

Guide 2026



Les 3 étapes incontournables

POUR COMPRENDRE VOTRE FUTURE RETRAITE
DANS LE CADRE D'UNE CARRIÈRE INTERNATIONALE

Introduction

La retraite ? Un projet pour l'avenir !

Les pensions versées par les régimes obligatoires de retraite constitueront sans doute **le premier socle de vos ressources** une fois retraité. Vous percevrez des revenus à vie à compter de la date d'effet de vos retraites, soit en moyenne, pendant 25 ans.

De plus, pour les retraités expatriés, percevoir une retraite française donne droit, sous conditions, à l'Assurance Maladie lors des séjours temporaires en France.

Que se passe-t-il vraiment en cas de carrière entre la France et un pays étranger ?

Plus le parcours professionnel est complexe, plus ces futurs revenus sont difficiles à déterminer. En effet, les droits acquis à l'étranger ne sont pas reportés sur les documents émanant des organismes de retraite. **Faire appel à un cabinet d'expertise en droits de retraite vous permet d'y voir clair.**

Bilan retraite : un outil de planification efficace

Les questions que vous vous posez sont généralement :

- > À quelle date demander mes retraites en France ?
- > Quand faire valoir mes droits de retraite dans mon pays d'accueil ?
- > Comment percevoir ses retraites et continuer à travailler ?
- > Quel est l'intérêt du rachat de trimestres ?
- > Ai-je intérêt à m'affilier aux régimes de retraite français si je suis expatrié ?
- > Quelles seront dans mon cas les conséquences de la dernière réforme ?
- > Quel sera le montant de mes pensions ?
- > Peut-on percevoir ses retraites françaises en résidant à l'étranger ?
- > Comment protéger mon conjoint qui m'a suivi en expatriation ?
- > Que touchera mon conjoint en cas de décès ?

Faites vos premiers pas dans le monde des retraites, avec Novelvy Retraite !



Table des matières

Avant-propos

J'ai le temps...

Je n'aurai rien de toute façon...

Il est temps de passer aux choses sérieuses...

Quel est votre statut ? Tout dépend de votre activité !

Détaché ou expatrié ?

Quel est votre pays d'accueil ? Tous ne sont pas liés à la France !

Comment sont calculées vos retraites en cas d'expatriation ?

Cas particuliers

Quel est votre projet ? Vos choix en dépendent !

Cotisation volontaire, utile ou trop onéreuse ?

Conclusion

Votre projet de vie et de carrière

Le bilan retraite, un véritable outil de planification

Les honoraires ?

Préparez votre retraite l'esprit libre avec novelvy retraite



Avant-propos

Les expatriés se préoccupent trop peu de leurs droits à la retraite du système obligatoire français. Pourtant ces droits existent. Bien comprendre les interactions entre les pays permet de mieux préparer son départ en expatriation, son retour ou son changement de pays, sur le plan de la retraite.

J'ai le temps...

La première pensée est sans doute que s'intéresser à sa retraite peut attendre. **C'est malheureusement une erreur.** En effet, le système local de votre pays d'accueil peut être moins généreux que le système français. Le pays d'accueil peut ne pas avoir de convention avec la France. Vous pouvez être sous le coup de la règle de non-cumul de convention.

Votre conjoint, qui vous a suivi en expatriation peut ne pas avoir retrouvé une activité et il est donc important d'anticiper l'impact de ce changement de vie sur les droits futurs en matière de retraite de votre conjoint.

L'absence de mariage représente aussi un risque en cas de décès. Les pensions de réversion, en France, n'étant versées que si le couple était marié.

Le manque d'anticipation pourra aussi vous réserver une mauvaise surprise au niveau de la couverture maladie.

Autant d'éléments qui méritent de s'intéresser à la retraite dès maintenant !

Je n'aurai rien de toute façon...

La deuxième pensée est que le système français va faire faillite dans les années à venir et qu'il ne sert donc à rien de cotiser dans ses régimes.

Rien n'est moins sûr ! Cela fait des décennies que ce discours circule, mais en attendant, les pensions sont toujours versées et même si la rentabilité du point baisse, l'investissement reste rentable.

La valeur du point à l'achat monte, la valeur de service baisse, mais les pensions sont servies beaucoup plus longtemps du fait de l'allongement de l'espérance de vie.

Ne négligez pas que 50 € par mois de pension pendant 25 ans (espérance de vie à l'âge légal de départ en retraite), représenteront, à terme, la somme de 15 000 € !

Il est temps de passer aux choses sérieuses...



01

Quel est votre statut ? Tout dépend de votre activité !

Toute personne ayant un revenu lié à son activité professionnelle doit cotiser auprès de deux régimes de retraite obligatoires : **un régime de base et un régime complémentaire.**

Les 42 régimes de retraite obligatoires sont des régimes par répartition : les cotisations versées par les actifs (et leurs employeurs) en année N servent à régler les pensions des retraités en année N+1. Ces cotisations versées par les actifs génèrent des droits qui leur permettront, le jour venu, de percevoir à leur tour des retraites.

Selon l'activité exercée et le cadre dans lequel celle-ci est exercée, l'assuré cotisera à un régime de retraite spécifique.

Exemples :

- Les salariés de l'industrie, du commerce et des services ont la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (CNAV-CARSAT ou Assurance Retraite) pour régime de base et l'Agirc-Arrco pour régime complémentaire.
- Les salariés de l'agriculture ont la Mutualité Sociale Agricole (MSA) pour régime de base et l'Agirc-Arrco comme régime de retraite complémentaire.
- Les agents non titulaires de l'État cotisent à la CNAV pour le régime de base et à l'IRCANTEC pour la retraite complémentaire.
- Les artisans, commerçants, industriels et professions libérales non réglementées cotisent auprès de la SSI (retraite de base) et du RCI (complémentaire).

Détaché ou expatrié ?

Le régime du travailleur **détaché** est une situation d'exception et est réservé aux pays ayant signé une convention de sécurité sociale avec la France :

- Le salarié est envoyé à l'étranger, par son employeur (ayant son siège en France)
- Pendant une durée limitée (dans l'UE 2 fois un an, variable dans les autres pays selon les conventions mais généralement 2 fois trois ans)
- ➔ Le salarié est maintenu par l'employeur dans le régime français de protection sociale

Le régime du travailleur **expatrié** est la situation de droit commun dont voici les caractéristiques et différents cas :

- La mission du salarié envoyé à l'étranger par son employeur (ayant son siège en France) excède la durée prévue par les conventions
- Le salarié est employé par une entreprise étrangère
- ➔ Le salarié cotise dans le pays d'accueil

02

Quel est votre pays d'accueil ? Tous ne sont pas liés à la France !

33 pays ont part aux accords européens de sécurité sociale et 41 pays ont signé une convention bilatérale avec la France. Selon votre pays d'expatriation, le calcul de vos retraites ne s'appuiera pas sur les mêmes principes.

En présence d'un accord de sécurité sociale, les périodes de cotisation aux régimes de retraite du pays d'accueil seront prises en compte pour le calcul de votre retraite française. Ces périodes seront en effet prises en compte pour déterminer votre durée de carrière. Ainsi, elles vous aideront à obtenir plus tôt une retraite au taux plein. Mais attention à l'application de la règle de non-cumul de conventions !

En l'absence d'accord, la Sécurité sociale française ne prendra pas en compte ces années à l'étranger. Si vous ne justifiez pas de la durée de carrière requise selon votre année de naissance, vos retraites françaises seront minorées. Sauf si vous attendez d'avoir atteint l'âge du taux plein garanti, soit 67 ans selon la réglementation actuelle.

Expatrié dans un pays qui n'a pas signé d'accord avec la France, il vous faudra étudier avec attention les possibilités de **cotisation volontaire**. En effet, seules les cotisations volontaires versées aux régimes français pendant cette période vous permettront d'acquérir des droits dans le futur et d'assurer votre droit au taux plein avant 67 ans (selon votre carrière).

Pensez à négocier la prise en charge des cotisations retraite avec votre employeur, pour vous et éventuellement pour votre conjoint. Ces cotisations sont gérées par la CFE (Caisse des Français de l'Étranger) pour le régime de base et par Malakoff-Humanis pour le régime complémentaire.

En effet, n'oubliez pas de protéger votre conjoint ! Il ou elle pourra s'affilier à la CFE vieillesse en tant qu'ancien assuré ou chargé de famille. Les conditions à remplir sont

- d'être né en France ou à défaut, avoir relevé d'un régime français d'assurance maladie obligatoire pendant au moins 5 ans
- de n'exercer aucune activité professionnelle dans le pays d'accueil
- d'avoir un enfant à charge de moins de 20 ans au moment de l'adhésion

La rentabilité d'une cotisation volontaire mérite d'être calculée !



Comment sont calculées vos retraites en cas d'expatriation ?

La durée de carrière d'un expatrié sera prise en compte par le système français et réciproquement. La France, pour déterminer si la durée de carrière requise est atteinte, prendra donc en compte :

- Les périodes cotisées lorsque vous travailliez en France
- Les éventuelles périodes de détachement
- Les périodes de cotisations volontaires dans un régime de base
- Les périodes cotisées dans un pays étranger ayant signé une convention de sécurité sociale avec la France

Dans le pays d'accueil, les périodes cotisées en France serviront à atteindre la condition de « stage ». À savoir, remplir les conditions d'éligibilité au système local, pour ouvrir des droits dans le pays d'accueil.

La France a signé une quarantaine de conventions bilatérales. Ainsi, si vous avez travaillé en France et dans un pays ayant signé une convention bilatérale, vous ne serez pas pénalisé lors du calcul de votre **durée de carrière**.

Mais attention toutefois à la **règle de non-cumul des conventions** : il n'est possible de bénéficier que d'une seule convention !

Si vous bénéficiez d'une première convention et que vous partez dans un autre pays sous convention, vous devrez vous affilier volontairement au régime de base français si vous voulez continuer à valider 4 trimestres par an, pour le calcul de votre durée de carrière.

Cas particuliers :

La France participe aux **accords communautaires européens**. Ces accords fonctionnent comme une seule et même convention. Si vous avez travaillé dans plusieurs des pays participant à ces accords, l'Assurance Retraite prendra en compte l'ensemble des périodes cotisées dans ces pays pour le calcul de la durée de carrière afin de déterminer le taux de liquidation.

Certaines conventions n'appliquent pas la règle de non-cumul et acceptent les **pays tiers** ayant signé une convention avec chacun des pays concernés. Cela reste une exception.

Faire un point précis sur ses droits acquis et restant à acquérir permet d'anticiper le virage que représente le passage à la retraite !



03

Quel est votre projet ? Vos choix en dépendent !

Selon vos envies ou les opportunités qui se présenteront, vous rentrerez peut-être en France après seulement quelques années à l'étranger. Mais vous pourriez aussi poursuivre l'aventure, en partant vers un autre pays d'accueil.

Cotisation volontaire, utile ou trop onéreuse ?

Les dispositifs de cotisation volontaire permettent aux expatriés qui ont cessé de cotiser de façon obligatoire auprès d'un régime de sécurité sociale en France, de maintenir une cotisation auprès des régimes de retraite français.

Ce dispositif s'adresse donc bien aux expatriés et ne concerne pas les salariés détachés qui eux sont restés automatiquement affiliés en France.

Selon votre statut dans le pays d'accueil, vous aurez différentes options de cotisation volontaire :

- Le salarié en contrat local pourra cotiser pour sa retraite de base auprès de la Caisse des Français de l'Étranger (CFE) et /ou pour la retraite complémentaire auprès de Malakoff-Humanis Agirc-Arrco international
- L'artisan, le commerçant, l'industriel et le consultant pourra cotiser auprès de la SSI ex-RSI mais devra alors également cotiser auprès du régime complémentaire associé, le RCI.

La cotisation volontaire représente un coût mais sa prise en charge par votre employeur peut faire l'objet d'une négociation, pour vous et votre conjoint.

Elle vous permet **d'améliorer vos retraites françaises**, de les toucher plus tôt et dans les conditions optimales. Elle vous permet d'échapper à la règle de non-cumul des conventions. Votre conjoint, chargé de famille ou ancien salarié peut également en bénéficier.

À terme, la cotisation volontaire peut aussi vous permettre d'atteindre la condition de durée de cotisation de 15 ans pour continuer à bénéficier de la **prise en charge des soins de santé** lors de vos séjours en France. Condition à remplir depuis le 1^{er} juillet 2019 pour les retraités résidant hors Europe.

Conclusion

Votre projet de vie et de carrière

L'impact d'une expatriation n'est pas neutre pour votre retraite. Bien comprendre les enjeux vous permet de bien anticiper vos futures pensions et vos options.

Le bilan retraite, un véritable outil de planification

Le bilan Retraite proposé par Novelvy Retraite permet de répondre aux questions que vous vous posez sur la retraite :

- › Quels sont mes droits acquis à ce jour en France
- › Quels sont mes droits acquis à ce jour dans mon pays d'accueil
- › Comment m'assurer que tous mes droits sont bien pris en compte
- › Quelle est la date optimale pour faire valoir mes droits en France
- › Quand et comment obtenir les pensions de retraite de l'étranger
- › Faut-il liquider ses droits retraite dans tous les pays en même temps
- › Est-il plus rentable de demander ses retraites dès l'âge légal
- › Est-il plus intéressant d'attendre le taux plein
- › Si je fais valoir mes droits en France, est-il possible de poursuivre mon activité
- › Quel est l'intérêt du rachat de trimestres dans mon cas
- › Faut-il choisir la cotisation volontaire
- › Avec la nouvelle réforme, quel est l'âge légal de départ de ma génération
- › La retraite anticipée pour carrière longue, pour qui
- › Quel sera le montant de mes pensions françaises et étrangères

Les honoraires ?

Vous êtes tenté de poser la question suivante : « combien coûte un bilan retraite ? ». Une seule réponse possible : **tout dépend de votre parcours et de vos attentes...**

Novelvy Retraite propose également une prestation de **liquidation des droits de retraite**. Il s'agit alors d'enclencher les demandes de retraite auprès des différents organismes et d'assurer le suivi des formalités jusqu'à l'obtention des pensions. Pour la France, ces démarches s'entreprennent 6 mois avant la date d'effet (date de départ en retraite souhaitée). Attention, selon les pays, les délais peuvent être différents. Vous pouvez dissocier vos demandes de retraite en fonction des réglementations applicables. Renseignez-vous ou faites appel à nos spécialistes !

Vos prochaines étapes

- **Obtenez vos relevés de carrière en ouvrant votre espace en ligne**
 - En France
 - À l'étranger
- **Vérifiez vos relevés et identifiez les éventuelles anomalies**
 - Jobs d'été ou apprentissage
 - Service militaire, VSNE...
 - Chômage indemnisé ou non
 - Maternité et éducation des enfants
 - Maladie et invalidité
- **Retrouvez les justificatifs nécessaires à la correction de vos relevés**
 - Bulletins de salaire
 - Livret de famille
 - Relevés de Pôle Emploi
 - Relevés de l'Assurance Maladie
 - Notifications de la Mdp...
- **Vérifiez si votre pays d'accueil**
 - Fait partie de l'accord européen
 - A une convention bilatérale avec la France
 - A une convention acceptant les États tiers
- **Si vous avez sillonné le monde**
 - Vérifiez si vous subirez le non-cumul des conventions
 - Envisagez la cotisation volontaire
 - Régime de base
 - Régime complémentaire
- **Chaque pays a des règles différentes, vérifier les conditions de**
 - Durée de cotisation
 - Âge de départ
- **Vérifiez si vous êtes éligible au départ anticipé**
 - En France
 - Dans votre pays d'accueil

- **Renseignez-vous sur les procédures à suivre selon votre pays de résidence**
 - Démarches depuis la France
 - Démarches en cas de pays avec convention
 - Démarches en cas de pays sans convention
- **Années d'études**
 - Options en France
 - Options à l'étranger
- **Vérifiez les conditions à remplir pour poursuivre une activité une fois à la retraite**
 - En France
 - À l'étranger
- **Pensez à votre conjoint et à la cotisation volontaire en tant que**
 - Ancien assuré
 - Chargé de famille
- **Renseignez-vous sur les conditions des pensions de réversion dans chacun des pays où vous avez exercé votre activité**
 - Liens reconnus ou non selon les pays : vie commune, enfants, mariage de même sexe ou non
 - Qui touchera la pension de réversion en cas de divorce, en cas de remariage



PRÉPAREZ VOTRE RETRAITE

L'ESPRIT LIBRE

AVEC NOVELVY RETRAITE

*Première société à proposer des services d'**expertise retraite** en France et à l'étranger. Novelvy Retraite a développé une expertise unique pour accompagner les particuliers soucieux de connaître leurs droits, d'anticiper et d'optimiser leur départ en retraite.*

Confier votre projet retraite aux experts de Novelvy Retraite, c'est maximiser le montant de votre retraite, éviter les fastidieuses démarches administratives, cesser vos activités au meilleur moment et gagner un temps précieux.

Votre expert bilan retraite et liquidation retraite depuis 1986



Novelvy Retraite – 20 avenue Gambetta – 92000 Nanterre
contact@novelvy.com – www.novelvretraite.fr – 01 41 37 98 20

