TrimestresOubliés · Rapport de vérification

Le relevé de carrière de Thomas

Préparé le 22/10/2026 · Exemple anonymisé · Né en 2003 · Relevé édité le 22/10/2026 (info-retraite.fr)

Trimestres enregistrés	Erreurs de calcul	Points à vérifier
13	**0**	**3**
sur 172 requis pour le taux plein	**trimestres et points recalculés**	dont jusqu'à 3 trimestres possibles

1. En résumé

Bonne nouvelle : **tout ce qui figure sur votre relevé est correctement calculé**. Nous avons recalculé chaque année à partir de vos revenus : les trimestres et les points de retraite complémentaire correspondent exactement.

En revanche, **certaines périodes peuvent manquer** : des périodes sans emploi qui ont pu être indemnisées, et une épargne retraite à votre nom que le relevé signale sans la détailler. Les démarches sont expliquées en partie 3.

2. Vérification année par année

Trimestres (retraite de base)

Règle : un trimestre est validé pour chaque tranche de revenus égale à 150 heures au SMIC horaire du 1er janvier de l'année, dans la limite de 4 par an.

Année	Activité	Revenus	Seuil / trim.	Attendus	Enregistrés	
2022	Salarié (employeurs A et B)	4 402 €	1 585,50 €	2	2	✓
2023	Salarié (employeur C)	5 549 €	1 690,50 €	3	3	✓
2024	Salarié (employeurs C et D)	9 257 €	1 747,50 €	4 (max)	4	✓
2025	Micro-entrepreneur (BNC puis BIC)	23 900 € de CA	—	4 (max)	4	✓

💡 En 2022, il ne manquait que **354 € de revenus** pour valider un 3e trimestre. C'est exactement le genre de cas où une période de chômage indemnisé peut compléter l'année (voir point A).

Points de retraite complémentaire (Agirc-Arrco)

Règle : points = salaire × 6,20 % ÷ salaire de référence de l'année.

Année	Salaires	Salaire de référence	Points calculés	Points enregistrés	
2022	4 402 €	17,4316 €	15,66	15,66	✓
2023	5 549 €	18,7669 €	18,33	18,34	✓ **(arrondi)**
2024	9 257 €	19,6321 €	29,23	29,24	✓ **(arrondi)**

En 2025, l'activité de micro-entrepreneur relève de la retraite complémentaire des indépendants (RCI) : 22 points enregistrés.

3. Les points à vérifier

A. Périodes sans emploi : avez-vous été indemnisé par France Travail (ex-Pôle emploi) ?

Votre relevé ne montre aucune activité du **02/07/2022 au 05/06/2023**, ni du **26/08/2024 au 31/05/2025**. Si vous avez touché le chômage pendant ces périodes, chaque tranche de **50 jours indemnisés donne 1 trimestre**, dans la limite de 4 par an.

Ce que ça peut changer : 2022 et 2023 sont incomplètes (2 et 3 trimestres sur 4) : **jusqu'à 3 trimestres** pourraient être ajoutés. 2024 et 2025 sont déjà au maximum.

À faire : récupérez vos attestations de paiement sur votre espace France Travail, puis envoyez-les à l'Assurance retraite (messagerie de votre espace sur lassuranceretraite.fr, ou courrier ci-dessous).

B. Une épargne retraite à votre nom

Le relevé indique que vous êtes **bénéficiaire d'au moins un contrat d'épargne retraite**, probablement ouvert par un ancien employeur (épargne salariale, intéressement placé…). Cet argent vous appartient, et il est parfois oublié.

À faire : sur info-retraite.fr, ouvrez le service **« Mes contrats épargne retraite »** pour savoir quel organisme le gère et quel montant il contient.

C. Avant 2022 : jobs d'été, apprentissage, service civique ?

Aucune période n'apparaît avant 2022. Si vous avez travaillé (même un job d'été), été apprenti ou fait un service civique, ces périodes devraient figurer sur le relevé. Si c'est le cas, conservez les bulletins de salaire ou le contrat, et signalez-les avec le même courrier.

Bon à savoir

Pour votre génération, **172 trimestres** sont requis pour une retraite à taux plein, et l'âge légal de départ est fixé à 64 ans. Les trimestres pour enfants n'apparaissent jamais sur le relevé : ils sont ajoutés au moment de la demande de retraite.

4. Modèle de courrier

À l'attention de l'Assurance retraite – Service carrière
[Adresse de votre caisse régionale : voir lassuranceretraite.fr]

Objet : Demande de régularisation de mon relevé de carrière
N° de sécurité sociale : [votre numéro]

Madame, Monsieur,

En consultant mon relevé de carrière édité le 22/10/2026, j'ai constaté que les périodes de chômage indemnisé suivantes n'y figurent pas :
– du [date] au [date]
– du [date] au [date]

Vous trouverez ci-joint les attestations de paiement de France Travail correspondantes. Je vous remercie de bien vouloir procéder à la régularisation de ma carrière.

Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, mes salutations distinguées.

[Prénom Nom]
[Signature]

Pièces jointes : attestations France Travail

Rapport d'information établi à partir du relevé de carrière et des réponses transmises. Il ne constitue pas un conseil juridique et ne remplace pas la décision de votre caisse de retraite, seule compétente pour valider vos droits. Seuils et salaires de référence : règles en vigueur pour chaque année concernée. Trimestres Oubliés · trimestresoublies.fr