



J'ai longtemps été au chômage, aurai-je quand même assez de trimestres pour bénéficier d'une retraite à taux plein ?

 15/04/2024

De manière générale, la validation de trimestres de retraite dépend de l'activité professionnelle d'un individu ainsi que des cotisations versées à l'assurance vieillesse. Néanmoins, pour tenir compte des accidents de la vie professionnelle, les périodes de chômage, indemnisées ou non, peuvent être prises en compte dans le calcul du nombre de trimestres requis.

Nombre de trimestres cotisés dans l'année

Pour obtenir des [trimestres](#) pour votre retraite vous devez gagner un certain revenu soumis à cotisations. À partir de 1 747,50 € € de revenus en 2024, vous validez 1 trimestre pour votre retraite. Vous pouvez en valider ainsi jusqu'à 4 par an. Cela signifie qu'à partir d'un revenu de 6 990 € € en 2024, vous validez tous vos trimestres, quelle que soit votre période de chômage.

Le chômage indemnisé

Les périodes de chômage indemnisé sont assimilées à des périodes cotisées, jusqu'à certaines limites.

Dans le régime de base, 1 trimestre est validé par tranche de 50 jours d'indemnisation chômage, dans la limite de 4 trimestres par an. En revanche, seuls 4 trimestres de chômage peuvent être pris en compte pour un départ anticipé à la retraite pour [carrière longue](#).

Dans les régimes complémentaires, les périodes de chômage indemnisé donnent lieu à l'attribution de points. Ces points sont calculés sur la base de votre salaire de référence, celui de la dernière année en activité.

Le chômage non indemnisé

Les périodes de chômage non indemnisé peuvent également être prises en compte comme périodes assimilées, et donc vous permettre de valider des trimestres, mais seulement dans le régime de base et dans certaines limites.

La première période de chômage non indemnisée de la carrière est prise en compte jusqu'à 6 trimestres (sauf pour les périodes antérieures au 1er juillet 2011, qui ne comptent que jusqu'à 4 trimestres). Les périodes suivantes sont prises en compte dans la limite de 4 trimestres, si elles suivent une période de chômage indemnisé.

À partir de 55 ans, jusqu'à 20 trimestres peuvent ainsi être validés, à condition d'avoir déjà cotisé au moins 20 ans durant sa vie professionnelle. Dans le cas contraire, le nombre de trimestres pouvant être validés est limité à 4.

Les périodes de chômage non indemnisé n'offrent pas de points pour votre retraite complémentaire.



En conclusion

Vous pouvez connaître des périodes de chômage (indemnisé ou non) sans conséquences pour votre retraite, mais seulement dans certaines limites. Si vous ne validez pas tous vos trimestres dans une année, il vous faudra partir à la retraite plus tard pour bénéficier du taux plein, ou bien [racheter des trimestres](#).

En savoir plus sur le [chômage et la retraite](#).