



« Comment acquérir des trimestres pour sa retraite ? »

Tribune de Valérie Batigne, présidente de Sapiendo Retraite.

Sapiendo Retraite



La pension de retraite de base des salariés du secteur privé, du secteur public (CNAV), des salariés agricoles (MSA) et des indépendants (SSI) est calculée à partir de deux éléments principaux : le salaire annuel moyen, représentant la moyenne des salaires des 25 meilleures années et le nombre de trimestres cumulés depuis le début de votre vie active.

Le nombre de trimestres nécessaire dépend de votre année de naissance

Pour obtenir la retraite du régime de base au taux plein de 50 % (c'est-à-dire sans décote), il faut totaliser un nombre de trimestres variables selon votre année de naissance. Par exemple, les personnes nées en 1960 doivent réunir 167 trimestres, et celles nées entre 1961 et 1963 doivent réunir 168 trimestres pour avoir le taux plein. Il est cependant possible d'acquérir des trimestres de différentes manières.

Acquérir des trimestres en travaillant

Chaque année, vous cumulez jusqu'à 4 trimestres cotisés au maximum. « L'acquisition d'un trimestre ne repose pas sur la durée de travail contrairement à l'idée répandue mais sur le niveau des revenus sur lesquels vous cotisez. Ainsi, pour valider un trimestre, il faudra avoir cotisé sur un revenu égal à 1537,50 € brut en 2021. Pour valider vos 4 trimestres annuels en 2021, il faut donc avoir généré un revenu annuel de 6.150€

[Visualiser l'article](#)

brut. Il est possible, par exemple, de réunir les 4 trimestres sur 6 mois d'activité. Si vous percevez des revenus élevés, vous ne pouvez cependant pas valider plus de 2 trimestres par mois cotisé puisque les cotisations sont limitées au Plafond de la Sécurité Sociale (3.428 € / mois en 2021).

Acquérir des trimestres en période de maladie, chômage, invalidité ou service militaire

Si vous rencontrez des périodes de maladie, chômage, invalidité ou encore si vous avez effectué le service national, ces périodes peuvent, sous conditions, vous permettre d'acquérir des trimestres dits assimilés (par opposition à « cotisé ») dans la limite de 4 par an.

La maladie : 1 trimestre est accordé pour chaque période de 60 jours d'arrêt maladie.

Le chômage : 1 trimestre est accordé par période de 50 jours de chômage indemnisé (selon certains cas, des trimestres peuvent aussi être validés pendant les périodes de chômage non indemnisées).

L'invalidité : 1 trimestre est accordé dès lors que vous percevez une pension d'invalidité pendant 1 trimestre civil entier.

Le service national : 1 trimestre est accordé pour 90 jours de service national effectué (arrondi au trimestre supérieur). Pour exemple, un homme ayant fait son service national pendant 365 jours pourra se voir valider 5 trimestres ($365 / 90 = 4,05$ arrondi à 5 trimestres et plafonné à 4 trimestres qui est le maximum que l'on peut acquérir sur une année civile...

Acquérir des trimestres en les rachetant

Certaines situations ouvrent droit au dispositif de rachat de trimestres appelé « Versement Pour La Retraite » (VPLR) : les études supérieures, les années travaillées n'ayant pas permis de valider 4 trimestres, les années travaillées à l'étranger dans un pays non conventionné. Le rachat peut porter sur 12 trimestres au maximum mais c'est une opération coûteuse dont il faut bien étudier la rentabilité avant de se lancer.

Acquérir des trimestres grâce à une activité à l'étranger

Travailler à l'étranger peut permettre d'obtenir des trimestres supplémentaires si l'activité a été faite :

Dans un pays membre de l'Union Européenne, l'Islande, la Norvège, le Lichtenstein ou la Suisse.

Dans un pays lié par un accord avec la France.

Dans n'importe quel pays avant le 31/03/1983 (appelé trimestre équivalent).

Les enfants donnent droit à des trimestres

8 trimestres par enfant sont accordés à la mère pour les enfants nés avant 2010. Pour les enfants nés à partir de 2010, 4 des 8 trimestres peuvent être répartis entre les parents au titre de l'éducation.