

L'aventure retraite

Table des matières

Un rappel indispensable.....	2
Process général.....	2
Anticiper.....	2
Guide CFDT.....	2
Informé les caisses de retraite.....	2
Le régime général (l'Assurance Retraite / la Carsat / InfoRetraite).....	3
Le régime complémentaire (Ircantec / Agic-Arcco).....	4
Le relevé de carrière.....	4
Le montant de la pension.....	5
Les cotisations sociales.....	6
Le régime d'imposition.....	6
Le CPF (Compte Personnel de Formation).....	6
La retraite à l'ADEME.....	7
La formation interne.....	7
La gestion des temps.....	7
Le solde de tous comptes.....	7
La mutuelle.....	8
Les outils informatiques de l'ADEME.....	9



Un rappel indispensable

Les pensions de retraite versées (régime général ou complémentaire) sont basées sur un **régime de répartition**. C'est à dire que ce que tu vas toucher à la retraite sera financé par ce que cotisent ceux qui travaillent (...pendant que tu te prélasses). Il ne faut pas oublier que pendant toute ta carrière active, tu as cotisé pour payer les pensions des retraités.es. **Il s'agit donc d'un système qui fait jouer la solidarité entre les générations.**

A contrario, dans un **système par capitalisation**, tes cotisations alimentent un « fonds de pension » qui est censé verser tes pensions à ta retraite. Les « fonds de pension » placent leur argent dans la finance (action, obligation, etc.). **Ce qui met ce système totalement sous la coupe des aléas du capitalisme financier et en renforce les effets destructeurs sur les équilibres sociaux et écologiques.**

Process général

Anticiper...

Préparer sa ra retraite, ça commence tôt...

Dès qu'on commence à travailler en fait !

Il faut conserver précieusement toutes les traces des paiements reçus (salaires, vacations...) en rétribution d'un travail ouvrant droit à la retraite.

C'est important car cela permet de se souvenir de tous les boulots qu'on a fait. Oui, bien sûr, quand on a 16/18 ans on est certain de se souvenir de ce job d'été qui a permis d'autofinancer un achat indispensable (à l'époque)... Mais, 46/48 ans plus tard, que restera-t-il de ce souvenir ? Et si les caisses de retraite de leur côté n'ont pas de trace de ce job, c'est foutu pour valider le trimestre.

Alors que si on a gardé le bulletin de salaire, il est possible de convaincre les caisses de retraite qu'il leur faut tenir compte de ce job d'été pour le calcul des trimestres. Et je vous assure que quand on approche de l'âge de la retraite, chaque trimestre validé prend une grande importance...

PS : Avis de boomer : côté conservation, on n'a pas encore fait mieux que le papier...

Guide CFDT

Le site [cfdt-retraités.fr](https://www.cfdt-retraités.fr)¹ comprend un [guide des pensions de retraite](#) très exhaustif (66 fiches) pour comprendre les retraites. C'est par lui qu'il faut commencer pour avoir une vision globale et trouver des informations.

Informez les caisses de retraite

Si la date prévisionnelle de ton départ à la retraite est (peut-être ?) évidente pour toi, elle ne l'est pas pour les caisses de retraite. Or elles en ont besoin pour préparer ton bilan de de carrière : il faut donc les en informer.

1 <https://www.cfdt-retraités.fr/>

L'assurance retraite a mis en place un outil qui permet de récapituler les démarches à effectuer et les informations à fournir : « [Mon agenda retraite](https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/hors-menu/annexe/services-en-ligne/agenda-retraite.html) ² ». Le plus simple est d'y ouvrir un compte.

Il est également possible de [demander directement ta retraite en ligne](https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/sites/pub/hors-menu/annexe/services-en-ligne/demande-retraite-en-ligne.html) sur le site de l'assurance retraite³.

Le régime général (l'Assurance Retraite⁴ / la Carsat⁵ / InfoRetraite)

C'est la partie « sécurité sociale » de la retraite, dite aussi **retraite de base**. Voir le guide des pensions de retraite de la CFDT pour une analyse détaillée.

Globalement l'accès à la retraite (la *liquidation des droits* à retraite comme ils disent si joliment) se fait sur la base d'un double décompte :

- la durée de cotisation ;
- le montant des rémunérations.

La durée de cotisation

Elle se calcule par trimestre. Mais ce n'est pas la durée du travail qui compte, c'est en fait un montant minimum de rémunération qui valide un trimestre. C'est ce qui permet à un job étudiant (qui dure rarement un trimestre complet) de valider un trimestre (sauf quand il manque 1 franc à la rémunération de l'été 1976... ce qui est rageant). Le montant de validation d'un trimestre varie d'une année sur l'autre. On peut le trouver sur internet⁶.

Il faut atteindre un certain nombre de trimestre (remember les manifs de 2023...) pour demander une retraite à taux plein. Moins de trimestres validés que ce seuil lors de la demande et c'est une décote (réduction) sur la pension versée ; plus de trimestres validés et c'est une surcote (majoration).

Le montant des rémunérations

Le régime général verse une pension dont le montant initial est calculé à partir des 25 meilleures rémunérations brutes annuelles, quel que soit le nombre d'années cotisées⁷. Ce montant est réévalué au 1^{er} janvier de chaque année. Pour prendre en compte ces 25 meilleures années, il y a deux cas : ta rémunération annuelle a été inférieure au plafond annuel de la sécurité sociale (PASS⁸) ou elle lui a été supérieure.

Rémunération annuelle inférieure au PASS

Dans ce cas c'est le montant annuel de tes rémunérations annuelles qui va servir de base pour le calcul du montant de ta pension. Le détail des calculs est donné dans le guide CFDT.

2 <https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/hors-menu/annexe/services-en-ligne/agenda-retraite.html>

3 <https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/sites/pub/hors-menu/annexe/services-en-ligne/demande-retraite-en-ligne.html>

4 <https://www.lassuranceretraite.fr/portail-info/home.html>

5 <https://www.info-retraite.fr/portail-info/home.html>

6 <https://www.lassuranceretraite.fr/sarn/jsp/acsarEstPopupTrimVal.jsp>

7 Si tu as moins de 25 années de cotisation, la moyenne se calcule sur le nombre d'années cotisées.

8 <https://www.ameli.fr/rhone/entreprise/vos-salaries/montants-reference/plafond-securite-sociale>

Rémunération annuelle supérieure au PASS

Dans ce cas, c'est le montant du PASS qui est utilisé pour le calcul, pas le montant de la rémunération annuelle. Mais, cerise sur le gâteau de la simplicité, le montant de ce PASS fait l'objet d'une revalorisation en fonction de son âge... On peut trouver, en cherchant bien, sur internet les montants revalorisés (je vous laisse farfouiller)...

Attention : si le solde de tous compte fait que ta rémunération dépasse ce PASS, le dépassement n'est pas pris en compte pour le calcul de ta pension du régime général.

Le régime complémentaire (Ircantec⁹ / Agirc-Arrco¹⁰)

Ce sont ces caisses de retraite qui versent la **retraite complémentaire**. Depuis sa création, l'ADEME cotisait à l'Ircantec. Tu as néanmoins pu cotiser à l'Agirc-Arrco dans une vie professionnelle antérieure et, de toute façon, depuis quelques années l'Agirc-Arrco a pris le relai pour les nouveaux embauchés à l'ADEME. Toutefois, comme le mode de fonctionnement de ces deux complémentaires est similaire, c'est le cas de l'Ircantec qui sert ici de présentation pour la retraite complémentaire.

Dans le cas de l'Ircantec la pension est basée sur une cotisation annuelle qui prend la forme de l'acquisition de points de retraite tout au long de sa carrière. C'est le montant annuel brut de la rémunération qui permet d'acquérir des points de retraite, leur taux d'acquisition varie d'une année à l'autre. Plus la rémunération annuelle est élevée, plus le nombre de points acquis est grand. D'autant plus que le taux d'acquisition de ces points augmente avec le niveau de rémunération¹¹ : pour la même somme, la tranche B de salaire (la partie du salaire au-delà de la tranche A) permet d'acquérir 3 fois plus de points que la tranche A.

Le versement de la pension se fait sur la base du nombre de points acquis et de la valeur de « liquidation » de ces points, valeur ajustée chaque année en novembre. Mais dans tous les cas, plus le nombre de points est grand, plus la pension versée sera importante.

Le relevé de carrière

A partir de 55 ans l'Assurance Retraite t'envoie un relevé de carrière qui récapitule toutes les informations sur ta carrière professionnelle dont disposent les caisses de retraite auxquelles tu as cotisé. Ce relevé est également disponible, sans condition d'âge, sur le site internet de l'[Assurance Retraite](https://www.assurance-retraite.fr/)¹², après que tu as créé ton compte.

Il faut lire soigneusement ce relevé dont va dépendre le calcul de tes pensions :

- vérifier que **toutes les périodes de travail dont tu te souviens y figurent** ;
- vérifier que la **période de ton service militaire** est bien prise en compte pour te valider les trimestres ;
- vérifier que **les trimestres dus au titre de ta(tes) maternité(s)** y sont mentionnés ;

9 <https://www.ircantec.retraites.fr/>

10 <https://www.agirc-arrco.fr/>

11 <https://www.ircantec.retraites.fr/actif/acquisition-droits/activite-professionnelle/calcul-droits-cotisation-demarches>

12 <https://www.lassuranceretraite.fr>

- vérifier que tes **périodes de chômage** sont prises en compte pour valider des trimestres,

Attention, l'Assurance Retraite estime que si tu n'as pas été indemnisé pour ta période de chômage, cette période ne peut valider de trimestre. C'est la règle générale. Mais il y a des exceptions (voir la [circulaire de la Cnav](#)¹³), notamment :

- la période de chômage qui suit immédiatement la fin de tes études doit être prise en compte,
- une période de chômage qui suit une activité rémunérée par un organisme ne cotisant pas aux régimes de retraite et qui ne t'ouvrira donc pas de droit à indemnisation financière, ouvre droit à validation de trimestres ;
- vérifier que pour **tout trimestre validé tu as acquis des points Ircantec** ;
- vérifier que les **périodes qui t'ouvrent le droit à des points Ircantec t'ouvrent bien également des droits à trimestre validés** :

Attention, il n'y a pas de seuil bas de rémunération pour acquérir des points Ircantec, mais il y en a un pour valider un trimestre cotisé. Ce seuil bas varie dans le temps...

Mais d'une façon générale, si pour l'année N tu as eu X points Ircantec qui te valident un trimestre, alors si tu as eu en année N+1 (ou +2 ou +3) un nombre de points supérieur à X sans validation de trimestre, il faut interroger la Carsat : il se peut qu'elle n'ait pas de trace de ta rémunération pour cette période, alors que l'Ircantec en a. Dans ce cas l'Ircantec peut te faire une attestation mentionnant ta rémunération, que tu peux envoyer à l'assurance retraite pour valider potentiellement des trimestres.

- Et surtout vérifier que les **périodes de temps partiel que tu as pu effectuer, à l'ADEME**¹⁴, **sont bien valorisées comme temps plein** pour la rémunération annuelle prise en compte.

Le montant de la pension

Avant la date de ton départ en retraite, les caisses de retraite vont t'envoyer, chacune de leur côté, une estimation des pensions (Carsat et Ircantec) qu'elles te verseront. Cette estimation est basée sur les informations dont elles disposent et que tu auras corrigées en corrigeant ton relevé de carrière.

Du fait de la nécessaire prise en compte du solde de tous comptes, qui ne peut t'être versé après ton départ à la retraite, le montant de tes pensions devra nécessairement être réévalué dans le premier trimestre de ta retraite. Si cela n'est pas fait dans le premier trimestre, il ne faut pas hésiter à relancer la Carsat et l'Ircantec, il arrive souvent que ces organismes prennent du temps pour le faire.

Attention, les Carsat sont régionalisées. Leurs modalités de travail peuvent varier d'une région à l'autre. Dans tous les cas un coup de téléphone¹⁵ peut permettre de fluidifier une situation bloquée.

¹³ https://legislation.lassuranceretraite.fr/Pdf/circulaire_cnav_2020_25_09072020.pdf

¹⁴ Il s'agit **uniquement** du passage du temps plein au temps partiel dans le cadre des dispositions de l'article 16.5.2 de l'accord sur le temps de travail en horaires dynamiques (durée hebdomadaire de travail réduite à 32 heures ou moins) et 11.5.2 de l'accord sur le forfait jour. Les **embauches directes en temps partiel**, les **temps partiels thérapeutiques ou dans le cadre d'incapacité de travail** n'ouvrent pas droit à des cotisations retraites compensées sur la base d'un temps plein.

¹⁵ Prévoir un temps certain d'attente...

Les cotisations sociales

Les pensions restent soumises à certaines cotisations sociales. Leur taux global est de l'ordre de 9 % des pensions brutes.

Le régime d'imposition

Les pensions sont bien entendues soumises à l'impôt sur le revenu selon le barème applicable à leur montant. Les organismes de retraite appliquent aussi le prélèvement à la source.

Indemnités, primes, paiement des repos non pris, tout cela augmente ta rémunération au moment du départ en retraite et va donc se répercuter sur le montant de l'impôt à payer. L'étalement de cette « sur-rémunérations » sur plusieurs années n'est plus possible. Mais l'administration des impôts a mis en place un système permettant de modérer cet impact : le système du quotient.

Comment ça marche ? Je cite dans le texte : *« Avec le système du quotient, l'impôt est calculé en ajoutant le quart du montant net de la prime de départ en retraite à votre revenu net global ordinaire (montant net de vos revenus courants) et en multipliant par quatre le supplément d'impôt résultant de la différence entre l'impôt correspondant aux seuls revenus ordinaires et celui afférent à ces revenus majorés du quart de la prime de départ à la retraite. »*

Si, si... Mais il y a des [exemples sur le site](#)¹⁶.

Nota : Comme le solde de tous comptes est versé le mois suivant ton départ en retraite, si tu pars au 31/12/N la « sur-rémunération » sera prise en compte pour le calcul de des impôts sur le revenu de N+1. Comme ceux-ci sont plus faibles, l'impact sera moins important.

Dans tous les cas un coup de fil aux impôts reste toujours possible pour obtenir un conseil.

Le CPF (Compte Personnel de Formation)

Attention, **une fois à la retraite tu perds l'accès au CPF**¹⁷. Adieu la possibilité d'utiliser les sommes patiemment accumulées sur le CPF en vue d'une formation. Elles seront englouties dans les coffres de la Caisse des Dépôts...

Il faut donc, ici aussi, **anticiper d'au moins 1 an** en recherchant un enseignement qui te permette d'utiliser au mieux tes droits dans une formation qui t'intéresse.

Tu peux suivre cette formation après ton départ en retraite, mais **il faut impérativement qu'elle ait été acceptée avant celui-ci**.

Tu vas me dire, *« Je pars en retraite, ils n'accepteront jamais que je suive une formation que je ne pourrai pas mettre en application, puisque étant à la retraite... »*.

Mais, rien ne t'empêche de travailler pendant ta retraite... Ce n'est pas l'objet de cette note mais c'est possible. Tu peux donc tout à fait argumenter ta demande en expliquant que tu effectues ta formation en vue d'une activité post retraite. Libre à toi ensuite de faire ce que tu veux.

En cas de refus, il suffit de remonter au créneau sur de nouvelles bases !

¹⁶ <https://www.impots.gouv.fr/particulier/questions/je-pars-en-retraite-comment-declarer-ma-prime-de-depart>

¹⁷ [https://www.maformation.fr/sea/cpf?](https://www.maformation.fr/sea/cpf?utm_source=bing&utm_medium=cpc&utm_campaign=391288527&utm_term=1202866483509980&utm_content=cpf)
utm_source=bing&utm_medium=cpc&utm_campaign=391288527&utm_term=1202866483509980&utm_content=cpf

La retraite à l'ADEME

La formation interne

C'est une étape importante. **Il te faut la demander le plus tôt possible.**

Dans la mesure où la direction valorise, par une prime, des délais de prévenance de départ à la retraite pouvant aller jusqu'à 5 ans, il faudrait demander la formation au moins 6 ans avant ton départ potentiel... La demander au moins 3 ans avant est, de toute façon, indispensable.

Cette formation va te permettre d'y voir plus clair dans tes droits et dans les modes de calcul, notamment pour la validation des trimestres. C'est à partir de cette information que tu peux commencer à planifier ton départ. Tu vas peut-être découvrir des opportunités pour ta retraite qui demandent des délais pour être activées (démarches, justificatifs...).

On peut regretter ici qu'aucun guide ne soit disponible à l'ADEME sur le départ à la retraite. Au-delà des généralités sur la démarche, il serait l'occasion de faire le point sur toutes les particularités de la prise de retraite à l'ADEME, notamment celles exposées ci-dessous.

La gestion des temps

C'est une étape importante puisque tous les temps de repos que tu n'as pas pris, tes heures supplémentaires et ton crédit d'heure, doivent être rémunérés par le solde de tous comptes ; à l'exception des récupérations de temps de déplacement, qu'il te faut donc prendre avant, sauf à les perdre...

Il ne faut pas hésiter à prendre un rendez-vous avec ta gestionnaire RH pour faire le point avec elle sur ces temps. Pour bien faire, surtout si tu as des contentieux sur les décomptes et synthèses de tempo (ah bon ?), il faut faire ce point **avant** ton départ en retraite. Suffisamment tôt (au moins 2 mois) pour régler ces contentieux de façon à ce que le service paye dispose d'informations correctes pour ton solde de tous comptes.

Le solde de tous comptes

La CFDT a mis en ligne une [vidéo de présentation de ce solde de tous comptes](#)¹⁸.

C'est le document par lequel l'ADEME et toi soldez financièrement toute relation contractuelle liée au travail. Il faut donc bien en vérifier l'exactitude. L'ADEME lui donne la forme d'un bulletin de salaire pour le mois suivant ton départ, comportant les rubriques habituelles.

A priori l'ADEME ne demande pas la signature d'un reçu pour ce solde de tous compte (que de toute façon tu n'es pas obligé de signer).

Ce document comporte certaines particularités dont il faut corriger les conséquences :

Il est daté du mois qui suit celui de ton départ à la retraite

Donc aux yeux de la Carsat ou de l'Ircantec cette somme ne fait pas partie de la rémunération à prendre en compte pour le calcul du montant de ta retraite. Il est nécessaire de demander à

18 https://video.cfdt.fr/portail/web-tv/la-minute-de-vos-droits-le-solde-de-tout-compte-de-quoi-s-agit-il-srv2_1350054

l'ADEME de t'établir une « **attestation de cessation de cotisation**¹⁹ ». Ce document fait le bilan des rémunérations qu'elle t'a versées avant ton départ à la retraite, il intègre aussi le solde de tous comptes.

Normalement cette information est portée à la connaissance des caisses de retraite par un support informatique que l'ADEME leur transmet. Pratiquement il vaut mieux que tu le demandes à l'ADEME et que tu l'envoies aux caisses de retraite. C'est plus sûr... De toute façon, l'Ircantec te le demandera par courrier dans les mois qui précèdent ton départ en retraite ; quand bien même tu ne peux pas le leur fournir à ce stade, puisque ton solde de tous comptes ne peut encore être établi par la DRH...

Il ne comporte aucune information sur la façon dont sont calculés les montants qui y figurent

Le taux horaire de rémunération des 15 premières heures de ton crédit d'heure est-il bien majoré, comme le prévoit l'accord sur les horaires dynamiques ?

Quel(s) taux journalier(s) est(sont) utilisé(s) pour rémunérer ton solde de jours de repos ?

Comment est calculé le montant de ta rémunération qui sert à calculer ton indemnité de départ à la retraite ?

Quant à savoir comment se calculent les cotisations sociales...

Il faut souligner que si ta dernière rémunération mensuelle d'actif dépasse le plafond mensuel de la sécurité sociale, l'ensemble de la rémunération du solde de tous compte et classé en tranche 2. Il s'agit en effet d'un complément de rémunération à ta dernière paye, son montant s'additionne donc au précédent pour ce qui est des tranches de cotisation, ainsi que pour le calcul des points de complémentaire.

Aucun document d'explication n'est fourni avec le solde de tous comptes (pas plus qu'avec le bulletin de salaire, malgré les demandes répétées de la CFDT à la direction).

Toutes ces questions et toutes les autres que tu te poses, il te faut donc les poser (et reposer...) au service paye ; et interpréter leurs réponses souvent très partielles²⁰. Mais c'est une étape nécessaire car elle peut te permettre de demander une correction de ce solde de tous comptes. Les délais pour demander une correction courent entre 1 et 3 ans selon l'objet de la contestation²¹.

La mutuelle

Tu as la possibilité de conserver pour toi, voire ton conjoint, la mutuelle de l'ADEME après ton départ à la retraite. Le montant de ta cotisation sera bien entendu supérieur à celui que tu payes en tant que salarié puisqu'il n'y aura plus de participation de l'ADEME.

Normalement, la correspondante ADEME pour la mutuelle te contacte avant ton départ à la retraite pour faire le point avec toi. Normalement... Le mieux est de prendre les devants 2 mois avant en la sollicitant pour obtenir les imprimés d'inscription à HM en tant que retraité ADEME.

19 <https://www.ircantec.retraites.fr/documentation/attestation-de-cessation-de-cotisations>

20 Ces explications sont données par des experts de tous les arcanes de la rémunération qui n'ont pas forcément le réflexe d'expliquer aux bétotiens qui les interrogent.

21 <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F86>

En les renvoyant à l'ADEME, pense à demander à quelle date ils seront envoyés à HM. Car normalement, c'est l'ADEME qui les envoie à HM. Normalement... Il vaut mieux que tu prennes contact avec HM après la date présumée d'envoi des documents par l'ADEME pour vérifier qu'HM les a reçus. Si HM ne reçoit rien (si, si, ça arrive...) demande-leur directement un bulletin d'adhésion, ça ira plus vite que de relancer l'ADEME...

Dans tous les cas, pas de panique, une adhésion rétroactive à ta date de départ en retraite est possible, moyennant un rappel de cotisations... Tu ne perdras pas de remboursements, même si certains pourront être un peu différés jusqu'à la prise en compte de ton adhésion.

Les outils informatiques de l'ADEME

C'est bête à dire, mais on n'y pense pas forcément :

A la date de ton départ en retraite, tu n'as plus accès aux outils informatiques professionnels que tu utilisais quotidiennement, notamment :

- plus d'agenda ;
- plus de carnet d'adresses ;
- plus d'accès à tes dossiers personnels stockés sur les supports ADEME.

Il te faut donc prendre toutes tes précautions **avant la date de ton départ** pour sauvegarder tes données personnelles²² hors des outils ADEME. Sinon, tu risques de te trouver fort démuni lorsque la retraite sera venue !

En parallèle de cette conservation de tes données personnelles sur des supports personnels, il convient de **supprimer de tes outils informatiques ADEME toutes tes informations personnelles et/ou syndicales** : adresses, fichiers, mails, etc... En effet, à ce jour, aucune information n'est donnée par la direction sur ce que deviennent les données informatiques que tu as archivées, compilées, utilisées, créées, qu'elles soient personnelles ou professionnelles. Sont-elles détruites ? Archivées ? Transmises à ton successeur ?

L'équipe CFDT pourra (sans doute) répondre à toutes tes demandes d'informations complémentaires (cfdt@ademe.fr), n'hésite pas à nous contacter !

22 A ce sujet, des données professionnelles pourraient-elles être conservées ? Lesquelles ?