

Université du Québec en Outaouais

Titre de l'essai : La pratique soutenue de la pleine conscience, les représentations de soi et les objectifs de vie de baby-boomers en adaptation à la retraite

Essai doctoral
Présenté au
Département de psychoéducation et de psychologie

Comme exigence partielle du doctorat en psychologie,
Profil psychologie/neuropsychologie clinique (D.Psy.)

Par
© Adam ROBINSON

Mai 2018

Composition du jury

Titre de l'essai : La pratique soutenue de la pleine conscience, les représentations de soi et les objectifs de vie de baby-boomers en adaptation à la retraite

Par
Adam Robinson

Cet essai doctoral a été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

Guilhème Pérodeau, Ph.D., directrice de recherche, Département de psychoéducation et de psychologie, Université du Québec en Outaouais.

Annie Bérubé, Ph.D., examinateur interne, Département de psychoéducation et de psychologie, Université du Québec en Outaouais.

Annie Devault, Ph.D., examinateur interne, Département de travail social, Université du Québec en Outaouais.

Simon Grégoire, Ph.D., examinateur externe, Département d'éducation et pédagogie, Université du Québec à Montréal.

Remerciements

Mes remerciements s'adressent tout d'abord à ma directrice de recherche, Dre Guilhème Pérodeau. Tout au long de ce travail, sa disponibilité, sa patience et ses judicieux conseils ont permis des ajustements essentiels à l'orientation, l'organisation ainsi qu'à la rédaction de cet essai.

Mes remerciements s'adressent aussi aux membres de mon comité, pour la rigueur et l'attention particulière qu'ils ont portées à cet essai. Ce fut pour moi un privilège de compléter cet essai avec leurs conseils.

Merci également à tous les participants pour leur authenticité et le temps qu'ils ont généreusement investi dans cette recherche. Leurs témoignages font partie intégrale de cet essai.

TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES FIGURES	vi
LISTE DES TABLEAUX	vii
RÉSUMÉ.....	viii
INTRODUCTION.....	1
RECENSION.....	3
Différents modèles psychosociaux de la retraite.....	3
L’impact de la retraite sur la santé.....	8
Le concept de soi.....	10
Le concept d’actualisation de soi.....	13
Les effets de régulation de la pleine conscience et de l’auto-compassion.....	16
Objectif de l’étude.....	21
MÉTHODOLOGIE.....	21
Échantillon et stratégie de recrutement.....	22
Procédures et cueillette des données.....	24
Thèmes de recherche.....	25
Analyses.....	25
Accord inter-juges.....	26
RÉSULTATS.....	28
Attitudes face à la transition de passage à la retraite.....	28
Attitudes face au travail.....	28
Attitudes face à la retraite.....	31
Attitudes envers le vieillissement.....	34
Représentations de soi (concept de soi).....	36
Soi matériel.....	36
Soi personnel.....	37
Soi adaptatif.....	41
Soi social.....	47
Soi-non-soi.....	49
Les objectifs de vie.....	50
Manière d’instaurer et maintenir la pratique.....	55
Les effets rapportés.....	57

Les effets de la pratique.....	57
Les effets négatifs de la non pratique.....	62
DISCUSSION.....	63
Rappel des objectifs et des hypothèses.....	63
Discussion des résultats.....	64
Retombées.....	71
Forces et limites de l'étude.....	74
Études futures.....	75
RÉFÉRENCES.....	77
ANNEXE A	
FORMULAIRE DE CONSENTEMENT.....	88
ANNEXE B	
GRILLE DE CODIFICATION.....	91

LISTE DES FIGURES

Figure 1. *Modèle d’Atchley (1976)*.....5

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1. <i>Caractéristiques de l'échantillon</i>	23
Tableau 2. <i>Tableau 2. Valeurs du coefficient Kappa de Cohen</i>	27

RÉSUMÉ

La retraite est une transition de vie importante et une source de défi. Certains s'adaptent et se redéfinissent alors que d'autres sont plus à risque de stagnation ou de retour au travail. La personne est ainsi appelée à modifier son image de soi et d'en faire sens. Cette recherche, s'appuyant sur la perspective humaniste, vise à étudier ce phénomène à travers l'étude du concept de soi et d'actualisation de soi chez l'individu en transition de retraite. Par ailleurs, nous nous intéressons à la pratique de la pleine conscience comme technique d'autorégulation pour les personnes rendues à ce stage de vie. L'échantillon ($N = 6$) est composé d'hommes et de femmes âgés entre 50 à 70 ans de la région de l'Outaouais qui ont une pratique quotidienne de pleine conscience et qui sont en adaptation à la vie de retraité depuis plus d'un an, mais moins de 5 ans. Les participants sont soumis à une entrevue qualitative qui aborde les thématiques à l'étude, soit l'expérience de la retraite, la représentation de soi, les objectifs et accomplissements de vie et l'apport de la pratique de la pleine conscience dans l'ajustement à la retraite. Nous utilisons une analyse qualitative afin d'élaborer un modèle descriptif de la pratique de pleine conscience chez une population vieillissante en transition à la retraite. Ces connaissances contribueront au développement d'ateliers de planification à la retraite, plus particulièrement à l'intégration d'un enseignement de techniques autorégulatrices comme la pleine conscience dans les modules qui abordent les aspects psychologiques et sociologiques de la retraite.

Mots clés : Pleine conscience, auto-compassion, autorégulation, retraite, vieillissement, transition de vie, concept de soi, actualisation de soi

Pratique soutenue de la pleine conscience, les représentations de soi et les objectifs de vie de baby-boomers en adaptation à la retraite

Le terme « baby-boom » réfère à une augmentation drastique dans le nombre de naissances entre 1946 et 1965 (Statistique Canada, 2011). La fin de la deuxième guerre mondiale, en 1945, marque le début de l'ère des baby-boomers. En 1965, le nombre de naissances diminue de façon considérable; cette date signale alors la fin du baby-boom. Cette génération présente des caractéristiques particulières, notamment de par leur nombre. Selon Statistique Canada (2012), en 2011, ce groupe comptait plus de 9,564,210 canadiens, soit 28% de la population. En 2010, alors que les premiers baby-boomers atteignaient 65 ans, tout indique que le vieillissement de la population allait s'accélérer jusqu'en 2036, alors que pendant cette période, en 2030, les baby-boomers les plus jeunes atteindront l'âge de 65 ans (Statistique Canada, 2010). Cette croissance rapide du nombre de personnes âgées dans la population a été observée entre 2011 et 2016 (Statistique Canada, 2017). En 2010, selon les prévisions, le nombre de personnes âgées de 65 ans et plus dépasserait celui des 14 ans et moins entre 2015 et 2036 (Statistique Canada, 2010). Lors du recensement de 2016, on observe, pour la première fois, une proportion de personnes âgées de 65 ans et plus qui devance celle des enfants âgés de moins de 15 ans (Statistique Canada, 2017). Il s'agit d'un phénomène sans précédent dans l'histoire du Canada (Statistique Canada, 2010). La proportion des 65 ans et plus continuera d'accroître dans le future, de 14% en 2009 à 23-25% en 2036 et atteindra 28% en 2061. Selon les projections, le Québec et les provinces de l'Atlantique présenteront une proportion de 65 ans et plus supérieure à celle de l'ensemble du pays d'ici 2036. Au niveau de la santé, on note que plus de la moitié des personnes de 65 ans et plus au Québec sont sédentaires (Institut de la statistique du Québec, 2012). Aussi, on note que les personnes de 65 ans

et plus qui habitent dans la communauté souffrent principalement de maladies chroniques, soit d'hypertension et d'arthrite en premier rang.

Ce vieillissement démographique soulève donc des questions importantes en lien avec plusieurs sphères, notamment celles de l'économie et du système de santé au Canada. Les prévisions quant au vieillissement de la population alarment certains experts, lesquels prévoient, entre autres, que les caisses de retraite seront insuffisantes, que les problèmes physiques chroniques des personnes âgées en surnombre augmenteront les coûts du système de santé, et que le rapport de dépendance diminuera la productivité dans le monde du travail, ce qui, par conséquence, ralentirait les progrès économiques (Gee, 2002). Cependant, le tableau alarmiste présenté par certains a été décrié d'autres. Ces derniers suggèrent que, comparés aux générations qui les ont précédés, les boomers ont de meilleurs revenus (Barrett et Toothman, 2014), sont plus scolarisés, jouissent de meilleures ressources économiques et d'une plus grande accessibilité aux soins de santé (Maples et Abney, 2006). Bien que les baby-boomers aient plus d'atouts en main que les générations précédentes, ils sont néanmoins confrontés à une transition qui présente des défis importants, toutes générations confondues (Van Solinge, 2013). Il est donc important de mettre des moyens en place pour faciliter cette transition de vie pour un groupe important de la population actuelle. Les baby-boomers, en comparaison avec les générations qui les précèdent, sont généralement moins satisfaits de leur vie personnelle et professionnelle; le travail est toutefois devenu le pivot central à leur identité (Beutell & Wittig-Berman, 2008). De fait, la retraite, sur le plan psychologique, représente une transition de vie importante qui a des effets sur l'idée qu'une personne se fait d'elle-même et du monde qui l'entoure. Il est donc pertinent de mettre en place des moyens pour l'aider à traverser cette transition, entre autres, des stratégies personnelles visant à l'aborder plus facilement. La capacité de faire un retour sur soi, afin d'atteindre un calme

intérieur, pourrait être un de ses moyens. Les interventions basées sur la pleine conscience, par exemple, prônent une attitude d'exploration de l'expérience émotionnelle et visent la réduction de l'évitement expérientiel (Baer, 2003). Dans cet esprit, et afin de mieux appréhender la problématique, nous allons approfondir différentes dimensions associées au sujet ciblé en nous appuyant sur la perspective humaniste. Dans un premier temps, nous allons aborder plus avant les enjeux associés à la prise de retraite.

RECENSION DES ÉCRITS

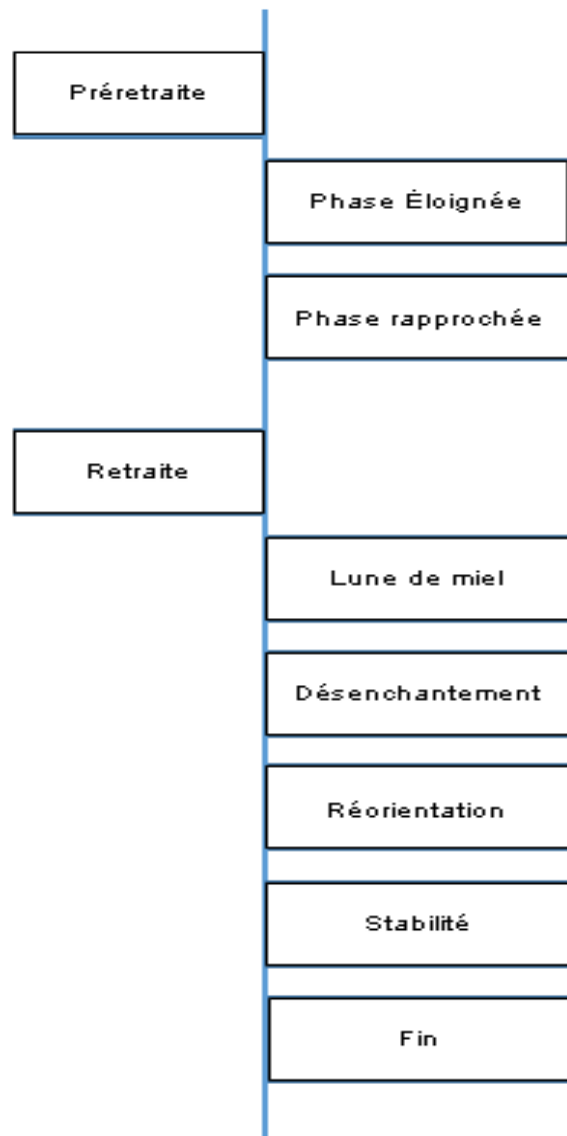
Modèles psychosociaux de la retraite

Guillemard (1977) conçoit la retraite comme étant porteuse de deuils. Ce serait un manque de préparation à la retraite qui engendrerait l'absence de socialisation à la vie de retraité et plongerait les nouvelles personnes à la retraite dans la solitude et l'ennui de leurs anciens collègues de travail. Selon cette auteure, la société est plongée dans une idéologie oppressive, un amalgame de perceptions erronées qui mènent à concevoir la vieillesse comme synonyme de solitude, maladie et pauvreté. En somme, d'après la théorie de Guillemard (1977), la retraite serait une crise, laquelle implique un changement majeur dans la vie d'un individu, et serait marquée par des pertes de rôle. Face à cette période instable, la personne âgée doit réaménager sa vie et chercher de nouvelles sources de valorisations sociales et personnelles. Pour sa part, Rosow (1974) perçoit la retraite comme étant le commencement d'une phase exempte de rôles durant laquelle la personne âgée n'a pas d'autre choix que de s'en créer de nouveaux. Selon la théorie de la perte de rôle de Rosow (1976), cette phase reflète un phénomène exclusif aux sociétés industrialisées. Dans les années 70, cependant, le tissu social n'était pas construit de façon à intégrer les personnes âgées nouvellement retraitées. Ces dernières faisaient souvent l'expérience de la perte de leur rôle de façon pouvant

être plus marquée qu'aujourd'hui, ce qui affectait en retour leur satisfaction de vie et pouvait les mener à un sentiment d'aliénation. De nos jours, les individus ont accès à des cours de planification à la retraite qui abordent plusieurs aspects importants à considérer, comme des aspects financiers, légaux et psychosociaux de la retraite (Commission de la fonction publique du Canada, 2015). Le développement de plusieurs associations et communautés pour retraités au courant des dernières décennies a promu l'intégration des retraités dans la société (Holland et al. 2017). Bien que les temps aient changé, clairement, la retraite reste néanmoins un défi en soi.

Certain théoriciens ont examiné la prise de la retraite sous un angle dynamique. Atchley (1976; 2000), dans son modèle, décrit la retraite comme un processus qui se déroule en sept phases hypothétiques divisées entre la prérétraite et la retraite. Dans la prérétraite, il y aurait la phase éloignée et la phase rapprochée. Dans la retraite, on retrouve la phase de la lune de miel, du désenchantement, de la réorientation, de la stabilité ainsi que la fin de la retraite.

Figure 1. Modèle d'Atchley (1976)



Selon le modèle, les travailleurs avec un plus haut niveau de scolarisation et des revenus plus élevés auraient généralement une meilleure perception de leur retraite future et y seraient mieux préparés que les travailleurs avec moins d'éducation et des revenus plus faibles; ces derniers seraient beaucoup plus à risque d'avoir une conception erronée et fantaisiste de la retraite. La période de la pré-retraite se divise en deux étapes distinctes : la phase éloignée et la phase rapprochée. La phase éloignée porte bien son nom car elle peut débuter presque qu'une quinzaine d'années avant la retraite. Dès lors, la personne anticipe le type de retraite à laquelle elle aura droit.

La phase rapprochée se situe entre un à deux ans avant le départ officiel du monde du travail. Initialement, cette étape serait caractérisée par un désengagement professionnel dans lequel le sujet de la retraite refait souvent surface. Pendant cette phase, les projections sur la réalité de la retraite deviennent de plus en plus claires. Comme il s'agit de phases hypothétiques, Atchley (1976) ne prescrit pas de durée fixe à chaque étape. Une fois à la retraite, la personne entre dans la phase dite de « *la lune de miel* ». Lors de cette phase, laquelle débute généralement après la première année de la retraite jusqu'à la cinquième année, la personne aurait la sensation exaltante d'être libre et de faire comme bon lui semble, particulièrement pour les individus en bonne santé. Par la suite, la personne pourrait s'ajuster facilement et passer à une phase marquée par la stabilité. Sinon, elle passerait à la phase de « *désenchantement* », souvent causée par des fantasmes irréalistes au sujet de sa propre retraite. Elle serait alors plongée dans l'ennui, un sentiment d'inutilité ainsi que des périodes dépressives dans un contexte de deuil. La réorientation permettrait à la personne d'atteindre un certain niveau de stabilité, c'est-à-dire d'une intégration de la retraite comme style de vie. Il est important de noter que tout le monde vit cette phase, mais à des degrés différents. Dans la dernière phase, se trouve la cessation, c'est-à-dire l'arrêt du style de vie qui accompagne la retraite. Elle est marquée par « *le retour sur le marché du travail* », « *l'invalidité* », ou, la « *mort* ».

Les sections précédentes ont permis de définir les bases conceptuelles de la retraite. Les trois perspectives sur lesquelles nous nous sommes appuyés, celle de Guillemard (1977), Rosow (1974) et d'Atchley (1976) ont toutefois leurs forces et leurs faiblesses. Par exemple, ces trois auteurs présentent des théories qui découlent principalement de recherches sur les générations qui précèdent celle des baby-boomers. Les boomers semblent voir une conception différente de la retraite. Pour certains baby-boomers, la retraite ne signifie plus une période de loisirs à temps plein,

mais plutôt une étape de la vie remplie d'apprentissages continus (Simpson, Richardson, et Zorn, 2012). Ils veulent d'autant plus continuer à être actifs et engagés, souvent par le biais du bénévolat (Armstrong-Stassen, 2008). Ces théories doivent donc être ajustées à la réalité des personnes âgées d'aujourd'hui. Les modèles plus récents, lesquels se basent en grande partie sur les modèles et théories présentés dans cette recension, reposent également sur des recherches qui n'incluent pas encore la génération des baby-boomers et mettent un accent particulier sur la planification de la retraite comme prédicteur d'un bon ajustement à la retraite (Shultz & Wang, 2011; Szinovacz, 2013). Guillemard (1977) présente un modèle intéressant basé sur des changements causés par la redéfinition d'un rôle social, mais ne décrit pas d'étapes ou de stades bien définis en lien avec cette transition. L'intérêt du modèle d'Atchley (1976) est d'offrir plusieurs alternatives possibles sans dicter l'orientation de l'expérience de la personne en transition à la retraite. Il met en lumière un processus présenté ainsi comme n'étant ni statique, ni linéaire et prenant compte des différences individuelles. Finalement, ce modèle met en lumière les étapes de la transition à la retraite, allant de la pré-retraite à la recherche de stabilité et présente ainsi le phénomène de l'amorce de la prise de retraite et son intégration progressive dans la vie de la personne.

Ces divers modèles illustrent, de façon générale, la complexité du phénomène de l'ajustement à la retraite. Cependant, la prise de la retraite a aussi un impact sur la santé physique et psychologique. Inversement, l'état de santé physique et psychologique a aussi un impact sur la décision et la capacité d'un individu à prendre sa retraite. Dans la section suivante, nous allons nous attarder sur les défis auxquels le nouveau retraité fait face tant sur le plan psychologique que social, sans oublier les conséquences sur le plan de la santé.

L'impact de la retraite sur la santé

Certaines personnes proches de la retraite deviennent proche-aidant. Il s'agit généralement de femmes qui prennent soin de personnes aux prises avec la maladie ou encore avec des invalidités et qui sont quelques fois contraintes à devancer le moment de la prise de la retraite et à quitter définitivement le monde du travail (Brzozowski et Crossley, 2010). Qu'il s'agisse de prendre sa retraite de façon forcée ou prématurée, les études au sujet de ces deux types de retraités présentent des résultats plus négatifs que dans le cas des personnes qui prennent leur retraite de façon délibérée au moment qui leur convient. La plupart des personnes avec des troubles de santé mentale et physique prendraient des retraites prématurées. Szinovacz et Davey (2004) ont associé plus de symptômes dépressifs chez ces types de retraités que chez ceux restés sur le marché du travail.

En ce qui concerne les effets directs de la retraite sur le bien-être, Ekerdt et coll. (1983) dans leur étude longitudinale suggèrent que, outre quelques troubles somatiques, la retraite n'affecterait aucunement la santé physique; il en est de même pour le bien-être psychologique (Crowley, 1986). Cela dit, il demeure également important de s'arrêter sur l'influence de facteurs individuels qui modulent l'impact que les défis de la retraite peuvent engendrer chez la personne.

Finogenow (2013), s'est penché sur la relation entre les traits de personnalité du « Big Five » (névrotisme, extraversion, ouverture à l'expérience, l'aménité et le caractère consciencieux) et la santé auto-rapportée chez 240 personnes en âge de prendre leur retraite (55 à 70 ans). La santé subjective était corrélée de façon négative avec le névrotisme et de façon positive avec l'extraversion et l'ouverture à l'expérience. Blekesaune et Skirbekk (2012) ont examiné la valeur prédictive des traits de la personnalité (basé sur le Big Five) sur la raison du départ à la retraite en se basant sur les réponses de personnes âgées entre 50-69 ans à des questionnaires dans le cadre d'une enquête sur la retraite de 2002 à 2007. Les résultats suggèrent que certains éléments de la personnalité mettent les personnes à risque de partir à la retraite de façon forcée à cause d'un

handicap. De façon plus spécifique, l'aménité et l'extraversion agiraient comme facteurs de protection alors que l'ouverture à l'expérience chez les hommes augmente les risques de quitter le travail de façon prématurée en raison d'invalidité. Chez les femmes, le névrotisme augmente le risque de tomber sous cette catégorie. Alors que les traits de personnalité ont un impact sur la trajectoire de vie professionnelle et sur la raison du départ à la retraite; il semblerait que le contexte socio-économique et le profil de santé en auraient tout autant.

De fait, les femmes sont particulièrement vulnérables puisqu'elles dépendent davantage de fonds provenant de régimes publics afin d'assurer leur revenu à la retraite. Au Québec, des projets de loi visent à couper dans ces fonds publics, ce qui rendrait certains groupes de femmes encore plus vulnérables à la pauvreté (Institut de recherche en économie contemporaine, 2015). Au niveau de la santé physique et psychologique, l'Agence de la santé publique du Canada (2014) rapporte qu'une personne âgée sur quatre souffre d'un problème de santé mentale ou d'un trouble de santé psychologique. Les troubles psychologiques les plus communs chez les personnes âgées sont les troubles de l'humeur et d'anxiété, les troubles cognitifs et les troubles psychologiques causés par une condition médicale (comme les démences), l'abus de substances (comme les drogues prescrites et l'alcool) ainsi que les troubles psychotiques.

En dépit de ces cas plus spécifiques, en règle générale, l'impact de la retraite sur la santé est minime pour la plupart des personnes. Il s'agit néanmoins d'un défi à relever pour tous car la retraite s'inscrit dans une transition de vie qui active plusieurs éléments sur le plan psychologique et qui, de surplus, affecte la représentation que nous nous faisons de nous-mêmes, c'est-à-dire le concept de soi (L'Écuyer, 1990). Les différentes dimensions du concept de soi subissent alors des transformations aussi importantes que celles vécues pendant l'adolescence (L'Écuyer, 1994). C'est ce que nous aborderons dans la prochaine section.

Le concept de soi

Le concept de soi réfère à la manière dont une personne s'évalue ou se perçoit (McLeod, 2008). Baumeister (1999) définit le concept de soi comme les croyances qu'un individu entretient sur lui-même, incluant la définition qu'il se fait de ses propres attributs, comme ses qualités et ses défauts. Selon Carl Rogers (1947), dans le cadre de l'approche humaniste-existentielle, le concept de soi, pierre angulaire de la personnalité de l'être humain et de l'adaptation, se forme à partir des relations interpersonnelles (Rogers, 1997). Il consiste principalement en l'image du soi (la façon dont la personne se perçoit), l'estime du soi (valeur qu'une personne se donne) et le soi idéal (les projections qu'une personne se fait de ce qu'elle voudrait être ou devenir). Pour Rogers (1959), le concept de soi est un processus conscient qui donne à la personne le sens d'être unique; bien qu'il ne soit pas statique et fluctue avec le temps.

Une perspective s'appuyant sur les travaux de William James (1891) et de Carl Rogers (1951) est proposée par René L'Écuyer (1994). Pour l'Écuyer, le concept de soi se forme à partir d'expériences ressenties (aspect expérientiel) et conceptualisées (aspect cognitif) qui s'organisent dans une recherche de stabilité à travers les différents stades du développement (L'Écuyer, 1990). Le soi est alors composé de cinq structures : 1) le *soi matériel* réfère au soi somatique (ex : traits et apparence physiques, condition physique et santé) et au soi possessif (ex : possessions d'objets et/ou de personnes); le *soi personnel* réfère à l'image de soi (aspirations, activités, sentiments et émotions, préférences, qualités et défauts) et à l'identité de soi (rôles, statut, idéologie, identité abstraite); 3) le *soi adaptatif* est composé de la valeur du soi (la compétence, valeur personnelle) et des activités du soi (stratégies d'adaptation, autonomie, ambivalence, dépendance, actualisation); 4) le *soi social* contient les préoccupations et attitudes vis-à-vis la société (la réceptivité, domination, altruisme) et les références à la sexualité (l'attrait et les expériences

sexuelles); 5) le *soi-non-soi* se rapporte aux références aux autres et aux opinions des autres sur soi. Il définit la limite entre le soi et les autres. Ces différentes dimensions du concept de soi n'ont pas toutes la même valeur lorsqu'on les compare les unes aux autres. Les perceptions les plus importantes sont définies comme étant des perceptions centrales, alors que les perceptions moins importantes seraient des perceptions secondaires. Le niveau d'importance de ces perceptions change selon l'âge chronologique de la personne, ce qui permet l'identification de stades développementaux (L'écuyer, 1994). Par exemple, le rapport aux autres tel que défini par le *soi-non-soi* est une partie prenante du concept de soi, particulièrement pour les adolescents lors de la différenciation du soi. Selon L'écuyer (1994), l'âge mûr, de 58 à 77 ans, est marqué par la transition du passage à la vie adulte à l'entrée dans la catégorie des personnes âgées, le tout souvent accompagné par une transition à la retraite. C'est une période de transition pendant laquelle la personne est amenée à s'endeuiller de rôles dans lesquels elle s'était longtemps investie. C'est une période durant laquelle s'amorcent des fluctuations en ce qui concerne les perceptions centrales et secondaires, annonciatrice d'une préparation à une réorganisation des perceptions du soi en profondeur aussi importante que la réorganisation qui a lieu pendant l'adolescence. Avant cette réorganisation, on parle plutôt d'une désorganisation normalement temporaire du concept de soi, empreint de beaucoup plus d'éléments négatifs que positifs. La personne se questionne alors sur ce qu'elle a réellement accompli dans sa vie et ce qu'elle pense faire avec son avenir. Bref, pendant cette période, le développement de soi peut être compromis, ou, au contraire, constituer un moment d'exploration de son potentiel résultant en un sentiment de succès au niveau social. Le deuxième scénario réfère à la « *reviviscence du soi* », caractérisée par l'augmentation des représentations positives du soi et par une importance égale donnée aux différentes structures du soi, structures qui regagnent leur position au niveau des perceptions centrales.

Clairement, la représentation de soi ou concept de soi est tributaire des expériences de vie et transitions diverses auxquelles fait face la personne. L'âge mûr, le changement de rythme que représente la prise de la retraite semblent amener la personne à se redéfinir dans sa perception d'elle-même, son concept de soi. Dans le cadre de sa perspective épigénétique, Erikson (1950, 1963) définit une transition de vie comme faisant partie intégrale du développement des stades psychosociaux, lesquels émergent de façon prédéterminée à partir des stades précédents. Chaque stade est ponctué par une crise se soldant en l'acquisition de forces, lesquelles outillent la personne à affronter les prochaines crises à venir. En cas d'échec, la personne est moins à même de résoudre les crises suivantes. Ceci peut résulter en un concept de soi plus problématique et une personnalité moins saine. Erikson (1950) décrit deux stades distincts chez la population adulte (40-65 ans) et la population vieillissante (mature : 65 ans et plus). Chez la population adulte, le stade développemental est marqué par la crise de « *la générativité vs. la stagnation* ». Des objectifs communs de ce stade sont d'établir sa carrière, une famille et développer un sens du soi dans un portrait plus global. Nous redonnons à la société en élevant nos enfants et en nous investissant dans la communauté. Si ces objectifs ne sont pas atteints, l'individu développera un sentiment de stagnation et de manque de productivité. Une fois la crise résolue, l'individu aura acquis la vertu fondamentale du « *souci des autres* ». Dans le prochain et dernier stade pour les 65 ans et plus, la personne fait face à « *l'intégrité du moi vs. le désespoir* ». Elle contemple ses accomplissements et ses échecs et l'intégrité du soi prend forme si elle arrive à la conclusion d'être satisfaite de sa vie. Par contre, si la personne se culpabilise sur son passé ou qu'elle a l'impression d'avoir raté ses buts dans la vie, elle devient insatisfaite et sombre dans le désespoir, menant à la dépression. La résolution de ce stade marque l'acquisition de la force de « *la sagesse* », laquelle permet à la personne de poser un regard de satisfaction et d'accomplissement sur sa vie et de ne pas craindre

la mort. C'est le moment où la personne tend à ralentir son niveau d'activités et commence à explorer la vie d'un retraité.

Erikson, tout comme L'Écuyer, décrit des processus de questionnement suivis potentiellement par une intégration de l'expérience vécue. Dans un cas comme un autre, cette désorganisation et subséquente réorganisation n'empêcheront pas la personne à continuer à vouloir s'actualiser, c'est-à-dire viser l'atteinte d'objectifs personnels en vue de maximiser l'épanouissement de son potentiel. Ceci est l'un des moteurs du développement de la personne, toujours vu sous le prisme de la perspective humaniste, qui nous mène tout naturellement au concept de l'actualisation de soi, c'est-à-dire à la tendance qu'a la personne à maximiser son potentiel tout au long de son parcours de vie . C'est ce que nous abordons plus en détail dans la section suivante.

Actualisation de soi

L'actualisation de soi serait la tendance de l'être humain à optimiser autant que possible ses capacités (Goldstein, 1939) et serait ainsi le moteur de la motivation principale d'aller de l'avant de l'organisme dans sa quête de sens spirituel, de créativité, de savoir ou de faire preuve d'altruisme. Ce mouvement vers l'optimisation de son potentiel serait, selon Rogers (1951) Goldstein (1939), et Maslow (1954) un des éléments clés de guérison en psychothérapie. Par la suite, Maslow (1987) inscrit l'actualisation du soi au sommet de sa hiérarchie des besoins, l'émergence étant possible seulement une fois que les besoins de bases sont comblés. Notons que certains chercheurs avaient mis en évidence que le concept d'actualisation de soi demeurerait vague (Crandall et Jones, 1991; Richard et Jex, 1991; Weiss, 1987). Des études plus récentes ont pallié à ces manques comme illustré dans la rubrique suivante.

Opérationnalisation de l'actualisation de soi

Leclerc et coll. (1998) regroupe les critiques du concept de l'actualisation de soi en 4 groupes : 1) manque de précision du contenu théorique, 2) le besoin d'une théorie sous-jacente plus unifiée et systématique, 3) manque de consensus scientifique quant aux propriétés principales du concept et 4) l'absence d'une définition opérationnelle. Afin de pallier à ce manque, Gilbert Leclerc (2002) présente le développement de la « mesure de l'actualisation du potentiel », ou MAP. Afin de s'attaquer au manque de consensus scientifique, Leclerc (2002) a consulté 26 experts internationaux au sujet de l'actualisation de soi. Ce travail a non seulement permis de construire l'instrument de mesure en soi, mais aussi d'identifier les traits des personnes qui s'actualisent et de former une définition moins vague du concept.

Suite à l'analyse des indicateurs discutés avec les experts et en se basant sur la théorie de Rogers (1961), Leclerc (2002) a mis de l'avant le concept de la congruence, lequel se définit par un ajustement entre différentes facettes directement observables chez les personnes qui s'actualisent. Deux modalités en découlent :

- la congruence entre l'image de soi et l'expérience (ouverture à l'expérience), et
- la congruence entre le comportement et l'image de soi (la référence à soi).

L'ouverture à l'expérience réfère au fait que la personne est consciente de son expérience, des autres et du monde. Par exemple, la personne qui s'actualise est consciente de ses ressentis, a une perception adéquate d'elle-même, est capable d'introspection, est ouverte au changement, s'accepte comme elle est, donne un sens à sa vie et entretient une perception positive sur la nature humaine. *La référence à soi* réfère à des choix et comportements qui n'entrent pas en contradiction avec les valeurs et les convictions d'une personne. Par exemple, la personne se considère

responsable de sa vie, assume la responsabilité de ses actes, agit selon ses convictions et ses valeurs, est capable de résister aux pressions sociales, a un sens moral élevé, s'évalue sur la base de critères personnels et a une estime positive d'elle-même. Certains traits peuvent aussi être regroupés à la fois dans l'ouverture à l'expérience et dans la référence à soi :

- garder contact avec soi-même et l'autre,
- capacité de faire face à l'échec,
- capacité d'établir des relations significatives et
- la recherche de relations basées sur le respect mutuel.

Bref, la définition va comme suit : « un processus de développement du potentiel de la personne en congruence avec son image de soi et avec son expérience d'elle-même et de son environnement » (Leclerc, 2002). L'actualisation de soi réfère à des attitudes face à l'avenir qui sont positives, comme ne pas condamner les valeurs de la société sans pour autant s'y plier et ne pas craindre la mort. Il s'agit de personnes actives sur le plan physique, intellectuel et social.

Une personne qui s'actualise a donc un concept de soi congruent avec son comportement et son expérience. On dit d'elle qu'elle est authentique. Cette congruence pourrait être plus difficile à atteindre ou maintenir dans un contexte de transition, tel la prise de la retraite. Comme indiqué précédemment les transitions, avec leurs lots de questionnement et réorganisation, font en sorte que la personne est appelée à se redéfinir en profondeur. Durant cette période instable intérieurement, les références au concept de soi peuvent devenir négatives et enclencher un climat d'anxiété, de dépression, voire même de désespoir. En parallèle, durant cette période, l'individu peut aussi prendre conscience de son potentiel et entamer plus avant un processus d'actualisation de soi. Pour les fins de la présente étude, le concept de soi ainsi que le concept d'actualisation de soi sont abordés en tant que thèmes exploratoires. La saveur instable de cette période du

développement humain démontre l'importance d'explorer des techniques ou des façons d'aider l'individu en transition à se recentrer sur lui-même, c'est-à-dire à rester conscient de ses ressentis et à garder une vision adéquate d'elle-même tout en explorant de nouveaux objectifs de vie. Nous allons examiner un de ces moyens, visant à l'autorégulation, dans la section suivante.

Effets de régulation de la pleine conscience et de l'auto-compassion

L'autorégulation réfère aux processus par lesquels un individu contrôle ses pensées, émotions et comportements afin d'atteindre ses objectifs (Cameron et Chan, 2008). Pour ce qui est des stratégies cognitives, par exemple, nous recensons la pensée positive (Goodhart, 1985), les pensées distrayantes (Nolen-Hoeksema, Morrow et Fredrickson, 1993) et la résolution de problème (Morris & Reilly, 1987). Au niveau des comportements, certaines stratégies comme les activités distrayantes (Zillmann, 1988) et la recherche du soutien social (Garber, Braafladt et Weiss, 1995) sont aussi bien documentées. De façon générale, les stratégies qui visent l'engagement (comme la résolution de problème) et la remise en question de ses pensées et sentiments sont plus efficaces que les stratégies qui visent l'évitement ou la distraction (Parkinson et Totterdell, 1996; Thayer et coll., 1994). Pour cette raison, nous avons décidé d'explorer deux techniques qui augmentent la capacité d'une personne à s'autoréguler : la pleine conscience et l'auto-compassion parce qu'il s'agit de deux concepts intimement liés à la flexibilité psychologique et à la notion d'évitement expérientiel (Woodruff et al., 2014).

Le terme *pleine conscience* est utilisé depuis des milliers d'années par les bouddhistes afin de référer à la conscience (l'attention immédiate que l'on porte sur sa propre activité psychique), la circonspection (prudence ou retenue), le discernement (apprécier les choses sainement par les sens) et la rétention (se souvenir d'apporter une attention particulière aux événements qui se

produisent) (Black, 2011). Bien que le concept de la pleine conscience fut, à priori, perçu par la science moderne comme ésotérique et entremêlé de croyances religieuses, des décennies de recherches empiriques ont permis de comprendre qu'il s'agit en fait d'une qualité indissociable de la conscience humaine (Black, 2011). La pleine conscience peut-être conceptualisée de deux façons : comme un trait et comme un état mental (une pratique). En tant que trait, Brown (2007) stipule que la pleine conscience est un état d'être dont on peut accentuer l'effet lors de certaines activités, comme la méditation. Conçue comme état d'esprit ou comme pratique, Bishop (2004) avance qu'il s'agit d'un type d'attention dirigé sur le moment présent de façon non élaborée, sans jugement et dans lequel chaque pensée, sentiment ou sensation qui fait surface dans le champ attentionnel est compris et accepté tel qu'il est. Baer (2016) décrit cinq facettes fondamentales de la pleine conscience : 1) la *capacité à être sans jugement* signifie qu'on ne s'accroche pas aux jugements lorsqu'ils se présentent; 2) la *non-réactivité* réfère à la capacité de diminuer les réactions défensives et de retourner à un équilibre émotionnel plus rapidement et que chaque chose qu'on observe devient aussi importante qu'une autre (équanimité); 3) *vivre dans le moment présent* réfère à une façon de vivre avec ce qui se produit au moment où cela se produit; 4) la *capacité à nommer et à décrire avec des mots notre monde intérieur* réfère à une simple description de ce qui se produit à l'intérieur de nous-mêmes sans chercher d'explication logique ni d'explication de cause à effet; 5) la *capacité de s'auto-observer* réfère à l'auto-observation alors qu'on est engagé dans l'expérience de la pleine conscience. Kabat-Zinn (1994) explique qu'il s'agit d'être attentif de façon intentionnelle, centré sur le moment présent et sans jugement. À partir de sa théorie, Kabat-Zinn (1994) a développé le programme MBSR [*Mindfulness-Based Stress Reduction*], ou « réduction du stress basée sur la pleine conscience », qui vise à enseigner la centration sur soi avec nos ressources internes, dépourvue d'anxiété et avec l'esprit tranquille. De façon générale, les bienfaits de la pleine conscience sont bien documentés. La pleine conscience réduit cliniquement

plusieurs symptômes physiques et psychologique d'anxiété, de détresse psychologique et de la dépression secondaire (Kabat-Zinn 1992; Treanor, 2011). Un suivi auprès des participants trois ans après avoir participé au programme MBSR suggère que ces améliorations ont été maintenues (Miller 1995). Au niveau de la dépression, l'entraînement à la pleine conscience réduit significativement la réapparition d'épisodes dépressifs majeurs chez des patients qui ont été traités pour la dépression (Teasdale 2000). Bref, pour la population adulte, la pratique de la pleine conscience augmente le bien-être subjectif, réduit les symptômes psychologiques négatifs et de réactivité émotionnelle et améliore la régulation des comportements problématiques (Keng 2011). Plus récemment, plusieurs méta-analyses (Khoury et al., 2015 : Gotink, 2016) confirment l'efficacité du programme MBSR dans la réduction des symptômes de stress et de la dépression chez une population adulte. Sedlmeier et coll. (2012) concluent dans leur méta-analyse qu'une pratique de méditation, le style ayant peu d'importance, était à son efficacité maximale pour produire des effets positifs sur la santé mentale après deux ans de pratique quotidienne. Une méta-analyse menée par Virgili (2013) a évalué l'efficacité d'interventions basées sur la pleine conscience pour la réduction de la détresse psychologique chez des adultes au travail et les auteurs concluent que la durée de la formation à la pratique de la pleine conscience ne semble pas avoir d'effets sur l'efficacité de l'intervention.

Ces effets bénéfiques sont aussi documentés chez l'adulte vieillissant. Une étude pilote menée par Turner (2014) visait à mesurer les effets de huit sessions de méditation de pleine conscience de personnes âgées entre 46 et 70 ans. Les participants ont répondu à des questions ouvertes quant aux influences perçues que l'entraînement avait sur eux. L'auteur note des améliorations au niveau de la régulation des émotions, de l'affect négatif ainsi qu'au niveau de la perception que les participants avaient sur le vieillissement dans le groupe expérimental. Gallegos

(2013) s'est penché sur les bénéfices d'une thérapie de la réduction du stress basé sur la pleine conscience chez des personnes âgées de 65 ans et plus. Les résultats suggèrent que la MBSR améliore l'affect positif chez des personnes âgées qui souffrent de symptômes dépressifs. O'Connor (2013) s'est penché sur les effets de la formation à une technique de la pleine conscience, dans le cadre de la thérapie cognitive auprès de participants âgés de 65 à 80 ans souffrant de symptômes de dépression, de deuil compliqué et de choc posttraumatique. Lors d'un suivi cinq mois après l'intervention, l'auteur note une diminution significative des symptômes dépressifs chez les personnes âgées endeuillées. Les effets de la pleine conscience chez les travailleurs sont aussi documentés.

Intimement liée à la pratique de la pleine conscience, l'auto-compassion est une autre technique autorégulatrice qui définit la capacité d'une personne a) à faire preuve d'autosatisfaction et de compréhension envers elle-même dans des temps de souffrance ou d'échec, b) à percevoir ses propres souffrances comme faisant partie intégrante de l'expérience humaine et c) à rester attentif à ses pensées et sentiments douloureux au lieu de les ignorer (Neff, 2003). Johnson et O'Brien (2013) suggèrent que la pratique de l'auto-compassion aide à renforcer la santé mentale en limitant l'activation de sentiments de honte et d'affects négatifs lors d'événements difficiles. Bernard et Curry (2011) recensent 4 thérapies associées à une augmentation de l'auto-compassion chez le participant: la thérapie fondée sur la compassion, l'imagerie mentale, la technique du dialogue à deux chaises de la Gestalt-thérapie (le participant apprend à dialoguer avec compassion) ainsi que la réduction du stress basée sur la pleine conscience.

Allen et Leary (2013) se sont penchés sur les effets de l'auto-compassion chez des personnes âgées entre 63 et 93 ans. Le but de leur étude était de vérifier si les pensées liées à l'auto-compassion étaient liées à une représentation plus positive face au vieillissement. Les

participants ont complété des questionnaires sur la mesure de l'auto-compassion et de l'estime de soi et ont été invité à décrire un événement relié à l'âge. Par la suite, les participants ont fait part de leurs réactions face à l'événement décrit. Les auteurs notent que l'auto-compassion était associée à une représentation positive face au vieillissement. Moss et coll. (2015) ont étudié les effets d'un programme de la réduction du stress basé sur la pleine conscience sur l'auto-compassion de personnes âgées de 63 à 94 ans à l'aide de l'échelle de l'auto-compassion. Ils ont trouvé que le programme améliorait les trois dimensions de l'auto-compassion, c'est-à-dire la complaisance, la pleine conscience et le sentiment d'une appartenance commune à l'humanité.

À notre connaissance, aucune étude ne s'est penchée spécifiquement sur la question d'une pratique de pleine conscience ou de l'auto-compassion en préparation à une transition à la retraite. Il s'agit donc ici d'une interrogation, selon nous, plutôt nouvelle.

En conclusion, cette recension a souligné comment la retraite est une transition importante marquée par une période d'ajustements au cours de laquelle une personne est appelée à se redéfinir tant sur le plan du concept de soi que dans sa poursuite d'objectifs de vie. Elle a illustré également comment certaines personnes ou groupes de personnes sont plus à risque que d'autres de ne pas réussir cette réorganisation marquée par une recentration différente dans la façon de se définir et de faire sens de sa vie. Pour cette raison, l'exploration de stratégies pour aider la personne à faire sens de son vécu et avoir une disposition d'esprit à même de l'y aider s'avère intéressante. Les recherches présentées indiquent que l'atteinte de ces états d'être particuliers, propices à la réflexion et la sérénité intérieure, pourrait être facilitée par la pratique de la pleine conscience et de l'auto-compassion, c'est-à-dire des façons efficaces de réguler le soi par l'entremise d'une relaxation et d'une attention particulière. Nous sommes donc intéressés à investiguer les effets régulateurs d'une

pratique soutenue de pleine conscience auprès d'individus âgés dans le cadre de la transition de vie que représente la retraite.

Objectif de l'étude

Nous désirons explorer les liens entre la pratique soutenue de pleine conscience et l'auto-compassion avec les représentations de soi et objectifs de vie de baby-boomers en transition à la retraite.

MÉTHODOLOGIE

Étant donné le manque de modèles explicatifs pour le rôle d'une pratique soutenue de pleine conscience lors d'une transition à la retraite, nous avons choisi de mener des entrevues semi-structurées à partir desquelles nous avons fait des analyses de contenu en utilisant la méthode d'analyse de Miles et Huberman (2003). Cette méthodologie nous a permis de produire une description détaillée du phénomène en question soit celui de personnes qui habitent l'Outaouais, qui sont en période d'adaptation à la retraite et qui ont une pratique soutenue de pleine conscience.

Échantillon et stratégie de recrutement

Considérant l'envergure attendue du projet, un échantillon de six participants est visé afin d'obtenir un ensemble de données portant sur la question à l'étude. Les participants ont été recrutés par l'entremise d'affiches dans des centres communautaires dans lesquels se donnent des cours de méditation, et aussi à l'aide de bulletins d'information envoyés par des centres de méditation par courriel. Un filtrage téléphonique a été effectué afin de s'assurer de respecter nos critères d'inclusion : a) être âgé(e) entre 50 et 70 ans, c'est-à-dire faire partie du groupe des baby-boomers; b) avoir une pratique de la méditation pleine conscience soutenue, c'est-à-dire au moins 20 minutes

par jour, au moins trois jours semaine depuis au moins deux ans (Sedlmeier et coll., 2012); c) être à la retraite depuis plus d'un an, mais moins de 5 ans (Atchley, 1976); et d) vivre à domicile et avoir travaillé majoritairement à temps plein (au moins 30 heures par semaine) de façon continue sans interruption de plus d'une année. Ceci est dans le but d'avoir des personnes ayant à passer de statut de travailleur à retraité avec les risques d'adaptation que cela encoure. Pour les critères d'exclusion : a) ne pas avoir un travail rémunéré; b) ne pas être ou avoir été hospitalisé ou diagnostiqué avec un trouble psychiatrique dans les derniers cinq ans; et c) ne pas avoir de troubles cognitifs. Le dépistage pour la présence de troubles cognitifs a été fait sur la base d'observations générales pendant une entrevue téléphonique menée par le chercheur lui-même étant clinicien et donc formé à la formulation de diagnostics en santé mentale et/ou de problèmes cognitifs. Les critères d'exclusion nous ont permis de choisir un échantillon représentatif d'individus à la retraite avec un bon fonctionnement cognitif et sans troubles psychiatriques. Comme le présente le tableau ci-dessous, l'échantillon obtenu est majoritairement composé de femmes dans la soixantaine. Les participants sont tous des fonctionnaires retraités. Deux participantes pratiquaient une méditation de pleine conscience et, de plus, suivaient les préceptes du bouddhisme (i.e. préceptes *Vipassana*) alors que les autres faisaient simplement de la méditation sans références particulières aux principes bouddhistes. La méditation est identique dans les deux cas puisque les principes qui sous-tendent la pratique sont essentiellement les mêmes. L'étendue du nombre d'années de pratique de la pleine conscience variait entre 3 et 38.

Tableau 1. Caractéristiques de l'échantillon

Nom fictif	Sexe	Âge (années)	Statut civil	Années en retraite	Années de pratique
------------	------	-----------------	--------------	-----------------------	-----------------------

Louise	Féminin	63	Célibataire avec enfants	3	8
Judith	Féminin	61	Mariée avec enfants	1.5	11
Annie	Féminin	60	Célibataire avec enfants	3	3
Martin	Masculin	64	Marié avec enfants	4	13
Chantal	Féminin	61	Mariée avec enfants	3.5	7.5
Jade	Féminin	69	Mariée avec enfants	1.5	38

Procédure et cueillette de données

Une fois que le projet a reçu l’approbation éthique, des entrevues individuelles ont été menées par l’auteur de la recherche au domicile des participants ou dans un endroit public choisi par les participants. Nous avons contacté la Corporation des aînés de la Cabane en bois rond qui a pour mission le développement socioculturel, intellectuel et physique des aînés et des personnes à la retraite ainsi que des enseignants de la pratique de la pleine conscience qui ont accepté de faire circuler notre affiche auprès de leurs membres. Un total de 10 participants ont répondu à notre affiche. Quatre offres de participation ont été déclinées car les personnes mentionnaient ne pas avoir encore pris leur retraite dans les communications initiales par courriel. Aucun des 6 participants n’a été rejeté suite au filtrage. Contrairement à une étude qualitative traditionnelle, le

nombre de participants a été prédéterminé à 6 avec l'accord du comité d'évaluation de la recherche en raison, comme indiqué plus haut, de l'envergure attendue du projet. La collecte de donnée s'est effectuée entre le mois de mars 2017 et le mois de décembre 2017 pour une durée totale de 10 mois. Chaque participant a signé un formulaire de consentement avant les entrevues afin, entre autres, de nous donner son consentement libre et éclairé et nous autoriser à enregistrer l'entrevue. Un exemplaire du formulaire de consentement est fourni à l'Annexe A. Ces entrevues ont été enregistrées à l'aide de matériel audio et ensuite retranscrites. Nous avons dénominalisé les transcriptions des entrevues; des codes ainsi que des noms fictifs ont été assignés afin d'assurer la confidentialité de chaque participant. Nous avons garanti l'anonymat et la possibilité d'arrêter la participation en tout temps. Les thèmes qui ont été couverts pendant l'entrevue incluent : a) l'expérience de la retraite (comme le stress, les activités, l'ajustement qui s'y rattache, b) la représentation de soi (comme l'apparence physique ou les rôles assumés) c) les objectifs et accomplissements de vie, le sens donné à celle-ci et d) l'apport de la pratique de la pleine conscience dans l'ajustement à la retraite. Les entrevues étaient d'une durée moyenne d'environ 1h30, l'entrevue la plus courte ayant duré 1h15 et l'entrevue la plus longue ayant duré 2h00.

Thèmes de recherche

Un guide d'entrevue contenant des questions ouvertes a été élaboré, en concertation avec la directrice de recherche, afin de couvrir les concepts à l'étude soit : les représentations de soi (concept de soi) et objectifs de vie tous deux en lien avec la pleine conscience et l'auto compassion. Le chercheur, tout en faisant en sorte que l'entrevue reste fluide, s'est assuré d'avoir ces thèmes couverts à l'aide de questions dont la liste paraît ci-dessous.

(1) Comment se passe votre vie de retraité?

(2) Comment vous décrieriez-vous comme personne?

(3) Quels sont vos buts dans la vie? Quel sens y rattachez-vous?

(4) Quelle influence a la pratique de pleine conscience sur qui vous êtes aujourd'hui?

Analyses

La collecte et l'analyse des données ont été faites en parallèle. Une première lecture et relecture des entrevues nous a permis de faire ressortir des thèmes et catégories de sens récurrents du verbatim permettant d'élaborer une grille de codification¹. Une copie de la grille de codification est fournie à l'Annexe B. Les données ont été réduites à leur plus simple expression, c'est-à-dire en unités, puis codifiées à l'aide des catégories développées au fur et à mesure, basées sur les entrevues. Étant donné le nombre limité de participants (tel qu'approuvé par le comité soucieux de moduler l'envergure du projet avec les exigences d'un D. Psy), nous n'avons pas procédé jusqu'à l'atteinte de la saturation des données. En effet, dans une étude qualitative traditionnelle, le processus décrit ci-haut aurait été répété à chaque entrevue jusqu'à ce que les données soient saturées, c'est-à-dire jusqu'à ce que l'on atteigne la saturation empirique, c'est-à-dire que les données deviennent répétitives et qu'il n'y ait plus le besoin de créer de nouvelles catégories pour classer les nouvelles données. Afin d'aborder chacun des thèmes ciblés, nous avons mené des entrevues semi-dirigées. Aussi, considérant la fine analyse de l'Écuyer sur le concept de soi, basée également sur une analyse qualitative, nous avons opté pour son mode de catégorisation pour notre analyse liée à ce thème particulier. Finalement, nous avons choisi l'utilisation du traitement de

¹ À l'exception de la codification pour le concept de soi, pour lequel nous avons repris intégralement les catégories de L'Écuyer, qui lui-même les avait dérivées à partir d'analyses qualitatives.

texte afin de classer les données de façon formelle. Ce travail a facilité la formulation d'un modèle descriptif de la pratique de la pleine conscience de baby-boomers en transition à la retraite.

Accord inter-juges

L'auteur et un second codificateur, également doctorant en psychologie à l'UQO, se sont rencontrés tout au long du processus de collecte et d'analyse des données afin d'obtenir un accord inter-juge. Un total de sept rencontres d'une heure chaque ont eu lieu. L'accord inter-juge a été chiffré à l'aide du test non paramétrique Kappa de Cohen (K) (Landis & Koch, 1977).

Tableau 2. Valeurs du coefficient Kappa de Cohen

Numéro d'entrevue	Nom fictif	Valeur K	Qualité de la concordance ²
1	Louise	0,73	satisfaisante ³
2	Judith	0,80	excellente
3	Annie	0,82	excellente

² Une valeur K se situant entre 0,41 et 0,60 suggère un accord modéré, une valeur se situant entre 0,61 et 0,80 suggère un accord satisfaisant et une valeur au-delà de 0,80 suggère que l'accord entre les deux observateurs est excellent (Everitt, 1996).

³ La concordance entre les deux codificateurs pour la première entrevue ($K = 0,73$) et la cinquième entrevue ($K = 0,78$) se situe sous 0,80. Une valeur K se situant entre 0,80 et 0,90 est normalement requise pour des études cliniques (Hruschka et al., 2004). Pour les fins de cette recherche, nous visons une valeur K se situant minimalement entre 0,40 et 0,60, valeur considérée satisfaisante dans la littérature (Burla et al., 2008). Les coefficients obtenus lors de la concordance entre les deux codificateurs pour la première et la cinquième entrevue sont donc acceptables.

4	Martin	0,80	satisfaisante
5	Chantal	0,78	satisfaisante ³
6	Jade	0,82	excellente

Le coefficient Kappa de Cohen a augmenté entre la première et la dernière entrevue. La concordance entre les deux codificateurs pour la première entrevue est satisfaisante ($K = 0,73$). Lors de la discussion, les codificateurs ont mieux défini les codes qui se rapportent aux catégories qui se rapportent au concept de soi. La concordance obtenue pour la deuxième entrevue est excellente ($K = 0,80$). La discussion quant aux désaccords rencontrés lors de cette codification a permis de mieux définir les codes qui se rapportent aux attitudes face à la retraite et au travail. La concordance obtenue pour la troisième entrevue est excellente ($K = 0,82$). La concordance obtenue pour la quatrième entrevue est excellente ($K = 0,80$). Lors de la discussion, deux sous codes quant aux attitudes positives dans le contexte de la retraite ont été créés. Le premier sous code relève des attitudes positives face au réseau social et le second traite des finances. Un sous code qui se rapporte au désengagement professionnel quant aux attitudes négatives face au travail a également été élaboré. La concordance obtenue pour la cinquième entrevue est satisfaisante ($K = 0,78$). Suite à la discussion de la cinquième entrevue, un sous code pour l'utilisation future de la stratégie d'adaptation de l'auto-compassion a été ajouté et une définition plus juste des attitudes négatives face au vieillissement a été élaborée. La concordance obtenue pour la sixième entrevue est excellente ($K = 0,82$). La discussion a permis de définir un sous code quant à l'attitude négative face au sommeil lors du vieillissement. Ces changements apportés par l'auteur et le second codificateur ont été faits avec l'accord de la directrice de thèse.

RÉSULTATS

Dans la présente étude, nous voulions investiguer les retombées d'une pratique soutenue de la pleine conscience et de l'auto-compassion dans les représentations de soi et les objectifs de vie de baby-boomers en adaptation à la retraite. Afin d'explorer ces thèmes, nous avons entamé une étude qualitative. Dans cette section, nous vous présentons les résultats obtenus par thème : a) les attitudes face à la transition de vie, b) la manière d'instaurer et de maintenir la pratique, c) les représentations de soi, d) les objectifs de vie et e) les effets rapportés. Des mémos qui couvrent les thèmes à l'étude sont également disponibles sur demande.

Les attitudes face à la transition de passage à la retraite

Nous avons demandé aux participants de cette recherche de nous dire comment se déroulait leur vie de retraité. Sur le plan attitudinal, les participants rapportent bon nombre d'attitudes positives et négatives vis-à-vis leur transition de vie, en lien avec les sphères du travail, de la retraite et du vieillissement.

Attitudes face au travail

Aspects positifs du travail. Dans la sphère du travail, certains rapportent qu'il était difficile de délaisser un milieu qui les stimulait intellectuellement. Jade, qui a passé près d'une dizaine d'années à accepter des contrats rémunérés à temps plein après s'être retirée de son poste, rapporte : « Je me sentais continuellement tiraillée. Je voulais me retirer, mais les contrats (offerts) m'intéressaient tellement. ». Certains méditants ont expliqué qu'ils s'ennuyaient d'autres aspects positifs, comme la structure et la sociabilité que le travail apporte dans leur vie. C'est le cas d'Annie, qui rapportait que « [...] la routine au travail, tu fonctionnes par automatisme du lundi au vendredi. Tu te poses moins de questions. [...] Le travail m'apportait beaucoup au niveau du social: voir du monde à tous les jours. ».

Les aspects négatifs du travail. Sur la fin de leur carrière, certains se sont désengagés vis-à-vis de leur travail. Les raisons de ce désengagement sont variées. Par exemple, pour Annie, il s'agissait d'avoir l'impression de faire beaucoup de choses inutiles en lien avec le travail. « Par exemple, moi ce qui me dérangeait le plus (par rapport au travail), c'est de faire des choses et avoir l'impression qu'elles sont inutiles. ». Pour Judith, la source du désengagement provenait du fait d'être sollicitée pour régler des situations conflictuelles.

Et à un moment donné, je l'ai ressenti dans le travail. Ma directrice se tournait toujours vers moi comme si j'étais la sagesse et y'avait des chicanes et bon... Tout le monde se parlait en même temps et je me suis dit bon, c'est le moment que me je retire. Je dois les laisser vivre leurs expériences. J'ai donné, c'est le moment qu'une autre équipe se construise. (Judith).

Martin, lui, a cherché principalement à se débarrasser des contraintes sur son temps imposées par le travail au quotidien.

Comme je te disais à la fin quand j'ai pris ma retraite ils m'ont offert du travail (comme consultant) pour le recrutement d'exécutifs. Du plein de temps, pas de flexibilité, etc. J'avais déjà commencé à changer de perspective et je n'ai pas accepté ce travail. (Martin).

Lors de ses premiers projets à la retraite, Martin explique qu'il a passé le flambeau d'un projet dans le cadre de bénévolat pour un organisme en raison du fait qu'il désirait varier ses intérêts et se sortir du cadre bureaucratique dans lequel il avait œuvré toute sa carrière.

Ça a bien été mais c'était plus difficile le déroulement... prise de décision était lente, alors finalement j'ai remis le volant à quelqu'un d'autre pour qu'il poursuive le travail. Je voulais me départir de ça, ça commençait trop à ressembler au travail. (Martin).

Jade, qui est restée accrochée au travail plus longtemps, décrit un désengagement qui s'est produit de façon plus subite.

Oui, j'ai pris ma retraite du gouvernement en 2007. J'ai travaillé ensuite comme consultante à temps plein. Trois à quatre jours semaines [...]. J'étais toujours très occupée, même l'été. Je dis que ça fait juste 1 an depuis ma retraite... depuis avril j'ai eu plein d'appels pour de nouveaux contrats... 4 ministères que j'ai rencontrés.

Et, tout d'un coup, j'ai changé d'idée. Au mois de novembre dernier, j'ai dit que c'est fini. Les affaires étrangères m'ont rappelé. J'ai dit je ne peux pas faire ça je dois me brancher [...]. Alors quand j'ai décidé que c'était fini. Je me sentais tellement bien. J'avais de la misère à accepter que j'étais rendue à un moment où je devais passer à un autre chapitre dans ma vie.

Pour les méditants, le travail semblait également occasionner de la fatigue. « C'est arrivé (au travail) d'avoir des fatigues mentales, on est si sollicités... je me disais ce n'est pas bon ça. Progressivement. Vous le sentez. Votre corps vous parle. » (Judith). Pour Martin, qui mettait plusieurs heures supplémentaires au travail, le stress était accablant.

Avant, j'étais un lève tôt. J'étais toujours le premier au bureau, je dépassais tout le monde sur l'autoroute, puis eh... En tout cas. J'étais sur le gros nerf comme on dit [...]. Quand je travaillais j'avais rarement le temps d'aller faire du ski. Des fois je n'avais pas le choix de le faire entre le travail et le souper. (Martin).

On peut donc observer une certaine nostalgie de la structure externe et sources de stimulation intellectuelle apportées par le travail, bien que cela vienne avec son lot de stress et de fatigue accumulée par le surmenage. De fait, la démotivation et une certaine démobilisation s'installent de façon graduelle ou subite sur la fin de carrière.

Attitudes face à la retraite

Aspects positifs de la retraite. Les participants étaient optimistes quant à leur perception de la retraite. « Eh, bien moi je dirais que c'est merveilleux. » (Louise). Pour Judith, il s'agissait plutôt d'une forme de continuité.

Le mot transition, c'est bien. Retraite, ça fait cassure. Les gens qui le vivent comme une cassure c'est souvent la fin du monde. Une transition, on prend le temps de vivre autre chose. Ça peut être de nouvelles choses. De nouveaux projets. Mais ça n'a pas à être juste de nouveaux projets [...]. Alors y'a des avantages, c'est un moment privilégié, mais je dis toujours à mes amis n'attendez pas à la retraite pour vous réaliser. (Judith).

On note plusieurs raisons pour l'appréciation de la retraite, comme les finances, le sommeil, la flexibilité au niveau du temps et de la structure ainsi que la réduction du stress. Pour les finances,

plusieurs rapportent n'avoir aucune inquiétude ou problème particulier, en partie en raison de leurs pensions. « Je n'ai pas de dettes. Bien content d'avoir une pension. » (Martin).

De ce côté, je ne peux pas dire que j'ai des difficultés. Je ne suis pas riche mais j'ai amplement d'argent pour subvenir à mes besoins et aider mes enfants au besoin. Je me considère chanceuse de ne pas avoir de problèmes financiers. (Chantal).

La qualité du sommeil a aussi été évoquée à quelques reprises. On rapporte une qualité de sommeil améliorée par l'absence d'obligations au niveau de la routine quotidienne. « Premièrement je n'utilise plus de cadrant le matin. Ça, c'est vraiment un poids de moins sur les épaules. Mon corps a vraiment besoin de dormir. » (Annie).

Puis je fais une sieste l'après-midi ça c'est assez régulier... environ 30 min. Vers 2h je lis et je décide de me fermer les yeux et ça fait un bien énorme. Le soir je dors environ 6h30 7h00 par nuit donc j'ai un besoin de récupérer pendant la journée. Je trouve ça bénéfique. (Jade).

La flexibilité qu'apporte le temps qu'on a à la retraite est rapportée comme une forme de liberté. Une plus grande liberté de choisir ce qu'on veut faire de notre temps. « Bon, je dirais alors qu'à la retraite, on est millionnaire de son temps. Je suis très occupé avec des choses que j'ai choisies. Je n'ai plus à vivre avec les faiblesses de mon milieu de travail. » (Annie). Les méditants rapportent également qu'ils ont plus de temps pour s'adonner à la méditation. « [...] on a plus le temps de méditer. » (Louise). « Je me lève vers 6h30 le matin et je fais une méditation que je fais de 6h30 à 7h30 avec mon café à tous les matins. » (Jade). Judith décrit davantage la retraite comme un moment propice à se laisser aller dans le moment présent, d'adopter une façon d'être plus en symbiose avec la pleine conscience. « C'est d'être ici et maintenant, d'accueillir ce qui se présente. » (Judith). On rapporte ainsi la possibilité d'instaurer une nouvelle structure qui se révèle beaucoup moins rigide que celle imposée par le travail.

Je peux me lever à l'heure qui me plaît et me coucher aussi tard que j'en ai envie. Je fais les tâches ménagères le jour où le soir quand j'en ai envie. Je n'ai

pas vraiment d'horaire pour les repas. J'aime bien popoter alors je peux passer de longues journées à préparer de nouvelles recettes que j'ai envie d'essayer. J'apprécie énormément ne pas avoir à me lever à 5h du matin et devoir passer 1h dans la circulation. Ne pas avoir à sortir lors d'une tempête de neige ou verglas si je n'en ai pas envie. (Chantal).

Beaucoup plus relax, social, prendre plus le temps pour tout si on peut dire. Si j'ai à attendre pour quelque chose, ça ne me dérange pas. Plus grand contrôle de ma vie, de mon horaire, de mes besoins. Il y a des fois que je vais faire un effort. Je suis plus « wild » avec ces choses-là [rire]. Quand je fais les voyages de vélo à l'étranger, je trouve ça pesant des fois de toujours être sur un horaire stricte. Je suis beaucoup moins stressé par les obligations de la vie. C'est plus un partage, un équilibre... je ne sais pas [...]. À la retraite, l'inverse. Au début, je ne faisais plus de lecture à la maison parce que j'étais tellement tanné de lire pour la job. Bref, retour à la routine : maintenant, j'ai recommencé à lire. Surtout le soir pour m'endormir. Le sommeil est très bon. Je suis beaucoup le cycle du soleil [rire]. À l'hiver, je me lève plus tard. Ma journée s'organise toujours autour d'une activité que je vais faire dehors. (Martin).

Ce ralentissement du train de vie est accompagné d'une réduction du niveau de stress rapporté par les participants en comparaison avec le niveau de stress engendré par le travail. « On a le temps d'être moins agité, moins stressé ». (Louise). D'autres décrivent la retraite comme une occasion de faire des activités nouvelles ou de reprendre des hobbies délaissés.

Ça c'est les activités régulières. J'en ai plus que je pensais finalement, c'est pour ça que mes journées sont remplies! (rires). J'essaie de faire des choses artistiques que j'avais cessées de faire. J'essaie de reprendre la décoration, la peinture... J'essaie de m'y remettre beaucoup et de m'organiser des coins pour le faire. (Jade).

Sinon marche, vélo. Aussi... j'ai jamais été trop dans la mécanique, mais maintenant des fois je prends du temps pour changer des choses sur mon auto. C'est toujours plus long que prévu, mais ça m'occupe. Donc eh, ça va être ça, une activité sportive. Après ça si j'ai fait quelque chose autour de la maison puis que je n'ai pas eu le temps de bouger, je vais marcher pour aller au village. Je prends un petit sentier dans le bois. C'est un peu ça. En fin de journée, je fais du yoga pour faire des étirements. (Martin).

Côté loisirs, je fais beaucoup de vélo, de la marche. Je participe à des conférences de voyages. Je vais au cinéma. Je vais passer du temps avec mes filles, avec la famille. J'aime beaucoup voyager. Je suis allée au Sénégal et j'y ai fait deux semaines de travail humanitaire. Après, j'ai fait deux semaines de tourisme. Cet automne je vais en France. (Annie).

Bref, la plupart des méditants décrivent leur situation financière comme étant confortable, rapporte une amélioration de la qualité du sommeil, une plus grande flexibilité au niveau de leur temps, ce qui leur permet, entre autres, de s'adonner à plus d'activités.

Aspects négatifs de la retraite. Plusieurs aspects négatifs ont été rapportés par les participants au sujet de la retraite, plus particulièrement en ce qui concerne l'ajustement à cette nouvelle réalité en termes de routine et de pertes. Pour Chantal, le tremplin à la retraite a été surtout difficile puisqu'il signifiait devenir proche-aidante.

Mentalement, j'étais tellement occupée les 6 premiers mois de ma retraite que je ne peux pas dire que ça m'ait affecté tant que j'aurais pu l'imaginer. J'avais peur de m'ennuyer et de me sentir trop seule, ce qui ne fut pas le cas. Je pense que je ne réalisais pas vraiment que j'étais à la retraite puisque je courrais autant que lorsque je travaillais mais que les raisons étaient simplement différentes [...]. J'accompagne souvent des personnes plus âgées à des rendez-vous chez les médecins. Je peux également dire que j'agis en tant que proche aidante pour mes parents ainsi que mes beaux-parents. Ce qui prend la plupart de mon temps. Il ne me reste pas beaucoup de temps pour des loisirs ni pour relaxer. Ce que je trouve souvent frustrant. (Chantal).

Martin rapporte aussi une transition plus houleuse empreinte de difficultés au niveau de la santé et de quête de nouveaux projets.

Pour moi ça pas été facile au tout début. Je me suis blessé aux genoux et j'avais de la misère à marcher. Je ne pouvais pas bouger et j'avais tout mon temps pour bouger. J'ai essayé du bénévolat et je n'aimais pas ça au début. Quand l'hiver de cette année-là est arrivé, j'ai fait une dépression [...]. Alors la première année était difficile. Je me cherchais beaucoup. J'avais fait des plans pendant que j'étais au travail et finalement ces plans-là ne se sont pas mis à exécution une fois rendu à la retraite et aujourd'hui j'en suis bien content. Au début, je me remplissais plein de rendez-vous médicaux et etc. dans la même journée pour remplir mon temps. Donc période difficile. Après ça s'est replacé. J'ai commencé à adopter le rythme que j'ai là.

Bien que les méditants rapportent qu'avoir du temps est un aspect positif de la retraite, ils en soulignent également le côté négatif au quotidien. Certains expliquent qu'il est contraignant d'avoir à gérer toutes les heures supplémentaires que la retraite leur apporte.

Alors à la retraite, ça m'a exigé une plus grande planification au début. Je faisais souvent du « double booking ». T'as tellement d'heures à toi. Alors j'ai dû réorganiser mon temps

en fonction du fait que j'ai beaucoup d'heures. C'est un peu le chaos. Alors oui, ça exigé une organisation différente de mon horaire. (Annie).

La retraite occasionne aussi la perte de liens d'amitié puisque ceux-ci s'étaient forgés essentiellement en milieu de travail. Certains participants décrivent la solitude que ces deuils engendrent et la difficulté qu'ils éprouvent à essayer de briser cette solitude.

Par contre, comme mon groupe d'ami(e)s étaient plutôt concentré au bureau, je me sens souvent seule alors je m'efforce de ne pas demeurer à la maison pour ne pas sentir cette solitude qui m'accable parfois. (Chantal).

Comme je te disais, je vis seule à la maison. Je trouve ça plus difficile parce que j'ai plus temps seule qu'avant [...]. Les amis, avant, ils étaient tous au travail. Je les voyais la semaine. Maintenant ce n'est plus la même chose [...]. Un défi au niveau des amis je crois que c'est le fait qu'ils sont tous en couple et pas moi. Ça a beaucoup d'impacts. Le vendredi à 5h des fois j'aimerais aller prendre une bière sur une terrasse, mais les couples ne sont pas disponibles, ils ont d'autres plans. C'est difficile de rencontrer des femmes qui sont retraitées et célibataire. Il me semble que ça serait plus facile. C'est difficile aussi de se trouver un partenaire de voyage. Je n'ai pas encore trouvé une compagne de voyage. Donc bon... (Annie).

Attitudes envers le vieillissement

Aspects positifs du vieillissement. Les participants décrivent une posture plutôt positive face au vieillissement. « [...] Ça me fait du bien... J'aimerais rester jeune, mais là on n'a pas le choix d'apprendre avec le temps [...] le vieillissement ce n'est pas négatif en soi. Ça serait positif. » (Louise).

Ils rapportent généralement être actifs et profiter d'une bonne santé physique et mentale. « En bout de ligne je suis content d'avoir la santé. De pouvoir être actif physiquement. » (Martin). « Aucun problème de santé physique ni avec la santé mentale. Je suis très active des deux bords. J'ai toujours eu une bonne santé. » (Annie). « Question santé physique, je me considère chanceuse d'avoir une assez bonne santé en général. À part quelques petits bobos ici et là, je m'en sors tout de même assez bien. » (Chantal).

Louise, qui pratique la pleine conscience en plus de s'intéresser aux principes bouddhistes, explique que le vieillissement apporte certaines opportunités, comme l'opportunité de développer sa spiritualité, d'améliorer sa relation avec soi-même et avec l'autre et de lâcher prise.

Pour moi, c'est une évolution spirituelle que de vieillir en sachant que l'on vieillit pour devenir meilleur. Meilleur avec nous, ... avec les autres. Si je pense à la mort, je vais laisser tout, c'est un grand détachement. (Louise).

Aspects négatifs du vieillissement. Peu d'attitudes négatives sont amenées en réaction au vieillissement. Certains maux physiques sont mentionnés, mais les participants les normalisent ou trouvent des façons de les gérer. « Oui. C'est normal d'avoir des maladies, d'avoir du mal. À tous les jours ce n'est pas facile d'accepter ça. » (Judith). « [...] sur le plan physique, il y a une dégénération qui s'effectue... plus de fatigue, plus de maux qu'il faut gérer... » (Jade). Ils rapportent des inquiétudes plus lointaines au sujet des impacts que pourrait avoir la vieillesse avancée sur les finances ou encore la mort qui est inévitable.

Côté santé ce n'est pas une inquiétude, mais de 90 à 95 ans, même avec le vieillissement normal, on meurt tous de quelque chose [...]. Je n'ai pas de soucis avec les finances, mais pour la première fois de ma vie, j'ai beaucoup d'argent et je ne sais pas pour combien de temps je vais devoir vivre avec. Mon père lui est décédé à 95 ans. Ma mère vit encore à 90 ans. Si je suis encore en vie après 90 ans, et que je ne suis pas très en forme je vais devoir aller dans des services et ces services sont très dispendieux. Alors t'as ce montant d'argent dans l'instant, mais t'es pas certaine ce que tu devrais faire avec. Alors tu te questionnes, c'est de l'adaptation. (Annie).

Ça aussi c'est des choses auxquelles on est confronté plus on avance. Je suis une jeune retraitée alors je me demande ce qui va m'attendre à 70-75 ans [...]. Quand on ne veut pas gaspiller le temps on prend conscience à l'âge qu'on a qu'on peut être entouré de beaucoup de décès. Avant on n'avait pas ça. Là on passe dans le clan des anciens plus on avance dans l'âge donc on prend conscience qu'on perd beaucoup de gens et ça fait partie de la vie. Ça on le voyait moins en travaillant. Là on passe notre temps dans des salons funéraires. Je le vis depuis le mois de janvier y'a assez de décès. (Judith).

Nous avons ainsi un portrait clair des méditants sur le plan attitudinal quant au travail, à la retraite et au vieillissement. Leur adaptation à la transition vers la retraite apparaît à travers leurs diverses narratives.

Représentations de soi (concept de soi)

Afin d'avoir accès aux représentations de soi des méditants, nous leur avons demandé comment ils se décriraient comme personne. Selon notre grille d'analyse pré-établie, les représentations de soi se divisent en cinq structures : 1) le *soi matériel*, qui réfère à l'apparence et à la condition physique; 2) le *soi personnel*, lequel réfère aux émotions, préférences, qualité et défauts ainsi qu'aux rôles et au statut; 3) le *soi adaptatif*, qui réfère à la compétence, à la valeur personnelle, aux stratégies d'adaptation ainsi qu'à l'ambivalence et à la dépendance; 4) le *soi social*, qui contient les préoccupations et attitudes vis-à-vis la société et les références à la sexualité et; 5) le *soi-non-soi*, lequel se rapporte aux références aux autres et aux opinions des autres.

Soi matériel

Le *soi matériel* réfère aux traits et apparence physique, à la condition physique et la santé ainsi qu'aux possessions d'objets et/ou de personnes. Parmi les participants de l'étude, seule Chantal a fait référence à la condition physique et à la santé. Les possessions d'objets ou de personnes n'ont pas été mentionnées autrement par les méditants.

Physiquement, j'ai certaines limitations qui m'empêchaient de faire des sports que j'aimerais pratiquer (natation, ski, bicyclette). Comme je mentionnais plus tôt, j'ai un problème de genoux [...]. Par contre, je me compte chanceuse d'avoir une bonne santé en général. (Chantal).

Soi personnel

Le *soi personnel* réfère aux aspirations, activités, sentiments et émotions, préférences, qualités et défauts ainsi qu'à l'identité de soi (rôles, statut, idéologie, identité abstraite). Les

références au soi personnel se subdivisent au soi personnel du passé, c'est-à-dire à un autre stade de la vie de la personne, et au soi personnel actuel.

Louise se décrit comme une personne vertueuse et extravertie qui a toujours été plutôt solitaire. Elle explique que c'est dans ces moments qu'elle peut faire de l'introspection.

Ce n'est pas facile... parce que je dirais que j'ai toujours été très agitée. Je me considère extravertie... Mon fils rit de moi beaucoup parce que je gesticule beaucoup [...]. Je veux rester humble si je parle de moi [rire]. Je me décris comme une personne vertueuse. J'ai toujours été une personne vertueuse [...]. Dans ma vie présentement et presque toujours dans ma vie j'ai toujours préféré être solitaire, mais pas dans la solitude. J'aime être solitaire, mais ce, je ne me sens pas seule. Pour être solitaire c'est un peu grandir. Parce que c'est à ce moment-là qu'on peut réfléchir, qu'on peut percevoir. (Louise).

Dès son jeune âge, Louise s'est rendu compte qu'elle s'intériorisait beaucoup, bien que cela n'était pas pratique commune autour d'elle. Elle explique que le train de vie était dicté, en majorité, par le travail et les tâches à accomplir.

J'étais jeune et j'ai toujours aimé la psychologie [...]. Je me demandais pourquoi moi, dans ma famille, j'étais la seule qui se posait ces questions-là. Je suis restée accrochée à l'intérieur de moi et à partir de mon enfance mes perceptions ont été faussées parce que je n'ai pas eu une grosse éducation. J'ai été élevée en campagne. Beaucoup de travail tout le temps. On n'avait pas le temps de s'intérioriser. Ce n'était pas la génération pour faire ça ni le temps. Fallait aider. Et c'est correct aussi. (Louise).

Plus jeune, Louise rapporte que sa façon d'entrer en relation avec les autres était différente à cette époque. Elle explique qu'elle ne voulait pas écouter ce que les autres avaient à dire à son sujet, qu'il s'agisse de remarques ou de conseils de la part de son entourage.

Quand j'avais 20 ans, 30 ans, 40 ans, je ne me sentais tellement pas bien dans ma peau... Tellement pas bien [...]. J'ai été comme j'ai été aussi à un point dans ma vie. J'ai été (quand j'étais jeune) à ne pas vouloir écouter personne. (Louise).

Judith, elle, se décrit comme optimiste. Elle parle également de ses sentiments en lien avec son âge subjectif, lesquels varient de façon considérable.

Euh... pleine d'énergie, parfois j'ai l'impression d'avoir 6 ans, parfois 100 ans. [rire].
Euh. Beaucoup d'énergie. Je... Souriante. Voir le bon côté des choses [...]. Je fais partie

des gens qui voient toujours la bouteille de vin à moitié pleine, jamais à moitié vide. (Judith).

Plus jeune, Judith se décrit comme une personne plutôt impulsive qui prônait moins la réflexion. « Souvent, j'étais tout feu tout flamme pour prendre mes décisions. Quand j'étais ado... Je prenais des décisions et après je me questionnais. ». Aujourd'hui, Judith dit qu'elle prend plus de temps pour réfléchir avant de réagir ou de prendre une décision.

Annie se décrit également comme une personne optimiste, authentique et honnête.

On dirait de moi que je suis quelqu'un qui voit le verre à moitié plein et non pas à moitié vide [...].Euh... Impliquée? Organisée? [...]. Je suis curieuse, serviable [...]. Intègre, le plus que possible. Polie, respectueuse et intègre [...]. Je suis authentique. Ceci étant dit, j'ai un côté très diplomate. C'est important pour moi. C'est difficile pour moi de faire semblant d'être bien si je ne le suis pas. Si je suis invitée à un shower de quelqu'un que je n'aime pas, je ne ferai pas semblant. Je n'irai pas, c'est tout. Même chose pour un party de retraite. Ça serait visage à deux faces, j'aime mieux ne pas y aller. C'est difficile de mentir. (Annie).

Annie élabore davantage au sujet de la façon dont elle se perçoit maintenant en tant que personne. Son identité actuelle aurait été directement façonnée par ses expériences de vie en tant que bénévole.

Quand j'ai essayé (l'aide humanitaire), j'ai trouvé qu'il y avait trop de choses en contradiction avec mes ambitions et qui je suis. Ça, ça créé un méchant vide. J'ai dû réorganiser mes objectifs. Ça prit beaucoup de temps pour trouver une réponse. Ça m'a aidé à comprendre un peu. Bref, pour moi, mon sens, mon but, c'est d'attaquer la source du problème. J'ai une conscience sociale développée. (Annie).

Annie explique qu'elle a vécu des expériences lors de son enfance qui l'auraient amenée à se percevoir comme dépendante affective. « J'ai vécu des choses très difficiles à 5 ans, ce qui m'a amenée à réagir de la même façon dans des situations similaire toute ma vie. Ado, j'étais très dépendante affective. ».

Peu de représentations ont été rapportées par Martin au niveau du *soi personnel*. Martin explique que, par le passé, sa conception du temps était toute autre. « Moi avant je pensais qu'il y en avait même pas de présent... Que du passé, et du futur ».

Chantal se décrit comme une personne authentique et franche qui prône le respect et l'humilité. Elle rapporte avoir des exigences élevées envers son entourage et envers elle-même.

Elle se décrit de la manière suivante :

Une personne très dévouée, toujours prête à aider tout le monde, qui met le bien-être des autres en avant même de son bien-être à elle. Une personne de nature joviale, toujours prête pour un bon party, sociable mais qui n'aime pas se faire prendre pour acquis. Elle est vraie, honnête, gentille et franche et déteste les hypocrites, les snobs et les menteurs. Elle croit fermement que toute personne mérite d'être traitée avec respect, qu'elle soit et peu importe ce qu'elle fait comme métier/profession dans la vie. C'est une perfectionniste et très énergétique. Conséquemment, qui a tendance à mettre la barre haute pour les gens qui l'entourent car elle pense souvent à tort, que les autres peuvent en accomplir autant qu'elle. Assez direct alors si vous ne vous sentez pas capable à faire face à la réalité/vérité, ne lui posez pas la question.

D'une part, elle reconnaît le plaisir qu'elle ressent lorsqu'elle vient en aide aux personnes de son entourage. D'autre part, Chantal concède qu'elle priorise souvent les besoins des autres et que cela crée de la frustration.

C'est vrai que malgré moi j'essaie de plaire aux autres. Pour ce faire, je vais souvent mettre leurs besoins en priorité et cela même au détriment de mes propres besoins. J'éprouve une bien plus grande satisfaction à donner qu'à recevoir c'est pourquoi je pense que, la plupart du temps, je priorise le bien-être des gens qui m'entourent au détriment du mien [...]. J'ai de la difficulté à me concentrer sur mes besoins [...]. Trop souvent, j'agis de cette façon et dès que je sens qu'on me prend pour acquis, je me frustre et je décroche. Je m'éloigne même des gens qui, selon moi, rendus à ce point-là, profitent de ma bonté. Je suis souvent déçue et blessée/frustrée par mon entourage car je m'attends toujours à ce que les gens me traitent de la façon dont je les traite ce qui n'est que très rarement le cas.

Chantal est devenue proche aidante en fin de carrière et rapporte avoir ressenti beaucoup d'émotions négatives au début de la retraite pour les raisons susmentionnées.

Il faut dire également que d'être proche aidante n'est pas le passe-temps le plus gai au monde non plus alors ça cause souvent de la frustration, de la peine et, malgré qu'on ait souvent le sens du devoir accompli, on se sent frustrée, abusée, déprimée, fatiguée et prise pour acquis.

Jade, de son côté, se décrit comme une femme plutôt seule. Elle prend majoritairement soin de son mari, presque nonagénaire, et ne reçoit pas d'aide pour ce faire. Pour le moment, elle ne

peut pas envisager le placer dans un centre pour retraités. « C'est un peu un genre de solitude, oui. Je suis d'une loyauté presque... qui va à l'encontre de ce qui est peut être le mieux pour moi. ». Jade rapporte également qu'elle provient d'une famille dysfonctionnelle. Elle ajoute qu'elle a développé quelques dépendances lorsqu'elle était jeune adulte et elle élabore davantage au sujet de l'ambivalence qu'elle ressentait face à sa consommation avant de se tourner vers la sobriété.

Plus jeune... je viens d'une famille avec un père alcoolique. Puis eh. Je ressemblais beaucoup à mon père. J'ai développé l'alcoolisme en vieillissant. Et avec mon mari dans la mi vingtaine. Ça été un débat toute ma vie parce que toute ma vie... à partir de 30 ans que j'ai commencé à m'en apercevoir. Ça commençait à me changer comme personne. [...] J'aimais fumer en plus... Le bon scotch, le bon vin... C'était une belle période de ma vie malgré tout... quand la culpabilité n'était pas trop présente. Tout de même, j'ai eu une belle famille que j'ai, de bons moments, des amis... Mais toujours autour de tout ça (addictions). Jusqu'à ce que mon mari c'est devenu plus problématique. Lui il a décidé d'arrêter de boire, aussi en raison de son âge. Moi je lui ai dit que je n'étais pas encore rendu là. Moi c'est devenu pire par la suite. En vieillissant... Je commençais à ne plus m'aimer. J'ai fait des bêtises, des choses que j'ai regrettées dans des états d'ébriété. [...] Donc j'ai finalement décidé... j'arrête. [...] J'arrête tout. J'ai tellement pleuré. C'était comme la douleur de savoir que je n'aurai plus ces moments-là [...] et c'était aussi la peur de recommencer une nouvelle vie. Tu sais c'est épouvantable. Tu te dis y'a certains amis qui vont tomber. Ça été le cas.

Avant de cesser tout travail rémunéré lors des dernières années, Jade explique qu'elle avait entamé des plans pour développer sa pratique de méditation par le biais de groupes et potentiellement devenir instructrice.

J'ai été approchée par une femme qui faisait beaucoup de pleine conscience dans la région. Elle m'a demandé si j'étais intéressé à me joindre à un groupe qui fait de ça... ou de l'enseignement. Finalement j'ai travaillé encore beaucoup plus j'étais comme épuisée sur tous les plans. Je n'ai pas poursuivi.

Jade rapporte que les dix dernières années de sa carrière furent difficiles, non seulement à cause de la fatigue causée par le travail, mais du fait qu'elle ne voulait pas arrêter. Depuis que Jade a officiellement pris la décision de cesser son travail rémunéré, elle explique qu'elle ne regrette aucunement sa décision.

Alors quand j'ai décidé que c'était fini. Je me sentais tellement bien. J'avais de la misère à accepter que j'étais rendu à un moment où je devais passer à un autre chapitre dans ma vie. Finalement je suis très heureuse je dois dire.

Bien que certaines représentations n'aient pas changé au cours de leur vie, certains méditants réfèrent au soi antérieur comme étant différent du soi actuel. Les représentations du *soi personnel* ont été rapportées comme fluides et changeantes. Les participants rapportent ainsi des éléments du concept de soi qui ont évolué au fil des années, façonnées par leurs expériences de vie. Aucun méditant n'a rapporté de représentations au niveau d'un soi futur.

Soi adaptatif

Le *soi adaptatif*, composé de la valeur du soi (la compétence, valeur personnelle) et des activités du soi (stratégies d'adaptation, autonomie, ambivalence, dépendance). Les références des participants au *soi adaptatif* se limitent et couvrent les stratégies d'adaptation dites comportementales, cognitives, de la pleine conscience et de l'auto compassion. Ces stratégies sont rapportées et se subdivisent selon le *soi adaptatif* du passé, du présent et du futur.

Stratégies d'ordre comportemental et cognitif. Les méditants rapportent plusieurs stratégies personnelles qui visent la régulation par le biais des comportements (i.e. des actions, ou de la résolution de problèmes) et des pensées (i.e. la réflexion, se rappeler que tout est question de perception). Les participants rapportent que les comportements aident essentiellement à organiser la nouvelle structure qui remplace celle qu'ils ont perdu en quittant le monde qui travail. Par le passé, avant la prise de sa retraite, Judith explique que la seule stratégie qu'elle possédait pour organiser ses activités ou ses projets était de les reporter aux fins de semaine. « Souvent on mettait tous ses plaisirs pour les fins de semaine. Mais les fins de semaine sont courtes on s'entend ». Maintenant à la retraite, elle explique que le défi était surtout de s'adapter à la nouvelle structure de vie avec son mari. Elle explique qu'elle ne reste plus dans l'inaction lorsqu'elle désire réaliser quelque chose.

À la retraite on doit réapprendre à vivre en respect avec l'autre... De respecter que l'autre peut ou ne pas être là. De réorganiser. Vaut mieux réorganiser nos vies que de se regarder dépérir. On peut être dans le club des « t'as mal où » en vieillissant [rire] mais ça n'apporte que du négatif. Si on veut se réaliser, si on sème la graine d'un projet, on peut le réaliser et tout se met en place. Si jamais on plante la graine, jamais on se réalise. Et ce n'est pas une question d'argent, tout va se mettre en place. C'est juste de semer cette graine de motivation. J'aspire à voyager, je vais le faire. Mais je n'attends pas après les autres, c'est par rapport à soi. Je crois en mon projet, je le réalise. (Judith).

Annie, elle, explique comment le bénévolat substitue le sentiment d'accomplissement et la stimulation intellectuelle que lui procurait le travail.

Ça m'apporte le sentiment de faire quelque chose d'utile (bénévolat), des choses qui comptent. J'apporte un changement positif en quelque part. Je maintiens mon cerveau actif! Je ne pourrais pas passer mes journées à jouer aux cartes.

Martin, qui était surmené dans sa vie professionnelle, avait besoin d'une structure moins rigide et moins remplie d'obligations. Il explique qu'il a réorganisé sa vie à la retraite afin de laisser plus de place à la spontanéité.

Ça m'a aidé à ralentir... Quand on me suggère des trucs à faire le matin, je repousse parce que je veux méditer le matin et prendre mon temps [...]. Prendre plus de temps pour faire des choses qui me tentent de faire. Je planifie rarement mes journées à l'avance. J'ai de petites affaires ici et là mais souvent ça se décide le matin même [...]. Tout ça pour dire que le rythme a beaucoup ralenti et j'aime bien ça. (Martin).

Chantal, étant proche aidante dans les premiers mois de sa retraite, explique qu'elle ressentait aussi le besoin d'adopter un rythme de vie plus calme. Ce nouveau rythme de vie, causant de la solitude, l'a amené à reconnecter avec ses amies pour faire des activités plaisantes.

Encore une fois, après six mois d'un régime assez infernal (premiers six mois de retraite), je reprends maintenant un horaire plus normal. Me couche plus tôt et me lève plus tôt pour pouvoir profiter de mes journées. Aussi, lorsque je commence à sentir la solitude, je contacte des amies et je fais une petite sortie ce qui me satisfait amplement. (Chantal).

Chantal et Jade se plaignaient également de quelques maux physiques et reconnaissaient avoir délaissé certains aspects de leur santé en fin de carrière et au début de leur retraite. Maintenant, elles expliquent qu'elles prennent certaines mesures afin de gérer leurs douleurs.

Physiquement, j'ai certaines limitations qui m'empêchaient de faire des sports que j'aimerais pratiquer (natation, ski, bicyclette) [...]. Après plusieurs mois à la retraite et avoir appris à refuser certaines choses, je prends finalement ma santé et mes besoins en main [...] et de voir à corriger ces problèmes [...]. J'ai récemment réalisé que ces problèmes devaient être adressés car ils sont les causes de mes limitations physiques à faire des sports/activités souhaités. J'ai donc pris les choses en main et je m'applique à voir les médecins concernés pour recevoir les traitements requis (conseils, chirurgie, etc.). (Chantal).

[...]Arthrite dans le dos, genoux. J'ai décidé de prendre ça en main. Ce que j'ai décidé de faire qui fait partie de mes activités régulières c'est d'avoir des massages. Je me suis trouvé un masseur extraordinaire et qui me fait du bien. Alors j'y vais aux 3 semaines, un mois. Ça me fait du bien. Puis j'ai décidé de bien gérer mes maux. (Jade).

Les stratégies personnelles des méditants, au niveau des pensées, sont moins nombreuses que les stratégies comportementales. Louise et Judith, rapportent qu'elles utilisent la réflexion et l'introspection afin d'analyser leurs pensées, émotions ou actions et se rappeler que tout est une question de perception.

Je privilégie la réflexion sur ma façon de vivre quotidiennement, ma façon de penser... mes perceptions... Ce n'est vraiment pas évident. Mes perceptions... j'aurais tellement aimé savoir ça quand j'étais jeune. La vie, aujourd'hui, tu peux en faire ce que tu veux, ou presque, d'après les perceptions que tu as dans ta vie, d'après les jugements que tu as de toi-même [...]. Il faut donc être capable de réfléchir aux moments difficiles dans nos relations comme quand je me mets en colère contre les autres [...]. Quand on est malheureux, on pense souvent que c'est la faute des autres, mais non, on crée notre vie et nos émotions, mais ce n'est pas facile. Je dois donc prendre du recul et accueillir cette colère et me demander pourquoi. C'est sûr que ça ne vient pas tout seul tout ça, juste en étant solitaire. Il faut le pratiquer et réfléchir à mes actions et à mes pensées [...]. C'est ça qui fait la différence, c'est d'être tourné vers l'intérieur. (Louise).

C'est mental de toute façon : ce sont des créations mentales. Ce sont des illusions. Être ici et maintenant, il faut apprécier cet instant, on peut être mort demain, ce n'est pas morbide de dire ça, c'est juste pour nous ramener à cet instant. Parfois j'ai des craintes, mais je me dis non... j'ai un petit pincement, mais bon. Par exemple, si je me loue une voiture et que

j'ai peur de conduire dans un endroit inconnu, je me dis non, je suis capable. « T'es capable de relever des défis », jusqu'à certaines limites (santé, autres) [...]. On est capable de réussir. (Judith).

Annie, dans les premières semaines de sa retraite, a débuté des projets d'aide humanitaire et s'est vite rendu compte que ce n'était pas pour elle. Elle explique avoir fait un série d'exercices de visualisation pour se recentrer sur les choses qui la rendent heureuse. « J'ai fait un exercice de me ramener aux moments où j'avais été la plus heureuse dans ma vie pour trouver le point commun, ce qui liait tous ces moments. ».

La pleine conscience et l'auto-compassion. Ces deux techniques autorégulatrices sont présentées dans les résultats qui portent sur le concept de soi car elles ont été rapportées par les participants comme des stratégies du soi adaptatifs. La pleine conscience, conçu comme pratique, est un type d'attention dirigé sur le moment présent de façon non élaborée, sans jugement et dans lequel chaque pensée, sentiment ou sensation qui fait surface dans le champ attentionnel est compris et accepté tel qu'il est. Intimement liée à la pratique de la pleine conscience, l'auto-compassion est une autre technique autorégulatrice qui définit la capacité d'une personne a) à faire preuve de complaisance et de compréhension envers elle-même dans des temps de souffrance ou d'échec, b) à percevoir ses propres souffrances comme faisant partie intégrante de l'expérience humaine et c) à rester attentif à ses pensées et sentiments douloureux au lieu de les ignorer. Les participants rapportent également la méditation et l'auto-compassion comme stratégies personnelles qui visent l'autorégulation. La méditation de la pleine conscience est utilisée pour plusieurs fins. Pour Louise, à la retraite, il s'agit de prendre le temps de méditer et de se pencher sur ses problèmes relationnels avec ses enfants et son entourage.

Quand j'ai des problèmes ou des frictions, j'essaie de m'asseoir et faire de la méditation [...]. Alors pour m'en sortir, pour m'améliorer, j'ai besoin de méditer. Méditer veut dire, se familiariser avec l'esprit. Comme faire de la bicyclette, faire du ski... Il faut que ça soit ça,

parce que la méditation, on ne l'a pas appris [...]. J'ai lâché prise grâce à mes méditations... Lorsque je me penchais sur les perceptions que j'avais de mes enfants : « pourquoi ils sont comme si, pourquoi ils sont comme ça ». (Louise).

Judith, qui explique être encore empreinte de la vie du travail, utilise la pleine conscience pour se ramener dans le moment présent. « [...] de me rappeler dans la pleine conscience que je ne dois pas aller travailler dans un monde où on m'attend avec la responsabilité du travail. ». Annie, qui se disait dépendante affective dans le passé, explique qu'elle peut utiliser la pleine conscience pour se tourner vers l'intérieur et se réguler. « Je ne vais pas à l'externe pour le faire (aller vers les autres). Je dis non maintenant à des relations qui ne sont pas nourrissantes. Ça m'a fait beaucoup avancer. ». Martin, lui, explique que la pleine conscience l'a beaucoup aidé à se remettre de la dépression dont il a souffert au début de sa retraite.

Quand l'hiver de cette année-là est arrivé, j'ai fait une dépression. Avant tout ça, y'a un bout... en 2004, j'avais appris la méditation et j'avais tout lâché ça proche de la retraite. Pendant la dépression, j'ai repris la méditation et je n'ai pas lâché depuis ce temps-là.

Jade dit qu'elle se sert aussi de la pleine conscience comme stratégie pour gérer les douleurs causées par certains problèmes physiques dont l'arthrite dans le dos et dans les genoux, « [...] Puis j'ai décidé de bien gérer mes maux. Il y a de la méditation que je fais pour ça aussi ».

Certains participants expliquent utiliser l'auto-compassion comme stratégie personnelle d'autorégulation. C'est le cas de Judith et Chantal qui expliquent qu'elles apprennent à mettre des limites aux autres. Pour Judith, il s'agit surtout d'amis qui ne sont pas encore retraités ou de participants à ses cours de méditation de la pleine conscience.

Je suis aussi sollicitée par beaucoup de gens qui ont déjà pris leur retraite mais qui s'ennuient. Donc je mets des limites là aussi je ne veux pas passer mon temps à aller prendre des cafés de droite à gauche [...]. En même temps je mets des limites quand les autres ont de gros problèmes. Je sais que je ne suis pas médecin ou psychologue. Non, non. Je ne suis pas psychothérapeute. Je ne suis pas psychiatre non plus. Je vous donne des outils, c'est tout. (Judith).

Chantal, dans ses premiers mois à la retraite, rapporte avoir utilisé l'auto-compassion afin de mettre des limites aux personnes dont elle prenait soin dans son rôle de proche aidante.

Par contre, je trouve que l'on doit apprendre à dire non car les gens ambitionnent lorsqu'ils voient que tu es à la retraite. Les six premiers mois écoulés, je me sentais quelque peu frustrée de n'avoir jamais de temps pour accomplir des choses pour moi, j'ai pris la décision de recadrer mes objectifs et de mettre au clair mes disponibilités avec les personnes concernées. C'est lorsque j'ai appris à dire non à tout un chacun qui me demandait de l'aide que j'ai réalisé que parfois je me sentais plutôt seule et que je devais apprendre à prendre soin de moi. Après plusieurs mois à la retraite, je travaille enfin à recentrer mes besoins et à atteindre des buts plus satisfaisants et accomplir des rêves de vie. (Chantal).

Judith dit qu'elle se sert également de l'auto-compassion pour se donner la permission de ralentir ou d'être dans l'inaction maintenant qu'elle se retrouve à la retraite.

Le négatif c'est plus perdre cette notion du temps. C'est comme si vous vous décaliez, vous n'avez pas envie de vous coucher il est minuit mais le matin vous êtes là « qu'est-ce qu'il m'arrive je suis encore au lit » la culpabilité d'être encore au lit par rapport au rythme du travail. Et je suis encore dans ce schéma-là, alors j'essaie de me déculpabiliser on va dire dans ce sens-là. Des fois je me dis faut que je sorte. En même temps, je me dis, t'as le temps à des moments seuls avec toi-même. Faire ma méditation, pas juste être en face d'un ordinateur. (Judith).

Soi social

Le *soi social* contient les préoccupations et attitudes vis-à-vis la société (la réceptivité, domination, altruisme) et les références à la sexualité (de façon simple, l'attrait et les expériences sexuelles). Au niveau des attitudes vis-à-vis la société, les méditants rapportent certaines préoccupations plus particulières face à l'altruisme, à l'avidité et à la consommation. Par exemple, Annie décrit qu'elle a de la difficulté à concevoir le bénévolat comme une forme pure et simple d'altruisme.

Le bénévolat, d'une certaine façon, c'est égoïste. On choisit nos causes, nos lieux. J'aime appeler ça une relation gagnant-gagnant. J'en retire autant que j'en donne. Je ne prétends pas que c'est de l'altruisme [...]. Cette semaine, par exemple, j'ai aidé dans la résolution

d'un conflit dans mon milieu de bénévolat. J'œuvre dans un organisme communautaire et on a reçu une décision inverse à ce qu'on souhaitait de la part d'un payeur de fonds. Un des bénévoles lui avait rédigé une lettre qui fonçait dans le tas. Alors j'ai abordé le sujet avec le bénévole pour ne pas envenimer la relation. J'ai changé la lettre pour communiquer nos inquiétudes. C'était moins direct. Des fois on ne pense pas assez aux conséquences de nos actes. (Annie)

Annie ajoute que ses expériences au niveau de l'aide internationale l'ont amenée à conclure que ce type de bénévolat n'apporte pas de solutions qui s'attaquent à la source des problèmes ciblés.

Mais ça, l'aide internationale, ça avait été très déstabilisant de réaliser que ce n'était pas pour moi. En fin de carrière je me souviens d'avoir suivi une formation de 4 semaines à mes frais pour l'aide internationale. Alors à la retraite, je suis arrivée sur le terrain et tu réalises que plus de 90% des actions qu'on pose (à l'aide internationale) c'est juste un plâster sur le bobo. Alors que moi, toute ma vie, quand j'avais ou que je voyais un problème, j'ai toujours voulu aller à la source pour le régler. Dans l'aide internationale, on ne voit pas beaucoup d'organismes qui font du travail à la source. Je suis carrément allergique au gaspillage. Je ne m'investis pas là-dedans [...] Quand j'étais impliquée dans l'aide internationale, ça ne change pas le fait que si t'aides au Sénégal, les sénégalais sont quand même pris avec un gouvernement qui les abusent. On les nourrit, on les habille. Mais ce n'est pas le fond du problème. (Annie).

Annie poursuit en élaborant quant à ses inquiétudes au sujet de l'avidité des multinationales.

Il y a quelques mois Bombardier se tourne vers les travailleurs et se donnent des augmentations de salaire alors qu'ils sont déjà riches. Ça fait 10 millions de dollars par année et ils ne trouvent pas encore assez. Ils sont obligés d'emprunter chez nous parce que leurs entreprises ne sont pas assez rentables, mais ils pensent avoir le droit à une augmentation de salaire? Je dirais que la cause de bien des problèmes, c'est de manquer de conscience. Comment peuvent-ils ne pas être contents; j'ai rencontré des veuves en Inde qui vivaient dans la pauvreté extrême.

D'autres ont davantage élaboré au sujet des médias et de la surconsommation qui, entre autre, crée de la souffrance.

[...]. Comment les médias nous empêchent de bien vieillir [...]. Dans le sens de la consommation et ainsi de suite comme se teindre les cheveux, le Botox. C'est sûr qu'on doit... Moi je veux résister à tout ça parce qu'on sait que plus on consomme, plus on va

vouloir consommer. Plus je vais faire faire du Botox, ça ne finira jamais [...]. C'est une vie difficile de souffrance. On a à dealer avec la vieillesse, la maladie et tout ça [...]. Pour être allée en Inde et à Haïti... Ils ont peu, mais ils ont le sourire. C'est nous qui les rendons malheureux avec nos cellulaires et tout. Nous, on s'en vient ici et on n'est pas content. C'est le monde à l'envers et tu en veux toujours plus.

Seule Jade a fait référence à la sexualité. Elle parle plus particulièrement de l'attrait sexuel, tout en le discernant de son besoin d'affection émotionnel.

Aujourd'hui, très en paix avec moi-même. Des fois c'est dur quand j'ai de grosses douleurs physiques, mais je me dis que la vie est si belle. Des fois j'ai l'impression d'être encore la même personne qu'avant. Il y a des désirs qui restent. Le désir sexuel diminue, mais le désir d'amour romantique existe toujours. Sinon, y'a des deuils que j'ai fait. J'ai toujours été portée vers l'aspect affection de l'amour. Je me suis toujours demandé comment ça se fait que je n'avais pas développé davantage l'attraction sexuelle. Par exemple, j'ai une horreur viscérale de la pornographie. Et je sais que c'est illogique. Je n'arrivais pas... J'ai dû aller en parler avec une psychologue. Maintenant je peux le tolérer. (Jade)

Soi-non-soi

Le *soi-non-soi* se rapporte aux références aux autres et aux opinions des autres. Dans la présente étude, les méditants font parfois référence à la façon dont les autres vivent leur retraite. C'est le cas de Chantal, qui s'exprime au sujet de sa génération. Chantal ne se voit pas seule à vivre le dilemme du proche-aidant. Elle le ramène à un enjeu que vit la génération des boomers. Elle contraste cependant sa réalité au niveau de sa santé physique et financière à celles des autres, qui sont parfois moins fortunés.

Je décris souvent les gens de ma génération comme étant la génération sandwich, c'est-à-dire prise entre nos parents vieillissants et nos enfants qui ont encore parfois besoin de nous [...]. On dirait que tout le monde pense que tu n'as rien d'autre à faire que d'aider les autres [...]. Je trouve que les gens qui doivent survivre avec un manque de sous en plus de tous les autres problèmes que la vie nous apporte ont souvent beaucoup plus de problèmes de santé physique dus aux inquiétudes et au stress causé par ces inquiétudes. Les problèmes financiers sont souvent également une source de querelles dans le couple ce qui cause également un énorme stress. (Chantal).

Annie, qui explique être très occupée avec des projets de bénévolats passionnants, parle de son incompréhension des retraités qui disent s'ennuyer.

Bref, moi les gens qui n'ont rien à faire quand t'as 80h semaine. Mais bon, une amie m'a expliquée que si tu n'avais que ton travail, et que tu perds ça (avec la retraite), c'est comme si ils perdent leur vie [...]. Je ne comprends pas les gens qui dépriment à la retraite. (Annie).

Jade fait allusion aux jugements émis par son entourage en réaction au fait qu'elle a différé la date officielle de la prise de sa retraite.

On me taquinait parce que je travaillais toujours et tout le monde était à la retraite. Je vais avoir 70 ans dans un mois. Donc, les amis ça fait longtemps qu'ils ont pris la retraite. J'ai passé un période où le taquinage était parfois malicieux je trouvais... tu sais... c'était du genre eh. Tu ne penses pas que tu prends les emplois des plus jeunes... ce type de choses-là que je ne partageais pas du tout comme de raison... Je me dis ce n'est pas.... Il y avait un peu de ça. Il y avait un peu d'envie de la part des autres que je sentais des fois. Donc eh. Peut-être que ça les insécurisait. Bon c'est la vie! (Jade).

Les objectifs de vie

Nous avons demandé aux méditants quels étaient leurs buts dans la vie et le sens qu'ils y rattachaient. Les objectifs de vie, en lien avec l'actualisation de soi, nous ont donné accès à plusieurs thèmes, comme la qualité des relations interpersonnelles et la qualité de vie, l'altruisme social sous forme de bénévolat, la vie matérielle et faire de nouveaux apprentissages.

Dans la qualité des relations interpersonnelles, on retrouve la relation avec les amis ainsi que la relation avec les enfants et les conjoints. En ce qui concerne la qualité de la relation avec les amis, il s'agit parfois de renouer avec d'anciens amis. Jade expliquait que la plupart de ses amis ont pris leur retraite bien avant elle et que leurs jugements à ce sujet causaient des frictions.

J'ai décidé de reprendre contact avec plusieurs amis. Surtout avec des amis qui avaient déjà pris leur retraite et sont dispo [...]. Maintenant on est tous retraités... La socialisation se fait très bien. Je ne me suis pas encore joint à un club de seniors. Mais ça aussi ça va venir. (Jade).

Annie, qui expliquait avoir perdu son réseau social en prenant sa retraite dû au fait que ses amitiés s'étaient surtout développées dans un cadre professionnel, rapporte qu'elle a maintenant repris contact avec ses amis sur la base d'intérêts communs.

J'ai renoué avec d'anciennes amitiés à la retraite. J'ai dû faire un effort pour me développer un nouveau réseau. Par exemple, la semaine, je vais à un groupe de marche, un groupe de raquette, de vélo, etc. Je dirais que ces anciennes amitiés que j'ai renouées sont plus sur la base d'intérêts similaires. On va dans des bons restaurants, on jase. (Annie).

Pour Annie et Martin, l'objectif est de développer de nouvelles relations amicales. Ils sont tous les deux à la recherche d'amitiés fondées sur l'authenticité. « [...] mais là, je suis rendu au point que je sais que je dois aller connecter davantage avec des gens semblables [...]. À la retraite, j'ai plus espoir de rencontrer des gens comme moi. » (Annie). Je développe aussi mes amitiés. Des amitiés basés sur le soi, moins sur l'extérieur. C'est très important pour moi. (Martin).

Les participants rapportent également la qualité de la relation avec les enfants et les conjoints comme objectif de vie. Louise cite la qualité des communications avec ses enfants. « Avec mes enfants et petits-enfants, j'ai déjà de très bonnes communications. L'important, c'est surtout à ce niveau-là. ». Chantal, elle, met son rôle de mère et de grand-mère au centre de ses objectifs de vie.

Ma mission dans la vie, depuis que je suis toute petite, était de devenir mère, d'avoir des enfants, de bien les élever, de les aider à réussir dans la vie et de savoir les laisser voler de leurs propres ailes le temps venu [...]. Je suis grand-mère, je me permets donc maintenant de passer du temps de qualité avec mon unique petite-fille. Je considère donc que mon but ultime dans la vie a été atteint. (Chantal).

Martin parle aussi de l'importance de passer du temps avec sa petite fille. « La petite fille est ici à la maison. Des fois je suis là, je l'ai dans les bras pour l'endormir. Des fois c'est plus long, ça prend le temps que ça prend. ». Martin et Jade évoquent également la qualité de la relation avec leurs conjoints.

La relation avec ma femme aussi (c'est important d'avoir une relation fondée sur l'authenticité). Des fois je me dis ça peut sonner « selfish »... mais le donner, c'est le recevoir [rire]. Le reste, c'est des voyages personnels avec ma conjointe. Un ou deux par année. Cette année on est allé dans l'ouest pour voir mon fils et la petite pour 2 semaines. On a fait des randonnées et du vélo avec la famille. L'année passée, 6 semaines en Asie. En hiver : traversée de la Gaspésie... Ça nous fait 2-3 voyages par année au minimum. (Martin).

Mon mari a 87 ans. De vivre avec lui aussi c'est ... ça m'apporte beaucoup. Sur tous les plans. Surtout le plan intellectuel. Je l'aide dans sa recherche. J'ai été pendant plusieurs années son éditeur. Je revoyais tous ses travaux. Il est au courant, l'actualité, il lit énormément. C'est un vrai plaisir. Ça toujours été ce qui nous a gardé unis je dirais. (Jade).

Au niveau de la qualité de vie, Louise et Judith, qui croient dans la réincarnation, rapportent qu'elles cherchent à maintenir une qualité de vie psychologique jusqu'à la mort. « Je veux m'éteindre avec le sourire. » (Judith). « Mes buts plus sérieux, je ne sais pas... J'aimerais mourir en sagesse, sereine [...]. Je veux demeurer heureuse et joyeuse. » (Louise). Jade rapporte qu'elle aimerait davantage gérer ses douleurs en s'adonnant à d'autres activités physiques. « Je m'efforce maintenant...au lieu de prendre des résolutions, je me fixe continuellement des buts. Ce que je veux c'est de prendre soin de ma santé. Je veux faire de l'aqua fitness. ».

L'altruisme social est rapporté comme objectif de vie. Pour la plupart des participants, la recherche d'un projet de bénévolat s'est révélée plutôt complexe car il sous-tend la quête d'une cause remplie de sens et qui leur tient à cœur. Pour Martin, l'aide qu'il apporte dans son bénévolat au niveau local est une source de valorisation.

Après ça j'ai essayé plein de choses : bénévolat pour personne âgées. Puis ça ce n'était pas mon domaine. J'ai aussi regardé pour d'autres associations. Carrefour jeunesse d'emploi Outaouais. Là j'ai fait du mentorat pour de jeunes immigrants qui arrivent au pays en grande partie de régions francophones d'Afrique ou d'Amérique du sud qui ont besoin d'intégrer le marché du travail. C'était essentiellement de les aider côté recherche d'emplois. Plein de belles réussites. Un jeune de la Colombie est maintenant employé temps plein à immigration Canada. J'ai fait ça pendant une secousse. Je faisais de la simulation d'entrevues au carrefour pour différents emplois. J'en fais encore un peu de ça. Plus autant de mentorat. Ensuite j'ai aussi travaillé pour un organisme qui s'appelle SAO (organisme d'aide aux organisations) qui vient en aide à des projets pour subvenir à des besoins locaux côté agriculture, industrielle, etc. Alors j'ai pris un projet pour refaire les RH et structure organisationnelle d'un organisme [...]. Je me suis souvent demandé quelle était ma raison

d'être... pourquoi j'existe, pourquoi je vis. Ma réponse à ça c'est que je peux encore apporter du bien. Je regarde le bon que j'apporte dans mon bénévolat. J'apprends à connaître les autres et à les aider. Les gens sont contents de ces gestes-là. C'est partout comme ça. J'ai une amie ici... son mari a le parkinson. Il est souvent à l'hôpital. Je fais souvent des sorties avec elle pour lui changer les idées. J'ai un autre ami qui s'est fait opéré dans les pieds. Je suis allé la reconduire à Montréal. Ça me fait plaisir, j'ai le temps et eux reconnaissent ces gestes-là. Très valorisant. Donc faire du bien... c'est mon but. C'est pas mal ça. La question revenait, pour moi, qu'elle est là ma raison de vivre. C'est très personnel. En le faisant pour les autres, je sais que ça m'apporte une reconnaissance. C'est surtout ça que je cherche. Une valorisation. J'ai le temps de le faire. C'est un peu là la richesse de la vie maintenant. Donc eh. C'est un peu ça. Quand je regarde tout le monde autour que je peux aider et ils sont très reconnaissants. (Martin).

Annie, elle, croyait initialement se dévouer à des voyages humanitaires. « Mon but à la retraite était de faire de l'aide internationale. J'ai toujours pensé que c'est ce que je voulais faire pendant les dernières années de ma carrière. C'était presque du jour au lendemain. ». Ayant conclu que l'aide humanitaire s'attaquait rarement à la source des problèmes visés, elle a décidé de se tourner vers le bénévolat dans la région de l'Outaouais.

Alors maintenant, je suis bénévole pour l'organisme l'escouade anti-gaspillage alimentaire [...].j'aide des organismes communautaires qui œuvrent à diminuer la faim dans la région. Centraide Outaouais, clinique de dons de sang, etc. Y'a encore trois ou quatre affaires qui m'intéressent beaucoup. Par exemple, la ferme Moore. C'est une ferme à Gatineau qui a été léguée par le propriétaire. C'était à l'abandon. Il y a eu une coopérative de créée et ils ont proposé de rouvrir la ferme. Maintenant, c'est magnifique. Mais je n'ai pas le temps. Il y a aussi le marché de l'Outaouais qui est une coopérative qui regroupe des producteurs (fermes, produits), situés partout dans la grande région. Ils ont des poules, des bisons. Alors les producteurs apportent leur marchandise en ville et prennent des commandes. C'est tout bio. Ça aide à promouvoir l'achat local et santé. Ça fait vivre les producteurs locaux. C'est une formule excellente. (Annie).

Annie explique qu'elle aimerait œuvrer pour un organisme qui a pour but d'enseigner la pleine conscience aux enfants dans les écoles afin développer leur conscience sociale. Elle explique que ce projet s'enlignerait bien avec son désir d'attaquer la source des enjeux sociaux.

J'ai eu le goût de devenir une semeuse de conscience. Je pense que je suis en train de trouver un endroit idéal pour le faire [...]. Alors dès que j'ai du temps qui se libère dans mon horaire j'aimerais faire du bénévolat dans cette fondation. Ça va être mon prochain projet. Là, je serai encore plus sur l'objectif fondamental que je veux suivre. Je vais continuer mon bénévolat pour l'escouade anti-gaspillage parce que, selon moi, l'objectif en dessous de ça

c'est la même chose. Quand on amène les bénévoles sur une ferme, ils voient qu'ils auraient jamais réalisé qu'il y avait autant de travail sur une ferme. Alors c'est tout un travail de sensibilisation. Après ça, plus jamais les gens verront le travail d'un fermier de la même façon. (Annie).

Louise explique que sa mission personnelle est de venir en aide aux autres. Elle dit le faire par le biais des cours de méditation qu'elle offre. « Maintenant je donne des cours, j'essaie d'aider autrement. Ma mission c'est d'aider. Ça devrait être... je veux être plus altruiste. Dans l'altruisme et la compassion, y'a un bonheur personnel. Ça peut sembler égoïste, mais c'est très bon pour les autres gratifiant. ».

Judith donne également des cours de méditation. Elle explique qu'elle vise le partage dans son bénévolat. Bien qu'elle aimerait éventuellement faire un voyage humanitaire, elle voit la pertinence de faire un changement à un niveau local.

Mes buts dans la vie? Euh... aller au bout de mes rêves. Y'a des projets de voyage humanitaire que je ne sais pas si j'arriverai à les réaliser, mais en même temps je me dis dans ma situation actuelle, je ne suis pas prête tout de suite [...]. Mais en ce moment, j'ai des projets. Si je ne peux pas réaliser un rêve en particulier dans un voyage humanitaire, je peux le faire ici! Par exemple, donner mes cours (de méditation), je ne sais pas combien de temps je vais les donner, souvent les gens m'appellent et je me dis tant mieux, ça me donne à moi-même mais aussi je peux partager avec les autres [...]. Tout ça, ça c'est fait progressivement depuis 2012 depuis mes premières retraites de méditation et ça c'est le bonheur de le partager quand on voit le bonheur des autres. (Judith).

Jade ne s'est pas encore investie dans un projet de bénévolat, mais elle contemple l'idée de participer dans un projet qui lui permettrait de mettre à profit les compétences qu'elle a développées tout au long de sa carrière.

Il y a aussi une autre association, un groupe de femmes qui ont eu une certaine éducation, qui s'occupent de projets communautaires ou à l'international. Ça me permettrait d'utiliser toutes mes connaissances et compétences dans ce domaine. Un ancien collègue m'a demandé de collaborer sur des projets d'aide humanitaire non rémunérés à l'étranger récemment. Ça m'intéresse beaucoup. Ce sont des projets que je regarde actuellement. (Jade).

Certains participants ont pour but de changer leur relation avec les biens matériels. Ils le font par le biais de la simplicité volontaire. « [...] je travaille à changer ma perception par rapport à mes besoins, qui ne sont pas fondamentaux... Comme avoir une table neuve, le matériel. C'est un travail quotidien que je fais, que je veux faire. » (Louise). « Ah! Simpliste volontaire (rires). Je suis dans un groupe de simplicité volontaire. J'aime mieux garder mon argent pour voyager. Je ne suis pas matérialiste. Alors oui, garder mon argent pour voyager. » (Annie).

Divers apprentissages ont aussi été cités dans les objectifs de vie. Certains apprentissages relèvent de la technologie : « Je relève toujours les défis d'apprendre, j'ai pris un nouveau cours informatique. Les nouveaux téléphones... J'ai dit à ma fille maman n'est plus un dinosaure! J'aime ça, j'apprends, c'est important. Ça me passionne. » (Judith). Quelques-uns aimeraient apprendre de nouvelles langues. « Continué à apprendre l'espagnol... » (Jade).

J'ai fait une bucket list, je me suis dit je veux apprendre l'italien! J'ai cette passion pour les langues. L'Italie me rappelle le soleil... C'est important pour moi, cette langue me parle. Des défis comme ça pour faire travailler le mental! (Judith).

La manière d'instaurer et maintenir la pratique

Les participants ont tous instauré la pratique de la pleine conscience pour des raisons différentes. Pour Louise, lors de ses premières méditations, il s'agissait d'un moment pour respirer. « J'ai commencé à méditer dans la vingtaine, avec des chandelles... Je méditais avec de la musique, méditation guidée. C'était important de respirer. Mais c'était juste ça. » (Louise). Louise dit avoir pratiqué une forme de méditation ou une autre depuis la vingtaine jusqu'à il y a 8 ans, où elle s'est mise à pratiquer la méditation pleine conscience. Judith, elle, a débuté ses méditations il y a 11 ans. Louise et Judith adhèrent ainsi aux croyances du bouddhisme et sa philosophie dans lesquelles s'inscrive leur pratique de la pleine conscience.

Je crois à la réincarnation, je crois que l'esprit continue, dans une prochaine vie. Nous créons nos vies futures de par nos actions. J'ai commencé à croire à ça à cause de mes

études en psychologie. Maintenant que je connais la philosophie bouddhiste, je trouve ça très logique. Alors c'est pour ça que je veux être capable de mourir sans peur, pour avoir de meilleures vies futures. (Louise).

En comparaison avec les autres méditants de l'étude, Louise et Judith décrivent une pratique qui a parfois lieu en groupe par l'entremise de cours de méditation.

Parfois, je suis seule dans la pleine conscience, des fois je le suis avec les autres en groupes [...]. Il faut savoir être capable de se retirer et penser. Les moments où on est seul, il faut les apprivoiser [...]. Souvent, les gens disent, je suis seul... moi je ne suis pas seule, si vous êtes tournés vers les autres, vous êtes jamais seuls. Donc vous vous réalisez aussi. Les autres vous apportent quelque chose, c'est toujours enrichissant. (Judith).

Les autres participants rapportent avoir appris une médiation de la pleine conscience dans des cours, mais la plupart ont délaissé les groupes pour pratiquer seul à la maison. « Après ça, je monte à l'étage et je pratique la méditation de pleine conscience qui est suite à deux sessions de 8 cours que j'avais pris avec une personne qui l'enseignait. » (Martin).

Les participants expliquent qu'ils maintiennent leur pratique puisqu'ils l'ont intégrée dans leur routine au quotidien. La tendance est de se garder un à deux moments particuliers pour méditer pendant une période de temps plus ou moins fixe. Généralement, les méditants rapportent s'adonner à leur pratique le matin ou en fin de journée. « C'est un moment dans la journée où je prends le temps, je m'arrête et je ressens [...]. la routine de méditer, matin et soir. » (Annie). La majorité des méditants ont aménagé un endroit dans la maison pour méditer. Judith explique qu'elle pratique la pleine conscience en s'adonnant à certaines activités comme la marche.

Donc je commence souvent ma journée avec de la méditation et à essayer d'être dans ce que je fais d'arrêter d'être dans le passé du travail. Donc vraiment d'être dans l'instant [...]. Donc je fais ma méditation après je savoure un moment j'adore prendre mon café regarder le soleil qui se lève. Prendre du temps avec le chat, avec mon mari [...]. Laver la vaisselle, marcher, on peut être dans l'instant présent. Ce matin quand j'ai pris ma marche, j'étais dans l'instant présent quand j'ai vu cette biche. Ça nous apporte ça la pleine conscience. (Judith).

Martin, qui a lui aussi intégré sa méditation dans sa routine, spécifie qu'il utilise la pratique de la pleine conscience au besoin. « Je fais surtout ça le matin, sinon le soir je ne m'endors plus. Mais sinon je le fais autant que j'en ai de besoin dans une journée. » (Martin). Il rapporte également avoir cessé la pratique de la méditation pendant un moment avant de prendre sa retraite. Il dit avoir fait une dépression au début de sa retraite et que c'est à ce moment qu'il s'est rappelé des bienfaits que lui apportait la pratique de la pleine conscience.

Quand j'ai commencé la méditation, en 2004, j'étais en train de me brûler au travail. J'ai appris à remettre les choses en perspective... après j'ai laissé de côté comme je te disais, avant et au début de ma retraite. Quand j'ai commencé à déprimer, j'ai regretté d'avoir abandonné ma méditation alors je l'ai tout de suite repris. Je ne le fais pas pendant mes voyages parce que je suis naturellement plus dans le moment présent, y'a tellement de belles choses qui se passent. (Martin).

On observe donc que pour certains participants, la pratique de la pleine conscience s'inscrit dans un système de croyances et de valeurs bien définis. Pour d'autres, la pratique s'est insérée dans leur vie comme une posture à adopter, une façon d'être pour être plus en contact avec leur ressenti, leur vécu. Les bienfaits observés qui découlent de leur pratique agissent à titre de motivateur pour maintenir leur pratique dans leur routine au quotidien.

Les effets rapportés

Afin d'avoir accès aux effets de la pratique de la pleine conscience, nous avons demandé aux méditants quelle influence a la pratique de pleine conscience sur qui ils sont aujourd'hui. Dans leurs réponses, on note les effets positifs et négatifs de la pratique ainsi que les effets négatifs de la non-pratique.

Les effets de la pratique. Les participants ont rapporté plusieurs effets positifs, dont un plus grand niveau d'acceptation ainsi qu'une plus grande ouverture à soi. Les méditants rapportent un plus grand niveau d'acceptation grâce à leur méditation. On parle ici de l'acceptation des émotions,

des autres et des situations difficiles. Les participants expliquent qu'ils sont en mesure de mieux accueillir les sensations inconfortables qui accompagnent les émotions négatives.

La pleine conscience m'a permis d'accueillir, de vivre, de ressentir la peine, les douleurs. [...]. Avec la pleine conscience, on ouvre le tiroir. Je vis encore de la peine et de la colère. Quand je fais ma méditation de pleine conscience, je suis capable de les ressentir. (Annie).

On rapporte que la pratique de la pleine conscience change aussi la relation qu'on entretient avec les émotions difficiles. D'une part, la pratique aide à prendre une distance par rapport aux émotions ressenties, de réaliser qu'elles ne nous définissent pas, et qu'elles ont un début, un milieu et une fin.

Surtout dans la méditation, si je m'arrête, on va le ressentir. Il faut l'accueillir, accueillir l'émotion... la vivre, avec soi-même, pourquoi ça me dérange et la décortiquer par rapport à moi. Elle est là la difficulté. Est-ce que je suis cette émotion-là? Ou c'est juste une partie de moi? L'émotion va juste passer. Elle est là, je dois l'écouter. Sinon elle reste, et c'est pour ça les dépressions. (Louise).

Mais les émotions, il ne faut pas juste les tasser. Il faut qu'on s'en libère. Il faut ressentir le mal pour s'en débarrasser. C'est de se donner le droit de vivre des émotions difficiles (Annie).

Martin, qui expliquait souffrir de dépression en fin de carrière et au début de la retraite, souligne que la pleine conscience lui a donné accès à la tristesse qu'il ressentait.

La méditation c'est comme une petite pilule... c'est un point de confort, de sécurité... de...de... un *safe haven*...dans le sens que... lorsque je ressens des émotions difficiles, je peux retourner à ma méditation pour rebalancer le tout. Le principe d'équanimité. Tout est éphémère... par exemple... de prendre conscience que la tristesse, ça passe. (Martin).

Accueillir les émotions négatives et les accepter telles qu'elles sont favorisent, par conséquent, leur régulation. Certains participants évoquent que la méditation de la pleine conscience aide à réguler les émotions positives dans lesquelles ils s'emballent parfois.

Je dirais même que ça peut aider à gérer les émotions positives... Quand je me sens surexcité par un événement ou quelque chose, des fois c'est utile de méditer et de ramener ça à un niveau plus gérable. Je dirais que j'ai une très bonne santé mentale avec ça (Martin).

Bref, la pratique s'applique à un spectre d'expériences émotionnelles beaucoup plus vaste et ne se restreint pas seulement à une technique qui vise la régulation d'émotions négatives au besoin. Elle permet de concevoir les émotions positives et négatives comme parties intégrales et inévitables de l'expérience humaine.

D'autre part, au-delà des sensations physiques et des émotions, les participants expliquent que la méditation les aide à ressentir et à prendre responsabilité des réactions qui découlent d'interactions négatives avec les autres. Judith, qui soulignait l'importance pour elle de réapprendre à vivre avec son conjoint à la retraite, poursuit sur une ligne de pensées similaires.

Ça change ma vision du monde. Si l'émotion arrive, un pincement, on respire, et on respire profondément. On accueille l'émotion. Mais je n'entre plus dans le jeu de colère, d'alimenter la colère avec des mots... Je change ma vision dans ce sens-là. Comment on peut réagir à des émotions négatives... si l'émotion négative arrive, je l'accueille. Ça peut être bête, je veux méditer un matin, et mon mari écoute la télévision, la colère monte. Je l'accueille, et je lâche. (Judith).

Louise avait comme objectif de vie d'améliorer et de maintenir la qualité de sa relation avec ses enfants. Elle explique que la pratique de la pleine conscience lui a permis d'accepter les choix et le style de vie de ses enfants et de cesser les comportements qui visaient à les changer.

En quelque part je me suis dit... J'ai travaillé sur mon égo qui fait le rôle de maman, me poussait à penser « je dois leur dire certaines choses pour qu'ils soient de certaines façons », non ce n'est pas vrai. Ce sont des adultes. Je dois les considérer comme des adultes. Ça, j'ai réussi. Ça me fatiguait avant, mais je trouve ça correct. J'accepte qu'ils puissent être heureux dans des choses que je comprends moins. Je me dis qu'au pire, ils vont apprendre. La méditation, ce n'est pas juste pour nous. On n'est pas toujours d'accord avec les autres même si ce sont nos proches. Alors il faut que nos méditations impliquent aussi les autres. On le ressent quand on a un problème avec quelqu'un, on va le ressentir à l'intérieur. J'ai de meilleures relations avec les gens... Avec tout le monde. On dit souvent que... J'entends souvent « elle je l'aime pas, lui y'est comme ça... ». Si on pratique la méditation, on change nos perceptions par rapport à l'autre en face de nous. Ce n'est vraiment pas facile... Mais c'est la méditation qui peut faire changer nos perceptions. « Pourquoi je lui ai répondu sec, ça m'a blessé... et pourquoi je me sens blessé... ». La méditation m'apporte un bien être, de bonnes relations avec les autres (Louise).

Annie explique qu'elle a développé certains patrons au cours de sa vie qui l'ont amenée à réagir de façon plus colérique envers les autres. Elle spécifie que la méditation lui a permis, entre autres, une prise de conscience de ces façons de faire. Prise de conscience qui, par conséquent, mène à la possibilité de choisir de réagir de façon différente dans de telles circonstances tout en restant authentique quant à ses sentiments.

La pleine conscience m'a aidée à prendre conscience de mes automatismes. Ça m'a aidé à réaliser comment des fois je réagis de façon automatique. Maintenant je peux choisir de réagir de façon différente. C'est comme...reprendre le pouvoir sur ma vie. Ça aide à clarifier [...]. Je suis plus calme. Beaucoup de détachement. Comme je te disais tout à l'heure, ça m'a aidée à développer ma diplomatie. Quand quelqu'un me dit quelque chose qui me déplaît, je m'en détache beaucoup. (Annie).

Les méditants rapportent aussi une plus grande acceptation de situations difficiles qui surviennent dans le cadre de la transition à la retraite et du vieillissement. Chantal, qui ressentait beaucoup de stress dans le cadre de son rôle de proche aidante, explique que la pratique a changé sa manière de gérer les situations difficiles qui pouvaient survenir.

Ça permet également de relativiser les événements qui surviennent et qui, parfois, sont moins agréables. Des problèmes qui, souvent à prime abord peuvent nous sembler insurmontables et être une cause de stress immense, lorsque remis en contexte nous apparaissent moins graves. Comme je dis souvent, les événements ont l'importance que nous voulons bien leur accorder [...]. Encore une fois, je trouve qu'en pratiquant la pleine conscience, ça me permet de remettre les choses en perspective et de mieux accepter les changements qui surviennent inévitablement dans ma vie ce qui m'aide énormément à faire face à mes inquiétudes face à celles-ci. Une fois les événements recadrés dans leurs perspectives, il est beaucoup plus facile de gérer et d'accepter tout bouleversement dans nos vies. Souvent, je trouve que nous avons une réticence quasi automatique au changement quel qu'il soit. Dès qu'un changement survient dans nos vies on craint pour notre petit confort, l'inconnu est presque toujours une source de stress et nous effraye alors s'en suit un flot d'incertitudes et d'inquiétudes. (Chantal).

Louise, qui souhaite maintenir une qualité de vie psychologique, explique que la méditation de la pleine conscience l'aide à recadrer l'importance des maux physiques qu'elle ressent. « J'ai des problèmes physiques c'est sûr et ça c'est normal pour tout le monde. Mais l'important c'est

l'intérieur. L'esprit. C'est moins de souffrances. Et quand on dit moins de souffrances, on parle de...Moins de fausses perceptions, de fausses croyances. ». Jade, qui parlait de son dégoût de la pornographie, a aussi fait appel à la méditation pour gérer ses difficultés. « Bien, par exemple, j'ai souvent eu recours à la méditation pour mon inconfort avec la sexualité. A cause de la façon qu'on vit certains événements... ça permet de mieux gérer ces genres d'épisodes de la vie. ». Bref, les méditants rapportent que la pleine conscience leur permet, entre autres, de cesser de résister aux émotions et aux événements difficiles qui surviennent dans la transition à la retraite.

Les participants rapportent également que la méditation de la pleine conscience facilite l'ouverture à soi. Ceci leur donne en quelque sorte une opportunité d'évoluer, de délaisser ou de changer des aspects d'eux qu'ils aiment moins. « Mais l'influence... pour ça été une grande transformation personnelle... façon de voir la vie » (Martin). « La pleine conscience, c'est ça, la distinction. Il faut sortir ce qu'on ne veut pas voir. » (Annie). Jade a utilisé l'alcool toute sa vie afin de gérer des facettes de sa personnalité avec lesquelles elle était moins en paix. Maintenant qu'elle vit dans la sobriété, elle explique que la pleine conscience lui a permis non seulement de mieux se connaître, mais de reconnaître les aspects de sa personne qu'elle désire changer.

Ça m'apprend à mieux me connaître et à mieux gérer mes émotions. On a tous des côtés des caractères à gérer (rires). Ça m'aide beaucoup. Avec mes instances de passions et de colères. Tu sais. J'en ai encore [...]. Le travail n'est pas terminé. Je trouve que c'est un instrument qui fait qu'on peut garder espoir dans la vie. Je crois qu'on peut se transformer... pas d'être différent du jour au lendemain, mais de faire un travail continu pour devenir une meilleure personne. (Jade).

Annie explique qu'auparavant, elle avait tendance à se tourner vers l'extérieur pour tenter de s'accomplir. « Maintenant, ça c'est réglé (dépendance affective). J'ai plus confiance en moi grâce à cette source, et ce n'est pas un autre individu ». Elle expliquait qu'elle avait fait l'exercice cognitif de relier les moments qui l'a rendue le plus heureuse dans sa vie afin d'enligner ses

objectifs de vie et note que cet exercice n'aurait pas été possible sans la méditation de la pleine conscience.

D'un côté plus positif, l'exercice que j'ai fait de trouver des points communs qui me rendent heureuse: je n'aurai pas été capable de faire ça sans mes méditations. C'était comme mettre ma vie sur un écran de cinéma. De voir des solutions. Se décoller le nez de ses problèmes [...]. C'est fort utile. L'avantage, c'est de me reconnecter à quelque chose de plus grand [...]. Maintenant, je passe plus de la tête au cœur. Ça m'a développé ma créativité. J'ai plus d'intuition. Je trouve des solutions plus intéressantes, j'ai plus de sagesse: c'est tout. C'est ce que je développe avec ça. Ça donne accès à des solutions auxquelles je n'aurais pas nécessairement accès intellectuellement. (Annie).

Pour Chantal, proche-aidante qui expliquait qu'elle avait de la difficulté à écouter et à répondre à ses besoins et qu'elle avait une tendance rigide à mettre les besoins des autres avant les siens, explique que la pleine conscience lui a permis de prendre conscience de ses besoins.

Il est facile de perdre de vue ses objectifs dans la vie, mais en pratiquant la pleine conscience de façon régulière ça me permet d'objectiver mes besoins et ceux de mon entourage [...]. J'utilise beaucoup cette pratique pour recentrer mes besoins et me concentrer sur mes buts personnels [...]. Ça me permet de reconnecter avec moi-même et mes propres besoins. [...] Ça me fait réaliser certaines choses que tu ne prends pas le temps de faire autrement. Quand on est occupé, on creuse rarement certaines choses. Ça m'aide à mieux gérer et comprendre... (Chantal).

Bref, les méditants expliquent qu'une des plus grandes influences que la pratique de la pleine conscience a sur qui ils sont aujourd'hui provient du fait qu'elle permet une découverte de leur être. Ils expliquent que la méditation permet non seulement cette découverte, mais qu'elle leur permet aussi d'évoluer.

Certains participants rapportent que la pleine conscience peut également avoir des effets négatifs, comme un sentiment de solitude. « Il y a très peu de gens avec qui je peux parler de la méditation. Y'a peu de gens qui embarquent là-dedans et je ne suis pas dedans pour imposer ça ou convaincre les autres. » (Martin).

D'un point de vue un peu plus négatif, ça m'isole. C'est difficile de trouver des gens qui pensent comme moi. Ma vision est différente, dans la famille, surtout. Ça me débobine un

peu. [...]. Mais ma vision ne passe pas tout le temps. J'ai de la difficulté à en discuter avec d'autres. (Annie).

Effets négatifs de la non pratique. À l'inverse, les participants rapportent des effets négatifs lorsqu'ils cessent de pratiquer la pleine conscience. On note, par exemple, la dysrégulation. « Sinon on peut être stressé, avec notre téléphone, on n'est pas ici... On est avec ce qu'on anticipe... On a manqué l'instant. On peut vivre des émotions négatives... être pris dans le stress. » (Judith).

C'est sûr que quelque fois je pense « oui je peux me laisser aller, me laisser embarquer dans le tourbillon de la vie [...]. Je me rends compte que quand je suis avec les gens, je deviens... Si je suis trop avec les gens, dans l'agitation, je sors, je prends du vin, mais je deviens un peu trop dans l'extériorité... Moins centrée [...] Et si on ne le pratique pas (la pleine conscience), on reste à l'extérieur de nous. Lorsque je me laisse aller à tout ce qui extérieur, c'est facile de revenir agitée, de rester prise dans le tourbillon de la vie et de ne pas me retourner vers l'intérieur. (Louise).

Un autre effet négatif de la non pratique est l'augmentation de biais cognitifs, comme une déviation de la réalité. « On peut juger facilement, nos perceptions peuvent être exagérées par rapport à une situation et si on laisse ça aller, ça va s'amplifier. On s'en compte beaucoup des menteries [rire] pour se justifier nous-même. Et je ne veux pas embarquer là-dedans. » (Louise). Il est intéressant de noter que Louise et Judith conçoivent la pratique de la pleine conscience comme une façon d'être, une posture à adopter face à la face plutôt qu'une stratégie qu'on applique dans un moment isolé dans le temps.

Dans la prochaine section, nous allons exposer les liens que nous observons entre les attitudes et la pratique de la pleine conscience et comment ces thèmes sont reliés à la représentation de soi et objectifs de vie des participants.

DISCUSSION

Cette section met en lumière l'interprétation des résultats présentés dans la section précédente. Par la suite, des considérations pour des applications pratiques seront présentées.

Rappel des objectifs et des hypothèses.

L'objectif de notre recherche qualitative était d'explorer la pratique de la pleine conscience pendant une transition à la retraite chez des boomers âgés entre 50 et 70 ans. La question de recherche était la suivante : quelles retombées sont identifiées comme étant associées à la pratique soutenue de la pleine conscience dans les représentations de soi et les objectifs de vie de baby-boomers en adaptation à la retraite?

Discussion des résultats

Les résultats obtenus ont permis d'explorer plusieurs retombées identifiées comme étant associées à la pratique soutenue de la pleine conscience dans les représentations de soi et les objectifs de vie de baby-boomers en adaptation à la retraite. Certains résultats ne sont pas intégrés dans la présente analyse car ils étaient peu fréquents, rapportés de façon vague et peu pertinents pour la discussion.

Les attitudes face à la transition de vie et la pratique de la pleine conscience

Attitudes positives. Nous observons que la grande majorité des participants rapportent un bon nombre d'attitudes positives en lien avec leur transition de vie. Les réponses des participants soulignent qu'en général, ils étaient satisfaits de leur carrière, sont heureux d'être à la retraite et acceptent leur propre vieillissement. Au niveau du travail et de la retraite, les attitudes négatives rapportées sont surtout en lien avec la perte de la structure que le travail leur apportait. De façon plus précise, les participants mentionnent l'ajustement à une nouvelle routine ainsi que la perte du

réseau social qu'ils s'étaient construit dans le cadre du travail. En ce qui concerne le vieillissement, les méditants rapportent qu'il représente une possibilité de développer leur spiritualité, d'améliorer leur relation avec soi et l'autre et de lâcher prise. Certains résultats de recherche supportent que la pratique de la pleine conscience puisse représenter, pour la population vieillissante, une façon d'exprimer leur spiritualité (Stevens, 2016). Il est important de réitérer que nos participants sont retraités de la fonction publique et jouissent de bons fonds de pension. La sécurité financière, un facteur prédicteur important de la satisfaction de la retraite, est bien supporté empiriquement (Price et Balaswamy, 2009).

Les attitudes négatives. Quelques attitudes négatives en lien avec le vieillissement sont rapportées, comme certaines douleurs chroniques. Cependant, les participants rapportent bien gérer ces douleurs avec la pratique de la pleine conscience. Ceci confirme les résultats sur les bienfaits de la pratique pour les douleurs chroniques (Morone et al. 2008). Les participants rapportent être en contact avec les attitudes négatives susmentionnées, en partie, grâce à leur pratique de la pleine conscience. Ils estiment ainsi être plus à même d'accueillir et accepter les émotions négatives vécues. Ces résultats s'arriment avec la littérature (Kabat-Zinn, 1990). La pratique de la pleine conscience et de l'auto-compassion est un élément clé pour gérer le stress vécu en début de la retraite dans le rôle de proche-aidant auprès d'un membre de la famille atteint de démence. En étant plus à l'écoute du stress et des frustrations vécues dans le rôle de proche-aidant, le méditant se donne la permission de se mettre des limites à soi et aux autres. Ceci va dans le sens des résultats d'une méta-analyse menée par Kor et al. (2018), selon laquelle la pratique de la pleine conscience réduit le niveau de stress perçu par des proche-aidants qui interviennent auprès d'individus souffrants d'une démence.

N'oublions pas que les participants de cette étude se situent dans les premiers cinq ans de la prise de la retraite, communément associée avec la fin de la phase de la lune de miel (Atchley, 2000), dans laquelle les fantasmes irréalistes en lien avec la retraite prennent fin. Débute alors la phase de « *désenchantement* », dans laquelle l'individu est plongé dans l'ennui, un sentiment d'inutilité ainsi que des périodes dépressives dans un contexte de deuil. Il est donc attendu que ces participants, à ce stade de leur retraite, vivent des émotions et des attitudes négatives vis-à-vis leur transition de vie. Ces résultats révèlent qu'il faut être prudent dans l'analyse des résultats, car quelques attitudes négatives en lien avec la transition à la retraite pourraient être tout à fait appropriées. La phase de *désenchantement* est ainsi marquée par une augmentation d'attitudes négatives envers la retraite. Elle est également accompagnée d'une nouvelle quête de sens dans la définition du soi.

Le concept de soi et la pratique de la pleine conscience

Le rôle des valeurs et des croyances. Certaines divergences dans les éléments recensés par les participants sont observées en ce qui concerne le concept de soi. Ces divergences sont d'autant plus notables lorsqu'on les analyse selon les valeurs et croyances des participants. D'une part, certains participants suivaient les préceptes du bouddhisme en même temps de pratiquer une méditation de pleine conscience, alors que d'autres font simplement de la méditation sans nécessairement s'intéresser à des principes philosophiques ou religieux. Ainsi, certains se sont affiliés à des groupes de méditation ou pris des cours de formation ce qui leur a permis d'élargir leurs connaissances sur les principes bouddhistes sous-tendant leur type de méditation qui devient ce que l'on appelle *l'insight meditation* et aborde également les principes éthiques sous-tendant la démarche bouddhiste, alors que d'autres se limitent à la méditation comme pratique d'autorégulation. La méditation est la même dans les deux cas. On observe ainsi que les préceptes

du bouddhisme viennent simplement colorer la façon qu'ont les participants à l'étude d'aborder leur éthique de vie. Les réponses des méditants nous informent également sur la façon dont la pleine conscience les met sur la voie d'une meilleure connaissance de soi en général. Cette meilleure connaissance semble passer, en partie, par une plus grande ouverture à soi.

Introspection, ouverture à soi et à l'expérience. Les témoignages des participants suggèrent qu'ils étaient d'emblée orientés vers l'introspection. En effet, plusieurs répondants rapportent qu'avant même avoir débuté leur pratique de la pleine conscience, ils avaient tendance à s'intérioriser et que cette tendance s'est exacerbée depuis qu'ils pratiquent. Martin, par exemple, rapporte qu'il s'est souvent demandé quelle était sa raison d'être et qui en est venu à la conclusion qu'il pouvait redonner à la société. Cela est en harmonie avec la pleine conscience et l'éthique de vie. Les témoignages des participants suggèrent ainsi que la pratique de la pleine conscience leur permet une certaine ouverture à soi ce qui, par conséquent, les amène à mieux se connaître. Hanley and Garland (2017) ont trouvé une association positive entre la pratique de la pleine conscience et le degré de connaissance de soi. Par exemple, certains méditants rapportent que la pleine conscience les a aidés à prendre conscience de certains aspects de leur soi personnel. Le témoignage de Chantal illustre bien ce phénomène. Étant devenue proche-aidante en fin de carrière, elle expliquait que sa tendance à mettre les besoins des autres au-devant des siens s'était exacerbée au début de sa retraite. Elle ajoute que ses méditations l'ont amenée à prendre conscience de cette tendance en écoutant les frustrations ressenties.

Les réponses des méditants suggèrent aussi que cette ouverture à la vie intérieure fait que l'on recherche des amis capables de faire de même. C'est le cas de Martin et Annie, lesquels rapportent qu'ils ressentent présentement le besoin de rencontrer des individus qui sont en mesure de s'intérioriser. Les témoignages des participants suggèrent qu'il en est de même pour leurs

relations conjugales et familiales. Dans le cas de Jade, par exemple, elle raconte qu'une des raisons pour lesquelles elle est restée si longtemps avec son mari est qu'ils se sont toujoursentraîdés et nourrit sur le plan intellectuel. Il s'agit d'un bel exemple d'auto-compassion. Stewart, Ahrens et Gunthert (2018) ont trouvé une association positive et une valeur prédictive entre la pratique de la pleine conscience et la recherche de relations interpersonnelles basée sur la compassion et l'authenticité. Les témoignages recueillis suggèrent également une tendance à l'ouverture à l'expérience. Ceci est illustré par les dires de Judith, par exemple, qui se décrit une comme personne optimiste et prête à affronter de nouvelles situations. Rester engagé lors d'expériences de vie difficiles, réduire la réponse défensive à de nouvelles informations au sujet du soi et la régulation émotionnelle sont des mécanismes favorisés par la pratique de la pleine conscience qui mettent les méditants sur la voir de l'ouverture à l'expérience (Barner et Barner, 2011).

On peut ainsi observer que ces personnes avaient des tendances naturelles qui font qu'elles se sont peut-être tournées vers la pleine conscience et leur éthique de vie particulière et que ces activités les ont probablement renforcées dans convictions initiales. Dans le moment présent, les différents éléments du concept de soi rapportés par les participants étaient différents que ceux rapportés plus tôt dans la vie. Ce remaniement des éléments du concept de soi est présenté par les méditants comme étant, en quelque sorte, engendré par leur transition de vie et consolidé par la pratique.

La connaissance de soi, les objectifs de vie et la pratique de la pleine conscience

Les participants soulignent que le travail apportait un sens à leur vie et que, par conséquent, la prise de la retraite a occasionné une perte temporaire de sens. Nos résultats montrent que pour certains l'identité était inextricablement mêlée à leurs activités professionnelles. Cela a fait en sorte qu'ils étaient hésitants à prendre leur retraite. Tel est le cas d'Annie, laquelle expliquait qu'elle se

sentait perdue au début de sa retraite lorsqu'elle a mis à exécution ses activités d'aide internationale qu'elle avait si bien planifiées. Elle explique que la pleine conscience lui a permis de réaliser que l'aide internationale ne comblait pas son besoin d'altruisme en raison du fait que ce type de bénévolat ne s'attaquait pas la source des problèmes ciblés. Annie ajoute que la pleine conscience l'a aussi aidée à réaliser qu'elle se définissait comme une « semeuse de conscience ». De son côté, Jade, qui décrivait comment le travail faisait partie de son identité, réalise que c'est ce qui a, en partie, fait en sorte qu'elle soit restée au travail si longtemps. Ces observations sont corroborées par une étude menée par Noonan (2005), qui a trouvé qu'une grande proportion de personnes en âge de se retirer continuait à travailler parce que leur travail était une source de structure et donnait un sens à leur vie, deux éléments centraux à leur identité personnelle. Dans le même sens, les résultats d'une recherche menée par Asebedo et Seay (2014) suggèrent que les ressources motivationnelles qui prédisent la satisfaction à la retraite incluent un sens d'optimisme et de but dans la vie. De manière générale, dans le cadre de notre étude, les participants semblaient être en contact avec leurs attitudes positives et négatives en lien avec le travail, la retraite et le vieillissement ou encore avec éléments de leur personnalité qu'ils aiment et aiment moins. Plus récemment, les résultats d'une recherche menée par Dummel (2018) suggèrent que la pleine conscience est non seulement corrélée de façon positive à une meilleure connaissance de soi, mais que la connaissance de soi peut également agir comme facteur protecteur à l'égard de sentiments conflictuels et d'indécisions qui découlent d'attitudes ambivalentes face à un enjeu particulier. C'est ce que reflètent les témoignages formulés par les participants.

L'actualisation de soi et la pratique de la pleine conscience

Les bénéfices que les méditants décrivent les mettent sur la voie de l'actualisation de soi sans perdre de vue l'adaptation à la retraite soit le passage d'un travail plein temps à une vie sans

travail, donc la perte d'une structure externe. La pleine conscience semble leur permettre de bâtir une structure interne afin de remplacer la structure externe perdue. Nos résultats vont dans le sens des travaux sur l'actualisation de soi mis de l'avant par Rogers. En particulier, ils semblent indiquer que la pratique de la pleine conscience affine les capacités du méditant à être conscient à soi et à l'autre. Ces deux éléments couvrent la première modalité de la définition de l'actualisation de soi selon Leclerc (2002), laquelle se réfère à *L'ouverture à l'expérience*. La personne qui s'actualise est donc consciente de ses ressentis, a une perception adéquate d'elle-même, est capable d'introspection, est ouverte au changement, s'accepte comme elle est, donne un sens à la vie et donne une perception positive de la nature humaine. Dans le cas d'Annie, par exemple, qui est restée à l'écoute des insatisfactions qu'elle a ressenties lors de ses premiers projets de retraite. Ces insatisfactions étaient dues, en majeure partie, en raison du fait qu'elle a réalisé, suite à un exercice d'introspection, que les objectifs ciblés par ses projets de bénévolat n'étaient pas tout à fait en ligne avec ses valeurs et sa posture socio-politique. Bien qu'elle s'était investie et préparé depuis longtemps à ces projets de bénévolat, Annie est demeurée ouverte à l'idée de réorienter ses projets de bénévolat et a démontré une capacité de recentration sur soi. Les témoignages des participants soutiennent ainsi cette première modalité.

La deuxième modalité est *La référence à soi* et elle réfère à des choix et comportements qui n'entrent pas en contradiction avec le concept de soi de l'individu. L'image de soi, tel que rapportée par les méditants, est tout-à-fait congruente avec leurs comportements et les buts convoités. Les participants restent donc actifs et cherchent un sens de mission de vie, comme continuer à apprendre de nouveaux intérêts, à développer des relations sociales et familiales ainsi qu'à développer l'altruisme par le biais du bénévolat. Suite à son exercice d'introspection, Annie a recherché de nouveaux organismes dans lesquels elle a pu s'investir à la source des problèmes ciblés en essayant de sensibiliser les citoyens et les bailleurs de fonds au sujet de thèmes particuliers

comme le travail des fermiers locaux ou encore le gaspillage fait dans les épiceries. Ces résultats sont consistants avec la littérature. Deci, Ryan, Schutz et Niemiec (2015) argumentent que l'état de conscience cultivé par la pleine conscience mène les individus à poursuivre des aspirations intrinsèques comme la croissance personnelle, les relations interpersonnelles et redonner à sa communauté au lieu de buts extrinsèques comme s'enrichir ou devenir célèbre. En effet, les témoignages des participants démontrent qu'ils sont en quête de sens et de développement personnel et qu'ils sont peu matérialistes.

Clairement, les témoignages des participants suggèrent que la pratique de la pleine conscience et de l'auto-compassion contribue à leur transition de vie. Bien que d'autres aspects sont plausibles (i.e. aspects financiers, soutien de l'entourage), cette pratique semble faciliter la transition à la retraite en aidant les individus à se recentrer sur eux-mêmes, c'est-à-dire à rester conscient de leurs ressentis et à garder une vision adéquate d'eux-mêmes tout en explorant de nouveaux objectifs de vie. Bref, la pratique de la pleine conscience et de l'auto-compassion semble mettre ces baby-boomers sur la voie de la *réorientation* (Atchley, 2000), c'est-à-dire d'atteindre un certain niveau de stabilité, une intégration de la retraite comme style de vie. Somme toute, nous avons affaire à un groupe particulier de retraités pour les raisons susmentionnées. Ils ont pu naviguer à travers la transition de la retraite plus facilement grâce à leur pratique de la pleine conscience et ce, même pour ceux ne se référant aux principes bouddhistes. La méditation en tant que telle est un moyen d'introspection, d'autorégulation et de distanciation qui semble permettre à la personne de mettre les choses en perspective et de prendre du recul pendant cette transition de vie. Ainsi, l'intégration de la retraite comme style de vie semble facilitée par la pratique de la pleine conscience, laquelle aide les nouveaux retraités à se recentrer dans leur quête d'identité et de sens et à enligner leurs objectifs de vie en conséquence en s'engageant dans des activités de bénévolats ou encore, en venant en aide aux autres. À différents degrés, ils baignent dans une perspective

d'éthique, de conduite de vie qui va à contre-courant de la société mercantile et nombriliste qui est la nôtre.

Retombées.

La littérature ne s'est pas encore penchée sur les retombées qui sont associés à la pratique soutenue de la pleine conscience dans les représentations de soi et les objectifs de vie de baby-boomers en adaptation à la retraite. En effet, les recherches scientifiques se sont plutôt attardées aux facteurs psychosociaux de la retraite. Ce que nous savons à ce sujet est relatif à la description du processus de transition à la retraite et aux effets de la prise de la retraite sur la santé physique et psychologique.

La retraite est un événement de vie qui se double d'un processus de transition qui n'est pas statique et linéaire et dont l'évolution varie en fonction des différences interindividuelles, allant d'une période de pré-retraite à la recherche de stabilité (Atchley 1976, 2000). Outre quelques troubles somatiques observés chez les générations qui précèdent celle des baby-boomers (Crowley, 1986 ; Ekerdt et coll. 1983) ainsi que la dépression associée aux personnes qui deviennent proche-aidant ou qui sont appelées à quitter le marché du travail de façon prématuré (Brzozowski et Crossley, 2010 ; Szinovacz et Davey, 2004), il n'y a pas d'effets directs de la retraite sur la santé physique et le bien-être. Il s'agit néanmoins d'un défi à relever pour tous car la retraite s'inscrit dans une transition de vie qui active plusieurs éléments sur le plan psychologique, mettant la personne nouvellement retraitée à risque de sombrer dans le désespoir (Erikson 1950) et qui, de surplus, affecte la valence des représentations que nous nous faisons de nous-mêmes (L'écuyer, 1994, 2000) et de notre capacité à atteindre nos buts en tant qu'individu (Leclerc, 1998, 2002).

Nous connaissons aussi les bienfaits de stratégies autorégulatrices sur l'atteinte des objectifs (Cameron et Chan, 2008). La pleine conscience, un trait (Brown, 2007), mais aussi une pratique (Bishop, 2004), est une technique autorégulatrice efficace qui réduit cliniquement certains symptômes d'anxiété, de détresse psychologique et de la dépression secondaire (Kabat-Zinn 1992 ; Keng 2011 ; Miller 1995 ; Teasdale 2000 ; Treanor, 2011 ; Sedlmeier et coll., 2012). D'autant plus, nous ces effets sont d'autant plus présents chez la population vieillissante (O'Connor, 2013 ; Turner. 2014). La littérature scientifique s'est aussi penchée sur les effets de la pratique de la pleine conscience chez les travailleurs adultes qui ne sont pas en transition à la retraite (Virgili, 2013).

Nous savons donc que la retraite est une transition importante marquée par une période d'ajustements au cours de laquelle une personne est appelée à se redéfinir tant sur le plan du concept de soi que dans sa poursuite d'objectifs de vie et que certaines personnes ou groupes de personnes sont plus à risque que d'autres de ne pas réussir cette réorganisation marquée par une recentration différente dans la façon de se définir et de faire sens de sa vie.

En dépit de cette documentation abondante sur le processus de transition à la retraite, ses effets sur la santé et sa place dans le développement psychosocial, et aussi en dépit des preuves empiriques au sujet des effets positifs des stratégies d'autorégulation sur la santé psychologique de la population adulte et vieillissante, on sait peu de choses sur les retombées qui sont associées à la pratique de la pleine conscience dans les représentations de soi et les objectifs de vie de boomers en transition à la retraite. Bref, à notre connaissance, aucune étude ne s'est penchée spécifiquement sur la question d'une pratique de pleine conscience ou de l'auto-compassion en préparation à une transition à la retraite. Il s'agit donc ici d'une interrogation plutôt nouvelle et les résultats nous apportent des informations inédites sur ce sujet.

Les résultats de cette étude suggèrent ainsi qu'il est indiqué de développer davantage cette interrogation qui pourrait mener à des contributions relatives à l'intervention individuelle. Dans ce cas, l'exploration de stratégies pour aider la personne à faire sens de son vécu et avoir une disposition d'esprit à même de l'y aider s'avère intéressante. Pour le moment, les cours de planification à la retraite abordent surtout les aspects financiers légaux de la retraite (Commission de la fonction publique du Canada, 2015). Une petite portion de ces cours est généralement dédiée à expliquer certains aspects psychologiques et sociologiques de la retraite (souvent en lien avec la rupture plutôt soudaine de la routine d'une personne). Des ateliers de réflexion sur la transition à la retraite et sur le processus de vieillissement pourraient être élaborés. De façon plus concrète, les principes de base de la pratique de la pleine conscience pourraient être enseignés par un instructeur. Cela irait au-delà de l'ajustement à la retraite, mais bien sur la réflexion personnelle sur l'image que l'on se fait de soi, le tout accompagné de pratiques de la pleine conscience. Les participants bénéficieraient également de la rétroaction de l'instructeur sur place. Une autre avenue à considérer est l'enseignement et la pratique de la pleine conscience par l'entremise de programmes informatiques. Les résultats d'une méta-analyse menée par Jayewardene et al. (2017) indiquent que ce type d'approche pour une population non-clinique est efficace pour la réduction du stress. L'auteur suggère également qu'il s'agit d'une méthode moins coûteuse pour les organismes de plus grande taille et plus accessible pour les employés qui opèrent dans des régions éloignées.

Forces et limites de l'étude.

L'entrevue semi-structurée donne la parole au participant comme acteur social capable de donner des informations riches et variées (James & Prout, 1990). Elle permet donc l'élaboration d'un modèle descriptif par l'entremise d'entrevues, lequel donne sens enrichi et approfondi au phénomène étudié. Une limite claire de cette étude est le nombre de participants que nous avons

limité à 6 avec l'approbation du comité d'évaluation en raison de l'envergure attendue de cette recherche. Notons toutefois que nous avons été à même à dériver des catégories claires et riches de sens pour notre analyse.

En ce qui concerne la représentativité de notre échantillon, notre groupe est représentatif de baby-boomers, ayant eu une trajectoire professionnelle continue et assorties de confortable fonds de retraites à la clef. Ceci est loin d'être représentatif de tous les baby-boomers. En même temps, la pratique de la méditation et l'intérêt pour les principes bouddhistes relèvent d'un désir de croissance personnelle, d'actualisation de soi. Ces besoins, pour être ressentis, requièrent que les besoins de base soient comblés selon Maslow. Ce serait une sorte de « cerise sur le gâteau » dans nos sociétés occidentales dépourvue de la religiosité telle qu'on la voit dans les pays (souvent plus pauvres) dont le bouddhisme est issu. Bref, l'échantillon, étant plutôt spécifique, nous donne des résultats qui sont difficilement généralisables à la population des retraités en général.

Finalement, pour la fiabilité des résultats, nous avons vérifié le degré d'accord dans la codification réalisée par différentes personnes. Il s'agit du concept de la fidélité inter-juges. Nous avons donc évalué le degré d'accord dans la codification qui a été faite par différents membres du laboratoire de recherche à l'aide de la statistique Kappa (Cohen, 1960). Le k de Cohen est un rapport qui donne un chiffre qui varie entre -1 et 1. Plus le rapport est près de 1, meilleur est l'accord. Bref, un k qui varie entre 0.81 et 1.00 est considéré excellent. Lorsque l'accord inter-juge est tombé en deçà de 80%, les écarts ont été réduits par des discussions entre les membres d'équipe du laboratoire jusqu'à ce qu'on obtienne un consensus.

Études futures.

Les études futures à ce projet pourraient se concentrer davantage sur les effets de l'application d'une pratique de la pleine conscience intégrée à des ateliers de planification à la retraite dans les sections qui abordent les aspects psychologiques et sociologiques de la retraite. Une étude transversale pourrait comparer les effets positifs sur les attitudes en lien avec la transition à la retraite et les représentations de soi d'un groupe qui pratique de la pleine conscience contre un groupe contrôle qui pratique seulement des stratégies cognitives et/ou comportementales.

Références

- Agence de la santé publique du Canada (2014). Rapport de l'administrateur en chef de la santé publique sur l'état de la santé publique au Canada, 2014 : La santé publique et l'avenir. Récupéré le 27 août 2015 du site <http://www.phac-aspc.gc.ca/cphorsphc-respcacsp/2014/chang-fra.php>.
- Allen, A. B., Leary, M. R. (2013). Self-compassionate Responses to Aging. *The Gerontologist*, 54, 190–200.
- Armstrong-Stassen, M. (2008). Organisational practices and the postretirement employment experience of older workers. *Human Resource Management Journal*, 18(1), 36–53.
- Asebedo, S. D. & Seay, M. C. (2014). Positive psychological attributes and retirement satisfaction. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 25(2), 161-173. Récupéré le 27 août 2015 du site <http://www.afcpe.org/publications/>.
- Atchley, R.C. (2000). *Social forces and aging : An introduction to social gerontology* (4^{ième} éd.). Belmont, CA : Wadsworth Publishing Company Inc.
- Atchley, R.C. (1976). *The sociology of retirement*. Cambridge, MA : Schenkman.
- Baer, R. (2016). Assessment of mindfulness and closely related constructs: Introduction to the special issue. *Psychological Assessment*, 28(7), 787-790.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention : A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology : Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Barrett, A. E. & Toothman, E. L. (2014). Baby boomers' subjective life course and its physical health effects: How distinctive is the "forever young" cohort? *International Journal of Aging and Human Development*, 79(2), 109-129.
- Barner, R. W., & Barner, C. P. (2011). Mindfulness, openness to experience, and transformational learning. In C. Hoare (Ed.), *The Oxford handbook of reciprocal adult development and learning* (pp. 347-362). New York, NY, US: Oxford University Press.

- Baumeister, R. F. (Ed.) (1999). *The self in social psychology*. Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Bernard, L. K., Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15, 289–303.
- Beutell, N. J., & Wittig-Berman, U. (2008). Work-family conflict and work-family synergy for generation X, baby boomers, and matures: Generational differences, predictors, and satisfaction outcomes. *Journal of Managerial Psychology*, 23(-), 507-523.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S. L., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ...Devins, G. (2004). Mindfulness : A proposed operational definition. *Clinical Psychology : Science and Practice*, 11, 230-241.
- Black, D.S. (2011). A brief definition of mindfulness. *Mindfulness Research Guide*. Récupéré le 11 juin 2015 du site <http://www.mindfulexperience.org>
- Blekesaune, M., & Skirbekk, V. (2012). Can personality predict retirement behaviour? A longitudinal analysis combining survey and register data from Norway. *European Journal of Ageing*, 9(3), 199-206.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., and Creswell, J. D. (2007). "Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects." *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Burla L, Knierim B, Barth J, et al. (2008) From text to codings: Intercoder Reliability assessment in qualitative content analysis. *Nursing Research*, 57(2), 113–117.
- Brzozowski, M., et Crossley, T. F. (2010). Understanding the Outcomes of Older Job Losers, SEDAP research paper no 264, McMaster University.
- Cameron, L. D., Chan C. K. Y. (2008). Designing health communications: Harnessing the power of affect, imagery, and self-regulation. *Soc Compass.*, 2, 262-282.

- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35, 471–494.
- Crandall, R. et Jones, A. (1991). Issues in self-actualization measurement. Handbook of Self-Actualization (Special Issue). *Journal of Social Behavior and Personality*, 6, 339-344.
- Crowley, J.E. (1986). Longitudinal effects of retirement on men's well-being and health. *Journal of business and psychology*, 1, 95-113.
- Commission de la fonction publique du Canada (2015). Le cours « Planification à la retraite » est de retour! *Le point sur la CFP*. Récupéré le 13 septembre 2015 du site <http://intravox.psc-cfp.gc.ca/update-lepoint/2015/08/the-retirement-planning-course-is-back/?lang=fr>.
- Deci, E., Ryan, R., Schutz, P., & Niemiec, C. (2015). Being aware and functioning fully: Mindfulness and interest taking within self-determination theory. In K. W. Brown, J. D. Creswell, & R. M. Ryan (Éd.), *Handbook of mindfulness* (pp. 112–129). New York, NY: Guilford Press.
- Desrochers, C., Lapierre, S. et Alain, M. (2002). Les facteurs influençant le bien-être psychologique à la retraite. *Revue canadienne du vieillissement*, 21, 505-519.
- Ekerdt, D.J., Baden, L., Bossé, R. et Dibbs, E. (1983). The effect of the retirement on physical health. *American Journal of Public Health*, 73, 779-783.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Erikson, E. H., Paul, I. H., Heider, F., & Gardner, R. W. (1959). *Psychological issues (Vol. 1)*. International Universities Press.
- Everitt, B. (1996). *Making sense of statistics in psychology: A second-level course*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Finogenow, M. (2013). Personality Traits and Subjective Health in Retirement Age – The Role of Personal Resources. *Polish Psychological Bulletin*. 44(2), 213-222.

Gallegos, A. M., Hoerger, M., Talbot, N. L., Moynihan J. A., & Duberstein, P. R., (2013).

Emotional benefits of mindfulness-based stress reduction in older adults: the moderating roles of age and depressive symptom severity. *Aging & Mental Health*, 17(7), 823-829.

Garber, J., Braafladt, N., & Weiss, B. (1995). Affect regulation in depressed and nondepressed children and young adolescents. *Development and Psychopathology*, 7,93-115.

Gee, M.E. (2002). Misconceptions and misapprehensions about population ageing. *International Journal of Epidemiology*, 31, 750-753.

Goldstein, K. (1939). The organism : A holistic approach to biology derived from pathological data in man. Salt Lake City, US : American Book Publishing, 539 pp.

Goodhart, D. E. (1985). Some psychological effects associated with positive and negative thinking about stressful outcomes: Was Polyanna right? *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 216-232.

Gotink, R.A., Chu, P., Busschbach, J.J., Benson, H., Fricchione, G.L., Hunink, M.G. (2016). Standardised mindfulness-based interventions in healthcare: an overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. *PLoS One*, 10(4), e0124344.

Guillemard, A.-M.(1977). La préparation à la retraite : surmonter une crise ou normer les conduites? *Gérontologies*, 26, 23-30.

Hanley, A. W., & Garland, E. L. (2017). Clarity of mind: Structural equation modeling of associations between dispositional mindfulness, self-concept clarity and psychological well being. *Personality and Individual Differences*, 106, 334–339.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.028>

- Hayes, S. C., Wilson, K. W., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152–1168.
- Hershey, D.A., Mowen, J.C., & Jacobs-Lawson, J.M. (2003). An experimental comparison of retirement planning intervention seminars. *Educational Gerontology*, 339, 339-359.
- Holland, C., Boukouvalas, A., Wallis, S., Clarkesmith, D., Cooke, R., Liddell, L., & Kay, A. (2017). Transition from community dwelling to retirement village in older adults: Cognitive functioning and psychological health outcomes. *Ageing and Society*, 37(7), 1499-1526.
- Hruschka DJ, Schwartz D, St. John DC, et al. (2004) Reliability in coding open-ended data: lessons learned from HIV behavioral research. *Field Methods* 16(3): 307–331.
- Institut de la statistique du Québec. (2012). *Vieillir en santé au Québec : portrait de la santé des aînés vivant à domicile en 2009-2010*. Montréal, Qc : Direction des statistiques de la santé. Récupéré le 17 septembre 2015 du site www.stat.gouv.qc.ca.
- Institut de recherche en économie contemporaine. (2015). *L'amélioration du régime de rentes du Québec : pourquoi? pour qui?*. Montréal, Qc. Récupéré le 15 septembre 2015 du site <http://www.irec.net/>.
- James, W. (1891). *The Principles of Psychology*, Vol.1. Cambridge, MA: Harvard University Press. (Original work published 1891)
- Jayewardene, W.P., Lohrmann, D.K., Erbe, R.G., Torabi, M.R. (2017). Effects of preventive online mindfulness interventions on stress and mindfulness: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Preventive Medicine Reports*, 5, 150-159.
- Johnson, E, A., O'Brien, K., A. (2013). Self-compassion soothes the savage ego-threat system:

- effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32, 939-963.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living. New York, NY: Dell.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are : Mindfulness meditation in everyday life*. New York : Hyperion Books.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., . . . Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *The American Journal of Psychiatry*, 149(7), 936-943.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S.E., Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 78(6), 519-528.
- Kor, P. P. K., Chien, W. T., Liu, J. Y. W., & Lai, C. K. Y. (2018). Mindfulness-based intervention for stress reduction of family caregivers of people with dementia: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 9(1), 7-22.
- Landis, J.R. and Koch, G.G. (1977) The Measurement of Observer Agreement for Categorical Data. *Journal of Biometrics*, 33, 159-174.
- L'écuyer, R. (1994). Le développement du concept de soi de l'enfance à la vieillesse. Montréal : Presse de l'Université de Montréal.
- L'écuyer, R. (2000). Les composantes de l'estime de soi. Sherbrooke : Colloque des Castres.
- Leclerc, G., Lefrançois, R., Dubé, M., Hébert, R. et Gaulin, P. (1998). Self-actualization concept : A content validation. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(1), 69-84.
- Leclerc, G., Lefrançois, R., Dubé, M., Hébert, R. et Gaulin, P. (2002). *Manuel d'utilisation de la*

mesure de l'Actualisation du Potentiel. Sherbrooke : Centre de recherche sur le vieillissement. Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke.

Lee, Y.-A. (2014), Insight for Writing a Qualitative Research Paper. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 43: 94–97.

Maples, M. F., & Abney, P. C. (2006). Baby boomers mature and gerontological counseling comes of age. *Journal of Counseling & Development*, 84(1), 3-9.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York : Harper et Brothers.

McLeod, S. A. (2008). Wilhelm Wundt-Father of Psychology. *Simply Psychology*, 1, 1-2.

Miles, M.B., & Huberman, A.M. (2003). *Analyse des données qualitatives* (2^e éd.). Paris : De Boeck.

Miller, J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17, 192–200.

Morone, N. E., Greco, C. M., & Weiner, D. K. (2008). Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: a randomized controlled pilot study. *Pain*, 134(3), 310–319.

Morris, W. N., & Reilly, N. P. (1987). Toward the self-regulation of mood: Theory and research. *Motivation and Emotion*, 11, 215-249.

Moss et coll. (2015). An Adapted Mindfulness-Based Stress Reduction Program for Elders in a Continuing Care Retirement Community: Quantitative and Qualitative Results From a Pilot Randomized Controlled Trial. *Journal of Applied Gerontology*, 34, 518– 538.

Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.

- Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology, 102*, 20-28.
- Noonan, A.E. (2005). 'At this point now': Older workers' reflections on their current employment experiences. *The International Journal of Aging and Human Development, 61*(3), 211–241.
- O'Connor, M., Piet, J., Hougaard, E., (2013). The Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Depressive Symptoms in Elderly Bereaved People with Loss-Related Distress: a Controlled Pilot Study. *Mindfulness, 5*(4), 400-409.
- Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R. B., & Reynolds, S. (1996). *Changing moods: The psychology of mood and mood regulation*. Harlow, England: Longman.
- Price, C. A., & Balaswamy, S. (2009). Beyond health and wealth: Predictors of women's retirement satisfaction. *The International Journal of Aging & Human Development, 68*(3), 195-214.
- Richard, R. L. et Jex, S.M. (1991). Further evidence for the validity of the Short Index of Self-Actualization. Handbook of Self-Actualization (Special Issue). *Journal of social Behavior and Personality, 6*(5), 331-338.
- Rogers, C.R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. *Psychology : A study of a science, 3*. New York : McGraw Hill.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy : its current practice, implications and theory*. London : Constable.
- Rogers, C. R. (1947). Some observations on the organization of personality. *American Psychologist, 2*, 358-368.
- Rosow, I. (1974). *Socialization to old age*. Berkeley : University of California Press.

- Rosow, I. (1976). Status and role change through the life span. In *Handbook of Aging in the Social Sciences*. New York, NY : Van Nostrand Reinhold, 457- 482.
- Shultz KS, Wang M. 2011. Psychological perspectives on the changing nature of retirement. *Am. Psychol.* 66:170–79
- Simpson, M., Richardson, M., & Zorn, T.E. (2012). A job, a dream or a trap? Multiple meanings for encore careers. *Work, Employment & Society*, 26(3), 429–446.
- Statistics Canada. (2012). *Census in Brief*. (Catalogue no. 98-311-X2011003). Ottawa, ON : Statistics Canada. Récupéré le 23 septembre 2015 du site www.statcan.gc.ca.
- Statistics Canada. (2010). *Population Projections for Canada, Provinces and Territories*. (Catalogue no. 91-520-X). Ottawa , Ont : Statistics Canada. Récupéré le 15 septembre 2015 du site www.statcan.gc.ca/pub/91-520-X2010001-eng.pdf.
- Statistique Canada. (2017). *Population Trends by Age and Sex*. (Catalogue no. 11-001-X). Ottawa, Ont: Statistic Canada. Récupéré le 11 février 2018 du site <http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/170503/dq170503a-fra.pdf>
- Stevens, B. A. (2016). Mindfulness: A positive spirituality for ageing? *Australasian Journal on Ageing*, 35(3), 156-158.
- Stewart, K. L., Ahrens, A. H., & Gunthert, K. C. (2018). Relating to self and other: Mindfulness predicts compassionate and self -image relationship goals. *Mindfulness*, 9(1), 176-186.
- Szinovacz, M.E., A., Davey. (2004). Retirement transitions and spouse's disability : Effects on depressive symptoms. *Journal of Gerontology*, 59, 333-342.
- Szinovacz M.E., A., (2013). A multilevel perspective for retirement research. See Wang 2013, pp. 152–73.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J., & Lau, M. (2000).

- Prevention of relapse/ recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615–623.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 910-925.
- Turner, K. (2014). Mindfulness Skills Training: A Pilot Study of Changes in Mindfulness, Emotion Regulation, and Self-Perception of Aging in Older Participants. *Activities, Adaptation & Aging*, 38(2), 156-167.
- Treanor, M. (2011). The potential impact of mindfulness on exposure and extinction learning in anxiety disorders. *Clinical Psychology Review*, 31(4), 617-625.
- van Solinge, H. (2013). Adjustment to retirement. In M. Wang (Ed.), *The Oxford Handbook of Retirement* (pp. 311-324). New York, NY: Oxford University Press.
- Virgili, M. (2013) “Mindfulness-based interventions reduce psychological distress in working adults: a meta-analysis of intervention studies. *Mindfulness*.
- Weiss, A. (1991). The measurement of self-actualization : The quest for the test may be as challenging as the search for the self. *Handbook of Self-Actualization (Special Issue)*. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(5), 265-290.
- Woodruff, S. C., Glass, C. R., Arnkoff, D. B., Crowley, K. J., Hindman, R. K., & Hirschhorn, E. W. (2014). Comparing self-compassion, mindfulness, and psychological inflexibility as predictors of psychological health. *Mindfulness*, 5(4), 410-421.
- Zillmann, D. (1988). Mood management: Using entertainment to full advantage. Dans L. Donohew, H. E. Sypher, & E. T. Higgins (Éd.), *Communication, social cognition, and affect* (p. 147-171). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Annexe A – FORMULAIRE DE CONSENTEMENT



Case postale 1250, succursale HULL, Gatineau (Québec) J8X 3X7
www.uqo.ca/ethique
Comité d'éthique de la recherche

Formulaire de consentement

La pratique soutenue de la pleine conscience, les représentations de soi et les objectifs de vie de baby-boomers en adaptation à la retraite.

Adam Robinson, (Chercheur et étudiant au doctorat) – Département de psychoéducation et de psychologie – Dre. Guilhème Pérodeau (directrice de recherche)

Nous sollicitons par la présente votre participation à un projet de recherche en psychologie, qui vise à mieux comprendre les effets d'une pratique de méditation de pleine conscience sur la transition à la retraite. L'objectif de ce projet de recherche est de recueillir le témoignage de nouveaux retraités quant à leur expérience de de transition à la retraite et de méditation de pleine conscience.

Votre participation à ce projet de recherche consiste à une entrevue d'environ 1h30 dans un endroit au choix du participant.

La confidentialité des données recueillies dans le cadre de ce projet de recherche sera assurée conformément aux lois et règlements applicables dans la province de Québec et aux règlements et politiques de l'Université du Québec en Outaouais*. Tant les données recueillies que les résultats de la recherche ne pourront en aucun cas mener à votre identification. L'enregistrement vocal de l'entrevue ainsi que la prise de notes complémentaires seront identifiés à l'aide de codes numériques. Si des exemples sont cités dans le rapport de recherche, un nom fictif sera utilisé.

Les données recueillies seront utilisées que pour les fins décrites dans le présent formulaire de consentement. Les résultats seront diffusés sous forme d'essai doctoral. Les données recueillies seront conservées sous clé au département de psychologie de l'université du Québec en Outaouais. Seul le chercheur et son directeur de recherche y auront accès. Toutes données seront détruites dans les cinq (5) ans qui suivent l'encodage, c'est-à-dire suivant la date de votre journée d'entrevue.

Votre participation à ce projet de recherche se fait sur une base volontaire. Vous êtes entièrement libre de participer ou non, et de vous retirer en tout temps sans préjudice. Si vous décidez de vous retirer de l'étude, les données seront détruites de façon sécuritaire et ne seront, dans aucun cas, utilisées pour les fins de cette étude ou d'études ultérieures. Les risques associés à votre participation sont minimaux: la probabilité et l'ampleur des préjudices éventuels découlant de la participation à la recherche ne sont pas plus grandes que celles des préjudices inhérents aux aspects de la vie quotidienne du participant qui sont associés au projet de recherche. La contribution à l'avancement des connaissances au sujet de la méditation et de la retraite sont les bénéfices directs anticipés. Aucune compensation d'ordre monétaire n'est accordée.

Si vous avez des questions concernant ce projet de recherche, communiquez avec Adam Robinson, chercheur/étudiant par courriel (Roba39@uqo.ca) ou par téléphone (613-402-6644). Si vous avez des questions concernant les aspects éthiques de ce projet, veuillez communiquer avec André Durivage, président du Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec en Outaouais, par courriel (Andre.Durivage@uqo.ca) ou par téléphone ((819) 595-3900 poste 1781).

*Notamment à des fins de contrôle, et de vérification, vos données de recherche pourraient être consultées par le personnel autorisé de l'UQO, conformément au *Règlement relatif à l'utilisation des ressources informatiques et des télécommunications*.

Votre signature atteste que vous avez clairement compris les renseignements concernant votre participation au projet de recherche et indique que vous acceptez d'y participer. Elle ne signifie pas que vous acceptez d'aliéner vos droits et de libérer les chercheurs ou les responsables de leurs responsabilités juridiques ou professionnelles. Vous êtes libre de vous retirer en tout temps du projet de recherche sans préjudice. Votre participation devant être aussi éclairée que votre décision initiale de participer au projet, vous devez en connaître tous les tenants et aboutissants au cours du déroulement du projet de recherche. En conséquence, vous ne devrez jamais hésiter à demander des éclaircissements ou de nouveaux renseignements au cours du projet.

Après avoir pris connaissance des renseignements concernant ma participation à ce projet de recherche, j'appose ma signature signifiant que j'accepte librement d'y participer. Le formulaire est signé en deux exemplaires et j'en conserve une copie.

Consentement à participer au projet de recherche :

Nom du participant : _____

Signature du participant : _____ Date : _____

Nom du chercheur : _____

Signature du chercheur : _____ Date : _____

Utilisation secondaire des données recueillies

Avec votre permission, nous aimerions aussi utiliser les résultats dans le cadre d'un livre portant sur l'adaptation à la retraite, dont la directrice de recherche (Dre Guilhème Pérodeau) serait l'auteure. Afin de préserver vos données personnelles et votre identité, les données seront anonymisées, c'est-à-dire qu'il ne sera plus possible à quiconque de pouvoir les relier à votre identité. Nous nous engageons à respecter les mêmes règles d'éthique que pour le présent projet. Il n'est pas nécessaire de consentir à ce volet pour participer au présent projet de recherche. Si vous acceptez, vos données seront conservées pour une même période de cinq ans après la fin du présent projet et ensuite détruites.

Consentement à une utilisation secondaire :

☐ J'accepte que mes données soient conservées pour une utilisation secondaire dans le domaine suivant : rédaction d'un livre portant sur l'adaptation à la retraite, dont la directrice de recherche (Dre Guilhème Pérodeau) serait l'auteure.

☐ Je refuse une utilisation secondaire des données que je vais fournir.

Nom du participant : _____

Signature du participant : _____ Date : _____

Nom du chercheur : _____

Signature du chercheur : _____ Date : _____

Annexe B – GRILLE DE CODIFICATION

GRILLE DE COTATION

Pleine Conscience et transition à la retraite

Thèmes	Codes
ATTITUDES	
Attitudes vis-à-vis travail <u>Attitudes positives</u>	ATT_TRAV ❖ ATT_TRAV_POS

Perception que travail apportait structure, facilité Amitiés au travail <u>Attitudes négatives</u> Fatigue Perception qu'on a plus sa place au travail ou qu'on ne la veut plus – vouloir passer à autre chose, autre étape de la vie.	❖ ATT_TRAV_POS_STRUCTURE ❖ ATT_TRAV_POS_AMIS ❖ ATT_TRAV_NÉG ❖ ATT_TRAV_NÉG_FATIGUE ❖ ATT_TRAV_NÉG_DÉSENGAGEMENT
Attitudes vis-à-vis la retraite <u>Attitudes positives</u> Absence de difficultés au niveau des finances Retraite apporte plus de sommeil ou plus d'occasion de dormir Plus de temps, prendre le temps de... Plus de temps pour méditer Moins de stress Structure moins rigide, plus souple Activités plaisantes Opportunité de développer un réseau social <u>Attitudes négatives</u> Ajustement Ajustement de la routine, être proche-aidant Perception de pertes Perception de pertes de cercle social	ATT_RETRAITE ❖ ATT_RET_POS ❖ ATT_RET_POS_FINANCES ❖ ATT_RET_POS_SOMMEIL ❖ ATT_RET_POS_TEMPS ❖ ATT_RET_POS_TEMPS_MÉDIT ❖ ATT_RET_POS_STRESS ❖ ATT_RET_POS_STRUCTURE ❖ ATT_RET_POS_ACTIVITÉS ❖ ATT_RET_POS RÉSEAU SOCIAL ❖ ATT_RET_NÉG ❖ ATT_RET_NÉG_AJUST ❖ ATT_RET_NÉG_AJUST_ROUTINE ❖ ATT_RET_NÉG_PERTE ❖ ATT_RET_NÉG_PERTE_AMIS
Attitudes vis-à-vis le vieillissement <u>Attitudes positives</u> Perception positive de la santé / acceptation maladie Possibilité; De développer sa spiritualité D'améliorer la relation avec soi D'améliorer la relation avec l'autre De lâcher prise <u>Attitudes négatives</u>	ATT_VIEILLIR ❖ ATT_VIEILLIR_POS ❖ ATT_VIEILLIR_POS_SANTÉ ❖ ATT_VIEILLIR_POS_POSSIB ❖ ATT_VIEILLIR_POS_POSSIB_SPIRITUALITÉ ❖ ATT_VIEILLIR_POS_POSSIB_AMÉ-REL-SOI ❖ ATT_VIEILLIR_POS_POSSIB_AMÉ-REL-AUTRE ❖ ATT_VIEILLIR_POS_POSSIB_LÂCHER-PRISE ❖ ATT_VIEILLIR_NÉG ❖ ATT_VIEILLIR_NÉG_SANTÉ

Incertitudes/perceptions négatives au niveau de la santé Perceptions négatives sommeil Incertitudes/perceptions négatives au niveau des finances Incertitude/perceptions négatives au niveau de la mort	❖ ATT_VIEILLIR_NÉG_SOM ❖ ATT_VIEILLIR_NÉG_FINANCES ❖ ATT_VIEILLIR_NÉG_MORT
CONCEPT DE SOI (Catégories basées sur les concepts de soi développés par l'Écuyer)	
Réfère au soi somatique (ex : traits et apparence physiques, condition physique et santé)	SOI_MATERIEL
Réfère à l'image de soi (sentiments et émotions, préférences, qualités et défauts) et à l'identité de soi (rôles, statut, idéologie, identité abstraite) <u>Dans le moment actuel</u> Sentiments et émotions (i.e. je suis une personne heureuse) Préférences (i.e. Je préfère les saisons chaudes) Qualités et défauts (i.e. je suis patiente) Identité de soi (rôles, statut, idéologie, identité abstraite) <u>Dans le passé</u> (quand était plus jeune, un autre stade de la vie) Sentiments et émotions (i.e. je n'étais pas bien dans ma peau) Préférences (i.e. J'aimais la psychologie) Qualités et défauts (i.e. j'ignorais les autres) Identité de soi (rôles, statut, idéologie, identité abstraite)	SOI_PERSONNEL ❖ SOI_PERSONNEL_ACTUEL ❖ SOI_PERSONNEL_ACTUEL_ÉMO ❖ SOI_PERSONNEL_ACTUEL_PRÉF ❖ SOI_PERSONNEL_ACTUEL_QUAL-DÉF ❖ SOI_PERSONNEL_ACTUEL_ID ❖ SOI_PERSONNEL_PASSÉ ❖ SOI_PERSONNEL_PASSÉ_ÉMO ❖ SOI_PERSONNEL_PASSÉ_PRÉF ❖ SOI_PERSONNEL_PASSÉ_QUAL-DÉF ❖ SOI_PERSONNEL_PASSÉ_ID
Composé de la valeur du soi (la compétence, valeur personnelle) et des activités du soi (stratégies d'adaptation, autonomie, ambivalence, dépendance, actualisation. <u>Dans le moment actuel</u> Stratégies d'adaptation; Comportementales (par mes actions, résolution de problèmes) Cognitives (i.e. réflexion, question de perception)	SOI_ADAPTATIF ❖ SOI_ADAPTATIF_ACTUEL ❖ SOI_ADAPTATIF_ACTUEL_STRAT ❖ SOI_ADAPTATIF_ACTUEL_STRAT_BÉHAV ❖ SOI_ADAPTATIF_ACTUEL_STRAT_COG

Pleine conscience (pour m'en sortir, je médite) Auto-compassion (i.e. je mets des limites, se donner la permission) <u>Dans le passé</u> (quand était plus jeune, un autre stade de la vie) Stratégies d'adaptation; Comportementales (par mes actions, résolution de problèmes) Cognitives (i.e. réflexion, question de perception, introspection) Compétence (i.e. si j'avais su cela quand j'étais jeune) <u>Dans le futur</u> (imaginé, projeté) Stratégies d'adaptation; Cognitives (i.e. peu importe la situation dans laquelle je me trouverai, je me rappellerai que je ne suis jamais seule) Auto-compassion (i.e. je dois me mettre des limites, me donner la permission)	❖ SOI_ADAPTATIF_ACTUEL_STRAT_PC ❖ SOI_ADAPTATIF_ACTUEL_STRAT_AUTO-COMPASS ❖ SOI_ADAPTATIF_PASSÉ ❖ SOI_ADAPTATIF_PASSÉ_STRAT ❖ SOI_ADAPTATIF_PASSÉ_STRAT_BÉHAV ❖ SOI_ADAPTATIF_PASSÉ_STRAT_CO G ❖ SOI_ADAPTATIF_PASSÉ_COMP ❖ SOI_ADAPTATIF_FUTUR ❖ SOI_ADAPTATIF_FUTUR_STRAT ❖ SOI_ADAPTATIF_FUTUR_STRAT_COG ❖ SOI_ADAPTATIF_FUTUR_STRAT_AUTO-COMPASSION
Contient les préoccupations et attitudes vis-à-vis la société (la réceptivité, domination, altruisme) et les références à la sexualité (de façon simple, l'attrait et les expériences sexuelles) Au niveau des médias Au niveau de la consommation (matérialisme) Consommation crée des souffrances	SOI_SOCIAL ❖ SOI_SOCIAL_MÉDIAS ❖ SOI_SOCIAL_CONS ❖ SOI_SOCIAL_CONS_SOUFFRANCES
Se rapporte aux références aux autres et aux opinions des autres. Quant aux processus psychologiques, façons de penser, d'agir Quant aux émotions, façons de gérer/réguler les émotions	SOI_NON_SOI ❖ SOI_NON_SOI_PSYCHO ❖ SOI_NON_SOI_ÉMO
OBJECTIFS DE VIE (Passés, actuels, futurs)	

Qualité des relations interpersonnelles Amis; Nouveaux Anciens Enfants/conjoint	OBJ_REL_AUTRES ❖ OBJ_REL_AUTRES_AMIS ❖ OBJ_REL_AUTRES_AMIS_NOUV ❖ OBJ_REL_AUTRES_AMIS_ANCIENS ❖ OBJ_REL_AUTRES_ENFANTS-CONJ
Qualité de vie Maintenir / améliorer la qualité de la santé psychologique Physique	OBJ_QUAL_VIE ❖ OBJ_QUAL_VIE_PSY ❖ OBJ_QUAL_VIE_PHYS
Altruisme social sous forme de bénévolat Au niveau local À l'étranger (i.e. aide humanitaire)	OBJ_ALT_SOC ❖ OBJ_ALT_SOC_LOC ❖ OBJ_ALT_SOC_ÉTR
Vie matérielle Régler des éléments au niveau des finances (i.e. gérer ses finances) Simplicité volontaire (i.e. privilégie richesse intérieure à la richesse matérielle)	OBJ_VIE_MAT ❖ OBJ_VIE_MAT_FINANCES ❖ OBJ_VIE_MAT_SIMPLICITÉ_VOLONTAIRE
Faire de nouveaux apprentissages Au niveau de la technologie Au niveau des langues Au sujet de la mycologie (i.e. cueillette de champignons)	OBJ_APP ❖ OBJ_APP_TECH ❖ OBJ_APP_LANGUES ❖ OBJ_APP_MYCO
Activités Sportives	OBJ_ACTIVITÉS ❖ OBJ_ACTIVITÉS_SPORT
Faire des voyages	OBJ_VOYAGES
PRATIQUE	
Pratique de méditation Façons (i.e. avec des chandelles, seule) Types (i.e. pleine conscience basée sur la réduction du stress)	PRATIQUE ❖ PRAT_FAÇONS ❖ PRAT_TYPES
Effets de la pratique de la pleine conscience <u>Effets positifs</u> Acceptation; des autres / meilleurs relations avec les autres des émotions positives/négatives ressenties des situations difficiles Tolérer le silence Ouverture À soi, ses besoins, son ressenti – se recentrer sur objectifs	PRAT_EFFECTS ❖ PRAT_EFFECTS_POS ❖ PRAT_EFFECTS_POS_ACCEPT ❖ PRAT_EFFECTS_POS_ACCEPT_AUTRES ❖ PRAT_EFFECTS_POS_ACCEPT_ÉMO ❖ PRAT_EFFECTS_POS_ACCEPT_SITUATIONS ❖ PRAT_EFFECTS_POS_TOL_SILENCE ❖ PRAT_EFFECTS_POS_OUV ❖ PRAT_EFFECTS_POS_OUV_À-SOI

À l'autre, ses besoins, son ressenti. Être pleinement dans le moment présent <u>Effets négatifs</u> Isolement social Effets de la non-pratique <u>Effets négatifs</u> Dysrégulation (i.e. agitation, non-gestion émotions négatives) Biais cognitifs (i.e. perceptions biaisées par rapport à des situations)	❖ PRAT_EFFECTS_POS_OUV_À-L'AUTRE ❖ PRAT_EFFECTS_POS_MOMENT-PRÉS ❖ PRAT_EFFECTS_NÉG ❖ PRAT_EFFECTS_NÉG_ISOLEMENT_SOC NON-PRAT_EFFECTS ❖ NON_PRAT_EFFECTS_NÉG ❖ NON_PRAT_EFFECTS_NÉG_DYSRÉGULATION ❖ NON_PRAT_EFFECTS_NÉG_BIAIS-COG
CROYANCES ET VALEURS	
CROYANCES ET VALEURS Interdépendance (nous sommes interconnectés les uns aux autres) Vertu, sagesse (la sagesse de la vieillesse) Réincarnation	CROYANCES ET VALEURS ❖ CROYANCES_INTER ❖ CROYANCES_VERT-SAG ❖ CROYANCES_RÉINC