

# APPRÉHENDEZ SEREINEMENT VOTRE PENSION AVEC SEQUOIA WAYS

**Si le cap de la retraite peut être vécu de manière très enthousiaste, cette période cruciale de la vie se prépare! En effet, on ne passe pas du statut de travailleur à celui de retraité sans se poser une série de questions cruciales. Un accompagnement en bonne et due forme peut aussi s'avérer très utile. Présentation de Sequoia Ways, un concept unique en son genre.**

■ Annabelle Duaut

Achever ses études, trouver un emploi, se mettre en couple, fonder une famille, partir à la retraite... Notre vie est jalonnée d'étapes primordiales auxquelles nous devons nous préparer si nous souhaitons les vivre sereinement. Le passage à la retraite en fait partie. D'après une récente étude réalisée par Eneo<sup>1</sup>, neuf seniors sur dix estiment bien vivre leur retraite. Malgré le bien-être ressenti, 20% des Belges<sup>2</sup> vivent mal la première année d'arrêt du labeur.

Un chiffre qui s'explique : seulement un concitoyen sur trois se prépare correctement à la fin du turbin<sup>3</sup>. Et contrairement aux a priori, être impatient d'être à la retraite à la fin de sa carrière ne signifie pas que la retraite sera réussie, loin de là! Il a en effet été prouvé qu'un senior qui n'est plus motivé dans son travail présente de hauts risques de passer « à côté » de sa retraite, tandis qu'un travailleur qui quitte le monde du travail avec le sentiment du devoir accompli aura d'excellentes bases pour bien vivre cette période qui dure en moyenne 25 ans. Retraite mûrement réfléchie équivaut donc à retraite épanouie! Une formule que confirme largement Pierre Degand, créateur de Sequoia Ways. « Avec le concept Sequoia Ways, nous proposons aux travailleurs en fin de carrière d'aborder avec sérénité l'étape de la retraite.

Et cela passe par une bonne préparation. Ce que nous proposons se résume à trois volets qui sont liés les uns aux autres : une aide pour bien vivre sa fin de carrière ; un accompagnement pour se projeter dans la retraite et, tertio, un coup de pouce pour parvenir à trouver des activités qui font sens. »

Travaillant avec des coaches spécialisés dans la transition professionnelle (« job crafting » en anglais NDLR), Sequoia Ways aide les

seniors à valoriser leur présence dans le monde du travail, à prendre confiance en eux et à déterminer les compétences qu'ils pourront mettre en avant lors de leurs dernières années de travail. « Avec la France, la Belgique enregistre l'un des taux d'emploi des seniors le plus faible d'Europe », poursuit l'ancien directeur commercial. « Ce que nous proposons via des modules d'accompagnement, c'est d'aider les organisations comme les travailleurs à (re)découvrir leur potentiel. » Cela passe par des stimulations collectives, de dynamique de groupe et de ressources individuels qui amènent les participants à prendre conscience de leurs qualités. Organisés sur demande, ces modules sont aussi bien proposés en inter-entreprise qu'en intra-entreprise ainsi qu'en français et en néerlandais.

## UN ACTEUR UNIQUE EN SON GENRE

A l'heure actuelle, Sequoia Ways est le seul acteur belge à épauler véritablement les seniors dans ce qui s'apparente à une seconde vie. « La deuxième partie de notre activité est un programme de préparation proposé aux entreprises et aux particuliers. Il s'adresse aux personnes à deux ans de l'échéance ou fraîchement retraitées (maximum un an). Son objectif : accompagner les participants à développer un projet pour leur retraite et les informer sur les thématiques importantes telles que la vie sociale, la santé, les finances, etc. », développe cet habitué du Cowork Factory, l'espace de coworking situé à La Louvière.

Enfin, le troisième volet de Sequoia Ways comprend égale-

ment une guidance pour que le senior trouve des activités qui lui tiennent à cœur. « Le but, ce n'est pas de proposer aux jeunes retraités de l'occupationnel - comme on en trouve beaucoup d'exemples à l'heure actuelle - mais de leur offrir la possibilité de faire une activité qui les passionne, qui les anime », introduit Pierre Degand. Une quête qui sera d'autant plus facile que le Réseau Sequoia Ways a été lancé depuis septembre dernier partout en Wallonie et à Bruxelles. Une première chez nous. « Le réseau est mixte et s'adresse aussi bien aux jeunes seniors encore actifs professionnellement qu'aux retraités. Son rôle est de continuer à connecter ces deux types de publics ; de combler le vide social qu'on constate après l'arrêt du travail - près de 80% des contacts sociaux en moins selon certaines études -, et, en dernier lieu, de proposer aux personnes membres de participer ou d'organiser des activités qui les passionnent (bateau, cuisine, photo...). » A titre d'exemple, une personne mordue de culture pourra devenir ambassadeur du réseau et proposer des visites de coulisses d'une exposition, d'un théâtre... « Nous avons, par exemple, un membre (du projet Sail In Solidarity NDLR) qui restaure actuellement un voilier pour proposer, in fine, à des personnes de tout âge de renforcer leur confiance en elles. Les retraités se jettent souvent sur les grosses associations pour y faire du bénévolat alors qu'il y a tout un tas de beaux petits projets qui mériteraient d'être connus. A travers le Réseau, nous espérons donc fonder toute une communauté, mais aussi aider les retraités à faire du bénévolat, à lancer leur business... »

Véritable plateforme connectée, le Réseau Sequoia rassemblera, à terme, diverses organisations qui proposeront toutes sortes de services aux seniors, comme des offres d'emploi, des opportunités de voyages ou encore la possibilité de pouvoir inscrire un de leurs parents sur la liste d'attente d'une maison de repos.



**DES CONSEILS PRÉCIEUX**

Parce que devenir pensionné équivaut à faire le grand saut, Pierre Degand a quelques conseils avisés à délivrer aux personnes concernées. *« Je dirais tout d'abord que la personne à deux ans de l'échéance de la retraite doit commencer à se chercher des hobbies si ce n'est pas déjà fait. Cela lui permettra de se présenter autrement qu'à travers son ancienne profession et de ne pas constater un grand vide dans sa vie du jour au lendemain. »* A ceux qui souhaitent changer d'air, notre expert recommande de *« ne pas déménager tout de suite car, on est souvent séduit par le soleil et les avantages fiscaux de certains pays mais, une fois les petits-enfants grands et en couple, ils ne viennent plus rendre visite à papy et mamy. »* Quant à vivre six mois de l'année à l'étranger et les six autres en Belgique, Pierre Degand considère que c'est une bonne option *« mais qu'il faut pouvoir se le permettre. »*

Comme toute période de transition, la retraite va vous conduire à ressentir tout un tas d'émotions.

Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à partager vos états d'âme ou pensées avec votre conjoint(e), surtout si celui/celle-ci est encore actif/ve professionnellement. Ce dialogue sera l'occasion de mieux faire comprendre votre situation et de ne pas vous juger si vous passez trois mois à la maison à vous reposer et à penser à ce que vous allez faire des belles années qu'il vous reste. *« Plutôt que de garder vos activités pour vous, partagez-les avec votre moitié, de sorte qu'elle y soit associée de temps en temps et que, une fois à la retraite, elle pourra intégrer l'association en question beaucoup plus facilement »*, conclut notre interlocuteur.

Plus d'infos : [www.sequoiaways.be](http://www.sequoiaways.be)

<sup>1</sup> <http://www.eneo.be/communiqués-de-presse/communication-et-publications/communiqués-de-presse/la-retraite-bien-vecue-par-9-aines-sur-10.html>

<sup>2</sup> <http://seniormag.be/bien-etre/349/donnez-un-sens-a-votre-retraite>

<sup>3</sup> <http://www.lesoir.be/136442/article/actualite/belgique/2012-12-12/belge-ne-pense-pas-assez-%C3%A0-sa-pension>

