



# J'ai travaillé une partie de ma carrière à l'étranger, comment ma retraite sera-t-elle calculée ?

 10/10/2022

Il n'existe pas un seul statut de travailleur à l'étranger mais plusieurs. De ce fait, le calcul de la pension de retraite sera différent selon que vous êtes travailleur détaché ou expatrié par exemple. Le choix du pays aura également un rôle important à jouer dans ce calcul.

## **Vous avez été détaché à l'étranger par une entreprise installée en France**

Dans ce cas, vous continuez à dépendre du régime général de retraite (Cnav) pendant cette période. Vous cotisez donc au régime français pour vos retraites de base et complémentaire. Vos trimestres sont pris en compte comme si vous aviez continué votre activité en France. Cette règle s'applique quel que soit le pays dans lequel vous avez été détaché.

**À noter :** la durée pendant laquelle vous pouvez être détaché est plus ou moins longue selon le pays de destination. Vous pouvez avoir accès aux durées de détachement dans [notre article dédié](#).

## **Vous avez été expatrié dans un pays qui a un accord avec la France**

Dans ce cas, les cotisations se font selon les règles du régime local de retraite. Si vous souhaitez cotiser aux régimes obligatoires de retraite français, vous pouvez le faire de façon volontaire par l'intermédiaire de la Caisse des Français de l'étranger (CFE). Mais cela ne vous dispense pas de vos obligations vis-à-vis du régime local. Vous cotisez alors 2 fois et percevrez donc 2 pensions de retraite.

L'expatriation peut néanmoins donner droit à des trimestres venant s'ajouter aux trimestres validés en France. Cela dépend des accords qui existent entre la France et le pays dans lequel vous avez travaillé :

- **Union européenne, Norvège, Suisse, Islande ou Lichtenstein** : vos trimestres comptent pour la retraite. Ils s'ajoutent à ceux cotisés en France pour déterminer le nombre global de trimestres requis pour prendre votre retraite. Quant à votre pension de retraite, elle vous sera versée par chacun des régimes nationaux, au prorata du temps passé dans chaque pays.
- **Pays ayant passé un accord de Sécurité sociale avec la France** : vos périodes travaillées à l'étranger seront prises en compte dans le calcul de vos droits à la retraite, suivant des modalités précisées dans l'accord bilatéral correspondant. Des accords sont en vigueur avec 38 pays et territoires (des accords sont signés avec la Chine et la Serbie, mais ne sont pas encore entrés en vigueur). Vous pouvez retrouver le détail des accords sur le site du Cleiss.

Exemple avec l'accord de Sécurité sociale entre la France et les États-Unis :

Si vous avez travaillé aux États-Unis, vous avez le droit à une pension dès lors que vous avez validé au moins 40 crédits (équivalent de nos trimestres). Si vous ne remplissez pas cette condition et que vous avez validé 6 à 39 crédits, l'accord bilatéral entre les États-Unis et la France retient un calcul de votre pension par totalisation-proratisation : les États-Unis calculent une retraite de base théorique, comme si vous aviez accompli une durée d'assurance complète dans le pays, puis proratisent le résultat par rapport à la durée réelle pendant laquelle vous avez résidé dans le pays. Le montant obtenu s'additionne à celui qui sera calculé du côté français. Le calcul français suit la même logique : soit vous avez validé suffisamment de trimestres en France pour bénéficier d'une retraite française, et le calcul est réalisé à partir des périodes validées en France uniquement ; soit il vous manque des trimestres, et le calcul tient compte des périodes validées en vertu de la législation des États-Unis. Les périodes validées aux États-Unis sont alors prises en compte par l'administration française en tant que trimestres « cotisés » ou « assimilés », selon les règles en vigueur dans la législation française. Là aussi, le montant est proratisé par rapport à la durée réelle passée dans chaque pays.

En savoir plus sur [la retraite des expatriés](#).

## **Vous avez été expatrié dans un pays qui n'a pas d'accord avec la France**

Vos périodes travaillées dans ces pays ne sont pas prises en compte pour la retraite, à l'exception des périodes antérieures au 1er avril 1983.

Vous pourrez racheter vos trimestres passés à travailler dans les pays ne bénéficiant d'aucun accord avec la France.

## **Vos interlocuteurs utiles**

Depuis le 1er mars 2011, la Caisse des Français de l'étranger ([CFE](#)) est l'interlocuteur unique des Français de l'étranger en matière de protection sociale.

En outre, depuis le 1er janvier 2015, vous pouvez (ainsi que votre conjoint), bénéficier d'un entretien d'information avant

vosre expatriation, auprès de n'importe laquelle des caisses de retraite – de base ou complémentaire – à laquelle vous avez été affilié.

Cet entretien sera l'occasion d'y voir plus clair sur la manière dont sera calculée votre retraite après la période à l'étranger prévue par votre projet d'expatriation. La CFE en profitera pour vous informer des possibilités de cotiser volontairement à l'assurance vieillesse. Cette dernière peut en effet permettre de compléter ses droits à la retraite.

En savoir plus sur [les conditions et modalités de l'assurance vieillesse volontaire pour les expatriés](#)