

Retraite : vérifiez vos trimestres avant de fixer votre départ

Ce mémo vous aide à savoir rapidement où vous en êtes et ce qu'il faut contrôler avant de demander votre retraite. L'objectif : éviter la mauvaise surprise de la décote ou d'un départ repoussé de quelques mois.

Au sommaire

- 1 Vérification express en 5 points
- 2 Repère rapide : combien de trimestres viser ?
- 3 Les 3 notions à ne plus confondre
- 4 Lire votre relevé de carrière pas à pas
- 5 Si vous avez un manque : quelle piste regarder ?

Vérification express en 5 points



Identifiez votre année de naissance

C'est elle qui donne le nombre de trimestres à viser pour le taux plein.



Comparez votre total de trimestres validés

Vérifiez si vous approchez de la durée d'assurance requise.



Contrôlez votre relevé de carrière

Repérez les années incomplètes, les périodes assimilées et les éventuels oublis.



Distinguez âge légal et taux plein

On peut avoir l'âge de partir sans avoir encore assez de trimestres.



Vérifiez si l'âge du taux plein automatique peut vous éviter une décote

Le repère à garder en tête est 67 ans.

Repère rapide : combien de trimestres viser ?

Génération	Trimestres à viser	Lecture pratique
1958 à 1960	167	Repère général pour les générations déjà proches du départ
1961 à 1962	168 à 169	Génération de transition : vérification au mois près utile
1963 à 1964	170 à 171	La durée requise monte progressivement
À partir de 1965	172	Repère actuel à retenir pour la plupart des nouveaux départs

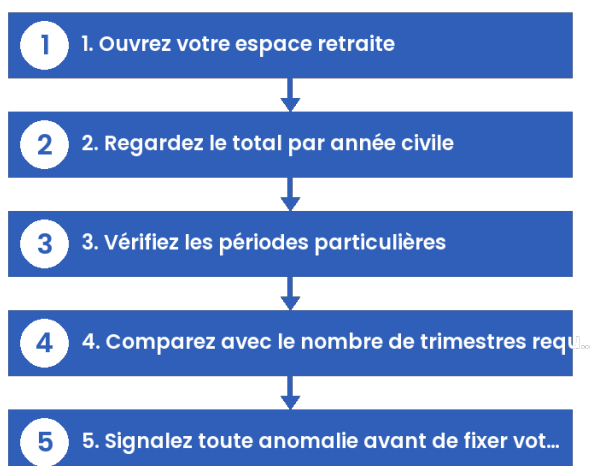
Les 3 notions à ne plus confondre

Trimestres cotisés : ils viennent d'une activité avec cotisations retraite versées sur un revenu.

Trimestres assimilés : ils peuvent être accordés dans certains cas, comme le chômage indemnisé, la maladie ou la maternité.

Trimestres validés : c'est le total retenu pour la durée d'assurance à comparer avec le nombre requis.

Lire votre relevé de carrière pas à pas



1. Ouvrez votre espace retraite

Connectez-vous au portail officiel pour accéder à votre relevé de carrière et à vos estimations.

2. Regardez le total par année civile

Repérez les années où le total est incomplet ou semble incohérent.

3. Vérifiez les périodes particulières

Contrôlez les périodes de chômage, de maladie, de maternité, de temps partiel ou de changement de régime.

4. Comparez avec le nombre de trimestres requis

Mettez votre total validé face à la durée d'assurance attendue pour votre génération.

5. Signalez toute anomalie avant de fixer votre date

Un oubli corrigé à temps peut changer votre date de départ ou éviter une décote.

Si vous avez un manque : quelle piste regarder ?

Option	Quand l'envisager	Point fort	Limite
Continuer à travailler	Il manque peu de trimestres	Solution simple et souvent efficace	Décale la date de départ
Attendre l'âge du taux plein automatique	Vous ne voulez pas prolonger votre activité	Évite la décote dans le régime de base	Ne permet pas forcément de partir plus tôt
Racheter des trimestres	Vous voulez combler un manque ciblé	Peut améliorer le taux de liquidation	Le coût doit être comparé au gain réel

Option	Quand l'envisager	Point fort	Limite
Départ anticipé carrière longue	Vous avez commencé jeune et avez assez de trimestres cotisés	Peut permettre un départ plus tôt	Les conditions sont plus strictes

! Les pièges les plus fréquents

Ne confondez pas un mois travaillé avec un trimestre validé : la validation dépend surtout des revenus soumis à cotisations et de certaines périodes reconnues. Pensez aussi au plafond annuel de 4 trimestres maximum, et méfiez-vous des carrières à temps partiel, interrompues ou multi-régimes, qui créent souvent des écarts.

Document d'aide à la préparation : vérifiez toujours votre relevé de carrière et les règles officielles avant de fixer votre date de départ.