



# Ma retraite en France après une carrière à l'étranger

 13/12/2024

Que vous ayez choisi de vous expatrier, de suivre votre conjoint ou bien de partir tenter votre chance hors de France, il est normal que vous souhaitiez récupérer le fruit de votre travail au moment de partir à la retraite. Retrouvez dans cet article toutes les démarches pour demander votre retraite de l'étranger.

## Les informations qui peuvent influencer sur votre retraite

Le calcul de vos droits à la retraite pour les périodes au cours desquelles vous avez travaillé à l'étranger diffère selon votre situation.

### Des droits à la retraite différents selon votre statut

- Si vous êtes **travailleur détaché à l'étranger**, salarié ou non salarié, vous continuez à cotiser au régime français dont vous dépendez (pour la retraite de base et la retraite complémentaire). Les périodes accomplies en tant que travailleur détaché comptent donc pour la retraite au même titre que les périodes travaillées en France. Les règles varient cependant selon votre statut (salarié ou travailleur indépendant) et votre pays d'accueil.
- Si vous avez le statut de **travailleur expatrié**, vous ne cotisez plus aux régimes obligatoires français, mais uniquement au régime local (s'il en existe un).

Vous pouvez cependant cotiser volontairement en France auprès de la Caisse des Français de l'étranger (CFE), mais cela ne vous exempte pas de vos obligations vis-à-vis du régime local : vous cotisez alors 2 fois.

Vous trouverez ci-après les principaux éléments pouvant influencer sur votre retraite si vous avez été **salarié ou indépendant à l'étranger**.

## Comment est calculée votre retraite ?

### Pour les salariés

Votre [pension de retraite](#) se compose de 2 parties, auxquelles s'ajoute une 3e partie si vous avez été expatrié :

- **votre retraite de base**, versée par l'Assurance retraite (Cnav), est calculée sur la base de la moyenne de vos 25 meilleures années de salaire (y compris vos années de cotisations volontaires à l'étranger si vous avez été expatrié) ;
- **votre retraite complémentaire**, calculée grâce à un système de points,
- **la ou les pensions de retraite versée(s) par le ou les régimes étrangers** suivant leurs propres règles, si vous avez été expatrié.

### Pour les indépendants

- Pour votre retraite de base :
  - Si vous avez commencé votre carrière **après le 1er janvier 1973**, votre pension est calculée sur la base de 50 % du revenu annuel moyen, qui correspond à la moyenne des 25 meilleures années (si vous êtes né en 1953 ou après) ;
  - Si vous avez commencé à exercer votre activité **avant le 1er janvier 1973**, la part de votre retraite correspondant à cette période est basée sur un système de points.

Votre pension de base totale correspond à la somme de ces 2 pensions.

- À cette retraite de base, s'ajoute une [retraite complémentaire par points](#), dont le montant est défini en fonction du nombre de points acquis.
- Si vous avez été expatrié, s'ajoute également **la pension versée par le ou les régimes étrangers** suivant leurs propres règles.

Vous trouverez les démarches à réaliser pour demander votre retraite dans l'infographie ci-dessous, et vous pourrez télécharger le [formulaire de demande de retraite](#).



## Demander sa retraite quand on a travaillé à l'étranger

### À QUEL ÂGE PEUT-ON PARTIR À LA RETRAITE ?

#### RETRAITE FRANÇAISE

Salariés et non-salariés  
Expatriés et détachés

dès **64** ans  
Né(e) après  
1968



#### RETRAITE DU/DES PAYS D'EXPATRIATION

Salariés et non-salariés  
Expatriés uniquement

Âge fixé par  
la législation  
du/des pays



La retraite à taux plein  
dépendra de votre  
durée d'activité  
exercée en France.



[www.la-retraite-en-clair.fr](http://www.la-retraite-en-clair.fr)

Rejoignez-nous !



# Demander sa retraite quand on a travaillé à l'étranger

## QUAND ET COMMENT DEMANDER SA RETRAITE ?

### RETRAITE FRANÇAISE

1

Transmettez votre dossier à votre caisse de retraite



avant votre départ en retraite



2

Téléchargez ce document sur :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R1388>

N°S5135k



Demande unique de retraite personnelle



3

Envoyez ce document à votre caisse de retraite



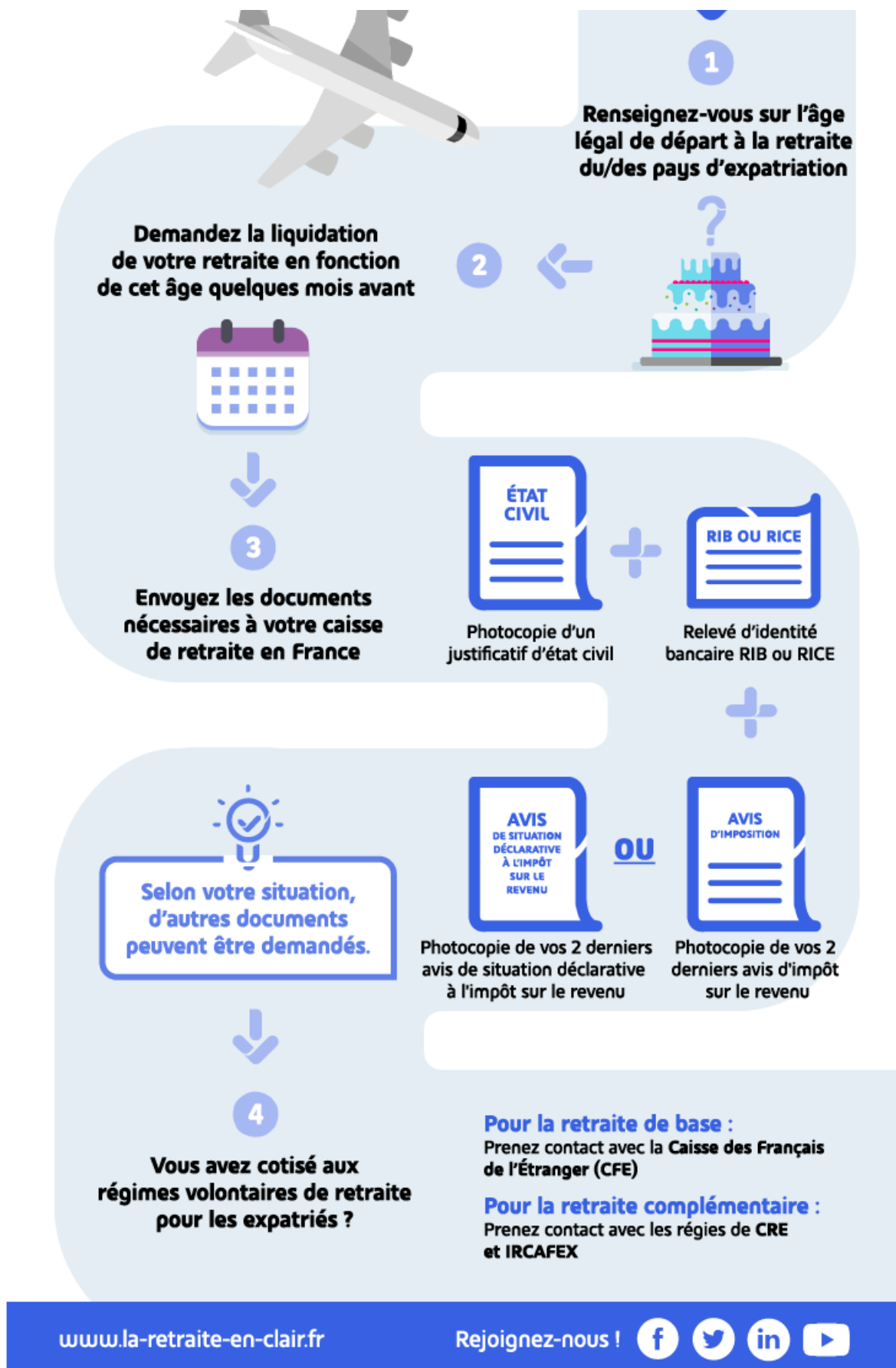
Apportez-le directement à votre caisse de retraite

OU



Par courrier ou par mail ou via votre espace personnel

RETRAITE DU/DES PAYS D'EXPATRIATION



Retrouvez la description détaillée de l'infographie : [Demander sa retraite quand on a travaillé à l'étranger](#)

