, d'augmenter son bien-être individuel.

La dernière étude, quant à elle, a confirmé l'universalité des résultats à partir d'un échantillon de 577 étudiants universitaires de différentes cultures (américaine, coréenne, russe et turque). Les résultats ont mis en évidence des différences culturelles quant au choix des partenaires sociaux. Par exemple, les amis étaient au premier rang des partenaires sociaux chez les Américains, tandis que les Russes avaient davantage tendance à choisir leur famille en premier. Or, peu importe la culture, la direction du lien entre le bien-être psychologique et l'affiliation émotionnelle auprès des amis et de la famille était similaire. C'est-à-dire que plus une personne est émotionnellement affiliée, plus elle éprouve un niveau élevé de bien-être psychologique. Somme toute, ces trois études ont montré la présence de variations quant au degré d'affiliation émotionnelle éprouvée dans les différentes relations interpersonnelles d'une même personne. En plus de cette variation intra-individuelle, leurs résultats ont révélé des liens positifs entre l'affiliation émotionnelle, la satisfaction des besoins psychologiques et le bien-être psychologique (Ryan et al., 2005).

Dans le même ordre d'idées, trois autres études ont démontré le lien positif entre l'affiliation émotionnelle et la perception du soutien à l'autonomie (Deci et al., 2006; Lynch, 2013). Par exemple, Deci et ses collaborateurs (2006) ont réalisé deux études

pour examiner les liens entre la perception du soutien à l'autonomie, la satisfaction des besoins, des indicateurs de la qualité de la relation (p. ex., l'affiliation émotionnelle et la mutualité) et le bien-être psychologique. Les résultats de leur première étude corrélacionnelle transversale ont révélé que la perception du soutien à l'autonomie reçu était positivement associé à la satisfaction des besoins psychologiques et à la qualité de la relation, dont l'affiliation émotionnelle. Leur deuxième étude corrélacionnelle transversale a montré que le fait de recevoir du soutien à l'autonomie était positivement lié au bien-être psychologique. Or, *le fait de donner du soutien à l'autonomie* était lié à des niveaux plus élevés d'affiliation émotionnelle et de bien-être psychologique que le fait de recevoir du soutien à l'autonomie. Leurs résultats ont aussi démontré qu'au sein des différentes relations interpersonnelles, l'affiliation émotionnelle était positivement liée à la vitalité. L'étude de Lynch (2013), auprès d'étudiants universitaires, a quant à elle montré que les étudiants étaient plus enclins à se tourner vers leurs partenaires sociaux (c.-à-d., mère, père, amis et partenaire amoureux) lorsqu'ils rapportaient des traits personnels d'autonomie ou lorsqu'ils percevaient du soutien à l'autonomie de la part de leurs partenaires. Ainsi, deux portraits intéressants, mais différents, semblent se dessiner selon le nombre limité d'études corrélacionnelles sur l'affiliation émotionnelle : soit que la satisfaction des besoins psychologiques serait précurseur de l'affiliation émotionnelle (p. ex., Deci et al., 2006; Lynch, 2013; Ryan et al., 2005 – Études 1 et 2), soit que l'affiliation émotionnelle auprès d'un partenaire social favoriserait la satisfaction des besoins psychologiques (p. ex., Ryan et al., 2005 – Étude 2). Bien qu'aucune étude à ce jour ne permet de confirmer la direction de la relation entre l'affiliation émotionnelle et la satisfaction des besoins psychologiques, nous pouvons croire qu'avoir un partenaire sensible et adapté à notre expérience affective favorise une plus grande volonté à se tourner vers eux pour du soutien émotionnel, ce qui en revanche encourage la satisfaction de ses besoins psychologiques.

Dans le cadre de cette thèse, et plus spécifiquement dans le deuxième article de la présente thèse, nous retenons la conceptualisation de l'affiliation émotionnelle avancée par Ryan et ses collègues (2005), décrite comme un mécanisme motivationnel pouvant influencer le bien-être psychologique des retraités par l'entremise de la satisfaction des besoins psychologiques, comme le fut démontré par leurs analyses de médiation (Étude 2). Nous proposons, en nous appuyant sur les avancées de La Guardia et ses collaborateurs (2000), qu'un partenaire social qui répond de manière sensible et adaptée aux préoccupations émotionnelles de l'autre est plus susceptible d'offrir des réponses propices à la satisfaction des besoins psychologiques de l'autre. Autrement dit, l'affiliation émotionnelle au sein des différentes relations interpersonnelles chez les retraités permettrait d'établir, du moins en partie, les conditions relationnelles qui favorisent le bien-être psychologique pendant la retraite, et ce, par l'entremise de la satisfaction des besoins psychologiques.

1.6 Présentation des deux articles de thèse

La présente thèse a comme objectif principal de comprendre comment les retraités parviennent à vivre une vie épanouie pendant leur retraite, en étudiant l'influence des différentes sphères de vie des retraités et des mécanismes motivationnels impliqués, c'est-à-dire des besoins psychologiques fondamentaux et de l'affiliation émotionnelle.

Le premier article de cette thèse a pour but d'examiner le lien entre les besoins psychologiques (satisfaction et frustration) dans la sphère de vie amicale et familiale et le bien-être psychologique et la satisfaction de vie chez les retraités. Le deuxième objectif est d'évaluer si la satisfaction et la frustration des besoins dans la sphère amoureuse sont associées, positivement et négativement respectivement, au bien-être

psychologique et à la satisfaction de vie, au-delà de la satisfaction et la frustration des besoins dans les sphères amicale et familiale. Enfin, le dernier objectif est d'examiner si la qualité de la relation amoureuse influence le niveau de bien-être psychologique, de satisfaction de vie ainsi que de satisfaction et de frustration des besoins dans les sphères de vie amicale et familiale pendant la retraite. Pour ce faire, 217 retraités franco-canadiens ont pris part à une étude transversale qui mesurait la satisfaction et la frustration des besoins psychologiques dans différentes sphères de vie (amicale, familiale et amoureuse), ainsi que la satisfaction envers la vie et le bien-être psychologique pendant la retraite. Il est ainsi proposé que, chez l'ensemble des retraités (célibataires ou en couple), la satisfaction des besoins dans les sphères amicale et familiale sera positivement associée à la satisfaction de vie et au bien-être psychologique, et ce, en contrôlant pour le statut conjugal. À l'inverse, il est attendu que la frustration des besoins dans les sphères amicale et familiale sera négativement liée au bien-être psychologique et à la satisfaction de vie pendant la retraite, en contrôlant pour le statut conjugal. Il est également attendu que, chez les retraités en couple, la satisfaction des besoins dans la sphère amoureuse sera positivement liée au bien-être psychologique et à la satisfaction de vie pendant la retraite, et ce, au-delà de la satisfaction et la frustration des besoins dans les sphères amicale et familiale. Le contraire est attendu, c'est-à-dire que la frustration des besoins dans la sphère amoureuse sera négativement associée au bien-être psychologique et à la satisfaction de vie pendant la retraite, et ce, au-delà de la satisfaction et de la frustration des besoins dans les sphères amicale et familiale. Il est aussi attendu que les retraités en couple rapporteront un niveau plus élevé de satisfaction des besoins dans les sphères amicale et familiale, un niveau plus faible de frustration des besoins dans ces mêmes sphères de vie ainsi qu'un niveau plus élevé de bien-être psychologique et de satisfaction de vie que les retraités célibataires. Enfin, il est attendu que les retraités vivant une relation amoureuse où le niveau de satisfaction des besoins psychologiques est élevé dans cette sphère rapporteront un niveau élevé de satisfaction et un niveau faible de frustration des besoins dans les sphères amicale et

familiale ainsi qu'un niveau accru de satisfaction de vie et de bien-être psychologique pendant la retraite, comparativement aux célibataires et aux retraités vivant une relation amoureuse où le niveau de satisfaction des besoins psychologiques est faible. Il est également attendu que les retraités vivant une relation amoureuse où le niveau de satisfaction des besoins psychologiques est faible dans cette sphère rapporteront un niveau faible de satisfaction et un niveau élevé de frustration des besoins dans les sphères amicale et familiale ainsi qu'un niveau plus bas de satisfaction de vie et de bien-être psychologique pendant la retraite, comparativement aux retraités célibataires.

Le deuxième article de cette thèse a comme objectif d'examiner, à l'aide d'un devis longitudinal, les relations entre l'affiliation émotionnelle, la satisfaction des besoins psychologiques et le bien-être psychologique pendant la période initiale de la retraite. Pour cela, 60 nouveaux retraités franco-canadiens ont été recrutés pour participer à une étude longitudinale d'une période de 3 mois. Les participants ont répondu à deux questionnaires. Le premier a été rempli après les premiers trois mois suivant la prise de la retraite, et le deuxième, trois mois après le premier questionnaire (c.-à-d., six mois après la prise de la retraite). Ces questionnaires mesuraient la satisfaction de leurs besoins psychologiques dans les sphères de vie amicale, familiale et amoureuse, leur affiliation émotionnelle dans ces mêmes trois sphères de vie ainsi que leur bien-être psychologique. Cet article a pour objectif de tester un modèle de médiation selon lequel l'affiliation émotionnelle auprès de différents partenaires sociaux est positivement associée au bien-être psychologique des nouveaux retraités, et ce, par l'entremise de la satisfaction des besoins psychologiques. Il est proposé que les nouveaux retraités qui ont la volonté de se tourner vers leurs partenaires sociaux pour partager leurs préoccupations émotionnelles et pour chercher du soutien émotionnel après trois mois de retraite vivront, trois mois plus tard, un niveau plus élevé de bien-être psychologique. Appuyé par les résultats de Ryan et ses collègues (2005 ; étude 2), il est également attendu que la satisfaction des besoins psychologiques agira

comme variable médiatrice dans la relation entre l'affiliation émotionnelle et le bien-être psychologique.

CHAPITRE II

ARTICLE 1

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN RETIREMENT : THE ROLE OF
PSYCHOLOGICAL NEEDS

Andréanne Laframboise and Nathalie Houlfort
Université du Québec à Montréal

Richard Koestner
McGill University

Paper submitted to *Canadian Journal of Aging/ La Revue canadienne du
vieillessement*

Acknowledgements. This study was funded by grants from the Fonds Québécois de Recherche Sur la Société et la Culture, Quebec (FQRSC) to Nathalie Houlfort. Andréanne Laframboise was supported by doctoral scholarships from the Social Science and Humanities Research Council of Canada (SSHRC). Correspondence concerning this article should be addressed to Andréanne Laframboise, Département de psychologie, Université du Québec à Montréal, Case postale 8888, succursale Centre-Ville, Montréal (Québec), H3C 3P8, Canada, or via email to : laframboise.andreanne.2@courrier.uqam.ca

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN RETIREMENT : THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL NEEDS

Abstract

Based on the Self-Determination Theory (SDT), we examined how retirees' need satisfaction and frustration in their friendship, family and romantic life spheres contribute to their psychological well-being (PWB) and life satisfaction (LS) during retirement. Canadian francophone retirees (n=217) completed a questionnaire assessing their relationship status, need satisfaction and frustration in different life spheres, and PWB and LS. Results showed a significant positive association between need satisfaction in the family sphere and retirees' LS, and a significant negative association between need frustration in the friendship sphere and retirees' PWB and LS. For retirees in a romantic relationship, need satisfaction in the romantic sphere was positively associated with PWB and LS, above and beyond the influence of need satisfaction and frustration in the friendship and family spheres. Results also suggest that being in a romantic relationship is not a panacea: the key is to be in a high need-supportive romantic relationship. The theoretical contributions of these findings to the retirement literature and to SDT are discussed, and guidelines to prepare workers for a thriving retirement are presented.

Keywords: basic psychological needs, family, friendships, romantic relationship, retirement, psychological well-being.

Basée sur la théorie de l'autodétermination (TAD), nous avons examiné comment la satisfaction et la frustration des besoins des retraités dans les sphères d'amitié, familiale et amoureuse contribuent à leur bien-être psychologique (BEP) et la satisfaction de vie (SV). Des retraités franco-canadiens (n=217) ont rempli un questionnaire mesurant leur statut relationnel, la satisfaction et la frustration de leurs besoins dans différentes sphères de vie ainsi que leur BEP et leur SV. Les résultats montrent une association positive entre la satisfaction des besoins dans la sphère familiale et la SV, et une association négative entre la frustration des besoins dans la sphère d'amitié et le BEP et la SV des retraités. Chez les retraités avec un partenaire amoureux, la satisfaction des besoins dans la sphère amoureuse est associée positivement au BEP et à la SV, au-delà de l'influence de la satisfaction et de la frustration des besoins dans les autres sphères de vie. De plus, les résultats suggèrent que d'être dans une relation amoureuse n'est pas une panacée : la clé est d'être dans une relation amoureuse permettant un haut niveau de satisfaction des besoins psychologiques. Les contributions théoriques de ces résultats à la littérature sur la retraite et à la TAD sont discutées, et des directives pour préparer les travailleurs à une retraite prospère sont présentées.

Mots clés : besoins psychologiques fondamentaux, famille, amitiés, relation amoureuse, retraite, bien-être psychologique.

Introduction

New retirees must adjust to the loss of the roles, responsibilities and interpersonal relationships that characterized their experience in the workplace, and to the freedom and autonomy that retirement brings them. Retirees' experience during retirement is contingent upon their own personal attributes and their experiences in non-work life spheres, such as friendships, family and romantic life (Wang, 2007; Wang, Henkens, & Van Solinge, 2011). These life spheres take on a new importance in retirement, as retirees turn to them to generate further resources. Research has shown that postretirement life spheres are critical in providing retirees with the necessary resources, whether they be financial, cognitive, emotional, social or motivational, to adjust successfully in retirement (Wang et al., 2011). For example, having a romantic partner has been repeatedly shown to be a protective factor during retirement (Hank & Wagner, 2013; Van Soligne & Henkens, 2005; Zhang & Li, 2011). Indeed, researchers have found that retirees who are in a romantic relationship fare better than those who are single (Bierman, Fazio, & Milkie, 2006; Pinquart & Schindler, 2007; Zhang & Li, 2011). However, few studies have taken a closer look at the mechanisms at work in each of the above-mentioned life spheres that could explain how they enable retirees to achieve greater psychological well-being and life satisfaction.

Role theory, continuity theory and the life course perspective have greatly enriched our knowledge of retirees' roles, lifestyle patterns and structural social contexts, as well as how they influence psychological well-being during retirement (e.g., Shultz & Wang, 2011; Wang et al., 2011; Wang & Shi, 2013). We propose that an organismic and humanistic perspective, such as the Self-Determination Theory (SDT; Deci & Ryan, 1985, 2000; Ryan & Deci, 2017), may further our understanding of how each life spheres contributes to retirees' psychological well-being and life

satisfaction. Studies based on SDT over the past 40 years have shown that fulfilling basic psychological needs (e.g., need for autonomy, competence and relatedness) helps build personal resources that enable individuals to face challenges and thrive (Ryan & Deci, 2017). Hence, by using the SDT framework we hope to provide a finer-grained analysis of how retirees' friendship, family and romantic life spheres can contribute to their psychological well-being and life satisfaction in retirement.

Psychological Well-Being during Retirement

In recent decades, several studies have focused on different factors that contribute to general well-being in retirement (Kubicek, Korunka, Raymo, & Hoonakker, 2011; Wang, 2007; Wang et al., 2011; Wang & Shi, 2013). For instance, physical health, tenacity on goal pursuit, flexibility in goal adjustment, financial assets (Kubicek et al., 2011) and healthy mental health (Wang, 2007) were found to be positively related to psychological well-being in retirement. Relationship status (married versus single or widowed) was found to be associated with life satisfaction in retirement (Pinquart & Schindler, 2007), such that married retirees reported higher levels of life satisfaction than their single counterparts.

Moreover, Ryff's (2013) review of studies on psychological well-being suggests that an individual's roles, responsibilities and relationships in different life spheres are important predictors of psychological well-being. For example, greater involvement in one's family life (i.e., family connection and family rituals) was linked to greater psychological well-being (Ahrens & Ryff, 2006). Schwatz, Keyl, Marcum and Bode (2009) found that those who help family members reported greater levels of purpose in life and self-acceptance, as well as more positive relationships. Thus, individuals' psychological well-being can be influenced by their engagement with their immediate family (i.e., children, grandchildren, siblings and parents).

While some retirement well-being research has included the individual's romantic partner in the family sphere, other authors have highlighted that a romantic partner is the strongest interpersonal bond that one may have (Stroebe, Stroebe, Abakoumkin, & Schut, 1996) and should be considered separately. Being married or having a romantic partner has consistently been shown to be a key and protective factor among new retirees (Van Soligne & Henkens, 2005; Wang, 2007; Zhang & Li, 2011). Being married was linked to greater psychological well-being (e.g., purpose in life), compared to those who divorced or widowed or never been married (Bierman et al., 2006). Similarly, married retirees, especially those in a happy marriage (Wang, 2007), reported greater well-being and smoother retirement transition than single or widowed retirees (Pinquart & Schindler, 2007; Zhang & Li, 2011).

Researchers have advanced different explanations as to why being in a romantic relationship promotes greater well-being and retirement satisfaction. For instance, Smith and Moen (2004) suggested that having a romantic partner may confer a sense of continuity and stability, and thus provide social support during retirement. Others have suggested that a romantic partner can provide resources, companionship, intimacy, attachment and emotional support, which can facilitate the experience of being retired (Pinquart, 2003; Van Solinge, 2012). Thus, having a romantic partner who provides these relational benefits during retirement appears to promote psychosocial conditions in which personal benefits can be experienced (i.e., psychological well-being and life satisfaction).

Although research supports the notion that retirees' different life spheres contribute to their well-being in retirement, the mechanisms underpinning each life sphere (i.e., friendship, family and romantic life), which provide retirees with the resources necessary for greater psychological well-being and life satisfaction, have rarely been explored.

Psychological Need Satisfaction and Frustration

According to SDT, human development and optimal functioning depend on the satisfaction of three basic psychological needs that are universal and innate, namely, the need for autonomy, competence and relatedness (Deci & Ryan, 1985, 2000; Ryan & Deci, 2017). These psychological needs are essential nutrients for an individual's psychological development, integrity and well-being (Deci & Ryan, 2000). The need for autonomy is defined as the need to feel free and responsible for one's actions and behaviours, and to feel that the latter reflect one's own values. The need for competence is described as the need to feel that one can interact effectively with one's environment, whether by facing challenges or reaching desired outcomes. Finally, the need for relatedness refers to the need to have quality and meaningful social relationships, marked by trust, mutual respect and a sense of belonging (Deci, 1975; Deci & Ryan, 1985, 2000; Ryan & Deci, 2017). Basic psychological needs have been studied in various life spheres, including the workplace (Baard, Deci, & Ryan, 2004; Deci et al., 2001; Gillet, Fouquereau, Forest, Brunault, & Colombat, 2011), education (Filak & Sheldon, 2003), sports (Adie, Duba, & Ntoumanis, 2012; Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch, & Thogersen-Ntoumani, 2011a; Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, & Thogersen-Ntoumani, 2011b), leisure activities (Ryan, Rigby, & Przybylski, 2006) and interpersonal and romantic relationships (La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000; Patrick, Knee, Canvello, & Lonsbary, 2007).

SDT proposes that a person's level of satisfaction for each psychological need varies independently and over time, and can be satisfied or thwarted by their social context. For instance, when psychological needs are satisfied in a romantic relationship, a person may feel more freedom to act in accordance with their values and interests (autonomy), perceive themselves as being skillful in sharing information with their partner (competence) and more connected and supported by their partner (relatedness). Need satisfaction "is a necessary condition for human thriving and

flourishing” (Ryan & Deci, 2017, p.242). In addition to being positively related to psychological well-being, need satisfaction is believed to encourage individuals to pursue their objectives by actively seeking opportunities that provide psychological benefits (Deci & Ryan, 2000). In other words, when needs are satisfied, individuals tend to look for and find situations, environments or relationships where need satisfaction can be maintained.

Unfortunately, when individuals perceive an obstruction or active undermining of need satisfaction in a given social context, psychological needs are frustrated. In such cases, individuals may feel controlled, as they feel forced to follow their partner’s decision (loss of autonomy), feel incompetent due to demeaning and critical comments from their partner (loss of competence) and experience rejection or isolation from their partner (loss of relatedness). Need frustration is thus negatively related to psychological well-being, and, in the long run, can compromise or reduce individuals’ efforts to satisfy their needs (Deci & Ryan, 2000; Gillet, Fouquereau, Lequeurre, Bigot, & Mokounokolo, 2012). Need frustration can encourage the development of defence mechanisms or rigid behaviours that, over time, can lead to greater need frustration (Ryan, Deci, Grolnick, & La Guardia, 2006) and negative outcomes such as the loss of vitality, integrity, health and emergence of feelings of being inadequate, worried, controlled or even manipulated by others (Costa et al., 2015; Deci & Ryan, 2000). Given their different associations with relational functioning, recent research has emphasized the importance of looking at these constructs independently (i.e., need satisfaction and need frustration; Chen et al., 2015; Costa et al., 2015; Vansteenkiste & Ryan, 2013).

Previous studies have confirmed the importance and benefits of need satisfaction and the detrimental impact of need frustration on psychological well-being. For example, in one study, employees whose needs were satisfied reported better self-esteem and overall health (Ilardi, Leone, Kasser, & Ryan, 1993), higher

levels of vitality, lower levels of anxiety and fewer symptoms of physical illness (Baard et al., 2004). In contrast, another study found that employees who perceived a lack of organizational support or a controlling supervisory style at work reported need frustration and were also more likely to experience diminished hedonic and eudaimonic well-being in the workplace (Gillet et al., 2011).

As for relationships, previous studies have found greater need satisfaction to be linked to higher emotional awareness, openness to processing emotions internally, emotional disclosure to one's romantic partner (La Guardia, 2007) and greater willingness to turn to others (friends, family and romantic partner; Ryan, La Guardia, Solky-Butzel, Chirkov, & Kim, 2005).

To date, however, little research has examined the influence of psychological needs on retirees' psychological well-being. For instance, Ferrand, Matinent and Durmaz (2014) found that higher levels of personal growth and purpose in life (two indicators of psychological well-being) were experienced among older adults living in residential homes who reported general need satisfaction, while the opposite was found among those experiencing lower levels of need satisfaction. In two studies, Houlfort and colleagues (2015) also found that general need satisfaction in retirement mediated the relationship between passion for one's previous work and psychological adjustment to retirement. However, no research has examined the contribution of need satisfaction and need frustration in different life spheres (versus general need satisfaction or frustration in life) to psychological well-being and life satisfaction among retirees.

Present Study

The objective of the current study was threefold. The first objective was to examine the relationships between retirees' need satisfaction and frustration in both

the friendship and family spheres, and psychological well-being and life satisfaction in retirement. Hence, we tested the following hypotheses:

Hypothesis 1: Need satisfaction in retirees' friendship and family spheres will be positively associated with psychological well-being and life satisfaction during retirement, while controlling for relationship status (currently in a relationship versus single).

Hypothesis 2: Need frustration in retirees' friendship and family spheres will be negatively associated with psychological well-being and life satisfaction during retirement, while controlling for relationship status (currently in a relationship versus single).

The second objective was to evaluate if need satisfaction and frustration in the romantic sphere could be associated with retirees' psychological well-being and life satisfaction, above and beyond need satisfaction and frustration in the family and friendship spheres. In addition, based on previous findings that being in a romantic relationship is positively related to well-being in retirement (e.g., Pinquart & Schindler, 2007), we wanted to investigate if being in a romantic relationship during retirement is more beneficial than being single in terms of psychological well-being, life satisfaction, and need satisfaction and frustration in the family and friendship spheres. Hence, we tested the following hypotheses:

Hypothesis 3: For retirees in a romantic, need satisfaction in the romantic sphere will be positively associated with psychological well-being and life satisfaction during retirement, above and beyond need satisfaction and frustration in the family and friendship spheres.

Hypothesis 4: For retirees in a romantic relationship, need frustration in the romantic sphere will be negatively related to psychological well-being and life

satisfaction during retirement, above and beyond need satisfaction and frustration in the family and friendship spheres.

Hypothesis 5: Retirees in a romantic relationship will report higher levels of need satisfaction in friendship and family spheres, lower need frustration in friendship and family spheres, and greater psychological well-being and life satisfaction than single retirees.

The last objective was to examine if the quality of a romantic relationship during retirement plays a role in retirees' reported level of psychological well-being, life satisfaction, and need satisfaction and frustration in the friendship and family spheres. While past research has highlighted the benefits of having a romantic partner in one's life, and particularly having a happy marriage (Wang, 2007), we wished to examine if these benefits are experienced equally in high and low-need supportive romantic relationships. In addition, we aimed to examine if single retirees fare better than retirees in a low-need supportive romantic relationship in terms of need satisfaction and frustration in the family and friendship spheres, as well as in terms of psychological well-being and life satisfaction. Related to this goal, our final hypotheses are as follows:

Hypothesis 6a: Retirees in a high need-supportive romantic relationship will report higher levels of need satisfaction and lower need frustration in the friendship and family spheres, and greater psychological well-being and life satisfaction during retirement than retirees in a low need-supportive romantic relationship and single retirees.

Hypothesis 6b: Retirees in a low need-supportive romantic relationship will report lower levels of need satisfaction and higher levels of need frustration in the friendship and family spheres, and lower psychological well-being and life satisfaction during retirement than single retirees.

Method

Participants and Procedure

The participants included in the study were 217 retirees (61% female) in the provinces of Ontario and Québec (Canada). Their mean age was 65.9 years (range: 50–91 years; $SD = 7.10$) their average retirement age was 57.7 years (range: 42–75 years; $SD = 4.99$), and the average duration of their retirement was 8.35 years (range: 1–37 years; $SD = 6.81$). While Canadians' mean retirement age in 2015 was 63.4, most of our sample considered that they had retired at a normal age (64%; Statistics Canada, 2016). A majority of retirees had a romantic partner ($n=131$) while 86 retirees were single. Table 1 presents additional information on the sociodemographic characteristics of the present study sample.

Before our sample was recruited, the study received approval from the university's faculty research ethics committee. Retirees were then recruited through various associations (e.g., community centres, volunteer associations, retirement homes, retiree associations and the research team's social network) and were invited either in person or by email to participate in the study. Those who were recruited in person and agreed to participate in the present study received a letter explaining the study's objectives, a consent form, the questionnaire, and a pre-stamped return envelope. Participants who were contacted by email received the same letter and consent form as those recruited in person, along with a hyperlink to the online questionnaire through the Internet software, Survey Monkey. Of the final sample ($n = 217$), 73 completed the paper questionnaire and 144 answered the online questionnaire. In order to verify if participants differed according to the recruitment method, two groups were created (1=paper-pencil; 2=Internet) and t-tests were performed on participants characteristics and on the study variables. Results show significant group differences in psychological well-being and age, suggesting that participants who completed a paper version of the questionnaire were older ($M=71.40$, $SD = 7.20$) than those who responded online ($M=63.14$, $SD = 5.20$),

$t(211) = -9.58, p < .01$. Participants in the "paper-pencil" group also reported lower psychological well-being ($M=4.29, SD = .74$) than those who completed the online version of the questionnaire ($M=4.61, SD = .62$), $t(215) = 3.27, p < .01$. Recruitment method was thus included as a control variable in our analyses.

In order to participate, retirees had to meet three inclusion criteria: over 50 years of age at the time of the study, retired for a period of at least one year, and employed for over 20 years prior to retirement. We selected these inclusion criteria to capture a more representative retiree population. For instance, we wanted to include participants close in age to the average Canadian retirement age (63.4 years old; Statistic Canada, 2016). By doing so, we limited the possibility of recruiting participants who had taken advantage of early retirement before their 50th birthday. For example, one can receive full retirement benefits after 20 years of service in the Canadian Armed Forces and thus could be retiring at the age of 38 if one joined at the age of 18. In order to recruit a maximum of retirees who were past the initial retirement transition, we chose to select those who were retired for a minimum of a year. Finally, we chose a minimum of 20 years' work experience to include those whose work experience favoured the development of a vocational identity. According to Holland, Daiger and Power (1980), vocational identity refers to the realization of an increasingly stable conceptualization of one's own vocational interests, talents, and goals. Thus, having participants with the greatest possible vocational identity appeared to be an important prerequisite for examining retirees' psychological experience; for such participants, retirement might seem a more significant transition.

Measures

Participants filled out a number of scales. Only those relevant to the present study are described below. All measures were in French. We used the back-translation method (Vallerand, 1989) to translate the psychological well-being scale and the need satisfaction and frustration scales from English to French.

Sociodemographic characteristics. Retirees indicated their gender, age, retirement age, romantic relationship status (“Do you presently have a romantic partner?” Yes or No), level of education, number of children and grand-children, reason for retiring (participants could select a variety of options, e.g., you had health problems, you were financially secure, your partner was retiring, you lost your job, your company offered you a package, you reached the age of retirement without penalties, etc.), perceived timing of their retirement (early, normal or late retirement), as well as whether or not they had taken a retirement planning workshop (“Did you participate in a retirement planning workshop? Yes or No”) and if so, what type (participants could select a variety of options, e.g., financial workshop, leisure/social life workshop, other).

Satisfaction with current income. Retirees’ satisfaction with their current income was measured using the following item: “How satisfied are you with your current annual income? That is, to what extent does your current income allow you to have the lifestyle you desire?” This item was scored on a seven-point scale ranging from 1 (*very dissatisfied*) to 7 (*very satisfied*). We chose to measure retirees’ satisfaction with their current income as it has been shown to be a better predictor of retirement satisfaction and life satisfaction during retirement than retirees’ actual income (Topa, Moriano, Depolo, Alcover, & Monero, 2011).

Satisfaction with current health status. Retirees’ satisfaction with their current health status was measured using the following item: “How satisfied are you with your current physical health? That is, to what extent does your current physical health allow you to engage in the activities you wish to pursue?” This item was scored on a seven-point scale ranging from 1 (*very dissatisfied*) to 7 (*very satisfied*).

Psychological well-being. To minimize the total number of items and avoid overlap with the psychological needs concept proposed by SDT, three of the six

dimensions from the 18-item short version of Ryff's Psychological Well-Being scales (Ryff & Keyes, 1995) were used in this study. Supported by previous research, we excluded Ryff's autonomy, environmental mastery and positive relations with others subscales due to overlap with the need for autonomy, competence and relatedness as proposed by SDT (Milyavskaya, Philippe, & Koestner, 2013). Therefore, only the personal growth (three items), purpose in life (two items), and self-acceptance (three items) subscales were retained. A sample item for personal growth was: "I think it is important to have new experiences that challenge how you think about yourself and the world". For purpose in life: "I live life one day at a time and don't really think about the future" (reverse scored). And for self-acceptance: "When I look at the story of my life, I am pleased with how things have turned out." Items were scored on a six-point scale ranging from 1 (*strongly disagree*) to 6 (*strongly agree*). A mean score was calculated to represent participants' psychological well-being; a higher score represents higher psychological well-being. The reliability score for this modified scale was found to be satisfactory ($\alpha = .60$).

Life satisfaction. In order to assess participants' life satisfaction during retirement, we used the French-Canadian version (Blais, Vallerand, Pelletier, & Brière, 1989) of the Satisfaction With Life Scale (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). This measure includes five items measured on a seven-point scale, ranging from 1 (*strongly disagree*) to 7 (*strongly agree*). A sample item is: "In most ways my life is close to my ideal." A mean score was calculated to represent participants' life satisfaction; a higher score represents higher life satisfaction. The reliability score for this scale was good ($\alpha = .92$).

Need satisfaction in friendships, family and romantic relationship. The Work-Related Basic Need Satisfaction Scale (W-BNS; Broeck, Vansteenkiste, Witte, Soenens, & Lens, 2010) was used as a basis for creating three scales to assess need satisfaction in the friendship, family and romantic life spheres. The W-BNS is an 18-

item scale that assesses autonomy, competence and relatedness at work. The wording of the W-BNS was thus modified slightly to tap need satisfaction in the three following life spheres: friendship (“I feel like I can be myself in my friendships”; autonomy item), family (“I feel that I can handle difficult situations in my family”; competence item) and romantic (“In my romantic relationship, I often feel alone”; -reversed coded; relatedness item). Items were scored on a five-point scale ranging from 1 (*totally disagree*) to 5 (*totally agree*). An overall index of need satisfaction was created for each life sphere (mean score across all three needs). The scale reliability for each need satisfaction index was as follows: friendship $\alpha = .93$, family $\alpha = .93$ and romantic $\alpha = .95$. Further investigation revealed that a validity study by Broeck and colleagues (2010) reported similar reliability scores for each psychological need index as well as for the overall index. We thus concluded that the adapted scales created for the present study were satisfactory. For the romantic life sphere, only participants who mentioned currently being in a relationship answered the scale, while the scale was omitted for those who were single. In the current study, we use high need-supportive relationship and low need-supportive relationship to refer to the degree of need satisfaction experienced among retirees’ romantic relationship.

Need frustration in friendships, family and romantic relationship. The Psychological Need Thwarting Scale (PNTS; Bartholomew et al., 2011b) was used as a basis for creating three scales to assess need frustration in the friendship, family and romantic life spheres. The PNTS is a 12-item scale that assesses autonomy, competence and relatedness in the sport context. The wording was thus modified slightly to tap need frustration in friendship (“I feel my friends can be dismissive of me”; relatedness item), family (“In my family, I feel inadequate because I am not given opportunities to fulfill my potential”; competence item), and romantic relationship (“In my romantic relationship, I feel pressured to act a certain way”; autonomy item). Items were scored on a five-point scale ranging from 1 (*totally*

disagree) to 5 (*totally agree*). As was the case for the need satisfaction measures, an overall index of need frustration was created for each life sphere (mean score across all three needs). The scale reliability for each life sphere index was as follows: friendship $\alpha = .92$, family $\alpha = .93$, and romantic $\alpha = .92$. Here too, the reliability scores obtained in our study were similar to those obtained in a validation study by Bartholomew and colleagues.

Results

Preliminary Analyses

Preliminary analyses (missing value analysis, assessment of normality and internal reliability analysis) were first performed on the data. Of the 288 retirees who responded to our invitation, 37 participants were removed because they had only clicked on the link to the questionnaire. An additional 28 participants were excluded because they did not meet one of the three study inclusion criteria. In accordance with Tabachnick and Fidell's (2007) recommendations, 6 participants were later excluded due to missing data (item non-response) exceeding 5%. Further examination of the remaining missing data suggested that these data were missing in a non-systematic manner. Due to the low number of missing values and the satisfactory internal consistency scores previously reported for the scales used, we replaced the missing values with the mean of the non-missing items from the subscale in each individual case (see Graham, Cumsille, & Elek-Fisk, 2003). This method was proposed by Graham and colleagues (2003) as a way to preserve the characteristics of the data set and maximize the available data for the main statistical data analysis. It should be noted that 20 retirees in a relationship failed to complete the scales pertaining to need satisfaction and need frustration in the romantic sphere. While these participants were removed from the analyses that focused on retirees who were in a relationship (H3, H4, H6a, H6b), they were retained in the analyses that focused on all retirees (H1, H2, H5).

Scales were then computed and screened for univariate and multivariate outliers in accordance with Tabachnick and Fidell's (2007) recommendations. Standardized z-scores higher than 3.29 ($p < .001$, two-tailed) were used as the criteria for univariate outliers. A Mahalanobis distance greater than $\chi^2(13) = 34.53$ was used as the criteria for multivariate outliers. Based on this screening, two more participants were removed from the study. Skewness and kurtosis values were within the normal range (i.e., skewness and kurtosis statistic divided by their standard error were less than $z = \pm 3.29$; Tabachnick & Fidell, 2007). We investigated multicollinearity for all need satisfaction and need frustration indicators, and none of the VIF values were greater than 10, nor were the Tolerance values less than 0.1 (Field, 2009). The final sample included 217 retirees, of which 86 were single and 131 were involved in a romantic relationship.

Table 2 presents the means, standard deviations and correlations between all the dependent and independent variables. Need satisfaction (friendship, family and romantic spheres) and need frustration (friendship, family and romantic spheres) were positively and negatively correlated with psychological well-being and life satisfaction, respectively. Need satisfaction in friendships, family and romantic spheres positively correlated together, while need frustration in friendships, family and romantic spheres positively correlated together. Need satisfaction in all three spheres was negatively correlated with all three need frustration variables.

Participants' current age, age at retirement, gender, number of children and grand-children, reason for retiring and perceived timing of retirement were not significantly correlated with our outcome variables. However, education level was positively related with psychological well-being ($r = .15, p < .05$), whereas participation in a retirement planning workshop was negatively related to life satisfaction ($r = -.15, p < .05$). We thus controlled for these variables in relevant analyses. In addition, satisfaction with current income and health status were

positively related with both psychological well-being ($r = .26, p < .01$; $r = .25, p < .01$, respectively) and life satisfaction ($r = .57, p < .01$; $r = .43, p < .01$, respectively). These two variables were thus entered as covariates in all our main analyses.

Main Analyses

To test our first two hypotheses (H1 and H2), we performed analyses on all retirees – those involved in a romantic relationship and those who were single. Two hierarchical multiple regression analyses were performed to examine the relationships between need satisfaction and need frustration in the friendship and family life spheres – our independent variables – and psychological well-being and life satisfaction during retirement – our dependent variables. For both regression analyses, satisfaction with current health status and income were entered in Step 1 of the regression, along with relationship status (1 = single; 2 = in a romantic relationship). Education level and recruitment method were also entered as covariates in Step 1 of the regression analysis, with psychological well-being as the dependent variable, whereas participation in a retirement planning workshop was entered as an additional covariate in Step 1 of the regression analysis, with life satisfaction as the dependent variable. In Step 2, we entered both need satisfaction and need frustration from each life sphere (friends and family). Table 3 presents the results for both hierarchical multiple regression analyses.

A first hierarchical regression analysis with psychological well-being during retirement as the dependent variable revealed that, in Step 1, satisfaction with current income and health status were positively associated with retirees' psychological well-being ($\beta = .17, p < .05$, $\beta = .19, p < .01$, respectively) but not relationship status, recruitment method or education level, accounting for 16% of the variance, $F(5, 203) = 7.44, p < .001$. In Step 2, need frustration within friendships was negatively related

to psychological well-being ($\beta = -.22, p < .05$) for an additional 10% of the variance, $F(4, 199) = 7.82, p < .001$.

The second hierarchical regression analysis with life satisfaction during retirement as the dependent variable revealed that, in Step 1, satisfaction with current income and health status ($\beta = .46, p < .01$; $\beta = .24, p < .01$, respectively) were positively associated with retirees' life satisfaction but not relationship status nor participation in a retirement planning workshop, accounting for 38% of the variance, $F(4, 211) = 31.97, p < .001$. In Step 2, need satisfaction in the family sphere was positively related to life satisfaction ($\beta = .21, p < .05$), while need frustration within friendships was negatively related to life satisfaction ($\beta = -.17, p < .05$), explaining an additional 5% of the variance, $F(4, 207) = 19.53, p < .001$.

In order to test whether need satisfaction and frustration in the romantic sphere is positively and negatively related, respectively, to psychological well-being and life satisfaction above and beyond need satisfaction and frustration in the friendship and family spheres (H3 and H4), we proceeded with two hierarchical multiple regression analyses on retirees who reported being in a relationship. For both regression analyses, satisfaction with current health status and income were entered in Step 1 of the regression. Education level and recruitment method were also entered as covariates in Step 1 of the regression analysis, with psychological well-being as the dependent variable, whereas participation in a retirement planning workshop was entered as an additional covariate in Step 1 of the regression analysis with life satisfaction as the dependent variable. In Step 2, we entered both need satisfaction and need frustration from friends and family. In Step 3, we entered need satisfaction and frustration from one's romantic sphere. Table 4 presents the results for both hierarchical multiple regression analyses.

The first hierarchical regression analysis with psychological well-being during retirement as the dependent variable revealed that, in Step 1, satisfaction with current income and education level was positively associated with retirees' psychological well-being ($\beta = .24, p < .01$; $\beta = .26, p < .01$) but not satisfaction with current health status, accounting for 18% of the variance, $F(4, 102) = 5.64, p < .01$. In Step 2, no additional predictors reached significance, but the model explained an additional 14% of the variance, $F(4, 98) = 5.89, p < .001$. In Step 3, need satisfaction in one's romantic sphere was positively related with psychological well-being ($\beta = .39, p < .05$), but no significant relationship was found with need frustration in that same sphere, explaining an additional 9% of the variance $F(2, 96) = 6.94, p < .001$.

The second hierarchical regression analysis with life satisfaction during retirement as the dependent variable revealed that, in Step 1, satisfaction with current health status and income were positively related to retirees' life satisfaction ($\beta = .40, p < .01$; $\beta = .39, p < .01$, respectively), accounting for 39% of the variance, $F(3, 106) = 22.90, p < .001$. In Step 2, need frustration within friendships was negatively associated with life satisfaction ($\beta = -.35, p < .01$), for an additional 10% of the variance, $F(4, 102) = 14.29, p < .001$. In Step 3, need satisfaction in one's romantic sphere was positively related with life satisfaction ($\beta = .52, p < .001$), but no significant relationship was found with need frustration in that same sphere, explaining an additional 13% of the variance $F(2, 100) = 18.13, p < .001$.

In order to examine the difference in need satisfaction and frustration (friends and family spheres), psychological well-being and life satisfaction between retirees in a romantic relationship and those who were single (H5) we performed a one-way between-group multivariate analysis of covariance (MANCOVA), in which relationship status was entered as the fixed factor, and satisfaction with current health status and income, education level, recruitment method and participation in a retirement planning workshop were entered as covariates. Using Pillai's Trace, the

multivariate test for relationship status did not reach significance, $F(6, 196) = 1.20$, $p = .306$; Pillai's Trace = .04, suggesting no overall differences experienced in the level of well-being, life satisfaction and need satisfaction and frustration in the friendship and family spheres between retirees in a relationship and those who are single.

However, as suggested in our final hypotheses, the quality of retirees' romantic relationship during retirement may play a role in their reported level of psychological well-being and life satisfaction, as well as in reported need satisfaction and frustration in the friendship and family spheres (H6a and H6b). To test these hypotheses, three groups based on relationship status and level of need-supportive romantic relationship were created: retirees in a high need-supportive romantic relationship ($n=57$), retirees in a low need-supportive romantic relationship ($n=54$) and single retirees ($n=86$). The two groups of retirees with a romantic partner were created based on their level of need satisfaction in their romantic relationship. Hence, a median split ($Mdn = 4.0399$) was performed on the level of need satisfaction in their romantic relationship. We proceeded with a one-way between-group multivariate analysis of covariance (MANCOVA). Relationship status was entered as the categorical independent variable (1 = single; 2 = low need-supportive romantic relationship; 3 = high need-supportive romantic relationship), while need satisfaction and frustration within friendships and family, as well as psychological well-being and life satisfaction were entered as the dependent variables. Satisfaction with current health status and income, education level, recruitment method and participation in a retirement planning workshop were entered as covariates.

Means and standard deviations for all three groups are presented in Table 5. Results showed a statistically significant difference for the combined dependent variables, $F(18,588) = 2.11$, $p < .01$; Pillai's Trace = .18. When the results of the dependent variables were considered separately, using a Bonferroni adjusted alpha level of .009, all differences reached statistical significance except for need

satisfaction and frustration in the family sphere. In order to identify where the group differences lay, we performed analyses of variance on each dependent variable that reached significance in the MANCOVA. An inspection of the mean scores indicated that retirees in a high need-supportive romantic relationship reported significantly higher levels of need satisfaction within the friendship ($M = 4.25, SD = .42$) sphere, as well as lower levels of need frustration with friends ($M = 1.47, SD = .45$) and higher levels of psychological well-being ($M = 4.91, SD = .56$) and life satisfaction ($M = 6.17, SD = .67$) compared to their counterparts in a low need-supportive romantic relationship and single retirees. No difference was observed between single retirees and retirees in a low need-supportive romantic relationship.

Discussion

The objective of the present study was to provide a finer-grained analysis of the psychological mechanisms operating in the friendship, family and romantic life spheres that contribute to providing retirees with the resources necessary to achieve greater psychological well-being and life satisfaction. We examined whether psychological need satisfaction and frustration in each life sphere were related to retirees' psychological well-being and life satisfaction, and if the needs operating in the romantic sphere would be uniquely associated with psychological well-being and life satisfaction beyond the needs in the other spheres. Overall, results point to three sets of important findings which will be discussed in further detail: 1) need frustration within the friendship sphere was negatively associated with retirees' psychological well-being and life satisfaction, whereas need satisfaction in the family sphere was positively associated with retirees' life satisfaction, 2) need satisfaction in the romantic sphere was associated with retirees' psychological well-being and life satisfaction, above and beyond the impact of need satisfaction and frustration in other life spheres, and 3) retirees in a high-need supportive relationship reported greater psychological well-being, life satisfaction, need satisfaction in their friendships as

well as lower need frustration within their friendship sphere than single retirees and retirees in a low-need supportive relationship.

Psychological Needs in Retiree's Psychological Well-Being and Life Satisfaction

Retirees' relationships with their friends, family and romantic partner have the potential to provide the resources necessary to thrive throughout retirement. Although past research has confirmed the importance of these life spheres in promoting psychological well-being and life satisfaction among retirees (Pinquart, 2003; Pinquart & Sörensen, 2000; Zhang & Li, 2011), our findings provide further evidence for the importance of these life spheres by identifying one fundamental psychological mechanism in each that could explain how they confer well-being. Based on a central tenet of SDT which posits that the psychological needs for autonomy, competence and relatedness are universal (e.g., Milyavskaya & Koestner, 2011; Ryan & Deci, 2017) and essential to thriving and optimal functioning (e.g., Bartholomew et al., 2011a; Ryan & Deci, 2017), our findings demonstrate that need satisfaction and frustration each explain part of how these life spheres are central to retirees' well-being.

Our results revealed that need satisfaction in the family sphere was positively related to life satisfaction. This finding is in line with previous findings which highlighted the importance of quality contact among older adults and their adult children. Indeed, Pinquart and Sörensen (2000) found that retirees' quality contact with their adult children had a significantly stronger impact on their life satisfaction than quality contact with their friends. The fact that need satisfaction in the family sphere is positively related to retirees' life satisfaction and not psychological well-being can perhaps be understood with the suggestion made by Larson, Mannell and Zuzanek (1986) that family members are usually relied on for obligations such as basic care, and that family provides a more instrumental support for retirees (e.g., helping or assisting in a tangible way; Adams & Blieszner, 1995). Although this

instrumental form of support confers hedonic well-being, the nature of the relationship that a retiree pursues with their family may not be enough to confer psychological well-being.

However, our findings suggest that psychological needs in friendships have a greater influence than those in the family sphere. Although researchers previously established the broader relevance of friendship for promoting psychological well-being among the elderly, compared to the role of acquaintances, neighbours and relatives (Zhang & Li, 2011), we found that when friendships are perceived as thwarting retirees' psychological needs, they are negatively associated with psychological well-being and life satisfaction. Interestingly, need satisfaction in the friendships sphere bore no relationship with retirees' well-being. Indeed, it seems that rather than satisfying psychological needs, unresponsiveness to one's views and issues, rejection, and feelings of incompetence in dealing with our friendships can partly explain why some retirees experience lower level of well-being. When they pursue friendships that thwart psychological needs, individuals actually deprive themselves of crucial psychological resources and moreover, probably waste them, which can further drain energy and result in greater impairment (Ryan & Deci, 2017). Although preventing need frustration in friendship could help protect retirees from ill-being and diminished life satisfaction, a better understanding of why need satisfaction in friendship is not related to retirees' well-being is warranted. Perhaps the family and romantic spheres are more comfortable for retirees and offer them greater continuity than their friendships, which provide a favorable social context for renewing one's personal resources. More research is needed to further our understanding of this dynamic.

Our findings confirm the importance of romantic relationships in retirees' psychological well-being and life satisfaction. We provided additional evidence by demonstrating that psychological need satisfaction in the romantic sphere was

positively associated with psychological well-being and life satisfaction in retirement, above and beyond needs satisfaction and frustration in other life spheres. SDT contends that “the more important the life domain is to the individual, the more important the impact of need satisfaction within the domain is to overall wellness” (Ryan & Deci, 2017, p.246). Hence, our findings suggest that one’s romantic life sphere has greater ascendancy on retirees’ well-being, at least for those involved in a romantic relationship. This is why it is particularly interesting to discover that retirees in a high need-supportive romantic relationship report greater levels of psychological well-being and life satisfaction, as well as higher need satisfaction and lower need frustration in their friendships than their counterparts in a low need-supportive romantic relationship (and single retirees). Thus, our findings suggest that although romantic relationships can nourish well-being during retirement, they can also hinder psychological well-being and life satisfaction. In other words, not all retirees benefit from being in a romantic relationship – only retirees in a high need-supportive romantic relationships experience greater personal benefit linked to their psychological well-being, life satisfaction and need satisfaction in their other life spheres (i.e., friendships).

According to SDT, uneven experience of need satisfaction in important life spheres can lead to overall distress (Milyavskaya et al., 2009; Ryan & Deci, 2017). Our findings regarding retirees in a romantic relationship seem to provide additional evidence to support this proposition. Retirees in a high need-supportive romantic relationship appear to have not only higher levels of need satisfaction (and lower levels of need frustration), which in itself would increase their well-being, but also report having more need-supportive friendships, and thus perhaps experience more balanced levels of need satisfaction in their various life spheres. Although it has been proposed that the balanced need have less impact on well-being than the actual level of need satisfaction – or frustration – (Ryan & Deci, 2017), the small increment provided by balancing needs experienced by retirees in a high-supportive romantic

relationship may explain why these retirees fare better in terms of psychological well-being and life satisfaction than others. Additional studies are needed to further explore this avenue.

Based on the work of Knee, Hadden, Porter and Rodriguez (2013), these findings could also mean that having a romantic partner who is supportive and responsive to one's psychological needs acts as a "baseline" (i.e., a continuous and stable source of satisfaction for autonomy, competence and relatedness) for one's other relational life spheres, and thus promotes greater psychological well-being and life satisfaction during retirement. Individuals whose needs are satisfied have the tendency to seek opportunities, life contexts, and relationships that are equally satisfying. They can also disengage more easily from relationships or situations that are need thwarting, since they have a need satisfying baseline to return to. Hence, our results provide a finer-grained analysis of why happy marriages (Wang, 2007) are more likely to promote psychological well-being in retirement.

Limitations

Although the present study provides a new look at retirees' psychological well-being and life satisfaction and the underlying psychological mechanisms responsible, it has some limitations. First, it is important to note the methodological limitations. This study was cross-sectional in nature and as such, it is impossible to determine the direction of the observed relationships. Future studies should use a broader time-span to examine the transition to retirement, thus including the pre-retirement period. Such a longitudinal design would allow for testing the directionality of the relationships, as well as investigating whether and how life spheres change when transitioning to retirement. For instance, it would be possible to examine whether levels of need satisfaction and frustration in each life sphere change over time, and identify the pre-retirement life spheres and corresponding need fulfilling characteristics that are more critical for an optimal transition. A second

limitation lies in the fact that our participants were recruited through a variety of associations, such as community centres, volunteer associations, retiree associations and the research team's social network. Our sample was also a young retiree population (average age of 57.7 years old) with a high level of education. Therefore, our sample may represent a more resourceful and socially active segment of the retiree population and may thus be more financially, physically and psychologically healthy (see Pinquart & Sörensen, 2000). Future research would benefit from a larger and more diverse sample of retirees in order to generalize the study findings (e.g., culture, level of social activities, retired for a longer period of time). For example, Poulin, Deng, Ingersoll, Witt and Swain (2012) found important differences in the relationship between retirees' sources of informal support (friends and family) and their psychological well-being across two different countries (the United States and China).

Practical Implications

The present study has several practical implications. First, retirees would benefit from learning how to identify, cultivate and maintain relationships in which their psychological needs are satisfied and how to disengage from those that frustrate their needs. Individuals that are in a need supportive romantic relationship report being able to be "themselves", act and think in a way that reflects their personal values, feel efficient in how they manage their relations to others and engage with others, feel connected and cared for, as well as wanting to care for another. Although individuals can seek such need fulfilling relationships and contexts and toss those that are not, they can actively contribute to building need satisfying relationships. According to Deci, La Guardia, Moller, Scheiner and Ryan (2006), when individuals support others' psychological needs, self-benefits are also obtained in terms of psychological well-being. Hence, retirees could build life spheres for themselves in which their needs are satisfied by providing for the needs of others. Consequently, retirement planning workshops give greater consideration to the psychosocial

components of retirement. For instance, more attention should be paid to the importance of investing in and cultivating different life spheres that are need satisfying. It is important that retirement planning as a couple offer both partners the opportunity to discuss and develop a common perspective on retirement, in which the financial, physical and psychological needs of each can be met. For example, encouraging romantic partners to examine how their romantic relationship satisfies their psychological needs and allows them to thrive, could open a space for them to ask questions such as: how can one spouse foster feelings of being free to choose and act according to their values and interests? How can one spouse support feeling able to handle a situation effectively? How can one spouse create occasions where connections, supportiveness and trust can be experienced? Finally, our findings highlight the recurrent association of retirees' satisfaction with current health status and income and their psychological well-being and life satisfaction during retirement. Thus, keeping physically fit and financially healthy are two key ingredients for retirees to live a meaningful life (e.g., opportunities of personal growth) while being satisfied with their overall retirement life conditions and events.

Conclusion

Retirement entails several important changes in an individual's life (e.g., roles, responsibilities and relationships), including loss of an important life sphere: work. SDT posits that people cannot thrive by satisfying needs in a single life domain (Ryan & Deci, 2017). Indeed, the present study provides strong evidence that individuals should not put all their eggs in one basket and that they can indeed thrive even after the loss of their vocational sphere. However, our set of findings in fact builds on this saying by suggesting that one should be careful in which basket he or she puts their eggs. Retirees have to diversify the life spheres in which they invest, but the key is to invest in need satisfying life spheres and avoid those that are need thwarting. Investing in a high need-supportive romantic relationship appears to be particularly important in order to experience psychological well-being and life

satisfaction in retirement. Such a social context can allow retirees to build and replenish their personal resources to face the challenges and issues that life brings their way.

Table 1 *Sociodemographic Characteristics of Our Sample*

Characteristic	Retirees	
	Frequency	Valid Percentage
Relationship status		
In a relationship	131	60%
Single	86	40%
Satisfaction with current health status		
Very unsatisfied	3	1%
Unsatisfied	8	4%
A little satisfied	9	5%
Neither satisfied, nor unsatisfied	7	4%
A little satisfied	24	12%
Satisfied	93	46%
Very satisfied	57	28%
Satisfaction with current income		
Very unsatisfied	8	4%
Unsatisfied	13	6%
A little satisfied	9	4%
Neither satisfied, nor unsatisfied	15	7%
A little satisfied	29	14%
Satisfied	104	49%
Very satisfied	35	16%
Education		
High School 1-2	5	2%
High School 3-4	6	3%
High School 5	34	16%
Professional Diploma	26	13%
College	46	22%
Bachelor	60	29%
Master	25	12%
Doctorate	7	3%
Children		
Yes	152	70%
No	65	30%

Grandchildren		
Yes	111	51%
No	105	49%
Reasons for retirement		
Health problems	28	13%
Reached financial security	43	20%
Losing your job	7	3%
Reached the legal age to retire	82	38%
Partner retiring	16	7%
Tired of working	50	23%
Received severance pay	30	14%
To take care of a family member	17	8%
Perceived timing of their retirement		
Early	71	33%
Normal	136	63%
Late	8	4%
Attended retirement workshops		
Yes	132	61%
No	84	39%
Type of retirement workshops		
Financial	121	92%
Leisure or occupational preparation	87	66%

Table 2 *Correlations, Means and Standard Deviations for All Variables*

Measure	1	2	3	4	5	6	7	8
1.FriendNS	—							
2.FamilyNS	.49**	—						
3.RomanticNS	.54**	.41**	—					
4.FriendNF	-.68**	-.40**	-.46**	—				
5.FamilyNF	-.39**	-.82**	-.26**	.41**	—			
6.RomanticNF	-.51**	-.35**	-.83**	.54**	.29**	—		
7.PWB	.37**	.32**	.54**	-.41**	-.33**	-.49**	—	
8.LS	.39**	.35**	.64**	-.36**	.30**	-.56**	.46**	—
<i>M</i>	3.89	3.98	4.04	1.79	1.79	1.75	4.50	5.50
<i>SD</i>	.59	.64	.67	.58	.66	.67	.68	1.20

Note. NS = Need Satisfaction, NF = Need Frustration, PWB = Psychological Well-Being, LS = Life Satisfaction. ** $p < .001$

Table 3 *Hierarchical Multiple Regression Analysis Predicting Psychological Well-Being and Life Satisfaction from Need Satisfaction and Need Frustration for all Retirees*

Predictor	<u>Psychological Well-Being</u>		<u>Life Satisfaction</u>	
	ΔR^2	B	ΔR^2	B
Step 1	.16***		.38***	
Satisfaction of Current Income		.17*		.46***
Satisfaction of Current Health Status		.19**		.24***
Relationship status (couple or single)		.09		.09
Recruitment Method		-.10		--
Educational Level		.12 [†]		--
Retirement Planning Workshop		--		-.00
Step 2	.10***		.05**	
Friendship Need Satisfaction		.05		-.00
Family Need Satisfaction		.03		.21*
Friendship Need Frustration		-.22*		-.17*
Family Need Frustration		-.15		.11
Total R^2	.26		.43	

Note. [†] $p = .08$ * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Table 4 *Hierarchical Multiple Regression Analysis Predicting Psychological Well-Being and Life Satisfaction from Need Satisfaction and Need Frustration for Retirees With a Romantic Partner*

Predictor	<u>Psychological Well-Being</u>		<u>Life Satisfaction</u>	
	ΔR^2	B	ΔR^2	B
Step 1	.18***		.39***	
Satisfaction of Current Income		.24*		.39***
Satisfaction of Current Health Status		.14		.40***
Recruitment Method		-.08		-
Education Level		.26**		-
Retirement Planning Workshop		-		.09
Step 2	.14**		.10**	
Friendship Need Satisfaction		.05		-.02
Family Need Satisfaction		.23		.14
Friendship Need Frustration		-.17		-.35**
Family Need Frustration		-.06		.18
Step 3	.09**		.13***	
Romantic Relationship Need Satisfaction		.39*		.52***
Romantic Relationship Need Frustration		-.03		.09
Total R^2	.41		.62	

Note. * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Table 5 Means and Standard Deviations for Retirees in a High Need-Supportive Romantic Relationship, Low Need-Supportive Romantic Relationship and Single Retirees

Variables	High Need-Supportive Romantic Relationship		Low Need-Supportive Romantic Relationship		Single	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Friends NS	4.25	.42	3.78	.48	3.74	.65
Family NS	4.23	.60	3.81	.57	3.91	.70
Friends NF	1.47	.45	1.93	.67	1.90	.56
Family NF	1.64	.72	1.88	.54	1.87	.72
PWB	4.91	.56	4.32	.59	4.33	.71
LS	6.17	.67	5.24	1.05	5.16	1.43

Note. NS = Need Satisfaction, NF = Need Frustration, PWB = Psychological Well-being, LS = Life Satisfaction.

CHAPITRE III

ARTICLE 2

AN EMOTIONAL UNDERSTANDING OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DURING THE EARLY STAGE OF RETIREMENT

Andréanne Laframboise and Nathalie Houlfort
Université du Québec à Montréal

Richard Koestner
McGill University

Paper submitted to *Canadian Journal of Aging/ La Revue canadienne du vieillissement*

Acknowledgements. This study was funded by grants from the Fonds Québécois de Recherche Sur la Société et la Culture, Quebec (FQRSC) to Nathalie Houlfort. Andréanne Laframboise was supported by doctoral scholarships from the Social Science and Humanities Research Council of Canada (SSHRC). Correspondence concerning this article should be addressed to Andréanne Laframboise, Département de psychologie, Université du Québec à Montréal, Case postale 8888, succursale Centre-Ville, Montréal (Québec), H3C 3P8, Canada, or via email to : laframboise.andreanne.2@courrier.uqam.ca

AN EMOTIONAL UNDERSTANDING OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DURING THE EARLY STAGE OF RETIREMENT

Abstract

Based on self-determination theory, we tested a model in which emotional reliance (at Time 1) is positively related to psychological well-being (PWB) 6 months after retirement (Time 2), through need satisfaction (Time 2), while controlling for PWB at Time 1. Sixty French-Canadian retirees were followed during the early stage of retirement. Structural equation modeling confirmed that need satisfaction in friendships significantly mediated the relationship between emotional reliance on friends and PWB. Results suggest that emotional reliance and need satisfaction within friendships leads to PWB, which doesn't appear to do the same with family members and romantic partners. These findings suggest the importance for having friends on whom new retirees can turn to for emotional support during the early stage of retirement. Having such friendships can foster a climate for new retirees to experience need satisfaction, and thus promote greater PWB.

Keywords : basic psychological needs, retirement, psychological well-being, emotional reliance, self-determination theory.

Basée sur la théorie de l'autodétermination, nous avons testé un modèle de médiation selon lequel l'affiliation émotionnelle (au Temps 1) est positivement associée au bien-être psychologique (BEP) 6 mois après la prise de la retraite (Temps 2), et ce, par l'entremise de la satisfaction des besoins psychologiques (Temps 2), tout en contrôlant pour le BEP au Temps 1. Soixante franco-canadiens ont été suivis pendant la période initiale de leur retraite. Des analyses de modélisation par équations structurelles ont confirmé l'effet médiateur de la satisfaction des besoins au sein des amitiés dans la relation entre de l'affiliation émotionnelle auprès des amis et le BEP. Les résultats suggèrent que l'affiliation émotionnelle et la satisfaction des besoins au sein des amitiés promeuvent le BEP, ce qui ne semble pas être le cas pour les membres de la famille et le partenaire amoureux. Ces résultats relèvent l'importance d'avoir des amis vers lesquels les nouveaux retraités peuvent se tourner pour du soutien émotionnel pendant la période initiale de leur retraite. De telles amitiés peuvent favoriser un climat où les nouveaux retraités peuvent faire l'expérience de besoins satisfaits et donc promouvoir un niveau plus élevé de BEP.

Mots clés : besoins psychologiques fondamentaux, retraite, bien-être psychologique, affiliation émotionnelle, théorie de l'autodétermination.

An emotional understanding of psychological well-being during the early stage of retirement

Introduction

Growth and self-actualization are continuous processes over the lifespan (Ryan, Huta, & Deci, 2008; Ryff & Singer, 2008) and social support is believed to be a key ingredient for these processes to take place (e.g., Fiori & Denckla, 2015; Lee & Szinovacz, 2016). In the wake of retirement, individuals negotiate with complex changes that can affect their psychological well-being (Wang & Shi, 2014) and hence their growth and self-actualization. Having positive social interactions, social support or emotional support can help individuals thrive throughout the retirement process (Bossé, Aldwin, Levenson, Workman-Daniels, & Ekerdt, 1990; Lee & Szinovacz, 2016; Wang & Shi, 2014). Yet, having access to social support does not necessarily mean that individuals will readily share and express their emotional concerns to significant others. Hence, having positive social interactions throughout retirement does not guaranty that individuals will benefit from it; they need to be willing to express their emotional concerns to others; they need to have emotional reliance.

In the current research, we investigated the relationships between emotional reliance within three life spheres (i.e., friendship, family and romantic spheres) and psychological well-being during the early stage of retirement. Specifically, we sought to test a model in which emotional reliance after 3 months of retirement would be positively linked to psychological well-being 6 months in retirement, through need satisfaction after 6 months of retirement. Based on Self-Determination Theory (SDT; Deci & Ryan, 1985, 2000; Ryan & Deci, 2017), we predict that new retirees willing to express their emotional concerns to their social partners (i.e., friends, family members and romantic partner) will subsequently experience need satisfaction and thus experience greater psychological well-being during the early stage of retirement.

Emotional Reliance

Given the considerable evidence showing the relationship between social support and psychological well-being among older adults (Chen & Feeley, 2014; Pinquart, 2003; Wang & Shi, 2014; Zhang & Li, 2011), the willingness for one to express their emotions or to turn to a significant person for emotional support may be relevant during retirement. Such willingness to rely on others for support during emotionally significant events has been defined as emotional reliance (Ryan, La Guardia, Solky-Butzel, Chirkov, & Kim, 2005). Previous authors have examined the influence and impact of one's emotional reliance towards others (La Guardia & Patrick, 2008; Lynch, 2013; Ryan et al., 2005). Ryan and his colleagues (2005) found that, above and beyond cultural context and gender, emotional reliance promotes greater psychological well-being, through psychological need satisfaction. People are thus more likely to experience greater feelings of autonomy, competence and relatedness when they are more willing to express their emotional concerns to social partners, which later promotes greater psychological well-being. Emotional reliance has also been found to raise one's vitality level and reduce one's anxiety and depressive states (Lynch, 2013; Ryan et al., 2005). Emotional reliance has also been suggested to be a cognitive filter that influences one's attitude in their desire and commitment to share their emotions within relationships (La Guardia & Patrick, 2008). La Guardia and Patrick (2008) suggest that having such attitude may serve as a precursor to disclosure, to authenticity and to intimacy, all key ingredients to quality relationships.

These findings are in line with the retirement literature highlighting the importance of social support among older adults, which is consistently associated with positive physical and psychological outcomes (Pinquart & Sörensen, 2000; Poulin, Deng, Ingersoll, Witt, & Swain, 2012; Taylor, Goldberg, Shore, & Lipka, 2008; Zhang & Li, 2011). For instance, Pinquart and Sörensen (2000) found that, compared to the number of relationships one has, it is the quality of these

relationships that accounts for older adults' well-being. Based on these findings, the authors claimed that quality relationships provide validation and emotional support to older adults. Thus, the positive impact of such supportive quality relationships on psychological well-being may come from one's willingness to volitionally disclose concerns during salient times.

Relationships come in different forms, and from different sources, and this holds true for new retirees negotiating with the complex changes of retirement. While friends and family members were found to be the primary source of interpersonal relationships among older adults, differences among the type of support provided by these two sources were found (Poulin et al., 2012; Williams, Sawyer Baker, Allman, & Roseman, 2007). On one hand, friends are the primary source of emotional support for older adults (e.g., listening and offering sympathy after stressful or difficult events). Family members, on another hand, provide a more instrumental support (i.e., offering help or assistance in a tangible or physical way; Adams & Blieszner, 1995). Although no empirical evidence is yet available to support the link between emotional reliance and psychological well-being during retirement, it would be reasonable to suppose that healthy retirement is facilitated by one's willingness to share, to express one's emotional concerns, or to turn to a significant social partner during this important time. Hence, we expect that those who experience greater emotional reliance in their interpersonal relationships will experience greater psychological well-being during their early stage of retirement.

Psychological Well-Being During Retirement

Two different, but complementary, approaches to well-being exist: subjective well-being (hedonic approach) and psychological well-being (eudaimonic approach). While subjective well-being emanates from individuals' evaluations of their quality of life (i.e., happiness), psychological well-being is experienced when individuals live meaningfully (i.e., realization of one's full potential; Ryan et al., 2008). In the present

study, we sought to examine how individuals negotiate with life challenges during the early stage of retirement by investigating new retirees' psychological well-being.

Psychological well-being, as defined and validated by Ryff and her colleagues (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002; Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995), includes six distinct dimensions. These dimensions include (1) self-acceptance—possessing a positive view of oneself, (2) personal growth—having the sense of realizing one's full potential by being open to new experiences and continued personal improvement, (3) purpose in life—holding the belief of a sense of directedness and meaningfulness in one's past and present life, (4) positive relations with others—possessing the capability of empathic, affectionate and intimate with others, (5) environmental mastery—having the ability to choose and design contexts in accordance to one's personal needs and values, and finally (6) autonomy—having a sense of independence and evaluating oneself by personal standards.

Ryff and Singer (2008) stipulate that psychological well-being is a process of living well. Therefore, one must act and have goals related to their values and motives (i.e., what brings meaning to their life) in order to realize one's full potential (Ferrand, Martinent, & Durmaz, 2014). Although previous studies have found that purpose in life and personal growth (i.e., two central components of psychological well-being) tend to decrease among older adults (Clarke, Marshall, Ryff, & Rosenthal, 2000; Ryff & Keyes, 1995), Ferrand and her colleagues (2014) showed that both purpose in life and personal growth were experienced among older adults with the help of certain essential nutriment to psychological development and functioning (i.e., need satisfaction). Based on these findings, older adults' psychological well-being is influenced by their need satisfaction. Thereby, in line with past research and SDT's postulates, we propose that new retirees' satisfaction of their basic psychological needs will be positively associated to their psychological well-being.

Psychological Need Satisfaction

SDT is a humanistic motivational theory which proposes that humans have three basic psychological needs that are each essential in their contribution to one's psychological growth, integrity and well-being (Deci & Ryan, 1985, 2000; Ryan & Deci, 2017; Ryan et al., 2008). Universal and innate, these psychological needs include the need for autonomy, competence and relatedness. The need for autonomy refers to one's need to have a sense of choice, initiative and responsibility of one's actions and behaviours. The need for competence is defined as one's need to have a sense of mastery and efficiency in one's ongoing interactions with one's environment. Lastly, the need for relatedness is the need to have a sense of belongingness and connectedness to others through meaningful social relationships (Deci, 1975; Deci & Ryan, 1985, 2000; Ryan & Deci, 2017). According to SDT, one's social environment plays a crucial role in psychological needs satisfaction. In favourable environments—where one's needs are satisfied—individuals tend to pursue their objectives by actively looking for opportunities where they will experience positive psychological benefits (Deci & Ryan, 2000). Individuals whose psychological needs are satisfied among their relationships (i.e., friendships) may experience the liberty to act and choose accordingly to their values and interests (autonomy), feel more efficient in their ability to share and interact with their friends (competence) and experience more connection and support from their friends (relatedness).

Studies in various social spheres (i.e., work, sports, leisure, parenting, interpersonal and romantic relationships) found that need satisfaction was positively linked with psychological well-being (e.g., Milyavskaya & Koestner, 2011; Milyavskaya, Philippe, & Koestner, 2013; Patrick, Knee, Canevello, & Lonsbary, 2007). Furthermore, research has shown a strong and consistent relationship between need satisfaction and positive outcomes within one social sphere and overall well-being. For instance, when psychological needs at work were satisfied, employees

reported not only higher levels of job satisfaction, work engagement, job performance, vigour and life satisfaction, but also lower levels of illness, burnout and turnover intentions (Broeck, Vansteenkiste, De Witte, Soenens, & Lens, 2010; Gagné & Deci, 2005). In the realm of relationships research, need satisfaction was associated with improvements in relationship quality among close friends (Deci et al., 2006). For instance, when psychological needs are satisfied, one's emotional experience is impacted by a higher engagement and greater desire to be authentic and to self-disclose to the person supporting one's need (La Guardia & Patrick, 2008). In romantic relationships, need satisfaction was associated with greater emotional awareness, openness to process emotions and emotional disclosure (La Guardia, 2007). Ryan and his colleagues (2005) found that, across adolescent's romantic relationship, friendships and relationship with their fathers, need satisfaction mediated the link between emotional reliance and psychological well-being.

Moreover, three studies using the SDT framework investigated the role and influence of psychological needs among retirees and older adults (Ferrand et al., 2014; Houlfort et al., 2015; Laframboise, Houlfort, & Koestner, submitted). Ferrand and her colleagues (2014) examined the influence of need satisfaction on the well-being of older adults living in residential homes. Results showed that older adults who reported greater need satisfaction experienced higher levels of personal growth and purpose in life—two indicators of psychological well-being—while the opposite was shown with older adults experiencing lower levels of need satisfaction. In two studies, Houlfort and her colleagues (2015) found that need satisfaction played an important role during retirement by mediating the relationship between passion for one's previous work and psychological adjustment to retirement. Retirees whose psychological needs were satisfied reported greater psychological adjustment to retirement.

Recently, Laframboise and her colleagues (submitted) investigated how retirees' psychological well-being was influenced by need satisfaction and frustration across their friendship, family and romantic spheres. Their results show that retirees' need satisfaction in their family life sphere was positively associated to life satisfaction, while retirees' need frustration in the realm of friendships was negatively linked to psychological well-being and life satisfaction. Among retirees with a romantic partner, retirees' need satisfaction in their romantic relationship was positively linked to life satisfaction and psychological well-being, over and beyond, the remaining negative links found between need frustration in the friendship sphere and life satisfaction. Thus, need satisfaction and frustration across different retirees' life spheres uniquely influences psychological well-being and life satisfaction during retirement.

While most SDT research focuses on a specific social sphere, authors have highlighted the importance of simultaneously looking across different life spheres to better understand the overall influence of need satisfaction on one's well-being (Milyavskaya & Koestner, 2011; Milyavskaya et al., 2009; Milyavskaya et al., 2013; Véronneau, Kostner, & Abela, 2005). For example, Milyavskaya and her colleagues (2013) found that when individuals' needs were satisfied in two important life spheres, they experienced greater global need satisfaction, subjective well-being (Study 1) and psychological well-being (Study 2). Hence, need satisfaction across different life spheres promotes both global need satisfaction and well-being.

Present Research

The general purpose of this study was to bring a more comprehensive understanding of the influence of retirees' psychological needs across their main life spheres on their psychological well-being during retirement. This will be done by examining whether emotional reliance within three life spheres (i.e., friendship, family and romantic spheres) could predict psychological well-being during the early

stage of retirement, through new retirees' need satisfaction. While Laframboise and her colleagues (submitted) confirmed the influence of retirees' need satisfaction across important life spheres on their psychological well-being, they did so by using a cross-sectional design which entails some methodological weakness. We thus wish to realize this investigation by using a longitudinal design. Specifically, the present study tested a model in which emotional reliance three months after retirement (Time 1) would be positively linked to psychological well-being six months after retirement (Time 2), through need satisfaction (Time 1), while controlling for one's psychological well-being at Time 1). To do so, we followed new retirees over a period of three months. In line with previous SDT research and based on Ryan and his colleagues' mediation model (2005; Study 2), we hypothesized that emotional reliance on social partners (i.e., friends, family members and romantic partner) three months within retirement will be positively associated to new retirees' need satisfaction from these social partners three months later. In turn, new retirees' need satisfaction will be positively linked to their psychological well-being during the early stage of retirement, while controlling for their psychological well-being at Time 1.

Method

Participants and Procedure

The present study included two waves of data collection from French-Canadian retirees in Ontario and Québec (Canada) over a 3-month period. New retirees could participate if they met the following inclusion criteria upon initial assessment (T1): (1) being over 50 years old, (2) having more than 10 years of work experience and (3) being retired for three months, as we were interested in the early stage of retirement. We chose these inclusion criteria to better represent a new retirees' population. For example, we wished to select participants close of age to the average Canadian retirement age (63.4 years old; Statistic Canada, 2016). Thus, limiting the chance to include participants who retired earlier than average. For

instance, some may retire at 40 years old with access to their full pension after 30 years of service in the Canadian Forces. Moreover, we required a minimum of 10 years of work experience to include new retirees who work experience promoted the development of their vocational identity. One's vocational identity is defined as the realization of an increasingly stable conceptualization of one's own vocational interests, talents, and goals (Holland, Daiger, & Power, 1980). Consequently, including new retirees who develop a vocational identity (i.e., role and social environment related to their vocational identity) helps us examine how new retirees negotiate with the complex role and social environment changes, during the early stage of retirement.

After receiving the ethical approval from the university's ethic committee, participants were recruited through their workplace (i.e., financial institution and university) or an organization offering retirement planning workshops by an email invitation. For the first questionnaire, participants who met the study criteria and accepted to participate received an email containing an explanation of the study's objectives, a consent form and a hyperlink to the online questionnaire. The Internet software Survey Monkey was used to create the online questionnaire. Participants were invited to complete a second questionnaire (T2) three months after completing the first questionnaire. Before completing the T2 questionnaire, participants were invited to reconfirm their consent to participate in the study. Participants who completed both assessments (T1 and T2) were eligible for a draw (i.e., three 100\$ pre-paid Visa).

A Monte Carlo analysis was conducted to estimate the required sample size. A minimal power of .70 was deemed adequate considering the longitudinal nature of the study. Based on past studies on the effect of psychological need satisfaction on emotional reliance and well-being outcomes (Lynch, 2013; Ryan et al., 2005), standardized regression coefficients between .30 and .40 were expected. The stability

between Times 1 and 2 outcome variables was estimated at 50% of common variance. Reliabilities of the outcome measures were derived from previous studies (Chen et al., 2015; Ferrand et al., 2014; Laframboise et al., submitted). Analyses revealed that a sample of 60 participants would yield power $> .93$ and $> .94$ to detect significant coefficients of $.30$ and $.40$, respectively, for a power above $.80$ to detect average coefficients ($.35$).

Of the 77 participants who completed T1, 60 answered the T2 questionnaire. The study suffered an attrition rate of 22.1%. Our final sample consisted of 40 women (67%) and 20 men (33%). Participants' mean age at T1 was 58.9 years (range: 53–67 years; $SD = 3.28$). Most were in a romantic relationship (74%), while 10% were single, 14% were separated and 2% were widowed. Table 1 presents additional information on the sociodemographic characteristics of the final study sample.

Measures

Participants filled out a number of measures. Only those relevant to the present study are described below. All measures were done in French and a back-translation methodology (Vallerand, 1989) was used to translate all three scales from English to French. For the romantic life sphere, need satisfaction and emotional reliance measures among new retirees without a romantic partner (i.e., single, separated or widowed retirees) were omitted.

Sociodemographic characteristics. New retirees indicated in the first questionnaire their gender, age, marital status, children and grandchildren, their reason for retiring, perceived timing of their retirement, as well as whether or not they had taken a retirement planning workshop and if so, what type.

Satisfaction with current income. In order to assess new retirees' satisfaction with their current income, we used the following item: "How satisfied are you with your current annual income? That is, to what extent does your current income allow you to have the lifestyle you desire?" This item was scored on a seven-point scale ranging from 1 (*very dissatisfied*) to 7 (*very satisfied*). We chose to measure one's satisfaction current income as Topa, Moriano, Depolo, Alcover and Monero (2011) found it to be a better predictor of retirement satisfaction and life satisfaction during retirement than one's actual income.

Satisfaction with current health status. To measure new retirees' satisfaction with their current health status, the following item was used: "How satisfied are you with your current physical health? That is, to what extent does your current physical health allow you to engage in the activities you wish to pursue?" This item was scored on a seven-point scale ranging from 1 (*very dissatisfied*) to 7 (*very satisfied*).

Emotional Reliance. New retirees' emotional reliance was measured with Ryan and his colleagues' scale (Ryan et al., 2005) at T1. The Emotional Reliance scale was adapted to assess new retirees' emotional reliance from three important life spheres—friendship ("If I was alone or depressed, I would turn to my friends"), immediate family ("If I am frustrated or angry, I would turn to my family") and romantic relationship ("If I am anxious or scared about something, I would turn to my romantic partner"). These three life spheres were selected based on Teuscher's work (2010). Results from his study revealed that retirees rated, of 14 different life spheres, partnership, leisure activities, friends, former profession and family as the most important for self-definition. Each 10-item scale was scored on a five-point Likert scale ranging from 1 (*almost always true*) to 5 (*almost never true*). All items were reversed to create an index, after items were computed into a mean score, to represent participants' emotional reliance; higher score representing great emotional reliance.

The reliability score for each scale was found to be satisfactory (friendship : $\alpha = .97$, immediate family : $\alpha = .98$ and romantic partner : $\alpha = .98$) with comparison to Ryan and his colleagues' studies (range: $\alpha = .75$ to $\alpha = .97$; Ryan et al., 2005).

Need satisfaction. An adaptation of the Work-Related Basic Need Satisfaction Scale (W-BNS; Broeck et al., 2010) was used to measure need satisfaction across new retirees' important life spheres at T2. The W-BNS is an 18-item scale that assesses autonomy, competence and relatedness at work. In the present study, modifications of the original scales led to the creation of three scales, one for each life sphere—friendship (“In my friendships, I have the impression that I can do what I really want to do”; autonomy item), immediate family (“I feel part of the family”; relatedness item) and romantic relationship (“I have the feeling that I handle difficult situations in my relationship”; competence item). Items were scored on a five-point Likert scale ranging from 1 (*totally disagree*) to 5 (*totally agree*). Negatively worded items were reversed. A need satisfaction index for each life sphere was created (i.e., mean score of all three needs for each three life spheres). The scale reliability for these indexes was satisfactory (friendship : $\alpha = .91$, immediate family : $\alpha = .92$ and romantic relationship: $\alpha = .93$). Further investigation revealed that Broeck and her colleagues' (2010) validity study reported similar reliability scores for the overall index. We thus concluded that the adapted scales created for the present study were satisfactory.

Psychological well-being. The short version of the Ryff's Psychological Well-Being scale (Ryff & Keyes, 1995) was used for both assessments (T1 and T2) to minimize the total number of items. The 18-item scale measured six areas of well-being: autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life, and self-acceptance. Here are sample items for each area of well-being: autonomy (“I judge myself by what I think it important, not by values of what others think is important”), environment mastery (“In general, I feel I am in

charge of the situation in which I live”), personal growth (“For me, life has been a continuous process of learning, changing and growth”), positive relationships with others (“I have not experienced many warm and trusting relationships with others”; reverse coded), purpose in life (“Some people wander aimlessly through life, but I am not one of them,”), and finally for self-acceptance (“When I look at the story of my life, I am pleased with how things have turned out”). Items were scored on a six-point Likert scale ranging from 1 (*strongly disagree*) to 6 (*strongly agree*). The scales for negatively worded items were reversed. A psychological well-being index was created by computing a mean score, with higher scores indicating greater psychological well-being. Scale reliability for both time measures was found to be satisfactory (T1: $\alpha = .72$ and T2: $\alpha = .71$).

Results

Preliminary Analyses

Preliminary analyses were performed with SPSS v.20 (SPSS, I, 2011). Table 2 presents means, standard deviations, and correlations for all the variables. No significant age or gender difference was found ($p > .10$; i.e., all of the variables used in the meditation model). Absence of multicollinearity was verified for our analysis based on the condition index (Field, 2009). Inspection of the correlations revealed that emotional reliance (T1) and need satisfaction (T2) from one’s romantic partner were not related with psychological well-being at T2, our dependent variable. These findings were somewhat of a surprise since one’s romantic sphere has been shown to be an important and protective factor among new retirees (Wang, 2007; Zhang & Li, 2011) as well as an important source of continuity and stability to new retirees (Smith & Moen, 2004). Further inspection of the correlational matrix revealed no significant correlations between emotional reliance on family (T1) and need satisfaction from the family sphere (T2) nor with psychological well-being at T2. Finally, significant positive correlations were found between emotional reliance on friends (T1) and need satisfaction within the friendship sphere (T2), and between need satisfaction within

the friendship sphere (T2) and psychological well-being (T2). Since our results did not meet all the prerequisites for a mediational model for the romantic and family spheres (i.e., having a significant relation of the independent variable to the dependent variable and to the hypothesized mediating variable; Baron & Kenny, 1986) we continued to our main analyses by focusing on friends.

Main Analyses

To test our mediational model within the friendship sphere, we conducted a path analysis using *Mplus* (Muthén & Muthén, 2012). Specifically, controlling for psychological well-being at T1, the model included indirect paths from emotional reliance on friends at T1 to psychological well-being at T2 through need satisfaction from friends at T2. The model was tested using maximum likelihood. The goodness-of-fit was assessed using four indices: the Comparative Fit Index (CFI), the Tucker-Lewis Index (TLI), the Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA), and the Standardized Root Mean Square Residuals (SRMR). Values above .90 and .95 for the CFI and TLI indicate a satisfactory and excellent fit, respectively (Hoyle, 1995), and values of .08 or less for the RMSEA and SRMR are deemed acceptable (Browne & Cudeck, 1993).

The model provided a good fit to the data: $\chi^2(2) = 2.79, p = .24$, CFI = .97, TLI = .93, RMSEA = .08, SRMR = .04. Results of the path analysis are shown in Figure 1. Our findings suggest that new retirees' emotional reliance on their friends at T1 positively is positively linked to need satisfaction from friends at T2 ($\beta = .33, p < .01$). Results also show that new retirees' psychological well-being at T2 is positively associated with need satisfaction from friends at T2 ($\beta = .23, p < .05$) even when controlling for levels of psychological well-being at T1 ($\beta = .51, p < .01$).

To more formally test the model, we used bootstrapping to determine whether need satisfaction from friends at T2 mediated the path between emotional reliance on

friends at T1 and psychological well-being at T2. Bias-corrected bootstrap 95% confidence intervals were computed from 5000 bootstrap samples. Confidence intervals indicate significant mediation when they exclude zero. Results indicated a significant indirect relationship between emotional reliance on friends T1 (bootstrap estimate = .18, SE = .10, CI = .012, .176) and psychological well-being T2 through need satisfaction at T2. In sum, these findings suggest that emotional reliance on friends makes a substantial contribution to explaining why some new retirees ensure that more of their psychological needs are satisfied during the early stage of retirement and have greater psychological well-being than others do.

Discussion

The purpose of the present study was to examine the relationship between emotional reliance across three life spheres (friends, family members and romantic partner) and psychological well-being during the early stage of retirement. Based on previous SDT and retirement literature, we sought to test a model in which one's emotional reliance on three different social partners would be positively associated with their psychological well-being during the early stage of retirement, and this through need satisfaction. It was hypothesized that one's willingness to seek emotional support during the early stage of retirement would foster feelings of autonomy, competence and relatedness among need supportive relationships, and thus pave the way to a healthy retirement filled with growth and self-realization. Moreover, in line with SDT, it was expected that new retirees' prior emotional reliance on social partners would later be positively linked to new retirees' satisfaction of their psychological needs within the same life spheres, and thus foster psychological well-being during the early stage of retirement. The results provide partial support for the model and lead to several implications. Indeed, our findings suggest that emotional reliance on friends three months within retirement was positively linked to psychological well-being three months later. Furthermore, our results confirm that this relationship is mediated by need satisfaction. However, our

findings suggest that this is only true for the friendship sphere and not as much for the family and the romantic sphere.

Retirement and Emotional Reliance

The current study findings suggest that new retirees benefit from a willingness to emotionally rely on friends during the early stage of retirement. To our knowledge, these findings have not been reported before and provide new avenues to further understand retirement. In line with past emotional reliance studies, our results support an indirect relationship between one's willingness to rely on others and their psychological well-being (Lynch, 2013; Ryan et al., 2005). For instance, Ryan and his colleagues' studies revealed that individuals who were more inclined to volitionally depend on others showed greater self-actualization, self-esteem, subjective vitality and fewer depression and anxiety symptoms (Ryan et al., 2005). Our findings show a positive relationship between emotional reliance and psychological well-being among new retirees, through its influence on basic need satisfaction. That is, new retirees who are more inclined to volitionally depend on others benefit more from the received support. Therefore, when new retirees want and feel they can turn to close friends during the early stage of their retirement, they generally tend to be psychologically healthier.

Our findings help understand *why* having the willingness to turn to others for support is helpful during the early stage of retirement. As retirement entails complex changes, one may experience stress by negotiating their growth and self-actualization during the early stage of retirement. While past studies have found social support to be a key ingredient in one's emotional, social and physical well-being across one's lifespan (Harel, Shechtman, & Cutrona, 2011), as well as being important for successful aging (Tovel & Carmel, 2014), not all individuals may be willing to seek the support that is available to them. For example, Adams and Blieszner (1995) stipulated that for people to age well is for them to have relationships with those who

support them in ways they need and want to be helped. These authors suggested that feeling dependent may worsen one's aging transition compared to not receiving help. Aging well thus implies that older adults must actively shape their relationships with their social partners (i.e., being inclined to seek support, being willingly open to receive support) instead of hoping or seeking passively for help to meet their needs across their relationships. Our results show the importance of such motivational mechanisms during the early stage of retirement.

More recently, Feeney and Collins (2015) highlighted the distinction between growth support and crisis support. While one may only rely on others during difficult times (crisis support), one can also seek support in periods when trying new things in periods of changes (growth support). Retirement represents a life context where new retirees may need crisis support because the changes are complex, but also growth support since they are faced with new opportunities. Our results highlight the yield benefits of new retirees' thriving due to their motivational mechanism. Having the willingness to seek emotional support from friends encourages new retirees to fully participate in opportunities for growth and self-actualization through need supportive friendships. The current findings help better understand *why* some new retirees report greater psychological well-being: they may be new retirees who willingly turn to friends for support.

Emotional Reliance and Need Satisfaction

Social support theory proposes that, in stressful times, social support helps individuals reduce psychological distress (e.g., anxiety and depression) and promote psychological well-being (i.e., promoting positive emotions; Cohen & Wills, 1985; Fiori, Antonucci, & Cortina, 2006). Yet, not all of those who perceive support from their social partners (i.e., friends, family members and romantic partner) are inclined to receive support or will benefit from the support provided. For instance, Cohen and Wills (1985) stipulated that if one's desired support doesn't match the received

support, psychological distress may increase; such as when support is overly intrusive, antagonistic or informational instead of emotional. In line with SDT stipulations and findings, we hypothesized that people in new retirees' lives who, in general, are sensitive and respond in a timely and appropriate manner during salient time are also more likely to be need supportive (La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000). Our findings show *why* new retirees willingness to express and share their emotional concerns benefit their psychological well-being. These are new retirees who may experience greater feelings of autonomy, competence and relatedness from their willingness to turn for support from their friends.

Furthermore, our study findings showed that close friends were the primary social partners paving the way to psychological well-being during the early stage of retirement through need satisfaction. For instance, Pinqart and Sörensen (2000) put forward an explanation of why older adults' psychological well-being was more greatly linked to support from friends, as compared to family members. These authors suggested that friendships (1) are built on a voluntary basis and thus facilitate greater emotional support and exchange than family relationships, (2) are founded on shared traits (e.g., closer in age, common interests and lifestyle), (3) generally feature enjoyable social interactions, and (4) are often of a higher quality because older adults generally disengage from dissatisfying friendships. The very nature of friendships fosters greater relationship reciprocity, shared interests and positive affect (Larson, Mannell, & Zuzanek, 1986). Thus, the very nature of friendships encourages greater need satisfaction and motivation readiness to share one's emotional concerns to friends, compared to family members, during the early stage of retirement.

Additionally, new retirees may be more willing to seek emotional support from friends due to shared traits, interests and experiences, while being less inclined to seek emotional support from family members. As family members have been found to be a preferred source for instrumental support (Poulin et al., 2012; Zhang &

Li, 2011), new retirees may, on one hand, experience their interactions with family members as more intrusive or informational instead of emotional based. On another hand, new retirees may feel more dependent on their family members, thus creating a barrier for emotional reliance. As for the romantic relationship, a possible explanation for why we only found a positive association between emotional reliance and need satisfaction and that psychological well-being was unrelated to need satisfaction is the unique nature of love (Fredrickson, 2013). Romantic relationships are generally described as an important life sphere in which mutual commitment, support (tangible and emotional) and intimacy is experienced in their shared daily life (e.g., Cutrona, 1996). New retirees may thus experience their romantic relationship as a place where they experience crisis support and not growth support. As romantic partners share their daily concerns, need supportive romantic relationship appears to act as a buffer to the potential arising consequences of adversity during the early stage of retirement. Thus, the need for supportive romantic relationships during early stages of retirement may be helpful in the returning of one's emotional experience to baseline during salient events (i.e., crisis support) instead of offering thriving opportunities (i.e., growth support).

In fact, our findings underline the influence of one's prior readiness to share experiences or gain support on their psychological needs, and thus promoting greater growth and self-actualization. Previous SDT research has attested to need satisfaction's influence on emotional experiences (i.e., engagement, authenticity, disclosure; Deci et al., 2006; La Guardia & Patrick, 2008; Lynch, 2013; Ryan et al., 2005) as well as on older adults' well-being and adjustment (Ferrand et al., 2014; Houliort et al., 2015; Laframboise et al., submitted). More precisely, our findings showed that when new retirees are more willing to rely on others, they experience need satisfaction—that is, feeling free and purposeful in their ways of doing (need for autonomy), feeling supported and encouraged in their own competence (need for competence), and to feel close and respected (need for relatedness)—and thus

experience greater psychological well-being during the early stage of retirement. Our research confirms past retirement research highlighting that supportive relationships are important during the early stage of retirement while bringing forward an emotional understanding and highlighting the importance of friendships (Chen & Feeley, 2014; Pinguart, 2003; Wang & Shi, 2014; Zhang & Li, 2011).

Limitations and Future Research

The present study has some of limitations. First, although the results of the present study are consistent with SDT and comprise of a longitudinal design, the sample size is small. The use of a larger sample would be important in future research to ensure a representative distribution of the retired population and to ensure that the effect sizes remain significant. Second, self-reported data was collected throughout the two questionnaires. Future research would benefit from including third parties'—such as friends, family members and romantic partner—reports of retirees' actual emotional reliance (i.e., “If they were alone or depressed, they turned to me.”, “If they were confused and indecisive, they turned to me.”). Future research would benefit from identifying emotional concerns shared with their social partners in order to clarify the type of support provided (i.e., crisis or growth support). Similarly, including different measures of well-being (e.g., satisfaction with retirement, life satisfaction, vitality and depression and anxiety state) could pinpoint the distinct benefits experiences of emotional reliance and need satisfaction across retirees' social partners. Future research is thus needed to validate the directionality of our proposed model by using cross-lagged panel analysis. Finally, while our longitudinal study was over a 3-month period and found significant result, future study research would benefit from using a longer follow-up and a three-time point model to allow and better measure psychological well-being changes among new retirees.

Conclusion

In sum, the present findings highlight need satisfaction pivotal role in the relationship between emotional reliance and psychological well-being during the early stage of retirement. Specifically, the present research emphasizes the importance of new retirees' willingness to emotionally rely on friendships, because such reliance will facilitate psychological need satisfaction, which was positively linked to opportunities of fulfillment and personal growth during the early stage of retirement. To our knowledge, this study is the first to empirically demonstrate the influence of emotional reliance and need satisfaction on psychological well-being over time, and the importance of this mechanism during the early stage of retirement. Future research is needed to further test the implications of these findings throughout one's retirement in order to examine the flux of retirees' willingness to rely on the same need supportive social partner or whether the social partner changes according to the support needed (crisis vs growth support). Overall, the present findings allow for a better understanding of the motivational component to new retirees' willingness to share and express their emotional concerns to friends by demonstrating its influence on the well-established need satisfaction and psychological well-being relationship. Our results also further attest the differentiated role that new retirees' life spheres have in their psychological well-being during early the stage of retirement.

Table 1. *Sociodemographic Characteristics of Our Sample of Retirees*

Characteristic	Retirees	
	Frequency	Valid Percentage
Marital status		
Married	28	49%
Common-law	14	25%
Single	6	10%
Divorced or separated	8	14%
Widowed	1	2%
Satisfaction with current health status		
Very unsatisfied	0	0%
Unsatisfied	4	9%
A little unsatisfied	4	9%
Neither satisfied, nor unsatisfied	0	0%
A little satisfied	7	15%
Satisfied	19	40%
Very satisfied	13	27%
Satisfaction with current income		
Very unsatisfied	3	5%
Unsatisfied	1	2%
A little unsatisfied	0	0%
Neither satisfied, nor unsatisfied	1	2%
A little satisfied	3	5%
Satisfied	38	67%
Very satisfied	11	19%
Children		
Yes	43	77%
No	13	23%
Grandchildren		
Yes	21	38%
No	35	62%
Reasons for retirement		
Health problems	5	8%
Reached financial security	20	33%
Losing your job	0	0%
Reached the legal age to retire	33	55%

Partner retiring	14	23%
Tired of working	19	32%
Received severance pay	0	0%
To take care of a family member	3	5%
Perceived timing of their retirement		
Early	18	33%
Normal	35	65%
Late	1	2%
Attended retirement workshops		
Yes	53	94%
No	3	6%
Type of retirement workshops		
Financial	49	82%
Leisure or occupational preparation	32	53%

Table 2. Means, Standard Deviations, Cronbach Alphas and Correlations among Emotional Reliance, Need Satisfaction and Psychological Well-Being.

<i>Variables</i>	<i>Means</i>	<i>SD</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
1.T1 FER	3.33	.92	–							
2.T1 FAER	3.26	1.09	.54**	–						
3.T1 RER	4.20	.88	.25	.38*	–					
4.T1 PWB	4.89	.54	.10	.25	-.09	–				
5.T2 FNS	3.89	.57	.32*	.14	-.13	.34**	–			
6.T2 FANS	3.92	.66	.18	.20	-.16	.18	.41**	–		
7.T2 RNS	3.77	.69	.19	.20	.46**	.36**	.26*	.08	–	
8.T2 PWB	4.96	.44	.22	.15	.02	.40**	.54**	.34**	.16	–

Note. FER = Friendship Emotional Reliance. FAER = Family Emotional Reliance. RER = Romantic Relationship Emotional Reliance. FNS = Friendship Need Satisfaction. FANS = Family Need Satisfaction. RNS = Romantic Relationship Need Satisfaction. PWB = Psychological Well-Being. T1 = Time 1. T2 = Time 2. * $p < .05$, ** $p < .001$

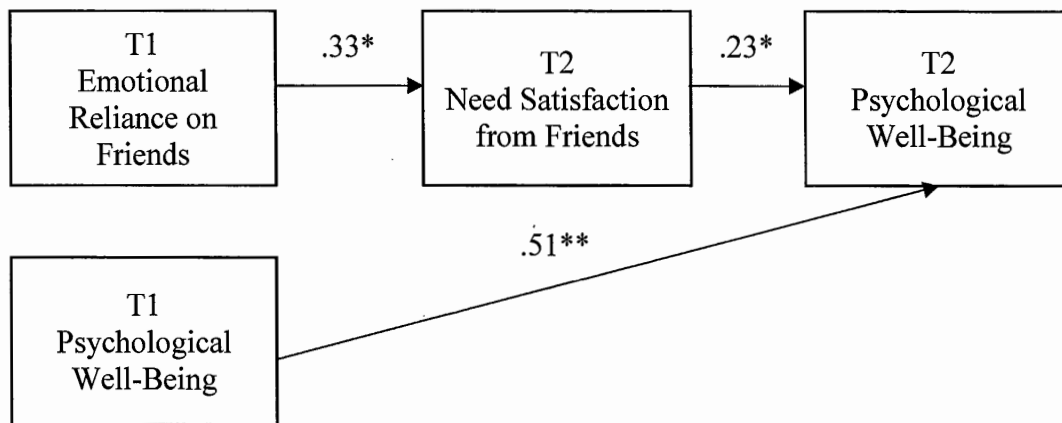


Figure 1. Results of Path Analysis.

Note. $\chi^2(2) = 2.79, p = .24, CFI = .97, TLI = .93, RMSEA = .08, SRMR = .04.$

* = $p < .05$; ** = $p < .01$

CHAPITRE IV

DISCUSSION GÉNÉRALE

Ce dernier chapitre vise à souligner les contributions de la présente thèse. Il inclut six sections. La première section résume les objectifs et les résultats des deux études présentées dans cette thèse. La deuxième section aborde les contributions théoriques apportées, tandis que la troisième section présente les implications pratiques des résultats obtenus. Les limites reliées aux deux études effectuées font l'objet de la quatrième section, alors que la cinquième section propose diverses pistes de recherches futures. Pour terminer, une brève conclusion est présentée dans la sixième section.

4.1 Objectifs et résultats

La retraite est une période importante de la vie qui apporte son lot de changements pouvant influencer le bien-être psychologique. Certains auteurs vont jusqu'à dire que la retraite peut s'avérer une période de croissance et de développement (Mutran et al., 1997). Ainsi, pour favoriser une expérience d'épanouissement pendant la retraite, après les changements dus à la perte de la sphère du travail, il semble important de cibler les sphères de vie des retraités qui soutiennent leur croissance et leur développement, et d'examiner comment s'opère cette relation; autrement dit, de déterminer quels sont les mécanismes motivationnels impliqués. Cette thèse avait donc comme objectif général de comprendre comment parvenir à vivre une vie épanouie pendant la retraite, au moyen de deux études faisant l'objet des deux articles présentés. Le premier article visait à examiner le lien entre les besoins psychologiques (satisfaction et frustration) dans la sphère de vie amicale et familiale

et le bien-être psychologique et la satisfaction de vie chez les retraités. L'Article 1 avait aussi pour but d'évaluer si la satisfaction et la frustration des besoins dans la sphère amoureuse sont associées, positivement et négativement respectivement, au bien-être psychologique et à la satisfaction de vie, au-delà de la satisfaction et la frustration des besoins dans les sphères amicale et familiale. Enfin, le dernier objectif était d'examiner si la qualité de la relation amoureuse influence le niveau de bien-être psychologique, de satisfaction de vie ainsi que de satisfaction et de frustration des besoins dans les sphères de vie amicale et familiale pendant la retraite. L'objectif général du deuxième article était d'examiner, à l'aide d'un devis longitudinal, les relations entre l'affiliation émotionnelle, la satisfaction des besoins psychologiques et le bien-être psychologique lors de la période initiale de la retraite (les premiers six mois après la prise de la retraite). Plus précisément, un modèle de médiation a été testé, selon lequel l'affiliation émotionnelle (c.-à-d., la volonté de se tourner vers une personne significative pour partager ses préoccupations émotionnelles ou chercher du soutien émotionnel) auprès de différents partenaires sociaux serait positivement associée au bien-être psychologique trois mois plus tard, et ce, par l'entremise de la satisfaction des besoins psychologiques.

Les résultats de l'Article 1 ont permis de démontrer que, chez l'ensemble des retraités (en couple et célibataires), la frustration des besoins dans la sphère amicale est négativement liée au bien-être psychologique et à la satisfaction de vie, alors que la satisfaction des besoins auprès de la famille est positivement associée à la satisfaction de vie pendant la retraite. Nous avons par la suite examiné plus attentivement les retraités en couple afin de mieux comprendre les bénéfices d'avoir un partenaire amoureux. Les résultats montrent que la satisfaction des besoins au sein de la relation amoureuse est positivement associée au bien-être psychologique et à la satisfaction de vie pendant la retraite, et ce, au-delà de l'effet de la frustration des besoins dans la sphère amicale. Or, cette expérience de bien-être pendant la retraite n'est pas partagée par tous les retraités en couple. En effet, les résultats suggèrent que les retraités dont le

niveau de satisfaction des besoins est élevé dans leur couple se portaient mieux, et ce, sur les plans des besoins psychologiques dans la sphère amicale (niveau plus élevé de satisfaction et niveau plus faible de frustration), de la satisfaction de vie et du bien-être psychologique pendant la retraite. Ainsi, les résultats démontrent que, pour parvenir à une vie épanouie pendant la retraite, les retraités gagnent à être en couple, sauf si leur vie de couple ne permet pas de satisfaire leurs besoins psychologiques. Enfin, ces résultats demeurent significatifs même en contrôlant pour le niveau de satisfaction du revenu et de la santé physique.

Les résultats de l'Article 2, quant à eux, ont permis de mettre en lumière la relation entre l'affiliation émotionnelle et la satisfaction des besoins psychologiques pendant la retraite. En effet, nos résultats ont montré que l'affiliation émotionnelle dans les sphères amicale et amoureuse était positivement liée, trois mois plus tard, à la satisfaction des besoins psychologiques dans ces mêmes sphères de vie. Néanmoins, le modèle de médiation testé n'a permis que de confirmer partiellement nos hypothèses. En effet, l'effet médiateur de la satisfaction des besoins dans la relation entre l'affiliation émotionnelle et le bien-être psychologique lors de la période initiale de la retraite a été seulement confirmé dans la sphère amicale. Ainsi, l'affiliation émotionnelle auprès des amis permet de satisfaire les besoins psychologiques du retraité dans cette sphère, mais la volonté de se tourner vers des membres de sa famille ou son partenaire amoureux ne permet pas d'expliquer la satisfaction des besoins psychologiques au sein de ces deux autres sphères. Les résultats suggèrent donc que la volonté d'un nouveau retraité à chercher du soutien émotionnel auprès de ses amis facilite la satisfaction de ses besoins psychologiques dans cette sphère, trois mois plus tard, ce qui en retour crée des occasions de croissance personnelle et d'épanouissement pendant la retraite. Compte tenu des résultats de l'Article 1 et de ceux d'études antérieures qui démontrent les bienfaits de la présence d'un partenaire amoureux et de membres de la famille chez les retraités (p. ex., Smith & Moen, 2004; Wang, 2007; Zhang & Li, 2011), les résultats de l'Article 2 sont légèrement

surprenants. Une explication à ce sujet sera proposée plus loin dans la section des contributions théoriques – l’influence distincte des différentes sphères de vie chez les retraités.

4.2 Contributions théoriques

Les principales contributions théoriques de la présente thèse se situent à trois niveaux : l’apport des besoins psychologiques fondamentaux dans la compréhension du bien-être pendant la retraite, l’examen de la relation entre l’affiliation émotionnelle et la satisfaction des besoins psychologiques des retraités et l’influence distincte des différentes sphères de vie des retraités sur leur bien-être psychologique.

4.2.1 L’apport des besoins psychologiques fondamentaux dans la compréhension du bien-être pendant la retraite

Les études passées sur la TAD ont confirmé à maintes reprises les effets bénéfiques et dommageables de la satisfaction et de la frustration des besoins psychologiques, respectivement, sur le bien-être physique et psychologique (voir Ryan & Deci, 2017). Or, les deux études de la présente thèse figurent parmi les quatre premières, à notre connaissance, montrant que les besoins psychologiques jouent un rôle important sur le bien-être psychologique pendant la retraite. Ainsi, la présente thèse contribue à bonifier et à nuancer les principales théories existantes sur la retraite, en plus de confirmer et de bonifier les résultats de Houlfort et ses collaborateurs (2015) qui ont été les premiers à établir un lien entre les besoins psychologiques fondamentaux et des indices de bien-être pendant la retraite.

Dans la revue des écrits de Wang et Shi (2014), de nombreuses conceptualisations et théories sur la retraite sont présentées. Les auteurs avancent que, parmi celles-ci, la théorie de la conservation des ressources offre une avenue particulièrement intéressante pour mieux comprendre les mécanismes sous-jacents en jeu dans

l'expérience du bien-être psychologique chez les retraités. En effet, bien qu'intéressantes, les autres théories (p. ex., la théorie des rôles, la théorie de la continuité) permettent une compréhension de la retraite ne considérant que ses retombées positives ou négatives sur les retraités.

Selon la théorie de la conservation des ressources (Hobfoll, 1989), une personne cherche à préserver, protéger et consolider ses ressources, et c'est la perte, potentielle ou effective, de ressources importantes qui est menaçante et qui mènerait à vivre de la détresse (Hobfoll, 1989, p. 516, traduction libre). Ainsi, l'expérience vécue de la retraite et le bien-être psychologique éprouvé reposeraient essentiellement sur l'accès du retraité à des ressources personnelles. L'accès à des ressources et le développement de celles-ci sont facilités par les environnements qui soutiennent, favorisent et protègent les ressources personnelles (Hobfoll, 2011). Ainsi, un individu sera en mesure de développer plus de ressources personnelles (p. ex., un plus grand sentiment d'auto-efficacité) lorsqu'il se sent soutenu par son environnement (p. ex., par sa famille, par son milieu du travail). Les ressources, toujours selon Hobfoll (2011), ont aussi tendance à s'agréger, c'est-à-dire à faire en sorte qu'une première ressource mène au développement d'une deuxième ressource. Autrement dit, il faut posséder des ressources pour pouvoir développer d'autres ressources. Ces ressources personnelles peuvent être financières, physiques, cognitives, émotionnelles, sociales et motivationnelles (Wang, 2007). Ainsi, selon cette théorie, un retraité ayant de nombreuses ressources personnelles avant la retraite et parvenant à les conserver pendant la retraite sera moins vulnérable aux pertes de ressources encourues naturellement avec la fin de la vie professionnelle. Il sera ainsi plus motivé et outillé à acquérir de nouvelles ressources et plus susceptible de maintenir un niveau de bien-être similaire à celui qu'il expérimentait avant la retraite. À l'inverse, il est raisonnable de croire qu'un retraité qui a peu de ressources personnelles avant la retraite (p. ex., peu de revenus, peu de contacts sociaux, faible estime de soi) en aura également peu pendant sa retraite; il sera plus vulnérable aux pertes de ressources

encourues lors de la retraite. Selon cette théorie, un tel retraité sera moins susceptible de s'engager à trouver d'autres ressources, et plus à risque de vivre de la détresse psychologique (Hobfoll, 2011; Wang et al., 2011). Ainsi, selon la théorie de la conservation des ressources, les retraités et futurs retraités auraient avantage à acquérir différentes ressources avant la prise de retraite (p. ex., établir une planification financière, entretenir une relation de confiance et de qualité avec ses proches) et à développer des habiletés et des outils pour pouvoir faire le plein de ressources personnelles pendant la retraite (p. ex., préserver ses bonnes habitudes de vie et ses relations de qualité avec ses proches pendant sa retraite).

Selon notre point de vue, la théorie de la conservation des ressources est complémentaire à la mini-théorie des besoins psychologiques fondamentaux de la TAD (Deci & Ryan, 1985, 2000). Par exemple, si les besoins psychologiques d'une personne sont satisfaits, il est possible de postuler qu'elle sera en mesure de construire ses ressources personnelles en profitant des bienfaits immédiats de cette satisfaction et en cherchant à poursuivre des activités lui permettant de maintenir celle-ci. Ainsi, la satisfaction de ses besoins agira comme une base nourrissante, lui permettant de bâtir un répertoire de ressources internes, qui la rendra à même d'éprouver des émotions positives, d'alimenter son développement personnel et de faciliter son fonctionnement optimal. De plus, certaines études ayant combiné la TAD et la théorie de l'élargissement constructif des émotions positives de Fredrickson (1998) nous permettent de suggérer que les émotions positives découlant de besoins psychologiques satisfaits favorisent le bien-être psychologique chez les retraités. Plusieurs études ont confirmé le lien positif entre la satisfaction des besoins psychologiques et les émotions positives (p. ex., Deci & Ryan, 2014; Diener, Ng, Harter, & Arora, 2010; Unanue, Martela, Vignoles, & Dittmar, 2015). La théorie de l'élargissement constructif des émotions positives, quant à elle, avance que les émotions positives permettent à long terme d'accumuler et de construire des ressources psychologiques, physiques et sociales, ce qui entraîne le développement

personnel et le bien-être (Fredrickson, 1998, 2001). Les émotions positives vécues grâce à la satisfaction des besoins psychologiques pourraient ainsi favoriser le développement de ces ressources psychologiques, physiques et sociales. À l'inverse, les émotions négatives éprouvées lorsque les besoins psychologiques sont frustrés pourraient entraver le développement des différentes ressources. Autrement dit, les retraités dont les besoins sont satisfaits feraient l'expérience de plus d'émotions positives que les retraités dont les besoins sont faiblement satisfaits ou frustrés, ce qui en retour permettrait chez les premiers un plus grand développement de ressources internes et externes. Avoir un plus grand répertoire de ressources permettrait de mieux faire face aux changements vécus pendant la retraite, ce qui faciliterait par conséquent le bien-être psychologique et le fonctionnement optimal des retraités.

Les résultats de la présente thèse apportent ainsi une nuance fort intéressante par rapport à la théorie de la conservation des ressources. D'une part, les résultats illustrent la contribution unique des différentes sphères de vie (amicale, familiale et amoureuse) à la satisfaction des besoins psychologiques d'autonomie, de compétence et d'affiliation sociale. Les résultats des deux études permettent également, d'autre part, de suggérer une contribution potentielle de la satisfaction des besoins psychologiques dans la construction de ressources par l'entremise des émotions positives, telle que proposée par Fredrickson (1998, 2001). Tout bien considéré, l'ajout des besoins psychologiques fondamentaux et de leur examen dans différentes sphères de vie chez les retraités permet de bonifier la théorie de la conservation des ressources en ce qui a trait à son explication du bien-être psychologique pendant la retraite. En effet, la TAD, et plus particulièrement la mini-théorie des besoins psychologiques fondamentaux, permet une meilleure compréhension des mécanismes psychologiques sous-jacents au bien-être psychologique pendant la retraite; autrement dit, en précisant comment les ressources se construisent – c'est-à-dire par l'entremise de la satisfaction des besoins d'autonomie, de compétence et d'affiliation sociale – nous savons plus précisément comment les retraités parviennent à vivre une vie

épanouie et pleine de sens. Il serait intéressant de valider ces liens lors d'études futures.

4.2.2 L'importance de l'affiliation émotionnelle

Un second apport significatif de la présente thèse est une meilleure compréhension du rôle de l'affiliation émotionnelle dans le bien-être psychologique des retraités. Basée sur la définition de Ryan et ses collègues (2005), l'affiliation émotionnelle chez un retraité réfère à sa volonté d'exprimer ses états émotionnels à une personne importante afin d'obtenir du soutien lors de situations émotionnellement saillantes (positives ou négatives). L'affiliation émotionnelle, selon certains auteurs, agirait comme un indicateur de la qualité d'une relation (voir Deci et al., 2006; La Guardia & Patrick, 2008; Ryan et al., 2005). Bien que de nombreuses études aient souligné l'importance du soutien social et des relations interpersonnelles pendant la retraite (p. ex., Fiori, Antonucci, & Cortina, 2006; Pinguart & Sörensen, 2000; Zhang & Li, 2011), la composante motivationnelle menant au partage des préoccupations émotionnelles demeure peu étudiée jusqu'à ce jour. Néanmoins, des études réalisées auprès de populations non retraitées confirment les bienfaits de vouloir se tourner vers nos proches pour exprimer nos émotions lors d'événements importants. L'affiliation émotionnelle auprès des partenaires sociaux est positivement associée aux différents indicateurs de bien-être psychologique (p. ex., à des niveaux plus élevés de vitalité, d'estime de soi et de réalisation de soi, et à des niveaux plus faibles d'anxiété et dépression; Deci et al., 2006; Lynch, 2013; Ryan et al., 2005). Ainsi, nous avons postulé dans la présente thèse que l'affiliation émotionnelle serait positivement associée au bien-être psychologique des retraités, et ce, par l'entremise de la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux. Il est donc suggéré que l'affiliation émotionnelle permettrait de bonifier notre compréhension de la relation bien établie entre les besoins psychologiques fondamentaux et le bien-être psychologique, et ce au sein, de nouveaux retraités.

Les résultats de l'Article 2 confirment la relation positive entre l'affiliation émotionnelle et la satisfaction des besoins chez les retraités, particulièrement la satisfaction des besoins psychologiques dans la sphère amicale. Bien qu'il soit impossible de confirmer la direction de cette relation, nous émettons l'hypothèse que la volonté des retraités à exprimer leurs préoccupations émotionnelles auprès d'amis qui sont sensibles à leurs besoins et qui répondent de manière adaptée lors de situations importantes favorise l'expérience de la satisfaction de leurs besoins psychologiques, et par conséquent, leur bien-être psychologique. Néanmoins, les recherches futures devront s'attarder à clarifier cette question. Qui plus est, une relation bidirectionnelle serait également envisageable, de sorte que plus une personne a la volonté de se tourner vers un proche pour exprimer ses sentiments, plus ce dernier lui permet de satisfaire ses besoins; plus les besoins de la personne sont satisfaits par ce proche, plus la personne souhaitera se tourner vers lui pour satisfaire ses besoins.

Les résultats de l'Article 2 ont aussi montré que l'affiliation émotionnelle n'est pas associée à la satisfaction des besoins dans toutes les sphères de vie chez le retraité. En effet, la volonté de partager leurs préoccupations émotionnelles avec les membres de leur famille ou avec leur partenaire amoureux ne semble pas contribuer à un plus haut niveau de satisfaction des besoins psychologiques. Cette variation observée dans nos résultats est également notée et défendue par Ryan et ses collègues (2005), c'est-à-dire que l'affiliation émotionnelle varie d'une relation interpersonnelle à l'autre. Ainsi, les résultats de la présente thèse suggèrent que (1) notre volonté de nous tourner vers nos partenaires sociaux pour partager nos préoccupations émotionnelles est positivement associée à la satisfaction de nos besoins psychologiques et notre bien-être psychologique, et que (2) les avantages de cette quête de soutien émotionnel varient en fonction des partenaires sociaux impliqués. Ces aspects seront traités dans la section des pistes de recherches futures.

Il est également important de souligner que les résultats obtenus à l'Étude 2 de la présente thèse ajoutent une dimension supplémentaire aux études passées portant sur les effets du soutien social chez les retraités, et ce, à différents niveaux. Dans un premier temps, bien que le soutien social apporte plusieurs bienfaits à la personne qui en reçoit (p. ex., une plus grande satisfaction envers la vie, une meilleure santé physique, moins d'états dépressifs; Cohen & Wills, 1989; Taylor et al., 2008; Zhang & Li, 2011), les études passées excluent la composante motivationnelle liée au désir de recevoir du soutien social. Cette composante motivationnelle est au cœur de l'affiliation émotionnelle. Comme souligné par des études passées (p. ex., Cohen & Wills, 1985), ce n'est pas tout le monde qui souhaite recevoir du soutien, et ce, peu importe la forme de soutien. En ce sens, Cohen et Wills (1985) proposent que l'incompatibilité entre le soutien social recherché et le soutien social reçu augmente la détresse psychologique. Bien que la présente thèse n'ait pas examiné l'effet du soutien émotionnel comme tel, ni l'effet d'interaction possible entre l'affiliation émotionnelle et le soutien émotionnel reçu, les résultats de l'Étude 2 montrent que la motivation à se tourner vers ses amis pour partager ses états affectifs est positivement associée au bien-être psychologique à la retraite, et ce, par l'entremise de la satisfaction de ses besoins psychologiques dans ses amitiés. Cette composante motivationnelle permet de souligner l'importance d'encourager les retraités à développer et maintenir une volonté à se tourner vers des personnes significatives, car ils peuvent bénéficier de besoins psychologiques satisfaits ce qui favorisera l'émergence de sentiments d'épanouissement et de croissance personnelle.

Dans un deuxième temps, dans la majorité des études sur le soutien social, l'attention est surtout portée sur le soutien reçu lors d'événements stressants liés à des situations négatives (c.-à-d., sur l'offre de ressources psychologiques et matérielles). Or, l'affiliation émotionnelle réfère à la motivation à chercher du soutien lors de moments saillants, tant *positifs* que *négatifs*. Les travaux de Reis et ses collègues ont montré qu'au-delà des bienfaits apportés par une expérience positive, le partage de

ces expériences avec un proche amplifie les émotions positives et le bien-être psychologique éprouvés (Gable & Reis, 2010; Reis et al., 2010). Puisque la retraite constitue une période de vie marquée par des hauts et des bas, l'affiliation émotionnelle, telle que mesurée dans l'Article 2, permet alors de mieux comprendre les mécanismes impliqués dans le bien-être psychologique des retraités quand ceux-ci vivent des événements positifs (et négatifs), ce que le soutien émotionnel ne permettrait possiblement pas de faire.

Par ailleurs, Feeney et Collins (2014) proposent une distinction importante en ce qui concerne le soutien social. Ces auteures avancent que tout soutien ne vise pas le même objectif. Le soutien social permet, d'une part, de rétablir et de maintenir le bien-être psychologique lors d'événements difficiles (c.-à-d., de jouer le rôle de soutien de crise). Le soutien de crise, selon ces auteures, réfère à l'aide instrumentale ou émotionnelle recherchée et offerte lors d'événements de vie stressants ou négatifs pour restaurer le bien-être. Par exemple, dans un contexte d'adversité où un retraité se sent impuissant devant les changements dans sa vie, un ami pourrait lui offrir du réconfort émotionnel, une écoute empathique ainsi que des suggestions concrètes pour freiner les répercussions négatives, atténuer les affects négatifs et rétablir les affects positifs. D'autre part, ces auteures suggèrent que le soutien social permet aussi de favoriser la croissance personnelle (c.-à-d., joue le rôle de soutien de développement). Selon Feeney et Collins (2014), le soutien de développement repose sur la promotion de la croissance, de l'épanouissement et de la prospérité, et ce, peu importe qu'il y ait présence ou absence d'adversité. Par exemple, dans un contexte où un retraité souhaite réaliser des objectifs personnels, un ami pourrait valider ses aspirations, l'aider à cerner des occasions où il pourrait atteindre ses buts, l'encourager à développer les habiletés requises, lui offrir les ressources nécessaires et l'épauler lorsqu'il rencontre des difficultés. Cette distinction entre le soutien de crise et le soutien de développement permet de mettre en lumière les différents processus par lesquels les relations interpersonnelles mènent au bien-être des

individus. Autrement dit, le soutien social est essentiel, que ce soit pour passer à travers des moments difficiles ou pour être accompagné et encouragé lors de moments positifs et axés sur le développement.

Ainsi, peu importe la valence des événements, ce sont les relations dans lesquelles nous pouvons pleinement nous exprimer et recevoir le type de soutien recherché (de crise ou de développement) qui sont bénéfiques pour les sentiments de satisfaction envers la vie et de croissance personnelle. Comme le soulignent Feeney et Collins (2014), c'est le partage des expériences et des émotions (positives et négatives) avec nos proches qui permettent de vivre une vie épanouie. Certains auteurs ont même précisé qu'une plus grande joie et plus de satisfaction dans une relation avec un proche sont vécues lorsque nous percevons notre proche comme étant autodéterminé et enthousiaste à l'idée d'offrir son soutien, et donc non motivé par le sentiment d'obligation (Reis et al., 2010). Les résultats de l'Article 2 soutiennent indirectement ces idées. Plus précisément, le bien-être psychologique des nouveaux retraités est promu, d'une part, par la volonté des nouveaux retraités à partager leurs préoccupations émotionnelles lors de situations saillantes (positives ou négatives), et d'autre part, par la perception que leurs amis tentent de plein gré à satisfaire leurs besoins.

L'affiliation émotionnelle permet également de mieux comprendre pourquoi certaines personnes rapportent vivre de la solitude, alors qu'elles sont à première vue entourées d'un important réseau social. La solitude, contrairement à la carence de contacts interpersonnels associée à l'isolement social, réfère à la composante psychologique, et donc, à l'insatisfaction par rapport à la qualité des contacts sociaux qu'une personne peut entretenir (c.-à-d., la fréquence, l'intimité; Victor, Scambler, Bowling & Bond, 2005). Ainsi, un retraité peut souffrir de solitude malgré la présence de plusieurs partenaires sociaux. Selon différentes enquêtes, la solitude est un enjeu important chez les personnes âgées de 65 ans et plus (dont les retraités). Par exemple,

19 % des personnes interrogées dans une enquête menée par Statistique Canada en 2009-2010 rapportent manquer de compagnie et avoir l'impression d'être délaissées ou isolées (Statistique Canada, 2010). Au Québec, près de 6 % des aînés rapportent une insatisfaction à l'égard de leur vie sociale (Cazale & Bernèche, 2012), et environ 19 % des aînés rapportent un faible niveau de soutien social (émotionnel et informationnel; Camirand & Dumitru, 2011). La solitude est associée à diverses conséquences néfastes sur la santé physique et psychologique des aînés, tels des problèmes de pression artérielle et la dépression (Cacioppo, Hawkleky, & Thisted, 2010; Hawkleky, Thisted, Masi, & Cacioppo, 2010). Les résultats de l'Article 2 de la présente thèse ainsi que ceux des études antérieures portant sur l'affiliation émotionnelle (Deci et al., 2006; Lynch, 2013; Ryan et al., 2005) mettent en lumière l'importance de la dimension motivationnelle associée au partage d'expériences et d'émotions avec autrui. Si la personne n'a pas la motivation de se tourner vers les autres, même si elle est bien entourée, elle risque d'être insatisfaite de ses relations et de vivre de la solitude. Ainsi, en intervenant sur le plan de la volonté des retraités à se tourner vers leurs proches pour solliciter du soutien émotionnel, il serait possible de contrer, du moins en partie, la solitude vécue. Car il n'est pas rare que, dans des situations saillantes et émotionnellement chargées, la honte de vivre de telles situations ou émotions puisse freiner cette volonté d'exprimer ses préoccupations émotionnelles (p. ex., la honte que son travail lui manque, la honte de ne pas pleinement profiter de cette période ou de ne pas aimer la retraite, la honte de se sentir seul, la honte liée au sentiment d'inutilité, etc.; Brown, 2015). Alors, chez les retraités, comme chez toutes les autres personnes, il est impératif de cultiver des relations interpersonnelles où il y a une ouverture et une aisance à exprimer ses émotions, mais surtout de développer et de maintenir une motivation à se tourner vers ces relations et à les utiliser pour recevoir du soutien. Des recherches futures visant à cerner les déterminants de l'affiliation émotionnelle permettraient de mieux cibler comment faciliter ou encourager les retraités à se tourner vers les personnes significatives qui les entourent pour partager leurs états affectifs.

En somme, l'étude de l'affiliation émotionnelle dans cette thèse apporte une contribution importante aux études de la TAD et de la retraite. De plus, en intégrant l'affiliation émotionnelle dans les études portant sur la retraite, nous répondons à l'appel fait par Wang et ses collègues (2011), soit de porter une attention particulière aux composantes émotionnelles et motivationnelles des stratégies d'adaptation pendant la retraite. Nous répondons en partie à cet appel en mettant de l'avant le rôle de l'affiliation émotionnelle, une composante motivationnelle, dans les bienfaits possibles des relations interpersonnelles pendant la retraite. Les études réalisées dans le cadre de la présente thèse pointent également vers l'importance de considérer différentes sphères de vie et les relations qui les composent afin mieux comprendre les stratégies d'adaptation pendant la retraite.

4.1.3 L'influence distincte des différentes sphères de vie chez les retraités

Une autre contribution significative de cette thèse est l'étude simultanée de différentes sphères de vie importantes chez les retraités. À notre connaissance, très peu d'études basées sur la TAD ont investigué simultanément diverses sphères de vie. En effet, la majorité des études dans le cadre de la TAD ont examiné soit une seule sphère de vie, soit l'expérience générale de la personne. La TAD stipule que l'expérience des besoins psychologiques (p. ex., s'il y a satisfaction ou frustration) varie en fonction des conditions environnementales. Il est donc possible que ces conditions environnementales varient d'une sphère de vie à l'autre (voir Milyavskaya et al., 2009), menant ainsi à des niveaux de satisfaction des besoins psychologiques différents. L'étude simultanée de différentes sphères de vie permet alors d'avoir un portrait plus nuancé et juste de l'expérience globale de satisfaction des besoins de la personne. En ce sens, les deux études de la présente thèse ont examiné les besoins psychologiques des retraités au sein des sphères amicale, familiale et amoureuse.

En prenant en considération de façon simultanée différentes sphères de vie des retraités, les résultats de l'Article 1 et de l'Article 2 ont permis de souligner le rôle important des relations amicales dans le bien-être psychologique de cette tranche de la population. En effet, les résultats des deux articles indiquent que les amis jouent un rôle important sur le plan du bien-être psychologique : soit en entravant le bien-être psychologique par l'entremise de la frustration des besoins (Article 1), soit en le favorisant à l'aide de la satisfaction des besoins (Article 2). Comment concilier ces résultats qui semblent, à première vue, contradictoires? N'oublions pas que les retraités étudiés dans l'Article 1 étaient à la retraite depuis approximativement huit ans, alors que les retraités étudiés dans l'Article 2 étaient de nouveaux retraités (l'étude se déroulait de trois à six mois après la prise de leur retraite). Il est possible que les nouveaux retraités soient en mesure de « profiter » encore de leur réseau social professionnel, alors que ce ne serait plus le cas pour les personnes retraitées depuis plusieurs années. Au début de la retraite, les amitiés issues du milieu du travail parviendraient toujours à satisfaire les besoins psychologiques de la personne mais, avec le temps, ces amitiés s'étioleraient et créeraient une absence de satisfaction ou même une frustration des besoins psychologiques dans cette sphère. Cette supposition soulève plusieurs enjeux et questions. D'abord, elle met de l'avant l'enjeu du manque d'investissement dans ses relations d'amitié hors-travail ou possiblement un surinvestissement dans ses amitiés « professionnelles ». Le travail permet en effet de se pourvoir d'un réseau social relativement stable, dans lequel des relations d'amitié peuvent émerger (Blustein, 2008). Toutefois, la retraite retire la personne de ce milieu, et si cette dernière n'a pas trouvé de milieu de remplacement afin de se pourvoir d'un nouveau réseau social ou si elle n'a pas envisagé de stratégie pour maintenir les amitiés et relations développées au sein de sa sphère professionnelle, elle peut vivre à moyen terme une frustration de ses besoins psychologiques dans sa sphère amicale. Bien que cette explication soit plausible, elle mérite d'être examinée empiriquement. Néanmoins, il semble clair que les amitiés jouent un rôle d'avant-scène dans la satisfaction envers la vie (Article 1) et le bien-être psychologique

pendant la retraite (Article 1 et Article 2). S'investir et s'engager dans ses relations d'amitié avant et pendant sa retraite pour y vivre des conditions environnementales qui nourrissent ses besoins psychologiques (et donc garnir davantage son bassin de ressources) semble indispensable au maintien du bien-être psychologique pendant la retraite, et ce, peu importe son statut conjugal. Ainsi, il semble que ce soit entre autres à l'aide de nos amitiés que nous évaluons notre vie comme étant satisfaisante et que nous percevons des occasions de développer notre plein potentiel et de trouver un sens à notre vie.

En ce qui concerne la sphère familiale, les résultats des deux articles positionnent cette sphère comme étant un peu moins influente sur le bien-être psychologique pendant la retraite. En effet, dans l'Article 1, la satisfaction des besoins au sein de la famille est positivement liée à la satisfaction à l'égard de la vie pendant la retraite chez l'ensemble des retraités, mais non au bien-être psychologique. Comment alors expliquer ces résultats qui semblent suggérer que les conditions environnementales dans la sphère familiale promeuvent uniquement une vie satisfaisante et non une vie épanouissante? N'oublions pas que la satisfaction envers la vie repose sur le jugement de la qualité et sur la satisfaction à l'égard de l'ensemble des conditions et des événements de vie du retraité. Il est possible que les retraités perçoivent les conditions et les événements de vie associés à la sphère familiale comme étant simplement satisfaisantes et non épanouissantes. Cette présomption suscite plusieurs questionnements et hypothèses. Tout d'abord, la famille immédiate est généralement celle qui prodigue les soins aux retraités (p. ex., faire les courses, accompagner la personne à un rendez-vous médical), ce qui fait en sorte que cette sphère est souvent teintée par un sentiment d'obligation (voir Adams & Blieszner, 1995) et par du soutien, possiblement plus instrumental qu'émotionnel. Ceci évoque la question suivante: *est-ce possible que le soutien instrumental et le soutien émotionnel mènent différemment à la satisfaction des besoins psychologiques?* Cela supposerait donc qu'en fonction du type de soutien reçu (instrumental ou émotionnel), le bien-être

psychologique des retraités varie. En effet, les résultats de La Guardia, Sapp et Ryan (2008) ont montré que le sentiment d'obligation sous-jacent aux comportements de soutien peut compromettre la qualité de la relation, créant ainsi une plus grande distance et plus d'insatisfaction au sein de la relation. Il est ainsi raisonnable de croire que les comportements liés au soutien instrumental, c'est-à-dire la prestation d'aide matérielle ou financière ou de services tangibles, sont de nature plus superficielle – quoique importants –, ce qui pourrait se refléter par une vie satisfaisante, mais pas nécessairement par une vie épanouie chez ceux qui ne reçoivent que ce type de soutien. Par exemple, une personne recevant un soutien instrumental de la part de ses enfants pourrait dire : « Mes enfants m'offrent la possibilité de faire des choix lors des achats. » Le soutien instrumental faciliterait alors la satisfaction des besoins psychologiques (dans le cadre de notre exemple, la satisfaction du besoin d'autonomie), mais tout en demeurant une satisfaction de besoin de surface. Le soutien émotionnel, quant à lui, est caractérisé par des comportements reliés à l'empathie, au partage des sentiments et à l'encouragement. Il est alors possible de présumer que ces comportements sont faits de manière plus autodéterminée, ce qui pourrait se traduire par le sentiment d'une vie plus épanouissante. Par exemple, la même personne qu'à l'exemple précédent recevant cette fois du soutien émotionnel de la part de ses enfants pourrait ainsi dire : « Mes enfants m'écoutent et m'aident à retrouver ma curiosité et mon sentiment d'efficacité lors de périodes difficiles. » Le soutien émotionnel encouragerait ainsi la satisfaction des besoins psychologiques d'une manière plus profonde. Par ailleurs, Ryan et Deci (2017) postulent que la satisfaction de nos besoins a lieu lorsqu'un de nos proches est sensible à notre point de vue et aux problèmes importants que nous rencontrons. Les résultats de cette thèse peuvent ainsi suggérer que le type de soutien (instrumental ou émotionnel) encourage une satisfaction des besoins psychologiques à différents degrés (en surface ou en profondeur) en fonction du degré de sensibilité au point de vue et aux problèmes rencontrés, ce qui favorise ainsi différentes expériences pendant la retraite – une vie satisfaisante ou une vie épanouissante. Des études futures seront nécessaires pour

mieux comprendre l'influence du type de soutien sur la nature de la satisfaction des besoins psychologiques (tel que le degré de sensibilité aux besoins) et pour mieux éclairer cette influence sur la satisfaction à l'égard de la vie et l'épanouissement pendant la retraite.

La sphère amoureuse, quant à elle, constitue une sphère de vie importante chez les retraités qui ont un partenaire amoureux. Les études ont montré à maintes reprises qu'avoir un partenaire amoureux pendant la retraite est un facteur de protection qui apporte une source de soutien et de stabilité pendant la retraite (p. ex., Smith & Moen, 2004; Wang, 2007; Zhang & Li, 2011). Dans le cadre de cette thèse, les résultats portant sur cette sphère sont partagés. Dans l'Article 1, il est montré qu'être en relation amoureuse avec une personne qui permet de satisfaire ses besoins soit positivement associé au bien-être psychologique et à la satisfaction de vie pendant la retraite, et ce, au-delà des effets de la frustration des besoins au sein de ses amitiés. Or, une nuance importante à ce constat y est également amenée : tout dépend du niveau de satisfaction des besoins psychologiques dans la relation de couple. En effet, selon nos résultats, il semble que les avantages à être en couple soient réservés aux retraités présentant un niveau élevé de satisfaction des besoins dans leur relation amoureuse. Les retraités en couple dont les besoins psychologiques sont moins satisfaits ne profitent pas de ces mêmes bénéfices. Ainsi, au-delà de la source de stabilité et de continuité qu'offre un partenaire amoureux pendant la retraite, il semble qu'un partenaire qui favorise la satisfaction des besoins psychologique chez le retraité soit à la base d'une vie épanouie et satisfaisante pendant la retraite. Cette proposition s'arrime aux études basées sur la TAD (voir Knee, Hadden, Porter, & Rodriguez, 2013; La Guardia et al., 2000). Selon ces études, la satisfaction des besoins psychologiques au sein de la relation amoureuse favorise des conditions environnementales propices au développement d'un attachement plus sécurisé (aussi connue sous le nom de '*secure base*' ou '*safe haven*'). Tout comme le ferait un parent avec son enfant, lorsque son partenaire amoureux le soutient et répond à ses besoins

psychologiques, le retraité éprouve, d'une part, un sentiment de confort et de réassurance au sein de sa relation amoureuse, et d'autre part, une plus grande confiance pour explorer et fonctionner dans son environnement (Feeney & Thrush, 2010; Knee et al., 2013). Autrement dit, un retraité en relation avec un partenaire amoureux qui satisfait ses besoins psychologiques et qui suscite chez lui un sentiment de *'secure base'* est plus susceptible d'être satisfait dans ses autres sphères de vie, et par conséquent, de vivre une vie plus épanouie. Enfin, le retraité ayant un niveau élevé de satisfaction de ses besoins psychologiques au sein de son couple peut consacrer plus d'énergie et de ressources à ses autres sphères de vie (p. ex., la sphère amicale). Il est possible que plus les besoins psychologiques d'une personne sont satisfaits dans son couple, plus elle aura le désir d'explorer ses autres sphères de vie pour y connaître d'autres expériences où ses besoins seront satisfaits. Moller, Deci et Elliot (2010) ont d'ailleurs montré l'inverse, c'est-à-dire que moins une personne expérimente l'affiliation sociale dans sa vie, moins cette personne apprécie d'autres expériences d'affiliation sociale. Il est aussi probable que plus une personne fait l'expérience de besoins satisfaits au sein d'une sphère de vie, plus elle parviendra à choisir et à s'engager dans des sphères de vie qui favorisent la satisfaction de ses besoins ainsi qu'à se désengager facilement de celles qui mènent à une absence de satisfaction, voire à une frustration de ses besoins. Autrement dit, un retraité qui connaît un niveau élevé de satisfaction de ses besoins dans son couple pourrait avoir (1) un plus grand désir d'élargir son expérience de besoins satisfaits dans les autres sphères, (2) une meilleure capacité à identifier les sphères de vie offrant des conditions environnementales propices à la satisfaction, (3) un plus grand sentiment de sécurité lorsqu'il retourne vers son partenaire amoureux dans le cas d'un niveau faible de satisfaction et de frustration de ses besoins dans les autres sphères de vie, (4) une meilleure confiance personnelle pour pouvoir se désengager de sphères frustrantes et (5) une meilleure protection contre les retombées de besoins frustrés. Bref, les résultats de l'Article 1 soutiennent cette prémisse : les retraités dans une relation amoureuse où le niveau de satisfaction de leurs besoins au sein de leur couple

est élevé éprouvent plus de satisfaction de leurs besoins dans les sphères amicale, moins de frustration de leurs besoins auprès de leurs amis et plus de bien-être psychologique et de satisfaction envers la vie.

Malheureusement, il semble que ce soit plus difficile pour les retraités qui rapportent un faible niveau de satisfaction de leurs besoins dans leur vie de couple. En effet, nos résultats suggèrent qu'ils doivent possiblement fournir des efforts supplémentaires pour satisfaire non seulement leurs besoins psychologiques dans leur couple, mais aussi dans leurs autres sphères de vie, et ce, au prix de leur satisfaction à l'égard de la vie et de leur bien-être psychologique. Radel, Pelletier, Sarrazin et Milyavskaya (2011) avancent quelques explications sur les mécanismes impliqués chez une personne qui éprouve une faible satisfaction ou une frustration de ses besoins psychologiques, en se basant sur le modèle du syndrome général d'adaptation de Selye (1946). Radel et ses collègues (2011) proposent que nous cherchons à restaurer la satisfaction de nos besoins lorsqu'ils sont faiblement satisfaits ou frustrés, c'est-à-dire à retrouver un *'baseline'* (phase de réaction d'alarme). Ensuite, si nos besoins demeurent faiblement satisfaits ou frustrés, nous sommes appelés à dépenser nos ressources pour combattre cette faible satisfaction ou frustration (phase de résistance). Si la situation perdure, nos ressources peuvent s'épuiser avec le temps et nous sommes donc portés à abandonner nos efforts pour satisfaire nos besoins dans cette activité et à tenter de substituer nos besoins dans une autre activité (phase d'épuisement). Ceci porte à croire qu'un retraité vivant une faible satisfaction de ses besoins dans sa relation amoureuse sera, dans un premier temps, mobilisé à rétablir la satisfaction de ses besoins et, dans un deuxième temps, appelé à émettre des efforts supplémentaires (compenser) pour satisfaire ses besoins dans sa relation de couple si la situation se maintient. Enfin, si aucun changement ne survient, le retraité peut soit renoncer à la satisfaction de ses besoins dans son couple et chercher à s'investir dans ses autres sphères de vie (substituer; Radel et al., 2011), soit continuer à déployer ses ressources jusqu'à leur épuisement, et ce, au prix de son bien-être (p. ex., anxiété,

dépression, somatisation, aliénation; Deci & Ryan, 2000). Les résultats de la présente thèse portent à croire que les retraités ayant une faible satisfaction de leurs besoins dans leur couple ont plutôt opté pour le déploiement de leurs ressources jusqu'à épuisement, et ce, en raison du niveau plus faible des besoins satisfaits (amis), de satisfaction de vie et de bien-être psychologique, ainsi que du niveau plus élevé des besoins frustrés (amis). Pour certains retraités, renoncer à son couple, par exemple se séparer, peut s'avérer plus difficile, et ce, même si leurs besoins psychologiques y sont faiblement satisfaits, voire frustrés. Cette difficulté à se séparer repose sur les retombées possibles d'une séparation, par exemple la perte des bénéfices financiers ainsi que la division des biens acquis et des prestations des rentes. Afin de préserver une stabilité de ressources plus « tangibles », certains retraités peuvent ainsi choisir de rester dans une relation de couple où leurs besoins psychologiques sont faiblement satisfaits, et ce, au détriment de leur satisfaction envers la vie et de leur bien-être psychologique pendant la retraite. Ces suppositions méritent d'être examinées dans le cadre de recherches futures.

Étant donné l'importance de la relation de couple dans le bien-être des individus, et particulièrement des retraités, il est étonnant que la corrélation entre la satisfaction des besoins dans la sphère amoureuse et le bien-être psychologique pendant la retraite soit non significative dans l'Article 2 de la présente thèse. Rappelons-nous que l'objectif de cette étude était d'examiner l'association entre l'affiliation émotionnelle et le bien-être psychologique, lors de la période initiale de la retraite, par l'entremise de la satisfaction des besoins psychologiques. Bien que la relation de médiation stipulée pour la sphère amoureuse n'ait pu être confirmée, les résultats révèlent la présence d'un lien significatif entre l'affiliation émotionnelle et la satisfaction des besoins psychologiques dans la sphère amoureuse. Ceci porte à croire qu'un nouveau retraité qui a la volonté de se tourner vers son partenaire amoureux pour exprimer ses préoccupations émotionnelles lors de la période initiale de sa retraite favorise la satisfaction de ses besoins psychologiques dans son couple. Toutefois, les besoins

satisfaits dans la sphère amoureuse d'un nouveau retraité ne sont pas liés à son bien-être psychologique. Il est possible que le sentiment d'être autonome, compétent et socialement affilié dans sa relation amoureuse n'engendre pas directement le sentiment de croissance personnelle et d'épanouissement pendant la retraite, puisque le couple vit, possiblement, une période de changements importants. Ainsi, la volonté de partager ses états émotifs et de voir ses besoins psychologiques satisfaits pourrait ne pas apporter d'effets bénéfiques directs sur le bien-être psychologique. *Est-ce possible que les changements vécus au sein du couple au début de la retraite (p. ex., sur les plans de l'identité, du rôle et des habitudes de vie) soient si importants que la sphère amoureuse ne contribue pas, à ce moment-là, au sentiment d'épanouissement? Est-ce possible que la volonté d'exprimer ses préoccupations émotionnelles au début de la retraite ajoute un poids considérable à la relation amoureuse, et que la sphère amoureuse ne contribue pas, à ce moment-là, au sentiment de réalisation de soi, malgré la satisfaction des besoins du nouveau retraité?* D'autres variables pourraient également expliquer cette absence de lien, par exemple la qualité de la relation amoureuse avant la retraite (p. ex., la présence de conflits maritaux; van Solinge & Henken, 2005) ainsi que la motivation, la satisfaction et l'engagement envers la relation amoureuse (voir Patrick et al., 2007). Bien que la présente thèse ait examiné l'expérience individuelle pendant la retraite, des études soulignent l'importance d'examiner l'expérience du couple pendant cette période. Par exemple, van Solinge et Henken (2005) avancent que la période de transition à la retraite implique des changements importants chez les deux partenaires amoureux et que l'expérience du partenaire retraité influence grandement la qualité de la relation amoureuse. Plus spécifiquement, le partenaire amoureux qui prend sa retraite avec aisance devient une ressource pour le couple (p. ex., une source de soutien), tandis que le partenaire éprouvant des difficultés à s'adapter peut devenir un fardeau.

Bref, l'influence distincte des sphères de vie sur le bien-être psychologique pendant la retraite peut aussi être éclaircie par les rôles qu'occupent les différents partenaires

sociaux dans la vie d'un retraité. Telles que définies par Pinquart et Sörensen (2000), les amitiés sont tout d'abord des relations qui sont développées sur une base volontaire et sur des caractéristiques communes, dont l'âge, les intérêts et le style de vie. Les amitiés sont généralement associées à des activités plaisantes et à des échanges agréables. Aussi, se désengager d'amitiés est plus facile si jamais la relation devient trop difficile ou si elle entrave la préservation et le développement des différentes ressources, puisqu'il n'y a pas d'obligations associées à celles-ci. Les amitiés maintenues sont alors généralement de plus grande qualité. Ainsi, il est probable que la nature même des amitiés crée des conditions environnementales propices à l'affiliation émotionnelle, à la satisfaction des besoins psychologiques et donc au bien-être psychologique. La famille immédiate, quant à elle, représente une unité centrale pour la majorité d'entre nous, sur laquelle nous pouvons nous appuyer, de façon inconditionnelle. Quoiqu'elle puisse permettre de réduire l'isolement chez les retraités, la qualité des relations pourrait être détériorée si ces retraités perçoivent que le soutien apporté par les membres de leur famille est motivé par le sentiment d'obligation familiale plutôt que par une motivation autodéterminée (voir La Guardia et al., 2008). Enfin, le partenaire amoureux représente une personne avec qui nous pouvons être intimement engagés, partager notre quotidien et des intérêts communs et recevoir un soutien constant (émotionnel et instrumental). Cela dit, dépendamment de la qualité de notre relation amoureuse, nous pouvons soit croître et être épanouis à deux, ou au contraire, nous sentir prisonniers des bénéfices liés aux avantages financiers et du confort associé à la stabilité. Ainsi, la nature même des relations favorise différentes possibilités quant à la satisfaction des besoins psychologiques, ce qui en retour peut engendrer différentes occasions de vivre une vie heureuse (satisfaction envers la vie) et une vie pleine de sens (bien-être psychologique).

4.2 Implications pratiques

À la lumière des résultats de cette thèse, nous pouvons affirmer que la satisfaction des besoins psychologiques est un ingrédient essentiel à la croissance personnelle et à création de sens à la vie pendant la retraite. Sensibiliser les préretraités et les retraités à l'influence et à l'importance des conditions environnementales dans lesquelles s'inscrivent leurs différentes relations interpersonnelles semble être une piste d'action à explorer afin de favoriser le bien-être psychologique de cette population. Plus précisément, il est important que les préretraités et les retraités entretiennent et maintiennent des relations de qualité où leurs besoins psychologiques sont satisfaits. Lorsque ses besoins psychologiques sont satisfaits, un retraité est plus ouvert aux différentes expériences de la retraite, est plus enclin à agir en cohérence avec ses intérêts et ses valeurs, et est plus à même de vivre une retraite satisfaisante et épanouie.

Selon un article populaire, une retraite épanouissante repose sur beaucoup plus que simplement sur l'argent (Vigneault, 2016). L'auteur propose (1) de réfléchir au sens de son travail (p. ex., « quel est le sens du travail dans notre vie? »), (2) de faire un bilan de ses compétences, de ses intérêts et de ses talents pour cibler différents projets et activités qui les mettraient en valeur, (3) de ne pas attendre avant de commencer à sérieusement penser aux différents projets que l'on souhaite réaliser pendant la retraite, (4) d'entretenir des réseaux sociaux et affectifs, et enfin (5) d'avoir des attentes réalistes, c'est-à-dire de tenir compte des limites de son état de santé et de ses tendances passées (c.-à-d., poursuivre le même type d'activités qu'avant la retraite). À la lumière de ces propositions et de nos résultats, les préretraités et les retraités gagneraient à examiner comment maintenir et développer des relations interpersonnelles où ils peuvent agir librement, éprouver un sentiment d'efficacité dans leur environnement et se sentir respectés, en confiance et en relation. Que ces

relations interpersonnelles soient vécues avec des amis hors du travail, avec d'anciens collègues de travail, avec des membres de la famille ou avec le partenaire amoureux, leur importance repose sur la qualité des conditions environnementales qu'elles offrent à la personne. Les préretraités et les retraités gagneraient à s'investir dans des relations interpersonnelles ou des activités sociales qui encouragent les occasions d'apprentissage sur eux-mêmes et sur les autres, la mise à profit de leurs forces, de leurs capacités et de leurs intérêts, ainsi que la réalisation d'objectifs auto-concordants. Nous présentons dans les prochains paragraphes quelques pistes et avenues d'interventions qui nous semblent particulièrement pertinentes.

Tout d'abord, les préretraités et les retraités doivent être en mesure d'identifier les partenaires sociaux qui satisfont davantage leurs besoins psychologiques et qui favorisent leur développement personnel et leur sentiment que leur vie a un sens. Par exemple, un préretraité ou un retraité bénéficierait de prendre le temps de s'interroger sur la qualité de ses relations interpersonnelles. *Est-ce que ce partenaire social me permet d'être à l'origine de mes actions, d'avoir un sentiment de contrôle sur mon environnement et de me sentir en sécurité et en confiance? Ai-je le goût de me tourner vers ce partenaire social pour exprimer mes états émotionnels ou pour recevoir du soutien émotionnel lors de situations saillantes? Ai-je l'occasion de me sentir utile dans la vie et de réaliser mon plein potentiel avec ce partenaire social?* Ces questions permettent de mieux cibler les relations interpersonnelles qui favorisent le bien-être psychologique. Le préretraité ou le retraité gagnerait par la suite (1) à cultiver ses relations interpersonnelles identifiées comme étant soutenantes, (2) à ouvrir le dialogue sur les insatisfactions vécues au sein de ces relations, (3) à se désengager des relations qui frustrant ses besoins, et (4) à développer de nouvelles relations soutenantes.

De plus, les retraités doivent demeurer actifs et engagés dans des activités favorisant leur épanouissement personnel. Toutefois, comme les infrastructures existantes

échouent parfois à soutenir la population vieillissante dans leur épanouissement (en raison du décalage structurel), un défi supplémentaire attend cette nouvelle génération de retraités. Ceux-ci doivent donc redoubler d'efforts afin de faire leur place et de contribuer à la société. Il demeure donc important pour eux de trouver des activités porteuses de sens, et de garder active leur curiosité à mieux se connaître et à vivre de nouvelles expériences tout en agissant à titre de mentors auprès de la population.

Il importe également que l'ensemble des partenaires sociaux soient informés quant à leur rôle et à leur influence sur le bien-être psychologique de leur proche retraité. Les partenaires sociaux peuvent contribuer au développement et au maintien du bien-être psychologique de la personne retraitée en lui offrant des occasions de satisfaire ses besoins psychologiques, de favoriser le partage de ses états et de ses expériences, de se développer et de s'épanouir. À titre d'exemple, les partenaires sociaux peuvent inviter les retraités à participer à des activités sociales (p. ex., à une activité communautaire), à partager des loisirs communs (p. ex., un cours de natation) ou à vivre des occasions d'apprentissage (p. ex., la visite d'un musée). Des événements et des rencontres peuvent également être organisés afin de passer du temps de qualité ensemble, que ce soit en grand groupe (p. ex., lors d'une rencontre familiale) ou dans l'intimité (p. ex., prendre un café). De telles initiatives pourraient aider les retraités à se sentir plus utiles et appréciés ainsi que moins seuls. Les partenaires sociaux peuvent également contribuer à optimiser les conditions environnementales par des gestes simples qui favorisent la satisfaction des besoins psychologiques. Par exemple, en soutenant l'autodétermination et la liberté de choix (autonomie), en offrant des occasions où les retraités se sentent compétents et encouragés à entreprendre des défis et des tâches (compétence), et en démontrant du respect, des affinités et de l'acceptation (affiliation sociale). Ces exemples promeuvent une *'secure base'* vers laquelle les préretraités et les retraités pourront retourner pour recevoir du soutien émotionnel lors de situations saillantes, qu'elles soient positives ou négatives. Il semble que l'important soit de bénéficier de contextes propices à la communication

de ses besoins et de nourrir la volonté de partager ses états émotionnels auprès des partenaires sociaux, sans avoir l'impression de s'imposer, de les obliger à quoi que ce soit ou de les déranger.

Quant aux retraités en couple, les résultats de la présente thèse soulignent la complexité de la situation vécue par les couples pendant la retraite, possiblement en raison des changements importants au sein de leur relation amoureuse. Non seulement les rôles et les habitudes de vie sont sujets à changement, mais les retraités risquent également de passer beaucoup de temps avec leur partenaire amoureux si les deux sont à la retraite. Ainsi, les préretraités en relation amoureuse gagneraient à participer aux ateliers préparatoires pour la retraite en couple ou, minimalement, à dialoguer sur les questions importantes concernant la retraite. Par exemple, *quels sont nos rêves de retraite, sur les plans individuel et du couple? Prenons-nous une retraite simultanée? Si oui, comment allons-nous passer notre temps ensemble tout en respectant nos besoins individuels? Quelles activités et quels projets de couple souhaitons-nous développer et entreprendre pendant notre retraite? Si nous prévoyons prendre une retraite décalée, comment allons-nous gérer le changement des tâches et des rôles amené par la prise de retraite de l'un des partenaires amoureux? Comment négocierons-nous les différents styles de vie, la nouvelle liberté du retraité ainsi que les activités individuelles et de couple? Comment allons-nous créer des conditions favorables pour les deux partenaires, c'est-à-dire permettant à l'un de vivre sa vie de retraité sans la présence constante de l'autre et sans induire chez son partenaire amoureux une pression de prendre une retraite hâtive?*

Ainsi, la retraite entraîne inévitablement son lot de changements et d'adaptations au sein du couple. Les deux partenaires amoureux doivent réapprendre à se connaître, renégocier les rôles de chacun ainsi que les attentes liées à leur couple, changer leurs habitudes de vie, et développer des activités et des projets communs. La commande est loin d'être petite! Selon les propositions d'un article populaire, les retraités dans

une relation amoureuse doivent alors (1) planifier leur retraite de manière individuelle et en couple, (2) exprimer leurs attentes et leurs frustrations, même si elles peuvent sembler contraires à celles de leur partenaire amoureux, (3) communiquer et résoudre activement les problèmes au fur et à mesure qu'ils se présentent, (4) évaluer la juste part des responsabilités de chacun pour assurer une équité dans le partage des tâches et des rôles et, enfin, (5) prendre cette situation de changement comme une occasion de croissance et d'épanouissement pour le couple pendant la retraite (Décarie, 2014).

Pour terminer, les résultats de la présente thèse ont démontré l'influence importante de la satisfaction par rapport à la santé financière et physique sur la satisfaction à l'égard de la vie et le bien-être psychologique pendant la retraite (Article 1). Malgré le fait que de nombreux préretraités s'intéressent à la composante financière de leur retraite et la planifient adéquatement, ils gagneraient aussi à prévoir le développement et le maintien de saines habitudes de vie afin de favoriser une bonne santé physique. En fait, Vinick et Ekerdt (1991) avancent que les retraités sont moins susceptibles d'entreprendre de nouvelles activités pendant la retraite et de changer leurs habitudes de vie. Ceci porte à croire qu'il s'avère essentiel pour le bien-être physique et psychologique des retraités de développer et d'ancrer un style de vie sain avant la prise de la retraite (p. ex., activités physiques, habitudes alimentaires, relaxation, etc.) parce que le maintien d'un tel style de vie semble plus probable que le développement d'un nouveau style de vie une fois à la retraite. En d'autres mots, pourquoi remettre à plus tard ce que l'on peut faire maintenant (c.-à-d., adopter de bonnes habitudes de vie)?

Toutefois, comme le soulignent les résultats de la présente thèse, bien que la satisfaction par rapport à sa santé financière et physique contribue à une vie épanouie (p. ex., avec des occasions de croissance personnelle) et satisfaisante (c.-à-d., menant à l'appréciation des conditions et des événements de sa vie) pendant sa retraite, les

relations interpersonnelles de qualité (celles qui satisfont nos besoins d'autonomie, de compétence et d'affiliation sociale) y sont également essentielles. Selon une méta-analyse, le fait de pouvoir compter sur un réseau de relations interpersonnelles de qualité a un effet plus bénéfique et prédictif sur la mortalité que les comportements et le style de vie (p. ex., fumer la cigarette, faire de l'activité physique; Holt-Lunstad & Smith, 2012). Entretenir des relations interpersonnelles de qualité nous encouragerait à vivre davantage d'occasions de croissance personnelle (Feeney & Collins, 2014), ce qui est une composante fondamentale d'une vie épanouissante. Ainsi, les relations interpersonnelles de qualité (amicales, familiales ou amoureuses) sont indispensables au bien-être physique et psychologique pendant la retraite.

4.3 Limites des études

La présente thèse comporte certaines limites que nous devons prendre en considération. Avant tout, bien que cette thèse s'intéresse au bien-être psychologique pendant la retraite, cette période de la vie est un processus complexe qui implique de nombreux facteurs (p. ex., Wang & Shi, 2014) et qui touche plusieurs sphères de vie. Une bonne santé psychologique pendant la retraite implique donc nécessairement un ensemble de facteurs allant bien au-delà de ceux identifiés dans la présente thèse. Voilà pourquoi il est important de souligner les limites s'appliquant aux deux études qui constituent cette thèse.

Tout d'abord, une première limite consiste en l'utilisation de mesures autorapportées seulement. Les données ainsi obtenues peuvent être teintées par le biais de désirabilité sociale, c'est-à-dire par le désir de bien paraître aux yeux d'autrui (Podsakoff, MacKenzie, Lee, & Podsakoff, 2003; Podsakoff & Organ, 1986). De plus, Vazire (2010) avance que nous ne sommes pas forcément la meilleure personne pour nous évaluer sur certaines composantes. Selon cette auteure, nous avons la capacité de bien

évaluer nos états internes, comme nos pensées et nos émotions (p. ex., l'anxiété), mais d'autres personnes évalueraient mieux que nous nos propres états externes (p. ex., nos comportements, notre intelligence, notre créativité). D'ailleurs, Vazire et Melh (2008) ont montré que les proches (p. ex., les amis) sont meilleurs que nous pour évaluer nos comportements quotidiens et notre personnalité. Ainsi, la présente thèse aurait gagné à utiliser différentes sources d'information par l'entremise des partenaires sociaux. Par exemple, l'Étude 2 aurait pu appuyer davantage ses résultats en incluant la perception du partenaire amoureux sur les comportements liés à l'affiliation émotionnelle du retraité (p. ex., « lorsqu'il se sent seul ou déprimé, il se tourne vers moi »). Avec l'ajout d'une mesure des comportements observés (états externes) par les proches, une meilleure compréhension du mécanisme motivationnel aurait été possible, en ciblant davantage les réels comportements d'affiliation émotionnelle des retraités auprès de leurs proches lors de situations saillantes. En ce sens, il est possible que des données provenant d'une personne externe (p. ex., du partenaire amoureux) aurait pu clarifier l'absence de corrélation avec l'affiliation émotionnelle dans la sphère amoureuse à l'Article 2. Bien que les mesures autorapportées constituent une limite de la présente thèse, les études indiquent que les états internes (dont la satisfaction et la frustration des besoins, le bien-être psychologique et la satisfaction envers la vie) sont mieux évalués par le répondant (Vazire, 2010; Vazire & Melh, 2008). En fait, l'une des études de Milyavskaya et ses collaborateurs (2009) ayant inclus une mesure d'adaptation (état interne) évaluée par une tierce partie n'a permis d'identifier que quelques différences entre les deux perspectives. Ces résultats portent à croire que nous pouvons maintenir un bon niveau de confiance dans nos résultats, puisque la majorité des mesures utilisées dans le cadre de cette thèse sont celles d'états internes.

Une deuxième limite est l'utilisation d'un devis de type corrélationnel. Ce devis, quoiqu'il permette de répondre aux questions de la présente recherche, ne permet pas d'inférer de liens de causalité. Néanmoins, l'utilisation d'un devis longitudinal à

l'Article 2 précise davantage la direction des liens observés, tout en demeurant limitée par l'enjeu méthodologique de la corrélation. Bien que nous ne puissions pas prétendre à la causalité des liens étudiés dans le cadre de la présente thèse, des études passées ont montré l'effet causal de la satisfaction des besoins sur le bien-être psychologique au moyen de devis de recherche quasi-expérimentaux et expérimentaux (p. ex., Baard et al., 2004; Deci, Connell, & Ryan, 1989). Ainsi, à la lumière de ces études passées, il serait donc attendu que la satisfaction des besoins étudiée dans le cadre des présentes études cause, du moins en partie, le bien-être psychologique des retraités. Une étude future pourrait donc utiliser un devis quasi-expérimental pour examiner les variables étudiées dans la présente thèse (c.-à-d., les besoins psychologiques, l'affiliation émotionnelle et des indicateurs de bien-être psychologique) avant et après la participation à un atelier préparatoire à la retraite, et ce, au sein de trois groupes de participants. Le premier groupe participerait à un atelier où le thème et les interventions porteraient sur les stratégies à utiliser pour augmenter la satisfaction de ses besoins psychologiques et la volonté de se tourner vers ses proches pour obtenir du soutien émotionnel. Le deuxième groupe aurait accès à un atelier général sur la retraite, sans recours aux différentes stratégies proposées au premier groupe. Enfin, le troisième groupe serait un groupe contrôle, sur une liste d'attente pour participer à un atelier. Les ateliers pour le premier et le deuxième groupe auraient lieu six mois avant la prise de la retraite. Un tel devis permettrait ainsi de mieux cibler la causalité des liens étudiés dans la présente thèse.

Une troisième limite réside dans les particularités des échantillons utilisés pour les deux études de cette thèse. Par exemple, les deux échantillons sont majoritairement formés de femmes, ce qui a pu influencer les résultats. En effet, les femmes sont plus portées à éprouver des états dépressifs lorsqu'elles vivent des difficultés et qu'elles n'ont pas de soutien social (p. ex., Dalgard et al., 2006). Les femmes ont toutefois plus tendance à se tourner vers des amis pour obtenir du soutien émotionnel lors de situations stressantes (Taylor et al., 2000) et sont plus enclines à être émotionnellement

affiliées (Ryan et al., 2005). Ainsi, elles pourraient être plus susceptibles de vivre du bien-être psychologique même si leurs besoins sont frustrés, car elles seraient plus disposées à partager leurs préoccupations émotionnelles avec leurs proches. L'inverse pourrait être attendu chez les hommes, c'est-à-dire qu'ils vivraient moins de bien-être psychologique lorsque leurs besoins psychologiques sont frustrés, car ils se tourneraient moins vers leurs proches pour obtenir du soutien émotionnel. Bien qu'aucune différence significative quant au genre n'ait été trouvée dans nos résultats, un échantillon où le nombre d'hommes et de femmes serait mieux réparti permettrait possiblement de cerner avec plus de certitude les différences vécues pendant la retraite, si différences il y a.

En ce qui a trait à l'âge, la moyenne d'âge des participants était de 65,9 ans pour l'échantillon utilisé dans l'Article 1 et de 58,6 ans dans celui utilisé pour l'Article 2. Les deux échantillons demeurent jeunes. Il est donc possible que les participants de nos études soient en meilleure santé que les retraités plus âgés, et ce, à plusieurs niveaux. Par exemple, un jeune retraité est plus susceptible d'être en bonne santé physique et financière, d'être socialement actif et d'être encore autonome. Ces facteurs sont positivement liés à la satisfaction vis-à-vis de la santé physique et financière, à la participation sociale, au bien-être psychologique et à la satisfaction à l'égard de la vie pendant la retraite (p. ex., Pinguart & Sörensen, 2000). À l'inverse, des retraités plus avancés en âge sont plus susceptibles de vivre des problèmes de santé et des soucis financiers, d'être moins autonomes et d'avoir un réseau social plus restreint en raison des décès de leurs proches. Ces difficultés liées à l'âge plus avancé peuvent faire en sorte que les occasions auxquelles ils ont accès pour réaliser leur plein potentiel et se sentir utiles pendant leur retraite sont limitées. Des études futures incluant plusieurs tranches d'âge de retraités (p. ex., des retraités plus âgés) s'avèrent nécessaires afin de généraliser les résultats de la présente thèse.

De plus, la taille des échantillons des deux études demeure relativement modeste. Cela a possiblement contribué à l'absence de différence significative entre les retraités en couple et les retraités célibataires ainsi que les retraités célibataires et les retraités dans une relation amoureuse démontrant un faible niveau de satisfaction des besoins (Article 1), et à l'absence de lien significatif entre les variables étudiées pour le modèle de médiation proposé dans les sphères familiale et amoureuse (Article 2). Ainsi, en ayant un plus grand échantillon, une puissance statistique plus élevée aurait possiblement permis la confirmation de certaines de nos hypothèses. Néanmoins, une étude Monte Carlo réalisée dans le cadre de l'Article 2 suggère que le nombre de participants pour cette étude était acceptable pour identifier les tailles d'effets dans notre échantillon, ce qui porte à croire que nos résultats sont fiables.

Une autre limite a trait aux instruments de mesure. Afin de gagner en précision, nous avons modifié les échelles (satisfaction et frustration des besoins, affiliation émotionnelle) pour qu'elles soient plus représentatives des sphères de vie qui nous intéressaient (amitié, famille et relation amoureuse). Bien que les propriétés psychométriques (alpha de Cronbach) de chacune des échelles utilisées soient similaires à celles des études de validation, des études de validation sur la traduction et sur les modifications apportées aux échelles originales auraient été avantageuses pour cette thèse. L'utilisation de la version originale de l'échelle du bien-être psychologique de Ryff avec ses 84 énoncés aurait été bénéfique pour les propriétés psychométriques (alpha de Cronbach), et ce, notamment pour gagner en fiabilité dans l'Article 1. Enfin, demander aux participants de préciser à quel partenaire social ils réfèrent lorsqu'ils remplissent les questionnaires aurait permis une identification plus précise des acteurs clés dans la vie des retraités (p. ex., ancien collègue de travail; ami hors du travail, enfants, fratrie, cousin, etc.). Des études futures sont nécessaires pour gagner en précision, ce qui sera élaboré dans la section suivante.

4.4 Recherches futures

À la lumière des résultats obtenus dans les deux articles de cette thèse, plusieurs pistes de recherches futures intéressantes sont soulevées. Tout d'abord, les études futures pourraient examiner davantage l'influence de la frustration des besoins sur le bien-être psychologique des retraités. Malgré la présence de liens significatifs dans l'Article 1, une exploration plus poussée de la frustration des besoins chez les retraités est nécessaire. Selon Costa et ses collaborateurs (2015), la frustration des besoins psychologiques permet de mieux prédire le fonctionnement sous-optimal et le mal-être psychologique. À l'inverse, la satisfaction des besoins est un meilleur indicateur du fonctionnement optimal et du bien-être psychologique. L'inclusion de mesures du mal-être psychologique et du fonctionnement sous-optimal dans les études futures serait bénéfique afin d'émettre un portrait plus juste et nuancé de l'expérience des retraités (p. ex., incluant la dépression, l'anxiété, la solitude). Des études futures pourraient également tenter d'identifier les mécanismes sous-jacents permettant la restauration de la satisfaction des besoins, c'est-à-dire le fait de passer d'une frustration de ses besoins à une satisfaction de ceux-ci. Avec une telle compréhension, des pistes d'intervention plus précises pourraient être émises pour prévenir l'épuisement des ressources, le fonctionnement sous-optimal et le mal-être psychologique dans cette quête de compenser ou de substituer ses besoins non satisfaits.

Les recherches futures pourraient également déterminer si un besoin est plus important que les autres pour le bien-être psychologique pendant la retraite. Par exemple, Ferrand et ses collègues (2014) ont démontré le rôle du besoin d'autonomie dans la réalisation des buts de vie ainsi que le rôle du besoin d'affiliation sociale dans la croissance personnelle et la réalisation des buts de vie chez les aînés en maison de résidence. Les études futures pourraient alors examiner si un besoin psychologique en

particulier est davantage lié à l'affiliation émotionnelle chez les retraités, ce qui permettrait de mieux cerner quel besoin est plus influent dans les relations interpersonnelles significatives pendant la retraite et aussi quel besoin est le plus déterminant pour le bien-être psychologique.

Les études futures gagneraient également à examiner avec plus de précision et de profondeur les partenaires sociaux des retraités et leur rôle dans le bien-être psychologique de ceux-ci. Les sphères de vie telles que mesurées dans la présente thèse (amitié, famille et relation amoureuse) ne nous informent pas sur les acteurs dont il est question et demeurent donc des indicateurs relativement vagues des partenaires sociaux. Par exemple, la sphère amicale peut regrouper des anciens collègues de travail, des amis dans des activités hors travail (p. ex., dans un club de sport), des amis de longue date (p. ex., de l'école), des amis du voisinage ou autres. Quant à la sphère familiale, ses membres peuvent inclure les enfants, les petits-enfants, la fratrie, les parents, la belle-famille ou autres. Ainsi, identifier avec précision les acteurs dont il est question permettrait d'établir plus clairement qui, chez les partenaires sociaux actifs, a le plus d'influence sur le bien-être psychologique des retraités. Ensuite, une exploration longitudinale permettrait de voir si les partenaires sociaux identifiés demeurent les mêmes ou changent pendant la retraite. Par exemple, au début de la retraite, un retraité pourrait privilégier le contact avec un ancien collègue de travail, et au fil du temps, pourrait soit maintenir le contact avec cette personne, soit se tourner vers un autre ami (p. ex., du club de sport). Enfin, cette précision des différents acteurs, notamment chez les amis, pourrait permettre une meilleure compréhension quant à l'absence de lien entre la satisfaction des besoins dans la sphère amicale et le bien-être psychologique dans l'Article 1.

De plus, les recherches futures gagneraient à examiner la nature du soutien offert. Par exemple, une étude permettant de mieux comprendre l'effet des différents types de soutien reçu, c'est-à-dire instrumental et émotionnel, sur la satisfaction des besoins

psychologiques est nécessaire pour mieux déceler la nature de la satisfaction des besoins (c.-à-d., satisfaction de surface ou de profondeur) et son influence sur le bien-être psychologique. De plus, une étude investiguant la possibilité d'une interaction entre l'affiliation émotionnelle et le soutien émotionnel reçu permettrait de mieux cerner leur influence simultanée sur les besoins psychologiques et le bien-être psychologique. En lien avec l'affiliation émotionnelle, des études futures pourraient observer si la volonté à partager ses émotions positives diffère de la volonté à partager ses émotions négatives avec ses proches et, le cas échéant, si cette différence influence le bien-être psychologique des retraités. Pour ce faire, une nouvelle mesure d'affiliation émotionnelle devra être développée, et ce, afin d'équilibrer le nombre d'énoncés entre les expériences positives et négatives. L'échelle telle que développée et validée par Ryan et ses collègues (2005) offre présentement huit énoncés liés à des états négatifs (p. ex., déprimé, anxieux) et deux énoncés associés à des expériences positives (c.-à-d., heureux, fier). Quant aux propositions de Feeney et Collins (2014), une investigation de la fonction du soutien social reçu, pour préciser s'il s'agit de soutien de crise ou de soutien de développement, serait importante pour mieux comprendre la fonction sociale des différents partenaires sociaux. Cette investigation permettrait notamment de mieux cerner si certains partenaires sociaux sont plus sollicités ou plus aptes à offrir du soutien de crise que du soutien de développement. De plus, des études futures gagneraient à investiguer la composante comportementale de l'affiliation émotionnelle. En effet, dans la présente thèse, bien que la volonté de se tourner vers un proche fut mesurée, le comportement réel ne le fut pas. Plusieurs obstacles peuvent survenir et modifier l'intention d'une personne. Par exemple, la perception que ses sentiments ne seront pas bien accueillis ou la peur d'être perçu négativement, sont tous des facteurs pouvant minimiser le lien entre l'intention comportementale et le comportement. Enfin, des études futures sont nécessaires pour vérifier la possibilité d'une relation bidirectionnelle entre l'affiliation émotionnelle et la satisfaction des besoins psychologiques, et ce, à l'aide d'analyses *cross-lagged*. Ces analyses permettraient d'examiner la possibilité que plus une personne a la

volonté à se tourner vers un proche pour partager ses préoccupations émotionnelles, plus son proche a l'occasion de répondre adéquatement à ses besoins; plus les besoins de la personne sont satisfaits par ce proche, plus la personne sera encline à se tourner vers lui pour exprimer ses besoins.

Dans une perspective universelle, des recherches futures pourraient également tester les liens trouvés dans les deux articles de cette thèse auprès de différentes cultures. Bien que les études sur la TAD aient démontré l'universalité des besoins psychologiques et de l'affiliation émotionnelle (p. ex., Milyavskaya et al., 2009; Ryan et al., 2005), des recherches sur le soutien chez les aînés ont montré une variation quant à la source du soutien en fonction de la culture. Par exemple, Poulin et ses collègues (2012) ont souligné que, chez les aînés américains, les amis étaient les sources de soutien privilégiées, contrairement aux aînés chinois, qui préféraient les membres de leur famille comme sources de soutien. Ainsi, il serait pertinent de mieux comprendre l'influence de la culture sur la préférence des préretraités et des retraités pour certains partenaires sociaux vers qui ils auront davantage la volonté à se tourner pour partager et exprimer leurs préoccupations émotionnelles avant et pendant la retraite.

Des études futures gagneraient également à examiner le rôle et l'influence d'être un aidant naturel⁵ sur le bien-être psychologique pendant la retraite. Le phénomène d'aidant naturel est de plus en plus répandu et est le sujet de nombreuses études. Des études passées ont souligné l'influence néfaste du rôle d'aidant naturel sur la qualité de vie, sur les relations sociales ainsi que leur santé physique et psychologique (p. ex., anxiété, dépression, fatigue; voir Barnett, 2015; Borg & Hallberg, 2006; Pinquart & Sörensen, 2006). Ainsi, des études futures pourraient permettre de mieux

⁵ Être aidant naturel réfère à une personne non professionnelle qui prodigue des soins et aide aux activités de vie quotidienne à une personne de son entourage qui est malade, souffrante ou en perte d'autonomie.

comprendre les besoins psychologiques, la volonté à se tourner vers un autre proche pour partager ses sentiments (p. ex., les contraintes liées aux tâches, la lourdeur liée aux responsabilités, le manque de temps pour soi, l'impuissance face aux difficultés vécues par le proche aidé) et le sentiment d'épanouissement pendant la retraite peuvent être favorisant chez les aidants naturels informels à la retraite. Ces études aideraient à mieux identifier les ressources internes et externes nécessaires au maintien et au développement du bien-être psychologique des aidants-naturels retraités.

Enfin, les études futures devraient explorer davantage les tendances trouvées au sein des relations amoureuses. Il serait important d'examiner plus finement les dynamiques de couple permettant ou non un fonctionnement optimal à la retraite et de confirmer si, réellement, les retraités célibataires ne se distinguent pas des retraités en couple mais dont le niveau de satisfaction des besoins est faible. Bien que les résultats de l'Article 1 n'ont pas permis de démontrer une différence significative entre ces deux groupes de retraités, une tendance a été observée quant aux moyennes de la majorité des variables étudiées. Cette tendance suggère que les retraités célibataires sont plus portés à rapporter des niveaux plus élevés de besoins satisfaits dans la sphère familiale et de bien-être psychologique ainsi que des niveaux plus faibles de besoins frustrés dans les sphères amicale et familiale que les retraités en couple dont le niveau de satisfaction des besoins est faible. En fait, de tels résultats souligneraient non seulement l'importance de s'investir dans une relation amoureuse où ses besoins sont pleinement satisfaits et de travailler à la maintenir, mais confirmeraient le dicton « vaut mieux être seul que mal accompagné ». D'ailleurs, avec l'augmentation du taux de divorce et de la popularité du fait d'être célibataire par choix, des recherches futures sont nécessaires pour mieux comprendre comment les retraités célibataires parviennent à vivre une vie épanouie seuls. Ce nouvel enjeu suscite plusieurs questionnements. *Comment les retraités célibataires compensent-ils la sphère de vie en moins? Développent-ils une autre sphère de vie aussi centrale que*

la sphère amoureuse chez les retraités en couple? Existe-il une différence entre les célibataires par choix (ceux qui ont le désir de rester seul) et les célibataires par défaut (veufs ou dont le partenaire amoureux a rompu)? Par ailleurs, selon l'Institut de la statistique du Québec (Statistique Canada, s. d.), il y a davantage de divorcés que de veufs parmi les Québécois de 50 ans et plus (2006 et 2011). Selon ces données, il semble donc que de plus en plus de personnes de 50 ans et plus (dont les retraités) choisissent de se séparer plutôt que de rester dans une relation insatisfaisante. Il serait intéressant d'investiguer les motifs et les caractéristiques qui amènent à maintenir ou à mettre un terme à une relation amoureuse qui ne permet pas de satisfaire les besoins psychologiques (p. ex., le soutien à l'autonomie et le contrôle psychologique du partenaire). *Or, qu'arrive-t-il aux retraités qui restent dans une relation amoureuse où leurs besoins psychologiques sont faiblement satisfaits, voire même frustrés?* Des études futures pourraient permettre de mieux comprendre pourquoi et comment la relation amoureuse – cette sphère de vie qui est associée au sentiment de stabilité, de continuité, d'intimité et d'attachement, ainsi qu'au soutien social, émotionnel et tangible – peut être vécue comme un frein à l'expérience d'une retraite épanouissante. *Est-ce l'écart trop grand entre les attentes et les ressources reçues en raison du poids accordé à la relation amoureuse? Comment le sentiment de 'secure base' est-il vécu dans les relations avec un niveau faible de besoins satisfaits?* Des études futures sont nécessaires pour développer une meilleure compréhension des mécanismes impliqués au sein des relations amoureuses où ses besoins sont faiblement satisfaits.

Toujours en lien avec la relation amoureuse, des études futures gagneraient également à investiguer l'influence du statut d'emploi du partenaire amoureux (travailleur vs retraité) sur la satisfaction des besoins psychologiques, l'affiliation émotionnelle et l'expérience d'une retraite épanouie. Bien que la méta-analyse de Wang (2007) souligne que les retraités mariés dont les partenaires ne travaillaient pas vivaient moins de changements sur le plan du bien-être psychologique, il demeure que les

dynamiques de couple permettant de faciliter la transition à la retraite sont peu connues. Ceci soulève plusieurs questionnements en lien avec cette thèse : *Est-ce qu'un partenaire amoureux à la retraite est plus apte à répondre adéquatement aux besoins psychologiques et aux partages émotionnels du partenaire amoureux nouvellement à la retraite? Est-ce qu'un partenaire amoureux qui travaille est aussi disponible physiquement et émotionnellement pour répondre aux besoins psychologiques et émotionnels qu'un partenaire ayant déjà vécu la transition à la retraite?* Il serait donc important d'explorer *si et comment* le statut d'emploi influence le bien-être psychologique des retraités, et ce, par l'entremise de la satisfaction des besoins psychologiques et la volonté d'un nouveau retraité à se tourner vers son partenaire amoureux lors cette période de transition colorée d'expériences variées (positives et négatives). Enfin, des études futures gagneraient également à étudier les facteurs qui incitent les retraités à rester en couple lorsque leurs besoins psychologiques sont faiblement satisfaits ou frustrés. *Est-ce la perte potentielle de ressources (p. ex., perte de ressources financières, crainte de la solitude, perte de la relation avec les enfants adultes) qui freine la séparation chez ces personnes en relation de couple insatisfaisante? Est-ce plus facile de rester dans sa « zone de confort » que de rompre la continuité pour s'investir dans une nouvelle relation où ses besoins psychologiques pourraient être satisfaits?* Bref, ces nouveaux enjeux sociétaux soulèvent des questionnements importants pour cette population plus à risque de vivre de l'isolement et de la solitude.

CONCLUSION

Pour conclure, les deux articles de la présente thèse apportent certains éclaircissements quant à l'expérience de la retraite, notamment sur le plan de l'influence de mécanismes motivationnels sous-jacents au bien-être psychologique chez les retraités. Les résultats obtenus mettent en lumière l'importance de la satisfaction des besoins psychologiques au sein des différentes sphères de vie (amicale, familiale et amoureuse) pour le bien-être psychologique pendant la retraite, et ce, en considérant l'influence du statut conjugal et des conditions nécessaires pour éprouver les bienfaits de la vie en couple (Article 1), ainsi que l'affiliation émotionnelle (Article 2). Plus spécifiquement, les deux articles qui composent cette thèse soulignent l'influence de la qualité des relations interpersonnelles sur le bien-être psychologique pendant la retraite, et ce, même à différentes périodes de la retraite. Les retombées de cette thèse permettent de mieux comprendre les facteurs psychologiques impliqués dans une retraite épanouissante et satisfaisante. En somme, le présent travail de recherche contribue à l'avancement des connaissances en psychologie, particulièrement à celles sur la retraite et sur la TAD, propose des pistes d'action concrètes pour aider les retraités à vivre une vie plus épanouie et ouvre sur un vaste programme de recherches futures qui permettra de parfaire nos connaissances dans le domaine.

ANNEXES

ANNEXE A

LETTRES CONFIRMANT LA SOUMISSION DE L'ARTICLE 1 ET L'ARTICLE 2 DE LA PRÉSENTE THÈSE.

Courriel reçu de la rédactrice en Chef de *La Revue canadienne du vieillissement* confirmant la soumission du premier article

Dear Miss Laframboise:

Thank you for submitting your revised manuscript "Psychological well-being in retirement: The role of need satisfaction and frustration in retirees' friendship, family and romantic life spheres" to the Canadian Journal on Aging/La Revue canadienne du vieillissement. Your manuscript has been successfully submitted online and has been given a different reference number (RCV-0834-E.R2). This number should be quoted in all future correspondence or when calling the office with questions.

If there are any changes in your street address or e-mail address, please log in to Manuscript Central at <https://mc.manuscriptcentral.com/cja-rcv> and edit your user information as appropriate.

You can also view the status of your manuscript at any time by checking your Author Centre after logging in to <https://mc.manuscriptcentral.com/cja-rcv>.

Sincerely,
Dr Paul Stolee
Editor-in-Chief
Canadian Journal on Aging/La Revue canadienne du vieillissement
cjarcv@uwaterloo.ca

Courriel reçu de la rédactrice en Chef de *La Revue canadienne du vieillissement* confirmant la soumission du deuxième article

Cher/Chère Miss Laframboise ,

Merci d'avoir soumis votre manuscrit, "An emotional understanding of psychological well-being during the early stage of retirement" à la Revue canadienne du vieillissement. Votre manuscrit a été soumis avec succès et un numéro apparaissant en référence lui a été attribué (RCV-0978-E). Dorénavant, ce numéro devra toujours être mentionné dans toute correspondance.

S'il y a des changements dans votre adresse de poste ou votre adresse électronique, s'il-vous-plaît vous connecter à « Manuscript Central » à <https://mc.manuscriptcentral.com/cja-rcv> et corriger l'information vous concernant.

Vous pouvez être informé du statut de votre manuscrit en vérifiant l'information dans votre « Author Center » à <https://mc.manuscriptcentral.com/cja-rcv>.

Merci encore d'avoir soumis votre manuscrit à la Revue canadienne du vieillissement.

Cordialement,
Dr Paul Stolee
Rédactrice en Chef
La Revue canadienne du vieillissement
cjarcv@uwaterloo.ca

ANNEXE B
APPROBATION ÉTHIQUE

UQAM Faculté des sciences humaines
Université du Québec à Montréal

Certificat d'approbation éthique

Le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants de la Faculté des sciences humaines a examiné le projet de recherche suivant et l'a jugé conforme aux pratiques habituelles ainsi qu'aux normes établies par le *Cadre normatif pour l'éthique de la recherche avec des êtres humains* (juin 2012) de l'UQAM :

L'influence de l'équilibre des besoins psychologiques entre les sphères de vie sur l'adaptation psychologique à la retraite

Andréanne Laframboise, étudiante au doctorat en psychologie

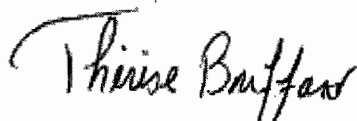
Sous la direction de Nathalie Houffort, professeure au Département de psychologie

Toute modification au protocole de recherche en cours de même que tout événement ou renseignement pouvant affecter l'intégrité de la recherche doivent être communiqués rapidement au comité.

La suspension ou la cessation du protocole, temporaire ou définitive, doit être communiquée au comité dans les meilleurs délais.

Le présent certificat est valide pour une durée d'un an à partir de la date d'émission. Au terme de ce délai, un rapport d'avancement de projet doit être soumis au comité, en guise de rapport final si le projet est réalisé en moins d'un an, et en guise de rapport annuel pour le projet se poursuivant sur plus d'une année. Dans ce dernier cas, le rapport annuel permettra au comité de se prononcer sur le renouvellement du certificat d'approbation éthique.

Certificat émis le 1 octobre 2013. No de certificat : FSH-2013-73.



Thérèse Bouffard
Présidente du comité
Professeure au Département de psychologie

ANNEXE C
 FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ET INSTRUMENTS DE MESURE :
 ARTICLE 1

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

RESPONSABLE DU PROJET Andréanne L. Laframboise, B.A. Étudiante au doctorat en psychologie Département de psychologie de l'UQAM Case Postale 8888, Succ. CentreVille, Montréal (Québec) H3C 3P8 laframboise.andreanne.2@courrier.uqam.ca	MEMBRE DE L'ÉQUIPE Nathalie Houlfort, Ph.D. Professeure associée Département de psychologie de l'UQAM Case Postale 8888, Succ. CentreVille, Montréal (Québec) H3C 3P8 514-987-3000 poste 1592 houlfort.nathalie@uqam.ca
---	--

OBJECTIF

Le présent projet de recherche a pour objectif de mieux comprendre la transition à la retraite et de cerner les facteurs psychologiques impliqués dans cette transition.

PROCÉDURES

Afin de collecter les données nécessaires à cette étude, la présente méthodologie comporte la complétion d'un questionnaire en ligne. La complétion du questionnaire est d'une durée approximative de 30 minutes.

AVANTAGES et INCONVÉNIENTS

En participant à cette étude, vous pouvez contribuer à l'avancement des connaissances sur le bien-être psychologique à la retraite.

Il est possible que le fait de répondre à une question suscite des réflexions ou des sentiments désagréables. Si cela se produisait, nous vous encourageons à communiquer avec nous et une ressource d'aide pourra vous être suggérée. Vous demeurez libre de ne pas répondre à une question suscitant de tels sentiments.

CONFIDENTIALITÉ

Les renseignements que vous nous donnerez demeureront confidentiels et seront conservés sur l'ordinateur du laboratoire de recherche dans un bureau à l'UQAM fermé à clé. Seuls les membres de l'équipe de recherche ont accès à ce laboratoire. De plus, chaque participant se verra attribuer un code. Seules la chercheuse principale et la personne mandatée à cet effet auront accès à la banque de données.

Aucune analyse ne se fera sur un participant en particulier, seules les données de groupe seront analysées. Une fois la recherche terminée, les données seront conservées pendant une période de sept ans suivant la fin du projet dans l'éventualité d'autres recherches.

PARTICIPATION VOLONTAIRE

Votre participation est entièrement volontaire. Vous êtes libre de vous retirer en tout temps, et ce, sans préavis ni préjudice. Advenant le cas, vos renseignements seront détruits. Votre participation implique également, que les renseignements recueillis pourront être utilisés à des activités découlant de cette recherche telle des publications et des conférences. Aucune information sur un participant en particulier ne sera dévoilée dans les publications ou présentations issues de cette étude.

DES QUESTIONS SUR LE PROJET OU SUR VOS DROITS?

Vous pouvez contacter la personne responsable du projet pour des questions additionnelles sur le projet. Vous pouvez également discuter avec la direction de recherche, Nathalie Houlfort, des conditions dans lesquelles se déroule votre participation et de vos droits en tant que personne participant à la recherche.

Le projet auquel vous allez participer a été approuvé au plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains par le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants (CERPÉ) de la Faculté des sciences humaines de l'UQAM. Pour toute question ne pouvant être adressée à la direction de recherche ou pour formuler une plainte ou des commentaires, vous pouvez contacter la présidente du comité par l'intermédiaire de la coordonnatrice du CERPÉ, Anick Bergeron, au 514 987-3000, poste 3642, ou par courriel à l'adresse suivante : bergeron.anick@uqam.ca.

REMERCIEMENTS

Votre participation est importante à la bonne réalisation de ce projet et nous tenons à vous remercier de votre précieuse collaboration.

Je déclare avoir pris connaissance des informations ci-dessus, et comprendre le but, la nature, les avantages et les inconvénients de cette recherche. Je consens librement à prendre part à cette recherche. Je sais que je peux me retirer en tout temps, et ce, sans préavis ni préjudice.

S'il vous plaît, veuillez cocher :

- J'accepte de participer à la présente étude
- Je refuse de participer à la présente étude

CRITÈRES D'INCLUSION

Les participants à cette étude doivent répondre à certains critères.

1. Avez-vous 50 ans ou plus?
 - Oui
 - Non

2. Avez-vous quitté le marché du travail depuis un minimum d'un an, et ce, après une activité dans le marché du travail pour un minimum de 20 ans?
 - Oui
 - Non

3. Est-ce que vous vous identifiez comme un retraité?
 - Oui
 - Non

Vous devez avoir répondu « OUI » à toutes les trois questions ci-dessus pour participer à la présente étude.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Nous vous demandons de répondre aux questions de façon spontanée et honnête. Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses. Vos réponses demeureront confidentielles.

Quel est votre âge? _____

Quel est votre sexe?

Féminin

Masculin

Quel est votre statut marital?

Marié

Veuf

Conjoint de fait

Divorcé/Séparé

Célibataire

Avez-vous des enfants?

Oui

Non

Avez-vous un ou des petit(s)-enfant(s)?

Oui

Non

À quel point votre revenu actuel vous satisfait-il? C'est-à-dire à quel point votre revenu vous permet d'avoir le style de vie que vous souhaitez?

Très insatisfait	Insatisfait	Un peu insatisfait	Ni satisfait, ni insatisfait	Un peu satisfait	Satisfait	Très satisfait
1	2	3	4	5	6	7

À quel point votre état de santé physique actuel vous satisfait-il? C'est-à-dire à quel point votre état de santé physique actuel vous permet d'effectuer vos activités?

Très insatisfait	Insatisfait	Un peu insatisfait	Ni satisfait, ni insatisfait	Un peu satisfait	Satisfait	Très satisfait
1	2	3	4	5	6	7

Quel est votre plus haut degré de scolarité atteint?

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Primaire | <input type="checkbox"/> Collège |
| <input type="checkbox"/> Secondaire 1-2 | <input type="checkbox"/> Baccalauréat |
| <input type="checkbox"/> Secondaire 3-4 | <input type="checkbox"/> Maîtrise |
| <input type="checkbox"/> Secondaire 5 | <input type="checkbox"/> Doctorat |
| <input type="checkbox"/> Diplôme professionnel | |
| <input type="checkbox"/> Autre (Veuillez préciser) _____ | |

À quel âge avez-vous pris votre retraite? _____

Est-ce que vous considérez avoir pris une retraite ...

- Précoce Normale Tardive

S'agit-il d'un départ volontaire?

- Oui Non

Pourquoi avez-vous pris votre retraite? Vous pouvez indiquer plus d'une raison.

- Vous aviez des problèmes de santé
- Vous aviez atteint une sécurité financière
- Vous aviez perdu votre emploi
- Votre conjoint prenait sa retraite
- Vous étiez fatigué de travailler
- Votre compagnie vous offrait une prime de départ
- Vous deviez prendre soin d'un membre de la famille ou de votre entourage
- Si oui, qui ? (par exemple, conjoint, parent, enfant, etc.) _____
- Autre (Veuillez préciser) _____

Aviez-vous suivi des formations ou ateliers de préparation à la retraite?

- Oui Non

Si oui, quels type de formations ou ateliers de préparation à la retraite avez-vous suivis? Vous pouvez indiquer plus d'un type de formations ou ateliers.

- Financier
 Loisirs/Occupations
 Autre (Veuillez préciser) _____

SENTIMENTS

Puisque nous désirons connaître votre position personnelle par rapport aux énoncés, il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses. Nous vous demandons de répondre aux questions de façon spontanée et honnête.

Veillez indiquer dans quelle mesure vous êtes en accord ou en désaccord avec ces phrases. SVP utilisez l'échelle suivante pour répondre.

Fortement en désaccord	En désaccord	Légèrement en désaccord	Ni en désaccord ni en accord	Légèrement en accord	En accord	Fortement en accord
1	2	3	4	5	6	7

En général, ma vie correspond de près à mes idéaux. 1 2 3 4 5 6 7

Mes conditions de vie sont excellentes. 1 2 3 4 5 6 7

Je suis satisfait de ma vie. 1 2 3 4 5 6 7

Jusqu'à maintenant, j'ai obtenu les choses importantes que je voulais de la vie. 1 2 3 4 5 6 7

Si je pouvais recommencer ma vie, je n'y changerais presque rien. 1 2 3 4 5 6 7

Dans quelle mesure pensez-vous avoir eu faire face à chacun des énoncés suivants?

Fortement en désaccord	En désaccord	Légèrement en désaccord	Ni en désaccord ni en accord	Légèrement en accord	En accord	Fortement en accord
1	2	3	4	5	6	7

Dans la vie en général, j'ai senti que ...

J'ai tendance à être influencé par les personnes ayant de fortes opinions. 1 2 3 4 5 6

J'ai confiance en mon opinion, même si elles vont à l'encontre de la majorité. 1 2 3 4 5 6

J'accorde de l'importance à ce que je crois et non pas à ce que les autres considèrent importants. 1 2 3 4 5 6

De façon générale, je crois que je suis en charge de la situation dans laquelle de vis. 1 2 3 4 5 6

Les exigences de la vie quotidienne me jettent souvent à terre. 1 2 3 4 5 6

Je suis assez bon à gérer les maintes responsabilités de ma vie quotidienne.	1	2	3	4	5	6
Je crois en l'importance de vivre de nouvelles expériences qui viennent chambarder la façon dont on se voit soi-même et le monde.	1	2	3	4	5	6
Pour moi, la vie a été un processus continu d'apprentissages, de changement et de croissance.	1	2	3	4	5	6
Il y a longtemps, j'ai renoncé à l'idée de faire de grandes améliorations ou de gros changements dans ma vie.	1	2	3	4	5	6
J'ai toujours éprouvé de la difficulté et vécu de la frustration dans le maintien de liens proches.	1	2	3	4	5	6
Les gens me décriraient comme étant une personne qui bienfaitrice qui est prête à partager son temps avec d'autres.	1	2	3	4	5	6
Je n'ai pas fait l'expérience de nombreuses relations chaleureuses et de confiance avec d'autres.	1	2	3	4	5	6
Je vis la vie une journée à la fois sans vraiment penser à l'avenir.	1	2	3	4	5	6
Certaines personnes errent à travers toute la vie, mais je ne suis pas l'une d'entre elles.	1	2	3	4	5	6
Je me sens parfois comme si j'ai tout réalisé ce qu'il y a à faire dans la vie.	1	2	3	4	5	6
Lorsque je contemple l'histoire de ma vie, je suis heureux de la façon dont les choses se sont produites.	1	2	3	4	5	6
J'aime la plupart des aspects de ma personnalité.	1	2	3	4	5	6
De maintes façons, je suis déçu face aux réussites que j'ai faites au courant de ma vie.	1	2	3	4	5	6

RELATIONS D'AMITIÉ

Les phrases ci-dessous parlent de vos expériences dans vos relations d'amitié. Veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes en accord ou en désaccord avec ces phrases. SVP utilisez l'échelle suivante pour répondre.

1	2	3	4	5
Totalement en désaccord	En désaccord	Plus ou moins en accord	En accord	Totalement en accord
En amitié, j'ai de la difficulté à me lier aux autres personnes.	1	2	3	4 5
En amitié, je ne me sens pas vraiment compétent.	1	2	3	4 5
J'ai l'impression de pouvoir être moi-même dans mes relations d'amitié.	1	2	3	4 5
En amitié, j'ai le sentiment de faire partie d'un groupe.	1	2	3	4 5
Je comprends comment maintenir mes relations d'amitié.	1	2	3	4 5
En amitié, j'ai souvent l'impression de devoir faire ce que mes amis me commandent de faire.	1	2	3	4 5
J'ai peu de contact avec mes amis.	1	2	3	4 5
Mes amis me considèrent comme une personne compétente.	1	2	3	4 5
Si j'en avais le choix, mes relations d'amitié se dérouleraient différemment.	1	2	3	4 5
Avec mes amis, je peux parler de ce que je trouve vraiment important.	1	2	3	4 5
Je doute de pouvoir bien entretenir mes relations d'amitié.	1	2	3	4 5
En amitié, j'ai l'impression de pouvoir faire ce que je veux vraiment.	1	2	3	4 5
En amitié, je me sens souvent seul.	1	2	3	4 5
Je suis bon dans mes relations d'amitié.	1	2	3	4 5
Avec mes amis, je me sens libre d'agir comme je crois qu'il est bon de faire.	1	2	3	4 5
Mes amis m'acceptent et m'aiment pour qui je suis.	1	2	3	4 5
J'ai l'impression de bien gérer les moments difficiles dans mes relations d'amitié.	1	2	3	4 5
Dans mes relations d'amitié, je me sens forcé de faire des choses que je ne veux pas faire.	1	2	3	4 5

Les phrases ci-dessous parlent de vos expériences dans vos relations d'amitié. Veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes en accord ou en désaccord avec ces phrases. SVP utilisez l'échelle suivante pour répondre.

1	2	3	4	5			
Totalement en désaccord	En désaccord	Plus ou moins en accord	En accord	Totalement en accord			
Je sens que l'on m'empêche de choisir la façon dont je voudrais que mes relations d'amitié se déroulent.			1	2	3	4	5
En amitié, il y a des situations qui me font sentir comme un incompetent.			1	2	3	4	5
Je me sens rejeté par mes amis.			1	2	3	4	5
En amitié, je me sens poussé à me comporter de certaines façons.			1	2	3	4	5
En amitié, il y a des moments où l'on me dit des choses qui me font sentir incompetent.			1	2	3	4	5
Je sens que mes amis sont indifférents au fait de savoir si je suis là ou non.			1	2	3	4	5
En amitié, je me sens forcé de suivre des décisions qui sont prises pour moi.			1	2	3	4	5
Je crois que mes amis ne m'aiment pas.			1	2	3	4	5
Dans mes relations d'amitié, je me sens forcé d'accepter les façons de faire qui me sont proposées.			1	2	3	4	5
En amitié, je me sens inadéquat parce que l'on ne me donne pas d'occasion de démontrer mon potentiel.			1	2	3	4	5
Je pense que certains de mes amis sont jaloux quand je réussis.			1	2	3	4	5

RELATION AMOUREUSE

Répondez uniquement si vous êtes en couple (marié ou conjoint de fait).

Les phrases ci-dessous parlent de vos expériences dans votre relation amoureuse. Veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes en accord ou en désaccord avec ces phrases. SVP utilisez l'échelle suivante pour répondre.

1	2	3	4	5			
Totalem ^{ent} en désaccord	En désaccord	Plus ou moins en accord	En accord	Totalem ^{ent} en accord			
Je ne me sens pas vraiment lié à mon conjoint.			1	2	3	4	5
Je ne me sens pas vraiment compétent dans ma relation amoureuse.			1	2	3	4	5
J'ai l'impression de pouvoir être moi-même dans ma relation amoureuse.			1	2	3	4	5
Dans ma relation amoureuse, j'ai le sentiment de faire partie d'un couple.			1	2	3	4	5
Je comprends comment maintenir ma relation amoureuse.			1	2	3	4	5
J'ai souvent l'impression de devoir faire ce que mon conjoint me dit de faire.			1	2	3	4	5
Je n'ai pas vraiment de contact avec mon conjoint.			1	2	3	4	5
Dans ma relation amoureuse, je me sens compétent.			1	2	3	4	5
Si j'en avais le choix, ma relation amoureuse se déroulerait différemment.			1	2	3	4	5
Avec mon conjoint, je peux parler de ce que je trouve vraiment important.			1	2	3	4	5
Je doute de pouvoir bien entretenir ma relation amoureuse.			1	2	3	4	5
Ma relation amoureuse correspond à ce que je veux vraiment.			1	2	3	4	5
Dans ma relation amoureuse, je me sens souvent seul.			1	2	3	4	5
Je suis bon dans ma relation amoureuse.			1	2	3	4	5
Dans ma relation amoureuse, je me sens libre d'agir comme je crois qu'il est bon de faire.			1	2	3	4	5
Mon conjoint m'accepte et m'aime pour qui je suis.			1	2	3	4	5
J'ai l'impression de bien gérer les moments difficiles dans ma relation amoureuse.			1	2	3	4	5
Dans ma relation amoureuse, je me sens forcé de faire des choses que je ne veux pas faire.			1	2	3	4	5

Répondez uniquement si vous êtes en couple (marié ou conjoint de fait).

Les phrases ci-dessous parlent de vos expériences dans votre relation amoureuse. Veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes en accord ou en désaccord avec ces phrases. SVP utilisez l'échelle suivante pour répondre.

1	2	3	4	5
Totalement en désaccord	En désaccord	Plus ou moins en accord	En accord	Totalement en accord
Je me sens empêché de choisir comment faire les choses dans ma relation amoureuse.				
1	2	3	4	5
Il y a des situations dans ma relation amoureuse qui me font sentir comme un incompetent.				
1	2	3	4	5
Je me sens rejeté par mon conjoint.				
1	2	3	4	5
Dans ma relation amoureuse, je me sens poussé à me comporter de certaines façons.				
1	2	3	4	5
Dans ma relation amoureuse, il y a des moments où l'on me dit des choses qui me font sentir incompetent.				
1	2	3	4	5
Je sens que mon conjoint est parfois indifférent au fait de savoir si je suis là ou non.				
1	2	3	4	5
Dans ma relation amoureuse, je me sens forcé de suivre des décisions qui sont prises pour moi.				
1	2	3	4	5
Je crois que mon conjoint ne m'aime pas.				
1	2	3	4	5
Dans ma relation amoureuse, je me sens forcé d'accepter les façons de faire qui me sont proposées.				
1	2	3	4	5
Dans ma relation amoureuse, je me sens inadéquat parce que l'on ne me donne pas d'occasion de démontrer mon potentiel.				
1	2	3	4	5
Je pense que mon conjoint est jaloux quand je réussis.				
1	2	3	4	5

FAMILLE IMMÉDIATE

Les phrases ci-dessous parlent de vos expériences dans votre famille immédiate. Veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes en accord ou en désaccord avec ces phrases. SVP utilisez l'échelle suivante pour répondre.

1	2	3	4	5
Totalemment en désaccord	En désaccord	Plus ou moins en accord	En accord	Totalemment en accord
Je ne me sens pas vraiment lié à ma famille.				1 2 3 4 5
Je ne me sens pas vraiment compétent auprès de ma famille.				1 2 3 4 5
J'ai l'impression de pouvoir être moi-même dans ma famille.				1 2 3 4 5
J'ai le sentiment d'être membre à part entière dans ma famille.				1 2 3 4 5
Je comprends comment maintenir mes relations familiales.				1 2 3 4 5
J'ai souvent l'impression de devoir faire ce que les membres de ma famille me disent de faire.				1 2 3 4 5
Je n'ai pas vraiment de contact avec les membres de ma famille.				1 2 3 4 5
Les membres de ma famille me trouvent compétent.				1 2 3 4 5
Si j'en avais le choix, mes relations familiales se dérouleraient différemment.				1 2 3 4 5
Avec ma famille, je peux parler de ce que je trouve vraiment important.				1 2 3 4 5
Je doute de pouvoir bien entretenir mes relations familiales.				1 2 3 4 5
Avec ma famille, j'ai l'impression de pouvoir faire ce que je veux vraiment.				1 2 3 4 5
Auprès de ma famille, je me sens souvent seul.				1 2 3 4 5
Je suis bon dans mes relations familiales.				1 2 3 4 5
Avec ma famille, je me sens libre d'agir comme je crois qu'il est bon de faire.				1 2 3 4 5
Quelques membres de ma famille sont de vrais amis.				1 2 3 4 5
J'ai l'impression de pouvoir bien gérer les moments difficiles qui surviennent dans ma famille.				1 2 3 4 5
Avec ma famille, je me sens forcé de faire des choses que je ne veux pas faire.				1 2 3 4 5

Les phrases ci-dessous parlent de vos expériences dans votre famille immédiate. Veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes en accord ou en désaccord avec ces phrases. SVP utilisez l'échelle suivante pour répondre.

1	2	3	4	5	
Totalement en désaccord	En désaccord	Plus ou moins en accord	En accord	Totalement en accord	
Je me sens empêché de choisir comment faire les choses dans ma famille.	1	2	3	4	5
Il y a des situations dans ma famille qui me font sentir comme un incompetent.	1	2	3	4	5
Je me sens rejeté par certains membres de ma famille.	1	2	3	4	5
Dans ma famille, je me sens poussé à me comporter de certaines façons.	1	2	3	4	5
Dans ma famille, il y a des moments où l'on me dit des choses qui me font sentir incompetent.	1	2	3	4	5
Je sens que les membres de ma famille sont indifférents au fait de savoir si je suis là ou non.	1	2	3	4	5
Dans ma famille je me sens forcé de suivre des décisions qui sont prises pour moi.	1	2	3	4	5
Je crois que les membres de ma famille ne m'aiment pas.	1	2	3	4	5
Dans ma relation familiale, je me sens forcé d'accepter les façons de faire qui me sont proposées.	1	2	3	4	5
Dans ma famille, je me sens inadéquat parce que l'on ne me donne pas d'occasion de démontrer mon potentiel.	1	2	3	4	5
Je pense que certains membres de ma famille sont jaloux quand je réussis.	1	2	3	4	5

ÉTATS AFFECTIFS

Pour chacun de ces adjectifs, veuillez indiquer à quel point il décrit comment vous vous sentez en général.

1	2	3	4	5
Très peu ou pas du tout	Peu	Modérément	Beaucoup	Énormément

Fâché	1	2	3	4	5
Hostile	1	2	3	4	5
Alerte	1	2	3	4	5
Honteux	1	2	3	4	5
Inspiré	1	2	3	4	5
Nerveux	1	2	3	4	5
Déterminé	1	2	3	4	5
Attentif	1	2	3	4	5
Actif	1	2	3	4	5
Craintif	1	2	3	4	5

REMERCIEMENT

Nous vous remercions grandement d'avoir participé à cette étude. Votre contribution à l'avancement des connaissances en psychologie est plus qu'importante et appréciée.

Dans la mesure où vous souhaitez nous faire part d'informations supplémentaires, un espace ci-dessous est réservé à vos commentaires.

Merci encore de votre participation.

Si vous souhaitez participer au tirage d'une carte de crédit Visa prépayée 150\$, veuillez-nous indiquer à quelle adresse courriel ou numéro de téléphone nous pouvons communiquer avec vous:

ANNEXE D
FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ET INSTRUMENTS DE MESURE :
ARTICLE 2 – TEMPS 1 ET TEMPS 2

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

OBJECTIF

Le présent projet de recherche a pour objectif de mieux comprendre la retraite et de cerner les facteurs psychologiques impliqués.

PROCÉDURE

Nous vous invitons à remplir deux questionnaires, à un intervalle de 3 mois, d'une durée approximative de 30 minutes.

AVANTAGES et INCONVÉNIENTS

En participant à cette étude, vous pouvez contribuer à l'avancement des connaissances sur le bien-être psychologique à la retraite.

Aucun risque n'est associé à la participation à cette étude. Néanmoins, si une question suscite des réflexions ou des sentiments désagréables, passer à la question suivante.

CONFIDENTIALITÉ

Les renseignements que vous nous communiquerez demeureront confidentiels et seront conservés sur l'ordinateur du laboratoire de recherche dans un bureau à l'UQAM fermé à clé. Seuls les membres de l'équipe de recherche ont accès à ce laboratoire. Seule l'équipe de recherche aura accès à la banque de données.

Aucune analyse ne se fera sur un participant en particulier, seules les données de groupe seront analysées. Une fois la recherche terminée, les données seront conservées pendant une période de sept ans suivant la fin du projet dans l'éventualité d'autres recherches.

Les données recueillies (adresse courriel et adresse IP) et vos réponses aux questions seront conservées sur une plateforme aux États-Unis. Cela dit, en vertu du Patriot Act, il est possible que les données soient reprises par le gouvernement américain. Nous vous recommandons fortement à lire les politiques et les conditions d'utilisation de SurveyMonkey (<http://fr.surveymonkey.com/mp/policy/terms-of-use/>; <http://fr.surveymonkey.com/mp/policy/privacy-policy/>).

PARTICIPATION VOLONTAIRE

Votre participation est entièrement volontaire. Vous êtes libre de vous retirer en tout temps, et ce, sans préavis ni préjudice. Votre participation implique également, que les renseignements recueillis pourront être utilisés à des activités découlant de cette

recherche telle des publications et des conférences. Aucune information sur un participant en particulier ne sera dévoilée dans les publications ou présentations issues de cette étude.

DES QUESTIONS SUR LE PROJET OU SUR VOS DROITS?

Vous pouvez contacter la personne responsable du projet pour des questions additionnelles sur le projet. Vous pouvez également communiquer avec la direction de recherche, Nathalie Houlfort, afin de discuter des conditions dans lesquelles se déroule votre participation et de vos droits en tant que personne participant à la recherche.

Le projet auquel vous allez participer a été approuvé au plan de l'éthique de la recherche avec des êtres humains par le Comité d'éthique de la recherche pour les projets étudiants (CERPÉ) de la Faculté des sciences humaines de l'UQAM. Pour toute question ne pouvant être adressée à la direction de recherche ou pour formuler une plainte ou des commentaires, vous pouvez contacter la présidente du comité par l'intermédiaire de la coordonnatrice du CERPÉ, Anick Bergeron, au 514 987-3000, poste 3642, ou par courriel à l'adresse suivante : bergeron.anick@uqam.ca.

REMERCIEMENTS

Votre participation est importante à la bonne réalisation de ce projet et nous tenons à vous remercier de votre précieuse collaboration. Pour vous remercier de votre participation, tous les participants ayant rempli les deux questionnaires seront admissibles à un tirage de trois lots de 100\$.

Veillez noter que le masculin est utilisé dans ce questionnaire pour alléger le texte.
*Je déclare avoir pris connaissance des informations ci-dessus, et comprendre le but, la nature, les avantages, et les inconvénients de cette recherche.

Je consens librement à prendre part à cette recherche. Je sais que je peux me retirer en tout temps, et ce sans préavis.

S'il-vous-plaît, veuillez cocher :

- J'accepte de participer à la présente étude
- Je refuse de participer à la présente étude

CODE D'IDENTIFICATION

Afin de jumeler vos réponses pour les deux questionnaires, SVP réinscrire votre code ci-dessous.

SVP écrire dans les espaces désignés ci-dessous les:

2 premières lettres du prénom de votre mère : _____

2 premières lettres du prénom de votre père : _____

2 chiffres du jour de votre anniversaire : _____

PAR EXEMPLE : MA-RO-06

2 premières lettres du prénom de votre mère : Marie = MA

2 premières lettres du prénom de votre père : Roger = RO

2 chiffres du jour de votre anniversaire : 6 octobre = 06

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Quel est votre âge? _____

Quel est votre sexe?

Féminin

Masculin

Quel est votre statut marital?

Marié

Veuf

Conjoint de fait

Divorcé/Séparé

Célibataire

Avez-vous des enfants?

Oui

Non

Avez-vous un ou des petit(s)-enfant(s)?

Oui

Non

À quel point votre revenu actuel vous satisfait-il? C'est-à-dire à quel point votre revenu vous permettrait d'avoir le style de vie que vous souhaitez?

Très insatisfait	Insatisfait	Un peu insatisfait	Ni satisfait, ni insatisfait	Un peu satisfait	Satisfait	Très satisfait
1	2	3	4	5	6	7

À quel point votre état de santé physique actuel vous satisfait-il? C'est-à-dire à quel point votre état de santé physique actuel vous permet d'effectuer vos activités?

Très insatisfait	Insatisfait	Un peu insatisfait	Ni satisfait, ni insatisfait	Un peu satisfait	Satisfait	Très satisfait
1	2	3	4	5	6	7

Pourquoi avez-vous pris votre retraite? Vous pouvez indiquer plus d'une raison.

- Vous avez des problèmes de santé
- Vous avez atteint une sécurité financière
- Vous avez perdu votre emploi
- Vous avez atteint l'âge permis de prendre votre retraite sans pénalité
- Votre conjoint prend sa retraite
- Vous êtes fatigué de travailler
- Votre compagnie vous offre une prime de départ
- Vous devez prendre soin d'un membre de la famille ou de votre entourage
- Vous êtes insatisfait de la qualité de votre relation de travail avec votre gestionnaire
- Autre (Veuillez préciser) _____

Est-ce que vous considérez pris une retraite ...

- Précoce
- Normale
- Tardive

Avez-vous suivi des formations ou ateliers de préparation à la retraite?

- Oui
- Non

Quels type de formations ou ateliers de préparation à la retraite avez-vous suivis? Vous pouvez indiquer plus d'une réponse.

- Financier
- Loisirs/Occupations
- Autre (Veuillez préciser) _____

SENTIMENTS

Puisque nous désirons connaître votre position personnelle par rapport aux énoncés, il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses. Nous vous demandons de répondre aux questions de façon spontanée et honnête.

Veillez indiquer dans quelle mesure vous êtes en accord ou en désaccord avec ces phrases. Dans la vie en général, j'ai senti que ...

J'ai tendance à être influencé par les personnes ayant de fortes opinions.	1	2	3	4	5	6
J'ai confiance en mon opinion, même si elles vont à l'encontre de la majorité.	1	2	3	4	5	6
J'accorde de l'importance à ce que je crois et non pas à ce que les autres considèrent importants.	1	2	3	4	5	6
De façon générale, je crois que je suis en charge de la situation dans laquelle de vis.	1	2	3	4	5	6
Les exigences de la vie quotidienne me jettent souvent à terre.	1	2	3	4	5	6
Je suis assez bon à gérer les maintes responsabilités de ma vie quotidienne.	1	2	3	4	5	6
Je crois en l'importance de vivre de nouvelles expériences qui viennent chambarder la façon dont on se voit soi-même et le monde.	1	2	3	4	5	6
Pour moi, la vie a été un processus continu d'apprentissages, de changement et de croissance.	1	2	3	4	5	6
Il y a longtemps, j'ai renoncé à l'idée de faire de grandes améliorations ou de gros changements dans ma vie.	1	2	3	4	5	6
J'ai toujours éprouvé de la difficulté et vécu de la frustration dans le maintien de liens proches.	1	2	3	4	5	6
Les gens me décriraient comme étant une personne qui bienfaitrice qui est prête à partager son temps avec d'autres.	1	2	3	4	5	6
Je n'ai pas fait l'expérience de nombreuses relations chaleureuses et de confiance avec d'autres.	1	2	3	4	5	6
Je vis la vie une journée à la fois sans vraiment penser à l'avenir.	1	2	3	4	5	6
Certaines personnes errent à travers toute la vie, mais je ne suis pas l'une d'entre elles.	1	2	3	4	5	6
Je me sens parfois comme si j'ai tout réalisé ce qu'il y a à faire dans la vie.	1	2	3	4	5	6
Lorsque je contemple l'histoire de ma vie, je suis heureux de la façon dont les choses se sont produites.	1	2	3	4	5	6
J'aime la plupart des aspects de ma personnalité.	1	2	3	4	5	6
De maintes façons, je suis déçu face aux réussites que j'ai faites au courant de ma vie.	1	2	3	4	5	6

SPHÈRE DE VIE - RELATIONS D'AMITIÉ

Les phrases ci-dessous parlent de vos expériences dans vos relations d'amitié. Veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes en accord ou en désaccord avec ces phrases. SVP utilisez l'échelle suivante pour répondre.

1	2	3	4	5
Totalem ^{ent} en désaccord	En désaccord	Plus ou moins en accord	En accord	Totalem ^{ent} en accord
En amitié, j'ai de la difficulté à me lier aux autres personnes.	1	2	3	4 5
En amitié, je ne me sens pas vraiment compétent.	1	2	3	4 5
J'ai l'impression de pouvoir être moi-même dans mes relations d'amitié.	1	2	3	4 5
En amitié, j'ai le sentiment de faire partie d'un groupe.	1	2	3	4 5
Je comprends comment maintenir mes relations d'amitié.	1	2	3	4 5
En amitié, j'ai souvent l'impression de devoir faire ce que mes amis me commandent de faire.	1	2	3	4 5
J'ai peu de contact avec mes amis.	1	2	3	4 5
Mes amis me considèrent comme une personne compétente.	1	2	3	4 5
Si j'en avais le choix, mes relations d'amitié se dérouleraient différemment.	1	2	3	4 5
Avec mes amis, je peux parler de ce que je trouve vraiment important.	1	2	3	4 5
Je doute de pouvoir bien entretenir mes relations d'amitié.	1	2	3	4 5
En amitié, j'ai l'impression de pouvoir faire ce que je veux vraiment.	1	2	3	4 5
En amitié, je me sens souvent seul.	1	2	3	4 5
Je suis bon dans mes relations d'amitié.	1	2	3	4 5
Avec mes amis, je me sens libre d'agir comme je crois qu'il est bon de faire.	1	2	3	4 5
Mes amis m'acceptent et m'aiment pour qui je suis.	1	2	3	4 5
J'ai l'impression de bien gérer les moments difficiles dans mes relations d'amitié.	1	2	3	4 5
Dans mes relations d'amitié, je me sens forcé de faire des choses que je ne veux pas faire.	1	2	3	4 5

Les phrases ci-dessous parlent de vos expériences dans vos relations d'amitié. Veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes en accord ou en désaccord avec ces phrases. SVP utilisez l'échelle suivante pour répondre.

1	2	3	4	5
Totalement en désaccord	En désaccord	Plus ou moins en accord	En accord	Totalement en accord

Je sens que l'on m'empêche de choisir la façon dont je voudrais que mes relations d'amitié se déroulent.	1	2	3	4	5
En amitié, il y a des situations qui me font sentir comme un incompetent.	1	2	3	4	5
Je me sens rejeté par mes amis.	1	2	3	4	5
En amitié, je me sens poussé à me comporter de certaines façons.	1	2	3	4	5
En amitié, il y a des moments où l'on me dit des choses qui me font sentir incompetent.	1	2	3	4	5
Je sens que mes amis sont indifférents au fait de savoir si je suis là ou non.	1	2	3	4	5
En amitié, je me sens forcé de suivre des décisions qui sont prises pour moi.	1	2	3	4	5
Je crois que mes amis ne m'aiment pas.	1	2	3	4	5
Dans mes relations d'amitié, je me sens forcé d'accepter les façons de faire qui me sont proposées.	1	2	3	4	5
En amitié, je me sens inadéquat parce que l'on ne me donne pas d'occasion de démontrer mon potentiel.	1	2	3	4	5
Je pense que certains de mes amis sont jaloux quand je réussis.	1	2	3	4	5

Les phrases ci-dessous font référence à vos expériences dans vos relations d'amitié. Veuillez choisir la réponse qui décrit le mieux comment vous vous sentez de vos relations d'amitié.

1	2	3	4	5
Presque toujours vrai	Souvent vrai	Parfois vrai	Rarement vrai	Presque jamais vrai

Si j'étais seul ou déprimé, je me tournerais vers mes amis.	1	2	3	4	5
Si j'étais anxieux ou apeuré à propos de quelque chose, je me tournerais vers mes amis.	1	2	3	4	5
Si je me sentais vraiment mal à mon sujet et que j'avais besoin d'un remontant, je me tournerais vers mes amis.	1	2	3	4	5
Si je me sentais heureux ou que j'avais de bonnes nouvelles, je me tournerais vers mes amis.	1	2	3	4	5
Si je venais juste de vivre une tragédie (ex., la mort d'un membre de la famille ou d'un ami), je me tournerais vers mes amis.	1	2	3	4	5
Si je me sentais accablé par les responsabilités et les engagements, je me tournerais vers mes amis.	1	2	3	4	5
Si je me sentais frustré ou fâché, je me tournerais vers mes amis.	1	2	3	4	5
Si je me sentais déçu, je me tournerais vers mes amis.	1	2	3	4	5
Si j'étais fier de mes accomplissements, je me tournerais vers mes amis.	1	2	3	4	5
Si je me sentais confus ou indécis, je me tournerais vers mes amis.	1	2	3	4	5

SPHÈRE DE VIE - RELATION AMOUREUSE

Répondez uniquement si vous êtes en couple (marié ou conjoint de fait).

Les phrases ci-dessous parlent de vos expériences dans votre relation amoureuse. Veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes en accord ou en désaccord avec ces phrases. SVP utilisez l'échelle suivante pour répondre.

1	2	3	4	5
Totalement en désaccord	En désaccord	Plus ou moins en accord	En accord	Totalement en accord

Je ne me sens pas vraiment lié à mon conjoint.	1	2	3	4	5
Je ne me sens pas vraiment compétent dans ma relation amoureuse.	1	2	3	4	5
J'ai l'impression de pouvoir être moi-même dans ma relation amoureuse.	1	2	3	4	5
Dans ma relation amoureuse, j'ai le sentiment de faire partie d'un couple.	1	2	3	4	5
Je comprends comment maintenir ma relation amoureuse.	1	2	3	4	5
J'ai souvent l'impression de devoir faire ce que mon conjoint me dit de faire.	1	2	3	4	5
Je n'ai pas vraiment de contact avec mon conjoint.	1	2	3	4	5
Dans ma relation amoureuse, je me sens compétent.	1	2	3	4	5
Si j'en avais le choix, ma relation amoureuse se déroulerait différemment.	1	2	3	4	5
Avec mon conjoint, je peux parler de ce que je trouve vraiment important.	1	2	3	4	5
Je doute de pouvoir bien entretenir ma relation amoureuse.	1	2	3	4	5
Ma relation amoureuse correspond à ce que je veux vraiment.	1	2	3	4	5
Dans ma relation amoureuse, je me sens souvent seul.	1	2	3	4	5
Je suis bon dans ma relation amoureuse.	1	2	3	4	5
Dans ma relation amoureuse, je me sens libre d'agir comme je crois qu'il est bon de faire.	1	2	3	4	5
Mon conjoint m'accepte et m'aime pour qui je suis.	1	2	3	4	5
J'ai l'impression de bien gérer les moments difficiles dans ma relation amoureuse.	1	2	3	4	5
Dans ma relation amoureuse, je me sens forcé de faire des choses que je ne veux pas faire.	1	2	3	4	5

Répondez uniquement si vous êtes en couple (marié ou conjoint de fait).

Les phrases ci-dessous parlent de vos expériences dans votre relation amoureuse. Veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes en accord ou en désaccord avec ces phrases. SVP utilisez l'échelle suivante pour répondre.

1	2	3	4	5
Totalement en désaccord	En désaccord	Plus ou moins en accord	En accord	Totalement en accord

Je me sens empêché de choisir comment faire les choses dans ma relation amoureuse.	1	2	3	4	5
Il y a des situations dans ma relation amoureuse qui me font sentir comme un incompetent.	1	2	3	4	5
Je me sens rejeté par mon conjoint.	1	2	3	4	5
Dans ma relation amoureuse, je me sens poussé à me comporter de certaines façons.	1	2	3	4	5
Dans ma relation amoureuse, il y a des moments où l'on me dit des choses qui me font sentir incompetent.	1	2	3	4	5
Je sens que mon conjoint est parfois indifférent au fait de savoir si je suis là ou non.	1	2	3	4	5
Dans ma relation amoureuse, je me sens forcé de suivre des décisions qui sont prises pour moi.	1	2	3	4	5
Je crois que mon conjoint ne m'aime pas.	1	2	3	4	5
Dans ma relation amoureuse, je me sens forcé d'accepter les façons de faire qui me sont proposées.	1	2	3	4	5
Dans ma relation amoureuse, je me sens inadéquat parce que l'on ne me donne pas d'occasion de démontrer mon potentiel.	1	2	3	4	5
Je pense que mon conjoint est jaloux quand je réussis.	1	2	3	4	5

Répondez uniquement si vous êtes en couple (marié ou conjoint de fait).

Les phrases ci-dessous font référence à vos expériences dans votre relation amoureuse. Veuillez choisir la réponse qui décrit le mieux comment vous vous sentez de votre relation amoureuse.

1	2	3	4	5	
Totalement en désaccord	En désaccord	Plus ou moins en accord	En accord	Totalement en accord	
Si j'étais seul ou déprimé, je me tournerais vers mon conjoint.	1	2	3	4	5
Si j'étais anxieux ou apeuré à propos de quelque chose, je me tournerais vers mon conjoint.	1	2	3	4	5
Si je me sentais vraiment mal à mon sujet et que j'avais besoin d'un remontant, je me tournerais vers mon conjoint.	1	2	3	4	5
Si je me sentais heureux ou que j'avais de bonnes nouvelles, je me tournerais vers mon conjoint.	1	2	3	4	5
Si je venais juste de vivre une tragédie (ex., la mort d'un membre de la famille ou d'un ami), je me tournerais vers mon conjoint.	1	2	3	4	5
Si je me sentais accablé par les responsabilités et les engagements, je me tournerais vers mon conjoint.	1	2	3	4	5
Si je me sentais frustré ou fâché, je me tournerais vers mon conjoint.	1	2	3	4	5
Si je me sentais déçu, je me tournerais vers mon conjoint.	1	2	3	4	5
Si j'étais fier de mes accomplissements, je me tournerais vers mon conjoint.	1	2	3	4	5
Si je me sentais confus ou indécis, je me tournerais vers mon conjoint.	1	2	3	4	5

SPHÈRE DE VIE - FAMILLE IMMÉDIATE

Les phrases ci-dessous parlent de vos expériences dans votre famille immédiate. Veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes en accord ou en désaccord avec ces phrases. SVP utilisez l'échelle suivante pour répondre.

1	2	3	4	5
Totalement en désaccord	En désaccord	Plus ou moins en accord	En accord	Totalement en accord

Je ne me sens pas vraiment lié à ma famille.	1	2	3	4	5
Je ne me sens pas vraiment compétent auprès de ma famille.	1	2	3	4	5
J'ai l'impression de pouvoir être moi-même dans ma famille.	1	2	3	4	5
J'ai le sentiment d'être membre à part entière dans ma famille.	1	2	3	4	5
Je comprends comment maintenir mes relations familiales.	1	2	3	4	5
J'ai souvent l'impression de devoir faire ce que les membres de ma famille me disent de faire.	1	2	3	4	5
Je n'ai pas vraiment de contact avec les membres de ma famille.	1	2	3	4	5
Les membres de ma famille me trouvent compétent.	1	2	3	4	5
Si j'en avais le choix, mes relations familiales se dérouleraient différemment.	1	2	3	4	5
Avec ma famille, je peux parler de ce que je trouve vraiment important.	1	2	3	4	5
Je doute de pouvoir bien entretenir mes relations familiales.	1	2	3	4	5
Avec ma famille, j'ai l'impression de pouvoir faire ce que je veux vraiment.	1	2	3	4	5
Auprès de ma famille, je me sens souvent seul.	1	2	3	4	5
Je suis bon dans mes relations familiales.	1	2	3	4	5
Avec ma famille, je me sens libre d'agir comme je crois qu'il est bon de faire.	1	2	3	4	5
Quelques membres de ma famille sont de vrais amis.	1	2	3	4	5
J'ai l'impression de pouvoir bien gérer les moments difficiles qui surviennent dans ma famille.	1	2	3	4	5
Avec ma famille, je me sens forcé de faire des choses que je ne veux pas faire.	1	2	3	4	5

Les phrases ci-dessous parlent de vos expériences dans votre famille immédiate. Veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes en accord ou en désaccord avec ces phrases. SVP utilisez l'échelle suivante pour répondre.

1	2	3	4	5
Totalement en désaccord	En désaccord	Plus ou moins en accord	En accord	Totalement en accord
Je me sens empêché de choisir comment faire les choses dans ma famille.				
1	2	3	4	5
Il y a des situations dans ma famille qui me font sentir comme un incompetent.				
1	2	3	4	5
Je me sens rejeté par certains membres de ma famille.				
1	2	3	4	5
Dans ma famille, je me sens poussé à me comporter de certaines façons.				
1	2	3	4	5
Dans ma famille, il y a des moments où l'on me dit des choses qui me font sentir incompetent.				
1	2	3	4	5
Je sens que les membres de ma famille sont indifférents au fait de savoir si je suis là ou non.				
1	2	3	4	5
Dans ma famille je me sens forcé de suivre des décisions qui sont prises pour moi.				
1	2	3	4	5
Je crois que les membres de ma famille ne m'aiment pas.				
1	2	3	4	5
Dans ma relation familiale, je me sens forcé d'accepter les façons de faire qui me sont proposées.				
1	2	3	4	5
Dans ma famille, je me sens inadéquat parce que l'on ne me donne pas d'occasion de démontrer mon potentiel.				
1	2	3	4	5
Je pense que certains membres de ma famille sont jaloux quand je réussis.				
1	2	3	4	5

Les phrases ci-dessous font référence à vos expériences dans votre relation amoureuse. Veuillez choisir la réponse qui décrit le mieux comment vous vous sentez de votre relation amoureuse.

1	2	3	4	5
Totalement en désaccord	En désaccord	Plus ou moins en accord	En accord	Totalement en accord

Si j'étais seul ou déprimé, je me tournerais vers ma famille.	1	2	3	4	5
Si j'étais anxieux ou apeuré à propos de quelque chose, je me tournerais vers ma famille.	1	2	3	4	5
Si je me sentais vraiment mal à mon sujet et que j'avais besoin d'un remontant, je me tournerais vers ma famille.	1	2	3	4	5
Si je me sentais heureux ou que j'avais de bonnes nouvelles, je me tournerais vers ma famille.	1	2	3	4	5
Si je venais juste de vivre une tragédie (ex., la mort d'un membre de la famille ou d'un ami), je me tournerais vers ma famille.	1	2	3	4	5
Si je me sentais accablé par les responsabilités et les engagements, je me tournerais vers ma famille.	1	2	3	4	5
Si je me sentais frustré ou fâché, je me tournerais vers ma famille.	1	2	3	4	5
Si je me sentais déçu, je me tournerais vers ma famille.	1	2	3	4	5
Si j'étais fier de mes accomplissements, je me tournerais vers ma famille.	1	2	3	4	5
Si je me sentais confus ou indécis, je me tournerais vers ma famille.	1	2	3	4	5

REMERCIEMENT

Nous vous remercions grandement d'avoir répondu à ce questionnaire. Votre contribution à l'avancement des connaissances en psychologie est très appréciée.

Dans la mesure où vous souhaitez nous faire part d'informations supplémentaires, un espace ci-dessous est réservé à vos commentaires.

Merci encore de votre participation.

Tel que mentionné en début de sondage, le présent questionnaire s'inscrit dans une étude longitudinale. Veuillez s'il vous plait indiquer votre adresse courriel personnelle dans la case ci-dessous afin que nous puissions jumeler toutes vos réponses aux questionnaires.

Si vous voulez participer au tirage de 3 lots de 100\$, veuillez s'il vous plait indiquer votre adresse courriel personnelle dans la case ci-dessous.

Veillez nous faire part de vos commentaires.

RÉFÉRENCES

- Adams, G. A., & Rau, B. L. (2011). Putting off tomorrow to do what you want today: Planning for retirement. *American Psychologist, 66*(3), 180-192.
- Adams, R. G., & Blieszner, R. (1995). Aging well with friends and family. *American Behavioral Scientist, 39*(2), 209-224.
- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(1), 51-59.
- Ahrens, C. J. C., & Ryff, C. D. (2006). Multiple roles and well-being: Sociodemographic and psychological moderators. *Sex Roles, 55*(11-12), 801-815.
- Atchley, R. C. (1976). Selected social and psychological differences between men and women in later life. *Journal of Gerontology, 31*(2), 204-211.
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review, 64*(6p1), 359-372.
- Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, E. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology, 34*, 2045-2068.
- Barnett, A. E. (2015). Adult child caregiver health trajectories and the impact of multiple roles over time. *Research on Aging, 37*(3), 227-252.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thogersen-Ntoumani, C. (2011a). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*(11), 1459-1473.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thogersen-Ntoumani, C. (2011b). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 33*, 75-102.

- Becker, G. S. (1973). A theory of marriage: Part I. *Journal of Political Economy*, 81(4), 813-846.
- Bierman, A., Fazio, E. M., & Milkie, M. A. (2006). A multifaceted approach to the mental health advantage of the married assessing how explanations vary by outcome measure and unmarried group. *Journal of Family Issues*, 27(4), 554-582.
- Blais, M. R., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Brière, N. M. (1989). L'Échelle de satisfaction de vie : Validation canadienne-française du « Satisfaction with Life Scale ». *Revue canadienne des sciences du comportement*, 21, 210-223.
- Blustein, D. L. (2008). The role of work in psychological health and well-being: A conceptual, historical, and public policy perspective. *American Psychologist*, 63(4), 228-240.
- Borg, C., & Hallberg, I. R. (2006). Life satisfaction among informal caregivers in comparison with non-caregivers. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 20(4), 427-438.
- Bossé, R., Aldwin, C. M., Levenson, M. R., & Ekerdt, D. J. (1987). Mental health differences among retirees and workers: Findings from the normative aging study. *Psychology and Aging*, 2(4), 383-389.
- Bossé, R., Aldwin, C. M., Levenson, M. R., Workman-Daniels, K., & Ekerdt, D. J. (1990). Differences in social support among retirees and workers: Findings from the Normative Aging Study. *Psychology and Aging*, 5(1), 41-47.
- Bottero, W. (2000). Gender and the labour market at the turn of the century: Complexity, ambiguity and change. *Work, Employment and Society*, 14, 781-791.
- Broeck, A., Vansteenkiste, M., Witte, H., Soenens, B., & Lens, W. (2010). Capturing autonomy, competence, and relatedness at work: Construction and initial validation of the Work-related Basic Need Satisfaction scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83(4), 981-1002.
- Brown, B. (2015). *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent and lead*. Penguin.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136-162.

- Burleson, B. R. (2003). The experience and effects of emotional support: What the study of cultural and gender differences can tell us about close relationships, emotion, and interpersonal communication. *Personal Relationships, 10*(1), 1-23.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging, 25*(2), 453-463.
- Camirand, J., & Dumitru, V. (2011). Profil et évolution du soutien social dans la population québécoise. Série Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes. *Zoom santé, 29*, Institut de la statistique du Québec. Récupéré de <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/bulletins/zoom-sante-201110.pdf>
- Cazale, L., & Bernèche, F. (2012). Quelques indicateurs de santé chez les aînés. Que révèle l'Enquête québécoise sur la santé de la population, 2008? *Zoom Santé, 37*. Récupéré de http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/sante/pdf2012/zoom_sante_no37.pdf
- Chappell, N. L., & Reid, C. R. (2002). Burden and well-being among caregivers: Examining the distinction. *Gerontologist, 42*, 772-780.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Van Petegem, S., Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion, 39*(2), 216-236.
- Chen, Y., & Feeley, T. H. (2014). Social support, social strain, loneliness, and well-being among older adults: An analysis of the Health and Retirement Study. *Journal of Social and Personal Relationships, 31*(2), 141-161.
- Clarke, P. J., Mashall, V. W., Ryff, C. D., & Rosenthal, C. J. (2000). Well-being in Canadian seniors: Findings from the Canadian study of health and aging. *Canadian Journal on Aging/La Revue Canadienne du vieillissement, 19*(2), 139-159.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310-357.

- Costa, S., Ntoumanis, N., & Bartholomew, K. J. (2015). Predicting the brighter and darker sides of interpersonal relationships: Does psychological need thwarting matter? *Motivation and Emotion*, 39(1), 11-24.
- Coursolle, K. M., Sweeney, M. M., Raymo, J. M., & Ho, J. H. (2010). The association between retirement and emotional well-being: Does prior work-family conflict matter? *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65(5), 609-620.
- Cutrona, C. E., Russell, D., & Rose, J. (1986). Social support and adaptation to stress by the elderly. *Psychology and Aging*, 1(1), 47-54.
- Cutrona, C. E. (1996). Social support as a determinant of marital quality. *In Handbook of Social Support and the Family* (p. 173-194). Springer US.
- Dalgard, O. S., Dowrick, C., Lehtinen, V., Vazquez Barquero, J. L., Casey, P., Wilkinson, G., Ayuso-Mateos, J. L., Page, H., Dunn, G., & ODIN Group (2006). Negative life events, social support and gender difference in depression. A multinational community survey with data from the ODIN study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41, 444-451.
- Décarie, S. (2014, 27 Mai). Il prend sa retraite avant vous... Plaisir ou misère? *Bel Âge*. Récupéré de <https://www.lebelage.ca/sante-et-mieux-etre/mieux-etre/il-prend-sa-retraite-avant-vous-plaisir-ou-misere?page=all>
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Publishing Co. Japanese Edition, Tokyo: Seishin Shobo, 1980.
- Deci, E. L., Connell, J. P., & Ryan, R. M. (1989). Self-determination in a work organization. *Journal of Applied Psychology*, 74(4), 580-590.
- Deci, E. L., La Guardia, J. G., Moller, A. C., Scheiner, M. J., & Ryan, R. M. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 313-327.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. *In Human motivation and interpersonal relationships* (p. 53-73). Springer Netherlands.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country : A cross-cultural study of Self-Determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 930-942.
- Dentinger, E., & Clarkberg, M. (2002). Informal caregiving and retirement timing among men and women: Gender and caregiving relationships in late midlife. *Journal of Family Issues*, 23(7), 857-879.
- Denton, F. T., & Spencer, B. G. (2009). What is retirement? A review and assessment of alternative concepts and measures. *Canadian Journal on Aging/La revue canadienne du vieillissement*, 28(1), 63-76.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 52-61.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2014). New Look at Social Support: A Theoretical Perspective on Thriving Through Relationships. A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113-147.
- Feeney, B. C., & Thrush, R. L. (2010). Relationship influences on exploration in adulthood: the characteristics and function of a secure base. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(1), 57-76.
- Ferrand, C., Martinent, G., & Durmaz, N. (2014). Psychological need satisfaction and well-being in adults aged 80 years and older living in residential homes: Using a self-determination theory perspective. *Journal of Aging Studies*, 30, 104-111.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. Sage publications.
- Filak, V., & Sheldon, K. M. (2003). Student psychological need satisfaction and college teacher-course evaluations. *Educational Psychology*, 23, 235-247.

- Fiori, K. L., Antonucci, T. C., & Cortina, K. S. (2006). Social network typologies and mental health among older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 61(1), P25-P32.
- Fiori, K. L., & Denckla, C. A. (2015). Friendship and happiness among middle-aged adults. In *Friendship and Happiness* (p. 137-154). Springer Netherlands.
- Floyd, F. J., Haynes, S. N., Doll, E. R., Winemiller, D., Lemsky, C., Burgy, T. M., Werle, M., & Heilman, N. (1992). Assessing retirement satisfaction and perceptions of retirement experiences. *Psychology and Aging*, 7(4), 609-621.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? Review of General Psychology. Special Issue: *New Directions in Research on Emotion*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2013). *Love 2.0: How our supreme emotion affects everything we feel, think, do, and become*. Avery.
- Gable, S. L., & Reis, H. T. (2010). Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 42, p. 195-257). Academic Press.
- Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 331-362.
- Gillet, N., Fouquereau, E., Forest, J., Brunault, P., & Colombat, P. (2011). The impact of organizational factors on psychological needs and their relations with well-being. *Journal of Business and Psychology*, 27(4), 437-450.
- Gillet, N., Fouquereau, E., Lequeurre, J., Bigot, L., & Mokounokolo, R. (2012). Validation d'une Échelle de Frustration des Besoins Psychologiques au Travail (EFBPT). *Psychologie du Travail et des Organisations*, 18, 328-344.
- Gilmour, H. (2012). Participation sociale et santé et bien-être des personnes âgées au Canada. *Rapports sur la santé*, 23(4), 1-13.
- Graham, J. W., Cumsille, P. E., & Elek-Fisk, E. (2003). Methods for handling missing data. In J. A. Schinka & W. F. Velicer (Eds.). *Research Methods in*

Psychology (p. 87-114). Volume 2 of Handbook of Psychology (I. B. Weiner, Editor-in-Chief). New York: John Wiley & Sons.

- Hank, K., & Wagner, M. (2013). Parenthood, marital status, and well-being in later life: Evidence from SHARE. *Social Indicators Research, 114*(2), 639-653.
- Harel, Y., Shechtman, Z., & Cutrona, C. (2011). Individual and group process variables that affect social support in counseling groups. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 15*(4), 297-301.
- Hawkey, L. C., Thisted, R. A., Masi, C. M., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness predicts increased blood pressure: 5-year cross-lagged analyses in middle-aged and older adults. *Psychology and Aging, 25*(1), 132-141.
- Hershey, D. A., Jacobs-Lawson, J. M., & Austin, J. T. (2013). Effective financial planning for retirement. In *The Oxford handbook of retirement*.
- Higgs, P., Mein, G., Ferrie, J., Hyde, M., & Nazroo, J. (2003). Pathways to early retirement: Structure and agency in decision-making among British civil servants. *Ageing & Society, 23*(6), 761-778.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist, 44*(3), 513-524.
- Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 84*(1), 116-122.
- Holt-Lunstad, J., & Smith, T. B. (2012). Social relationships and mortality. *Social and Personality Psychology Compass, 6*(1), 41-53.
- Holland, J. L., Daiger, D. C., & Power, P. G. (1980). *My vocational situation: Description of an experimental diagnostic form for the selection of vocational assistance*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Hong, L. K., & Duff, R. W. (1997). Relative importance of spouses, children, and friends in the life satisfaction of retirement community residents. *Journal of Clinical Geropsychology, 3*, 275-282.
- Houliort, N., Fernet, C., Vallerand, R. J., Laframboise, A., Guay, F., & Koestner, R. (2015). The role of passion for work and need satisfaction in psychological adjustment to retirement. *Journal of Vocational Behavior, 88*, 84-94.

- Hoyle, R. H. (1995). *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications*. Sage.
- Ilardi, B. C., Leone, D., Kasser, R., & Ryan, R. M. (1993). Employee and supervisor ratings of motivation: Main effects and discrepancies associated with job satisfaction and adjustment in a factory setting. *Journal of Applied Social Psychology, 23*, 1789-1805.
- Institut de la statistique du Québec. (2011). *Les nouveaux retraités du Québec et ailleurs au Canada : Un bref aperçu des résultats cumulés pour 2009 et 2010*. Montréal : Direction des statistiques du travail et de la rémunération.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 1007-1022.
- Kim, S., & Feldman, D. C. (1998). Healthy, wealthy, or wise: Predicting actual acceptances of early retirement incentives at three points in time. *Personnel Psychology, 51*(3), 623-642.
- Kim, S., & Feldman, D. C. (2000). Working in retirement: The antecedents of bridge employment and its consequences for quality of life in retirement. *Academy of Management Journal, 43*(6), 1195-1210.
- Knee, C. R., Hadden, B. W., Porter, B., & Rodriguez, L. M. (2013). Self-determination theory and romantic relationship processes. *Personality and Social Psychology Review, 17*(4), 307-324.
- Kubicek, B., Korunka, C., Raymo, J. M., & Hoonakker, P. (2011). Psychological well-being in retirement: The effects of personal and gendered contextual resources. *Journal of Occupational Health Psychology, 16*(2), 230-246.
- Laframboise, A., Houlfort, N., & Koestner, R. (soumis). "Psychological well-being in retirement: The role of need satisfaction and frustration in retirees' friendship, family and romantic life spheres. *Canadian Journal on Aging*.
- La Guardia, J. G. (2007). *At the end of the day, where do we stand? Daily emotional engagement and need satisfaction within couples*. Communication présentée au Annual meeting of the Society for Personality and Social Psychology, Memphis, TN.

- La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 201-209.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367-384.
- La Guardia, J. G., Sapp, A., & Ryan, R. M. (2008). Communion reconsidered: A Self-determination theory perspective on the motivational dynamics of communion. Unpublished manuscript. In La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology*, 49, 201- 209.
- Larson, R., Mannell, R., & Zuzanek, J. (1986). Daily well-being of older adults with family and friends. *Psychology and Aging*, 1, 117-126.
- Lee, H. J., & Szinovacz, M. E. (2016). Positive, negative, and ambivalent interactions with family and friends: Associations with well-being. *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 660-679.
- Lo, R., & Brown, R. (1999). Stress and adaptation: Preparation for successful retirement. *International Journal of Mental Health Nursing*, 8(1), 30-38.
- Lynch, M. F. (2013). Attachment, autonomy, and emotional reliance: A multilevel model. *Journal of Counseling & Development*, 91(3), 301-312.
- Merz, E. M., & Huxhold, O. (2010). Well-being depends on social relationship characteristics: Comparing different types and providers of support to older adults. *Ageing and Society*, 30(5), 843-857.
- Milyavskaya, M., Gingras, I., Mageau, G. A., Koestner, R., Gagnon, H., Fang, J., & Boiche, J. (2009). Balance across contexts: Importance of balanced need satisfaction across various life domains. *Personality and Social Psychology*, 38, 1031-1045.
- Milyavskaya, M., & Koestner, R. (2011). Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 387-391.

- Milyavskaya, M., Philippe, F. L., & Koestner, R. (2013). Psychological need satisfaction across levels of experience: Their organization and contribution to general well-being. *Journal of Research in Personality, 47*(1), 41-51.
- Moller, A. C., Deci, E. L., & Elliot, A. J. (2010). Person-level relatedness and the incremental value of relating. *Personality and Social Psychology Bulletin, 36*, 754-767.
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (2012) Mplus Version 7 user's guide. Los Angeles, CA : Muthén & Muthén.
- Mutran, E. J., Reitzes, D. C., & Fernandez, M. E. (1997). Factors that influence attitudes toward retirement. *Research on Aging, 19*(3), 251-273.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(3), 434-457.
- Patrick, J. H., Cottrell, L. E., & Barnes, K. A. (2001). Gender, emotional support, and well-being among the rural elderly. *Sex Roles, 45*(1-2), 15-29.
- Pinquart, M. (2003). Loneliness in married, widowed, divorced, and never-married older adults. *Journal of Social and Personal Relationships, 20*(1), 31-53.
- Pinquart, M., & Schindler, I. (2007). Changes of life satisfaction in the transition to retirement: A latent-class approach. *Psychology and Aging, 22*(3), 442-455.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging, 15*(2), 187-224.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2006). Gender differences in caregiver stressors, social resources, and health: An updated meta-analysis. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 61*(1), P33-P45.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology, 88*(5), 879-903.
- Podsakoff, P. M., & Organ, D. W. (1986). Self-reports in organizational research: Problems and prospects. *Journal of Management, 12*(4), 531-544.

- Poulin, J., Deng, R., Ingersoll, T. S., Witt, H., & Swain, M. (2012). Perceived family and friend support and the psychological well-being of American and Chinese elderly persons. *Journal of Cross-Cultural Gerontology, 27*(4), 305-317.
- Price, C. A. (2000). Women and retirement: Relinquishing professional identity. *Journal Aging Studies, 14*(1), 81-101.
- Price, C. A., & Joo, E. (2005). Exploring the relationship between marital status and women's retirement satisfaction. *The International Journal of Aging and Human Development, 61*(1), 37-55.
- Quinn, J. (2010). Work, retirement, and the encore career: Elders and the future of the American workforce. *Generations, 34*(3), 45-55.
- Radel, R., Pelletier, L. G., Sarrazin, P., & Milyavskaya, M. (2011). Restoration process of the need for autonomy: The early alarm stage. *Journal of Personality and Social Psychology, 101*(5), 919-934.
- Reis, H. T., Smith, S., Carmichael, C., Caprariello, P., Tsai, F., Rodrigues, A., & Maniaci, M. R. (2010). Are you happy for me? How sharing positive events with others provides personal and interpersonal benefits. *Journal of Personality and Social Psychology, 99*, 311-329.
- Reitzes, D. C., & Mutran, E. J. (2004). The transition to retirement: Stages and factors that influence retirement adjustment. *The International Journal of Aging and Human Development, 59*(1), 63-84.
- Reitzes, D. C., & Mutran, E. J. (2006). Lingering identities in retirement. *The Sociological Quarterly, 47*(2), 333-359.
- Richardson, V., & Kilty, K. M., (1991). Adjustment to retirement: Continuity vs. discontinuity. *The International Journal of Aging and Human Development, 33*(2), 151-169.
- Riley, M. W., Kahn, R. L., Foner, A. (Eds.). (1994). *Age and structural lag*. New York: Wiley.
- Riley, M. W., & Riley, Jr., J. W. (1994). Age integration and the lives of older people. *The Gerontologist, 34*, 110-115.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory : Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.

- Ryan, R. M., Deci, E. L., Grolnick, W. S., & La Guardia, J. G. (2006). The significance of autonomy and autonomy support in psychological development and psychopathology. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Theory and Method* (2nd ed., p. 795-849). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, *9*, 139-170.
- Ryan, R. M., La Guardia, J. G., Solky-Butzel, J., Chirkov, V. I., & Kim, Y. (2005). On the interpersonal regulation of emotions: Emotional reliance across gender, relationships, and culture. *Personal Relationships*, *12*, 146-163.
- Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A Self-Determination Theory approach. *Motivation and Emotion*, *30*(4), 344-360.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychology and Aging*, *6*(2), 286-295.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *83*(1), 10-28.
- Ryff, C. D., Heller, A. S., Schaefer, S. M., Van Reekum, C., & Davidson, R. J. (2016). Purposeful engagement, healthy aging, and the brain. *Current Behavioral Neuroscience Reports*, *3*(4), 318-327.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2005). Social environments and the genetics of aging: Advancing knowledge of protective health mechanisms. *The Journal of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *60* (Special Issue 1), 12-23.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudemonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, *9*, 13-39.

- Schwartz, C. E., Keyl, P. M., Marcum, J. P., & Bode, R. (2009). Helping others shows differential benefits on health and well-being for male and female teens. *Journal Happiness Studies*, 10(4), 431-448.
- Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *The Journal of Clinical Endocrinology*, 6(2), 117-230.
- Shultz, K. S., & Wang, M. (2007). The influence of specific physical health conditions on retirement decisions. *The International Journal of Aging and Human Development*, 65(2), 149-161.
- Shultz, K. S., & Wang, M. (2011). Psychological perspectives on the changing nature of retirement. *American Psychologist*, 66(3), 170-179.
- Smith, D. B., & Moen, P. (2004). Retirement satisfaction for retirees and their spouses: Do gender and retirement decision-making process matter? *Journal of Family Issues*, 25(2), 262-285.
- Springer, K. W., Pudrovskaya, T., & Hauser, R. M. (2011). Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Social Science Research*, 40(1), 392-398.
- SPSS, I. (2011). IBM SPSS statistic for Windows, version 20.0. *New York: IBM Corp.*
- Statistique Canada (s.d.). *État matrimonial, âge et sexe pour la population âgée de 15 ans et plus du Canada, provinces et territoires et régions métropolitaines de recensement, recensements de 1996 à 2016 – Données intégrales*. [Tableau]. Récupéré de <http://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2016/dp-pd/dt-td/Rp-fra.cfm?LANG=F&APATH=3&DETAIL=0&DIM=0&FL=A&FREE=0&GC=0&GID=0&GK=0&GRP=1&PID=109650&PRID=10&PTYPE=109445&S=0&SHOWALL=0&SUB=0&Temporal=2016&THEME=117&VID=0&VNAMEE=&VNAMEF=>
- Statistique Canada (2010). *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes – Vieillesse en santé (ESCC)*. Récupéré de http://www23.statcan.gc.ca/imdb/p2SV_f.pl?Function=getSurvey&SDDS=5146
- Statistique Canada. (2012). *Les générations au Canada* (Numéro de catalogue : 98-311-XWF2011003). Récupéré de http://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2011/as-sa/98-311-x/98-311-x2011003_2-fra.cfm

- Statistique Canada. (2016). *Guide de l'Enquête sur la population active*. (Numéro de catalogue 71-543-G). Récupéré de <http://www.statcan.gc.ca/pub/71-543-g/71-543-g2016001-fra.pdf>
- Strobe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G., & Schut, H. (1996). The role of loneliness and social support in adjustment to loss: A test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*(6), 1241-1249.
- Szinovacz, M. E., & De Viney, S. (1999). The retiree identity : Gender and race differences. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *54*(4), S207-S218.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Boston: Pearson Education Inc.
- Talaga, J. A., & Beehr, T. A. (1995). Are there gender differences in predicting retirement decisions? *Journal of Applied Psychology*, *80*(1), 16-28.
- Taylor, M., Goldberg, C., Shore, L. M., & Lipka, P. (2008). The effects of retirement expectations and social support on post-retirement adjustment: A longitudinal analysis. *Journal of Managerial Psychology* (23)4, 458-470.
- Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral response to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, *107*(3), 411-429.
- Taylor-Carter, M. A., Cook, K., & Weinberg, C. (1997). Planning and expectations of the retirement experience. *Educational Gerontology: An International Quarterly*, *23*(3), 273-288.
- Teuscher, U. (2010). Change and persistence of personal identities after the transition to retirement. *The International Journal of Aging and Human Development*, *70*(1), 89-106.
- Topa, G., Moriano, J. A., Depolo, M., Alcover, C. M., & Moreno, A. (2011). Retirement and wealth relationships: Meta-analysis and SEM. *Research on Aging*, *33*(5), 501-528.
- Tovel, H., & Carmel, S. (2014). Maintaining successful aging: The role of coping patterns and resources. *Journal of Happiness Studies*, *15*(2), 255-270.

- Unanue, W., Martela, F., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2015, mois). *Positive emotions predict need satisfaction and vice versa: Integrating self-determination and broaden-and-build theories*. Communication présenté au the International Positive Psychology Association, Floride.
- Vallerand, R. J. (1989). Vers une méthodologie de validation trans-culturelle de questionnaires psychologiques : Implications pour la recherche en langue française. *Psychologie Canadienne*, 30, 662-678.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious Passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 756-767.
- Vallerand, R. J., & Houliort, N. (2003). Passion at work: Toward a new conceptualization. In D. Skarlicki, S. Gilliland, & D. Steiner (Eds.), *Social issues in management* (vol. 3, p. 175-204). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- van Solinge, H. (2012). Adjustment to retirement. *The Oxford handbook of retirement*, 311-324.
- van Solinge, H., & Henkens, K. (2005). Couples' adjustment to retirement: A multi-actor panel study. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 60(1), S11-S20.
- van Solinge, H., & Henkens, K. (2008). Adjustment to and satisfaction with retirement: Two of a kind? *Psychology and Aging*, 23(2), 422-434.
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263-280.
- Vazire, S. (2010). Who knows what about a person? The self-other knowledge asymmetry (SOKA) model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 281-300.
- Vazire, S., & Mehl, M.R. (2008). Knowing me, knowing you: The accuracy and unique predictive validity of self-ratings and other-ratings of daily behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1202-1216.

- Véronneau, M.-H., Koestner, R., & Abela, J. R. Z. (2005). Intrinsic need satisfaction and well-being in children and adolescents: An application of the self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*, 280-292.
- Victor, C. R., Scambler, S. J., Bowling, A., & Bond, J. (2005). The prevalence of, and risk factors for, loneliness in later life: A survey of older people in Great Britain. *Aging and Society, 25*, 357-375.
- Vigneault, A. (2016, 21 Mai). Retraite : préparer sa deuxième vie. *La Presse*.
Récupéré de <http://www.lapresse.ca/vivre/societe/201605/20/01-4983644-retraite-preparer-sa-deuxieme-vie.php>
- Vinick, B. H., & Ekerdt, D. J. (1991). The transition to retirement: Responses of husband and wives. *Growing Old in America, 305-317*.
- Waite, L., & Gallagher, M. (2000). The case for marriage : Why married people are healthier, happier, and better-off financially. *Westminster, MD: Broadway Books*.
- Wang, M. (2007). Profiling retirees in the retirement transition and adjustment process: Examining the longitudinal change patterns of retirees' psychological well-being. *Journal of Applied Psychology, 92*(2), 455-474.
- Wang M. (2012). Health, fiscal, and psychological well-being in retirement. In *The Oxford Handbook of Work and Aging*, ed. J Hedge, W Borman, p. 570–84. New York: Oxford Univ. Press
- Wang, M., Henkens, K., & van Solinge, H. (2011). Retirement adjustment: A review of theoretical and empirical advancements. *American Psychologist, 66*(3), 204-213.
- Wang, M., & Shi, J. (2014). Psychological research on retirement. *Annual Review of Psychology, 65*, 209-232.
- Wang, M., & Shultz, K. S. (2010). Employee retirement: A review and recommendations for future investigation. *Journal of Management, 36*(1), 172-206.
- Wang, M., Zhan, Y., Liu, S., & Shultz, K. S. (2008). Antecedents of bridge employment: A longitudinal investigation. *Journal of Applied Psychology, 93*(4), 818-830.

- Williams, B. R., Sawyer Baker, P., Allman, R. M., & Roseman, J. M. (2007). Bereavement among African American and White older adults. *Journal of Aging and Health, 19*(2), 313-333.
- Zhan, Y., Wang, M., Liu, S., & Shultz, K. S. (2009). Bridge employment and retirees' health: A longitudinal investigation. *Journal of Occupational Health Psychology, 14*(4), 374-389.
- Zhang, B., & Li, J. (2011). Gender and marital status differences in depressive symptoms among elderly adults: The roles of family support and friend support. *Aging & Mental Health, 15*(7), 844-854.