

# Retraite : votre plan d'action pour compter les bons trimestres

Ce livrable vous aide à lire votre relevé de carrière, à comprendre vos trimestres validés et à décider de la suite sans vous tromper. Gardez-le sous la main pour vérifier, corriger et comparer vos options avant de partir.

## Au sommaire

- 1 L'essentiel à garder en tête
- 2 Calculer votre durée d'assurance en 5 étapes
- 3 Comprendre les trimestres sans confusion
- 4 Vérification express de votre dossier retraite
- 5 Si votre total est insuffisant, comparez 3 options

## L'essentiel à garder en tête

Le nombre de trimestres pour la retraite dépend surtout de votre année de naissance et du régime concerné.

Pour le taux plein dans le régime de base, il faut généralement entre 168 et 172 trimestres selon la génération.

Un trimestre validé n'est pas forcément un trimestre cotisé : certaines périodes assimilées peuvent compter.

Si des trimestres manquent, le départ reste possible, mais la pension peut être réduite par une décote avant le taux plein.

## Calculer votre durée d'assurance en 5 étapes



### 1. Commencez par votre relevé de carrière

Connectez-vous à votre espace retraite ou à votre compte officiel, puis ouvrez le relevé année par année pour voir ce qui a été retenu.

### 2. Repérez les périodes manquantes ou incohérentes

Comparez votre historique réel avec ce qui apparaît dans le relevé : changements d'employeur, années incomplètes, périodes oubliées ou mal enregistrées.

### 3. Distinguez les trois notions

Séparez ce qui a été cotisé, ce qui est assimilé et ce qui est finalement validé par la caisse ; c'est le dernier point qui compte pour le calcul.

### 4. Faites l'addition avec votre génération

Comparez votre total au nombre de trimestres requis selon votre année de naissance pour savoir si vous êtes au taux plein ou non.

### 5. Choisissez votre prochaine action

Selon l'écart, décidez s'il vaut mieux attendre, corriger un oubli, simuler un rachat ou partir en connaissant l'impact sur la pension.

## Comprendre les trimestres sans confusion

| Notion             | Ce que cela signifie                                                                 |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Trimestre cotisé   | Période avec activité et cotisations ; le salaire déclaré compte dans la validation. |
| Trimestre assimilé | Période reconnue sans travail classique, selon le cas : chômage, maladie, maternité. |
| Trimestre validé   | Trimestre finalement retenu par la caisse et visible sur le relevé de carrière.      |

## Vérification express de votre dossier retraite



### Contrôler le relevé de carrière ligne par ligne

Vérifiez chaque année et chaque période déclarée.



### Comparer les périodes travaillées avec les trimestres retenus

Repérez les écarts entre votre parcours réel et le relevé.



### Chercher les oublis ou anomalies

Pensez aux années incomplètes, aux changements d'employeur et aux périodes sans salaire.



### Rassembler les justificatifs utiles

Gardez les pièces nécessaires si une correction doit être demandée.



### Faire une simulation avant de décider

Comparez l'effet d'un départ immédiat, d'une attente ou d'un rachat.

### ! Attention au trimestre manquant

Un trimestre manquant ne bloque pas forcément votre départ, mais il peut entraîner une décote si vous partez avant d'avoir le taux plein. À partir de 67 ans, le taux plein automatique s'applique dans le régime de base, même si tous les trimestres ne sont pas réunis.

## Si votre total est insuffisant, comparez 3 options

Si vous n'avez pas encore assez de trimestres pour la retraite, ne décidez pas trop vite. La première option consiste à attendre le taux plein si quelques trimestres manquent encore. La deuxième est de corriger les oublis de carrière si un trimestre a été mal enregistré. La troisième est de simuler un rachat de trimestres, uniquement si le coût est cohérent avec le gain attendu sur votre pension. Le bon choix dépend de votre âge, du nombre de

trimestres manquants et de votre horizon de départ.

---

*Les règles peuvent varier selon votre régime et certains cas particuliers : carrière longue, enfants, chômage, maladie, maternité ou service militaire. Vérifiez toujours votre situation sur votre relevé de carrière avant de prendre une décision.*