

## Retraite : trois solutions pour gérer sa fin de carrière

### Rachat de trimestres, cumul emploi-retraite ou retraite progressive permettent de se préparer sereinement.

Prendre sa retraite signifie changer de rythme de vie, mais nécessite en parallèle de s'adapter à des revenus en baisse. Au-delà des traditionnels placements permettant de se préparer du point de vue financier, plusieurs solutions permettent d'organiser sa fin de carrière pour aborder plus sereinement cette nouvelle étape.

#### Racheter des trimestres

Vous n'avez pas cotisé suffisamment longtemps pour pouvoir bénéficier, le jour venu, d'une retraite à taux plein ? Cela arrive en cas d'études supérieures ou d'années de travail incomplètes. Il est alors possible de racheter jusqu'à douze trimestres. « Le prix dépend à la fois de l'âge lors du rachat, des modalités choisies et du niveau de revenus. Comptez autour de 4 000 euros par trimestre à 60 ans », précise [Valérie Batigne](#), présidente de l'entreprise de conseil Sapiendo Retraite.

Il faut calculer précisément si le jeu en vaut la chandelle, en comparant le gain sur la future pension de retraite engendré par le rachat de trimestres et le coût de celui-ci, en tenant compte de l'avantage fiscal : l'investissement est déductible des revenus. L'opération n'est pas toujours avantageuse. « La démarche prend entre huit et douze mois, il faut donc anticiper, et ne se lancer que lorsqu'on est certain que c'est la meilleure solution », explique [Françoise Kleinbauer](#), consultante senior du cabinet de conseil France Retraite Diot-Siaci.

#### Cumuler emploi et retraite

Le cumul emploi-retraite est à l'aube d'une modification de taille introduite par la loi de financement de la Sécurité sociale pour 2026, pour les pensions liquidées à partir du 1er janvier 2027. Désormais, les règles changent en fonction de l'âge de l'assuré. « Il reste possible de prendre sa retraite tout en continuant à travailler, mais dans la pratique, l'opération n'est intéressante qu'au-delà de 67 ans », explique [Mme Kleinbauer](#). Elle ajoute : « En dessous de cet âge, les revenus de l'activité sont déduits de la pension soit intégralement [avant 64 ans], soit partiellement [entre 64 ans et 67 ans], l'opération n'a donc plus d'intérêt économique dans la majorité des cas. »

Reste une petite fenêtre de tir pour continuer à profiter de l'ancien régime, plus favorable, en liquidant sa pension avant la fin de l'année 2026. « Les personnes ayant tous leurs trimestres de cotisations, ayant moins de 67 ans, et souhaitant continuer à travailler peuvent étudier la question », ajoute [Mme Batigne](#). Pour les plus de 67 ans, le changement de réglementation n'est pas défavorable et rien ne presse.

#### Prendre une retraite progressive

Il s'agit là encore de mixer retraite et travail. Ce dispositif s'adresse aux plus de 60 ans justifiant d'au moins 150 trimestres de cotisations. Il permet de réduire son activité professionnelle pour travailler entre 40 % et 80 % d'un temps plein.

Un salarié travaillant à 60 % touche ainsi 60 % de son salaire et 40 % de sa pension. « L'opération se traduit forcément par une diminution de revenus, mais cela permet de lever le pied tout en continuant à cotiser », résume [Sonia Elmlinger](#), cofondatrice de [Lilycare](#), une plateforme digitale de souscription de contrats de protection

sociale pour les entrepreneurs. Il faut par la suite liquider une seconde fois sa retraite, lorsqu'on s'arrête complètement, en ayant accumulé plus de droits.

Cette transition en douceur a le vent en poupe : « Plus de 19 000 nouvelles demandes de retraite progressive ont été déposées au premier semestre 2026 contre 17 700 sur l'ensemble de l'année 2024. On voit que l'assouplissement du dispositif réalisé par les réformes des retraites de 2023 porte ses fruits », note Mme Batigne.

0zAN3GzD1VGzgJE08gJKPhDw0F0PGhV0UxblLrVQXeKmxsZnUkFQL4dlvSL3vbUNssF1BSHYv8gNcTOKz2NEKIN-Bp7UE4nWSpy-xURXgNDE1