



20 - 35 ans **35 - 50 ans** **50 ans et plus**



Événements

Études supérieures
Stages & alternances
Premiers salaires
Premier enfant
Congé parental
...

Points de vigilance

- ✓ **Petits boulots :** chaque fois qu'un job déclaré vous rapporte 150 fois le SMIC horaire (soit 1 803 € en 2026), vous validez un trimestre pour la retraite.
- ✓ **Naissance d'un enfant :** chaque enfant peut vous rapporter jusqu'à 8 trimestres retraite ! Mais tout dépend de votre statut.
- ✓ **Temps partiel :** une activité réduite entraîne moins de points de retraite complémentaire. L'impact sur votre retraite dépendra à la fois de l'ampleur de la réduction et de la durée passée à temps partiel.

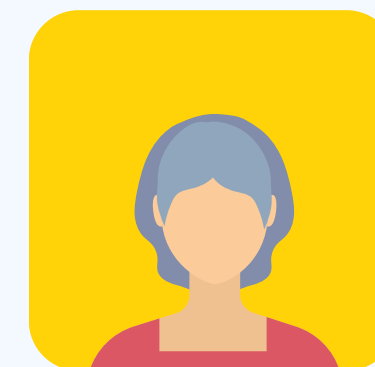


Événements

Éducation des enfants
Mariage / PACS
Augmentation des revenus
Changement de statut
Expatriation
...

Points de vigilance

- ✓ **Mariage /PACS :** seul le mariage vous rend éligible à la pension de réversion !
- ✓ **Conjoint accompagnant :** si vous suivez votre conjoint expatrié, assurez-vous qu'il cotise pour vous à la CFE afin de valider des trimestres durant cette période.
- ✓ **Interruption de carrière :** toute diminution de revenus entraîne mécaniquement moins de droits retraite.
- ✓ **Attention : tous les statuts d'entrepreneur ne se valent pas !** Certains vous permettront de cotiser davantage pour la retraite.



Événements

Carrière longue
Retraite progressive
Cumul emploi-retraite
Problèmes de santé
Indemnité de départ
...

Points de vigilance

- ✓ **Partir plus tôt :** pour bénéficier du dispositif carrière longue, commencer tôt ne suffit pas. Il faut réunir un nombre important de trimestres cotisés, car très peu de trimestres assimilés (enfants, chômage...) sont pris en compte.
- ✓ **Retraite progressive :** attention à bien anticiper l'impact sur vos revenus immédiats et votre retraite définitive !
- ✓ **Partir sans décote :** atteindre le taux plein nécessite de valider 172 trimestres, soit 43 annuités pour les générations 1966 et suivantes.