

# Évaluation des effets d'un programme de réalisation des buts personnels sur l'engagement social des retraités.

**Personne-ressource :** Sylvie Lapierre, [sylvie.lapierre@uqtr.ca](mailto:sylvie.lapierre@uqtr.ca)

**Organisations associées :** Fondation Luc Maurice

**Objectif principal :** Favoriser la réalisation de buts personnels qui donnent du sens à la vie, comme l'engagement social, afin de promouvoir le bien-être psychologique.

**Population ciblée :** Personnes à la retraite quel que soit leur âge.

**Besoin cible :** L'innovation devrait permettre aux personnes âgées de satisfaire leurs besoins de s'engager socialement et de partager leur expertise et leurs connaissances.

**Modalités de livraison :** Déploiement du programme en ligne selon une formule asynchrone afin que toutes les personnes âgées au Québec (milieu rural et régions éloignées inclus) puissent participer au programme.

**Domaine et Niveau de maturité :** Domaine: Engagement social, bien-être psychologique, buts personnels quelques mots clés. Niveau: 2b.

**Description de l'innovation :** Programme psychoéducatif de promotion du bien-être par la réalisation de buts personnels reliés à l'engagement social.

**Impact attendu :** Augmentation du bien-être psychologique, de la participation et de l'engagement social chez les personnes âgées.

**Plan de déploiement et calendrier :** Recrutement 2025, Application du programme 2025-2026, Entrée de données et analyse des résultats 2026, rapport de recherche à la fin de 2026.

## Liens utiles :

Dubé, M., Bouffard, L., Lapierre, S., Alain, M. (2005). La santé mentale par la gestion des projets personnels : une intervention auprès de jeunes retraités. *Santé Mentale au Québec*, 30(2), 321-344.

Lapierre, S. (Septembre 2016). Donner vie à nos buts pour donner du sens à notre vie. *Le Propageur. Bulletin d'information de la Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec*. 6-7.

Lapierre, S., Desjardins, S., Dubé, M., Marcoux, L., Miquelon, P., & Boyer, R. (2017). "On the road to a better life": An innovative suicide prevention program based on the realization of meaningful personal goals. *Journal of Depression and Therapy*, 1, 8-22.

Lapierre, S., Marcoux, L., Desjardins, S., Dubé, M., Cantinotti, M., Miquelon, P., Boyer, R., Alain, M., Duchesne-Beauchamp, M. (2017). Un programme innovateur de promotion du bien-être psychologique chez des personnes âgées dépressives. *Revue québécoise de psychologie*, 38(1), 185-206.