

LA BOÎTE À OUTILS

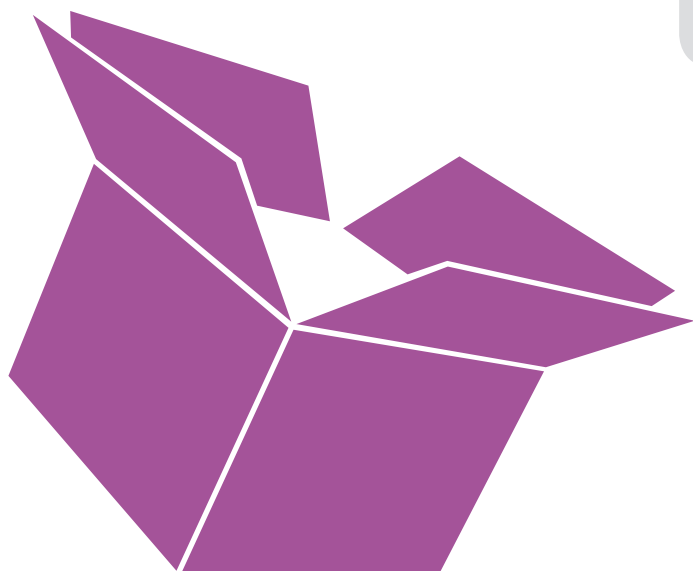
POUR

PRÉPARER SA RETRAITE

Françoise Kleinbauer • Maxime Della Coletta • Séverine Dominique •
Benoît Meyer • Aurélie Chalandon • Jérôme Garcia • Solène Curtil •
Clara Darmon • Cyril Saab

59 outils
clés en main

À jour
de la **réforme**
des **retraites**



DUNOD

Éditorial : Innocentia Agbe, Sandrine Paniel
Relecture : Vincent Langlois
Fabrication : Bertrand Thévenot

Mise en page : Belle Page
Maquette de couverture et de l'intérieur : mokmok.agency

NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70 % de nos livres en France et 25 % en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© Dunod, 2023

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-084353-4

VOUS AUSSI, AYEZ LE RÉFLEXE

Boîte à outils

**Des outils
classés par
dossiers
thématiques**

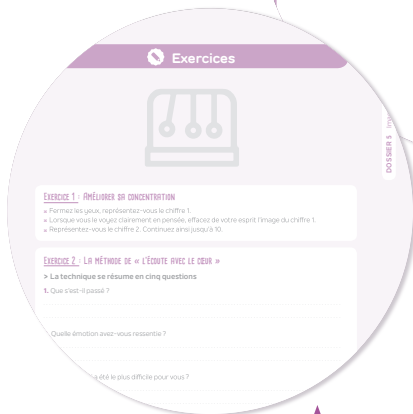
**5
DOSSIER**

**IMAGE DE
ET NOTORIÉTÉ**

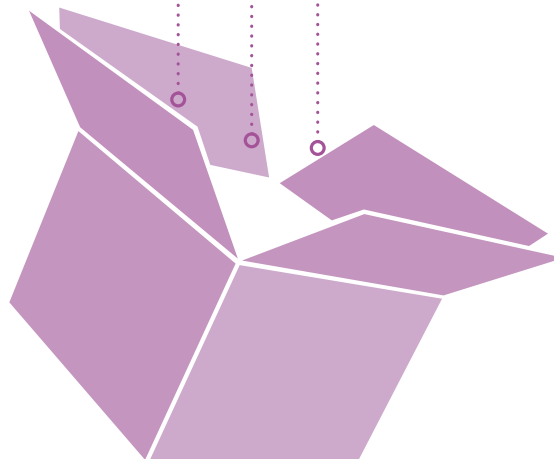
“
Être le meilleur est bien,
car tu es le premier.
Être unique est encore mieux
car tu es le seul.”

Wilson Kanadi

**Une présentation
visuelle de chaque outil**



**Des exemples,
cas ou exercices
pour approfondir**



La Boîte à outils

DES OUTILS OPÉRATIONNELS TOUT DE SUITE

MANAGEMENT LEADERSHIP

Agilité

Dir. N. Van Laethem

Animer vos réunions

F. Gillet-Goinard, L. Maimi

Chef de projet, 3^e éd.

J. Maes, F. Debois

Conduite du changement et de la transformation, 2^e éd.

D. Autissier, J.M. Moutot, K. Johnson, *et al.*

Innovation managériale

D. Autissier, E. Métais-Wiersch, J.-M. Peretti

Intelligence collective, 2^e éd.

B. Arnaud, S. Caruso Cahn

Leadership, 2^e éd.

J.-P. Testa, J. Lafargue, V. Tilhet-Coartet

Management

V. Dicecca, P. Guillou

Management à distance

S. Levillain Desmarchelier

Management transversal, 2^e éd.

J.-P. Testa, B. Déroulède

Manager de managers

A. Hamayon, J. Isoré, J.-P. Testa

Manager leader

P. Bêlorgey, N. Van Laethem

Motivation

S. Micheau-Thomazeau, L. Thomas

Organisation, 3^e éd.

B. Pommeret

Stratégie d'entreprise

Acheteur, 3^e éd.

S. Canonne, P. Petit

Analyse des données

C. Coron

Consultant, 2^e éd.

P. Stern, J.-M. Schoettl

Design thinking

E. Brunet

Développement durable et RSE

V. Maymo, G. Murat

Digital en entreprise

Dir. C. Lejealle

Gamification

A. Duarte, S. Bru

Innovation, 2^e éd.

G. Benoît-Cervantes

Lean, 2^e éd.

R. Demetrescoux

Négociation, 2^e éd.

P. Stern, J. Mouton

Stratégie, 4^e éd.

B. Giboin

Supply chain, 2^e éd.

A. Perrot, P. Villemus

Gestion / Finance / Comptabilité

Auditeur financier, 3^e éd.

S. Boccon-Gibod, É. Vilmin

Comptabilité, 3^e éd.

B. Bachy

Contrôle de gestion

C. Selmer

Qualité, 4^e éd.

F. Gillet-Goinard, B. Seno

Responsable financier, 3^e éd.

C. Selmer

Santé – Sécurité – Environnement, 4^e éd.

F. Gillet-Goinard, C. Monar

Ressources humaines / Formation

Accompagnement professionnel

M.-L. Barthélémy, H. Le Pennec

Chief Happiness Officer

A. Motte, S. Larabi, S. Boutet

Coaching, 3^e éd.

B. Ammiar, O. Kohnen-Chahri

CSE, 2^e éd.

A.-L. Smaguine

Dialogue en entreprise

A. Stimec, A. Benitah

Facilitation

E. Brunet, A. Monot

Formateurs, 4^e éd.

F. Bouchut, F. Cuisiniez, I. Cauden, *et al.*

Gestion des conflits, 2^e éd.

J. Salzer, A. Stimec

Ressources Humaines, 3^e éd.

A. Haegel

Télétravail

G. Epitalon, F. Gault, C. Rabineau

Marketing / Communication

Communication, 4^e éd.

B. Jézéquel, P. Gérard

Community manager, 2^e éd.

C. Pellerin

Conférencier, 2^e éd.

C. Morlet, B. Deloupy

Écrire pour le web, 2^e éd.

M. Gani

Facebook Ads et Instagram Ads

C. Pellerin

Génération de Leads

P. Gastaud

Inbound marketing et growth hacking

S. Truphème, P. Gastaud

Instagram

C. Pellerin

LinkedIn

J. Pibourret

Marketing, 4^e éd.

N. Van Laethem, B. Durand-Mégret

Marketing digital, 2^e éd.

S. Truphème, P. Gastaud

Marketing vidéo

T. Gasio

Podcast

V. Béjot

Réseaux sociaux

C. Pellerin

SEO

B. Thiers

Commercial / Relation client

Commercial, 3^e éd.

P. Bêlorgey, S. Mercier

E-commerce, 2^e éd.

C. Delabre

Expérience client, 3^e éd.

L. Chabry, F. Gillet-Goinard, R. Jourdan

Libraire

C. Meneghetti, J.-C. Millois

Entrepreneuriat

Création d'entreprise, éd. 2023

C. Léger-Jarniou, G. Kalousis

Freelance

S. Moran

Levée de fonds

D. Bernard, C. Tremblais, A. Magnin, *et al.*

Micro-entrepreneur, 2^e éd.

C. Selmer, J. Hellart

Efficacité / Bien-être au travail

Améliorer sa mémoire et sa concentration

X. Delengaigne, C. Maitre

Bien-être au travail, 2^e éd.

C. Huet, G. Rohou, L. Thomas

Confiance en soi

A. Leibovitz

Créativité, 3^e éd.

F. Debois, A. Groff, E. Chenevier

Développement personnel

L. Lagarde

Écrits professionnels

V. Le Broussois

Efficacité professionnelle, 2^e éd.

P. Bêlorgey

Gestion du stress, 2^e éd.

G. du Penhoat

Gestion du temps, 2^e éd.

P. Bêlorgey

Intelligence émotionnelle, 2^e éd.

C. Peres-Court, M.-E. Launet

Mind mapping, 2^e éd.

X. Delengaigne, M.-R. Delengaigne

Orthographe

A. Ponsonnet

Pensée visuelle

C. Tsiang, B. Lhuillier

Personal Branding

S. Moran, N. Van Laethem

Prendre la parole en public

A. Leibovitz

Psychologie positive au travail

B. Arnaud, E. Mellet

Relaxation

L. Histel-Barontini

Santé au travail

C. Vasey

Soft skills

N. Van Laethem, J.-M. Josset

Préface

La retraite, c'est une affaire sérieuse !

Le 16 mars 2020, dans une communication aux Français sur l'épidémie de Covid-19, le président de la République annonce que toutes les réformes sont suspendues, à commencer par celle des retraites. Parallèlement, il semble que tous les travaux de la conférence de financement ont été également arrêtés. La réforme systémique a donc « du plomb dans l'aile » ; il y avait quelques signes avant-coureurs comme l'incertitude sur le sort des enseignants ou encore sur celui des réserves de quelques régimes comme ceux de professions libérales. Politiquement, la réforme est âprement discutée comme le montrent les manifestations de l'automne 2019.

Nous voilà donc à l'automne 2023 au moment où une nouvelle réforme voit le jour, paramétrique cette fois. Elle aussi a rythmé les débats politiques tout au long de l'année et a finalement été votée pour s'appliquer au 1^{er} septembre 2023. « Les retraites ? de quoi faire tomber plusieurs gouvernements ! » disait Michel Rocard. L'équipe de France Retraite prend de la hauteur par rapport au débat et nous offre une boîte à outils fournie sur la retraite sous toutes ses formes. Nous avons là un guide pratique qui s'ouvre bien évidemment sur le fonctionnement du système de retraite français en abordant les différents régimes, leur fonctionnement et les règles qui les concernent. Le livre comprend ensuite, bien sûr, une panoplie d'outils permettant de faire le point sur ses droits et bien entendu d'améliorer sa préparation à la retraite par l'acquisition de toute l'information possible. Il propose aussi une aide au calcul de ses droits et donc des conseils pour les améliorer, en ciblant la « bonne durée » de cotisation (et donc son âge de liquidation compte tenu de sa situation personnelle ou familiale), en rachetant des cotisations ou encore en épargnant sous forme d'épargne retraite ou salariale. L'aménagement de fin de carrière fait aussi l'objet de tout un chapitre.

L'ouvrage comprend aussi deux ensembles d'outils précieux et trop rarement abordés :

- comment composer son dossier de départ à la retraite et les erreurs à ne pas commettre ;
- comment bien vivre sa retraite, financièrement mais aussi en termes d'activités à la retraite et de santé.

Au total, 59 outils, rangés dans 8 dossiers, permettent de décrypter la retraite et de la préparer sereinement. L'opus est pédagogique et fait ainsi écho au souci que l'équipe de France Retraite a depuis toujours : rendre abordable le sujet « retraite » sans pour autant faire l'impasse sur des aspects techniques dont la compréhension est nécessaire au salarié, retraité, spécialiste RH, chef d'entreprise, ou encore professionnel relevant d'un régime spécial.

L'ouvrage ainsi organisé permet une lecture linéaire ou peut être feuilleté au gré des interrogations ; toutes les portes d'entrée sont possibles même si on encourage le lecteur à se familiariser avant tout avec le vocabulaire propre aux retraites et le fonctionnement des régimes (dossier 1). Les outils sont exposés brièvement (en 2 pages) ce qui permet une lecture rapide et efficace.

L'équipe de France Retraite signe là un guide fort utile et poursuit la mission qu'elle s'est fixée depuis toujours en termes de pédagogie, de conseil et d'assistance au travers de l'institut France Retraite ou encore du club RH360.

Florence Legros
Directrice générale ICN Business School
Ancien recteur d'académie
Économiste, spécialiste des retraites

Les auteurs

Françoise Kleinbauer est PDG de France Retraite. Actuaire de formation, elle met son expertise et son expérience de la gestion des fins de carrière au service des DRH et de l'équipe, pour rendre le sujet retraite accessible et résolument positif.

Benoît Meyer est actuaire et consultant spécialisé en protection sociale auprès des entreprises. Depuis 2018, il pilote Id.magna, une start-up spécialisée dans l'édition de logiciels innovants en matière de simulation et d'information retraite.

Maxime Della Coletta est consultant retraite. C'est avec autant de technicité que de proximité qu'il apporte son soutien aux DRH pour la définition et la mise en œuvre des politiques seniors.

Aurélie Chalandon, Solène Curtil, Clara Darmon, Jérôme Garcia sont experts retraite : ils réalisent des Bilans Retraite et animent des formations. Ils ont à cœur d'échanger au quotidien avec les bénéficiaires et de les éclairer avec pédagogie sur leur retraite.

Cyril Saab, chargé de projets marketing et communication, conçoit l'expérience utilisateur de l'ensemble de l'écosystème des outils digitaux et print. Il a notamment réalisé les illustrations de l'ouvrage.

Séverine Dominique, responsable commercial et marketing, assure le pilotage commercial et opérationnel de l'entreprise.

Séverine et Cyril ont fait de l'écriture de cette boîte à outils un projet d'entreprise : ils ont assuré la coordination des équipes pour que ce livre soit la fierté de France Retraite.

Remerciements

Toute l'équipe de France Retraite a eu à cœur de participer à cette grande première pour l'entreprise : une mise en commun de nos regards et énergies pour construire, rédiger et illustrer cet ouvrage. Merci à tous ses contributeurs !

Nous tenons aussi à remercier chaleureusement Florence Legros et Denis Guertault pour leur soutien et leur précieuse collaboration à ce beau projet.

Enfin, à l'heure où ce livre est publié, nous avons la chance d'accompagner les entreprises et les particuliers depuis 25 ans dans leurs problématiques retraite : nous les remercions pour leur confiance, sans laquelle nous ne pourrions perfectionner notre expertise. Ce sont eux qui, au quotidien, font vibrer l'accompagnement des fins de carrière et nous font vivre le sujet retraite non seulement comme un métier, mais aussi comme une passion.

Avant-propos

“

La retraite s'apparente à un temps
où la vie nous mène plus que nous la menons.

Éric Hamraoui

Est-ce parce que prévaut dans nos sociétés actuelles le culte du mouvement et de l'immédiateté que nous ne parvenons pas à accepter de nous préparer à ce temps long de la retraite ? Est-ce parce que nous assimilons la retraite au vieillissement, voire à la fin de vie, que nous ne souhaitons pas nous y intéresser ?

Et si nous changions nos lunettes pour regarder autrement la retraite ? C'est l'objet de cet ouvrage : donner envie à chacun de nous de s'intéresser à *sa retraite*.

Nous sommes préparés à exercer notre activité professionnelle. Pour exercer un métier, nous nous formons : nous apprenons les gestes, les principes, les règles qui environnent notre activité, nous sommes sensibilisés aux risques que nous allons prendre, aux opportunités que nous pourrions saisir, aux relations que nous aurons à gérer, etc.

Qu'en est-il pour notre vie personnelle ? Aujourd'hui, nous sommes très mal informés sur les échéances et les responsabilités qui découlent des moments clés de notre parcours de vie. Qui nous a enseigné comment être parents, grands-parents, proches aidants ? De manière analogue, nous ne sommes pas préparés à cette longue période de vie qu'est la retraite. Elle représente pourtant 20, 25 voire 30 années de notre vie et nous avons tous tendance à nous retrouver face à cette échéance sans avoir pris le temps de l'anticiper. Alors, oui, anticipons. Or l'anticipation passe par l'information :

- **S'informer pour comprendre** : c'est l'objet de ce livre, vous donner des clés pour que vous puissiez comprendre les enjeux liés à votre situation.
- **Comprendre pour savoir** : comprendre la diversité des situations, des solutions qui s'offrent à vous, pour que vous soyez plus à l'aise dans vos échanges avec vos interlocuteurs (votre employeur, votre expert-comptable, votre conseiller bancaire, votre assureur...).
- Et, surtout, **savoir pour s'organiser et agir**. La retraite est un sujet anxiogène : lorsqu'on a compris les enjeux en termes de date, de montants, les solutions pour mieux l'accompagner, pour mieux la vivre, c'est enfin possible de décider et d'agir.

Ce livre est vraiment là pour que vous puissiez, à tout moment de votre parcours de vie, choisir le chapitre qui vous correspond et trouver ainsi les outils simples qui répondent à votre situation. Parce que, nous en sommes convaincus, c'est à chacun de nous de se prendre en main, d'anticiper, pour que la retraite que nous vivrons soit celle à laquelle nous aspirons. Je vous souhaite à tous de préparer sereinement cette jolie étape de vie.

Françoise Kleinbauer
Actuaire associée-PDG de France Retraite
www.franceretraite.fr

Sommaire

Les outils signalés avec le pictogramme  pourront être modifiés par des décrets à venir. Un lien ou un QR code, au choix, vous permettent de suivre les modifications.

Préface	5
Remerciements	6
Avant-propos	7
DOSSIER 1	
LA RETRAITE FRANÇAISE : COMPRENDRE SON FONCTIONNEMENT	10
• <i>Outil 1</i> La composition d'une retraite	12
• <i>Outil 2</i> Identifier son régime de base	16
• <i>Outil 3</i> Identifier son régime complémentaire	18
• <i>Outil 4</i> La retraite des salariés	20
• <i>Outil 5</i> La retraite de la fonction publique	22
• <i>Outil 6</i> La retraite des indépendants	24
• <i>Outil 7</i> La retraite des professions libérales	26
• <i>Outil 8</i> Les régimes spéciaux	28
• <i>Outil 9</i> Le cas des poly-affiliés	30
• <i>Outil 10</i> L'âge légal de départ à la retraite	32
• <i>Outil 11</i> Le départ anticipé en cas de carrière longue	34
• <i>Outil 12</i> Le départ anticipé en cas de handicap	40
• <i>Outil 13</i> Le départ anticipé en cas d'invalidité	44
• <i>Outil 14</i> La pénibilité (avec lien )	46
DOSSIER 2	
FAIRE LE POINT SUR SES DROITS À LA RETRAITE	50
• <i>Outil 15</i> Accéder à ses informations retraite	52
• <i>Outil 16</i> Échanger avec les caisses	58
• <i>Outil 17</i> Identifier les anomalies sur sa carrière	62
• <i>Outil 18</i> Conserver ses justificatifs	66
• <i>Outil 19</i> Faire corriger ses droits par les caisses	68
• <i>Outil 20</i> Tout savoir sur le PASS	74
• <i>Outil 21</i> Le guide de l'expatriation : période à l'étranger	78
• <i>Outil 22</i> Le montant minimum de la retraite (avec lien )	80
• <i>Outil 23</i> Le statut d'aidant familial (avec lien )	82
DOSSIER 3	
CALCULER SES DROITS À LA RETRAITE	84
• <i>Outil 24</i> Calculer sa retraite de base : déterminer le SAM (salaire annuel moyen)	86
• <i>Outil 25</i> Calculer sa retraite de base : déterminer le nombre de trimestres	88
• <i>Outil 26</i> Les trimestres gratuits : maternité, maladie, enfant, service militaire	90
• <i>Outil 27</i> L'impact du chômage sur sa retraite	92
• <i>Outil 28</i> Calculer ses droits complémentaires	96
• <i>Outil 29</i> La majoration pour enfants	100
• <i>Outil 30</i> Les droits à réversion	104

DOSSIER 4	CHOISIR SA DATE DE DÉPART EN RETRAITE	108
	• <i>Outil 31</i> L'âge de départ à taux plein	110
	• <i>Outil 32</i> Atteindre le taux plein automatique	112
	• <i>Outil 33</i> La décote Partir sans le nombre de trimestres requis	114
	• <i>Outil 34</i> La surcote L'intérêt de décaler sa date de départ	116
	• <i>Outil 35</i> Le malus/bonus de l'Agirc-Arrco	118
	• <i>Outil 36</i> Avancer son départ grâce au rachat de trimestres	120
DOSSIER 5	AMÉNAGER SA FIN DE CARRIÈRE	124
	• <i>Outil 37</i> Le temps partiel sénior	126
	• <i>Outil 38</i> La retraite progressive (avec lien ✱)	128
	• <i>Outil 39</i> Temps partiel/retraite progressive : le comparatif	132
	• <i>Outil 40</i> Le maintien de cotisations	134
	• <i>Outil 41</i> Le cumul emploi-retraite (avec lien ✱)	136
	• <i>Outil 42</i> Le mécénat de compétences et la retraite ¹	138
DOSSIER 6	PRÉPARER SON DOSSIER DE DÉPART EN RETRAITE	140
	• <i>Outil 43</i> Racheter ses trimestres	142
	• <i>Outil 44</i> Planifier les démarches de son départ en retraite	148
	• <i>Outil 45</i> Les éléments essentiels à prendre en compte	150
	• <i>Outil 46</i> Faire sa demande de retraite progressive	152
	• <i>Outil 47</i> Déposer sa demande de retraite	154
	• <i>Outil 48</i> Les notifications de pension	160
	• <i>Outil 49</i> Les recours possibles auprès des caisses après le départ en retraite	164
DOSSIER 7	MON ÉPARGNE RETRAITE	166
	• <i>Outil 50</i> Les différentes formes d'épargne	168
	• <i>Outil 51</i> Le PER : phase d'épargne	170
	• <i>Outil 52</i> Le PER : phase de retraite	172
	• <i>Outil 53</i> L'épargne salariale au service de la retraite	174
DOSSIER 8	BIEN VIVRE SA RETRAITE	176
	• <i>Outil 54</i> Le paiement de ses pensions	178
	• <i>Outil 55</i> Percevoir ses pensions de réversion	180
	• <i>Outil 56</i> Construire un projet pour rester actif	182
	• <i>Outil 57</i> Le pilotage de son cumul emploi-retraite	184
	• <i>Outil 58</i> Le pilotage de ses dépenses à la retraite	186
	• <i>Outil 59</i> La santé pendant la retraite	188
	Glossaire	190
	Les principaux organismes	192

1

DOSSIER

LA RETRAITE FRANÇAISE : COMPRENDRE SON FONCTIONNEMENT

“

Dans la vie, rien n'est à craindre,
tout est à comprendre.

Marie Curie



Pour bien préparer sa retraite, il faut d'abord bien la comprendre. En France, la retraite obligatoire (base et complémentaire) fonctionne par répartition. Cela signifie que les cotisations que versent les actifs à leurs différents régimes de retraite sont réparties entre les retraités d'aujourd'hui sous forme de pension.

« Retraite de base », « retraite complémentaire », « régimes » : de quoi s'agit-il ?

Les revenus professionnels sont soumis, en partie ou en totalité, à des cotisations retraite obligatoires. Les droits retraite découlant de ces cotisations vont dépendre des revenus perçus, de spécificités de carrière (temps partiel, expatriation...), de la situation familiale et, bien entendu, des régimes

auxquels l'on aura été affilié. En effet, chaque régime dispose de ses propres règles. Pour connaître ses droits et savoir à qui s'adresser, l'étape initiale consiste donc à identifier les régimes qui nous concernent.

Faire le tri dans la quarantaine de régimes obligatoires

Pour la majorité des salariés, le schéma est plutôt simple. La rémunération brute (fixe et variable) sert d'assiette de cotisation à un régime de base et à un régime complémentaire. C'est cette assiette qui va définir le nombre de trimestres validés ainsi que le montant de la pension que l'assuré percevra. Certains salariés peuvent n'être affiliés qu'à un seul régime, c'est notamment le cas des régimes spéciaux.

Les outils

1	La composition d'une retraite	12
2	Identifier son régime de base	16
3	Identifier son régime complémentaire	18
4	La retraite des salariés	20
5	La retraite de la fonction publique	22
6	La retraite des indépendants	24
7	La retraite des professions libérales	26
8	Les régimes spéciaux	28
9	Le cas des poly-affiliés	30
10	L'âge légal de départ à la retraite	32
11	Le départ anticipé en cas de carrière longue	34
12	Le départ anticipé en cas de handicap	40
13	Le départ anticipé en cas d'invalidité	44
14	La pénibilité	46



“
Le système de retraite
repose sur 2 piliers :
un régime de base
et un régime
complémentaire.

La composition d'une retraite

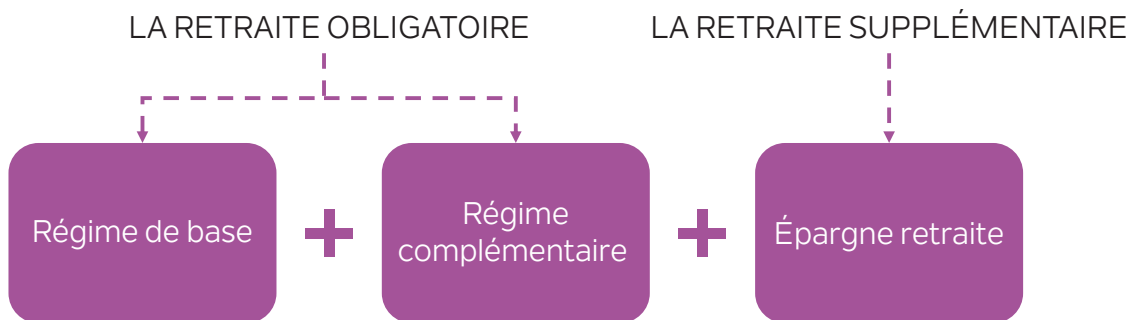
En quelques mots

Si dans la vie nous sommes tous différents, notre parcours professionnel l'est encore plus. Et notre retraite sera tout aussi singulière, puisqu'elle est le reflet de notre carrière : en effet, selon que l'on ait été Artisan, Commerçant, Salarié, Fonctionnaire ou Profession Libérale, la retraite présentera certaines différences.

En revanche, la composition de la retraite est identique pour tous les assurés (excepté pour les régimes spéciaux : cf. outil 8). Quel que soit leur statut ou leur profession, elle sera constituée de 3 niveaux :

- une **retraite de base** (régime obligatoire) ;
- une **retraite complémentaire** (régime obligatoire) ;
- une **retraite supplémentaire** (régime facultatif).

LA COMPOSITION D'UNE RETRAITE





POURQUOI L'UTILISER ?

Objectif

Lors de la préparation au départ en retraite, il est essentiel de bien connaître les régimes qui constituent notre retraite dans le but de faciliter les démarches le jour du départ. Les droits peuvent être répartis dans plusieurs régimes, qu'il est important d'identifier pour garantir les paiements des pensions.

Contexte

Lorsque nous sommes salariés, la retraite se compose d'un régime de base et d'un régime complémentaire, que nous appelons « **la retraite obligatoire** ».

Tout au long de notre carrière, nous versons des cotisations, pour toute activité professionnelle, aux régimes de base et complémentaires auxquels nous sommes affiliés selon la nature de notre activité, afin de constituer nos droits futurs à la retraite.

La retraite supplémentaire regroupe l'ensemble de l'épargne retraite qu'il est possible de constituer par des versements réguliers, soit à titre personnel, soit par les dispositifs mis en place par l'employeur.

mais également sous forme de contrat collectif avec adhésion obligatoire (sous certaines conditions) dans l'entreprise.

Méthodologie et conseils

- **Réunissez tous vos justificatifs d'activité** : bulletins de salaire, contrats de travail, indemnités journalières, allocations de chômage, attestations de cotisations... qui pourront vous être utiles dans la reconstitution de votre carrière.
- **Assurez-vous de ne rien oublier** : il est possible de s'aider du **relevé individuel de situation (RIS)** pour contrôler l'affiliation aux régimes auxquels vous avez cotisé durant votre parcours professionnel. Pour chaque période de cotisation, vous retrouvez la composition complète de votre retraite (duo base et complémentaire). Ce relevé au format PDF est disponible et téléchargeable depuis votre espace assuré de l'Assurance retraite.
- Si vous êtes salarié, **interrogez votre employeur** sur l'ensemble des **dispositifs internes de retraite**. Votre service RH pourra vous donner de la visibilité sur les organismes dont vos droits dépendent.



COMMENT L'UTILISER ?

Étapes

Avant de commencer tout projet de départ en retraite, il est essentiel de faire le point sur son historique :

1. **Établissez la composition de sa retraite obligatoire.** Pour toute activité, le duo base et complémentaire doit se retrouver quelle que soit la situation (activité saisonnière, maladie, maternité, indemnisation Assedic, invalidité...).
2. **Corrigez si nécessaire auprès de l'organisme concerné** : tout manquement correspond à une anomalie, qu'il sera nécessaire de corriger pour ne pas perdre de droits à la retraite.
3. **Regroupez l'ensemble de votre retraite supplémentaire.** L'épargne retraite se présente sous 2 formes : on la retrouve comme produit souscrit directement auprès des banques et assurances,

Suite outil 1 →

Avant de vous lancer...

- ✓ **Retracez votre parcours professionnel.**
- ✓ **Préparez et conservez un dossier complet avec les justificatifs de toutes vos activités (certains ne seront pas ou plus disponibles) dans le cas où des erreurs seraient à corriger (cf. outils 17 & 18).**

Le relevé individuel de situation (RIS), l'outil indispensable à la préparation de la retraite

Page 1 du RIS : synthèse des trimestres cotisés et de la durée de cotisation encore nécessaire jusqu'au taux plein.



Relevé de carrière

Alice MARTIN

Numéro de Sécurité sociale : 2 63 XX XX XXX XXX

Synthèse de vos droits et détails de votre carrière (informations au 01/01/2022)

Qu'est-ce qu'un relevé de carrière ?

Dans le cadre du droit à l'information, sous le logo Info Retraite, l'ensemble de vos régimes de retraite obligatoires vous informe sur vos droits à la retraite.

Parfois appelé relevé de situation individuelle, ce document vous présente vos droits à la retraite enregistrés pour chacune de vos activités.

Votre relevé ne prend pas en compte les règles qui s'appliqueraient en cas de réforme des retraites.

D'où viennent ces informations ?

L'ensemble des régimes auxquels vous avez déjà cotisé sont listés dans ce document. Pour le produire, ils ont mis en commun les informations enregistrées tout au long de votre carrière.

Où en sont mes droits à la retraite ?

Dans votre situation :

- **168** trimestres sont requis pour partir à taux plein.
- au 01/01/2022 vous en avez enregistré **154**.

Il vous reste **14** trimestres à obtenir pour bénéficier d'une retraite à taux plein.



154 trimestres enregistrés
14 trimestres à obtenir

Avec Info Retraite, l'ensemble de vos régimes de retraite simplifient vos démarches.

Page 2 : liste complète des régimes affiliés et total des droits déjà cotisés pour les régimes de base et complémentaire.

Relevé de carrière

Synthèse de vos droits (informations au 01/01/2022)

ALICE MARTIN
2 63 XX XX XXX XXX

Durée d'assurance en trimestres

Dans votre situation :

168 trimestres sont requis pour partir à taux plein.

Au 01/01/2022 vous en avez enregistré **154**.

Il vous reste **14** trimestres à obtenir pour bénéficier d'une retraite à taux plein.



154 trimestres enregistrés
14 trimestres à obtenir

Si vous avez eu ou élevé des enfants, des trimestres supplémentaires peuvent vous être accordés, au moment de prendre votre retraite.

De plus, à partir de trois enfants nés ou élevés, la plupart des régimes de retraite prévoient, sous conditions, une augmentation de la retraite (10 % au minimum).

Mes régimes

agirc-arrco

Agirc-Arrco

Malakoff Humanis Agirc-Arrco
Centre de réception AGIRC-ARRCO
TSA 46662
92621 GENNEVILLIERS CEDEX
Tel : 0970 660 660 (appel non surtaxé)
www.malakoffhumanis.com
www.agirc-arrco.fr

Total des points

9103.5

Valeur du point au 01/11/2021 : **1,2841 €**

SECURITE SOCIALE
l'Assurance
Retraite

L'Assurance retraite

L'Assurance retraite
Tél. : 39 60 (poste fixe)
09 71 10 39 60 (étranger/box/mobiles)
Prix d'un appel local
www.lassuranceretraite.fr

Total des trimestres

154