

En route pour demain

LE GUIDE POUR BIEN PRÉPARER SA RETRAITE



**grand
mercredi**

x

 **l'assurance
retraite**

Les 5 questions à se poser avant la retraite

Avant de plonger dans les démarches, prenez un temps pour vous.

La retraite n'est pas une simple formalité administrative. C'est une transition de vie, un virage qui mérite qu'on s'y prépare avec attention... et un peu de douceur.

Avant de cocher des cases ou de remplir des formulaires, prenez un moment pour réfléchir à ce que vous attendez de cette nouvelle étape. Car bien préparer sa retraite, c'est d'abord se poser les bonnes questions, à son rythme, pour ensuite agir en connaissance de cause.



Voici 5 questions simples mais essentielles pour amorcer cette réflexion – et peut-être ouvrir la voie à de beaux projets.

EST-CE QUE JE SAIS COMBIEN JE VAIS TOUCHER ?

Il ne s'agit pas d'avoir un chiffre exact à l'euro près, mais une estimation de votre future retraite permet de se projeter. Ce montant influencera vos choix de vie, votre lieu de résidence, vos projets de voyage... ou même votre envie de travailler un peu plus longtemps. Et si je faisais une simulation du montant pour me rassurer ?

DE QUOI AI-JE ENVIE POUR CETTE NOUVELLE ÉTAPE ?

Certains rêvent de repos, d'autres de temps pour les petits-enfants, d'engagement associatif, de grands voyages ou de jardinage. Il n'y a pas de bonne réponse, il y a la vôtre. Prenez le temps d'imaginer ce que vous aimeriez faire – au quotidien ou sur le long terme. Qu'est-ce qui me donnerait envie de me lever le matin... une fois à la retraite ?

QU'EST-CE QUI M'INQUIÈTE LE PLUS ?

L'ennui ? Le manque d'utilité ? Les revenus ? Le sentiment de "perdre" quelque chose ? Toutes ces craintes sont légitimes. Les identifier est une première étape pour mieux les apprivoiser – et parfois, trouver des réponses là où on ne les attendait pas. Ai-je peur du vide... ou simplement de l'inconnu ?

AI-JE SUFFISAMMENT D'ÉLÉMENTS

POUR DÉCIDER DE PARTIR À LA RETRAITE ?

Connaissez-vous votre âge légal de départ ? Le nombre de trimestres validés ? Les dispositifs spécifiques dont vous pourriez bénéficier ? Si la réponse est non, pas de panique : ce n'est pas une course, mais une construction progressive. Où en suis-je dans ma carrière, vraiment ?

À QUI PUIS-JE EN PARLER ?

La retraite, ça ne se prépare pas forcément seul. Entre les organismes de retraite, votre entourage, ou d'autres grands-parents passés par là, il existe des ressources, des témoignages, des soutiens. Et peut-être que commencer par une discussion avec un proche suffit à débloquer la suite. Avec qui pourrais-je partager mes doutes ou mes envies ?

EN RÉSUMÉ

Avant de penser démarches, pensez à vous. Prenez un carnet, un moment au calme, une tasse de thé peut-être... et commencez par ces cinq questions. Car anticiper sa retraite, c'est d'abord mieux se connaître.

Ma nouvelle vie de retraité(e)

Une fois les démarches faites et le départ acté, une nouvelle question se pose : à quoi vont ressembler mes journées ? Fini les horaires imposés, les réunions à rallonge ou les semaines à toute vitesse. Place à un temps choisi – encore faut-il savoir ce qui nous anime.

CE QUI ME DONNE ENVIE DE ME LEVER LE MATIN

La retraite est un formidable moment pour revenir à l'essentiel : ce qui vous fait du bien, vous rend utile, vous procure de la joie. Voici quelques pistes pour nourrir votre propre réflexion :



Ce que j'ai toujours voulu faire, mais jamais eu le temps de commencer (exemple : apprendre une langue, me remettre à la peinture, voyager seul(e)...

Les gens avec qui j'ai envie de passer du temps : famille, amis, voisins, petits-enfants, collègues retraités...



Les petits rituels qui me font du bien : un café en terrasse, une promenade quotidienne, l'écriture d'un journal, une sieste au soleil...

Ce que je veux transmettre : des savoir-faire, des valeurs, des souvenirs, des conseils de vie.



ASTUCE

Prenez un carnet ou une feuille blanche et complétez votre propre "Routine du matin". Un petit pas vers une retraite à votre image.



ET SI VOUS VOUS FAISIEZ ACCOMPAGNER ?

Les ateliers "Pour bien vieillir" sont conçus pour accompagner les jeunes retraités dans cette transition. Proposés par vos caisses de retraite, ils abordent des sujets concrets et utiles : le nouveau rythme de vie, la santé, les projets personnels, les liens sociaux...

Et tout cela dans un cadre chaleureux, animé par des professionnels de la prévention.

LA BOÎTE À IDÉES ANTI-ENNUI

(AVEC OU SANS PETITS-ENFANTS !)

DES ACTIVITÉS À PARTAGER ENSEMBLE

Créer une mini-radio familiale

Les enfants posent les questions, vous racontez vos souvenirs.

Organiser une journée "retour en enfance":

jeux de votre époque, goûter vintage, musique rétro.

Monter un jardin potager à 4 mains

(ou en jardinières sur un balcon).

Préparer ensemble un carnet de recettes de famille

illustré.

Créer un "journal des vacances"

commun avec dessins, photos, anecdotes.

DES IDÉES POUR GARDER LE LIEN À DISTANCE

Envoyer chaque semaine une "carte postale audio"

Un petit message vocal ou une anecdote.

Lire un chapitre d'un livre à voix haute

et l'envoyer en podcast.

Créer ensemble un calendrier partagé

avec des défis rigolos à réaliser chacun de son côté.

DES PROJETS RIEN QUE POUR VOUS

Se lancer dans le bénévolat ou le mentorat.

Reprendre des cours

(en ligne ou près de chez vous).

Tenir un blog ou un journal de bord

de jeune retraité.

Partir à la découverte

d'un coin de France chaque mois.

COUP DE CŒUR

L'atelier "Bienvenue à la retraite", spécialement pensé pour amorcer cette nouvelle étape en douceur, avec bienveillance et sans pression.

Pour découvrir les prochains ateliers près de chez vous : www.pourbienvieillir.fr N'hésitez pas également à suivre la page facebook "Pour bien vieillir"

Vous voilà prêt pour cette belle aventure !

La grande checklist du passage à la retraite

Les démarches pour partir à la retraite peuvent sembler floues, voire un peu intimidantes. Bonne nouvelle : il est tout à fait possible de s'organiser tranquillement, en avançant étape par étape, selon un calendrier simple. **Voici une checklist pour anticiper votre départ sans stress, avec des repères concrets à cocher, annoter ou compléter selon votre situation.**

5 ANS AVANT LE DÉPART À LA RETRAITE

Dès 5 ans avant la date de départ souhaitée, vous pouvez créer votre espace personnel sur lassuranceretraite.fr et accéder aux services en ligne proposés. C'est simple, pratique et sécurisé. Vous pouvez aussi vous inscrire à l'outil Mon agenda retraite pour être sûr d'avoir toutes les démarches en tête.

2 ANS AVANT LE DÉPART (ENVIRON À 60 ANS)

Consulter mon relevé de carrière
Rendez-vous sur lassuranceretraite.fr pour vérifier que tout est à jour : salaires, trimestres, périodes manquantes...

ASTUCE 💡

Repérez les "trous" éventuels (congé parental, études, chômage...) et notez les justificatifs à retrouver.

Faire une première estimation de ma retraite.
Grâce au simulateur de l'Assurance retraite (gratuit), vous obtenez une idée claire de vos revenus futurs.

Envisager l'âge idéal pour mon départ
Âge légal, taux plein, retraite progressive, surcote... Informez-vous sur les options selon votre parcours.

1 AN AVANT

Prendre un RDV avec un conseiller retraite
Un entretien gratuit avec un expert de l'Assurance retraite peut vous aider à affiner vos choix si vous dépendez du régime général.

Décider de ma date de départ
Posez-vous les bonnes questions : est-ce que je souhaite partir dès que possible ? Attendre quelques mois de plus ? Garder un pied dans le travail ?

Informez votre employeur de vos intentions (si vous êtes salarié)
Même si rien n'est encore acté, cela permet d'anticiper ensemble l'organisation de votre départ.

5 MOIS AVANT

Faire officiellement ma demande de retraite
La demande se fait en ligne sur lassuranceretraite.fr. Elle vaut pour tous vos régimes.

ASTUCE 💡

Réunissez en amont vos documents clés (RIB, justificatifs d'identité, livret de famille, etc.) pour gagner du temps.

Vérifier vos documents
Un dossier complet facilitera la prise en charge de votre dossier.

3 MOIS AVANT

Préparer ma sortie du monde du travail
Congés à solder, passation à organiser, documents à signer : pensez à clôturer sereinement votre vie professionnelle.

Vérifier le premier versement de ma retraite

LE JOUR J (ET APRÈS)

Célébrer ce nouveau départ !
Que ce soit un pot de départ, un déjeuner en famille ou une escapade... marquez ce moment. Vous le méritez.

Créer de nouvelles routines
Loisirs, engagements, moments avec vos petits-enfants : dessinez votre emploi du temps avec plaisir.

ASTUCE 💡

Un petit carnet de retraite pour noter vos idées, rendez-vous, envies ou souvenirs peut devenir un fidèle compagnon de cette nouvelle vie.

EN RÉSUMÉ

Pas besoin d'être expert en paperasse pour bien préparer sa retraite. Avec un calendrier clair, quelques rappels, et un peu d'anticipation, tout devient plus simple. Une chose à la fois. Une case à cocher. Une étape de plus vers une retraite sereine.

