

DOSSIER SPÉCIAL 50+

# POUR LES JEUNES DE + DE 50 ANS

Actifs et branchés



## Comment vit-on les deux premières années de la retraite ?

Vous vous demandez certainement pourquoi avoir écrit un article sur les deux premières années de la retraite. En quoi ces années sont différentes des années qui vont suivre ?

**Q**ue la retraite soit attendue avec impatience ou source d'inquiétude, elle constitue une transition importante dans la vie.

C'est un changement qui bouleverse les habitudes, le mode de fonctionnement. En effet, le travail et les études ont forgé des repères pendant 30 à 40 ans. Bonne nouvelle, les sociologues s'accordent à dire que ces transitions sont nécessaires et favorables à notre évolution. Ces transitions et par conséquent le passage à la retraite ne sont pas toujours traversés sans mal. Cependant, la retraite représente une chance de vivre autrement. Cette dernière passe tout d'abord par une étape importante, c'est se rencontrer soi-même avant de rencontrer tout ce que la retraite peut offrir.

### Se rencontrer soi-même à la retraite

C'est précisément au cours de cette étape que l'on peut observer des activités classiques chez les jeunes retraités. Demandez à un futur retraité ses projets, il y a de fortes chances qu'il ne pourra pas vous répondre. Ou plutôt, il vous répondra, qu'il va enfin faire tout ce qu'il n'a jamais eu le temps de faire, classer ses photos, ranger le grenier, entretenir le jardin, s'occuper de ses petits-enfants, ou encore améliorer enfin sa dépendance énergétique en installant des panneaux photovoltaïques, en

isolant la maison etc. Viennent aussi les voyages, mais cette idée ne dure qu'un temps. Il est utopique de croire en une « retraite grandes vacances ». Votre budget vous rappellera vite à son bon souvenir ou si ce dernier vous le permet, des « vacances éternelles » peuvent à terme vous pousser dans l'isolement. Les premières activités à la retraite sont donc souvent cantonnées à la sphère privée. C'est normal, une fois les repères du monde du travail disparus, le jeune retraité cherche la sécurité auprès de repères familiaux. Il a besoin de prendre ses marques. Toutefois, s'il s'est investi dans des hobbies tout en travaillant (ce qui est conseillé), il pourra également s'investir dans ces activités. Pendant cette période de transition, il est important de ne pas se lancer dans n'importe quelle activité et surtout résister aux nombreuses sollicitations. Même si ces dernières sont valorisantes et tentantes, vous risquez de vous oublier, et de vous voir imposer toutes sortes de contraintes comme c'était le cas au travail. Cette période de la transition vers la retraite est le moment de penser à ce qui est le plus important pour vous. Quelles sont les choses qui vous plaisaient dans votre travail et celles qui vous plaisaient un peu moins ? Qu'est-ce que votre travail vous a apporté et manqué ? Quelles sont vos compétences, vos aspirations ? Au fait, quelles sont

vos valeurs ? Quelle est votre personnalité ?

### La rencontre entre nos aspirations et ce que cette nouvelle période de la vie peut offrir en matière de projets.

Une fois que vous vous êtes reconnecté avec vous-même, vient le temps des projets et de leur élaboration, le jeune retraité rentre en « mode retraite ». C'est après une à deux années que les retraités se lancent dans les activités qui leur donnent du sens et dans lesquelles ils (re)trouvent une utilité dans la société, ils s'ouvrent à la vie sociale. Il s'agit bien évidemment d'une moyenne, les retraités qui ont eu l'opportunité de se préparer à la retraite bien avant le dernier jour du travail intégreront plus vite le mode retraite.

Le mot projet peut parfois faire peur et peut pour certains avoir des connotations professionnelles. La différence avec le milieu du travail est cependant importante, vous êtes seul aux commandes et surtout vous avez le temps ! Puisque vos projets reflèteront qui vous êtes vraiment et ce que vous voulez faire ainsi que ce que vous aimez, il est plus judicieux d'utiliser le terme décision. Le mot décision illustre mieux les notions d'autonomie et de liberté propres à la retraite.

### Voici quelques règles à suivre afin de mener à bien vos décisions :

- Vos décisions doivent être formulées positivement avec des mots d'action
- Vos avancées doivent être mesurables et observables
- Fixez-vous des deadlines (que vous pourrez bien évidemment revoir, on n'est plus au travail !)
- Votre décision ne doit dépendre que de vous et ne

pas être liée au projet de quelqu'un d'autre

- Soyez réaliste
- Vous devez trouver dans les différentes étapes de votre projet de la motivation.

### Peut-on vivre sa retraite sans projet ?

En d'autres mots, est-ce que l'on peut avoir des activités sans avoir mené une réflexion sur ses aspirations profondes ? Oui, il y a deux cas de figures, les personnes qui ont une très bonne connaissance d'elles-mêmes et qui naturellement s'orientent vers des activités qui leur donnent du sens sans avoir eu l'impression de monter un projet. Elles sont donc ainsi épanouies. Les personnes qui ont connu un licenciement en fin de carrière, qui se sont remises en question et qui ont retrouvé du travail appartiennent souvent à cette catégorie. Et puis, il y les retraités tombés dans le piège de l'occupationnel. Aux questions,

« tiens, que fais-tu de bon à la retraite ? », ils se justifient en montrant un agenda overbooké. Ils sont devenus pour la plupart le projet d'autres personnes : les enfants qui leur ont finalement imposé les petits-enfants, des associations qui ont réussi à les embobiner dans des missions de bénévoles qui les ennuient et dont ils n'ont pas l'énergie de se retirer. Et puis il y a ceux qui confondent identité professionnelle et identité profonde. Ce sont par exemple les cadres qui surpris par la retraite se lancent comme consultants pour refaire la même chose et parfois dans la même entreprise, ils ne font que reporter l'échéance avec comme conséquence que la transition est souvent plus difficile. Sequoia Ways accompagne valorise les compétences des seniors et les aide à entreprendre leur retraite.

- Sequoia Ways propose des formations en groupe et prépare



les futurs et jeunes retraités à bien vivre la période de transition. [www.sequoiaways.be](http://www.sequoiaways.be)

• Sequoia Ways est aussi un réseau de jeunes et futurs retraités. Le Réseau Sequoia est une initiative unique en Belgique qui permet à ses membres de développer un réseau tout en leur permettant de continuer à valoriser leurs compétences. [www.reseausequoia.be](http://www.reseausequoia.be)

Pierre Degand  
J'encourage les seniors à se sentir moins seniors, les retraités moins en retrait.  
Sequoia Ways



2000050418/BF-B



réseau  
Sequoia

### Vous avez décidé de dégager du temps pour vous ou vous avez quitté le monde du travail ?


Le Réseau Sequoia s'adresse aux 50+ qui ont décidé de s'enrichir de nouvelles relations et d'être maîtres de leurs choix et leur temps.

[www.reseausequoia.be](http://www.reseausequoia.be)

Le Réseau Séquoia valorise les compétences de ses membres et enrichit leurs relations



Matthias cuisine comme un chef.  
Il est aveugle. Ça vous étonne ?

Avec le soutien de  Loterie Nationale

CHAQUE JOUR, LA LIGUE BRILLE AIDE GRATUITEMENT LES PERSONNES AVEUGLES ET MALVOYANTES À GARDER UNE VIE SOCIALE.

Soutenez la Ligue Braille et découvrez ses actions sur [www.semainedeliguebraille.be](http://www.semainedeliguebraille.be)  
Vos dons: BE11 0000 0000 4848

ligue braille   
une autre façon de voir la vie