

LE PETIT GUIDE MALIN POUR BIEN PRÉPARER SA RETRAITE

PREVOIR AUJOURD'HUI POUR PROFITER DE DEMAIN



SOMMAIRE

- 3** **Introduction : Pourquoi préparer sa retraite dès aujourd'hui ?**
Un mot pour comprendre l'importance d'anticiper.
- 4** **Les bases d'une bonne gestion budgétaire**
Organiser ses revenus et ses dépenses au quotidien.
- 5** **Astuces et conseils pour mieux gérer son argent**
Petites habitudes qui font une grande différence.
- 6** **Quand et où faire sa demande de retraite ?**
Les démarches et contacts utiles.
- 7** **Mon tableau budgétaire à remplir**
Un outil pratique pour suivre son budget actuel et futur.
- 8** **Cas pratiques**
- 9** **Ressources utiles et derniers conseils**
Sites, numéros et notes personnelles.

SOS ECOUTE


Accompagnement Global

INTRODUCTION



Célia FAVERNAY

CONSEILLÈRE EN
ÉCONOMIE SOCIALE ET
FAMILIALE (CESF) CHEZ
SOS ECOUTE SSIEAG

Anticiper sa retraite, c'est avant tout se donner les moyens de vivre cette nouvelle étape de vie sereinement et sans surprise.

Bien préparer son budget et comprendre ses droits permettent de maintenir un bon équilibre financier et de profiter pleinement de son temps libre sans soucis matériels. Ce petit guide vous accompagne pas à pas pour poser les bases d'une gestion budgétaire efficace et aborder votre départ à la retraite en toute confiance.

Rappelez-vous : chaque petite action posée aujourd'hui est un grand pas vers une retraite plus sereine demain !

“

Bien préparer sa retraite, c'est s'offrir la liberté de vivre sereinement demain.

”

LES BASES D'UNE BONNE GESTION BUDGETAIRE

Gérer efficacement son budget, c'est avant tout maîtriser ses dépenses jour après jour.

Cela commence par connaître précisément vos revenus mensuels et les répartir selon vos priorités : logement, alimentation, transports, santé, loisirs... Pour y parvenir, il est essentiel de noter toutes vos dépenses, même les petites, afin de comprendre où part votre argent. Une bonne méthode consiste à préparer une liste de courses avant chaque achat pour éviter les achats impulsifs, et à utiliser la technique des enveloppes pour limiter les dépenses dans chaque catégorie.

En planifiant ainsi vos dépenses, vous pouvez non seulement éviter le découvert bancaire, mais aussi mettre de côté pour les imprévus ou vos projets.

Cette discipline financière vous permettra d'aborder la retraite sans stress, avec un budget équilibré et des ressources bien maîtrisées.



ASTUCES ET CONSEILS POUR LA MAÎTRISE DE SON BUDGET

Une bonne gestion financière repose sur des habitudes simples mais efficaces, qui vous aident à garder le contrôle sur vos revenus et à éviter les mauvaises surprises.

Voici quelques conseils pour mieux gérer votre argent au quotidien :

Tenir un budget précis : Notez toutes vos rentrées et sorties d'argent chaque mois. Utilisez un carnet, un tableau Excel ou une application de gestion budgétaire. Cela vous permettra de savoir exactement combien vous pouvez dépenser sans risquer le découvert.

Pratiquer la technique des enveloppes : Répartissez votre argent dans des « enveloppes » virtuelles ou réelles pour chaque catégorie de dépenses (alimentation, transport, loisirs...). Quand l'enveloppe est vide, on arrête de dépenser !

Dresser une liste avant d'acheter : Que ce soit pour les courses ou pour d'autres achats, préparez une liste et respectez-la. Cela évite les achats impulsifs et vous aide à rester dans votre budget.

Comparer avant d'acheter : Comparez les prix dans différents magasins ou en ligne. Profitez des promotions utiles mais évitez de céder aux fausses bonnes affaires.

♦ Méthode 50/30/20 appliquée au retraité:

- 50 % : dépenses essentielles (loyer, alimentation, santé, énergie)
- 30 % : dépenses de confort (loisirs, sorties, abonnements)
- 20 % : épargne ou imprévus

💡 Penser à répartir son épargne :

- 1/3 liquidité (livrets A, LDD...)
- 1/3 prévoyance (assurance vie, mutuelle senior)
- 1/3 long terme (investissements, transmission)



QUAND ET, OU FAIRE SA DEMANDE ?

Pour éviter tout retard de paiement et commencer votre retraite sereinement, il est recommandé de déposer votre demande de retraite environ 6 mois avant la date prévue de votre départ. Ce délai permet de vérifier votre relevé de carrière, de corriger d'éventuelles erreurs et de compléter tranquillement toutes les pièces justificatives.



FONCTION PUBLIQUE TERRITORIALE ET HOSPITALIÈRE

<https://www.cnracl.retraites.fr> ou directement auprès de votre caisse régionale ou de votre gestionnaire de retraite



CGSS - REGIME GÉNÉRAL

Pour le régime général (salariés du privé) : via le site www.lassuranceretraite.fr ou directement auprès de votre caisse régionale de retraite (CARSAT).



CGSS - REGIME AGRICOLE

Pour les salariés agricoles: auprès de la MSA (Mutualité Sociale Agricole) ou sur leur site www.msa.fr.



TOUS LES AUTRES REGIMES

Pour les autres régimes spéciaux : se rapprocher de votre caisse spécifique ou utiliser le portail unique www.info-retraite.fr

SOS ECOUTE



POUR VOUS ACCOMPAGNER

*Pour vous accompagner dans vos démarches
www.social-inter.com*

TABLEAU BUDGETAIRE

TABLEAU DE SUIVI BUDGÉTAIRE MENSUEL

+ RESSOURCES MENSUELLES		- CHARGES MENSUELLES	
Salaire de la personne	0.00 €	Loyer	0.00 €
Salaire du conjoint	0.00 €	Prêt(s) immobilier(s)	0.00 €
Complément mutualiste	0.00 €	Autre	0.00 €
Prestations familiales	0.00 €	Modifier ?	0.00 €
Prestations sociales	0.00 €	SOUS TOTAL LOGEMENT	0 €
Revenus fonciers	0.00 €	Electricité	0.00 €
Pension alimentaire reçue	0.00 €	Gaz	0.00 €
Prime d'activité	0.00 €	Eau	0.00 €
Autre	0.00 €	Autre	0.00 €
Autre	0.00 €	SOUS TOTAL ÉNERGIE	0 €
Autre	0.00 €	Téléphone fixe, internet	0.00 €
Autre	0.00 €	Téléphone(s) mobile(s)	0.00 €
TOTAL	0.00 €	Abonnement câble, sat, ...	0.00 €
€ SYNTHÈSE		Autre	0.00 €
Revenu fiscal de référence	0.00	SOUS TOTAL TÉLÉCOM	0 €
Date de dernière modification		Assurance habitation	0.00 €
Taux d'endettement	NaN %	Assurance véhicule	0.00 €
Taux d'endettement hors logement	NaN %	Mutuelle - Complémentaire santé	0.00 €
Disponible mensuel	0 €	Prévoyance	0.00 €
Disponible par personne et par mois	0 €	Autre	0.00 €
Disponible par personne et par jour	0 €	SOUS TOTAL ASSURANCES	0 €
Nombre de personnes considérées dans le foyer *	1	Impôts revenu	0.00 €
		Taxe Habitation	0.00 €
		Taxe Foncière	0.00 €
		Autre	0.00 €
		SOUS TOTAL IMPÔTS	0 €
		TOTAL	0 €
			0 €

TABLEAU COMPARATIF DES DEPENSES

Poste de dépense	Actif (€)	Retraité (€)	Commentaire
Logement (loyer/crédit)	800	800	Stable
Transport domicile-travail	120	30	Forte baisse
Santé (mutuelle + soins)	100	160	Hausse à anticiper
Loisirs / Vacances	100	150	Augmentation souhaitée
Alimentation	350	350	Invariable
TOTAL	1 470	1 490	Solde à équilibrer

TABLEAU DES POSTES À RÉDUIRE

Catégorie	Peut être réduite ?	Actions recommandées
Télécom / internet/loisirs/transports	✓	Passer à une offre senior
Mutuelle santé	✓	Comparer via site indépendant
Abonnements divers	✓	Résilier ou mutualiser
Assurances	✓	Négocier ou changer de contrat
Crédit conso	⚠	À solder avant le départ



Points de vigilance :

Hausse des dépenses de santé, fin de certains avantages (titres-restaurants, prise en charge transports...), enfants encore à charge.

CAS PRATIQUES



Situation 1 : Agent administratif FPT (Catégorie C)

Céline, 62 ans, agent administratif territorial, vit seule, locataire
Dernier traitement indiciaire brut : 1 850 €
Départ à la retraite prévu dans 6 mois

Avant retraite ▶ Prime et salaire: 1800€

Après retraite ▶ 1260€

▼ Perte estimée de 540 €/mois soit -30%

🔍 **Solde mensuel post-retraite estimé : +100 € (ajusté)**

Situation 2: Couple d'agents territoriaux en retraite

Jean (65 ans) & Mireille (63 ans), tous deux anciens agents techniques FPT, propriétaires

Derniers traitements : Jean (2 000 € brut), Mireille (1 600 € brut)

Objectif : anticiper leur train de vie pour voyager 1 fois par an et soutenir leurs petits-enfants

Après retraite ▶ Prime et salaire: 2 995€

✅ **Reste à vivre mensuel : 1 325 €**

🔥 **Objectif atteint : pouvoir maintenir un bon niveau de vie et transmettre.**



Situation 3: Profil en fragilité financière

Patrick, agent d'entretien à mi-temps, célibataire, logement social
Revenus avant retraite : 1 000 € net

Retraite estimée (CNRACL + RAFP) : 750 €/mois

⚠️ Risque de perte de droits, isolement, et précarité

◆ **Postes critiques :**

Fin de certains compléments types CAF

Passage à une mutuelle individuelle non subventionnée (+60 %)

Revenu insuffisant pour charges fixes > 700 €

◆ **Solutions :**

Simulation de demande ASPA (minimum vieillesse) → +300 € potentiels

Demande d'aide au logement à renouveler

Accompagnement social via SOS ECOUTE ou le CDG

Accès à la CMU-C ou complémentaire santé solidaire



Besoin d'aide et de conseils



☎ Contacts utiles et ressources d'accompagnement

- **Caisse de retraite** (pour le secteur public: CNRACL, RAFP, SRE et pour le secteur privé: CGSS, MSA, ARCCO ...) ou votre gestionnaire de retraite
- **CDG** (centre de gestion) de votre département
- **SOS ÉCOUTE/Service social Interentreprises Antilles Guyane** : Assistantes sociales et CESF qui vous accompagnent à votre rythme-**Adresse**: Rue des Arts et Métiers- Immeuble Equinoxe-Cité Dillon- 97200 Fort-de-France **Port. 0690 13 32 73 ou 0596 80 18 00 DEMANDEZ SOS ECOUTE**
- Applications utiles téléchargeables sur AppStore ou Google Play: **INFO RETRAITE, CNRACL, ASSURANCE RETRAITE, ARCCO, SOS ECOUTE, IMPÔTS.FR, AMELI.FR**
- **En cas de surendettement ou suspicion** : contacter votre CESF (tel. 0690 133273) ou la banque de France (ledom dans les Doms)

« Nous devons penser à long terme, surtout pour la retraite. Notre pouvoir économique ne dépend pas seulement des revenus, mais de ce que nous conservons et transmettons. »
Dr. Julianne Malveaux

Pour télécharger notre application et prendre rendez-vous avec nous, scanner le QR CODE ou CONTACTEZ NOUS AU 0690 133273

POUR IPHONE



POUR ANDROID





**ET SI ...VOTRE MEILLEUR.E
ALLIÉ.E TENAIT DANS
VOTRE POCHE !**

SOS ECOUTE



DISPONIBLE SUR
Google Play



Télécharger dans
l'App Store