

Retraite : ce droit peu connu permet aux hommes de gagner des trimestres, voici comment le réclamer

Saviez-vous qu'il existe un droit pour gagner des trimestres pour votre retraite ? Et étonnamment, beaucoup d'hommes n'en ont aucune idée !



© Shutterstock

EN BREF

- Depuis une dizaine d'années, un dispositif permet aux pères de famille de valider des trimestres de retraite gratuitement.
- Ce mécanisme permet aux hommes de se rapprocher de l'âge légal de départ à la retraite sans décote.
- Pour bénéficier de ces trimestres, les pères doivent faire une demande spécifique.

Travailler toute une vie pour enfin décrocher sa **retraite**, c'est le chemin habituel. En principe, pas de travail, pas de trimestres, donc pas de droits à la retraite. Mais il existe **quelques exceptions bien pratiques qui permettent d'accumuler des trimestres** sans avoir besoin de pointer tous les matins. Parmi elles, une mesure en particulier passe largement sous les radars. Peu connue du grand public, elle mériterait pourtant qu'on s'y intéresse de plus près, surtout pour ceux qui peuvent y prétendre.

Ce dispositif ne s'adresse pas à tout le monde : **il concerne uniquement les hommes**. Alors que plusieurs aides et mécanismes sont déjà en place pour les femmes, notamment en lien avec la maternité, une mesure spécifique aux pères de famille a vu le jour il y a une dizaine d'années. Elle offre la possibilité de valider gratuitement des trimestres pour la retraite. Encore faut-il en connaître l'existence et surtout ne pas manquer la date limite pour en faire la demande. Un vrai coup de pouce qu'il serait dommage de laisser passer.

Les impacts sur la retraite des hommes

Ce dispositif peu connu représente une réelle opportunité pour les hommes qui souhaitent avancer plus sereinement vers la retraite. Chaque trimestre obtenu grâce à ce droit permet de **se rapprocher de l'âge légal de départ**, sans subir de décote ni [perte financière](#). C'est un avantage concret pour ceux qui cherchent à optimiser leur parcours sans devoir prolonger leur carrière inutilement.

Même si ce mécanisme ne permet pas de partir plus tôt que prévu, il facilite grandement **l'atteinte du nombre de trimestres nécessaires pour prétendre à une retraite à taux plein**. Pour beaucoup, c'est un vrai coup de pouce, surtout quand la carrière a démarré sur le tard ou a été ponctuée d'interruptions, comme des périodes de chômage partiel ou technique.

Les trimestres 'éducation' désormais partagés

Avoir un enfant ouvre des droits à la retraite, et ce sont surtout les femmes qui en profitent automatiquement. À la naissance, la mère obtient quatre trimestres pour la grossesse, puis au moins deux autres pour l'éducation de l'enfant. Mais depuis une quinzaine d'années, un changement est venu équilibrer un peu les choses. **Désormais, les pères peuvent aussi bénéficier d'une partie de ces trimestres.** "Au nom de l'égalité hommes-femmes, il a été décidé que les **trimestres 'éducation' pouvaient être partagés**", rappelle **Valérie Batigne**, du cabinet Sapiendo. Sur les quatre trimestres d'éducation accordés par l'assurance retraite, deux peuvent ainsi être transférés au père. S'il ne les réclame pas, ils sont automatiquement ajoutés à ceux de la mère.

Mais cette mesure ne s'applique pas à tous. **Seuls les pères dont les enfants sont nés à partir du 1er janvier 2010** peuvent y prétendre. Et attention, il faut agir dans les temps ! Les parents doivent envoyer leur choix à la Carsat entre les 4 ans et les 4 ans et demi de l'enfant, en remplissant le formulaire n°S5129. S'ils ne le font pas avant la date limite, ces deux trimestres partent automatiquement du côté de la mère.

Retraite : les obstacles persistants vers l'égalité hommes-femmes

Bien que ce dispositif représente une avancée certaine, **l'équilibre entre hommes et femmes face à la retraite** reste encore fragile. Les femmes, souvent en première ligne dans l'éducation des enfants, ont historiquement porté une charge plus lourde. Les ajustements récents cherchent à mieux répartir ces responsabilités, mais le changement des mentalités demande encore du temps. Favoriser le recours à ces droits peut encourager une **évolution des pratiques au sein des foyers** et initier un partage plus équitable des rôles liés à la parentalité.

Pour que cette dynamique s'installe durablement, le dialogue au sein des familles joue un rôle fondamental. Chaque couple devrait s'informer et échanger afin de prendre des décisions éclairées sur le partage des trimestres. Comprendre ce mécanisme permet de mieux anticiper l'avenir et d'optimiser les choix pour chacun. **Il est donc vivement recommandé de suivre l'actualité** des [règles en vigueur](#) et, si besoin, de solliciter un expert pour naviguer plus sereinement entre les subtilités administratives et les éventuels enjeux fiscaux.