

Sequoia Ways vous met sur le chemin d'une retraite bien préparée

*Il y a deux ans, Pierre Degand a lancé Sequoia Ways,
une plateforme pour encourager les seniors à bien préparer,
puis vivre leur retraite.*

• SARAH JANSSENS

Décompter les jours jusqu'au moment de la retraite et vivre le sourire aux lèvres les vingt dernières années de sa vie : voilà quelque chose qui n'est finalement pas systématique chez les 3 X 20. Être pensionné, c'est un virage qu'il ne faut pas rater et c'est pour guider le senior dans cette voie que Pierre Degand a créé son ASBL Sequoia Ways il y a deux ans. « Je suis né sur le tard – mes parents avaient 44 ans – et j'ai toujours baigné dans le milieu des seniors. Je suis administrateur des alumni des facultés universitaires de Mons (association des anciens élèves, NDLR), et c'est là-bas que j'ai constaté qu'à partir du moment où certains étaient retraités, on ne les voyait plus à nos activités. Arrêter de travailler, c'est à la fois perdre son identité, mais aussi son réseau social et c'est souvent mal vécu. Voilà la raison de mon association et du réseau que je suis en train de créer », explique-t-il.

Le travail rythme la vie et détermine géogra-

phiquement l'espace où on évolue. Perdre ce point de repère est un choc auquel peu de futurs retraités sont préparés. « La recette d'une retraite réussie se compose de trois ingrédients. Une fin de carrière sereine. Une bonne prépa-

**« Il faut prendre du recul
et ne pas se lancer tête baissée
dans la garde
des petits-enfants
ou dans une occupation. »**

ration et du repos. Puis des projets et activités qui donnent du sens à cette "deuxième vie" », énumère le fondateur de l'ASBL.

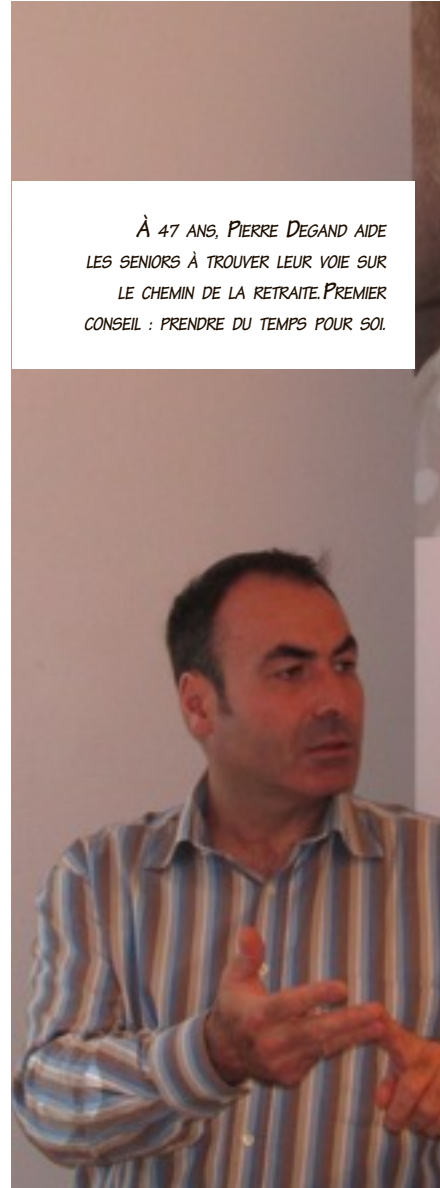
Pour ce faire, Pierre Degand enchaîne conférences, séminaires et anime des ateliers partout en Wallonie et à Bruxelles pour guider le senior vers cet épanouissement personnel. Quant au

réseau qu'il est en train de mettre en place, il sera conçu par des seniors pour des seniors. « Je cherche pour l'instant des ambassadeurs qui lanceront des activités – visite de musée, sport, conférence... – pour motiver d'autres jeunes pensionnés et ainsi donner la possibilité à ses personnes de se créer un nouveau réseau social. »

Plus généralement, Pierre conseille aux futurs retraités de prendre du temps pour eux la première année de sa pension. « Il faut prendre du recul et ne pas se lancer tête baissée dans la garde des petits-enfants ou dans une occupation. »

Par contre, trouver un projet ou des activités pour donner un but à sa retraite est nécessaire. « Pour appartenir à un groupe », sourit-il. Enfin, penser à l'aspect couple n'est pas négligeable. « Se retrouver 7 jours sur 7 avec l'autre est un changement à prendre en considération. Il faut redéfinir les rôles et dialoguer. »

> www.sequoiaways.be



À 47 ANS, PIERRE DEGAND AIDE
LES SENIORS À TROUVER LEUR VOIE SUR
LE CHEMIN DE LA RETRAITE. PREMIER
CONSEIL : PRENDRE DU TEMPS POUR SOI.



ÉdA - 30541910822

« Les employeurs devraient le proposer »

Brigitte a 67 ans. Quitter son boulot il y a quelques années a été un choc pour elle, même si elle avoue ne pas avoir été en manque d'idées pour se recycler. « *Un beau matin, vous vous réveillez, et vous vous dites que vous ne devez pas aller travailler. C'est dimanche tous les jours, vous pensez que vous êtes en vacances... Puis après plusieurs semaines, vous prenez conscience que vous ne retournerez plus travailler, et ça fait un grand vide.* »

Brigitte Dewandre fait partie de ces femmes qui ont adoré leur boulot et leur équipe. « *Les quitter a vraiment été très difficile, doit-elle bien avouer. Ce que je faisais me tenait très à cœur et j'y avais donné énormément d'énergie ces dernières années.* » Brigitte Dewandre travaillait au PASS, au Parc d'aventures et de société à Frameries. Elle était chargée de penser et d'organiser des expositions et des visites. « *En sortant, j'avais une dizaine*

de projets en tête, mais rien de concret. C'est là que j'ai été mise en relation avec Pierre Degand. »

Brigitte a alors suivi une formation au sein de Sequoia Ways pour peaufiner ses envies. C'est finalement



vers le projet d'être guide et d'organiser des visites pour les autres que Brigitte s'est tournée, très enthousiaste à l'idée de concrétiser cette envie d'être en aval d'une visite et plus en amont. « *Vraiment, cette formation, je la conseille à tous les futurs ou nouveaux pensionnés. Je trouve que cette formation devrait*

être proposée dans toutes les sociétés. C'est l'occasion de réfléchir aux tenants et aboutissants de ce dont on a envie, de se connaître mieux soi-même tout en créant de nouveaux liens avec des personnes qui vivent la même chose que vous. J'ai rencontré là-bas des personnes que je vois toujours, on est devenu très solidaires. » **S.J.**

l'avenir

Avantages abonnés



Ressourcez-vous à Spa grâce à L'Avenir

Pour 2 personnes

- 1 nuitée au Radisson Blu Balmoral Hotel, Spa*
- Petits déjeuners au restaurant « entre Terre et Mer »
- Accès au Balmoral Wellness Center

En collaboration avec



Pour en profiter, rendez-vous jusqu'au 22/11/2015 sur www.lavenir.net/espaceabonnes/vosconcours

* Valable jusqu'au 31/01/2016 selon les disponibilités et sur réservation



APHF00A

