Préparer mon départ à la retraite

Carrière, dates, indemnité : votre dossier pas à pas

Avant de fixer une date, vérifiez votre carrière et vos revenus futurs. Ce guide rassemble les papiers utiles, les démarches officielles et une feuille de route à remplir.

Commencez par ce qui vous concerne

Chaque fiche contient les papiers à préparer, une action et un exemple fictif. La feuille de route se coche et se remplit dans un lecteur PDF compatible, ou s'imprime.

VOTRE PARCOURS EN 5 ÉTAPES

1. Vérifier sa carrière et ses dates

2. Chiffrer et préparer le départ du travail

3. Anticiper ses revenus

4. Déposer et suivre la demande

5. Sécuriser le premier versement

Pour préparer un départ en France. Les fiches sur l'employeur et l'indemnité visent les salariés du privé. Agents publics, indépendants et carrières à l'étranger : consultez vos régimes pour les règles propres à votre situation.

Les exemples sont fictifs. Aucun montant ni droit individuel n'est garanti. Les règles sont vérifiées sur les sources indiquées au 25 novembre 2026.

ÉTAPE 1 / 5

Vérifier sa carrière et ses dates

01 Relisez votre carrière année par année

Ouvrez votre compte Info Retraite. Comparez les périodes affichées avec vos emplois, interruptions et justificatifs. À partir de 55 ans, le service de correction de carrière est accessible depuis le compte. Avant, contactez les régimes concernés.

Les papiers à préparer
Relevé de carrière, bulletins manquants, attestations de chômage ou maladie, justificatifs familiaux selon la correction.

Votre prochaine action
Listez chaque anomalie avec l'année, l'employeur et la preuve. Demandez la correction, puis conservez la réponse.

Exemple fictif. Votre emploi de 1998 n'apparaît pas : notez les mois concernés et retrouvez les bulletins avant de contacter la caisse.

Mon outil ou ma fiche pratique

Sources : Info Retraite : consulter et corriger sa carrière

02 Comparez plusieurs dates avant de décider

L'âge légal, le taux plein et le montant de la pension sont trois repères différents. Avoir le droit de partir ne garantit pas le montant maximal. Utilisez votre carrière réelle et les simulateurs officiels à jour.

Les papiers à préparer
Date de naissance, relevé de carrière, trimestres et points, périodes à corriger, estimations datées.

Votre prochaine action
Comparez deux dates dans Mon estimation retraite. Demandez confirmation à votre régime pour une carrière longue, un handicap ou une incapacité.

Exemple fictif. Comparez un départ au printemps et à l'automne : notez la pension estimée et les mois de salaire supplémentaires.

Mon outil ou ma fiche pratique

Sources : Info Retraite : estimation de retraite · Service Public : départ anticipé pour carrière longue

ÉTAPE 2 / 5

Chiffrer et préparer le départ du travail

03 Départ volontaire ou mise à la retraite ?

Le départ volontaire vient du salarié ; la mise à la retraite vient de l'employeur. Les indemnités et leur fiscalité diffèrent. Le barème du privé ne doit pas être appliqué tel quel à un agent public.

Les papiers à préparer
Contrat, ancienneté, courrier envisagé et convention collective indiquée sur la fiche de paie.

Votre prochaine action
Écrivez qui prend l'initiative. Vérifiez le préavis et sa date de fin avant d'envoyer votre courrier.

Exemple fictif. Vous préparez votre propre départ : n'utilisez pas le barème de la mise à la retraite par l'employeur.

Mon outil ou ma fiche pratique

Sources : Service Public : indemnité de départ à la retraite

04 Calculez l'indemnité, puis vérifiez votre convention

Pour un départ volontaire du privé : minimum de 0,5 mois entre 10 et moins de 15 ans ; 1 mois entre 15 et moins de 20 ans ; 1,5 mois entre 20 et moins de 30 ans ; 2 mois dès 30 ans. Une convention peut prévoir mieux.

Les papiers à préparer
Douze derniers bulletins, primes, périodes à temps partiel, date d'entrée et nom ou numéro IDCC de la convention.

Votre prochaine action
Comparez les salaires de référence des 12 et 3 derniers mois, avec les primes proratisées. Utilisez aussi le simulateur officiel par convention.

Exemple fictif. Départ volontaire, 22 ans à temps plein, référence 2 400 € : 1,5 × 2 400 = 3 600 € brut au minimum, avant impôt et prélèvements.

Mon outil ou ma fiche pratique

Sources : Service Public : indemnité de départ à la retraite · Service Public : simulateur selon la convention collective

ÉTAPE 3 / 5

Anticiper ses revenus

05 Ne confondez pas pension brute et argent disponible

La pension estimée, les prélèvements sociaux et le prélèvement à la source sont distincts. Une indemnité de départ volontaire est en principe imposable, hors exceptions. La mise à la retraite par l'employeur peut ouvrir une exonération partielle.

Les papiers à préparer
Estimations des régimes, dernier avis d'impôt, indemnité brute estimée et dépenses du foyer.

Votre prochaine action
Demandez un chiffrage de l'indemnité. Préparez votre budget avec un montant net estimé, sans compter deux fois la prime.

Exemple fictif. Une prime de 3 600 € est un versement ponctuel. Elle ne représente pas 300 € de pension en plus tous les mois.

Mon outil ou ma fiche pratique

Sources : Service Public : impôt sur les indemnités de départ

06 Petite retraite : examinez les compléments séparément

Le minimum contributif est lié à la retraite de base et à ses conditions de liquidation. L'Aspa est une aide sous conditions de ressources et de résidence, à demander. Elle peut être récupérée sur la succession dans certaines limites. Ce ne sont pas deux noms pour la même aide.

Les papiers à préparer
Notifications de toutes les retraites, ressources du foyer, patrimoine et logement pour l'examen de l'Aspa.

Votre prochaine action
Demandez à votre caisse si le minimum contributif a été examiné. Vérifiez séparément l'Aspa, le logement et la complémentaire santé solidaire.

Exemple fictif. Une petite pension n'entraîne pas automatiquement l'Aspa. L'organisme doit examiner vos conditions et votre demande.

Mon outil ou ma fiche pratique

Sources : Service Public : montant et minimum contributif · Service Public : Aspa et récupération sur succession · Service Public : demande de complémentaire santé solidaire

ÉTAPE 4 / 5

Déposer et suivre la demande

07 Préparez le calendrier de votre demande

La retraite n'est pas versée automatiquement. Pour le privé, Info Retraite recommande une demande cinq mois avant la date choisie, qui est en principe le premier jour d'un mois. Les délais diffèrent pour certains régimes, notamment dans la fonction publique.

Les papiers à préparer
Date visée, régimes concernés, préavis employeur, pièces demandées par le service de retraite.

Votre prochaine action
Créez votre calendrier : demande de retraite, préavis, pièces à fournir et date de fin de travail. Confirmez les dates avec chaque interlocuteur.

Exemple fictif. Pour un départ envisagé le 1er octobre, préparez le dépôt autour du 1er mai. Vérifiez d'abord votre régime et votre situation.

Mon outil ou ma fiche pratique

Sources : Info Retraite : préparer sa demande

08 Déposez puis suivez, sans attendre en silence

La demande en ligne peut être transmise aux régimes que vous sélectionnez. Contrôlez les destinataires et les demandes complémentaires. Un dossier enregistré ne signifie pas encore que la pension est accordée.

Les papiers à préparer
Pièce d'identité, RIB, avis d'impôt et pièces de carrière ou de famille indiquées dans la liste personnalisée.

Votre prochaine action
Gardez l'accusé de dépôt. Notez chaque pièce envoyée et suivez les réponses des régimes de base et complémentaires.

Exemple fictif. La retraite de base répond, mais pas la complémentaire : consultez le suivi de cette seconde demande au lieu de supposer que tout est terminé.

Mon outil ou ma fiche pratique

Sources : Info Retraite : préparer sa demande

ÉTAPE 5 / 5

Sécuriser le premier versement

09 En cas de blocage, préparez une question précise

Une carrière longue ou une retraite progressive ne se déduit pas seulement d'un âge. Faites vérifier le dispositif avant de quitter votre emploi. Pour un retard de dossier, reprenez les dates et les pièces déjà envoyées.

Les papiers à préparer
Référence du dossier, accusé de dépôt, chronologie, notification et liste des pièces encore demandées.

Votre prochaine action
Préparez un rendez-vous avec votre caisse. Si une décision vous semble erronée, lisez les voies et délais de recours figurant sur la notification.

Exemple fictif. Demandez : « Quelle condition manque et quel justificatif permet de la vérifier ? » plutôt que de déposer une nouvelle demande identique.

Mon outil ou ma fiche pratique

Sources : Service Public : départ anticipé pour carrière longue · Service Public : vérifier la retraite progressive

10 Contrôlez les versements et gardez une réserve

Retraite de base et complémentaire peuvent être payées à des dates différentes. Vérifiez les calendriers de vos caisses. Comparez les premières notifications et les montants reçus avec vos estimations.

Les papiers à préparer
Notifications de retraite, échéanciers, dernier bulletin de salaire et relevés de versement.

Votre prochaine action
Prévoyez les charges entre le dernier salaire et les premières pensions. Signalez rapidement un écart à la caisse concernée.

Exemple fictif. Votre premier virement ne couvre pas toutes les caisses : vérifiez les dates prévues avant de conclure à une pension manquante.

Mon outil ou ma fiche pratique

Sources : Info Retraite : préparer sa demande

À COCHER ET À REMPLIR

Ma feuille de route

Choisissez une démarche à la fois. Enregistrez une copie du PDF après saisie. Aucun champ de cette feuille n'est envoyé au site. Si votre lecteur ne permet pas la saisie, imprimez cette page.

- [ ] J'ai relu ma carrière et signalé les anomalies.
- [ ] J'ai comparé deux dates de départ avec mes régimes.
- [ ] J'ai fait confirmer un éventuel départ anticipé.
- [ ] J'ai vérifié mon préavis et ma convention collective.
- [ ] J'ai chiffré mon indemnité brute et son traitement fiscal.
- [ ] J'ai préparé mon budget avec les pensions nettes estimées.
- [ ] J'ai examiné les compléments possibles si mes revenus sont faibles.
- [ ] J'ai déposé les demandes et conservé les confirmations.
- [ ] J'ai vérifié les pièces attendues par chaque caisse.
- [ ] J'ai noté les premiers versements et prévu leur décalage.

Date de départ envisagée

Anomalie ou papier à retrouver

Question à poser à ma caisse

Date du prochain rendez-vous

Gardez vos documents personnels dans votre propre dossier. Ne notez ici ni mot de passe ni numéro de sécurité sociale.

POUR AGIR ET VÉRIFIER

Les sources et les outils

Les liens ci-dessous ouvrent les services officiels. Les pages du site vous aident à préparer la démarche ; elles ne remplacent pas la décision de votre organisme.

Info Retraite : consulter et corriger sa carrière

Info Retraite : estimation de retraite · calcul-retraite

Service Public : départ anticipé pour carrière longue · F13845

Service Public : indemnité de départ à la retraite · F13965

Service Public : simulateur selon la convention collective · R67712

Service Public : impôt sur les indemnités de départ · F408

Service Public : montant et minimum contributif · F21552

Service Public : Aspa et récupération sur succession · F16871

Service Public : demande de complémentaire santé solidaire · R54651

Info Retraite : préparer sa demande

Service Public : vérifier la retraite progressive · R64406

Continuer avec Mon Plein Droit

Préparer mon rendez-vous retraite

Signaler une erreur

Sur une version imprimée : scannez ce code ou saisissez monpleindroit.com/g/r00.