

Je n'ai jamais travaillé (ou presque) : quelle sera ma retraite ?

 18/04/2024

Pour valider des trimestres pour votre retraite, vous devez normalement payer des cotisations sociales sur vos revenus, qu'ils proviennent d'une activité salariée ou non. Que se passe-t-il si vous n'avez jamais eu (ou presque) d'activités professionnelles ? Eh bien, vous pouvez tout de même valider des trimestres pour la retraite et bénéficier de certaines aides. Explications.

Cotiser pour sa retraite sans travailler : comment faire ?

Il existe 3 façons de cotiser pour sa retraite sans jamais avoir travaillé :

- Demander à être rattaché(e) à l'assurance vieillesse des parents au foyer, si vous êtes femme au foyer par exemple ;
- Vous inscrire au chômage pour valider jusqu'à 6 trimestres retraite ;
- Cotiser volontairement à l'assurance retraite.

Demandez à être rattaché(e) à l'assurance vieillesse des parents au foyer

L'assurance vieillesse des parents au foyer (AVPF) vous permet de valider des trimestres sans avoir besoin de travailler pour cotiser. Durant la période où vous bénéficiez de l'AVPF, c'est la Caf qui cotise pour vous, à hauteur du Smic ou d'une fraction de celui-ci.

Pour en bénéficier, vous devez être dans **l'une de ces situations** :

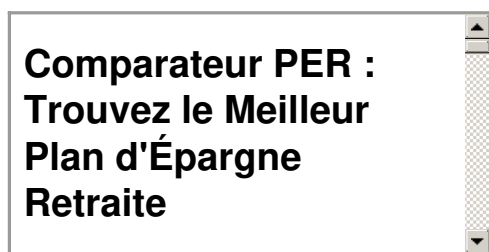
- Vous percevez l'allocation de base ou la prestation partagée d'éducation de la Paje (versée jusqu'aux 3 ans de l'enfant) ;

- Vous percevez le complément familial (versé aux parents de 3 enfants) ;
- Vous percevez l'Allocation journalière de présence parentale (AJPP) ;
- Vous avez la charge d'un adulte ou d'un enfant handicapé qui présente au moins 80 % d'incapacité permanente ;
- Vous bénéficiez du congé de proche aidant.

Si vous vivez en couple, vous devez également cesser ou réduire votre activité professionnelle, et les ressources de votre ménage doivent se situer en dessous d'un certain montant. Notez que la condition de ressources ne vous concerne pas si vous avez la charge d'un adulte ou enfant handicapé, si vous percevez l'Allocation journalière de présence parentale (AJPP) ou si vous êtes en congé de proche aidant.

L'AVPF ne vous donne aucun point pour la retraite complémentaire.

En savoir plus sur [l'assurance vieillesse des parents au foyer : quels droits, quelles conditions ?](#)



Inscrivez-vous au chômage pour obtenir des droits à la retraite

Même si vous n'avez jamais travaillé, vous pouvez vous inscrire au chômage à Pôle emploi et valider jusqu'à 6 trimestres de retraite. Il s'agit d'un chômage non-indemnisé, qui ne vous rapporte aucun point pour la retraite complémentaire.

Pour en savoir plus sur [Chômage et retraite](#)

Cotisez volontairement à l'assurance retraite

Une dernière option est de cotiser volontairement à l'assurance vieillesse, sous réserve de remplir les conditions nécessaires. Pour cela, vous devez appartenir à au moins à l'1 de ces catégories :

- Vous cessez de remplir les conditions d'affiliation obligatoire ;
- Vous étiez salarié à l'étranger en étant affilié 5 ans à l'assurance maladie d'un régime obligatoire français ;
- Vous aidez un membre de votre famille invalide ou infirme dans les actes ordinaires de la vie (fonction de tierce personne) ;
- Vous vous consacrez à l'éducation au foyer d'au moins 1 enfant âgé de moins de 20 ans (parent chargé de famille, non assuré obligatoire à titre personnel en France ou à l'étranger) ;
- Vous avez été bénéficiaire de l'indemnité de soins aux tuberculeux avant le 1er décembre 1982 ;
- Vous avez été volontaire pour le développement ou volontaire pour la solidarité internationale, après 1986.

Le montant des cotisations dépend des revenus sur lesquels vous avez cotisé les 6 derniers mois et de la catégorie à

laquelle vous appartenez. Vous cotiserez sur un montant qui se situe entre [CONSTANTE 25% PSS] (25 % du plafond annuel de la Sécurité sociale — PASS 2024) et 46 368 € (100 % du PASS)

Vous pouvez faire votre demande de cotisation volontaire auprès de votre Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) de votre lieu de résidence. Si vous résidez à l'étranger, elle est à faire auprès de la Caisse des Français de l'étranger (CFE).

Qu'en est-il du service militaire ?

Vous avez peut-être déjà lu que le service militaire vous donne des droits pour la retraite. C'est vrai : vous validez 1 trimestre tous les 90 jours de service, avec un maximum de 4 trimestres par année civile. Cependant, comme l'indique le site de l'assurance retraite : « pour valider ces périodes, vous devez avoir cotisé avant ou après votre service national ». Si vous n'avez jamais travaillé, ces trimestres sont donc potentiellement perdus, à moins que vous n'acquériez la qualité d'assuré social par un autre moyen (via l'AVPF ou les cotisations volontaires par exemple).

J'ai peu travaillé : quelle sera ma retraite ?

Dès lors que vous avez acquis au moins 1 trimestre grâce au travail, cela compte pour votre retraite. Vous aurez une retraite à l'âge légal de départ à la retraite (entre 62 et 64 ans selon votre année de naissance) mais son montant sera très faible et soumis à une décote. Moins vous avez cotisé de trimestres, plus la décote sera forte.

Marie est née en 1960 et souhaite partir à la retraite en 2022. Elle a travaillé 10 ans, de 1980 à 1990, avant d'être femme au foyer. Son revenu annuel moyen est de 23 000 € (calculé sur la base de ses 10 années de travail au lieu des 25 meilleures années). Sur les 167 trimestres requis pour un taux plein, Marie n'a validé que 40 trimestres. Elle subit une décote maximale de 37,50 %. Son taux est de 12,5 % (50 % - 37,50 %). Elle touchera une retraite de base de 57,39 € par mois ($23\,000\,€ \times 12,5\% \times (40/167) / 12 = 57,39\,€$).

Elle pourra bénéficier de certaines aides comme l'Aspa pour compléter ses revenus.

L'Aspa : un minimum vieillesse sans condition de cotisations

Au-delà des trimestres qu'il est possible de valider sans travailler, vous avez également le droit à un minimum vieillesse — l'Allocation de solidarité aux personnes âgées (Aspa) — si vous remplissez les 3 conditions suivantes :

- Vous avez 65 ans ou plus ;
- Vous résidez au moins 6 mois en France l'année concernée ;
- Vos ressources mensuelles ne dépassent pas 1 012,02 € si vous êtes seul ou 1 571,16 € si vous êtes en couple, en 2024.

À savoir : Le plafond de ressources est de 1 915,67 € par mois pour les veuves de guerre.

Le montant maximal de l'Aspa est de 1 012,02 € par mois pour une personne seule et de 1 492,08 € par mois pour un couple en 2024 .

Si vous n'avez jamais travaillé (ou presque) avant de partir à la retraite, vous pourrez donc bénéficier de certaines aides, voire d'une petite retraite de base. Son montant sera très en dessous de celui des retraités qui ont une carrière complète ou quasi-complète.