



J'ai travaillé à l'étranger, puis-je racheter mes cotisations vieillesse ?

 22/04/2024

Vous avez travaillé à l'étranger au cours de votre carrière sans pouvoir valider de droits à la retraite en France ? Il est possible, à certaines conditions, de racheter tout ou partie des trimestres correspondants en vue de votre départ à la retraite. On parle plus précisément de « rachat de cotisations vieillesse ». L'objectif est de vous rapprocher de votre durée d'assurance requise (exprimée en trimestres), pour améliorer le calcul de votre future pension. Nous vous expliquons le fonctionnement de ce dispositif assez peu connu.

Comment valider les trimestres travaillés à l'étranger ?

Les années de travail à l'étranger ne sont généralement pas perdues pour la retraite. Plusieurs cas de figure existent, comme nous l'expliquons plus en détail [dans cet article](#) :

1. Vous avez été **salarié détaché** à l'étranger : vous avez continué à payer vos cotisations en France.
2. Vous avez été **salarié expatrié dans un pays de l'Union européenne**, ou dans un autre pays ayant conclu un accord de Sécurité sociale avec la France : la période comptera pour votre retraite, suivant des règles fixées par l'accord ([La retraite des expatriés : conditions](#)).
3. Vous avez été **salarié expatrié dans un pays qui n'a pas conclu de convention de Sécurité sociale avec la France**, et vous avez à l'époque adhéré à [l'assurance vieillesse volontaire](#) : votre période d'expatriation vous ouvre des droits à la retraite.
4. Vous avez été **salarié expatrié dans un pays qui n'a pas conclu de convention de Sécurité sociale avec la France**, et vous n'avez **pas adhéré à l'assurance vieillesse volontaire** à l'époque : vous n'avez alors acquis aucun droit à la retraite dans le système français. Une exception : les périodes travaillées à l'étranger avant le 1er avril 1983 sont automatiquement validées sous forme de trimestres de retraite.

Dans les cas n° 1, 2 et 3, le rachat de cotisations n'est ni possible, ni utile.

Dans le cas n°4, il peut être intéressant de racheter tout ou partie de vos cotisations vieillesse.

Comment bénéficier de sa retraite après avoir travaillé en Angleterre ?

Le Royaume-Uni est sorti de l'Union européenne en 2020, entraînant des inquiétudes légitimes chez les personnes ayant travaillé dans ce pays ou souhaitant s'y expatrier. La question du calcul des droits à la retraite se pose.

La réponse est claire pour les personnes qui ont été expatriées avant le 1^{er} janvier 2021 au Royaume-Uni, ou qui l'étaient déjà à cette date et sont restées : rien ne change. Les trimestres cotisés outre-Manche comptent pour la retraite.

Si vous vous êtes expatrié depuis 2021 ou si vous souhaitez le faire, la réponse est incertaine. En l'état, aucun accord n'existe : les régimes ne sont pas coordonnés. Cela ne signifie pas nécessairement que vous n'accumulez aucun droit : vous cotisez dans le système anglais. Mais celui-ci n'attribue aucune pension en dessous de 10 années de cotisations.

Il n'est cependant pas certain que cette situation perdure : il est très possible, voire probable, qu'un accord de Sécurité sociale soit signé à l'avenir, instaurant des règles similaires à celles qui prévalaient auparavant, vraisemblablement de façon rétroactive.

Mais **l'incertitude continue à régner**. Pour finir, il est toujours possible que votre entreprise vous détache au Royaume-Uni, avec maintien de vos cotisations en France, mais les règles se sont durcies : il faut que vous remplaciez un autre travailleur, et la durée est limitée à 24 mois, sans dérogation.

Comment racheter des trimestres de travail à l'étranger ?

Pour pouvoir racheter les cotisations vieillesse des périodes passées à l'étranger, il faut remplir **2 conditions** :

- **Avoir été affilié à l'assurance maladie en France pendant au moins 5 ans** (quel que soit le régime). La loi ne précise pas à quel moment ces années d'affiliation doivent avoir eu lieu. Il suffit, a priori, d'avoir été, au cours de sa vie, rattaché à un régime obligatoire français d'assurance maladie (régime général, MSA, régimes spéciaux, SSI anciennement RSI...) pendant 5 années, consécutives ou non.
- **Déposer sa demande dans les 10 années** qui suivent le dernier jour de l'activité salariée à l'étranger, auprès de la caisse de retraite de votre lieu de résidence.

Vous pouvez utiliser ce [formulaire](#). Outre les parties 1 à 5 qui concernent l'état civil et la situation de famille, la partie qui vous concerne est le paragraphe 91. Il vous permet de renseigner vos périodes de travail à l'étranger, en précisant les rémunérations perçues. N'oubliez pas de préciser la monnaie dans laquelle vous avez été payé !

Il est aussi possible, dans les mêmes conditions, de racheter les cotisations vieillesse correspondant à une activité professionnelle à l'étranger de son **conjoint défunt**. Il s'agit alors d'améliorer la pension de réversion.

Combien coûte le rachat de cotisations pour les périodes de travail à l'étranger ?

Le rachat de cotisations pour les années de travail à l'étranger se fait aux mêmes conditions que [le rachat de trimestres d'études ou d'années incomplètes](#).

Les options de rachat

Comme pour le rachat de trimestres, il existe 2 options :

- **Le rachat « taux »** : s'il vous manque des trimestres pour parvenir à votre durée d'assurance requise (entre 167 et 172 trimestres suivant votre année de naissance), chaque trimestre racheté augmente le taux de calcul de votre retraite, en réduisant votre décote.
- **Le rachat « taux et durée d'assurance »** : si vous choisissez cette option, plus onéreuse, chaque trimestre racheté augmente votre pension de 2 façons : en réduisant la décote, mais aussi en améliorant la proratisation.

Par exemple, si vous devez totaliser 170 trimestres, mais qu'il vous en manque 10 : votre pension sera d'abord réduite de 12,5 % ($10 \times 1,25\%$), et ensuite multipliée par $160/170$.

- Le rachat « taux » réduit la décote : si vous rachetez 10 trimestres, vous n'en aurez aucune. En revanche, votre pension sera bien multipliée par $160/170$, et donc réduite.
- Le rachat « taux et durée d'assurance » de 10 trimestres supprimera votre décote ET la multiplication par $160/170$. Vous percevrez une retraite complète à taux plein.

En revanche, dans tous les cas, votre salaire annuel moyen ne sera pas affecté, ni dans un sens ni dans l'autre : aucun salaire ne sera inscrit pour les périodes rachetées.

Le coût d'un trimestre de cotisations rachetés

Enfin, le montant à verser pour chaque trimestre racheté dépend de :

- **Votre âge** : plus vous êtes proche de la retraite, plus c'est cher, jusqu'à 62 ans ; ensuite le montant diminue ;
- **L'option de rachat choisie** : « taux et durée d'assurance » coûte plus cher que simplement « taux » ;
- **Votre revenu moyen** des 3 dernières années : plus vous gagnez, plus les trimestres sont onéreux.

En 2024, [le coût d'un trimestre](#) s'échelonne **entre 1 055 € et 6 684 €** en fonction de ces différents critères.

En définitive, est-il avantageux de racheter des cotisations correspondant à une période de travail à l'étranger ? C'est un calcul à effectuer au cas par cas, et qui dépend beaucoup de votre situation personnelle.

