



Trimestres de retraite : démêler le vrai du faux

 15/04/2024

Valider un nombre requis de trimestres est indispensable pour pouvoir prendre sa retraite. Mais leurs règles d'acquisition sont parfois subtiles.

Testez vos connaissances sur les 9 idées reçues concernant les trimestres de retraite dans le régime général. Déterminants, ceux-ci constituent la durée d'assurance prise en compte dans le calcul de la retraite, selon votre année de naissance.

Je ne peux pas partir à la retraite si je n'ai pas tous mes trimestres.

Faux. Si vous avez 62 ans mais que vous n'avez pas le nombre requis de trimestres, tous régimes confondus, vous pouvez néanmoins faire valoir vos droits à la retraite.

Cependant, le montant de votre pension de retraite de base sera réduit par une [décote](#). Celle-ci est définitive, c'est-à-dire appliquée jusqu'à votre décès.

Votre pension de retraite complémentaire sera également minorée si vous n'avez pas la durée d'assurance requise.

Il faut que je travaille une année complète pour valider 4 trimestres.

Faux. Pour valider 1 trimestre de retraite, il faut avoir gagné au cours de l'année l'équivalent de 150 fois le Smic horaire

minimum. En 2024, ce montant correspond à 1 747,50 € €. Il faut avoir gagné un revenu annuel de 6 990 € € pour valider 4 trimestres dans l'année. Et ce, quel que soit le nombre de mois travaillés.

Je peux valider plus de 4 trimestres si mes revenus sont suffisants.

Faux. On ne peut valider que 4 trimestres chaque année.

Je peux valider 4 trimestres en ne travaillant qu'un mois par an si je perçois un gros salaire.

Faux. Les cotisations retraite sont calculées chaque mois dans la limite du [Plafond mensuel de la Sécurité sociale](#) (3 864 € € en 2024). Il faut donc avoir travaillé au moins 2 mois à hauteur du plafond pour valider 4 trimestres.

Si je suis au chômage, je perds des trimestres pour ma retraite.

Faux. Certaines périodes de [chômage](#) peuvent être validées, à certaines conditions.

Dans le cas du chômage indemnisé, vous obtenez un trimestre par période de 50 jours chômés. En outre, vous bénéficiez de points pour la régime complémentaire.

Pour le chômage non indemnisé, certaines périodes peuvent être validées, sous conditions, mais elles ne donnent aucun point pour la retraite complémentaire.

Si je suis en arrêt longue maladie, je perds des trimestres pour ma retraite.

Faux. Vous continuez à acquérir des trimestres de retraite, sous certaines conditions.

En savoir plus : [Retraite : maladie, accident du travail, invalidité](#)

J'ai eu un/plusieurs enfant(s), cela impactera négativement ma retraite.

Faux. 4 trimestres de retraite sont automatiquement accordés à la mère au titre de la grossesse et de l'accouchement. 4 autres trimestres sont accordés au titre de l'éducation des enfants : à la mère pour les enfants nés avant 2010, et ils peuvent être répartis entre le père et la mère pour les enfants nés après 2010.

En savoir plus : [Maternité, paternité : quels avantages pour la retraite ?](#)

Je peux racheter des trimestres de retraite s'il m'en manque.

Vrai. Il est possible de [racheter](#) jusqu'à 12 trimestres maximum pour améliorer soit le taux pris en compte pour le calcul de la retraite, soit le taux et la durée d'assurance.

Des trimestres non cotisés peuvent me permettre de bénéficier d'un départ anticipé pour carrière longue.

Vrai. Pour pouvoir bénéficier d'un [départ anticipé](#), il est possible de comptabiliser, dans sa durée d'assurance cotisée, des trimestres dits « assimilés », à savoir les trimestres non cotisés tels que ceux obtenus lors de congés maladie / accidents du travail, congés maternité, invalidité, etc., dans certaines limites.

En savoir plus sur [les trimestres cotisés, validés et assimilés](#)