



# Préparer son départ à la retraite en cinq étapes

 03/03/2025

## Planifier son départ à la retraite

**Faire une simulation** : le montant de votre pension de retraite peut être estimé à tout moment de votre vie, [grâce à notre simulateur en ligne](#). Même s'il ne s'agit que d'une simulation, cela peut vous permettre d'anticiper les besoins et les moyens nécessaires pour profiter d'une retraite paisible. Il vous permet d'obtenir une estimation du montant de la pension qui vous sera versé par vos régimes de retraite obligatoires (de base et complémentaire) ainsi que du taux de remplacement (soit la différence entre le montant de votre pension et votre dernier salaire). Notre simulateur vous indique également l'âge de votre taux plein et vous permet de l'ajuster afin de visualiser l'impact sur le montant de votre pension. Toutes ces informations, même si elles ne sont que des indicateurs, vont vous permettre d'évaluer le niveau d'épargne dont vous aurez besoin pour compléter.

**Faire le point sur son relevé individuel de situation (RIS)** : il s'agit d'un document qui recense toute votre activité professionnelle. Il est disponible via votre caisse de retraite à partir de 35 ans puis tous les cinq ans. [Il vous faudra tout vérifier](#) pour signaler erreurs ou anomalies. À partir de 55 ans, vous recevrez aussi régulièrement votre Estimation Indicative Globale (EIG), qui indique les montants de votre pension de retraite selon l'âge de départ.

**Calculer l'âge de départ** : la retraite est un sujet sociétal fluctuant puisqu'il dépend de la démographie. Ainsi, des réformes viennent régulièrement modifier son fonctionnement et ses critères. En 2024, l'âge légal minimum de départ à la retraite est passé de 62 à 64 ans, il faudra désormais cotiser pendant 172 trimestres pour atteindre le taux plein. Autrement, deux malus sont appliqués au calcul de votre pension : la décote, soit 1,25% de moins par trimestre non travaillé, et le coefficient de proratisation qui détermine la différence entre le nombre de trimestres validés et le nombre de trimestres requis. Si vous souhaitez partir à la retraite avant d'atteindre le taux plein, il est possible de [racheter des trimestres](#). Enfin, vous pouvez aussi continuer à travailler après avoir atteint votre taux plein et ainsi cumuler plus de trimestres (surcôte).

## Se préparer à une baisse de revenus

**Épargner en amont de la retraite** : l'option la plus pragmatique est d'ouvrir un compte d'épargne dédié à notre retraite, comme la majorité des français. Depuis 2019 et la loi PACTE, [le Plan d'Épargne Retraite \(PER\)](#) permet de pouvoir mettre de l'argent de côté. Les sommes déposées sont en partie exonérées d'impôts et bloquées jusqu'au début de votre retraite. Elles émettent un rendement annuel, dont le taux varie selon les garanties choisies et votre situation financière. Votre entreprise a sûrement aussi ouvert [un PER dit obligatoire](#), sur lequel elle verse une partie de ses versements obligatoires.

Si les conditions du PER ne vous conviennent pas, vous pouvez choisir d'épargner sur une assurance-vie. Les deux produits d'épargne sont très similaires mais le PER est plus contraignant si vous souhaitez retirer de l'argent avant votre retraite. L'assurance-vie existe pour tout type de projet, c'est pourquoi les conditions de retrait sont plus souples. Celle-ci ne donne pas d'avantages fiscaux à l'entrée, contrairement au PER. Cependant, sa fiscalité est plus faible que celle du PER à la sortie. Son dernier avantage réside dans sa possibilité d'être incluse [dans une succession](#), en y ajoutant des bénéficiaires.

**Investir** : l'investissement le plus évident et le moins risqué est celui de l'immobilier. Devenir propriétaire reste aujourd'hui le meilleur moyen d'investir son capital de manière sécurisée. [On peut acheter un bien](#) pour en faire sa résidence principale ou en faire de la location et recevoir chaque mois un loyer. Ces deux options dépendent de votre situation personnelle et financière et si vous devez souscrire à un prêt ou non. Une fois le type d'investissement choisi, il vous faudra trouver le meilleur financement ([taux de prêt bancaire](#), conditions) puis le bien qui correspond à votre projet. Pour de la location, il faut choisir un emplacement où la demande est bien présente et comparer les prix au m<sup>2</sup>. Pour de l'achat direct, il faut penser à la revente du bien et sa valeur ajoutée dans quelques années. L'investissement immobilier apporte des avantages fiscaux comme la réduction d'impôt ou la transmission d'un bien à vos enfants ([nu propriété](#)).

S'il s'agit encore d'investir, vous pouvez aussi vous tourner vers [des placements d'épargne](#) ou cotés en bourse. Ces derniers sont les plus risqués mais bien accompagnés, vous pourrez en tirer profit à long terme. Lorsque l'on parle d'épargne, on cite d'abord le PER ou l'assurance-vie mais il existe aussi des placements d'épargne dits d'actions ([PEA](#)). Le PEA bancaire permet d'investir en bourse et prend la forme d'un compte-titre ; le PEA assurance est un contrat de capitalisation en unités de compte ; le PEA-PME est spécifiquement dédié aux investissements dans les petites/moyennes entreprises.

**Retrouver du pouvoir d'achat** : vous avez fait des estimations, commencé à épargner et à prévoir pour votre retraite, mais le montant de votre pension ne vous convient pas, alors vous pouvez envisager des options supplémentaires pour augmenter vos revenus. À partir de deux années avant la date prévue de votre départ, il est possible de lever le pied : [la retraite progressive](#) permet de continuer à travailler mais à temps partiel (entre 40 et 80%), tout en touchant le pourcentage complémentaire de votre retraite, calculée au moment de la mise en place de ce statut. Cette démarche vous permet de continuer à cumuler des trimestres sans liquider votre retraite. Vous pouvez donc arriver à votre taux plein en diminuant votre rythme de travail.

Vous pouvez aussi tout à fait cumuler emploi et retraite. Une fois votre taux plein atteint et votre retraite liquidée, il est possible de continuer à travailler avec un nouveau contrat ou [en créant votre auto entreprise](#) (cumul intégral). Si vous avez pris une retraite anticipée ou s'il vous manquait quelques trimestres avant le taux plein au moment de la liquidation de votre retraite, vous pouvez tout de même reprendre un travail mais vos revenus [seront plafonnés](#). Dans les deux cas, votre travail ne vous permettra pas de cotiser pour de nouveaux trimestres, puisque votre retraite aura été liquidée. C'est cependant un bon moyen de rester actif dans cette nouvelle période de votre vie.

Vous avez besoin d'augmenter vos revenus mais vous souhaitez profiter de votre retraite pour ne plus jamais travailler ? Si vous êtes propriétaire, vous pouvez vendre votre bien immobilier [en viager](#). À l'inverse d'une vente classique, l'acheteur ne vous verse pas le montant total lors de la signature mais une partie du montant tous les mois jusqu'à votre décès. Ce système a également l'[avantage](#) de ne pas vous forcer à déménager car la majorité des viagers sont "occupés", vous pouvez donc rester chez vous et toucher une rente mensuelle. Il est aussi possible d'opter pour un viager libre. Dans ce cas, vous devez quitter votre logement au moment de la vente. Dans les deux cas, l'acheteur ne devient propriétaire qu'à votre décès.

## Penser à son lieu de vie

En France, chaque année, plus de 10% des nouveaux retraités en profitent pour déménager.[Ce changement de domicile](#) est souvent poussé par la volonté de changer d'air, de passer d'une métropole à une ville plus petite dans un environnement plus naturel ou de vivre dans une maison au lieu d'un appartement. Les motivations sont aussi souvent liées à des obligations familiales. Près d'un million de retraités se sont expatriés ces dernières années, au Portugal, au Maroc ou encore en Indonésie, pour profiter pleinement de leur retraite dans des conditions de vie différentes. Il faut en tout cas vérifier la proximité immédiate des commerces et services ainsi que celle du médecin et de l'hôpital. À partir de 60 ans, la santé et l'autonomie sont nos principales préoccupations et déterminent donc notre lieu de vie.

## Faire le point sur sa santé

La retraite est un changement de vie qui nécessite de faire des choix, souvent basés sur votre état de santé. Il est donc essentiel d'être suivi de façon régulière par un médecin traitant mais c'est aussi le bon moment pour [faire un bilan complet](#). Cela tombe bien, ce dernier est proposé gratuitement par l'Assurance Maladie. Il inclut des analyses biologiques, diagnostics dentaires, visuels, auditifs, cardiaques ou encore gynécologiques, le tout sans avance de frais. Pour en bénéficier, il vous suffit de prendre rendez-vous sur Doctolib, avec votre carte vitale à jour. Si vous êtes salariés, vous bénéficiez d'une mutuelle. Une fois à la retraite, celle-ci sera résiliée par votre employeur. Or les dépenses liées à la santé ont tendance à augmenter au fil des années et seule une partie est couverte par l'Assurance Maladie. [Si vous êtes prévoyants](#) et non-salariés, vous pouvez déjà souscrire à une mutuelle qui couvrira vos besoins pour les années à venir. Une fois à la retraite, en tant qu'ancien salarié, il vous faudra choisir [une complémentaire santé adéquate](#). C'est un budget supplémentaire à prendre en compte mais souvent préconisé car il n'est jamais aisé d'avancer des frais de santé difficiles à prévoir.

## Faire sa demande de départ à la retraite

**À sa caisse de retraite** : au fil des années, il est important de réunir tous les documents importants pour reconstituer votre carrière professionnelle. Il faudra aussi conserver tous les papiers transmis par votre caisse de retraite (dont le RIS évoqué plus haut, vérifié et rectifié). Ainsi, [quatre à six mois](#) avant la date de votre départ à la retraite, vous pourrez envoyer un dossier complet à votre caisse accompagné des pièces obligatoires : justificatif d'état civil, RIB et derniers avis d'imposition. Pensez aussi à y ajouter tous les documents concernant des aides ou droits spécifiques dont vous aurez pu bénéficier, ainsi que vos arrêts de travail et attestations France Travail. Avec la dématérialisation, il est possible aujourd'hui de faire votre demande en une seule fois sur le site [Info retraite](#) qui va la transmettre automatiquement à l'ensemble des régimes de base et complémentaires dont vous avez dépendu.

**À son employeur** : quelques semaines ou mois avant votre départ à la retraite, si vous êtes salarié, vous devez prévenir votre employeur. Les modalités dépendent généralement de votre convention collective ou de votre contrat de travail. Dans tous les cas, il est recommandé d'envoyer une lettre de notification à l'employeur avec accusé de réception. Le délai de préavis est en général de 1 à 2 mois. Si vous êtes au chômage, vous devez prévenir Pôle emploi de votre changement

de situation. Cela peut se faire en ligne, par téléphone ou sur place.