

LE GUIDE OFFICIEL



Marie Lafleur

Retraite et Aides Sociales

**Le Guide Complet pour Gagner du
Temps et Maximiser Vos Droits"**



Sommaire

- p.3 à p.4 – **Chapitre 1** - Introduction : préparer sa retraite sans stress
- p.5 à p.6 – **Chapitre 2** - Le relevé de carrière : votre document clé
- p.7 à p.9 – **Chapitre 3** - Les démarches avant le départ à la retraite
- p.10 à p.12 – **Chapitre 4** - La pension de réversion
- p.13 à p.15 – **Chapitre 5** - Les aides et droits complémentaires
- p.16 à p.18 – **Chapitre 6** - Les erreurs fréquentes à éviter
- p.19 à p.21 – **Chapitre 7** - Mes conseils d'experte pour un dossier sans stress



Chapitre 1 – Introduction : préparer sa retraite sans stress

Prendre sa retraite, demander une pension de réversion ou obtenir les aides auxquelles on a droit... tout cela peut sembler être un parcours semé d'embûches.

Formulaires complexes, justificatifs à n'en plus finir, délais interminables, réponses contradictoires... et au final, la crainte de passer à côté de droits importants.

🎯 Mon objectif avec ce guide est simple : vous aider à transformer ce parcours parfois stressant en un chemin clair, organisé et serein.

Je m'appelle Marie-Laure Fleury, et après plus de 25 ans dans le service client et la gestion de dossiers complexes, j'ai accompagné des centaines de personnes dans leurs démarches auprès des administrations (CAF, CPAM, MSA, CARSAT, caisses complémentaires, mutuelles...).

Je sais à quel point il est facile de se sentir perdu face à la machine administrative, surtout quand les enjeux financiers et personnels sont importants.

💡 Ce guide est le fruit de mon expérience : vous y trouverez des explications simples, des exemples concrets, des erreurs à éviter et mes astuces d'experte pour gagner du temps... et préserver votre tranquillité d'esprit.

Pourquoi ce guide est différent :

Contrairement aux brochures impersonnelles, ici je vous parle comme si nous étions assis autour d'une table, à feuilleter ensemble vos documents.



Chapitre 1 – Introduction : préparer sa retraite sans stress (suite)

Je vous explique les démarches pas à pas, en anticipant les blocages possibles et en vous donnant les solutions qui fonctionnent dans la vraie vie.

Ce que vous allez apprendre

Au fil des chapitres, nous verrons :

- Comment lire et vérifier votre relevé de carrière pour éviter les mauvaises surprises
- Les démarches à entreprendre avant le départ à la retraite et leurs délais
- La pension de réversion et comment en bénéficier
- Les aides complémentaires souvent méconnues
- Les erreurs fréquentes qui retardent ou réduisent vos droits
- Mes conseils d'experte pour constituer un dossier solide et éviter le stress

Mon engagement

- 📌 **Clarté** : vous comprendrez chaque étape.
- 📌 **Fiabilité** : les informations sont à jour et basées sur l'expérience terrain.
- 📌 **Humanité** : je sais que derrière chaque dossier, il y a une histoire de vie.

💬 **Astuce avant de commencer**

Gardez un carnet ou un dossier (papier ou numérique) à portée de main pour noter vos questions et rassembler vos documents au fur et à mesure de votre lecture. Vous gagnerez un temps précieux lorsque viendra le moment de lancer vos démarches.

Chapitre 2 – Le relevé de carrière : votre document clé

Le relevé de carrière, c'est un peu comme la carte d'identité de votre vie professionnelle.

Il recense toutes vos périodes travaillées, vos revenus cotisés et le nombre de trimestres validés.

C'est LE document à examiner en priorité pour savoir si tout est en ordre avant de demander votre retraite.

Où et comment le récupérer

- ✦ Vous pouvez télécharger gratuitement votre relevé de carrière :
 - Sur info-retraite.fr, le portail officiel,
 - Ou via l'espace personnel de votre caisse principale (CNAV, Carsat, MSA, etc.).

Il suffit de vous connecter via FranceConnect (identifiants impôts, ameli.fr, La Poste, etc.) pour accéder en une seule fois à l'ensemble de vos régimes, base et complémentaires inclus.

Les points à vérifier absolument

Lorsque vous avez votre relevé sous les yeux, prenez le temps de vérifier :

1. **Les périodes travaillées** → aucune année ne doit manquer.
2. **Les revenus inscrits** → ils doivent correspondre à vos bulletins de salaire ou attestations.
3. **Les trimestres validés** → vérifiez que le total est cohérent avec vos années d'activité.
4. **Les périodes assimilées** → chômage, maladie, maternité, service militaire... elles doivent aussi apparaître.



Chapitre 2 – Le relevé de carrière : votre document clé (suite)

Exemple concret : Imaginez que vous ayez travaillé en intérim pendant 6 mois en 2004. Si cette période n'apparaît pas dans votre relevé, vous pourriez perdre jusqu'à 2 trimestres... et devoir décaler votre départ de plusieurs mois.

Les erreurs fréquentes

- Des périodes manquantes après un changement d'employeur ou de caisse
- Des revenus sous-estimés (impact direct sur le montant de votre pension)
- Des trimestres non comptabilisés à cause d'erreurs administratives
- Des périodes de chômage ou maladie oubliées

💡 Astuce d'experte

➡ Faites cette vérification au moins 2 ans avant la date prévue de votre départ.

Cela vous laisse le temps de fournir les justificatifs et de corriger les anomalies sans retarder votre pension.

Check-list pour votre relevé de carrière

- ✓ Télécharger le document sur info-retraite.fr
- ✓ Vérifier les périodes travaillées
- ✓ Contrôler les revenus
- ✓ Compter les trimestres
- ✓ Identifier les périodes assimilées
- ✓ Lister les anomalies et préparer les justificatifs

Astuce bonus : Si vous trouvez une erreur, contactez directement la caisse concernée par écrit (courrier recommandé ou messagerie sécurisée). Gardez une copie de tous vos échanges.



Chapitre 3 – Les démarches avant le départ à la retraite

Demander sa retraite ne se fait pas en un claquement de doigts.

L'anticipation est la clé pour éviter les retards, les erreurs et... le stress inutile.

Plus vous commencerez tôt, plus vous aurez de marge pour corriger les anomalies, rassembler vos justificatifs et optimiser votre date de départ.

Quand commencer les démarches ?

Je recommande de débiter entre 6 et 12 mois avant la date prévue de votre départ.

➡ Cela vous laisse le temps de vérifier votre relevé de carrière, de demander des corrections et de préparer un dossier complet.

Les étapes essentielles

Vérifier et corriger votre relevé de carrière

📌 Si une année manque ou qu'un revenu est erroné, contactez la caisse concernée immédiatement.

Choisir votre date de départ

- Tenez compte de vos droits (nombre de trimestres)
- Analysez l'impact financier : un départ en janvier ou décembre peut changer le montant des premiers paiements ou des impôts.

Déposer la demande

- Sur info-retraite.fr (un seul formulaire pour tous vos régimes)
- Ou directement auprès de votre caisse principale

Chapitre 3 – Les démarches avant le départ à la retraite (suite)

Fournir les justificatifs

- Bulletins de salaire
- Attestations Pôle Emploi
- Certificats de maladie ou de maternité
- Livrets militaires (si applicable)

Suivre le dossier jusqu'au premier paiement

- Connectez-vous régulièrement à votre espace personnel
- Vérifiez les messages de la caisse pour éviter un blocage par manque de document

Tableau d'anticipation mois par mois

Mois avant départ	Actions à réaliser
12 mois	Télécharger et vérifier votre relevé de carrière
10-9 mois	Demander correction des anomalies si besoin
8 mois	Faire vos calculs (simulateur sur info-retraite.fr)
6 mois	Préparer vos justificatifs
4 mois	Déposer la demande officielle
3 mois	Confirmer la réception du dossier par la caisse
1 mois	Vérifier que la date de paiement est bien prévue

Exemple concret

Mme Dupont prévoit de partir à la retraite le 1er janvier 2026.

En janvier 2025, elle télécharge son relevé de carrière et découvre que 2003 est manquante.

Elle contacte sa caisse, envoie les bulletins de salaire et reçoit la correction 4 mois plus tard.

Grâce à cette anticipation, elle n'a aucun retard de paiement à son départ.

Chapitre 3 – Les démarches avant le départ à la retraite (suite)

💡 Conseil pratique

Toujours garder une trace écrite de toutes vos communications.

Envoyez vos documents :

- Par courrier recommandé avec accusé de réception
- Ou via les plateformes sécurisées des caisses

💬 **Astuce bonus** : Si vous avez des périodes dans plusieurs régimes (salarié, indépendant, agricole...), le portail info-retraite.fr centralise tout. Une seule demande suffit.



Chapitre 4 – La pension de réversion

La pension de réversion... c'est l'un des sujets les plus mal compris dans le domaine de la retraite, et pourtant, elle peut représenter un complément de revenu essentiel pour un conjoint survivant.

En clair, il s'agit d'une partie de la retraite qu'une personne décédée laisse à son conjoint ou ex-conjoint, sous certaines conditions.

Qui peut en bénéficier ?

La pension de réversion n'est pas automatique. Pour y avoir droit, il faut remplir des critères précis qui varient selon les régimes :

1. Lien marital

- Être marié(e) au moment du décès
- Ou avoir été marié(e) auparavant (le divorce ne fait pas perdre le droit)
- **X** Ni le PACS ni le concubinage ne donnent droit à la réversion dans le régime général

2. Conditions de ressources (dans le régime général)

- Les revenus du bénéficiaire doivent être inférieurs à un plafond fixé chaque année
- Les revenus pris en compte : salaires, pensions, revenus du patrimoine...

3. Demande officielle

- La pension de réversion n'est pas versée automatiquement : il faut en faire la demande
- La démarche se fait auprès de chaque régime concerné (base + complémentaire)

Chapitre 4 – La pension de réversion (suite)

Montants et calculs

§ Régime général (CNAV/Carsat)

- Montant : 54 % de la retraite que percevait ou aurait perçu le défunt
- Sous condition de ressources

§ Régimes complémentaires (Agirc-Arrco, etc.)

- Montant : 60 % de la retraite complémentaire du défunt
- Pas de condition de ressources, mais d'autres critères (âge minimum, etc.)

Exemple concret

Jean touchait une retraite de base de 1 200 € et une retraite complémentaire de 800 €.

Au décès de Jean, sa femme Claire, sous condition de ressources, pourrait percevoir :

- 648 € pour la partie de base (54 % de 1 200 €)
- 480 € pour la partie complémentaire (60 % de 800 €)
- ➡ Soit 1 128 € de pension de réversion cumulée.

Points de vigilance

- Chaque régime a ses propres règles : un dossier auprès de la CNAV ne déclenche pas la réversion complémentaire.
- Les délais peuvent être longs, surtout si des justificatifs manquent ou si des périodes de carrière sont à reconstituer.
- En cas de remariage, certaines pensions de réversion peuvent être supprimées ou réduites.

Chapitre 4 – La pension de réversion (suite)

Démarches à suivre

- Identifier tous les régimes dans lesquels le défunt a cotisé
- Préparer les justificatifs : acte de décès, livret de famille, relevé de carrière du défunt, preuves de mariage ou divorce, justificatifs de ressources
- Faire la demande :
 - En ligne via info-retraite.fr pour certains régimes
 - Directement auprès de chaque caisse pour d'autres
- Suivre le dossier : ne pas hésiter à relancer si vous n'avez pas de réponse dans les 3 mois

💡 Astuce d'experte

Faites la demande le plus tôt possible après le décès.

Pourquoi ? Parce que certaines pensions de réversion sont rétroactives uniquement sur 12 mois maximum. Attendre peut donc vous faire perdre plusieurs mois de versement.



Chapitre 5 – Les aides et droits complémentaires

La retraite ne se résume pas uniquement à la pension mensuelle.

Beaucoup l'ignorent, mais il existe un ensemble d'aides financières et d'avantages sociaux qui peuvent améliorer votre confort de vie.

Bien les connaître, c'est éviter de passer à côté de ressources précieuses.

1. L'ASPA - Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées


Anciennement appelée "minimum vieillesse", l'ASPA est un complément de revenus versé aux retraités dont les ressources sont inférieures à un certain plafond.

Conditions d'accès :

- Avoir au moins 65 ans (ou l'âge légal si inaptitude au travail)
- Résider en France de façon stable et régulière
- Ne pas dépasser un plafond de ressources fixé chaque année

Montants indicatifs :

- Célibataire : environ 1 012 € par mois maximum
- Couple : environ 1 571 € par mois maximum

 **Important** : L'ASPA est récupérable sur la succession si le patrimoine laissé dépasse un certain seuil.

Chapitre 5 – Les aides et droits complémentaires (suite)

2. Les aides au logement

Même à la retraite, vous pouvez bénéficier d'aides pour réduire votre loyer ou vos charges de logement.

- APL (Aide Personnalisée au Logement) : calculée selon vos ressources, votre loyer et la composition de votre foyer
- ALS (Allocation de Logement Sociale) : pour ceux qui ne remplissent pas les conditions de l'APL
- ALF (Allocation de Logement Familiale) : pour les personnes ayant des enfants ou d'autres personnes à charge

Cas pratique :

Marie, retraitée avec une petite pension de 950 €, touche 180 € d'APL.

Résultat : elle économise plus de 2 000 € par an sur son budget logement.

3. La Complémentaire Santé Solidaire (CSS)

Cette aide remplace l'ancienne CMU-C et l'ACS.

Elle permet de bénéficier d'une mutuelle gratuite ou à très faible coût.

Avantages :

- Pas de frais chez le médecin
- Pas d'avance de frais en pharmacie
- Remboursement intégral sur de nombreux soins (lunettes, prothèses dentaires, etc.)

Conditions :

- Revenu fiscal inférieur à un certain plafond
- Résidence stable et régulière en France.

Chapitre 5 – Les aides et droits complémentaires (suite)

4. Les aides spécifiques

Certaines situations ouvrent droit à des aides supplémentaires :

- **Allocation veuvage** : versée temporairement aux veufs/veuves de moins de 55 ans avec des ressources limitées
- **Aides aux personnes handicapées** : AAH (Allocation aux Adultes Handicapés) si invalidité reconnue avant la retraite
- **Aides locales** : certaines régions ou communes proposent des chèques énergie, réductions sur les transports, ou aides pour adapter un logement

5. Comment en bénéficier ?

Pour éviter les oublis et optimiser vos droits :

- Faites un bilan complet de vos ressources et besoins
- Consultez le site officiel mesdroitssociaux.gouv.fr
- Prenez rendez-vous avec votre caisse de retraite, la CAF, ou un centre communal d'action sociale (CCAS)
- Conservez tous vos justificatifs : bulletins de pension, relevés bancaires, avis d'imposition...

💡 Astuce d'experte

Beaucoup de retraités ne réclament pas certaines aides par manque d'information ou parce qu'ils pensent ne pas y avoir droit.

Un rendez-vous annuel avec un conseiller social peut vous permettre de débloquer plusieurs centaines d'euros par an.

Chapitre 6 – Les erreurs fréquentes à éviter

Même avec la meilleure volonté du monde, certaines erreurs reviennent très souvent dans les démarches de retraite.

Certaines peuvent sembler anodines, mais elles peuvent coûter cher ou entraîner des mois de retard dans le versement de la pension.

1. Attendre le dernier moment pour vérifier son relevé de carrière


Erreur classique :

Beaucoup de personnes découvrent des anomalies sur leur relevé au moment de faire la demande de retraite...

Problème : les corrections administratives peuvent prendre plusieurs mois.

Conséquences :

- Retard de paiement de la pension
- Montant de retraite amputé si certaines périodes ne sont pas validées à temps

 **Solution :** Vérifiez votre relevé au moins 2 ans avant votre départ pour corriger tout problème sans stress.

2. Ne pas signaler les périodes manquantes ou erronées

 **Si une année entière ou quelques mois ne figurent pas sur votre relevé :**

- Vous perdez des trimestres validés
- Votre pension peut être diminuée à vie



Chapitre 6 – Les erreurs fréquentes à éviter (suite)

Exemple concret :

Jean avait travaillé 6 mois dans une petite entreprise qui a fermé.

Cette période n'apparaissait pas sur son relevé et il n'a rien signalé...
Résultat : 2 trimestres en moins et une retraite réduite de 60 € par mois, à vie.

3. Confondre démarches auprès des caisses principales et complémentaires

📌 Rappel important :

- La retraite de base (CNAV, Carsat, MSA...) et la retraite complémentaire (Agirc-Arrco pour les salariés) sont gérées par des organismes distincts.
- Déposer une demande à l'un ne suffit pas : il faut le faire pour tous vos régimes.

Erreur fréquente :

"J'ai fait ma demande à la Carsat, donc ma complémentaire suivra automatiquement."

➡ Faux : vous risquez de retarder le versement de la partie complémentaire.

4. Sous-estimer l'importance des justificatifs originaux


📁 Les caisses peuvent demander :

- Bulletins de salaire
- Attestations de chômage ou de maladie
- Certificats militaires
- Contrats de travail

Perdre ces documents ou ne pas les fournir peut bloquer le traitement de votre dossier.



Chapitre 6 – Les erreurs fréquentes à éviter (suite)

 **Conseil :** Scannez et stockez vos documents en version numérique et conservez les originaux dans un classeur dédié.

5. Ne pas anticiper les délais

Même un dossier complet peut prendre 4 à 6 mois à être traité.

Si votre dossier est incomplet ou comporte des anomalies, cela peut aller jusqu'à un an.

Astuce : Commencez vos démarches 12 mois avant la date prévue pour être serein.

6. Penser que tout est automatique

La retraite n'est pas versée automatiquement à l'âge légal.


Il faut obligatoirement en faire la demande.

Exemple concret :

Hélène pensait que sa pension commencerait à être versée à ses 62 ans "comme par magie".

Elle n'a pas déposé de dossier... Résultat : 6 mois sans revenus.

Règle d'or :

 Anticiper, vérifier, classer et demander.

Ces 4 actions simples évitent 90 % des problèmes.

Chapitre 7 – Mes conseils d'experte pour un dossier sans stress

Après avoir accompagné des dizaines de personnes dans leurs démarches de retraite, j'ai pu identifier des règles simples mais ultra efficaces pour éviter les mauvaises surprises.

Ces conseils sont le fruit de mon expérience et de toutes les erreurs que j'ai vues... afin que vous n'ayez pas à les vivre.

1. Anticiper (toujours)

🎯 Le maître-mot, c'est préparer tôt.

Idéalement, commencez à :

- Vérifier votre relevé de carrière 2 ans avant votre départ
- Constituer votre dossier 12 mois avant la date souhaitée
- Faire vos demandes officielles 6 mois avant

Pourquoi ?

- Vous laissez le temps aux administrations de corriger les erreurs
- Vous évitez le stress d'une urgence
- Vous pouvez choisir la date de départ la plus avantageuse

2. Classer et centraliser vos documents

📁 Une mauvaise organisation = des retards.

Mon conseil : créez un dossier unique (papier + numérique) pour tout regrouper.

À inclure :

- Bulletins de salaire
- Attestations chômage/maladie/maternité
- Contrats de travail
- Documents militaires (si applicable)
- Courriers et mails échangés avec les caisses



Chapitre 7 – Mes conseils d’experte pour un dossier sans stress (suite)

Astuce :

Nommez vos fichiers numériques avec l’année et le type de document : 2012_BulletinSalaire_Janvier.pdf → plus facile à retrouver.

3. Se faire accompagner pour les cas complexes

Parfois, la retraite est simple... mais pas toujours :

- Carrière à l’étranger
- Multi-régimes (privé, public, indépendant)
- Périodes manquantes
- Décès d’un conjoint (pension de réversion)

Mon conseil :

Dans ces cas, n’hésitez pas à solliciter un accompagnement professionnel. Un œil expert peut vous éviter des pertes financières importantes.

4. Faire une “simulation retraite” régulière


Utilisez les simulateurs officiels (info-retraite.fr) pour :

- Estimer le montant de votre pension
- Visualiser l’impact d’un départ anticipé ou différé
- Ajuster vos projets financiers

Astuce bonus : Faites la simulation chaque année à partir de vos 55 ans.

Chapitre 7 – Mes conseils d’experte pour un dossier sans stress (suite)

5. Rester acteur de son dossier

 Ne partez jamais du principe que “tout est géré”.

- Suivez vos demandes
- Relancez si vous n’avez pas de réponse sous 3 semaines
- Gardez des traces écrites de vos échanges

Exemple concret :

Un de mes clients a débloqué son dossier bloqué depuis 4 mois... simplement en envoyant un mail récapitulatif clair et documenté.

Checklist express avant le départ

Pour finir, voici ma liste rapide à cocher :

- Relevé de carrière vérifié et corrigé
- Documents originaux classés et scannés
- Date de départ choisie stratégiquement
- Demande déposée auprès de tous les régimes
- Justificatifs fournis en bonne et due forme
- Suivi du dossier en cours
- Simulation du montant de pension effectuée

Message final :

La retraite, ce n’est pas juste la fin d’une carrière.
C’est le début d’une nouvelle vie.

Plus vous préparez vos démarches avec soin, plus vous pourrez en profiter pleinement... sans mauvaises surprises.

Conclusion – Votre retraite, votre nouvelle vie commence ici

Vous l'avez compris : préparer votre retraite, ce n'est pas juste une formalité administrative.

C'est un investissement dans votre tranquillité d'esprit, dans votre sécurité financière et dans la liberté de profiter pleinement de vos prochaines années.

Plus vous anticipez, plus vous serez maître de vos choix. Et aujourd'hui, vous avez déjà fait le premier pas en vous informant. Bravo ! 🎉

Mais... entre théorie et pratique, il y a parfois un monde. Et c'est là que je peux vous aider.

📞 **Passez à l'action dès aujourd'hui**

- Vérifiez votre relevé de carrière avec un œil expert
- Identifiez vos droits cachés et optimisez votre future pension
- Planifiez votre départ pour éviter toute perte de revenus

Ensemble, nous pouvons faire en sorte que votre retraite soit simple, sereine et 100 % sécurisée.

✉️ **Contactez-moi dès maintenant**

✉️ Email : fleurmarielaure07@gmail.com

📞 Téléphone : 07 75 77 12 87

🌐 Site web : [Cliquez pour être redirigé](#)

➡️ **Prendre rendez-vous maintenant**

Vous avez travaillé dur toute votre vie.
Offrez-vous la retraite que vous méritez...
Sans stress et sans mauvaises surprises.

Le meilleur moment pour agir, c'est maintenant.

