



ATELIER NUMÉRIQUE · DÉBUTANTS

Ma retraite en ligne

Demander sa retraite sur Internet, pas à pas — et les papiers à fournir

Un seul site · une seule demande · pour tous vos régimes

Yggdrasil — Médiation numérique



Ce que vous saurez faire ce soir



Trouver le bon site

Le site officiel, un seul pour toutes vos caisses



Me connecter en sécurité

Avec FranceConnect, sans créer un nouveau mot de passe



Vérifier et estimer

Ma carrière, mon âge de départ, le montant



Faire ma demande

Cliquer au bon endroit, étape par étape



Préparer mes papiers

La liste des justificatifs à fournir



Connaître l'option papier

Si je n'ai pas Internet ou si je préfère

LE POINT DE DÉPART

La retraite, il faut la demander

Quand vous arrivez à l'âge de la retraite, l'argent **n'arrive pas automatiquement** sur votre compte.

Vous devez faire une démarche pour la déclencher. Bonne nouvelle : aujourd'hui, tout peut se faire depuis chez vous, sur Internet.



4 mois avant

C'est le bon moment pour déposer votre demande



Depuis chez vous

Ordinateur, tablette ou smartphone suffisent



Yggdrasil



Le bon site : un seul pour tout



info-retraite.fr

« Mon compte retraite »

Le site officiel et gratuit du service public



Attention aux faux sites. Tapez vous-même info-retraite.fr. Méfiez-vous des sites qui demandent de l'argent ou qui promettent de « tout faire à votre place ».

Pourquoi celui-là ?



Il regroupe TOUS vos régimes

Salarié, agricole, indépendant, fonction publique...



Une seule demande pour tous

Plus besoin d'écrire à chaque caisse séparément



Sécurisé et gratuit

Jamais de paiement demandé pour faire sa retraite



En ligne ou sur papier ?



En ligne

Le plus simple aujourd'hui

- ✓ Sur info-retraite.fr
- ✓ Une seule demande pour tous les régimes
- ✓ Formulaire déjà pré-rempli
- ✓ Suivi en direct de votre dossier
- ✓ Documents joints en photo / scan



Sur papier

Si vous n'avez pas Internet

- ✓ Formulaire « Cerfa » à remplir à la main
- ✓ À retirer à la Carsat ou France services
- ✓ Une demande par régime concerné
- ✓ Envoi par courrier avec les copies
- ✓ Un peu plus long à traiter



Avant de commencer : ce qu'il faut sous la main



Un appareil connecté

Ordinateur, tablette ou téléphone avec Internet



Mon adresse e-mail

Et mon mot de passe de messagerie (pour les codes)



Mon téléphone portable

Pour recevoir un code de sécurité par SMS



Mes identifiants FranceConnect

Impôts, Ameli, La Poste... un compte que vous avez déjà



Mon RIB

Le relevé qui donne le numéro de mon compte bancaire



Un peu de temps au calme

Comptez 20 à 30 minutes, sans être pressé



Se connecter avec FranceConnect



FranceConnect, c'est quoi ?

C'est un bouton qui vous permet de vous connecter **sans créer de nouveau mot de passe.**

Vous réutilisez un compte que vous avez déjà :

- ✓ Impôts (impots.gouv.fr)
- ✓ L'Assurance Maladie (Ameli)
- ✓ La Poste / L'Identité Numérique
- ✓ MSA, Yris...

Pourquoi c'est pratique



Plus sûr

Vos données sont protégées par l'État



Un seul compte

Pas un mot de passe de plus à retenir



Reconnu partout

Le même bouton sur de nombreux sites publics



Où cliquer pour se connecter

1

Allez sur le site

Tapez info-retraite.fr dans la barre du navigateur, puis Entrée.

2

Cliquez sur « Mon compte »

Le bouton est en haut à droite de la page d'accueil.

3

Choisissez « S'identifier avec FranceConnect »

Le bouton bleu avec le logo FranceConnect.

4

Sélectionnez votre compte

Par ex. « Impôts ». Entrez l'identifiant que vous connaissez déjà.

5

Validez le code reçu

Recopiez le code envoyé par SMS ou par e-mail. C'est fait, vous êtes connecté !



Vérifier ma carrière



Service « Ma carrière »

La liste de tout ce que vous avez travaillé, année par année. C'est ce relevé qui sert à calculer votre âge de départ et le montant de votre retraite.



Regardez chaque ligne

Vérifiez que toutes vos périodes de travail apparaissent



Repérez un oubli ?

Un trimestre manquant, un employeur absent... notez-le



Demandez une correction

Dès 55 ans, vous pouvez demander à corriger votre carrière



Estimer mon âge et mon montant



« Mon estimation retraite »

Un simulateur qui vous montre, selon l'âge où vous partez :



À quel âge vous pouvez partir



Quel montant vous toucheriez par mois



Ce que ça change si vous partez plus tard



Bon à savoir

Atteindre l'âge légal ne donne pas toujours la retraite « à taux plein ». Le simulateur aide à choisir le meilleur moment.



Pas encore décidé ?

Inscrivez-vous à « Mon agenda retraite » : le site vous envoie des conseils par mail au bon moment avant votre départ.

Quand faire ma demande ?

4

mois avant

la date de départ que vous avez choisie



Vous choisissez votre date

Elle ne peut pas être avant l'âge légal de départ



Ni trop tôt, ni trop tard

4 mois avant laisse le temps de traiter votre dossier



Garantie de versement

Dossier complet à temps = paiement assuré à la date choisie





« Demander ma retraite » : la démarche

Une fois connecté, cliquez sur le service « Demander ma retraite ». Le formulaire est déjà pré-rempli et se fait en 6 étapes guidées.

1

Vos informations
personnelles

2

Vos coordonnées et votre RIB

3

Votre date de départ choisie

4

Vos régimes (cochés
automatiquement)

5

Vos justificatifs à joindre

6

Vérification et validation

Pas le temps de finir ? Vous pouvez enregistrer et revenir plus tard : votre demande est conservée 90 jours.



Le socle commun : à préparer dans tous les cas



Une pièce d'identité

Carte d'identité ou passeport (ou titre de séjour)



Un RIB

À votre nom — le compte où sera versée la pension



Vos avis d'impôt

Vos 2 derniers avis d'impôt sur le revenu



Un justificatif d'état civil

Acte de naissance récent ou livret de famille



Un justificatif de domicile

Selon votre situation (facture, attestation...)



Le relevé de carrière

Le « RIS » que vous avez vérifié à l'étape 2



En plus, selon votre situation



J'ai eu des enfants

Livret de famille ou actes de naissance des enfants



J'ai connu le chômage

Attestation France Travail (ex-Pôle emploi), même ancienne



Je suis fonctionnaire

Certificat de radiation des cadres ; finalisation sur ensap.gouv.fr



Je suis indépendant

Certificat de cessation d'activité



Astuce : sur le site, l'outil « Justificatifs à fournir » vous donne la liste exacte adaptée à VOTRE situation.



Mettre mes papiers « dans » l'ordinateur

Pour joindre un document en ligne, il faut d'abord en faire une photo ou un scan. Voici comment, simplement.



1 • Photographier

Posez le papier à plat, bien éclairé. Prenez la photo bien droite, sans ombre.



2 • Vérifier

Le document doit être net et entièrement lisible, jusque dans les coins.



3 • Téléverser

Sur le site, cliquez « Ajouter un document », puis choisissez votre photo.



Formats acceptés : photo (JPG / PNG) ou PDF. Un fichier trop lourd ? Une simple photo de smartphone suffit la plupart du temps.



Joindre mes justificatifs et valider



Je joins mes documents

Pour chaque pièce demandée, j'ajoute la photo ou le scan correspondant.



Je relis tout

Je vérifie ma date de départ, mon RIB et que rien ne manque.



Je valide ma demande

Un clic sur « Valider » : ma demande part vers tous mes régimes.



Je reçois une confirmation

Un accusé de réception arrive ; je peux le conserver.



Suivre ma demande



Je suis l'avancement

Dans « Suivi de mes demandes », je vois où en est mon dossier.



On peut me contacter

Un conseiller peut m'appeler si une pièce manque ou pour préciser.



Je reçois ma notification

Un courrier officiel m'indique le montant de ma retraite.



Paieement garanti

Dossier complet à temps : versement assuré à la date choisie.



Le chemin papier, en clair



1 • Retirer le formulaire

Le « Cerfa » de demande de retraite : à la Carsat, en France services ou à télécharger.



2 • Le remplir à la main

Calmement, avec un stylo noir. En cas de doute, faites-vous aider.



3 • Joindre les copies

Les mêmes papiers qu'en ligne : identité, RIB, avis d'impôt...



4 • Envoyer par courrier

À chaque caisse concernée. Gardez une copie de tout votre dossier.

À noter : sur papier, il faut une demande par régime. En ligne, une seule suffit pour tous.



3 erreurs qui retardent le paiement



Acte de naissance périmé

Demandez-en un récent à votre mairie de naissance (gratuit, en ligne).



RIB au nom du conjoint

La pension se verse sur un compte à VOTRE nom. Pas celui du conjoint.



Attestation chômage oubliée

Chaque période de chômage doit être justifiée, même très ancienne.



Un seul papier manquant peut repousser votre premier versement de plusieurs semaines. Préparez tout AVANT de valider : c'est le meilleur moyen d'être payé à temps.



RESTER EN SÉCURITÉ

Se protéger des arnaques



Le site officiel se termine en .fr

info-retraite.fr ou lassuranceretraite.fr. Tapez-le vous-même.



On ne paie JAMAIS

Faire sa retraite est gratuit. Un site qui réclame de l'argent est un piège.



Vos codes restent secrets

Aucun organisme officiel ne demande votre mot de passe par téléphone.



Un doute ? Demandez de l'aide

Un proche, France services, ou votre médiateur numérique.



Yggdrasil



Mon mémo en 6 points

1

Je vais sur info-retraite.fr et je clique « Mon compte »

2

Je me connecte avec FranceConnect

3

Je vérifie ma carrière et j'estime mon montant

4

Je clique « Demander ma retraite » (4 mois avant)

5

Je prépare et je joins mes justificatifs

6

Je valide, puis je suis mon dossier en ligne



Petit exercice ensemble



Sur le site, retrouvez :

- ☐ Le bouton « Mon compte » en haut à droite
- ☐ Le bouton bleu « FranceConnect »
- ☐ Le service « Ma carrière »
- ☐ L'outil « Justificatifs à fournir »



Ma check-list maison

Cochez les papiers déjà prêts :

- ☐ Pièce d'identité
- ☐ RIB à mon nom
- ☐ Avis d'impôt
- ☐ État civil / livret
- ☐ Justif. selon situation



Où trouver de l'aide



France services

Un accueil près de chez vous pour être accompagné dans vos démarches.



Le 3960

La ligne de l'Assurance retraite (prix d'un appel local).



Votre médiateur numérique

Un atelier, un rendez-vous, un coup de main au moment de cliquer.



Les services en ligne

Sur info-retraite.fr, des vidéos et un mode d'emploi pas à pas.



Petit lexique pour débutants

FranceConnect

Le bouton bleu pour se connecter avec un compte qu'on a déjà

Relevé de carrière

La liste de tout ce que vous avez travaillé

Cerfa

Un formulaire officiel de l'administration (version papier)

Mon compte retraite

Votre espace personnel sur info-retraite.fr

RIB

Le papier qui donne le numéro de votre compte bancaire

Téléverser

Envoyer un fichier depuis votre appareil vers le site



Vous savez désormais demander votre retraite

Un site, une demande, à votre rythme — et de l'aide à chaque étape si besoin.

info-retraite.fr · « Mon compte retraite »

Yggdrasil — Médiation numérique · Ateliers pour débutants