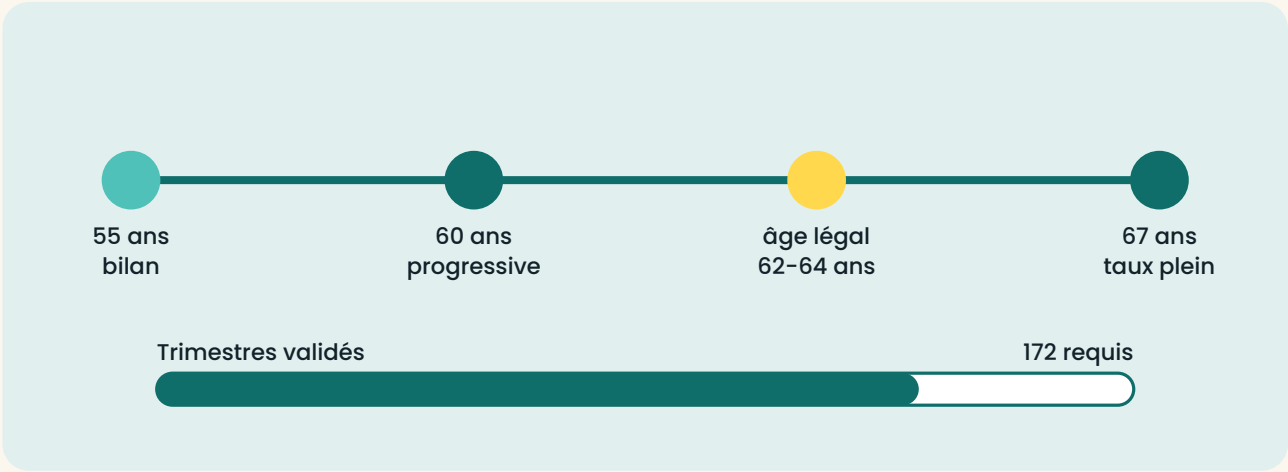
grapillo

Préparer sa retraite sans jargon

Âge, trimestres, montant, démarches : les repères officiels pour décider sereinement



Éditions Grapillo · 2026

Sommaire

Avant de commencer . . . 2
Sommaire . . . 3
Comment fonctionne la retraite en France, en une page . . . 5
- Un système par répartition . . . 5
- Deux étages : la base et la complémentaire . . . 5
- Trimestres et points : deux compteurs qui ne se confondent pas . . . 6
- Ce que cet ebook ne fait pas . . . 6

Âge légal, taux plein, décote, surcote : les repères 2026 . . . 7
- L'âge légal : avant, impossible (sauf exceptions) . . . 7
- Le taux plein : la pension sans abattement . . . 7
- La décote : partir sans tous ses trimestres . . . 8
- La surcote : travailler au-delà . . . 8

Ouvrir son relevé de carrière et le corriger . . . 9
- Où le trouver . . . 9
- Lire ligne par ligne . . . 9
- Les trimestres que l'on oublie de réclamer . . . 9
- Faire corriger une erreur . . . 10

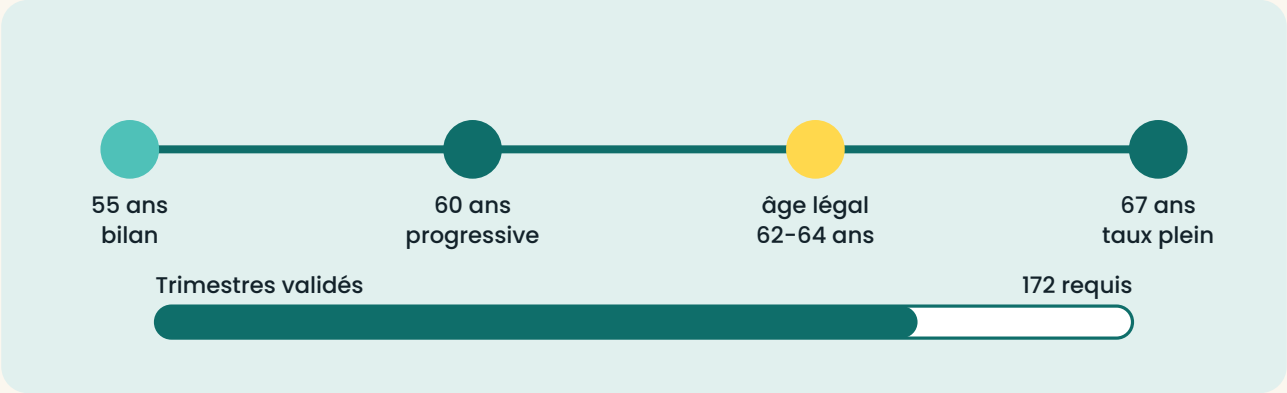
Estimer le montant : la formule, les points, les prélèvements . . . 11
- La pension de base du régime général . . . 11
- La complémentaire Agirc-Arrco . . . 12
- Le minimum contributif . . . 12
- Du brut au net : les prélèvements . . . 12
- Les majorations à ne pas oublier . . . 12

Partir plus tôt, plus tard ou en douceur . . . 14
- Carrière longue : avoir commencé tôt . . . 14
- La retraite progressive : à temps partiel dès 60 ans . . . 15
- Prolonger : la surcote . . . 15
- Cumuler une pension et un emploi . . . 15
- Rachat de trimestres : une option à chiffrer, pas un réflexe . . . 16

Les filets de sécurité : Aspa, réversion, veuvage . . . 17
L'Aspa, le minimum vieillesse . . . 17
La retraite de réversion . . . 17
L'allocation de veuvage . . . 18
Les aides du quotidien que les retraités oublient . . . 18
Construire le budget de ses premières années de retraite . . . 19
Ce qui baisse, ce qui monte . . . 19
La méthode en quatre lignes . . . 19
Épargner pour la retraite : ce qu'il faut savoir, sans produit . . . 20
Le logement, première décision patrimoniale . . . 21
Les démarches, de J-2 ans à J+1 mois . . . 22
L'indemnité de départ à la retraite . . . 22
Documents à conserver . . . 23
Situations particulières . . . 24
Indépendants : artisans, commerçants, micro-entrepreneurs . . . 24
Agents publics . . . 24
Carrière à l'étranger . . . 24
Fin de carrière au chômage . . . 24
Parents, aidants, personnes en situation de handicap . . . 25
Modèles et tableaux à remplir . . . 26
Tableau 1 — Mon relevé de carrière, année par année . . . 26
Tableau 2 — Mes dates et mes montants . . . 26
Tableau 3 — Partir plus tôt ou plus tard : l'arbitrage . . . 27
Tableau 4 — Mon budget de retraité . . . 27
Modèle 2 — Information de l'employeur . . . 27
Dix erreurs fréquentes, et le réflexe qui les évite . . . 29
Les questions que l'on nous pose le plus . . . 30
Plan d'action sur 30 jours . . . 31
Glossaire . . . 32
Sources et textes officiels . . . 33
Vos droits de lecteur . . . 35

Chapitre 1

Comment fonctionne la retraite en France, en une page



Une pension se compose de deux étages, calculés différemment, versés par des organismes différents. Comprendre cette architecture suffit à décoder 90 % des courriers que vous recevez.

Un système par répartition

Les cotisations prélevées chaque mois sur les salaires et les revenus d'activité ne sont pas mises de côté pour vous : elles paient immédiatement les pensions des retraités actuels. En échange, vous acquérez des **droits** (trimestres et points) qui serviront à calculer votre propre pension, payée par les actifs de demain. C'est ce qu'on appelle la répartition, par opposition à la capitalisation, où chacun épargne pour lui-même.

Conséquence pratique : ce que vous toucherez dépend de **vos droits enregistrés** et des **règles en vigueur au moment de votre départ**. D'où l'importance de vérifier les premiers (chapitre 3) et de suivre les secondes (annexe B).

Deux étages : la base et la complémentaire

Étage	Pour qui	Unité de calcul	Organisme principal
Retraite de base	Salariés du privé, indépendants, agriculteurs, fonctionnaires (régimes distincts)	Trimestres + salaire moyen	Assurance retraite (Cnav / Carsat), MSA, SRE, CNRACL…
Retraite complémentaire	Salariés du privé (cadres et non-cadres)	Points	Agirc-Arrco
Complémentaire des indépendants	Artisans, commerçants, professions libérales	Points	Régime complémentaire des indépendants, caisses des professions libérales
Complémentaire publique	Agents contractuels de la fonction publique	Points	Ircantec

Pour un salarié du privé, la base représente en principe la plus grosse part de la pension d'un revenu modeste ou moyen ; la complémentaire pèse davantage à mesure que le salaire a dépassé le plafond de la sécurité sociale (48 060 € par an en 2026).

Trimestres et points : deux compteurs qui ne se confondent pas

- **Le trimestre** mesure la **durée**. Il sert à savoir si vous avez droit au taux plein. En 2026, un trimestre est validé dès que vous avez cotisé sur 1 803 € de salaire brut (150 fois le Smic horaire), dans la limite de 4 par an. Il n'est donc pas lié aux trois mois du calendrier.
- **Le point** mesure l'**argent cotisé** à la complémentaire. Chaque euro de cotisation achète une fraction de point ; à la retraite, le nombre de points est multiplié par la valeur de service du point pour donner la pension annuelle.
- Les deux compteurs sont alimentés en même temps par votre activité, mais aussi par des périodes sans travail : chômage indemnisé, maladie, maternité, service national, certains stages rémunérés par l'État donnent des trimestres dits « assimilés », et souvent des points.

> **Astuce**
> Retenez une seule adresse : **info-retraite.fr**. Ce portail commun à tous les régimes affiche votre relevé de carrière, votre estimation de pension et permet de déposer une demande unique de retraite. Il remplace les courriers séparés de chaque caisse.

Ce que cet ebook ne fait pas

Il ne vous dit pas où placer votre épargne ni s'il faut partir à 62 ou 67 ans : cette décision dépend de votre santé, de votre travail, de votre famille et de vos envies. Il vous donne les règles, les chiffres officiels de 2026 et une méthode pour construire votre propre scénario, puis le confronter à un conseiller de votre caisse de retraite, qui vous reçoit gratuitement.

Fin de l'extrait

Vous venez de lire la couverture, le sommaire et le premier chapitre.
L'ebook complet (PDF, texte sélectionnable, sommaire cliquable, modèles et tableaux) est à 9,90 · sur grapillo.fr/bibliotheque/ · ou dans la Bibliothèque complète à 79 · à vie.

Information générale et pédagogique, pas un conseil personnalisé.
Éditions Grapillo · Harmonical Flavors SARL