

# 5 PREMIERES ACTIONS À REUSSIR pour optimiser SA RETRAITE SANS STRESS



*Crédit photo Fabien Lentz : Unsplash*

Sommaire :

A propos ..... Page 3

Première action : se créer son espace personnel sur [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr) .....Page 4 à 5

Seconde action : La première connexion : utiliser votre espace personnel pour trouver votre tableau de bord ; déterminer votre profil utilisateur vos besoins..... Page 6 à 7

Troisième action : calculer votre âge de départ à la retraite et les trimestres nécessaires..... Page 8 à 9

Quatrième action : obtenir votre relevé de carrière français avec tous les régimes de retraite connus en France ..... Page 10 à 11

Cinquième action : savoir combien vous touchez à votre retraite : EIG= estimation indicative globale..... Page 12 à 15

Le document qui résume en 1 page le montant des Retraites de base et des retraites Complémentaires que vous allez toucher à la retraite.

## A PROPOS DE MOI



Je m'appelle Pascal, je suis français, j'ai 58 ans, divorcé, j'ai une fille. Ça fait plusieurs années que je travaille dans une caisse de retraite française après avoir été à mon compte pendant 12 ans.

Lors de ma vie active et personnelle, il m'est arrivé, de **changer plusieurs fois de travail**, d'être au chômage, de **travailler et voyager dans différents pays**. J'ai aussi **cotisé à plusieurs régimes de retraite**. Je me suis aperçu que de nombreux pays ont des accords, internationaux, règlements, ententes, en matière de sécurité sociale, et de retraite.

Dans ma vie personnelle, je fais partie de plusieurs associations sportives. Dès que j'annonce que **je travaille pour une caisse de retraite, je reçois des tas de questions au sujet de la retraite**. En écoutant les questions et en discutant avec du monde, je réalise que c'est une réelle source de stress.

C'est comme ça, après avoir pensé à toutes mes expériences ci-dessus, que j'ai fait en fin de carrière, un blog. Ce blog qui permettrait à moi et à n'importe qui **en cours ou fin de carrière de se repérer dans tout le processus de départ à la retraite**. C'est tellement plus simple, pour vous d'avoir une **trousse à outils accessible** peu importe vos **spécificités de carrière**.

**Votre bonus, c'est votre 1 ère trousse à outils accessibles dès maintenant pour bien démarrer, comprendre et optimiser votre retraite en toute simplicité, sans stress.**

Si vous êtes actuellement en train de lire ces lignes, c'est que vous vous posez aussi les bonnes questions sur votre retraite. Bravo à vous ! Maintenant il faut vous trouver les réponses. Sachez qu'il n'existe aucune manière universelle de traiter votre retraite, en raison du parcours unique de chacun d'entre nous. Chacun va avoir sa retraite personnelle et sa façon de faire pour y parvenir. Mais il y a des actions à accomplir qui vous guideront dans votre quête pour comprendre et optimiser votre retraite en toute simplicité et sans stress.

Dites vous aussi que **c'est très rentable, de vous occuper de votre retraite**. Pensez que **100€ de plus par mois, de retraite donnent 28 880 € de retraite de plus pour toute votre vie potentielle** de retraité. Et oui, car **l'espérance de vie de retraité peut durer 24 ans en moyenne**. Le calcul est facile à vérifier : **La preuve par le calcul**, je trouve 100 € de plus par mois pour ma retraite, je gagnerais pendant 24 ans. = 24 ans x 12 mois x 100 €EUROS par mois en plus = 28 880 €euros de plus durant ma retraite. CQFD !

Dans la suite du défi que je me suis lancé, je vous proposerais plusieurs fois par mois des articles sur la retraite, mais aussi sur la vie pendant les 24 ans, qui restent à accomplir à la retraite. Le meilleur pour la fin, **ayant mis la retraite en ordre et « en pilotage automatique »**, il ne vous restera qu'à **porter l'effort sur la vie personnelle**, la famille, **les projets, vos rêves**, le patrimoine, **les hobbies**, les **voyages**, les **loisirs**, bref, **tout ce qui est mis à tort, en second plan**. D'ici là, continuons le **défi de la retraite à votre service et au service de vos projets et de vos rêves**. Pour ne rien louper de mes articles, vous pouvez vous abonner à ma page facebook.

A bientôt Pascal, auteur du Blog [la-retraite-sans-stress.com](http://la-retraite-sans-stress.com) *(et ma page Facebook)*

- **Première action : se créer son espace personnel sur *lassuranceretraite.fr***

### **Prenez les commandes de votre dossier personnel de retraite en France.**

Allez sur [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr)

C'est là que tous les régimes de retraite sont regroupés en fin de carrière.

Si vous voulez avoir la création de votre espace personnel :

### **Se créer son espace personnel sur *lassuranceretraite.fr***

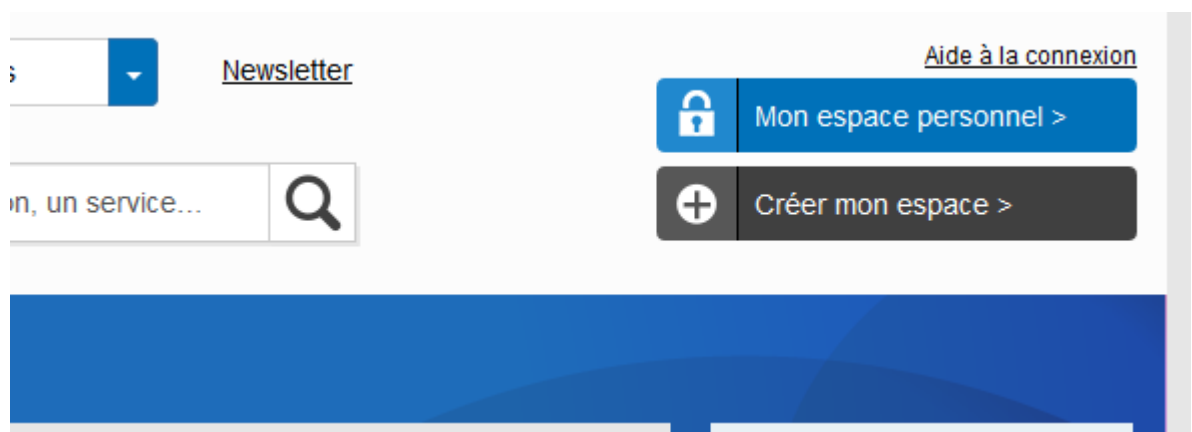
Pourquoi ? Parce que vous allez retrouver toute votre carrière dans un seul espace. Vous y trouverez aussi votre relevé de carrière qui est la synthèse de toute votre vie professionnelle. Ce relevé de carrière va résumer vos droits à la retraite.

### **Inscrivez-vous en quelques clics.**

Plutôt que de passer des heures à chercher vos fiches de paie et à refaire votre CV depuis vos 16 ans, je vous conseille d'aller directement regarder **vos relevés de carrière** sur le site de *l'assurance retraite*. Il vous suffit de créer votre compte personnel en vous munissant de votre **numéro de sécurité sociale** (celui à 13 chiffres, écrit sur votre carte vitale ou votre fiche de paie par exemple).

### **Un problème ?**

Si vous rencontrez un problème technique, ne vous découragez pas. C'est très certainement parce que le système n'a pas votre adresse e-mail. Dans ce cas, appelez au 00 33 971 10 20 10 depuis l'outre-mer ou l'étranger, —ou si vous êtes en France, le 0 971 10 20 10 (prix d'un appel local depuis la France du lundi au vendredi de 8 à 17 heures) et expliquez votre cas. Après avoir ajouté vos informations personnelles, ça devrait fonctionner.



**Ci-dessous : la liste de ce qu'il faut faire pour créer son espace personnel.**

## Créer son espace personnel

Pour vous inscrire à ces services, munissez-vous de votre numéro de sécurité sociale (uniquement les 13 premiers chiffres) et d'une adresse e-mail valide.

Voici les étapes de la création de son espace personnel :

- ▶ en haut à droite des pages du site, cliquez sur "Créer mon espace" ;
- ▶ dans le bloc de droite, cliquez sur "Je crée mon espace" ;
- ▶ renseignez le formulaire (numéro de sécurité sociale, nom...) et reportez le code de sécurité ;
- ▶ cochez la case pour accepter les conditions d'accès aux services ;
- ▶ indiquez votre adresse postale et les informations de contact demandées (numéro de téléphone, adresse e-mail) ;
- ▶ choisissez votre mot de passe ;
- ▶ sélectionnez une question secrète et attribuez-lui une réponse qui vous permettra de vous connecter si vous oubliez votre mot de passe ;
- ▶ un message validant votre demande d'inscription s'affiche ;
- ▶ vous recevez un e-mail afin de confirmer votre inscription, cliquez sur le lien ;
- ▶ un e-mail vous confirme que vous avez désormais accès à l'ensemble des services proposés au sein de l'espace personnel.

- ▶ Comment m'inscrire pas à pas ? [Je souhaite visualiser chaque étape \(PDF - 1 Mo\)](#)

Pour garantir la sécurité de votre espace personnel, ce mot de passe doit être constitué au minimum de 9 lettres et chiffres. Pensez à conserver votre mot de passe personnalisé, il sera nécessaire à vos prochaines connexions !

### Si vous voulez d'abord voir par photos et images comment vous inscrire pas à pas ?

- ▶ Comment m'inscrire pas à pas ? [Je souhaite visualiser chaque étape \(PDF - 1 Mo\)](#)

Pour garantir la sécurité de votre espace personnel, ce mot de passe doit être constitué au minimum de 9 lettres et chiffres. Pensez à conserver votre mot de passe personnalisé, il sera nécessaire à vos prochaines connexions !

**En cas de nécessité de hotline si ne marche pas ou à l'étranger ou si vous n'êtes pas reconnu par le système :** Si vous n'êtes pas reconnu par le système il faudra passer par un contact par téléphone ou par courrier en plus de l'internet. Il se pourrait aussi que vous deviez faire une démarche mixte (internet et ou courrier papier ou téléphone).

Si vous êtes sous Windows 8.1 et utilisez Internet Explorer 11, nous vous invitons à utiliser un autre navigateur (Mozilla Firefox, Google Chrome...).



#### En savoir plus

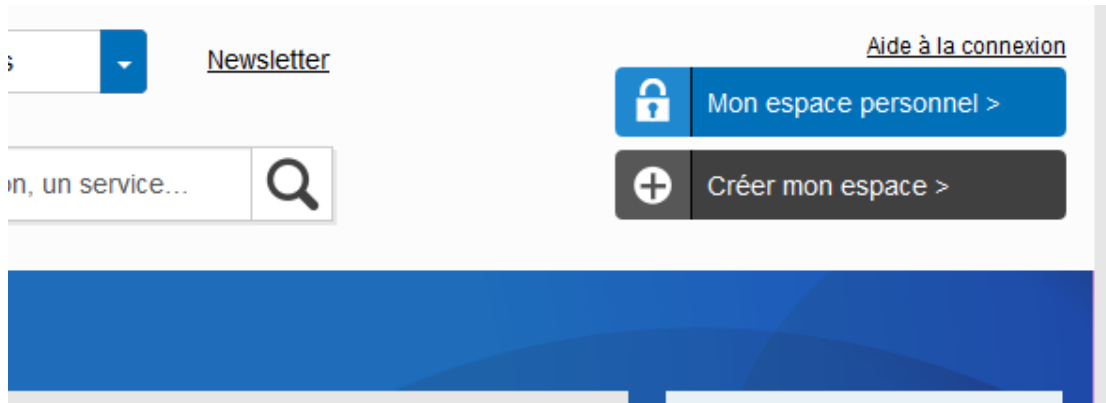
Vous pouvez également consulter [notre base de questions-réponses](#) (thème « Espace personnel : aide à la navigation »).

Vous pouvez appeler notre Assistance technique :

- ▶ 0 971 10 20 10 (prix d'un appel local), du lundi au vendredi de 8 h à 17 h ;
- ▶ 00 33 971 10 20 10, depuis l'Outre-mer ou l'étranger.

Attention, ce numéro est réservé à l'assistance informatique, aucune réponse relative à la retraite ne peut être apportée.

- **Deuxième action : Première connexion dans « mon espace personnel » avec votre mot de passe. - Accédez à votre espace personnel. - Créez votre profil personnalisé selon votre âge :**



## Se connecter et utiliser les services en ligne -

Vous avez votre mot de passe ? Vous pouvez maintenant accéder aux services en ligne !

Cliquez sur " Mon espace personnel", saisissez votre numéro de sécurité sociale et votre mot de passe.

Vous avez alors accès à votre espace sécurisé et pouvez utiliser gratuitement des services adaptés à vos besoins. Vous pouvez également vous abonner pour être averti par e-mail des mises à jour de votre dossier.

 **Mes services en ligne**

Pas encore inscrit ? [Je crée mon espace personnel](#)

Déjà inscrit ? [J'accède à mon espace personnel](#)

**Se connecter et rentrer les informations pour créer votre profil**

Vos besoins, nos services = précisez votre tranche d'âge et cliquez sur « tous les besoins », et

**VOS BESOINS, NOS SERVICES**

Découvrez tous nos services adaptés à votre profil (services en ligne, formulaires, information...)

**1 Précisez votre âge**

- Moins de 45 ans
- 45 - 54 ans
- 55 ans et plus
- Retraités

**2 Précisez votre besoin**

Tous les besoins

Valider

validez

Et ensuite vous avez accès à votre tableau de bord qui donne accès à vos informations personnalisées.

**MON PROFIL** | **MES SERVICES** | **MA MESSAGERIE**

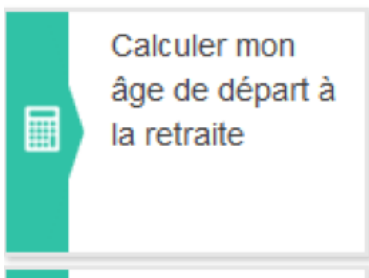
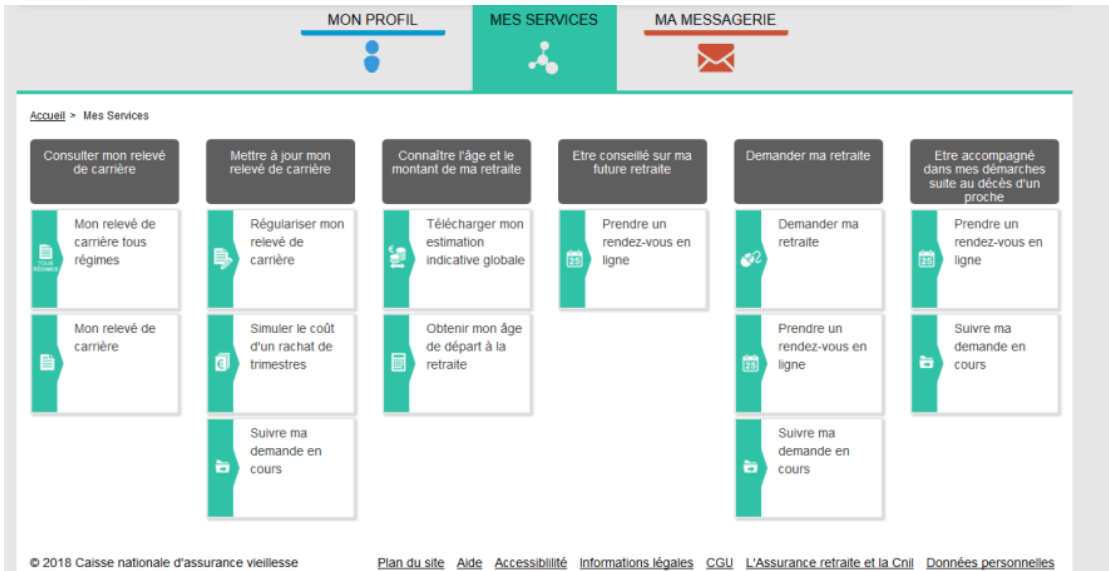
Accueil > Mes Services

Consultez mon relevé de carrière	Mettez à jour mon relevé de carrière	Connaissez l'âge et le montant de ma retraite	Etre conseillé sur ma future retraite	Demandez ma retraite	Etre accompagné dans mes démarches suite au décès d'un proche
Mon relevé de carrière tous régimes	Régulariser mon relevé de carrière	Télécharger mon estimation indicative globale	Prendre un rendez-vous en ligne	Demandez ma retraite	Prendre un rendez-vous en ligne
Mon relevé de carrière	Simuler le coût d'un rachat de trimestres	Obtenir mon âge de départ à la retraite		Prendre un rendez-vous en ligne	Suivre ma demande en cours
	Suivre ma demande en cours			Suivre ma demande en cours	

© 2018 Caisse nationale d'assurance vieillesse | [Plan du site](#) | [Aide](#) | [Accessibilité](#) | [Informations légales](#) | [CGU](#) | [L'Assurance retraite et la Cnil](#) | [Données personnelles](#)

• **Troisième action : Calculer mon âge de départ à la retraite**

Pour bien préparer son départ à la retraite, c'est de savoir quand vous pouvez la prendre et donc de connaître votre âge de départ à la retraite. Et pour ça c'est très simple, il suffit de regarder deux variables : le nombre de trimestres à travailler en fonction de votre date de naissance et votre âge.



Calculez l'âge de départ à la retraite au moyen de votre date de naissance à rentrer dans ce tableau ci-dessous et cliquez sur le bouton bleu sous la date de

The screenshot shows the 'Calculer mon âge de départ à la retraite' form. At the top, there is a title 'Calculer mon âge de départ à la retraite' and a description: 'Indiquez votre date de naissance pour connaître votre âge légal de départ à la retraite. Vous connaissez également le point de départ possible, la durée d'assurance, l'âge et la date de votre retraite à taux plein. Attention, ce calcul de l'âge de départ ne prend pas en compte les différents dispositifs permettant de prendre en compte sa retraite avant l'âge légal.' Below the description, there is a list of what the user will learn: '• votre âge légal de départ à la retraite', '• le point de départ possible de votre retraite', '• la durée d'assurance pour obtenir une retraite à taux plein', and '• l'âge et la date auxquels vous obtiendrez automatiquement une retraite à taux plein'. At the bottom, there is a date input field with the label 'Indiquez votre date de naissance' and a 'Calculer' button.

naissance



Ensuite vous aurez votre réponse personnalisée théorique de l'âge de départ et du nombre de trimestres à avoir :

Actual - Vos Services - Calculer mon âge de départ à la retraite

**Calculer mon âge de départ à la retraite**

Indiquez votre date de naissance pour connaître votre âge légal de départ à la retraite. Vous connaîtrez également le point de départ possible, la durée d'assurance, l'âge et la date de votre retraite à taux plein. Attention, ce calcul de l'âge de départ ne prend pas en compte les différents dispositifs permettant de prendre en compte sa retraite avant l'âge légal. [Consultez toutes nos questions réponses sur le sujet.](#)

**Services en ligne**

**Calculer l'âge légal de départ à la retraite**

Tout les informations vous concernant, en fonction de la date de naissance que vous avez indiquée

Vous êtes né le :	09/09/1960
Vous pouvez partir à la retraite à l'âge de :	62 ans
Point de départ possible de votre retraite le :	04/07/2022
Durée d'assurance pour obtenir une retraite à taux plein :	167 trimestres (sur total actuel de la législation)
Vous obtiendrez automatiquement une retraite à taux plein à :	67 ans
Date à laquelle vous obtiendrez automatiquement une retraite à taux plein :	04/07/2027

**A noter**

Il vous ne remplissez pas la durée d'assurance exigée pour le taux plein, une durée sera appliquée sur ce taux. Des dispositifs dérogatoires permettent un départ en retraite anticipé ou de maintenir l'âge du taux plein à 65 ans pour certaines catégories de personnes.

**Et si je pouvais partir avant 62 ans ? donc avant l'âge légal actuel.**

Je vais y revenir dans de futurs articles. Pour le moment, il faut retenir que certaines mesures légales permettent de partir à la retraite avant 62 ans (sous certaines conditions). Cette information est disponible sur le site de l'assurance retraite, Pensez aussi à votre travail dans les pays étrangers (en cas d'accord avec le système de retraite français).

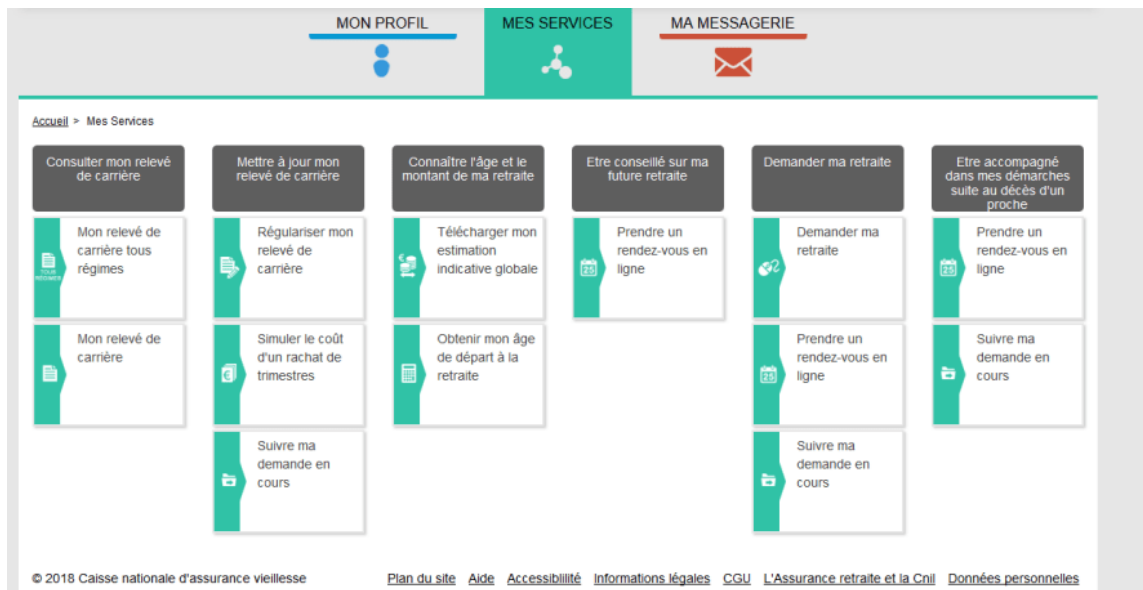
Des dispositifs dérogatoires permettent un départ en retraite anticipé ou de maintenir l'âge du taux plein à 65 ans pour certaines catégories de personnes.

Ainsi, selon vos particularités, il se peut que vous puissiez partir à la retraite avant l'âge indiqué sur votre espace personnel. Les informations reçues sont indicatives et vous pouvez peut-être améliorer votre situation en complétant le relevé de carrière et en regardant votre régime de retraite en particulier. (il y en a 42 en France), sans compter les régimes de retraite à l'étranger qui pourraient se rajouter à votre carrière. (exemples non exhaustifs ).

NB : pour information, Si pas assez de trimestres, le taux plein quel que soit le nombre de trimestres est à 67 ans au plus tard (valable actuellement).

En cas de trimestres en nombre suffisant, le taux plein démarre à 62 ans en fonction de votre date de naissance. Sauf si vous pouvez bénéficier de dispositifs dérogatoires. Je ferais des articles à ce sujet.

- **Quatrième action : Demandez votre relevé de carrière personnalisé avec tous vos régimes de retraites connus en France :**



**Cliquez sur le rectangle « mon relevé de carrière tous régimes »**



et vous aurez votre relevé individuel de situation :

## **Les avantages du relevé individuel de situation (R I S).**

**Les 42 régimes de retraite français sont compilés ensemble. (résumé et synthèse et détail).** Chaque régime de **retraite de base et complémentaire**, sont **décrits et exhaustifs sur un document à part** (en plus du résumé synthèse, il y a un document de plusieurs pages qui nous dit tout sur chaque régime de retraite.)

**Quels que soient votre travail et vos revenus vous avez droit au Relevé Individuel de Situation (R.I.S). : Presque toutes les professions ont un RIS. (liste non exhaustive).**

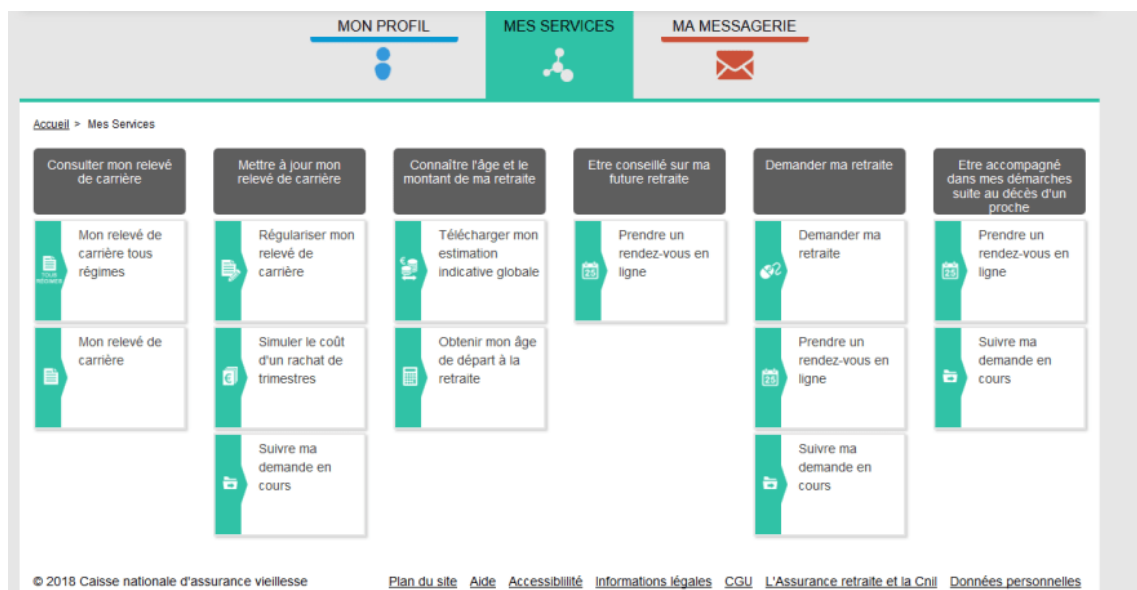
1. **Salariés, et cotisants relevant du régime général de la sécurité sociale.**
2. **Indépendants**
3. **Professions libérales,**
4. **Agriculteurs**
5. **Commerçants**
6. **Artisans**
7. **Industriels**
8. **fonctionnaires, (toutes les fonctions publiques).**
9. **Artistes (professions salariales ou libérales).**

Ce document mis à jour **de 20 à 67 ans minimum : Le Relevé Individuel de Situation (R.I.S) suit votre vie active tout au long de votre carrière.**

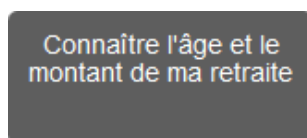
**Le Relevé Individuel de Situation (R.I.S) récapitule votre carrière lors du calcul de la retraite.** le relevé de carrière d'une part, et le relevé de carrière tous régimes servent de base au calcul de vos droits à la retraite. C'est pour cela qu'il faut tout vérifier et compléter.

**Attention** : il faut compléter le relevé de carrière de tous les régimes en France et des périodes à l'étranger qui peuvent (selon certaines législations) s'ajouter à la carrière française. NB : Les majorations pour enfants par exemple, ne sont pas sur le document car elles se rajoutent en fin de carrière ou lors de la demande de retraite. **Liste non exhaustive.**

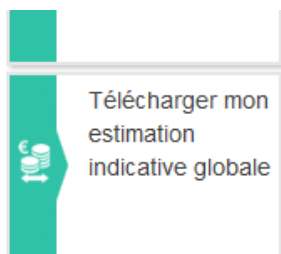
- **Cinquième action : demandez le montant de votre retraite avec le simulateur de votre espace personnel. ( dans vos données personnelles).**



**Ce bouton permet de calculer votre retraite automatiquement. = retraite de base + complémentaire : cliquez sur le bouton vert : télécharger mon estimation globale.**



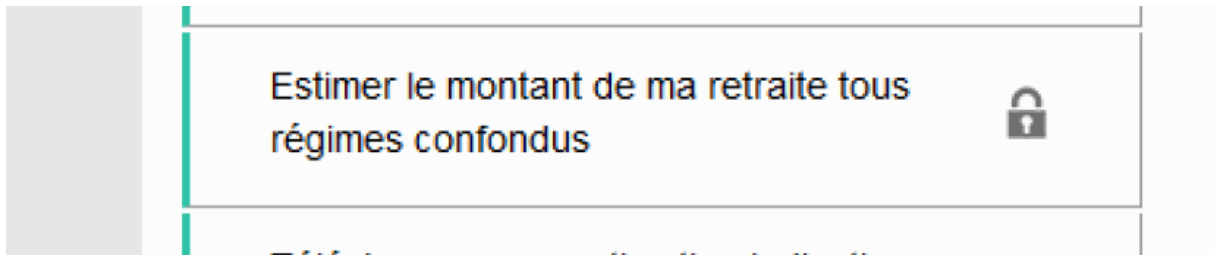
à partir de l'âge de 45 ANS :



[Plan du site](#) [Aide](#) [Accessib](#)

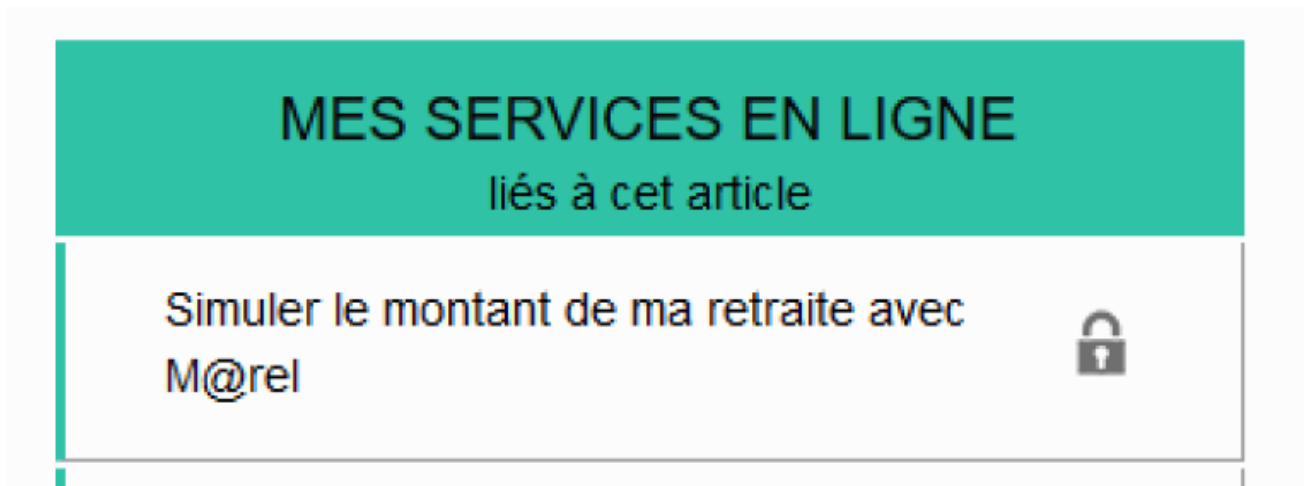
**AVANT l'âge de 45 ANS** : avec des simulateurs du site [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr)

**En fonction de votre profil internet, et de votre âge, vous aurez soit :**



**Ou alors un second simulateur en ligne :**

Ceci est un exemple non exhaustif. Il y a plusieurs simulateurs qui existent en fonction de votre profil et de votre âge. ( Complétez votre espace personnel, précisez votre âge, vos besoins).



**Et à quoi ressemble une estimation du montant de retraite : (E.I.G). ?**

**La réponse se trouve à la page 13 et 14.**

- **Exemple de requête avec copie d'écran.**

Exemple d'un site retraite de la CNRACL = régime de retraite fonctionnaire qui donne au 31/08/2018 un exemple fictif mais réaliste d'estimation indicative globale multi-régimes : itinéraire de la copie d'écran, au résultat personnalisé.

Vous êtes ici > Accueil > Actif > Ma carrière, mes droits > Les documents de carrière > Estimation indicative globale (EIG)

## Estimation indicative globale (EIG)

L'Estimation indicative globale, ou EIG, est un document récapitulatif sur lequel figure une synthèse des droits acquis auprès des différents organismes de retraite ainsi qu'une estimation du montant de votre pension en fonction de votre âge de départ à la retraite.

Quand recevez-vous une EIG ?

Comment demander une EIG rectificative ?

**Documents, publications**

Document : Exemple EIG actif [Télécharger](#)

Document : Calendrier des cohortes du Droit à l'information [Télécharger](#)

Note globale : 3/5 (30 votes)

Mis à jour le 31/08/2018

NOTER CET ARTICLE

Ariane, votre conseillère virtuelle

Je vous réponds  
24h/24, 7j/7

Qu'est-ce que le Droit à l'information

Montant à toucher à la retraite= exemple de E I G : estimation indicative globale. Source CNRACL. Bandeau gris en bas de page copie d'écran

« Exemple EIG Actif (à) télécharger »

**Voir en réponse : l'EIG extrait résumé à la page n° 14**

## Exemple : montant à toucher à la retraite et comment lire le tableau ( E.I.G)

TAUX PLEIN (date où votre retraite sera calculée sans décote ni surcote)
Date du taux plein selon les informations dont nous disposons : - vous avez atteint le taux plein pour vos activités salariées (L'Assurance retraite), salariées agricoles (MSA), pour l'ARRCO, l'IRCANTEC (Salarié), la CNRACL Les cases grisées du tableau indiquent les premiers montants qui intègrent le taux plein

MONTANTS ESTIMATIFS ANNUELS BRUTS DE VOS RETRAITES						
AGE DE DEPART ENTRE 63 ANS ET 68 ANS						
AGES DE DEPART EN RETRAITE	63 ans	64 ans	65 ans	66 ans	67 ans	68 ans
Ces montants sont calculés au	01/04/2018	01/04/2019	01/04/2020	01/04/2021	01/04/2022	01/04/2023
RETRAITES DE BASE						
Salarié, salarié agricole (2)	745 €	781 €	816 €	852 €	878 €	878 €
Fonctionnaire territorial ou hospitalier (CNRACL) (1)	24 286 €	25 996 €	27 757 €	29 774 €	31 121 €	31 121 €
RETRAITES COMPLEMENTAIRES						
Salarié du secteur privé (ARRCO)	226 €	226 €	226 €	226 €	226 €	226 €
IRCANTEC Salarié	152 €	156 €	160 €	164 €	166 €	166 €
Retraite Additionnelle de la Fonction Publique (RAFP)	310 €	348 €	388 €	434 €	483 €	503 €
<b>TOTAL ANNUEL BRUT</b>	<b>25 719 €</b>	<b>27 507 €</b>	<b>29 347 €</b>	<b>31 450 €</b>	<b>32 874 €</b>	<b>32 894 €</b>
<b>Equivalent par mois (brut)</b>	<b>2 143 €</b>	<b>2 292 €</b>	<b>2 445 €</b>	<b>2 620 €</b>	<b>2 739 €</b>	<b>2 741 €</b>
(1) les estimations de la pension fonction publique ci-dessus ont été calculées sur la base de l'indice Brut 821						
(2) Activités salariées (L'Assurance retraite), salariées agricoles (MSA)						

Attention : toute retraite de base prise depuis le 1er janvier 2015 empêche l'acquisition de nouveaux droits à la retraite en cas de poursuite ou de reprise de toute activité.

**Comment comprendre, lire et interpréter cet extrait de document fictif mais réaliste, exemple EIG fictif, à télécharger du site CNRACL : lire de haut en bas et gauche à droite.**

La personne en fonction des informations connues devrait partir à la retraite au **taux plein à 63 ans**. Les **zones en grisé** donnent les **âges de départ à taux plein** et l'âge en fonction des années (durée et trimestres ) cotisés et ou validés et des années de naissance. Ici les zones grises sont dès 63 ans.

Elle a travaillé dans plusieurs régimes de retraite différents et à 63 ans. Elle touche 5 retraites ! :

- **2 retraites de base** (régime de retraite des **salariés et des fonctionnaires**).
- **3 retraites complémentaires** (idem = salariés et fonctionnaires) dont 2 (régimes de retraite complémentaires versent le taux plein à 63 ans et le troisième qui n'apparaît pas encore en gris). En faisant le **total brut de la colonne verticale âge 63 ans**, on voit que la personne **recevrait 25 719 euros brut par an soit 2 143 euros brut par mois**. Nb1 : les hypothèses sont faites en fonction des dernières législations en vigueur et ne sont qu'indicatives. Nb2 : Pour les femmes, il n'est pas tenu compte des enfants, or le fait d'en avoir un seul au moins, aurait pu permettre à la personne de partir à l'âge légal. Dans ce cas fictif, cela aurait été 62 ans au lieu de 63 ans. Autre conseil, vérifiez d'abord et complétez vos droits et trimestres cotisés et validés. Car seul une carrière complète vous donnera la meilleure retraite possible.