

Retraite : comment les jeunes peuvent améliorer leurs futurs droits

Comme tous les actifs, les jeunes sont confrontés à des choix qui auront un impact sur leur retraite. Certaines décisions doivent être prises dès leur entrée dans la vie active pour améliorer leur future pension. Périodes d'alternance, stages, jobs étudiant : comment faire les bons choix ?



Les actifs qui épargnent en vue de leur retraite s'y prennent assez tôt, à l'âge de 32 ans en moyenne selon une étude. (Stephane AUDRAS/REA)

La retraite est aussi une affaire de jeunes. Comme tous les actifs, ils sont confrontés à des choix qui auront un impact sur leur retraite. « Passer à côté de ces occasions, c'est potentiellement se priver de futurs droits à la retraite » met en garde Valérie Batigne fondatrice et présidente de la plateforme de conseils [Sapiendo](#) Retraite. Selon l'experte, les jeunes ont conscience de l'impact de leur carrière sur ce qu'ils toucheront après avoir cessé leur activité.

Pour autant, faute d'information, bien souvent ils ne savent pas que certaines décisions doivent être prises dès leur entrée dans la vie active pour améliorer leur future pension.

Dans un contexte programmé d'allongement de la durée de cotisation, autant éviter de perdre des trimestres en début de carrière. Plusieurs tactiques peuvent être mises en place pour optimiser ses futurs droits à la retraite.

1. L'alternance plutôt que les stages de longue durée

La différence d'impact sur la retraite est majeure selon que l'on opte pour l'alternance ou les stages. Comme son nom l'indique, l'alternance permet de concilier des périodes de cours à l'école et des cycles de travail en entreprise.

Les périodes d'activité dans le cadre d'un contrat en alternance permettent de gagner des points et de valider des trimestres dans les mêmes conditions que les autres salariés de l'entreprise, peut-on lire sur le site d'information officiel

www.info-retraite.fr .



Concernant les stages, le principe est le suivant : les étudiants qui perçoivent la gratification légale minimale ne cotisent pas à l'assurance vieillesse obligatoire, et ne se constituent pas des droits à la retraite. En revanche si l'indemnisation versée par l'employeur est supérieure au minimum légal, les périodes de stages génèrent des droits.

Mais seule la part de la gratification qui dépasse ce seuil permet de valider des trimestres. Une autre condition doit être remplie : il faut que la gratification représente, sur toute l'année, 150 fois le SMIC horaire pour valider un trimestre, soit 1.585 € bruts en 2022 dans la limite de 4 trimestres par an.

Bon à savoir : Il est aussi possible de [racheter des trimestres manquants](#) au titre des années d'études supérieures, pour partir plus tôt à la retraite, mais cette opération se révèle généralement assez coûteuse. Il convient donc de faire ses calculs afin de savoir si c'est opportun. Le cas échéant, veillez à bien conserver votre convention ou votre attestation de stage pour faire valoir vos droits.

2. Job étudiant : le salariat plutôt que le statut de microentrepreneur

Même à temps partiel, un job étudiant peut permettre de valider 4 trimestres par an. Vous accumulez des droits à la retraite en payant des cotisations sur vos revenus. Cette fois encore, il faut avoir gagné l'équivalent de 150 SMIC horaire au cours de l'année pour valider un trimestre soit 1.585 € en 2022. Cette somme peut être obtenue en cumulant plusieurs salaires.

Ce ne sera pas nécessairement la même chose si vous optez pour le statut de [microentrepreneur](#) qui est beaucoup plus contraignant, les droits acquis étant fonction du chiffre d'affaires. Dans tous les cas, conservez vos bulletins de salaire et n'hésitez pas à [consulter votre relevé de carrière en ligne](#). Vous pourrez ainsi vérifier si les trimestres validés ont bien été enregistrés.

3. A l'étranger, misez sur le volontariat

Pour une première expérience à l'étranger, le VIE (volontariat international en entreprise) ou VIA (volontariat international en administration) présentent de réels atouts, remarque [Sapiendo](#). Cette forme de service civique, d'une durée de 6 mois à 2 ans, permet de valider un trimestre dans les régimes de retraite français pour chaque période de 90 jours travaillés.

« Cette expérience vous donnera des droits pour votre retraite, alors qu'un petit boulot à l'étranger ne sera pas forcément pris en compte », remarque Valérie Batigne.

Les « prévoyants » épargnent dès l'âge de 32 ans en moyenne pour la retraite

Un récent sondage réalisé par Odoxa pour Groupama, montre qu'en matière de retraite, il existe une fracture entre ceux qui s'y préparent (43 % des Français interrogés) et les autres. Ceux qui ont pris les devants ont commencé à mettre de côté très tôt pour assurer leurs vieux jours, à l'âge de 32 ans en moyenne, indique cette large étude, menée auprès de plus de 3.000 personnes en France.

Les actifs ayant commencé à épargner, mettent en moyenne 222 euros par mois de côté pour leur retraite. C'est 2 euros de plus par rapport à septembre 2021, et 12 euros de plus depuis 2018.

Les Français n'ayant pas encore démarré cet effort sont nettement plus attentistes. Ils situent à 46 ans, en moyenne, l'âge auquel ils ont prévu de commencer à préparer leur retraite. Plus d'un « imprévoyant » sur deux (51 %) pense même ne s'en

occuper qu'après 50 ans.