

› Pierre Degand aide à réussir sa retraite

En m'occupant de l'association des anciens étudiants de mon université, j'ai constaté que certains ne venaient plus aux événements, commençaient à s'isoler et à douter d'eux, lors du passage à la retraite. J'ai réalisé qu'il s'agissait d'un cap difficile. Ce fut le déclic!», explique Pierre Degand, 51 ans. Ce Montois a lancé, il y a deux ans, le Réseau Sequoia. L'asbl aide les futurs et jeunes retraités à valoriser leurs compétences et à enrichir leur réseau social.

« La sortie du monde du travail reste une transition stressante qui peut mener à un grand vide si on ne s'y prépare pas car on perd en moyenne 80% de ses contacts sociaux ! Afin de bien vivre cette transition, je propose des ateliers et conférences dans des entreprises privées et publiques, comme l'armée et la police fédérale, au sein des communes... Cette formation d'une journée en moyenne est à suivre, idéalement, deux ans avant la retraite.

Mon but est d'amener les gens à prendre conscience de la nécessité d'avoir des projets qui correspondent à leur personnalité, à leurs talents et passions. Il faut se reconnecter à soi-même ! Car, souvent, les retraités sont victimes de l'occupationnel, ils disent oui à toutes les sollicitations. Il y a, par exemple, les grands-parents piégés par la garde de leurs petits-enfants ou encore les ex-comptables sollicités pour gérer la trésorerie d'associations alors que, souvent, ils ne veulent plus voir un chiffre ! Durant ces séminaires, j'invite les futurs retraités à rester maîtres de leur agenda et je les conseille pour développer leurs envies en creusant des questions telles que « Qu'est-ce



FRÉDÉRIC RAEVENS

qui m'énergise dans la vie ? » et « Qu'est-ce que j'aimais dans ma vie professionnelle ? » Je forme jusqu'à un millier de personnes par an. C'est une satisfaction de rassurer celles qui sont un peu anxieuses. Les futurs et jeunes retraités ont la possibilité d'organiser, pour les membres du Réseau Sequoia,

des activités reflétant leur passion : l'ascension du Mont Ventoux à vélo, la construction d'un voilier dans un but social... Pour bien réussir sa retraite, il faut être maître de ses projets ! »

INFOS : WWW.SEQUOIWAYS.BE