

## Un réseau social pour aider les seniors à mieux vivre leur retraite - 04/01/2017 14:08:00

**Mons** - Ne pas rater sa retraite et en profiter un maximum. A Mons, une société se propose d'accompagner les seniors dans la transition entre la vie active et la retraite. Pierre Degand, son fondateur, compte lancer cette année un réseau social pour permettre aux retraités de maintenir des contacts et valoriser leurs compétences.



Le **passage à la retraite** peut être un vrai choc, tant notre vie peut être rythmée par le travail: du jour au lendemain, c'est tout un carnet de contacts qui disparaît (80% en moyenne), c'est aussi un agenda rythmé par les contraintes professionnelles qui se vide soudainement. Peut alors s'installer un grand vide, donnant l'impression d'être soudain devenu inutile...

C'est ce constat qui a donné à Pierre Degand l'envie de créer une société et un réseau qui aideraient les futurs et jeunes retraités à franchir le cap de la fin de carrière. Son nom ? **Sequoia Ways**.

Créée il y a deux ans, l'objectif de Sequoia Ways est de valoriser le potentiel des seniors et de donner du sens à leur retraite. Car si on n'est pas préparé, l'arrivée de la retraite peut être douloureuse estime Pierre Degand: « C'est dommage de voir des gens passer à côté de leur retraite alors qu'ils ont bossé toute une vie ».

N'étant plus sollicité et craignant l'isolement, le jeune retraité peut avoir tendance à **sauter sur la première occasion** venue pour s'occuper. « L'exemple typique, c'est "tu es retraité ? Tu peux t'occuper de la caisse du club de foot du village alors" ». Mais après 40 ans de comptabilité, on voudrait peut-être faire autre chose que des tableaux et des chiffres. Encore faudrait-il prendre le temps d'y réfléchir.

Les néo-retraités peuvent aussi se faire **déborder par leurs proches**, comme les enfants qui mettent les petits-enfants chez papy et mamy, peut-être un peu trop souvent au point que même à la retraite « on risque de ne pas être maître de son agenda, ni auteur de sa vie », constate Pierre Degand.

Exemple frappant avec une personne rencontrée lors d'une séance de groupe dans le cadre des activités de Sequoia Ways : « une jeune retraitée, célibataire, qui a été désignée d'office par ses soeurs pour s'occuper de la maman en perte d'autonomie, alors que cette dame adore voyager ».

### Prendre du recul

Ne plus se **laisser imposer un agenda**, c'est le gros challenge : « Pendant plus de 30 ans, on compose avec un agenda imposé. A la retraite, il faut faire le deuil de tout ça, ne pas être esclave des

enfants et petits-enfants, des sollicitations de bénévolat » C'est pourquoi il conseille aux futurs retraités d'anticiper leur retraite, d'en parler, de prendre du recul et de réfléchir avant de s'engager tête baissée.

Pour Pierre Degand, réussir sa retraite, c'est **trois ingrédients** : « Un : bien vivre sa fin de carrière. Deux : se projeter, en parler. Et trois : faire des activités qui ont du sens pour soi ». Pour chaque ingrédient, Pierre Degand a développé des programmes d'accompagnement, notamment en entreprise, pour suivre le futur retraité avant la fin de sa carrière. Une démarche assez neuve en Belgique, mais plus développée outre-Atlantique : « cela se fait dans 70% des sociétés au Québec », selon le fondateur de Sequoia Ways.

## Le réseau Sequoia

Cette année, Sequoia Ways déploiera son **réseau social**, au stade embryonnaire aujourd'hui. L'objectif est de couvrir l'ensemble du territoire Wallonie-Bruxelles. Ce réseau ne sera pas qu'un club d'aînés. « Le but sera toujours de faire le lien entre la fin de carrière et la retraite. L'idée n'est pas de faire un réseau uniquement pour les jeunes retraités ». Réservé aux 50 ans et plus, l'ambition du réseau Sequoia est de "valoriser les passions de ses membres et (de) les accompagner dans leurs projets. Il s'adresse aux personnes désireuses de s'enrichir de nouvelles relations et qui ont décidé d'être maîtres de leurs choix et de leur temps".

Le réseau vivra suivant les propositions des membres, de leurs passions. Une sortie au musée, organisation de conférences, d'activités sportives... Avant de se lancer, Pierre Degand avait collaboré à une **étude** de l'UCL-Mons, où une centaine de retraités avaient été interrogés. Un des principaux enseignements était le besoin d'**appartenir à un réseau** et de se sentir **valorisé**.

Deux éléments qui s'étiolent en fin de carrière, surtout en Belgique où professionnellement le senior est plus devenu une variable d'ajustement en cas de plan social, et dont on fait peu de cas des compétences. L'ambition de Pierre Degand: que les seniors continuent de se sentir utile et profite pleinement de l'après-carrière .

## Pour toutes les bourses?

Soyons honnêtes: les services d'accompagnement se **monnaient** et tout le monde ne peut pas se les payer. Pourtant, l'ambition du fondateur du Réseau Séquoia est que ce soit un espace **ouvert à tous**. « Pour faire partie du réseau, il y a une cotisation. Mais la philosophie, c'est que quelqu'un qui veut prendre une part active dans la gestion et l'animation du réseau ne paiera qu'une part symbolique. Si quelqu'un n'a pas de grands moyens financiers et qu'il veut s'investir, cela ne lui coûtera pas grand chose ».

Parmi ses membres déjà actifs, Pierre Degand revendique plus ou moins un tiers d'anciens cadres, un tiers de salariés et fonctionnaires et un tiers d'indépendants, offrant de la sorte une diversité de compétences.

Ugo PETROPOULOS