

JEAN LAMOUREUX

BONUS OFFERT — La Bible des Aides Retraite

LES 7 DÉMARCHES EXPRESS

La méthode des retraités malins pour récupérer le maximum
d'aides en quelques jours

Pourquoi certains récupèrent en 72 heures ce que d'autres cherchent depuis des mois ?

Après avoir accompagné des dizaines de retraités dans leurs démarches, j'ai observé quelque chose de frappant. Il existe deux catégories de personnes.

La première catégorie passe des semaines à lire, à hésiter, à commencer une démarche puis à l'abandonner faute de réponse, à appeler sans savoir quoi dire exactement. Ces personnes finissent souvent par récupérer quelque chose, mais au bout de deux ou trois mois d'efforts.

La seconde catégorie agit différemment. Ces retraités — que j'appelle les « retraités malins » — ont compris quelque chose d'essentiel : l'efficacité ne vient pas du temps passé, mais de la précision des actions. Ils savent exactement quoi faire, dans quel ordre, avec quels mots, à quel moment. Et ils récupèrent souvent l'essentiel en 72 heures.

J'ai étudié leur méthode. Je l'ai décomposée. Et je vous la transmets ici, en 7 démarches express.

DÉMARCHE EXPRESS N°1 — Le simulateur CAF en 8 minutes

La première chose que font les retraités malins, c'est utiliser le simulateur officiel de la CAF avant de passer le moindre coup de fil. Ce simulateur est gratuit, anonyme, et ne demande aucune inscription.

Il vous dit en moins de 8 minutes à quelles aides vous pouvez prétendre : APL, CSS, aides au logement, allocations spécifiques. Vous entrez quelques informations de base (revenus, situation familiale, logement) et vous obtenez une liste complète.

Pourquoi c'est express : vous évitez des heures d'appels téléphoniques pour savoir si vous êtes éligible. Vous arrivez à la CAF avec une liste précise, ce qui divise le temps de traitement par trois.

✓ Action : allez sur caf.fr → rubrique « Mes droits et mes aides » → « Simulateur d'aides ». Préparez votre dernier avis d'imposition avant de commencer.

DÉMARCHE EXPRESS N°2 — L'appel stratégique à la CARSAT

La plupart des retraités appellent la CARSAT sans savoir exactement ce qu'ils cherchent. Résultat : l'agent leur pose des questions générales, la conversation tourne en rond, et ils raccrochent sans avoir avancé.

Les retraités malins font l'inverse. Avant d'appeler, ils préparent une liste de questions précises. Ils appellent le matin entre 9h et 10h (c'est l'heure où les files d'attente sont les plus courtes). Et ils notent le nom de l'agent avec qui ils parlent.

Les 4 questions à préparer avant votre appel CARSAT

1. « Mon taux de CSG appliqué correspond-il à mon RFR de [montant] euros ? »
2. « Est-ce que je bénéficie bien du minimum contributif, et à quel montant ? »
3. « Y a-t-il des trimestres manquants sur mon relevé de carrière ? »
4. « Quelles aides complémentaires proposez-vous aux retraités de mon profil ? »

Le numéro de la CARSAT : 3960 (appel gratuit depuis un fixe). Meilleurs créneaux : mardi ou mercredi matin entre 9h et 10h.

DÉMARCHE EXPRESS N°3 — La vérification de taxe foncière en 15 minutes

Cette démarche est celle qui génère le plus de surprise. La majorité des retraités propriétaires de plus de 65 ans que j'ai accompagnés ne savaient pas qu'ils pouvaient bénéficier d'une exonération ou d'un dégrèvement sur leur taxe foncière.

La méthode express en 3 étapes :

1. Prenez votre dernier avis d'imposition. Repérez la ligne « Revenu Fiscal de Référence ». C'est votre RFR.
2. Comparez ce chiffre avec votre âge : si vous avez plus de 65 ans et un RFR modeste, vous êtes probablement éligible à un avantage.
3. Connectez-vous sur impots.gouv.fr → « Gérer mes biens immobiliers » → vérifiez si l'exonération ou le dégrèvement figure sur votre avis de taxe foncière.

Votre âge	Avantage possible	Ce qu'il faut faire
65–74 ans	Dégrèvement de 100 €	Vérifier sur l'avis. Sinon : lettre de réclamation.
75 ans et plus	Exonération totale possible	Vérifier sur l'avis. Sinon : réclamation avant le 31/12/2027.
Tout âge (ASPA)	Exonération automatique	Elle devrait être appliquée sans démarche.

 Si l'avantage ne figure pas sur votre avis alors que vous y avez droit : vous avez jusqu'au 31 décembre 2027 pour réclamer la taxe foncière 2026. Ne laissez pas passer cette date.

DÉMARCHE EXPRESS N°4 — Le Chèque Énergie en 3 clics

C'est la démarche la plus rapide. Si vous ne l'avez pas reçu automatiquement, vous pouvez le réclamer en moins de 5 minutes.

4. Rendez-vous sur chequeenergie.gouv.fr
5. Cliquez sur « Faire une demande » ou « Vérifier mon éligibilité ».
6. Renseignez votre numéro fiscal (sur votre avis d'imposition) et votre numéro de point de livraison électrique (sur votre facture d'électricité).

Si vous n'êtes pas à l'aise avec Internet : appelez le 0 805 204 805 (gratuit, lundi–vendredi 8h–20h). Un conseiller fait la démarche avec vous au téléphone.

Délai : vous avez jusqu'au 31 décembre 2026 pour réclamer le chèque 2026. Le chèque est envoyé dans les 2 à 4 semaines suivant la demande.

DÉMARCHE EXPRESS N°5 — La CSS par téléphone en un seul appel

La Complémentaire Santé Solidaire peut être demandée directement par téléphone à votre CPAM. Pas besoin de vous déplacer, pas besoin de télécharger des formulaires complexes.

La méthode express :

7. Préparez votre numéro de sécurité sociale et votre avis d'imposition.
8. Appelez votre CPAM au 3646.

9. Dites exactement cette phrase : « Je souhaite faire une demande de Complémentaire Santé Solidaire. Mon Revenu Fiscal de Référence est de [montant] euros. Pouvez-vous m'aider à compléter ma demande ? »

L'agent vous guidera. Dans certains cas, il peut initier la demande directement au téléphone et vous envoyer le formulaire prérempli à signer.

✓ Si votre RFR est inférieur à 13 724 € (personne seule) ou 20 966 € (couple), vous avez de grandes chances d'être éligible. Appelez même si vous avez un doute.

DÉMARCHE EXPRESS N°6 — Le CCAS en 10 minutes

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de votre mairie est l'organisme le plus sous-utilisé par les retraités. Et souvent celui qui détient les aides les plus accessibles et les plus rapides à obtenir.

La méthode express :

10. Appelez votre mairie et demandez à parler au CCAS. Il suffit parfois de dire : « Je suis retraité et je voudrais savoir quelles aides sont disponibles pour les seniors dans notre commune. »
11. Demandez un rendez-vous avec un travailleur social. Ce rendez-vous est gratuit et sans engagement.
12. Lors du rendez-vous, présentez votre avis d'imposition, votre relevé de pension, et votre justificatif de domicile. Le travailleur social identifiera les aides locales auxquelles vous avez droit.

Ce que vous pouvez trouver lors de ce rendez-vous : aide alimentaire, aide pour les factures d'énergie, tarifs réduits sur les activités municipales, aide à domicile, téléassistance subventionnée, aide aux vacances.

💡 Ce rendez-vous dure généralement 45 minutes. Il peut vous faire économiser des heures de recherche et vous ouvrir des droits que vous n'auriez jamais trouvés seul.

DÉMARCHE EXPRESS N°7 — Le relevé de carrière en ligne ce soir

Cette démarche est celle qui génère les corrections les plus importantes — et que l'on repousse toujours à plus tard. Les retraités malins la font dès que possible.

La méthode express :

13. Allez sur lassuranceretraite.fr
14. Connectez-vous avec vos identifiants France Connect (les mêmes que pour impots.gouv.fr ou ameli.fr).
15. Cliquez sur « Mon relevé de carrière ».
16. Parcourez les années une par une. Cherchez les trous : années manquantes, périodes de chômage absentes, service militaire non comptabilisé.
17. Si vous trouvez une anomalie : cliquez sur « Signaler une erreur » et uploadez les justificatifs (bulletins de salaire, attestations).

La correction d'un seul trimestre peut augmenter votre pension de façon permanente. Pour une pension de 1 000 euros, chaque trimestre supplémentaire peut représenter plusieurs dizaines d'euros par mois à vie.

LE PLAN DES 72 HEURES — Récupérez l'essentiel en 3 jours

Quand	Démarche	Durée	Résultat possible
Soir J1	Simulateur CAF	8 min	Liste complète de vos droits potentiels
Soir J1	Relevé de carrière en ligne	20 min	Identification des anomalies à corriger
Matin J2	Appel CARSAT (9h–10h)	20 min	Vérification CSG + minimum contributif
Matin J2	Appel CPAM pour la CSS	15 min	Demande CSS initiée
Après-midi J2	Vérification Chèque Énergie en ligne	5 min	Chèque demandé ou confirmé reçu
Matin J3	Appel mairie → CCAS	10 min	Rendez-vous réservé
Matin J3	Vérification taxe foncière (impots.gouv.fr)	15 min	Exonération vérifiée ou réclamée

LES 5 RACCOURCIS QUE LES RETRAITÉS MALINS UTILISENT TOUJOURS

18. Appelez toujours le matin entre 9h et 10h. Les files d'attente sont deux fois plus courtes qu'en fin de matinée ou en après-midi.
19. Préparez vos documents AVANT d'appeler. Numéro de sécurité sociale, RFR de votre dernier avis d'imposition, numéro de pension. Vous gagnez en moyenne 15 minutes par appel.
20. Notez le nom de l'agent et le numéro de dossier à chaque appel. En cas de problème, vous pourrez vous y référer.
21. Envoyez toujours vos lettres en recommandé avec accusé de réception. Cela protège vos droits et force l'organisme à répondre dans les délais légaux.
22. Si vous n'avez pas de réponse dans les 30 jours, relancez. Les organismes ont souvent des délais légaux de 2 mois, mais un rappel accélère souvent le traitement.

✓ Conseil bonus : si vous n'êtes pas à l'aise avec Internet, demandez à un enfant, petit-enfant, ou ami de vous accompagner pour les démarches en ligne. Deux paires d'yeux valent mieux qu'une, et ces démarches sont simples une fois qu'on a quelqu'un pour guider.