Est-ce que je valide des trimestres pour ma retraite lors de mon congé parental ?

31/05/2023

Oui, afin de prendre en compte l'impact que peuvent avoir les enfants sur une carrière professionnelle, la plupart des régimes de retraite de base et complémentaires accordent des avantages retraite.

Jusqu'à 12 trimestres assimilés pour votre congé parental

Les parents qui choisissent de partir en congé parental à temps plein bénéficient de trimestres supplémentaires d'assurance retraite. 1 trimestre supplémentaire d'assurance retraite est ainsi accordé pour chaque période de 90 jours de congé parental. Jusqu'à 4 trimestres validés peuvent être intégrés dans ce calcul chaque année, et 12 au total (soit 3 ans). Il s'agit en revanche de trimestres assimilés et non cotisés.

À noter : les parents qui ont pris un congé parental à temps partiel ne peuvent pas bénéficier de trimestres supplémentaires.

Un trimestre cotisé est un trimestre ayant donné lieu à versement decotisations calculées sur les revenus d'activité. Contrairement à un trimestre assimilé qui n'a pas donné lieu à cotisations, mais qui est néanmoins validé. Les trimestres assimilés correspondent à des trimestres attribués dans certains cas : chômage, maternité/paternité, maladie, service militaire... Mais ils ne permettent pas, par exemple, de bénéficier du départ anticipé pour carrière longue.

Non-cumul avec les trimestres de naissance

Par ailleurs, cette majoration ne se cumule pas avec les 8 trimestres accordés en cas de naissance d'un enfant : 4 trimestres au titre de l'accouchement et de la grossesse et 4 trimestres au titre de l'éducation de l'enfant. C'est la méthode de calcul la plus avantageuse pour les parents qui est retenue.

En pratique, la conversion du congé parental en trimestres assimilés est donc utile dès lors que celui-ci a duré plus de 8 trimestres.

Avec la réforme des retraites de 2023, les mères de famille peuvent bénéficier jusqu'à 8 trimestres en cas de naissance d'un enfant, dans les conditions suivantes :

- 4 trimestres, au titre de la grossesse et de l'accouchement. La seule condition pour bénéficier de ces 4 trimestres est d'avoir la qualité d'assurée sociale. Ces trimestres sont considérés comme des trimestres cotisés pour bénéficier d'une retraite anticipée pour carrière longue.

À noter : l'adoption d'un enfant permet également de bénéficier de ces trimestres de majoration dans les mêmes conditions.

- 2 trimestres assimilés au titre de l'éducation de l'enfant. 2 autres trimestres au titre de l'éducation peuvent être partagés entre le père et la mère.

Ces majorations s'appliquent dans le régime général des salariés, mais aussi dans les différents régimes pour travailleurs indépendants : le régime des professions libérales (CNAVPL), des artisans et commerçants (SSI) ainsi que celui des salariés agricoles (MSA).

Retrouvez toutes les informations dans notre article sur les avantages retraite liés aux enfants.

Congé parental et dispositif carrières longues

Avec la réforme des retraites de 2023, les périodes de congé parental peuvent intégrer le dispositif de carrières longues, dans la limite de 4 trimestres.

Cependant, une condition précise doit être remplie : les trimestres doivent avoir été cotisés au titre de l'assurance vieillesse des parents au foyer (AVPF).

Pour rappel, l'assurance vieillesse du parent au foyer est ouverte aux parents :

- qui perçoivent l'allocation de base, la prestation partagée d'éducation de l'enfant (PreParE), le complément familial et l'allocation journalière de présence parentale (Ajpp) ;
- qui assument la charge d'une personne en situation de handicap (ici, enfant de moins de 20 ans) présentant au moins 80 % d'incapacité permanente, vivant à leur domicile ou bénéficiant d'une prise en charge partielle dans un établissement ou un service médico-social ;

- qui prennent en charge un proche handicapé ou présentant une perte d’autonomie grave dans le cadre d’un congé proche aidant ;
- qui ont une activité professionnelle réduite ou sont sans activité ;
- dont les ressources ne dépassent pas les plafonds en vigueur.

© Copyright La retraite en clair 2019 Accessibilité partiellement conforme