

1/ Faire le bilan de sa carrière

Recevoir un relevé de carrière multi régimes

A partir de 35 ans chaque assuré reçoit automatiquement tous les 5 ans son relevé de carrière avec tous les régimes de retraite de base et complémentaires.

- **Accès internet :**
En créant son espace personnel sur le site de l'Assurance retraite, chaque assuré peut consulter ou éditer son relevé individuel de situation.
- **Pas d'accès internet :**
Appeler le 3960 : taper son code département, puis le choix 3 / parler à un conseiller, puis le choix 2 / information carrière. L'envoi du relevé se fera pas courrier sous 8 à 10 jours.

Signaler un oubli sur le relevé

Le bilan de la carrière est réalisé intégralement au moment du passage à la retraite. Une demande de mise à jour de carrière peut être réalisée à partir **de 59 ans**.

Le délai de mise à jour varie **de 6 mois à 1 an** et les dossiers sont traités en priorité pour les assurés proches de la retraite.

Au-delà de 15 justificatifs à fournir, signaler la période manquante. Le conseiller demandera les documents utiles.

- **Accès internet :**
En créant son espace personnel sur le site de l'Assurance retraite, chaque assuré peut mettre à jour sa carrière et adresser les justificatifs des périodes absentes du relevé via son espace personnel.
- **Pas d'accès internet :**
Adresser par courrier les justificatifs des périodes absentes du relevé à la Carsat L-R / Pôle Carrière.

S'informer sur un rachat de versement

- **Accès internet :**
Un simulateur de versement est à disposition sur le site l'Assurance retraite avec les conditions très précises de rachat.
- **Pas d'accès internet :**
Adresser une demande par courrier à la Carsat L-R / Pôle Carrière.

2/ S'informer sur ses droits à la retraite

Connaître la date du départ à la retraite et le montant versé

A 55 ans et 60 ans, chaque assuré reçoit automatiquement son estimation de retraite avec tous les régimes de retraite de base et complémentaires.

- **Accès internet :**
A tout moment, le site national de l'Assurance retraite offre un outil de calcul en fonction de la date de naissance. L'espace personnel permet de calculer les droits pour un départ anticipé et d'estimer le montant de la future retraite à l'âge légal.
- **Pas d'accès internet :**
Appeler le 3960 : taper son code département, puis le choix 3 / parler à un conseiller, puis le choix 2 / information carrière. L'estimation individuelle à 55, 60 ou 65 ans pourra être ré-envoyée par courrier sous 8 à 10 jours.

Prendre rendez-vous avec un conseiller retraite

Le déplacement dans l'une de nos agences n'est pas systématique.

Lors du passage à la retraite, un conseiller contacte l'assuré et propose un rendez-vous physique uniquement si la situation administrative présente des points complexes ou qu'une urgence sociale est détectée.

- **Accès internet :**
La prise de rendez-vous est possible sur l'espace personnel du site de l'Assurance retraite.
- **Pas d'accès internet :**
Appeler le 3960 : taper son code département, puis le choix 3 / parler à un conseiller.

3/ Demander sa retraite

Chaque retraite est individuelle et personnalisée. Elle dépend d'une carrière propre à chaque assuré. La retraite n'est pas automatique : l'assuré lui-même doit en faire la demande, 4 à 6 mois avant la date de départ souhaitée. L'âge de départ est compris entre 62 et 70 ans. D'autres âges de départ sont possibles sous conditions particulières.

Le dossier se dépose auprès du dernier régime d'affiliation. Il est unique pour les assurés cotisants à la MSA, au RSI et au régime général.

Une demande est également à faire auprès des retraites complémentaires au 0 820 200 189.

Comment ?

- **Accès internet :**

En créant son espace personnel sur le site de l'Assurance retraite, l'assuré peut faire sa demande en ligne avec une connexion sécurisée via France Connect. L'imprimé de demande de retraite est aussi téléchargeable en accès libre.

- **Pas d'accès internet :**

- Appeler le 3960 : taper son code département, puis le choix 3 / parler à un conseiller, puis le choix 1 / retraite/ choix 3/ délivrance de dossier. L'envoi du dossier se fera par courrier sous 8 à 10 jours.
- Ou adresser par courrier à la Carsat L-R une demande de retraite. L'envoi du dossier se fera dans le mois qui suit.

Quels documents essentiels ?

L'imprimé de demande de retraite, le livret de famille, un mode de paiement, un justificatif d'identité et de nationalité, le relevé de carrière, le dernier avis fiscal.

Sur la demande, il faut remplir les zones d'identification, de coordonnées, les dates d'activités, les régimes connus.

Les pièces complémentaires sont demandées par le conseiller retraite lors de l'instruction du dossier.

Pour des raisons règlementaires, les travailleurs sociaux et les conseillers retraite ne sont pas habilités à remplir le document. Une notice explicative est systématiquement jointe.

En dehors de la demande de retraite en ligne, le document doit être signé et retourné par courrier au siège de la Carsat, quel que soit le lieu de résidence.

Suivre la demande

Les conseillers retraite avisent des délais.

- **Accès internet :**

Sur son espace personnel du site de l'Assurance retraite, chaque assuré peut consulter le suivi de son dossier en cours.

- **Pas d'accès internet :**

- Appeler le 3960 : taper son code département, puis le choix 3 / parler à un conseiller, puis le choix 1 / retraite/ choix 3/ délivrance de dossier. L'envoi du dossier se fera par courrier sous 8 à 10 jours.

4/ Quelques parcours spécifiques pour éviter les ruptures de ressources

Assuré en invalidité (indemnisé CPAM)

Un signalement est adressé automatiquement de la CPAM vers la Carsat 6 mois avant l'âge légal de la retraite. Le dossier est envoyé automatiquement à l'assuré par courrier. L'assuré conserve le choix de sa date de départ en retraite s'il est en activité.

Assuré percevant l'AAH ou le RSA (indemnisé CAF)

Un signalement est adressé automatiquement de la CAF vers les assurés pour les informer de l'âge légal de départ à la retraite. Ceux-ci sont invités à faire leur demande de retraite dès 6 mois avant la date de départ.

Assuré percevant une allocation chômage (indemnisé Pôle Emploi)

Un signalement est adressé automatiquement de Pôle Emploi à la Carsat qui met à jour la carrière à 59 ans et demi.

Si l'assuré a atteint l'âge légal de départ en retraite, un « rejet retraite » est demandé par Pôle Emploi. Ce document n'est pas délivré en accueil. Il s'agit de la notification d'une étude de retraite personnelle (voir chapitre 3 : demander sa retraite).

5/ Demander un justificatif de retraite

Pour demander un justificatif de paiements ou un double de la déclaration fiscale :

- **Accès internet :**

Sur son espace personnel du site de l'Assurance retraite, chaque assuré peut consulter et éditer un justificatif de retraite.

- **Pas d'accès internet :**

- Appeler le 3960 : taper son code département, puis le choix 3 / parler à un conseiller, puis le choix 1 / retraite/ choix 3/ délivrance de dossier. L'envoi du dossier se fera par courrier sous 8 à 10 jours.
- Ou adresser un courrier à la Carsat avec le numéro de Sécurité sociale.

Attention : aucun justificatif de retraite n'est délivré en agence retraite.

6/ Signaler un changement de situation

Signaler un changement d'adresse, de coordonnées bancaires

- **Accès internet :**

Sur son espace personnel du site de l'Assurance retraite, chaque assuré peut modifier son adresse ou son RIB sur " mon profil ".

- **Pas d'accès internet :**

- Appeler le 3960 : taper son code département, puis le choix 3 / parler à un conseiller, puis le choix 3 / information paiements.
- Ou adresser un courrier à la Carsat avec le numéro de Sécurité sociale et l'original du nouveau RIB.

Signaler un changement de situation familiale

Adresser un courrier à la Carsat avec la photocopie du livret de famille ou les justificatifs de modifications familiales. Indiquer le numéro de Sécurité sociale.

Signaler un changement de ressources

Adresser un courrier à la Carsat / Service révisions avec la photocopie du dernier avis fiscal et des justificatifs de ressources.

7/ Connaître les démarches après le décès d'un conjoint

Envoyer un bulletin de décès par courrier à la Carsat, avec les coordonnées du conjoint survivant.

Si le demandeur est connu de nos services, il est contacté par un conseiller qui étudie le droit potentiel à réversion selon les ressources, le mariage et l'âge.

Il adresse un dossier à remplir (valable également pour le RSI ou la MSA).

Le dossier des retraites complémentaires est aussi à faire en appelant le 0 820 200 189.

Des téléconseillers sont à la disposition des veuves et veufs pour les accompagner dans le remplissage du document, en contactant le 3960 : taper son code département, puis le choix 3 / parler à un conseiller, puis le choix 1 / retraite/ choix 3/ délivrance de dossier.

Un conseiller retraite propose un rendez-vous et demande les pièces complémentaires nécessaires au paiement du droit. Le dossier doit être retourné au siège de la Carsat.

Attention : les pensions de réversion sont soumises à conditions de ressources et sont calculées en collaboration avec tous les autres régimes. Un délai de 4 à 6 mois d'instruction est parfois nécessaire.

8/ Obtenir un complément de revenu : l'allocation de solidarité pour les personnes âgées

L'ASPA n'est pas un droit. C'est un avantage social soumis à condition de ressources totales et de résidence en France.

Tous les revenus personnels ou du ménage doivent être connus pour attribuer cette prestation. Ils seront régulièrement contrôlés par l'envoi d'un questionnaire à remplir et à retourner avec les justificatifs de ressources et l'avis fiscal.

L'absence de réponse à ce questionnaire entraîne la suspension de l'allocation.

Tous les changements de ressources ou de situation doivent être signalés par courrier pour éviter de générer un trop perçu.

Les sommes versées au titre de l'ASPA sont récupérables sur la succession en fonction de l'actif net restant aux héritiers.

Pour demander l'ASPA

- **Accès internet :**
Sur le portail de l'Assurance retraite, l'imprimé de demande est téléchargeable en accès libre.
- **Pas d'accès internet :**
 - Appeler le 3960 : taper son code département, puis le choix 3 / parler à un conseiller, puis le choix 1 / retraite/ choix 3/ délivrance de dossier. L'envoi du dossier se fera par courrier sous 8 à 10 jours.
 - Ou adresser une demande par courrier à la Carsat L-R.

9/ Création de l'espace personnel sur www.lassuranceretraite.fr

L'inscription se fait avec le numéro de Sécurité sociale (13 chiffres).

L'assuré renseigne ses informations personnelles (Nom, Prénom, adresse mail).

A la fin de l'inscription, un lien d'activation est généré et envoyé par courriel à l'adresse mail de l'assuré.

A réception, il doit cliquer sur le lien d'activation proposé, saisir un mot de passe qui répond à des règles strictes de sécurité (8 à 20 caractères alphanumériques).

Il doit également répondre à une question secrète permettant de générer un nouveau mot de passe en cas d'oubli ou de souhait de changement.

Attention : pour les services en ligne de demande de retraite et de modification de RIB, un accès sécurisé commun avec d'autres sites publics (Ameli, Impôts, La Poste) est obligatoire Via France Connect. Ce dispositif mis en place par l'État permet à l'assuré de se connecter à partir de ses identifiants et mots de passe d'une administration dont il est déjà usager. Il n'a plus besoin de mémoriser ses identifiants pour chaque site internet.

10/ Signalements d'urgence pour les partenaires

Une situation d'urgence relève d'un assuré qui profère des menaces de violence à son encontre ou vers un tiers, en situation de détresse sociale, en rupture de ressources, en retard de paiement depuis plus de deux mois.

Une boîte aux lettres générique est mise à disposition des partenaires pour signaler les situations d'urgence : espace.senior@carsat-lr.fr

Ce signalement sera orienté vers le guichet concerté avec une prise en charge sociale spécifique et personnalisée.

Attention : conformément aux règles de secret professionnel, les réponses sur les situations individuelles des assurés ne seront pas apportées aux travailleurs sociaux qui ne sont pas salariés de la Carsat.

Adresse postale de la Carsat

Carsat Languedoc-Roussillon
29 cours Gambetta - CS 49001
34068 Montpellier cedex 2

Site internet de l'assurance retraite

www.lassuranceretraite.fr

Téléphone

39 60 (service 0,06 €/min + prix appel).

De l'étranger, d'une box ou d'un mobile, composez le 09 71 10 39 60.

Site internet de la Carsat

www.carsat-lr.fr

Les partenaires peuvent poser une question sur le site de la Carsat/rubrique partenaires.