

2025-2026

ENQUÊTE SUR LES PERSONNES RETRAITÉES AU LUXEMBOURG

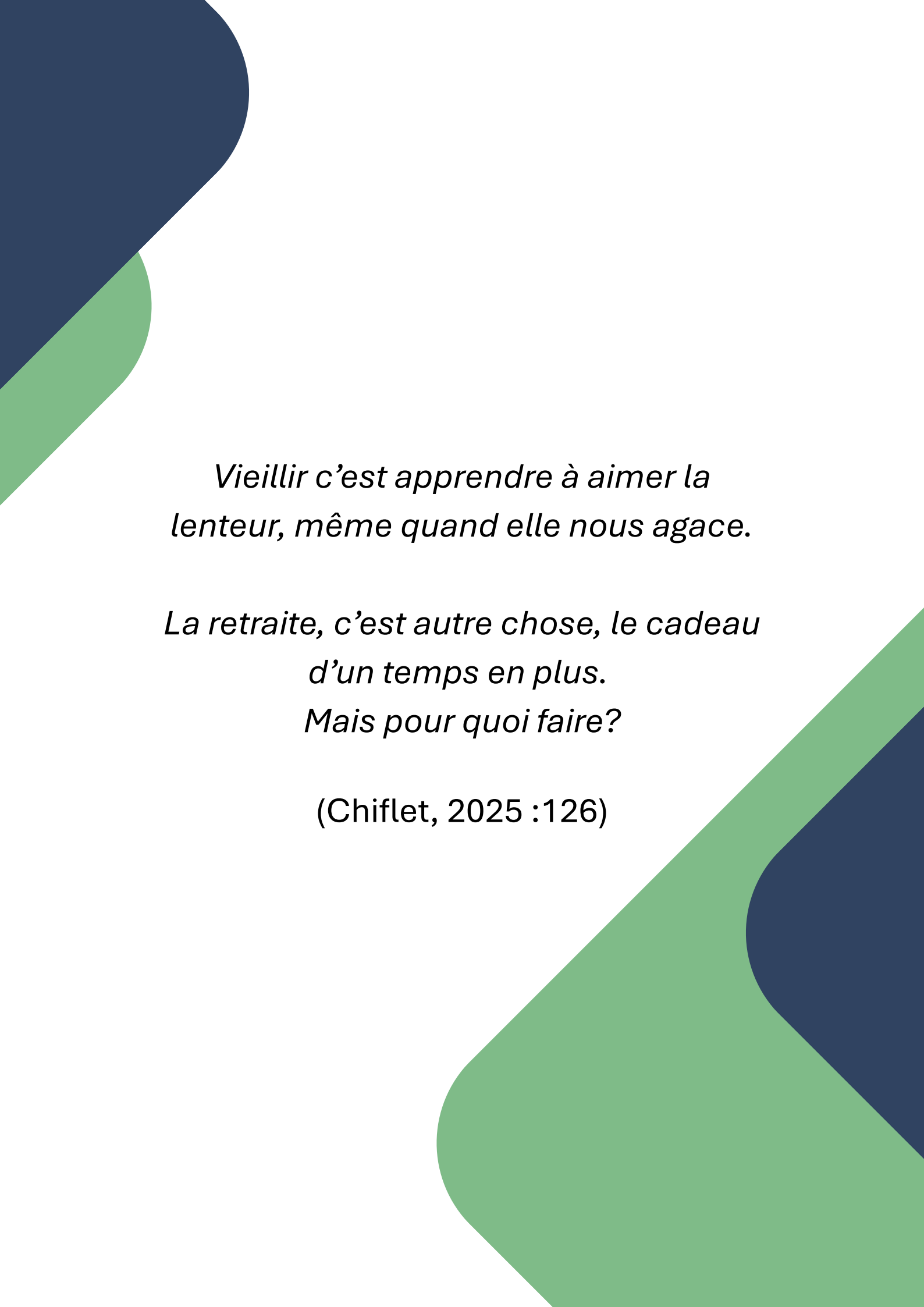
Prendre du temps pour soi à la
retraite, est-ce possible ?



Elsa Pirenne et Natacha Stevenin
GERO-Kompetenzzentrum für den Alter

Avec le soutien de





*Vieillir c'est apprendre à aimer la
lenteur, même quand elle nous agace.*

*La retraite, c'est autre chose, le cadeau
d'un temps en plus.
Mais pour quoi faire?*

(Chiflet, 2025 :126)

Table des matières

Introduction	1
Terminologie	1
Public cible	2
Méthodologie	2
Question et hypothèses	7
Objectifs	8
Contexte	8
Théorie	9
Biais et limites de l'enquête	12
Analyse	13
Résultats	29
En guise de conclusion	30
Bibliographie	32
Annexes	34

Figures

Figure 1 : Organisation des groupes de discussion	4
Figure 2 : Total des participant·e·s aux groupes de discussion	4
Figure 3 : Échantillon QUEST	6
Figure 4 : Variables sur l'état civil	6
Figure 5 : Variables diverses de l'échantillon	7
Figure 6 : Attentes principales avant la retraite	16
Figure 7 : Comment vivez-vous la retraite par rapport à vos attentes initiales ? 1/2 ...	20
Figure 8 : Comment vivez-vous la retraite par rapport à vos attentes initiales ? 2/2 ...	21
Figure 9 : Pourquoi poursuivez-vous des activités ?	26
Figure 10 : Motivations à poursuivre des activités ?	26
Figure 11 : Principales raisons pour être actif·ve	27



Introduction

Le projet « Enquête sur les personnes retraitées au Luxembourg. Prendre du temps pour soi à la retraite, est-ce possible ? » a débuté en janvier 2025 et a perduré tout au long de l'année 2025. Il se clôture par ce rapport final publié en 2026. Il a été réalisé avec le soutien du ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil.

L'enquête se place dans le cadre du département geroRESEARCH de GERO, Kompetenzzentrum für den Alter. Elle se situe également dans l'ensemble plus large de projets que GERO mène, seul ou en partenariat, autour de la thématique de la retraite au Luxembourg (projet E-PAC, Pensions Coach, etc.).

Cette étude saisit l'opportunité de comprendre les réalités de terrain des personnes retraitées, et d'étudier les éventuelles différences dans le traitement, l'organisation, la qualité de vie de celles-ci (par ex. selon l'âge, la situation familiale ou encore le genre). Enfin, de façon générale, celle-ci traite du sens de la vie à la retraite, des stéréotypes envers les personnes retraitées et des images véhiculées par la société à leur égard.

L'objectif principal de cette étude est donc d'analyser les représentations et les attentes liées à la retraite, tant du point de vue individuel que sociétal.

Malgré la grande hétérogénéité des personnes retraitées, et au-delà de l'importance des données recueillies, nous cherchons dans ce rapport et dans nos conclusions une cohérence d'ensemble permettant d'avancer et de fournir, si pas des solutions, du moins des pistes pour avancer et comprendre davantage la problématique traitée. Celle-ci part du concept du temps à la retraite. Et comme l'écrit Antoine de Caunes dans son éditorial du magazine « Vieux », « Que faire de ce temps qui nous reste, et que la société nous conseille de prendre pour nous ? Comme si c'était simple, de prendre son temps... ».

Terminologie

Il importe de préciser que la terminologie utilisée dans ce rapport n'est pas anodine. Tout d'abord, nous avons tenu à parler des « personnes retraitées » et non des personnes âgées. En effet, cela signifie que nous prenons, dans cette enquête, comme sujet principal de recherche les personnes étant à la retraite, soit en retrait de toute activité professionnelle. Elles peuvent être plus ou moins âgées, en restant dans une palette de plusieurs générations et d'âges. Car, « doit-on parler de « vieillesse », de « vieux », de « personnes âgées », de « retraités », de « 3e et de 4e âge » ? Les mots ne sont pas neutres. Ils traduisent et construisent des processus sociaux. [...] Cette question de vocabulaire est l'expression de conflits, d'enjeux sociaux. Elle indique la nécessité d'aborder la vieillesse comme une construction sociale. (Foucart, 2003 :7) Or, les définitions sociales de la vieillesse sont à relier au contexte macro social dans lequel elles sont formulées. Selon Foucart, « chaque type d'organisation socioéconomique et culturelle est responsable du rôle et de l'image de ses vieux. » (2003 :10)

Nous avons pris le parti de parler des personnes retraitées afin d'indiquer clairement qu'il s'agit de personnes ayant vécu cette étape de leur vie, sans classification d'âge ni d'autonomie. Rappelons également que la retraite s'est institutionnalisée assez récemment, dans la première moitié du XX^{ème} siècle. Cette conception, nous le verrons, a profondément transformé la société.

Enfin, le mot « retraite » est significatif. Il désigne à la fois une période de la vie, la retraite, et la transition qui inaugure cette période. Il peut également désigner l'action de se retirer. Dans notre cas, nous considérons uniquement la période de la vie. Elle correspond, pour nous, à l'arrêt de l'activité professionnelle et à un emploi du temps sans contrainte professionnelle rémunérée.

Public cible

Le public de cette étude est celui des personnes âgées de 57 ans ou plus, retraitées depuis au moins trois ans, vivant au Luxembourg. Ce dernier point est important, afin de garantir un certain recul à la suite des changements que provoquent la fin de la vie professionnelle et le début de la vie à la retraite. Nous avons également tenu à diversifier au maximum le lieu d'habitation ou de socialisation des personnes participantes à cette étude, en proposant des groupes de discussion dans le sud, le centre et le nord du pays, ainsi qu'en proposant l'enquête par téléphone et en ligne.

Méthodologie

Cette enquête est une enquête sociologique combinant à la fois une approche quantitative et qualitative, permettant de cerner les besoins et les défis contemporains des personnes retraitées au Luxembourg. Dans les deux cas, l'anonymat des personnes ayant participé à l'enquête est respecté. Aucun nom ni prénom n'est divulgué dans ce rapport ni dans aucun autre document relatif à cette étude. Néanmoins, les personnes ayant pris part aux focus groups ont signé un document de consentement. Celui-ci est conservé pour une durée de 10 années en version papier.

La cohérence de l'ensemble de la méthodologie est une recherche permanente, un jeu d'équilibre, parfois instable, parfois aligné. C'est cette cohérence qui nous a guidé tout au long de cette recherche. À la fin de celle-ci, nous pouvons mieux comprendre les réalités de terrain, c'est-à-dire à comprendre plus nettement comment telles personnes perçoivent un problème, s'il y en a un, et à réfléchir aux implications de leurs comportements, de leurs choix, de leurs situations (Van Campenhoudt et Quivy, 2011 :11).

Grounded Theory

De façon naturelle, nous avons privilégié une approche « bottom-up », partant des données recueillies sur le terrain, pour aller vers la théorie. Pour cela, nous avons appliqué la Grounded Theory, par Glaser et Strauss en 1967, dans leur livre intitulé « The Discovery Of Grounded Theory; Strategies for Qualitative Research (1967) ». Cette théorie ne vient pas vérifier une hypothèse. Elle se base très profondément sur le discours des participant-e-s et s'enracine dans les données du terrain (Novo et Woestelandt, 2017 : 66 et 68). Il s'agit donc de partir des données et de leur analyse, après expérience sur le terrain, pour aboutir à la théorie et à la conceptualisation de la recherche. Cela permet également de rester ouvert-e à des phénomènes, d'être à l'écoute des expériences de vie relatées sur le terrain, dans notre cas lors des focus groups. Dès lors, les connaissances et la recherche scientifique se construisent nécessairement à partir du terrain, chemin faisant. Nous avons donc appliqué cette théorisation ancrée dans notre recherche, bien qu'il s'agisse plus d'une méthodologie de travail que d'une théorie en tant que telle.

Méthodologie qualitative

Nous utilisons une méthodologie qualitative par l'usage de groupes de discussion ou *focus groups*. L'objectif est d'explorer en profondeur leurs perceptions, expériences et ressentis concernant la retraite. De plus, cette recherche est dite « qualitative » dans le sens où les instruments et méthodes utilisés sont conçus pour recueillir des données qualitatives (témoignages, notes de terrain, etc.), et pour analyser ces données de manière qualitative, c'est-à-dire en extraire le sens plutôt que les transformer en pourcentages ou en statistiques (Paillé et Mucchielli, 2013 :13). Ce type d'analyse se fait par le biais de la méthodologie quantitative décrite plus bas.

Organisation de focus groups

Le focus group ou groupe de discussion comme dispositif et outil de recueil, d'analyse et d'évaluation. Il s'agit de « discussions de groupe ouvertes, organisées dans le but de cerner un sujet ou une série de questions pertinents pour une recherche. Le principe essentiel consiste en ce que le chercheur utilise explicitement l'interaction entre les participants, à la fois comme moyen de recueil de données et comme point de focalisation dans l'analyse. » (Kitzinger, Marková et Kalampalikis, 2004 :237). Ils font partie des méthodes qualitatives utilisées en sciences sociales.

Il s'agit effectivement d'un moyen supplémentaire et complémentaire, notamment au questionnaire, donnant accès à un matériel verbal interactif, propice à une analyse qualitative. De plus, les focus groups permettent d'analyser comment les représentations sociales sont construites, transmises, transformées et soutenues par les personnes participantes dans leur communication (Linelle, 2001 IN Kitzinger, Marková et Kalampalikis, 2004 :238 - 239). Les liens existants entre les focus groups et la théorie psycho-sociologique des représentations sociales sont présents et sont développés dans le chapitre théorique.

Les groupes de discussions, de façon générale, permettent de centrer la conversation, qui est le cœur même de la méthode, sur un sujet en particulier, et permettent également de considérer les pratiques conversationnelles grâce auxquelles un sujet est discuté. Globalement, les chercheur-se-s organisent des sessions de type informel et souple, afin d'encourager la spontanéité des discours. En même temps, ils sont d'accord pour dire qu'il est difficile de considérer les focus groups comme « naturels » et qu'il faut prêter attention au contexte et au cadre de l'événement. Les organisateur-ice-s décident, généralement, du recrutement, de la taille, de la composition et du lieu dans lequel vont se dérouler les discussions (Kitzinger, Marková et Kalampalikis, 2004 :239). Ces différents critères peuvent faire la différence dans la récolte et la production des données.

De plus, dans le cadre des discussions, l'animateur, dans notre cas représenté par les deux chercheuses, doit décider quand intervenir et quand rester silencieux. Il encourage le groupe, l'anime sans toutefois chercher à contrôler les questions soulevées par la discussion en cours. Les désaccords peuvent être utilisés pour encourager les participants à éclaircir leur point de vue et justifier leur opinion. La différence de points de vue parmi les membres d'un focus groupe est analysée *in situ* avec l'aide des participant-e-s (Kitzinger, Marková et Kalampalikis, 2004 :241).

Enfin, chaque discussion a été enregistrée sur deux appareils distincts, un smartphone et un enregistreur. Les enregistrements réalisés sur ces appareils ont ensuite été téléchargés sur le serveur de GERO et effacés des appareils.

Détails de l'organisation des groupes de discussion

Nous avons organisé trois groupes : un à Esch-sur-Alzette au Club Aktiv Plus Mosaïque, un à Bonnevoie dans les locaux de GERO et un dernier à Luxembourg-ville.

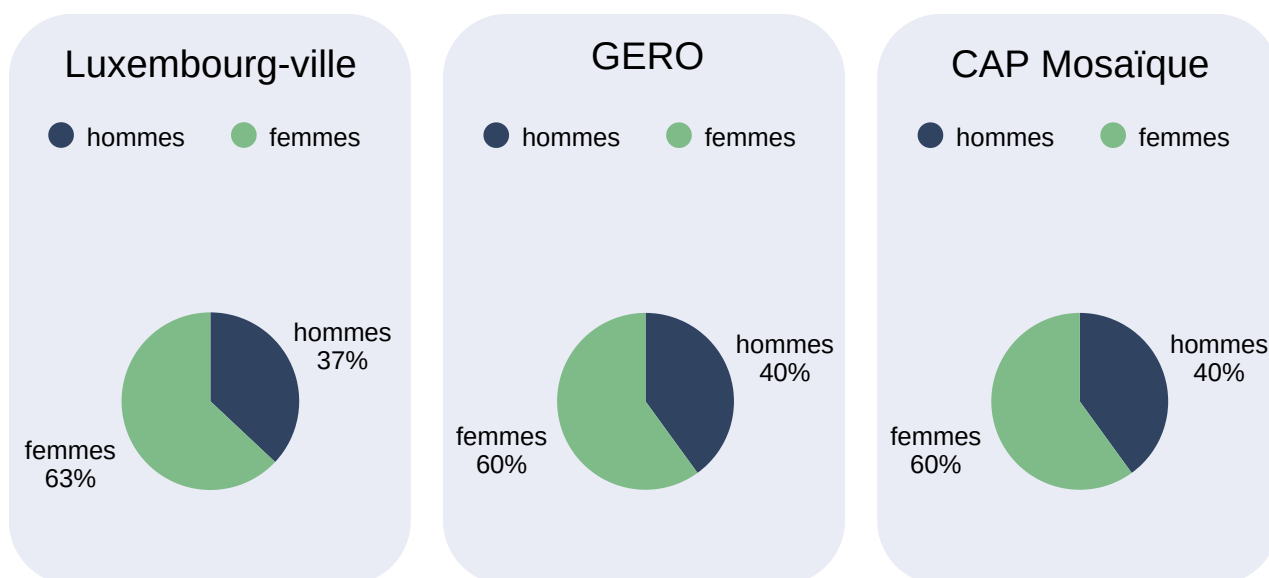


Figure 1: Organisation des groupes de discussion

Au total, nous avons eu 7 hommes et 11 femmes qui ont participé à nos focus groups. Nous avons donc une sur-représentation des femmes. Toutefois, nous tenons à souligner l'importante présence des hommes qui, habituellement, sont peu enclins à se livrer lors de discussions ouvertes.

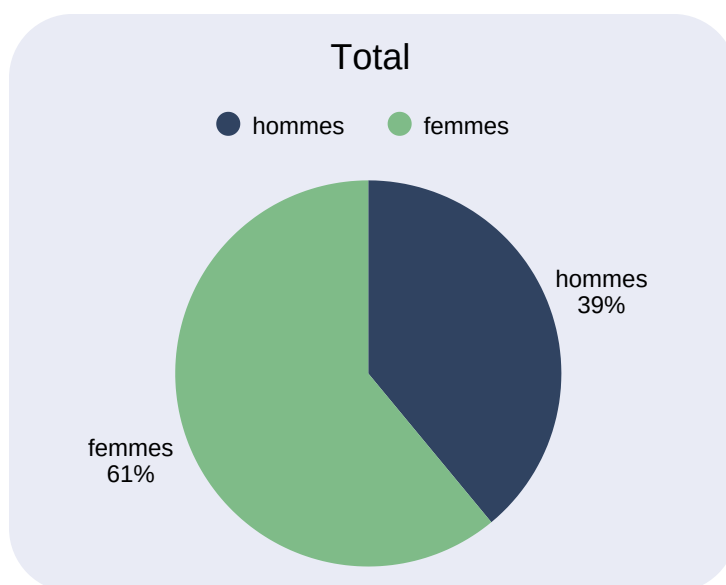


Figure 2: Total des participant-e-s aux groupes de discussion

Les trois discussions se sont déroulées en français, dans des contextes différents :

1. Le premier groupe s'est réuni le 11/06/2025 au Club Aktiv Plus Mosaïque à Esch-sur-Alzette. Les participant-e-s, toutes et tous fréquentant le club, se sont retrouvés dans un lieu connu pour eux. Le contexte choisit par les deux chercheuses leur étaient donc familiers
2. Le second groupe s'est réuni dans les locaux de GERO à Bonnevoie le 04/07/2025. La majorité des participant-e-s connaissaient nos bureaux. Néanmoins, il s'agissait d'un contexte plus formel et qui est apparu, aux yeux des chercheuses, comme étant plus distancé et moins approprié à la discussion de groupe.

3. Le dernier groupe s'est retrouvé le 18/09/2025 après une promenade d'une heure au centre-ville de Luxembourg dans un café. Les participant-e-s, plus nombreux, ont pris le temps de faire connaissance lors de la balade et sont donc arrivés au café dans une ambiance détendue et lieu est apparu convivial.

Retranscription des focus groupes

Les différents focus groupes ont tous été enregistrés, en demandant expressément l'accord des personnes présentes. À partir de ce matériel enregistré, nous avons retranscrit l'entièreté des discussions, en omettant uniquement les conversations parallèles qui ne sont pas pertinentes pour le sujet. En effet, « sauf situation exceptionnelle, cette retranscription est intégrale, même si elle occupe des dizaines de pages, sans quoi des analyses fines sont très difficiles, surtout si elles visent à reconstituer la structure ou la dynamique d'ensemble du propos. La retranscription intégrale permet aussi d'éviter d'écarter trop vite de l'analyse des parties des focus groupes qui seraient jugées a priori inintéressantes. [...] Ensuite, il faut organiser ce matériau d'une manière qui permette son analyse (Van Campenhoudt et Quivy, 2011 :127-128).

Ces retranscriptions ont permis de mettre à jour une liste de thèmes et de catégories, menant à l'analyse que nous avons effectuée. Nous avons ainsi pu croiser les données recueillies afin de voir si elles correspondent, corroborent ou s'opposent sur certains thèmes par exemple.

Méthodologie quantitative

Le questionnaire quantitatif a été développé par GERO, en collaboration avec l'institut de sondage QUEST. Celle-ci a pris en charge toute la partie quantitative. Le questionnaire a été traduit du français vers l'allemand, le luxembourgeois, l'anglais et le portugais. Les personnes ayant répondu au questionnaire quantitatif sont toutes inscrites dans le panel de QUEST, c'est-à-dire toutes sont intéressées à participer à des enquêtes menées par QUEST, que ce soit en ligne via leur site ou par téléphone.

Dans le cadre de cette enquête, un call center a été mis en place pour appeler les gens et enregistrer leurs réponses. QUEST a collecté des données personnelles démographiques supplémentaires au questionnaire et a également enregistré l'heure du début du questionnaire et de sa fin.

L'échantillon de QUEST a réuni 400 personnes, 201 ayant répondu par téléphone et 199 en ligne, entre le 4 et le 13 septembre 2025. Parmi celles-ci, nous comptons 208 femmes et 192 hommes. En termes de nationalité, 256 participant-e-s sont de nationalité luxembourgeoise, tandis que 144 ont une nationalité étrangère. Cet échantillon de 400 personnes se présente comme ceci et respecte des quotas de genre, de nationalités et d'âges :

Total	400 personnes
Âge	
57-64 ans	96
65-74 ans	164
75 ans et plus	140
Genre	
hommes	192
femme	208
Nationalité	
nationalité luxembourgeoise	256
nationalité étrangère	144

Figure 3: Échantillon QUEST

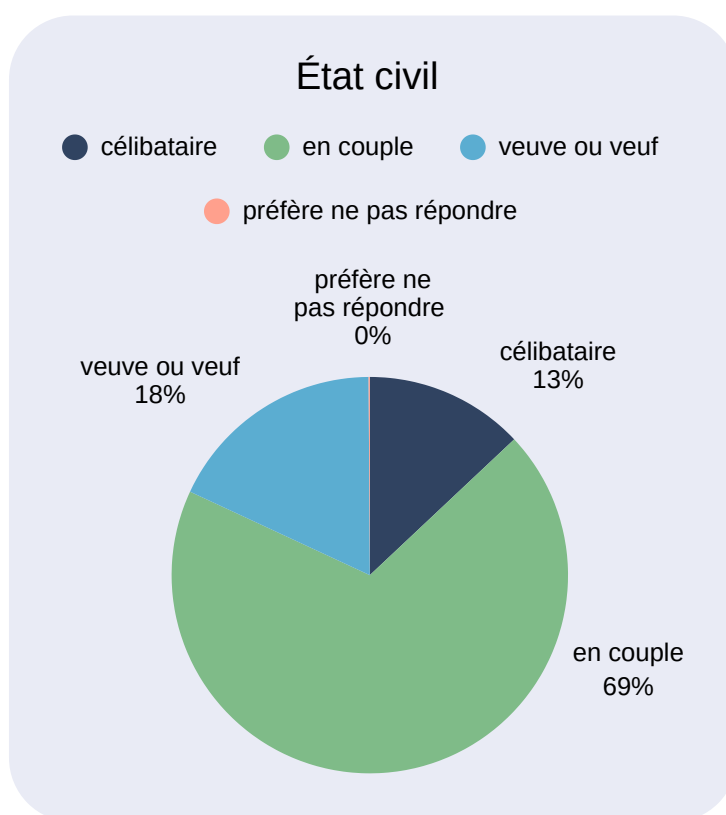


Figure 4: Variables sur l'état civil

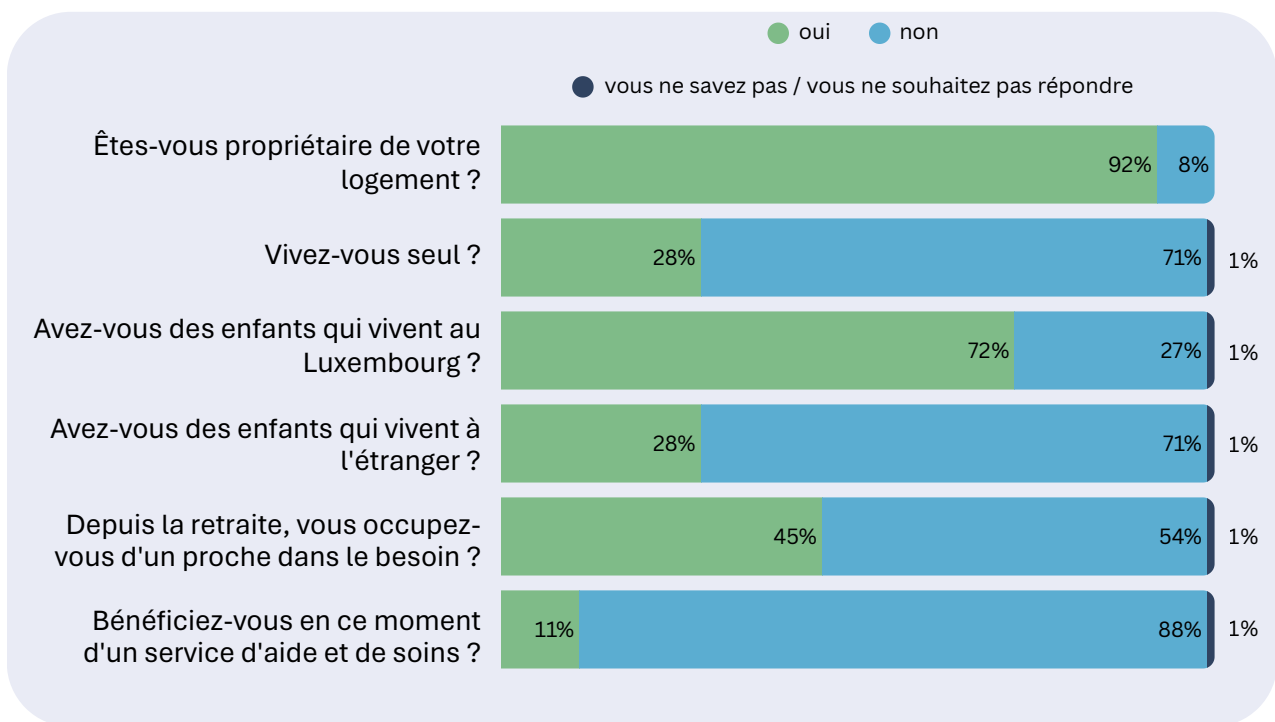


Figure 5: Variables diverses de l'échantillon

Question et hypothèses

Selon un sondage d'Amnesty international Belgique (2021), à la question : « Pour vous, que signifie vieillir/prendre de l'âge ? », les personnes interviewées ont répondu que la vieillesse s'accompagnait d'un engagement dans un autre rythme de vie, où le stress est absent. Il s'agissait d'un sondage sur l'âgisme, soit la discrimination liée à l'âge. Ce dernier nous apprend déjà que, pour un grand nombre de personnes « lambda », les personnes âgées vivent à un autre rythme. **Cette enquête tient à démontrer que les personnes retraitées organisent leur temps et le structurent de façon différente que lors de leur vie professionnelle active, tout en gardant la liberté et l'absence espérée de contraintes organisationnelles. Cependant, cette flexibilité de leur emploi du temps n'est pas toujours possible, et ce pour de multiples raisons que nous analyserons.**

Notre principale hypothèse de départ est que les personnes retraitées sont contraintes par la société et/ou leur entourage dans leur emploi du temps et qu'elles ne peuvent pas disposer d'autant de liberté et de temps pour elles qu'elles le souhaiteraient. Cette hypothèse est liée au fait que, selon nous, les personnes à la retraite depuis minimum 3 ans, ont pour attente principale de la retraite de faire des activités de façon libre et flexible. En effet, les personnes pensionnées ont, graduellement ou soudainement, plus de temps après avoir quitté la vie professionnelle. Mais que font-elles de ce temps ? Comment le gèrent-elles ? En sont-elles satisfaites ? Et comment le vivent-elles (espoirs déçus, rêves réalisés, coups durs, légitimité, etc.) ?

Notre question de départ, qui a motivé la mise en place de cette enquête est la suivante :

- Est-ce que les personnes retraitées au Luxembourg peuvent-elles prendre du temps pour elles à la retraite ?

Les questions sous-jacentes à celle-ci sont les suivantes :

- Prendre du temps pour soi à la retraite, est-ce possible ?
- Ressentez-vous une pression de la société en ce qui concerne votre rôle de retraité-e ?
- Vos attentes de la retraite correspondent-elles à la réalité ?
- D'après vous, est-ce que la société a des attentes spécifiques envers les personnes retraitées ?
- Comment vous sentez-vous face à ces attentes ?
- Comment vos proches (famille, amis, voisins...) perçoivent-ils votre emploi du temps depuis votre retraite ?
- Avez-vous le sentiment d'être libre d'organiser votre temps ou prendre du temps pour vous comme vous le voulez ?

Objectifs

L'objectif principal de cette enquête est d'obtenir et de fournir des données sur les personnes retraitées au Luxembourg. Il s'agit principalement de collecter des informations concernant leur emploi du temps, leur légitimité à prendre du temps pour eux ou non, leurs attentes avant et depuis leur retraite, les éventuelles pressions ressenties. À partir de là, l'objectif suivant est de pouvoir considérer les attentes principales des personnes retraitées, leurs besoins et/ou leurs défis, d'utiliser les résultats et de les communiquer.

Contexte

Cette enquête est réalisée au Luxembourg, dans une société plurielle, tant au niveau des âges, des générations, des genres, ainsi que multiculturelle. Rappelons que le système des pensions au Grand-Duché permet aux personnes ayant cotisées plus de 40 ans peuvent partir en pré-retraite avant l'âge de 60 ans et que l'âge légal du départ à la retraite est fixé à 65 ans.

Nous ne rentrons pas dans les détails du système de pensions, car il ne s'agit pas du sujet de cette étude. Cependant, soulignons que « Du fait de ces mises à la retraite hâtives et de l'augmentation de l'espérance de vie, la durée de la vie en situation de retraite ou hors du marché du travail s'est allongée. Ceci représente un défi sur le plan financier bien sûr, mais aussi sur le plan social : d'une part, un défi de transferts financiers entre les générations, mais aussi, d'autre part, un défi en ce qui concerne la place des plus âgés dans la société » (Tremblay, 2011 :4)

Ensuite, il nous paraît important de réfléchir aux enjeux du vieillissement actif, dans ce contexte démographique et sociétale qui est celui du Luxembourg, et d'aborder l'évolution des temps de la vie à partir de la retraite et de l'organisation de ces temps qui se succèdent et se chevauchent de plus en plus pour un grand nombre de personnes retraitées. Depuis le début du XXème siècle, notre espérance de vie a globalement gagné 30 ans, ce qui bouleverse notre rapport au monde et notre propre destin. Les personnes retraitées abordent dès lors un chapitre de la vie plein de promesses (Chiflet, 2025 :126).

Par ailleurs, il nous faut effectuer un travail de contextualisation afin de tirer des informations pertinentes des données collectées. Car, le contexte éclaire la problématique, ainsi que les résultats qui sont produits lors de l'enquête. Une même recherche dans un contexte différent amène donc des analyses et des réflexions différentes. Cet aspect est important à prendre en compte.

De façon générale en Europe, la retraite représente le « droit au repos ». Au fur et à mesure de la construction des systèmes de retraite, la vieillesse devient le temps de la retraite et les vieux des retraité·e·s. Néanmoins, cette période de la vie ne fait pas tout de suite l'objet d'une réflexion collective et se trouve cantonnée à une « oisiveté pensionnée » (Guillemard, 1986 : 115).

Les âges de la vie sont généralement construits socialement, c'est-à-dire qu'ils sont modelés par les contextes démographiques, les politiques publiques et les normes sociales de chaque époque et de chaque société. Des rôles sociaux et des normes spécifiques sont ainsi attribués à chaque âge (Kushtanina, 2023 :55). Et « les transformations sociétales de la retraite expliquent que les formes que peuvent prendre la retraite et les manières de la vivre varient beaucoup selon les générations (Caradec, 2017 : 27). Ces changements sociaux, institutionnels ou encore culturels ont permis d'assouplir le regard que la société porte sur les personnes retraitées et, par effet boomerang, que les personnes retraitées portent elles-mêmes (Kushtanina, 2023 :56).

Plus récemment, l'apparition de la notion de « vieillissement actif » marque le développement d'une signification sociale différente de la retraite, moins tournée vers les loisirs mais davantage vers l'utilité sociale. La perspective de cette notion vient contester la représentation de la retraite comme temps de loisirs uniquement, en lui substituant un modèle qui valorise la poursuite d'une « activité », que ce soit sous forme bénévole ou à travers le maintien ou le retour en emploi. Ces trois significations sociales de la retraite doivent être considérées comme des représentations majoritaires à un moment donné, dans une société en particulier et ne font pas disparaître celles qui préexistaient. Ces significations se succèdent, se juxtaposent, parfois se confrontent. Se pose ensuite la question de l'appropriation de ces modèles par les personnes retraitées elles-mêmes et, plus globalement, celle de savoir comment elles vivent leur retraite dans le cadre sociétal particulier qui lui donne forme (Caradec, 2017 : 21). Ainsi, nous voyons comment le contexte permet de comprendre et de cadrer la recherche sur les personnes retraitées au Luxembourg.

Théorie

Un cadre théorique est la colonne vertébrale de toute étude de recherche. Celui-ci relie la recherche aux théories existantes et aux domaines de connaissance plus larges. Il comprend généralement des concepts clés et leurs relations, souvent dérivés de théories existantes.

1. Théorie psycho-sociologique des représentations sociales

Lors des focus groupes, les participant·e·s ont libéré leur parole. Celle-ci, spontanée est une forme de représentation de « la pensée sociale courante et le parler quotidien » selon Windisch (2003 :187) Pour Moscovici (1984), « nous pensons avec nos bouches », indiquant que la formation d'idées, de croyances et d'opinions s'insère dans et par la communication (IN : Kitzinger, Marková et Kalampalikis, 2004 :239). En effet, en reprenant l'idée d'une interprétation collective d'un phénomène (Durkheim, 1898), Moscovici (1961/1973) a ouvert un vaste champ de recherches en psychologie sociale en proposant la théorie des représentations sociales. Le concept désigne une forme de connaissance, ayant une visée pratique et amenant à la construction d'une réalité commune à un ensemble social (Jodelet, 1989 : 53). Dès lors, les représentations sociales sont une forme de savoir pratique. Elles sont des modalités de pensée à caractère social, se rapportant à un objet, qui peut être une personne, une chose, une idée, etc. Elles sont le produit d'un sujet et sont socialement construites et partagées (Ruth Bernard Sabrina Janvier, 2020 :21).

De façon générale, certaines thématiques abordées révèlent mieux que d'autres la nature particulière de ces différentes formes de pensée sociale courante. La question de la répartition de ces différentes formes de pensée sociale quotidienne se pose également. Celles-ci peuvent varier selon le milieu social, l'âge, la génération, le genre, le niveau d'éducation de la personne, etc. Par ailleurs, il ne faut pas oublier que l'être humain « n'est pas une donnée fixe et immuable. Au cours de sa vie, par ses activités par exemple, il peut développer et enrichir sa capacité cognitive et discursive et passer d'une forme de pensée à une autre.» (Windisch, 2003 :191-192) Cette évolution constante chez l'individu s'accompagne de celle de la société, qui évolue et fluctue également.

La démarche propre aux représentations sociales insiste davantage sur le caractère mouvant, évolutif et variable des représentations et cela chez une même personne. Par ailleurs, chacune de nous est une personne qui agit, construit, reconstruit, et cela qu'il s'agisse du langage, de la pensée ou de n'importe quelle autre activité quotidienne (Windisch, 2003 :196). Ce qui l'amène à modifier ses propos, notamment lors d'une situation lors de laquelle elle partage sa pensée ou son expérience. Il y a donc, bien souvent, une reconstruction sociale de la réalité.

Les représentations sociales se construisent dans l'interaction sociale, dans la discussion. Ce qui est le cas dans les focus groupes organisés dans le cadre de cette enquête. Il y a également une ou plusieurs dimensions affective et émotive. Les processus cognitifs au quotidien ne sont jamais uniquement que intellectuels et logiques (Windisch, 2003 :195).

Enfin, selon le sociologue Martuccelli, une société peut être caractérisée par les épreuves qu'elle impose à ses citoyen-ne-s qui la composent, épreuves qu'il définit comme des « défis historiques, socialement produits, inégalement distribués, que les individus sont contraints d'affronter » (Martuccelli, 2006). Les épreuves ont donc à la fois une dimension sociétale (puisque c'est le contexte social qui leur donne forme) et une dimension individuelle (puisque elles sont éprouvées par les individus, et éprouvées diversement en fonction de leurs ressources). Dans cette perspective, on peut considérer que la retraite constitue, dans un pays comme le Luxembourg, l'une des épreuves qui jalonnent les parcours biographiques contemporains (Caradec, 2017 : 17).

2. Temps sociaux : la diversité des parcours de vie et donc de retraite

La théorie des temps sociaux et de la diversité des parcours de vie et de retraite constitue un outil de choix pour comprendre la dynamique des changements, et des enjeux au cours de l'existence individuelle. Considérant l'existence humaine comme une succession d'expériences qui se poursuivent tout au long de la vie, elle amène à aborder les transformations du rapport au temps et à l'espace générées par les transitions, dont le passage à la retraite fait partie (Spinoglio, 2024 :187).

Dans cette recherche se joue une vision du vieillissement axée sur les temps sociaux. Ces derniers renvoient à l'ensemble des temps de la vie personnelle et professionnelle (temps parental, temps de travail, temps de formation personnelle et professionnelle, loisirs, etc.) que l'on cherche à articuler (Tremblay, 2011 :5). Il apparaît important de considérer les parcours de vie dans leur globalité, et non pas de se pencher, uniquement, sur le moment de la retraite (Tremblay, 2011 :5).

Dans ce contexte théorique, nous pensons que « l'allongement du temps passé à la retraite fait partie d'une restructuration générale des âges de la vie, avec une diminution de la durée et de l'importance du temps de travail en faveur du temps hors professionnel. Mais ce temps libéré du travail, dans le cas de la retraite, est-il synonyme de temps libre ? Ne convient-il pas de mieux définir ce dernier au regard des évolutions sociologiques des usages du temps de la retraite ? » (Kushtanina, 2023 :59)

Pour Kushtanina, il est possible de distinguer plusieurs modes de vie à la retraite. Pour le premier, il s'agit de ce que l'auteur nomme le « retraite-travail », qui consiste à avoir une activité dans l'espace public. Cette activité est dominante à la fois par sa durée et son rôle structurant du mode de vie. Le deuxième mode, à l'opposé du premier, est la « retraite-consommation », qui peut prendre deux formes : celle de la « retraite-loisir » et celle de la « retraite-famille ». Cette dernière peut, à son tour, prendre deux formes : la « retraite grand-parentalité » ou la « retraite-famille », qui peut se construire autour de l'aide apportée à un·e conjoint·e ou aux parents dépendants. Et finalement, le troisième mode de vie à la retraite est un intermédiaire entre les deux premiers. Il conjugue des activités associatives et bénévoles et des loisirs et des obligations familiales. La retraite représente pour les personnes de ce groupe une coupure : la cadence quotidienne diminue et une transition s'opère vers une période de la vie où les différentes activités cohabitent sans être dominantes ni contraintes. Ainsi, le temps libéré par la retraite rend possible ces différents modes de vie (Kushtanina, 2023 :59-61).

3. Théorie de la reconnaissance

La théorie de la reconnaissance est intimement liée à l'image du vieillissement. En effet, l'émergence d'un discours plus valorisant de la vieillesse entraîne une forme de reconnaissance sociale des aînés (Paris, Garon et Beaulieu, 2013 :9). Selon Honneth, il y aurait trois formes de reconnaissance ancrées dans trois formes de rapport à soi : la confiance, le respect et l'estime de soi. Pour cette dernière forme de reconnaissance, celle-ci permet de se rapporter positivement à leurs qualités et à leurs capacités concrètes. Pour Paris, Garon et Beaulieu

Cette forme de reconnaissance est la condition essentielle pour qu'il y ait émergence de l'estime de soi chez l'individu. [...] Ainsi, une société solidaire et inclusive doit permettre la reconnaissance des qualités et des aptitudes de chacun. (Paris, Garon et Beaulieu, 2013 :9)

Ainsi, chacun·e de nous est fondamentalement dépendant·e du contexte de l'échange social organisé selon les principes normatifs de la reconnaissance réciproque. Et, ce qu'il y a de juste ou de bon dans une société se mesure à sa capacité à assurer les conditions de la reconnaissance réciproque qui permettent à la formation de l'identité personnelle et donc à la réalisation de soi de l'individu de s'accomplir de façon satisfaisante » (Honneth, 2004 :134-135).

A contrario, pour Nancy Fraser, il faut revenir à une société conçue comme un ensemble. Le désir de reconnaissance est légitime lorsque la mise en place d'institutions ou de dispositifs y répondant procureraient un avantage réel en termes d'amélioration globale de la qualité de la délibération démocratique. Dans cette perspective, ne plus être humilié, c'est avant tout pouvoir devenir un citoyen au sens fort, ayant les dispositions et les compétences qui permettront de participer effectivement à la construction politique de l'expérience collective. Et non pas devenir capable de se réaliser soi-même (Fraser, 2006 :242).

Il s'agit dès lors de mesurer si les personnes retraitées se sentent ou non reconnues dans la société, d'un point de vue individuel et d'un point de vue collectif. Car « la reconnaissance n'est pas juste une expérience subjective ; elle est aussi tributaire du système de normes et de valeurs environnant l'individu. La reconnaissance et le respect de l'individu en tant que membre de la société impliquent une responsabilité morale de chacun exprimée à travers le droit et le système juridique. » (Paris, Garon et Beaulieu, 2013 :8).

Biais et limites de l'enquête

Comme toute recherche, celle-ci a ses limites et ses biais. Dans ce paragraphe nous souhaitons les lister, au moins en partie, afin de les identifier et « de tenter de les minimiser, de les maîtriser ou de les contrôler. » (Olivier de Sardan, 2008 :91) La règle principale concernant les biais est de ne « pas faire dire à l'enquête de terrain plus qu'elle ne peut donner. [...] Ainsi permettra-t-elle, similairement, de décrire l'espace des diverses logiques d'action ou des diverses stratégies mises en œuvre dans un contexte donné, ni plus ni moins. » (Olivier de Sardan, 2008 :97)

Du côté de la partie qualitative, et de manière consciente et assumée, nous nous sommes vite rendu compte du manque de représentativité des participant-e-s lors des focus groups. Un participant s'est est d'ailleurs ouvert à nous en ces termes :

Les personnes qui se trouvent ici maintenant. C'est pas représentatif, hein [...] Nous tous ici, on est privilégiés, parce qu'on a le temps. On n'est pas malade. On n'a pas de problèmes d'argent à première vue. On est heureux. Disons, on a tout pour être heureux. (Extrait d'entretien)

Il est vrai que parmi nos participant-e-s, nous avons touché des personnes déjà sensibles au sujet évoqué. Le recrutement a principalement permis d'atteindre des personnes relativement actives, notamment via les Club Aktiv Plus et par l'intermédiaire du réseau de GERO. Les personnes moins actives ou socialement plus isolées sont souvent plus difficiles à mobiliser dans ce type de dispositif participatif et peuvent être sous-représentées. Nous n'avons donc pas pu atteindre des personnes n'ayant pas le temps de venir, par exemple des aidants proches, ou des personnes ne maîtrisant ou ne connaissant pas le français, qui était la langue véhiculaire des groupes de discussion.

Par ailleurs, une majorité des participant-e-s étaient en bonne santé. Bien que certain-e-s aient évoqué des problèmes médicaux, ces situations ne limitaient pas durablement leur participation à des activités. Les personnes présentant des limitations fonctionnelles importantes ou des problèmes de santé sévères n'étaient donc pas représentées dans les groupes.

Les participant-e-s étaient majoritairement de nationalité luxembourgeoise et appartenaient principalement à la classe moyenne. Même si un niveau de pension plus faible a été décrit comme un frein à la participation sociale par quelques personnes, aucune d'entre elles ne se trouvait personnellement dans une situation de précarité financière marquée. Ces éléments limitent la portée des conclusions pour des sous-groupes potentiellement plus vulnérables. De même, des personnes plus vulnérables, que ce soit physiquement, psychologiquement, ou encore financièrement, ne se sont pas manifesté lors de ces groupes. Enfin, il est possible qu'un grand nombre de personnes ne se soit pas senti concerné par la thématique, pensant vivre ce que tout le monde vivait.

Analyse

Dans cette enquête mixte, le principe d'analyse est toujours le même : faire des liens, ou montrer qu'il n'y en a pas (Van Campenhoudt et Quivy, 2011 :201).

Analyse qualitative

L'analyse qualitative de cette enquête se base sur la collecte des données des groupes de discussion, tous enregistrés, et au cours desquels les sujets ont exprimé librement une partie de leur expérience vécue avec leurs propres mots, en réponse à des questions ouvertes, parfois suivies de reformulations de la part des chercheuses (Spinoglio, Olry-Louis, 2023 :146).

Cependant, outre l'analyse proprement dite de contenu, il y a lieu également d'opérer une analyse des interactions produites lors de ces groupes de discussions. Car, « Si l'on se contente, cependant, de cette seule analyse de contenu, on perd la dimension la plus importante des focus group, à savoir la dimension interactive. Ce qui caractérise ces groupes est l'impact de leur dynamique. » (Kitzinger, Marková et Kalampalikis, 2004 :242) Nous avons par exemple pu observer, lors d'une discussion en particulier, des temps de silence respectueux à la suite de l'annonce par plusieurs participantes de leur situation personnelle ayant complètement chamboulé leurs attentes et leur vie à la retraite. Ainsi, cette personne confie sa douleur de vivre sa retraite sans son conjoint :

En fait, j'ai perdu mon mari il y a deux ans, donc au départ je ne m'étais pas imaginé la retraite sans lui... Comme ça, mais bon... ... Mais bon, depuis qu'il est parti, je me suis mise beaucoup d'activités... Voilà... (Extrait d'entretien)

Effectivement, « Les tabous et les silences peuvent être analysés comme une dimension importante dans les *focus groups*. » (Kitzinger, Marková et Kalampalikis, 2004 :241). Il ne faut donc pas les négliger dans l'analyse.

Les interactions auxquelles nous avons assisté se manifestent tant par des consentements verbaux, par une phrase telle que « je suis tout à fait d'accord avec toi », ou physiques, par exemple un hochement de tête. Nous avons également observé et enregistré des rires partagés, réactions émotionnelles par excellence pour approuver un échange, ou encore des questions posées par l'une ou l'autre personne du groupe à la suite des propos échangés par un autre participant. Les échanges entre les personnes ayant participé aux groupes de discussion permettent également de montrer « la façon dont les participants négocient des consensus ou des dissensions (Kitzinger, 1994a) ou prêtent attention à l'utilisation de mots, phrases, analogies ou anecdotes. » (Kitzinger, Marková et Kalampalikis, 2004 :242) L'importance des mots est donc primordiale. Ainsi, le mot « retraite » est connecté et peut être porteur de préjugés.

Nos participant·e·s en témoignent par ces deux citations :

« Abandon, abandon, voilà ce qu'évoque le mot retraite » (Extrait d'entretien)

« La seule chose que moi j'ai encore, peut-être, c'est que le mot. Je pense, qu'il est mal fait. Retraite. Parce qu'on prend pas de retraite. La retraite, c'est quand on a perdu. Retraite, retraité, je sais pas... C'est un mot... un mauvais mot, je trouve. » (Extrait d'entretien)

Le mot « retraite » apparaît donc comme étant peu adapté pour ces personnes à la retraite car, au contraire, elles font état d'une vie active qui n'est pas en retrait de la vie active ni de la société. Nous verrons cela dans la partie à travers des analyses plus détaillées dans la suite de ce rapport.

Analyse thématique

Dans cette enquête, nous avons privilégié une analyse thématique. Celle-ci permet de réduire les données à des thèmes principaux. Grâce à ce procédé, il est possible de faire des parallèles ou de documenter des oppositions ou des divergences entre les thèmes. Il est également envisageable de vérifier s'ils se répètent et comment ils se recoupent, se rejoignent, se contredisent, ou encore se complètent (Paillé et Mucchielli, 2013 :232). L'objectif est de faire parler les thèmes. À la différence de l'enquête et de l'analyse quantitative, l'analyse thématique vise à illustrer comment l'expérience se déploie pour les participant·e·s et non combien de fois elle se reproduit.

Nous avons identifié plusieurs axes thématiques qui traversent l'ensemble de l'enquête. Tout d'abord, nous avons isolé le thème des attentes versus de la réalité, à la fois avant la retraite et lors de la retraite. Ensuite, nous avons traité de la question d'éventuelles pressions de la société et/ou de l'entourage sur l'emploi du temps des personnes retraitées. Enfin, nous avons ciblé la question relative au temps pour soi à la retraite. Ces trois grands axes thématiques se déclinent avec des rubriques et des sous-rubriques, comme nous allons le voir.

Analyse quantitative

À travers l'analyse quantitative, nous obtenons toute une série de graphiques, de pourcentages, de corrélations, qui ne sont pas toujours possibles dans le cas qualitatif. Étant donné que dans ce cas-ci, nous avons un nombre de d'acteur·rice·s s'élevant à 400, l'analyse quantitative offre un corpus de données important. S'appuyant sur des méthodes statistiques, l'analyse quantitative permet de produire des informations chiffrées. Celles-ci ne constituent toutefois pas une fin en soi : elles servent à étayer le raisonnement, identifier des faits. Les chiffres sont alors des étapes dans le cheminement qui va de l'enquête à la présentation des résultats de cette dernière (Martin, 2011 :26).

Analyse combinée des données obtenues

Thème 1 : La perception de la retraite

La préretraite : attitudes face à un nouveau chapitre de vie

Les échanges menés dans le cadre des focus groupes montrent qu'une grande majorité des participant·e·s ne s'était pas préparé·e de manière formelle ou consciente à leur départ à la retraite. C'est ce que nous dit une participante lors d'une discussion de groupe :

Je sais qu'une collègue, elle a eu un peu de mal à aller en retraite [...]. Elle faisait une liste, et moi aucun, rien du tout. Je vais me laisser vivre d'abord. (Extrait d'entretien)

Deux autres personnes abondent en ce sens :

Moi je ne me suis pas posé de question en fait. Je me suis dit bon, j'organiserai au fur et à mesure, mais j'ai pas fait de projet. (Extrait d'entretien)

Je n'ai pas trop pensé à la retraite. (Extrait d'entretien)

Ou encore, ce témoignage qui montre combien parfois il est difficile d'anticiper sa retraite, notamment dû au rythme professionnel à ce moment-là :

J'ai commencé seulement à la retraite, parce que quand j'étais actif, j'étais actif à 200% et j'avais pas le temps de penser à la retraite. Donc, je ne me suis rien imaginé du tout. J'ai travaillé jusqu'à la dernière minute et après bon, je me suis dit « maintenant, enfin j'ai le temps de faire ça, ça, ça et ça », que je n'ai pas fait depuis 20 ans. (Extrait d'entretien)

Comme nous le voyons, le passage à la retraite n'est pas encore systématiquement préparé, pensé, voire anticipé. Or, pour certaines personnes, ce manque de préparation peut porter préjudice, notamment au niveau de la santé mentale et du risque de dépression ou d'isolement social. Ainsi, une personne témoigne pour son épouse, partie à la retraite sans préparation :

Moi, je voulais témoigner pour mon épouse [...] Donc ma femme s'est retrouvée à la retraite sans préparation. Et elle est tombée dans la déprime. (Extrait d'entretien)

Toutefois, une préparation émotionnelle semble avoir été opérée de manière plus implicite. Approximativement un tiers (33,3%) des personnes expriment un sentiment de soulagement, voire d'enthousiasme, à l'idée d'entrer dans cette nouvelle phase de vie. C'est ce que partage avec nous une personne lors d'un focus groupe :

Je me suis dit « Quelle chance que je quitte » et ils font ce qu'ils veulent (mes collègues) et moi je n'ai plus rien à faire. (Extrait d'entretien)

Ces émotions positives sont principalement liées à l'anticipation d'un temps libéré des contraintes professionnelles : la possibilité de se reposer, d'organiser ses journées sans obligations fixes, de se consacrer davantage à sa santé ou à des projets personnels, ou encore quitter un environnement de travail perçu comme exigeant ou en transformation. Plusieurs personnes se sont exprimées en ce sens. La première rappelle combien il est appréciable pour elle de ne plus ressentir de contraintes liées au rythme et au cadre professionnel :

J'aime bien me réveiller [...] et de me dire « je n'ai pas de contraintes » (Extrait d'entretien)

La liberté d'organiser ses journées comme on le souhaite a été soulignée par une seconde participante :

En fait, moi je me réjouissais d'aller en retraite parce que je me disais « comme ça, je vais enfin être tranquille et je peux faire ce que je veux » [...] Non, je suis contente d'être en retraite. (Extrait d'entretien)

Une troisième personne précise que le monde du travail peut apparaître comme étant en évolution constante, évolution à laquelle il n'est pas toujours aisé de s'adapter :

Avec toutes les nouvelles technologies [...] devoir encore apprendre des trucs, ben ça m'énervait. (Extrait d'entretien)

Les participant·e·s qui se sont davantage projeté·e·s dans la retraite ont, pour leur part, envisagé des projets concrets. Toutefois, même dans ces cas, la volonté d'éviter des engagements contraignants ou rigides restait centrale. C'est ce que reprend cet extrait d'entretien :

Moi, par contre, j'ai quand même commencé, quand j'ai commencé à me mettre hors d'activité, j'ai commencé à réfléchir « qu'est-ce que tu vas faire par après ? ». Quelque chose dans le domaine social et sans engagement fixe. Un engagement deux ou trois fois par mois, si j'avais envie. (Extrait d'entretien)

Ces constats qualitatifs rejoignent les résultats de l'enquête quantitative. Les attentes initiales à l'égard de la retraite étaient principalement associées à :

- La possibilité de disposer de plus de liberté pour faire ce que l'on souhaite (d'après 46% des participant·e·s, les 54% restants se répartissant entre d'autres attentes) ;
- La libération des contraintes liées au travail (d'après 37% des participant·e·s, les 63% restants étant répartis entre d'autres attentes) ;
- La possibilité d'organiser son temps selon ses propres choix (d'après 33% des participant·e·s contre 67% ayant d'autres attentes).

Le tableau ci-dessous reprend ses résultats :

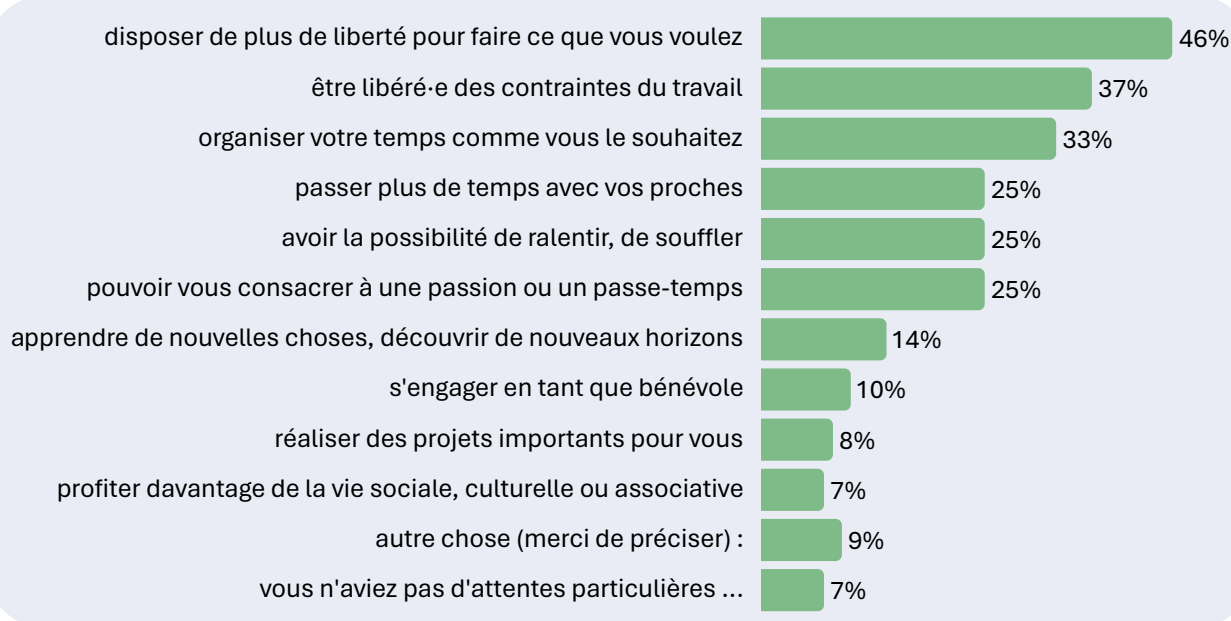


Figure 6: Attentes principales avant la retraite
(question à choix multiple)

Par ailleurs, 66% des répondant-e-s ont identifié la liberté d'organiser leurs journées comme la principale source de satisfaction à la retraite. Hormis quelques tendances très légères, les réponses sont très peu impactées par les variables socio-démographiques telles que l'âge, le genre ou la nationalité. Donc, dans les deux volets de l'étude, il apparaît clairement que la retraite est envisagée comme une période permettant de redéfinir la structure du quotidien, tout en réduisant au maximum les obligations formelles. Ce positionnement contraste avec le monde professionnel, caractérisé par des contraintes régulières et des responsabilités imposées. Le souhait d'exercer un rôle de transmission, par exemple via le mentorat ou l'accompagnement de jeunes employé-e-s, a été évoqué comme une forme de valorisation qui aurait été appréciée. Plusieurs personnes ayant participé à différents groupes de discussion en témoignent. Le premier participant témoigne ceci :

Je trouve qu'on ne les valorise pas assez suffisamment et à partir de 60 ans, ils ne devraient plus être chef, mais avoir une fonction de monitoring, de guidage, de conseil pour les jeunes [...] Je n'ai pas vécu ça, c'est dommage. (Extrait d'entretien)

Quant au second, il confesse la difficulté à partir à la retraite avec son savoir et le sentiment de ne plus pouvoir le partager :

Parce qu'il y a beaucoup d'entreprises, qui perdent du jour au lendemain une expertise de 50 ans de... Moi, j'ai encore maintenant, je me dis toujours... C'est quand même un peu triste, sur tout ce que moi je sais sur ce métiers... (Extrait d'entretien)

La transition du monde du travail à la retraite

Nous n'avions pas prévu d'aborder en détail le thème de la transition entre la vie professionnelle et la retraite sur le plan quantitatif ou qualitatif, mais nos participant-e-s l'ont évoqué dans nos focus groupes. Nous avons dès lors pu observer la diversité des phases de transitions entre la vie professionnelle et la retraite et des émotions et ressentis qui y sont liés.

Les discussions ont également mis en évidence différentes expériences de la transition vers la retraite. Certain-e-s participant-e-s ont décrit cette période initiale comme une impression de « vacances prolongées », offrant l'opportunité de récupérer après une période d'intense investissement professionnel ou d'épuisement. Un participant exprime ceci :

Moi c'était un peu pareil avec le début congé, surtout que les heures supplémentaires à récupérer ressemblaient plus à des congés qu'à la retraite [...] Mais j'étais trop épuisé. Je dirais quand même que pendant un an et demi, deux ans, à avoir vraiment de me rendre compte qu'il n'y avait plus de fatigue. (Extrait d'entretien)

Pour une autre personne ayant participé à un groupe de discussion, il s'agissait également plus de congés que de retraite :

Mais pendant assez longtemps, j'avais l'impression d'être en congé. Pendant plusieurs mois, oui, oui (Extrait d'entretien)

Cette description correspond au phénomène souvent qualifié de « lune de miel » de la retraite, caractérisé par un sentiment de liberté et de satisfaction marqué durant les premiers mois (cf. Atchley, 1976).

Toutefois, cette phase peut être suivie d'un sentiment de nostalgie, notamment en lien avec la perte des interactions quotidiennes avec les collègues. De nombreux participant-e-s ont indiqué avoir perdu progressivement le contact avec leur ancien réseau professionnel et ont

souligné la nécessité d'adopter une démarche proactive pour créer et maintenir des liens sociaux. L'un deux souligne :

Oui, ce qui manque quand on arrête, c'est les travaux en équipe qu'on a connu pendant des dizaines d'années. (Extrait d'entretien)

Un second reprend le contexte professionnel qui est parfois différent d'une personne à l'autre :

Je travaillais dans le bâtiment et après il y a parfois un mélange entre le professionnel et personnel. Bon après, que ces gens-là ne m'appellent plus, je ne suis pas surpris, parce que le côté professionnel était peu pondérant. (Extrait d'entretien)

Un participant a également souligné que la réussite d'une transition équilibrée vers la retraite suppose une préparation mentale, ainsi qu'une capacité d'adaptation aux changements physiques et psychologiques liées à l'avancée en âge. Voici un extrait de ses propos :

Il faut quelque part mentalement se préparer à la retraite [...] On est en train de s'adapter constamment à l'évolution qu'on est en train de passer avec les années qui viennent. [...] Il faut se préparer peut-être et surtout accepter des petits maux qu'on a... Il faut arriver à les accepter et à vivre avec. C'est ça aussi qui fait le temps de la retraite, le temps du vieillissement en fait. (Extrait d'entretien)

Une autre personne relate également cet aspect de transition et de préparation mentale à la retraite :

On doit se préparer mentalement à la retraite. Pas dire du jour au lendemain maintenant c'est fini. Il faut vraiment se préparer, mentalement. C'est même pas chercher des activités, être hyper actif. Mais c'est vraiment dans la tête que ça se passe. Savoir se lâcher peu à peu. Et se dire voilà « On n'est plus au premier rang ». [...] Et ça, c'est dans la tête que ça se passe. C'est un processus en fait. (Extrait d'entretien)

Il ressort par ailleurs que la planification concrète du nouveau quotidien intervient souvent une fois la retraite effectivement entamée. Plusieurs participant.e-s ont décrit une phase initiale marquée par une programmation intense d'activités, suivie d'un ajustement progressif vers un rythme plus réaliste et adapté à leurs besoins. La maîtrise de son emploi du temps constitue un élément central : même lorsque l'agenda est bien rempli, la possibilité d'annuler ou de modifier ses plans demeure importante et participe au sentiment de liberté. Une personne reprend très bien la flexibilité ressentie par les personnes retraitées vis-à-vis de leur emploi du temps :

Je ne dois rien faire. Je l'ai noté, mais si maintenant dans 5 minutes je rencontre quelqu'un qui dis « tiens, on va faire ça », ben je laisse tomber un bazar [...] C'est ça ma liberté. J'adore la liberté, hein [...] « Ah, j'avais noté ça, oh oui, mais il pleut... Alors, je ne vais pas y aller. » Mais si je me dis « Ah tiens, c'est une chose que je n'ai pas encore vu, là », je laisse tout tomber et je vais regarder ce que je n'ai pas encore vu. Et c'est ça, la liberté. J'adore. (Extrait d'entretien)

Plusieurs témoignages concordent en ce sens. Le premier souligne le besoin de structurer son quotidien :

Moi, ce qui me manque c'est avant tout une structure. Maintenant je dois me donner une structure. (Extrait d'entretien)

Le second reprend l'importance d'organiser soi-même son rythme à la retraite :

Il n'y a personne qui vous prends par la main, il faut tout organiser soi-même [...]

Donc en fait à la pension, on est beaucoup plus responsable de sa vie et de son temps que quand on travaille, parce que là c'est organisé, il faut gagner sa vie, donc on y va quoi. (Extrait d'entretien)

Quant au troisième témoignage, il relate la mise au point qu'il a dû faire après quelques temps :

On avait programmé pleins de trucs [...] On a dû se rendre compte que le seul truc à faire, c'était de s'organiser de façon à ce qu'on fasse qu'une chose par jour. Parce qu'avant, au début, on avait essayé de tout faire en même temps [...] Ça sert absolument à... voilà, ça ne sert pas. Et maintenant, on planifie un peu plus. (Extrait d'entretien)

Par ailleurs, bien que le degré de structuration du quotidien varie d'une personne à l'autre, un élément commun émerge : l'importance d'une routine matinale. Qu'il s'agisse du petit-déjeuner, d'un café à l'extérieur, d'une activité sportive comme la natation ou d'une promenade, un rythme structuré en début de journée semble jouer un rôle stabilisateur et structurant dans la vie des personnes retraitées. Voici quelques exemples de témoignages soulignant ce point :

Pour moi il n'y a pas de journée type. J'essaye de me lever plus tard que quand je travaillais. Je mets la radio, je prends mon petit-déjeuner tranquillement. Et après je démarre la journée. La journée c'est différent, il y a des journées où je fais par exemple du patchwork, des journées que je participe à des activités, c'est très variable. (Extrait d'entretien)

Moi c'est un peu pareil, je n'ai pas de journée type. Moi j'aime bien me lever tôt, j'aime bien aussi sortir de chez moi. Quand je suis prêt je sors de chez moi pour marquer le début de la journée. Je sors de chez moi, je vais acheter un journal et je vais boire un café dans le bistrot d'en face. Cela marque le démarrage de la journée quoi. Et sinon je n'ai pas de journée type. Tout dépend des opportunités, voilà. (Extrait d'entretien)

Quant au troisième extrait choisi, il montre combien la structuration de la journée est importante :

Moi je me lève tard, j'adore dormir ou même rester dans le lit et faire passer les pensées. Et puis je me lève. Comme tu as dit, je prends mon petit-déjeuner tout relax et ce que je fais tous les jours, c'est sortir. J'aime marcher donc je me promène, je vais dans le bois ou si je peux, je contacte quelqu'un et je vais avec la personne et je vais aussi souvent prendre un café quelque part. Et parfois, bon, je participe aussi à des activités ici comme la gymnastique ou des choses comme ça. Et, oui. Je regarde ma télé, ça aussi. (Extrait d'entretien)

Attentes envers la retraite versus la réalité

La majorité des participant·e·s aux groupes de discussion n'ont pas rapporté d'écart majeur entre leurs attentes initiales et leur expérience concrète de la retraite. Plusieurs ont décrit cette période comme un « chemin sinueux », marqué par des hauts et des bas, mais sans que ces fluctuations soient forcément perçues comme inattendues ou problématiques, dont voici deux extraits :

La vie, c'est la vie. Des hauts et des bas, hein. (Extrait d'entretien)

Des hauts et des bas... Je pense que ça fait partie de la vie... (Extrait d'entretien)

Ce constat est cohérent avec les résultats du volet quantitatif. En effet, 66% des répondant-e-s indiquent que leur expérience de la retraite correspond globalement à leurs attentes initiales. À l'inverse, 23% trouvent que la réalité diffère de leurs attentes mais est globalement satisfaisante, tandis que 10% trouvent que la réalité diffère de leurs de attentes de manière négative.

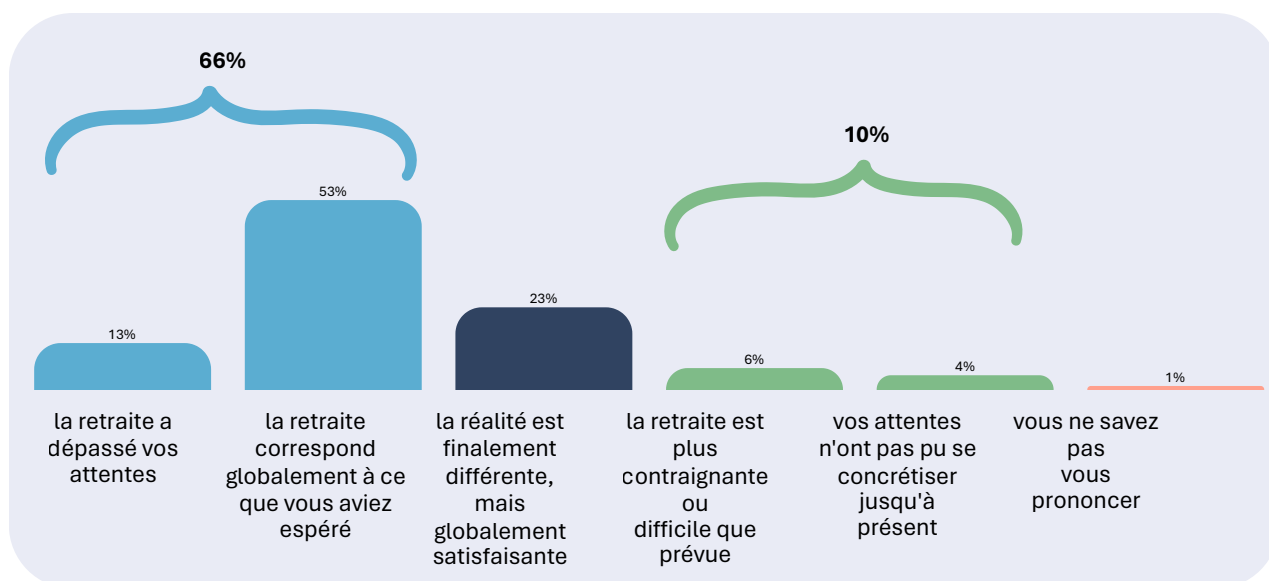


Figure 7: Comment vivez-vous la retraite par rapport à vos attentes initiales ? 1/2

Une situation particulière a toutefois émergé lors des focus groupes. Deux participantes veuves ont souligné un décalage important entre leurs attentes et leur réalité. Elles envisageaient la retraite comme une étape à partager avec leur conjoint, aujourd'hui décédé. La perte du partenaire a profondément modifié la manière dont cette phase de vie a été vécue :

En fait, j'ai perdu mon mari il y a deux ans, donc au départ je ne m'étais pas imaginé la retraite sans... [...] Mais bon, depuis qu'il est parti, je me suis mise beaucoup d'activités. [...] Bon, une fois qu'il est parti, j'ai dû réorganiser complètement mon temps et comme j'aime aussi être active, j'ai fait des cours d'anglais, d'allemand, de sport. (Extrait d'entretien)

En fait, moi, j'ai perdu mon mari. Avant c'était bien [...], on faisait pleins de choses ensemble. C'était la pension, comme on l'imagine. Tranquille, à l'aise. Et puis donc, après... Après, il y a l'après... Donc il a fallu s'organiser, vu que maintenant on se retrouve seule. (Extrait d'entretien)

Ces participantes ont donc fait preuve d'une forte capacité d'adaptation, en s'engageant activement dans diverses activités et en structurant volontairement leur quotidien afin de reconstruire un équilibre. Cela montre toutefois que l'état civil de la personne peut influencer les attentes et les réalisations à la retraite, comme nous l'indique cette personne âgée :

La retraite à deux, c'est vraiment quelque chose de formidable [...] Mais la retraite seule, c'est plus dur, hein. (Extrait d'entretien)

Par ailleurs, l'enquête quantitative a montré à la fois que les personnes en couple (n=269) sont plus nombreuses à dire que la retraite correspond (54%) voire dépasse leurs attentes (16%), contrairement aux personnes célibataires (n=52) qui estiment que leurs attentes n'ont pas pu se concrétiser jusqu'à présent (6%) ou qu'elle est plus contraignante ou difficile que prévu (12%). Cependant, pour ce dernier groupe, nous avons 58% qui répondent que la retraite correspond globalement à ce qui avait été envisagé avant de la prendre.

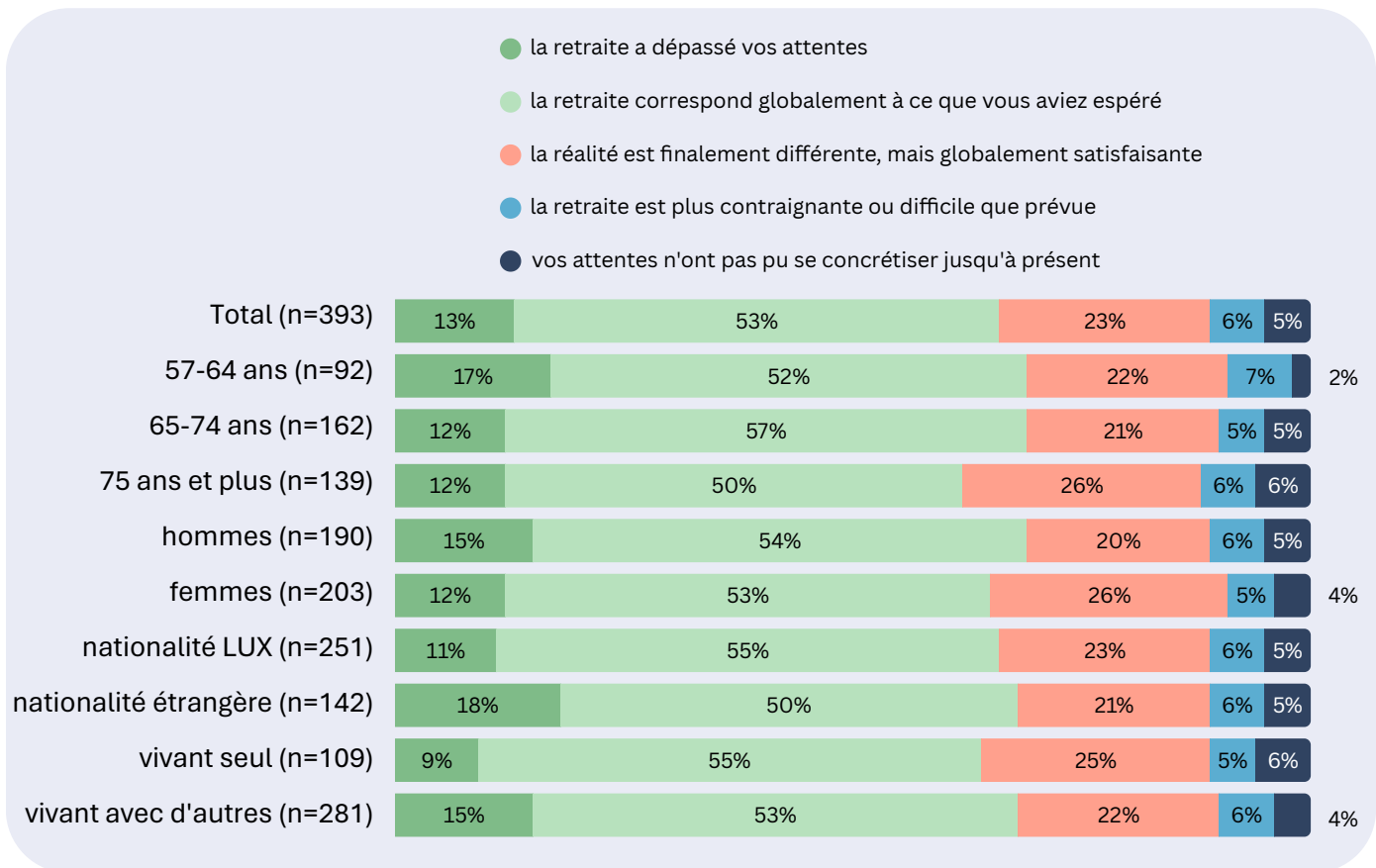


Figure 8: Comment vivez-vous la retraite par rapport à vos attentes initiales ? 2/2

Les personnes bénéficiant d'un service d'aide et de soins (n=43) sont 26% à déclarer que la retraite est plus difficile (12%) ou que leurs attentes ne se sont pas encore concrétisées (14%).

Ces éléments soulignent que, si la retraite correspond de façon générale aux attentes pour une majorité, certaines situations de vie, notamment le veuvage, peuvent nécessiter une adaptation à une réalité qui ne correspond pas aux attentes initiales. En effet, la perte du ou de la partenaire peut modifier les conditions de vie, le quotidien et les ressources sociales ou émotionnelles, obligeant ainsi la personne à s'adapter à une nouvelle réalité qui n'était pas nécessairement anticipée.

Thème 2 : La pression externe

La pression de la société

L'une des hypothèses explorées dans cette étude était que les personnes retraitées pourraient ressentir une pression sociale valorisant une retraite active, au point de susciter un sentiment de non-conformité lorsqu'elles privilégient le repos ou un rythme plus calme.

Les échanges qualitatifs ne confirment pas cette hypothèse. Aucun participant n'a exprimé un sentiment explicite de pression sociale. Plusieurs personnes ont indiqué ne pas s'être interrogé-e-s sur les attentes de la société à leur égard, ce que partage avec nous ce participant :

Pour moi, j'ai jamais réfléchi à ce que la société attend de moi. (Extrait d'entretien)

Pour une autre personne âgée, renvoie la question de la pression de la société à celle de la place et de la reconnaissance des personnes retraitées dans la société :

Moi je ne sens pas de pression de la société. Les attentes de la société, une pression sur moi, ça je ne le sens pas... Je sens plutôt ce sentiment de ne plus être utile. Et de me laisser de côté. (Extrait d'entretien)

Un autre participant va plus loin en nous disant :

On s'en fout complètement. C'est quoi la société tout d'abord, qui fait pression ? (Extrait d'entretien)

D'autres participant-e-s ont estimé que les représentations stéréotypées de la retraite (présentées lors des discussions pour susciter le débat) ne reflétaient pas leur réalité.

Par exemple, des participantes veuves ont relevé que ces représentations mettent généralement en avant des couples actifs et ne tiennent pas compte de la diversité des trajectoires, notamment de la retraite vécue sans conjoint. Ainsi :

Je pense déjà qu'ils sont tous en couple... Parce que même si ce ne sont pas des décès [...] Je connais surtout beaucoup de femmes qui sont seules (Extrait d'entretien).

Certain-e-s participant-e-s ont également critiqué le terme de « retraite », qu'ils et elles associent à une idée de retrait ou de mise à l'écart, perçue comme négative, notamment celle-ci :

Le mot... surtout... Je pense, qu'il est mal fait. "Retraite". Parce qu'on prend pas de retraite. La retraite, c'est quand on a perdu. Retraite, retraité, je sais pas... C'est un mot... un mauvais mot, je trouve (Extrait d'entretien).

Si une pression sociale explicite n'a pas été identifiée, un autre phénomène est apparu dans les discussions : un sentiment de manque de reconnaissance sociale. Plusieurs participant-e-s ont évoqué une impression d'invisibilité ou d'inutilité après la fin de leur carrière professionnelle et leur passage à la retraite. C'est ce que nous confient plusieurs personnes :

Ben, moi, c'est un point où j'en souffre un petit peu d'ailleurs, c'est que j'ai l'impression d'être socialement inexistant. On ne me demande plus rien. (Extrait d'entretien)

À moi, personnellement, ce qui me manque par rapport à la société aujourd'hui, c'est... Je me sens plutôt laissé de côté ou négligé par la société. (Extrait d'entretien)

Une personne témoigne également de ce sentiment d'être mis de côté par la société :

Je travaillais dans le bâtiment et après il y a parfois un mélange entre le professionnel et personnel. Bon après, que ces gens-là ne m'appellent plus, je ne suis pas surpris, parce que le côté professionnel était peu pondérant, mais j'ai des copains avec qui je ne travaillais pas qui ne m'appellent pas non plus. En tout cas, c'est une impression que j'ai, c'est peut-être qu'une impression. Voilà, je n'existe plus. (Extrait d'entretien)

Ce ressenti, bien que non généralisé, peut constituer une source de souffrance et a, dans certains cas, motivé un engagement bénévole afin de retrouver un sentiment d'utilité sociale. C'est ce que décrit le participant suivant :

Comme je dis, ce qui me manque c'est un besoin de la société de m'intégrer dans quelque chose ou de donner mon apport soit au niveau de ce que j'ai fait comme

activité de travail ou soit d'autres choses. Mais je remarque qu'avec la retraite et aussi avec l'âge, la société a de moins en moins besoin de moi. Et c'est pour ça que m'engager comme bénévole quelque part, ça me donne... ça me donne quelque chose. (Extrait d'entretien)

Les résultats quantitatifs apportent un éclairage complémentaire. Une majorité des répondant-e-s (73%) déclarent au contraire se sentir reconnu-e-s dans la société, tandis que 21% indiquent ne pas partager ce sentiment (et 6% ne sachant pas répondre).

Ainsi, même si le sentiment d'invisibilité ne concerne pas la majorité des personnes retraitées, il représente un facteur de vulnérabilité non négligeable. D'un point de vue psychosocial, l'association observée avec le sentiment d'isolement suggère un risque pour le bien-être des personnes concernées. Ces résultats soulignent l'importance de considérer la dimension de reconnaissance sociale dans toute réflexion relative aux politiques publiques en matière de passage à la retraite.

Les attentes de l'entourage social

La majorité des participant-e-s aux groupes de discussion n'ont pas exprimé de pression particulière de la part de leur entourage social. Cette absence de pression était encore plus marquée lorsqu'il s'agissait de personnes extérieures au cercle proche (connaissances, voisins, etc.). Un de nos participants annonce ouvertement ne pas se soucier de l'avis des inconnus :

Ce que les gens pensent, ils le pensent. Je m'en fous éperdument. (Extrait d'entretien)

La situation la plus fréquemment évoquée concernait l'engagement familial, notamment auprès des petits-enfants. Les participant-e-s concerné-e-s ne percevaient pas cet engagement comme une contrainte, mais comme un choix volontaire et souvent prioritaire. La disponibilité pour la famille était décrite comme une décision assumée, et non comme une obligation subie. C'est d'ailleurs ce qu'une participante explique lors de notre discussion :

Je préfère annuler quelque chose et m'occuper des petites filles [...] Pas du tout de pression. Non, je me rends utile justement [...] ça fait partie de la routine. (Extrait d'entretien)

Lors d'un autre échange, une personne rappelle sa disponibilité en cas d'urgence et la notion de réciprocité des services :

Je suis toujours là s'il y a (besoin) naturellement. Si c'est vraiment un cas urgent je sais pas. Alors là, y a pas de discussion, alors on est là. Mais il faut aussi voir. C'est vice-versa. Mes enfants, respectivement déjà mes petits-enfants ils sont aussi là pour nous s'il y a (quoi que ce soit), c'est donnant-donnant. Il faut juste voir où est-ce qu'on est, si c'est vraiment utile ou si c'est pas utile. (Extrait d'entretien)

D'après une autre personne retraitée, des attentes de la part de la famille peuvent être perçues, mais sans forcément exercer une pression :

Je dois dire que ma grande famille, mes enfants... Mes petits-enfants me respectent et de me demander si je peux le faire. Ils ne me disent pas "on a besoin de toi", ils disent "est-ce que tu peux faire ça ?" De l'autre côté on dit "si on peut, évidemment, oui". C'est en demandant. (Extrait d'entretien)

Un autre participant partage que cela lui arrive de faire face à quelques remarques de la part de

ses enfants, qui partent du principe qu'il a le temps et peut les aider. Il nous dit que cela ne l'empêche pas de refuser certaines demandes.

Mes enfants, ma fille, mon fils... Moi, ils me disent des fois « Mais toi tu peux le faire, tu as le temps, tu n'as plus rien à faire ». Ce sont effectivement des phrases que j'entends de temps en temps et bon, je ne réponds pas, parce que je suis gentil, mais j'arrive quand même à dire non ». (Extrait d'entretien)

Effectivement, l'enquête quantitative démontre très clairement que 96% des personnes déclarent être disponible pour leurs proches. Sur cette question, les variables offrent très peu de variations dans les pourcentages de réponses, celles-ci restants pratiquement identiques.

Trois participant-e-s des groupes de discussion ont toutefois mentionné ressentir occasionnellement une forme de culpabilité lorsqu'ils ou elles devaient poser des limites à leurs proches.

C'est quand même difficile. J'ai des difficultés à dire non. Il faut vraiment que je réfléchisse « Est-ce que tu peux, tu ne peux pas ». Des fois, j'annule même des rendez-vous privés pour dépanner un de mes enfants. (Extrait d'entretien)

Ces personnes ont souligné néanmoins l'importance de préserver du temps pour elles-mêmes et de maintenir un équilibre, notamment ce participant :

Et c'est vrai que les proches, mes proches, ont tendance à penser que bon « Tu n'as plus rien à faire, tu es en retraite, tu peux très bien faire ça et ça maintenant » et ça va assez loin des fois... J'ai même mauvaise conscience quand je me mets là pour lire mon livre [...] Mais c'est important pour moi d'avoir de temps en temps cette mauvaise conscience et de me dire, « Voilà, maintenant tu restes là et tu fais comme tu as décidé de le faire », même si j'ai la mauvaise conscience. (Extrait d'entretien)

Et une autre personne confirme :

J'arrive à dire non, il faut, de temps en temps aussi le faire. (Extrait d'entretien)

Ces éléments qualitatifs rejoignent les résultats du volet quantitatif. Environ trois quarts des répondant-e-s (73%) déclarent se sentir libres dans leurs prises de décision (contre 26% qui ne se sentent pas libres et 1% ne voulant pas répondre). Les obligations familiales sont perçues comme contraignantes par seulement 27% des participant-e-s, et les demandes de l'entourage social en général sont perçues comme contraignantes par 12%. Par ailleurs, près de trois quarts (74%) des personnes ayant répondu indiquent que leurs choix de vie sont respectés par leurs proches (contre 25% pour lesquels ce n'est pas le cas et 1% ne voulant pas répondre à la question).

Dans l'ensemble, les données suggèrent, que pour la majorité des répondant-e-s, la retraite s'accompagne d'un sentiment d'autonomie décisionnelle, y compris dans le cadre familial.

Thème 3 : Prendre du temps pour soi à la retraite et être actif·ve

Ce troisième thème représente un sujet régulièrement abordé dans les discussions.

Motivation intrinsèque ou extrinsèque

Les échanges qualitatifs montrent que la motivation à mener une vie active à la retraite est principalement intrinsèque, décrivant une activité poursuivie pour son propre plaisir. Les participant·e·s évoquent le plaisir personnel, le maintien de la santé physique et mentale, la nécessité de conserver un rythme quotidien, le sentiment d'utilité, l'envie de sortir de sa zone de confort ou encore le maintien des contacts sociaux. L'activité est ainsi perçue comme source de bénéfices multiples. Voici quelques exemples nommés par nos participante·s. Les deux premières citations reprises ci-dessous montrent que ces personnes s'activent pour plusieurs raisons intrinsèques liées au bien-être physique et au bien-être mental :

Activité et contact. C'est les deux. On rencontre des gens, on peut faire des amitiés. (Extrait d'entretien)

Ça c'est aussi pour moi, faire quelque chose pour ma santé. Mais aussi... Quand j'ai fait mon jardin, c'est aussi pour moi, quand je viens ici, c'est aussi pour moi... (Extrait d'entretien)

Le troisième extrait développe des raisons intrinsèques liées à la vie sociale

Je crois que la principale raison, c'est de ne pas rester chez soi... cloîtré... Et de sortir, de s'ouvrir au monde. (Extrait d'entretien)

Deux situations relevaient davantage d'une motivation extrinsèque : un participant a mentionné le souhait de « laisser une trace » ou de rester dans la mémoire collective :

Et je me dis, tiens, je vais encore profiter. [...] Et pendant ce temps-là, j'aimerais bien laisser une bonne impression partout, pour que le jour où je ne suis plus là, ils vont dire « Ah mais celui-là, il était pas mal, parce qu'il avait fait ça, ça, ça et ça ». Et ça me rends fier. (Extrait d'entretien)

Tandis qu'une participante a indiqué s'engager bénévolement notamment pour obtenir de la reconnaissance de la part d'autrui :

Moi je le vis un peu différemment, parce que je me suis engagée après ma vie professionnelle. J'étais infirmière, je m'étais engagée dans médecins du monde [...] En fait, c'est un bénévolat que je fais deux ou trois fois par mois. C'est bien au niveau social, je trouve qu'un engagement personnel, ça m'apporte beaucoup. Parce que la reconnaissance des gens, alors que dans la vie professionnelle on l'a pas toujours vécue, la reconnaissance. (Extrait d'entretien)

Les résultats de l'enquête quantitative confirment cette prédominance de la motivation intrinsèque. Une large majorité des répondant·e·s déclarent être intrinsèquement motivé·e·s à :

- Être disponibles pour leurs proches (88% contre 8% extrinsèquement motivés et 4% ne poursuivant pas ce type d'activité) ;
- Participer à des activités de loisirs (81% contre 4% extrinsèquement motivés et 15% ne poursuivant pas ce type d'activité) ;
- Entretenir des relations sociales (79% contre 6% extrinsèquement motivés et 15% ne poursuivant pas ce type d'activité).

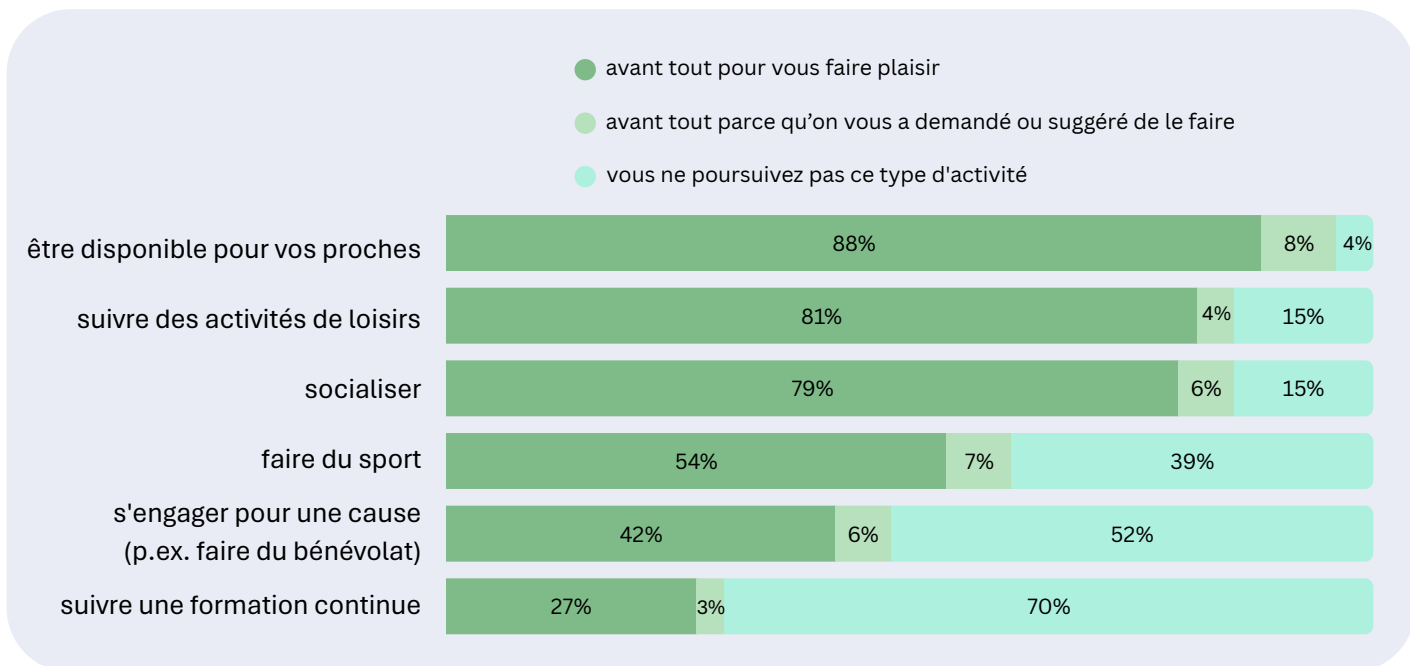


Figure 9: Pourquoi poursuivez-vous des activités ?

Les proportions sont plus faibles pour la motivation intrinsèque d'une pratique sportive (54%) et d'un engagement pour une cause comme le bénévolat (42%), ce qui s'explique en partie par le fait qu'une proportion importante des répondant.e-s ne pratique pas ces activités (39% ne poursuivent pas une activité sportive et 7% sont extrinsèquement motivés, 52% ne s'engagent pas pour une cause et 6% sont extrinsèquement motivés).

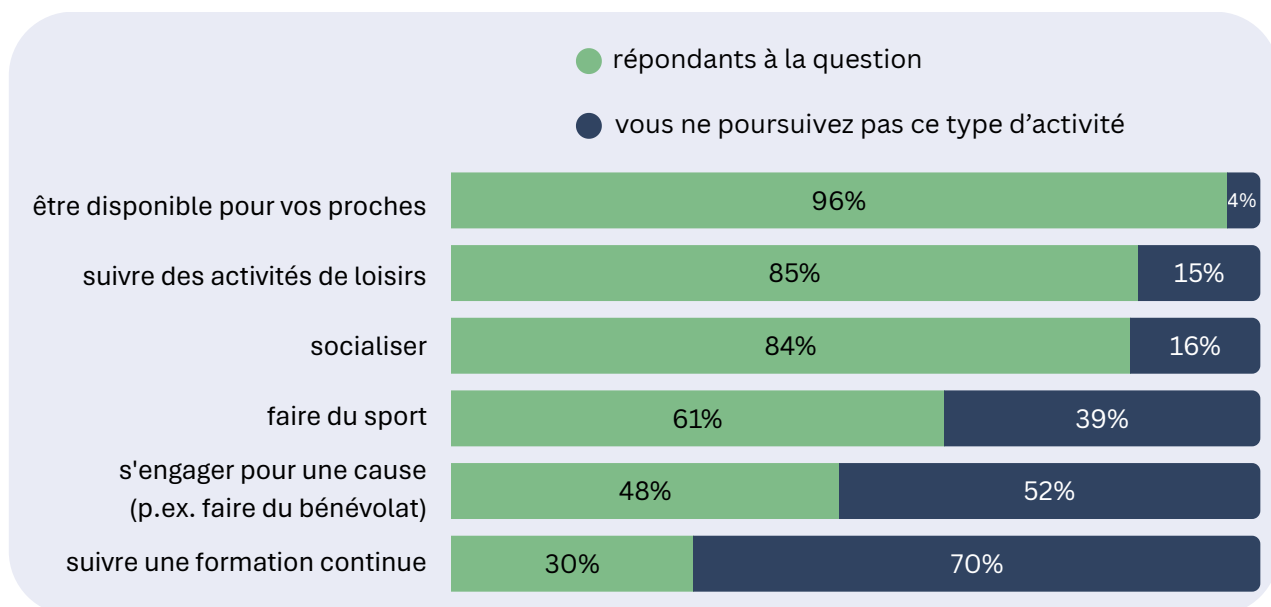


Figure 10: Motivations à poursuivre des activités

Plusieurs personnes ont témoigné de leur engagement bénévole et de l'importance que celui-ci revêt dans leur vie depuis la retraite. L'extrait suivant illustre l'un de ces témoignages:

Oui, j'ai fait plusieurs sortes de bénévolat... Et puis l'un menait vers l'autre [...] Les groupes de support psychologiques [...] J'ai fait la formation de Pensionscoach, qui est donc, voilà. Et puis je suis dans la Luxembourg Senior Consulting, j'ai suivi une stagiaire l'année passée pour l'aider à faire ses examens. Encore, j'essaye de temps en temps de chercher de nouveau autre chose. (Extrait d'entretien)

En ce qui concerne la pratique sportive, nous avons reçu plusieurs témoignages allant dans le sens de l'importance d'être physiquement actif, comme cette personne âgée qui nous a dit :

Donc comme moi je rentre dans cette phase aussi (de la retraite), où je dois occuper mes journées, on le fait ensemble (en couple). On va faire du sport, nager, on va se promener. (Extrait d'entretien)

Une autre personne exprime combien l'activité physique mais également le fait de se maintenir psychologiquement fait du bien lors de la retraite :

Ben justement, se conserver disons (rires). Ce sont des activités qui nous font du bien, physiquement et psychologiquement aussi. (Extrait d'entretien)

Le fait donc de prendre du temps pour soi, tant physiquement que psychiquement ressort particulièrement de l'enquête quantitative. En effet, 59% des participant-e-s estiment que la préservation de leur santé physique est importante, et 56% estiment qu'il en va de même pour leur santé mentale et émotionnelle. Cela domine le choix des motivations à rester actif-ve à la retraite et à travers l'avancée en âge.

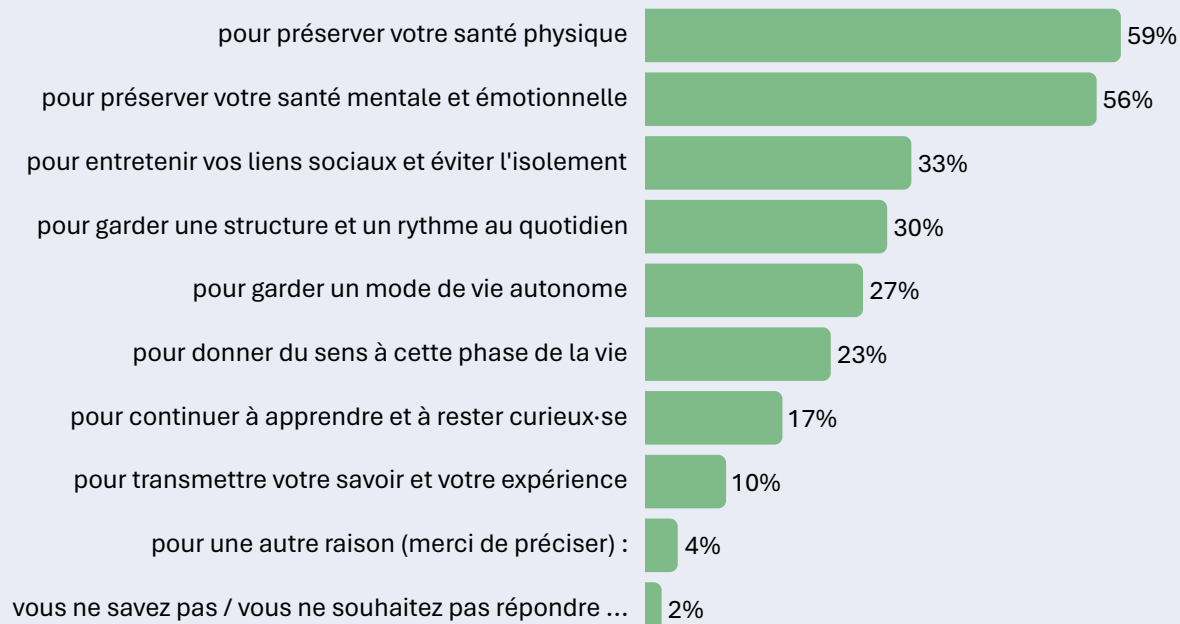


Figure 11: Principales raisons pour être actif-ve
(question à choix multiple)

Prendre du temps pour soi, c'est aussi une activité

L'enquête qualitative nous montre combien la notion de temps est à la fois subjective et vaste. Un résultat particulièrement intéressant concerne la notion de « prendre du temps pour soi ». Alors que l'on pourrait associer cette expression principalement au repos, les participant-e-s aux groupes de discussion décrivent l'activité en elle-même comme une forme de temps pour soi (« me time »). Être actif-ve n'est pas perçu comme une contrainte, mais comme un choix personnel contribuant au bien-être, ce que nous comprenons à travers ces deux extraits :

Les activités que je fais, c'est pour moi. (Extrait d'entretien)

Alors je ne vois pas beaucoup de différence entre ce qui est pour moi, seulement pour moi. Parce que tout ce qu'on fait, c'est aussi un peu... On profite quand même aussi un peu de ça. Oui, ça ne je peux pas bien les séparer... Des activités... Les choses pour moi et pour les autres. [...] Que ce soit dans l'activité... S'occuper d'un proche, ou bien une activité à côté... Souvent, ce qu'on remarque c'est que les gens le font pour eux- mêmes aussi, ils y trouvent du plaisir ou un intérêt... Pour rester en forme. (Extrait d'entretien)

De nombreuses personnes présentes lors des focus groupes témoignent de cette alliance entre la prise de temps pour soi et le bien-être, qu'il soit mental ou physique. Le premier témoignage insiste sur le côté personnel de ce temps libre :

C'est important de prendre des moments pour moi, de me retirer et de faire ce que moi je veux faire. (Extrait d'entretien)

Une autre personne nous confie que l'avantage de ce temps à la retraite est qu'il peut être modulable et flexible, selon les envies et l'emploi du temps :

Oui, ce que j'ai envie de faire, quoi [...] Et l'avantage est quand même, si vous n'avez pas envie ou si vous n'arrivez pas, pour demain, c'est bon aussi. (Extrait d'entretien)

Les témoignages suivants vont dans le même sens et rappellent que les activités choisies à la retraite peuvent parfois faire oublier l'importance du temps pris pour soi ou peuvent prendre le dessus si nous n'y faisons pas attention :

Et je suis content que je peux dire à tout moment « maintenant, j'arrête ». [...] Il faut arrêter quelque chose, pour moi, sinon je n'ai plus beaucoup, plus assez de temps pour moi-même.» (Extrait d'entretien)

Une autre personne témoigne du risque de se négliger soi-même au profit des autres :

Même des activités que j'organise pour moi seul, parfois je me mets ça dans mon agenda pour ne pas les négliger. Parce que j'ai tendance à trop les négliger. Si je ne les fixe pas quelque part, je ne fais pas attention et la journée ou la semaine s'est écoulée et je n'ai même rien fait pour moi. C'est ça un peu le risque que je cours personnellement. (Extrait d'entretien)

Ce constat du lien entre le temps pris pour soi et le bien-être physique et mental est cohérent avec les résultats quantitatifs. Plus de la moitié des participant-e-s estime que préserver leur santé physique (59% contre 41% qui ne le pensent pas) et leur santé mentale et émotionnelle (56% contre 44%) constitue l'une des principales raisons pour laquelle il est bénéfique d'être actif-ve à la retraite.

L'activité apparaît ainsi comme un moyen de prendre soin de soi. Être actif-ve à la retraite, comme le montrent nos données mixtes d'étude, se distingue principalement d'une vie active dans le contexte professionnel par l'absence d'obligation formelle. Il est probable que la notion de « prendre du temps pour soi » ne soit plus la même que celle précédant la retraite. Lorsque nous faisons face à un grand nombre d'obligations et de responsabilités dans notre vie professionnelle et privée, un repos impliquant un rythme ralenti pour souffler peut devenir nécessaire. Même si certaines personnes retraitées dans nos groupes ont relaté ressentir de la fatigue et un besoin de se reposer durant les premiers mois suivant l'entrée en retraite, il est probable que l'absence d'obligation et de responsabilité à long terme laisse progressivement place à des activités plus appréciées, modifiant ainsi la manière de prendre du temps pour soi.

Résultats

Les résultats de notre approche mixte (focus groupes et questionnaire) convergent et se recourent majoritairement. À travers l'analyse des focus groupes, il apparaît que la retraite est vécue de façon plutôt positive, tout en mettant en perspective les aspects de la vie privée (dont le veuvage par exemple), ou la santé. Ils soulignent par ailleurs à la fois le besoin de structurer son emploi du temps, de prendre du temps pour soi, tout en conservant flexibilité et liberté d'agir.

En effet, tant le moment du passage à la retraite que la retraite en soi ne coulent pas de source. Cela demande de la (ré)organisation aux personnes retraitées, de poser des limites, mais également le courage d'aller vers les autres à une période de la vie où chacun-e se retrouve majoritairement en-dehors des structurations classiques orchestrées par la vie professionnelle. La retraite consiste

à s'adapter à un nouveau rythme, à se construire de nouveaux cadres temporels, à faire le deuil de l'identité professionnelle au profit de nouveaux rôles à jouer dans la société comme être bénévole ou grand-parent, à s'engager dans un projet de vie en fonction de ses valeurs, de ses représentations du monde et de sa personnalité. (Lessard, 2018 :48)

Le rapport au temps est ici très important. La retraite est une des seules périodes de la vie où le temps est libre de contraintes imposées. Les personnes retraitées passent d'un cadre contraint à un cadre libre, délivré de la contrainte ordinaire des temporalités professionnelles (Grossin, 1996). Selon Lessard, c'est une confrontation radicale à l'inactivité, à l'inconstance, à l'incertitude après la perte de repères temporels qui ont encadré toute leur vie (Lessard, 2018 :47).

Une étude de 2013 de Boboc et Metzger, citée par Lessard, analyse le passage à la retraite comme une période de réorganisation des temps sociaux, de leurs articulations et d'engagement dans une large palette d'activités (Lessard, 2018 :48). Cette réorganisation a été maintes fois relatée dans notre étude, en particulier dans les groupes de discussion. De plus, ce qui conditionne l'ensemble de ces résultats est relatif aux conditions de santé de la personne, celles-ci pouvant restreindre ses actions.

En ce qui concerne le passage proprement dit à la retraite, nous avons constaté comme Kushtanina que les ami·es ou collègues, ayant déjà accompli la transition, jouent souvent un rôle socialisateur, en particulier dans un contexte de revalorisation de l'image de la retraite qui libère la parole et permet des formes d'affirmation de soi dans ce nouveau statut moins dévalorisé (Kushtanina, 2023 :58).

Cette image nous renvoie à la théorie de la reconnaissance selon Honneth. Billette, Lavoie, Séguin et van Pevenage parlent quant à eux d'une exclusion symbolique qui s'illustre par la négation de la place qu'occupe le groupe des personnes retraitées et de ses rôles dans la société, allant jusqu'à l'invisibilité de ce groupe (Billette & Co, 2012 :15).

Cela rejoint nos analyses selon lesquelles une partie des personnes retraitées se sentent invisibles dans la société et que cette invisibilité s'est manifestée suite au passage de la vie professionnelle active à la retraite. Comprenons donc que chacun-e de nous est fondamentalement dépendant-e du contexte de l'échange social organisé selon les principes normatifs de la reconnaissance réciproque. (Honneth, 2004 :134). Et ce qu'il y a de juste ou de bon dans une société se mesure à sa capacité à assurer les conditions de la reconnaissance réciproque qui permettent à la formation de l'identité personnelle et donc à la réalisation de soi de l'individu de s'accomplir de façon satisfaisante (Honneth, 2004 :135). Or, nous le constatons cette invisibilité empêche la réalisation de soi, pleinement et ne permet donc pas de reconnaissance réciproque.

Cette notion d'invisibilité contrebalance l'analyse des représentations sociales dans laquelle nous voyons apparaître l'évocation fréquente de mots à consonance positive (Spinoglio, 2024 :191). De plus, l'analyse des représentations sociales « a montré que l'image de la transition de retraite se focalise autour des idées de temps et de liberté. Ainsi, d'une part, la retraite est représentée comme une période où on se réapproprie son temps après une vie rythmée par le travail. D'autre part, l'image de la nouvelle phase de vie qu'est la retraite est marquée par la fin des contraintes et des obligations professionnelles. » (Spinoglio, 2024 :189)

Si nous revenons sur notre hypothèse de départ qui était de dire que les personnes retraitées sont contraintes par la société et/ou leur entourage dans l'organisation de leur emploi du temps et qu'elles ne peuvent pas disposer d'autant de liberté et de temps pour elles qu'elles le souhaiteraient, celle-ci n'est pas confirmée. Ni l'analyse qualitative, ni l'enquête quantitative ne démontrent cette hypothèse sur le terrain. Celle-ci s'avère dès lors caduque et, bien que certains éléments montrent qu'il n'est pas toujours facile de prendre du temps pour soi, notamment par culpabilité, rien n'indique qu'il s'agisse d'une pression de la société ou de l'entourage.

Enfin, cette enquête tenait à démontrer que les personnes retraitées organisent leur temps et le structurent de façon différente que lors de leur vie professionnelle active, tout en gardant la liberté et l'absence espérée de contraintes organisationnelles. Cela fut confirmé à plusieurs reprises dans notre enquête, comme l'ont indiqué les analyses précédemment décrites.

En guise de conclusion

En conclusion, cette étude met en évidence que la retraite est majoritairement vécue en cohérence avec les attentes initiales, principalement centrées sur la liberté, l'autonomie et la possibilité de redéfinir son quotidien. Loin d'être synonyme de retrait, elle apparaît comme une phase active, portée avant tout par des motivations intrinsèques. Toutefois, certaines situations de vie, telles que le veuvage ou le sentiment de manque de reconnaissance sociale, rappellent l'importance de prendre en compte les facteurs de vulnérabilité.

Les résultats de notre enquête rejoignent les résultats de Spinoglio:

Tandis que les dispositifs de préparation à la retraite proposés par les entreprises et par les caisses de retraite se focalisent surtout sur l'aspect financier, nos résultats soulignent le besoin des futurs retraités d'être écoutés dans l'expression de la réorganisation qu'ils s'approprient à donner à leur vie et dans la nécessité de se référer à de nouvelles temporalités. (Spinoglio, 2024 :191)

Certains projets déjà mis en place, notamment chez GERO avec les Pensiouns Coach, vont dans ce sens et permettent d'œuvrer vers des transitions plus douces vers la retraite en utilisant l'énorme potentiel des pairs, soit de celles et ceux, déjà à la retraite et qui peuvent en parler.

Par ailleurs, il serait envisageable de concevoir que « le besoin de réorganiser sa vie, à travers notamment la recherche de nouveaux rôles satisfaisants (grand-parentalité, activités valorisantes de volontariat et de formation) s'accomplit au cours d'un temps d'adaptation assez long. Un tel accompagnement pourrait se nourrir de l'incitation à des récits de vie et à des techniques développées dans le cadre du Life design (Savickas & Pouyaud, 2016), centrées sur l'identité, sur les intentions et les actions qui aident à structurer la vie pendant les transitions. » (Spinoglio, 2024 :192) Ce type de recherche peut procurer des pistes de travail pour le futur.

D'autres futures recherches pourraient approfondir le rôle de la reconnaissance sociale et des trajectoires biographiques dans l'adaptation à la retraite, afin de mieux orienter les politiques publiques en matière de vieillissement. Selon Billette & Co,

De nombreux projets de recherche ou de projets d'amélioration de la qualité de vie peuvent être alimentés par ces notions fondamentales qui rejoignent les questions de citoyenneté, de participation, de possibilités de vieillir déclinées de différentes façons. L'inclusion doit s'inscrire dans une démarche collective qui fera en sorte que même les personnes les plus marginalisées pourront se reconnaître et se valoriser elles-mêmes sur la base de leurs propres expériences. (Billette & Co, 2012 :24)

Les questions liées à la retraite sont des enjeux fondamentaux. Une multiplicité des niveaux de compréhension peut permettre une meilleure analyse des enjeux sociaux et des solutions possibles à mettre en place pour participer au développement d'une société inclusive et juste (Billette & Co, 2012 :24).

Bibliographie

Billette, Véronique, Lavoie, Jean-Pierre, Séguin, Anne-Marie et Van Pevenage, Isabelle. «Réflexions sur l'exclusion sociale et l'inclusion sociale en lien avec le vieillissement. L'importance des enjeux de reconnaissance et de redistribution.» *Frontières*, 2012: 10-30.

Campenhoudt, Quivy & Van. *Manuel de recherche en sciences sociales*. Dunod, 2011.

Caradec, Vincent. «L'épreuve de la retraite. Transformations sociétales, expériences individuelles.» *Nouvelle revue de psychologie*, 2017/1 n.23: 17-29.

Chiflet, Jean-Loup. *Vieux. Le magazine qu'on finira tous par lire*, septembre - novembre 2025.

«Droits des aînés.» *Amnesty International Belgique*. 28 septembre 2021. <https://www.amnesty.be/campagne/droits-aines/article/deconstruire-stereotypes-prejuges-aines#:~:text=Beaucoup%20s%E2%80%99imaginent> (accès le 01 23, 2026).

Foucart, Jean. «La vieillesse: une construction sociale.» *Pensée plurielle*, 2003/2 n.6: 7-18.

Fraser, Nancy. «Qu'est-ce que la justice sociale? Reconnaissance et redistribution.» *Politix*, 2006/1: 204-240.

Honneth, Axel. «La théorie de la reconnaissance: une esquisse.» *revue du MAUSS*, 2004/1: 133-136.

Jodelet, Denise. *Folies et représentations sociales*. Paris: Presses universitaires de France, 1989.

Johnson, Malcom. «La conception de la vieillesse dans les théories gérontologiques.» *Retraite et société*, 2001/3 n.34: 51-67.

Kitzinger Jenny, Markova Ivana, Kalampalikis Nikos et Orfali Brigitta. «Qu'est-ce que les focus groups?» *Bulletin de psychologie*, 2004: 237-243.

Kushtanina, Veronika. «La retraite: du temps libre à l'engagement social.» *Mouvements*, 2023/2 n.114: 55-62.

Lechevalier, Arnaud,. «Les systèmes de retraite: luttes sociales, choix politiques et équilibres économiques.» Dans *Les politiques sociales: l'état des savoirs*, de Giraud Olivier et Perrier Gwenaëlle, 29-44. Paris: La Découverte, 2022.

Martin, Olivier. *Analyse sociologique. Les 100 mots de la sociologie*. 06 janvier 2021.

Marty, Laurent. «Le focus group.» Dans *Les méthodes qualitatives en psychologie clinique et en psychopathologie*, de Castillo M-C et Koenig M Bioy A, 197-2013. Paris: Dunod, 2021.

Mucchielli, Alex, Paillé Pierre. *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris: Dunod, 2013.

Olivier de Sardan, Jean-Pierre. *La rigueur du qualitatif. Les contraintes empiriques de l'interprétation socio-anthropologique*. Paris: L'Harmattan, 2008.

Olry-Louis, Spinoglio Cristina et. «Un éclairage de la transition de retraite par l'analyse interprétative phénoménologique.» *Pratiques psychologiques*, 2023, 29 (3): 142-158.

Paris, Mario, et Suzanne et Beaulieu, Marie Garon. «La lutte pour la reconnaissance de la vieillesse: Un regard critique sur l'estime sociale des aînés.» *McGill Sociological Review Volume 3*, 2013: 5-17.

Salès-Wuillemin Edith, Galand Charles. «Apports de l'étude des représentations sociales dans le domaine de la santé.» *Sociétés*, 2009/3 n.105: 35-44.

Spinoglio, Cristina. «La retraite, des représentations sociales d'une transition normée à une reconstruction identitaire.» *L'orientation scolaire et professionnelle*, 2024.

Windisch, Uli. «Représentations sociales, sociologie et sociolinguistique. L'exemple du raisonnement et du parler quotidiens.» *Les représentations sociales*, 2003: 187-201.

Annexes

Annexe 1 : Déclaration de consentement



Déclaration de consentement pour le focus groupe

Merci de votre intérêt à participer à la discussion de groupe présente, abordant la thématique „Prendre du temps pour soi à la retraite, est-ce possible ? “. Cette enquête est menée par GERO – Kompetenzzentrum für den Alter et soutenue par le Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l’Accueil.

Consentement

Je soussigné(e), _____ (Prénom, Nom), accepte de participer, dans le cadre de l’enquête mentionnée ci-dessus, à la discussion de groupe. J’ai été informé(e) de manière détaillée sur la nature, l’étendue, l’objectif et le déroulement du projet de recherche susmentionné.

Mes données personnelles seront conservées séparément des données recueillies lors de groupe de discussions et traitées de manière confidentielle par les collaboratrices impliqué(e)s dans l’enquête.

Je suis informé(e) que ma participation à l’enquête ainsi que l’accord pour l’utilisation des données sont volontaires. Je sais que je peux retirer mon consentement à tout moment, ce qui entraînera l’interdiction du traitement de mes données pour l’avenir.

Je confirme également de préserver l’anonymat des autres participant.es et la confidentialité des propos échangés.

En participant, je donne mon consentement pour l’enregistrement, la transcription et l’analyse anonymisée du groupe de discussion.

Lieu, Date

Lieu, Date

Signature du participant(e)

Signature du/de la représentant·e de GERO

Annexe 2 : Questionnaire quantitatif (version Fr) de l'institut de sondage Quest.

Objet : sondage sur la retraite

Nous vous invitons à participer à un sondage visant à mieux comprendre votre avis sur différentes facettes de la retraite.

Q.001

Ce questionnaire porte sur la retraite.

Quelle est actuellement votre situation ?

- vous exercez encore une activité professionnelle rémunérée
- vous bénéficiez d'une pension anticipée, mais travaillez encore
- vous êtes entièrement à la retraite depuis moins de 3 ans
- vous êtes entièrement à la retraite depuis 3 ans minimum

Q.101

On vous invite à penser un instant à la période juste avant votre départ à la retraite.

Quelles étaient **vos attentes initiales** par rapport à cette nouvelle phase de vie ?

(vous pouvez choisir jusqu'à trois réponses)

- disposer de plus de liberté pour faire ce que vous voulez
- pouvoir vous consacrer à une passion ou un passe-temps
- apprendre de nouvelles choses, découvrir de nouveaux horizons
- réaliser des projets importants pour vous
- être libéré(e) des contraintes du travail
- passer plus de temps avec vos proches
- profiter davantage de la vie sociale, culturelle ou associative
- avoir la possibilité de ralentir, de souffler
- organiser votre temps comme vous le souhaitez
- s'engager en tant que bénévole
- autre chose (merci de préciser) :

- vous n'aviez pas d'attentes particulières

Q.102

Aujourd'hui avec le recul, **comment vivez-vous la retraite par rapport à vos attentes initiales ?**

- la retraite a dépassé vos attentes
 - la retraite correspond globalement à ce que vous aviez espéré
 - la réalité est finalement différente, mais globalement satisfaisante
 - la retraite est plus contraignante ou difficile que prévue
 - vos attentes n'ont pas pu se concrétiser jusqu'à présent
-
- vous ne savez pas vous prononcer

Q.103

Quelles sont aujourd'hui, pour vous, **vos principales sources de satisfaction** pendant la retraite ?

(vous pouvez choisir jusqu'à trois réponses)

- être avec vos proches
 - les relations sociales, l'échange avec les autres
 - la pratique d'un passe-temps ou d'une passion
 - la liberté d'organiser vos journées comme vous le souhaitez
 - un revenu régulier
 - votre bien-être physique et/ou mental
 - la possibilité de prendre du temps pour vous
 - donner du sens à votre vie
 - votre engagement bénévole
 - autre chose (merci de préciser) :
-
- vous préférez ne pas vous prononcer

Q.104

Quelles sont aujourd’hui, pour vous, **les principales difficultés** vous empêchant de réaliser vos attentes pendant la retraite ?

(vous pouvez choisir jusqu’à trois réponses)

- les contraintes financières
- les problèmes de santé
- vos obligations familiales
- votre mobilité réduite
- un sentiment d’isolement
- un manque de reconnaissance ou d’écoute
- un manque de projets ou d’idées
- un manque de motivation
- la perte d’un proche
- autre chose (merci de préciser) :

vous n’avez aucune difficulté

Q.201.1 – 201.6

Cette question traite des **raisons pour lesquelles vous poursuivez des activités** depuis que vous êtes à la retraite.

Pour chacune des propositions suivantes, indiquez ce qui vous motive principalement à les pratiquer ?

	avant tout pour vous faire plaisir	avant tout parce qu'on vous a demandé ou suggéré de la faire	<i>vous ne poursuivez pas ce type d'activité</i>
s’engager pour une cause (p.ex.faire du bénévolat)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
poursuivre des activités de loisirs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
suivre une formation continue	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
socialiser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
faire du sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
être disponible pour vos proches	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q.301

Quelles sont, selon vous, les **raisons principales pour lesquelles il est bénéfique d'être actif** à la retraite ?

(vous pouvez choisir jusqu'à trois réponses)

- pour donner du sens à cette phase de la vie
- pour garder un mode de vie autonome
- pour garder une structure et un rythme au quotidien
- pour préserver votre santé physique
- pour préserver votre santé mentale et émotionnelle
- pour continuer à apprendre et à rester curieux-se
- pour transmettre votre savoir et votre expérience
- pour entretenir vos liens sociaux et éviter l'isolement
- pour une autre raison (merci de préciser) :

vous ne savez pas ou vous ne souhaitez pas répondre

Q.400

Aujourd'hui, avez-vous le sentiment d'être libre de prendre vos décisions et d'organiser votre vie comme vous le souhaitez ?

- vous avez beaucoup de contraintes, vous ne vous sentez pas libre
- vous avez plusieurs contraintes
- vous avez peu de contraintes
- vous n'avez pas de contraintes, vous vous sentez libre

vous ne savez pas / vous ne souhaitez pas répondre

Q.401

Aujourd'hui, quelles sont **les contraintes vous empêchant d'être libre** dans la prise de décision et l'organisation de votre vie au quotidien ?

- des contraintes financières
- des contraintes de santé
- des obligations familiales
- des obligations de la vie quotidienne (courses, ménage...)
- des demandes votre entourage (famille, proches, amis, voisins, ...)
- votre état d'esprit
- autre chose (merci de préciser) :

vous n'avez pas de contrainte, vous vous sentez libre

Q.402

En tant que personne retraitée, avez-vous le sentiment que vos décisions et vos choix de vie sont respectés par les autres ?

- vous devez souvent argumenter ou expliquer vos décisions
- vous avez parfois l'impression de devoir vous expliquer
- vous ne ressentez pas le besoin de vous justifier
- vos décisions sont pleinement respectées

vous ne savez pas / vous ne souhaitez pas répondre

Q.403

En tant que personne retraitée, avez-vous le sentiment **d'avoir encore une place reconnue dans la société** ?

(si vous le souhaitez, vous pouvez expliquer votre avis)

- absolument pas :
- plutôt pas :
- plutôt oui :
- absolument oui :

vous ne savez pas

Q.700.1 – 700.6

Nous avons encore besoin de quelques informations pour nos analyses statistiques.

Les réponses seront totalement anonymes et traitées uniquement statistiquement.

	oui	non	<i>vous ne souhaitez / savez pas répondre</i>
Êtes-vous propriétaire de votre logement ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vivez-vous seul ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous des enfants qui vivent au Luxembourg ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous des enfants qui vivent à l'étranger ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Depuis la retraite, vous occupez-vous d'un proche dans le besoin ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bénéficiez-vous en ce moment d'un service d'aide et de soins ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q.700.8

Actuellement, vous êtes :

- célibataire
- en couple
- veuve ou veuf
- vous préférez ne pas répondre

Impressum:

Éditeur

GERO – Kompetenzzentrum für den Alter asbl
1, Dernier Sol – L-2543 Luxembourg-Bonnevoie
Tel. 36 04 78-1, info@gero.lu, www.gero.lu
Heures d'ouverture
LU-VE: 8h00–17h00

Directeur :

Alain Brever

Rédaction :

Dr. Elsa Pirenne
Natacha Stevenin

Comité de relecture :

Alain Brever
Dr. Martine Hoffmann

Photo de couverture :

©Canva

Graphisme :

Abigail Menem

Avec le soutien de :

Ministère de la Famille, des Solidarités, du Vivre ensemble et de l'Accueil



