

# 3, 2, 1, prêts... RETRAITE !

Le guide préféré  
des futurs  
retraités



LA MUTUELLE  
générale

et

**grand  
mercredi**

# Sommaire

## 1

### **SE PROJETER : LA RETRAITE, LA PÉRIODE DE TOUS LES POSSIBLES ! [Pages 6-8](#)**

- Chassez les idées reçues et posez-vous les bonnes questions
- Les paroles de retraités pour casser les préjugés
- Quiz : suis-je prêt à passer le cap de la retraite ?

## 2

### **SE PRÉPARER : PLACE AU DÉCLIC ! [Pages 9-11](#)**

- Votre check-list pour préparer votre retraite : avez-vous pensé à tout ?
- Des rêves... à l'action concrète
- Les liens utiles pour s'informer et s'inspirer

## 3

### **SE LANCER : LA RETRAITE, UNE VRAIE AMBITION ! [Pages 12-15](#)**

- Bien choisir sa complémentaire santé, c'est la clé !
- Les atouts de La Mutuelle Générale
- Les astuces familiales de Grand-Mercredi

### **À VOS CÔTÉS POUR VOUS LANCER EN TOUTE SÉRÉNITÉ [Page 16](#)**

- Quelques mots sur La Mutuelle Générale et Grand-Mercredi

## **Cap ou pas cap de faire des 25 prochaines années de votre vie une époque formidable ?**

25 ans d'une vie à la retraite, ça se prépare. Anticiper cette période dès aujourd'hui vous permettra de réaliser vos projets de demain, en toute sérénité. En plus du cap à passer, des démarches administratives et du changement de rythme, de belles opportunités vous attendent.

Vous ne savez pas par où commencer ?



**Ce guide va transformer votre vision de la retraite et vous donner toutes les clés pour la préparer de la plus belle des façons !**



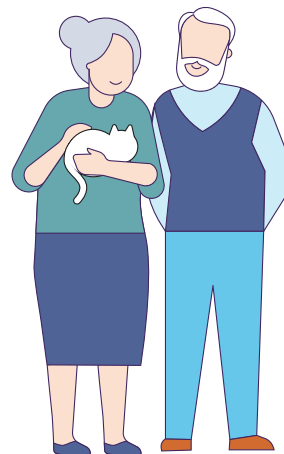


Chaque année,  
**700 000**  
PERSONNES  
partent à la retraite.

Fin 2020,  
LA PENSION DE RETRAITE  
MOYENNE  
de l'ensemble  
des Français  
s'élevait à

**1444 €**  
brut

## ÂGES DE DÉPART À LA RETRAITE AU RÉGIME GÉNÉRAL :



24% partent avant

**62 ans**

58% entre

**62 et 65 ans**

18% partent après

**65 ans**



**DES FUTURS RETRAITÉS  
souhaitent poursuivre  
une activité rémunérée  
à la retraite.**

# 60%

## DES RETRAITÉS INTERROGÉS

se sont projetés afin d'anticiper la retraite financièrement.



# 78%

DES RETRAITÉS déclarent que leurs projets familiaux et personnels les aident à mieux vivre.

S'il faut faire sa demande de retraite au minimum 6 mois avant sa date de départ, il est préférable de commencer à gérer son dossier de retraite au moins 2 ans à l'avance !



Comme vous,  
**30% des futurs retraités**

souhaitent un accompagnement dans ces démarches et pour les aider à se projeter.

À travers ce guide complet, La Mutuelle Générale et Grand-Mercredi vous donnent toutes les clés pour aborder sereinement votre retraite !



# Se projeter : la retraite, la période de tous les possibles !

La retraite, tout le monde en parle, mais personne ne sait vraiment ce qu'elle engendre avant de la vivre vraiment.

Pas-à-pas, cassons ensemble vos préjugés et remplaçons le brouillard par des questions pratiques et concrètes qui vous feront avancer.

## Chassez les idées reçues et posez-vous les bonnes questions

*Personne ne le dira mieux que Voltaire :  
« La retraite est le port où il faut se réfugier après les orages de la vie. »*

*“J’ai 50 ans. C’est trop tôt pour préparer ma retraite !”*

→ **Demandez-vous plutôt :** combien de temps avant mon départ à la retraite dois-je en faire la demande ?

- **Le départ à la retraite, ce n’est pas automatique !** Vous devez en faire la demande à minima 6 à 8 mois avant votre date de départ prévue. Plus vous anticipez, plus vous aurez le temps de préparer un dossier complet.



*“La retraite, je m’en préoccuperais quand je serai plus vieux.”*

→ **Demandez-vous plutôt :** quelles seront mes envies et mes besoins une fois à la retraite ?

- **Revenus complémentaires, nouveaux divertissements, achat de biens immobiliers...** vous aurez besoin de plusieurs années pour préparer tous ces projets !

*“De toute façon, je n’aurai pas de retraite.”*

→ **Demandez-vous plutôt :** quel âge serait idéal pour mon départ à la retraite ?

- **Selon votre année de naissance, vous devez valider entre 166 et 172 trimestres pour accéder à une pension de retraite à taux plein.** Si vous travaillez jusqu’à 67 ans, vous accédez directement à votre retraite à taux plein. Une pension de retraite à taux plein équivaut à 50 % de votre salaire annuel brut moyen.

**“La retraite, c’est trop compliqué ! Impossible d’y voir clair et de trouver des informations fiables !”**

→ **Demandez-vous plutôt :** où puis-je avoir des informations personnalisées sur ma situation ?

- Pensez à demander votre entretien d’information retraite (EIR) pour poser toutes vos questions à un expert. N’hésitez pas à solliciter l’accompagnement de La Mutuelle Générale pour tout savoir des complémentaires santé adaptées à vos futurs besoins de retraité !

## Les paroles de retraités pour casser les préjugés



*“Depuis une année que je suis en retraite, je n’ai pas vu le temps passer alors que mon activité professionnelle était assez trépidante. **Je profite de la liberté de mon emploi du temps pour changer sans conséquence ce que j’avais prévu la veille et me laisser prendre par l’imprévu.**”*

**Adélaïde T., 62 ans, ex-enseignante dans la Sarthe**



*“Quand est arrivé le décompte des points, le montant de ma pension n’était pas très glorieux. Si je continuais à exercer ma profession en tant que navigateur plus longtemps, ça ne m’aurait pas rapporté beaucoup plus. Alors j’ai pris ma retraite à 62 ans, et j’ai touché ma pension. Mais j’ai maintenu cette activité, **et je suis devenu entrepreneur tout en étant retraité. Il y a peu de résultats financiers, mais j’ai un immense plaisir à faire ce travail de passion et de partage.**”*

**François L., 66 ans, navigateur retraité**



→ **Alors, vous êtes prêts à construire le projet de retraite qui vous ressemble vraiment ?**



# Quiz : suis-je prêt à passer le cap ?

## Q1/ Laquelle de ces trois citations vous parle le plus ?

- "Nul ne sait ce que l'avenir nous réserve." Proverbe français
- "L'avenir n'est interdit à personne." Léon Gambetta
- "Nous entrons dans l'avenir à reculons..." Paul Valéry

## Q2/ Pour accompagner votre journée en musique, vous êtes plutôt...

- I Want To Break Free (Queen)
- Girls Just Wanna Have Fun (Cyndi Lauper)
- Walk on the Wild Side (Lou Reed)

## Q3/ Pour échapper au stress du quotidien, vous êtes du genre à...

- Chausser vos baskets pour 10 tours de stade
- Réserver votre restaurant préféré pour une soirée entre amis
- Vous offrir du temps rien qu'à vous

## Q4/ Le plus souvent, votre entourage dit de vous que...

- Vous êtes resté un tendre enfant
- Vous avez toujours un coup d'avance
- Vous vivez au jour le jour

## Q5/ Pour vous, la retraite c'est...

- L'aventure, le début d'une nouvelle vie
- Un futur lointain, très lointain
- La retraite ? C'est quoi ?



## → Résultats

● **Une majorité de réponses bleues ?** Vous êtes bel et bien prêt à franchir le cap dès maintenant. Si la retraite est une vraie aventure de vie, elle doit se préparer attentivement pour que vous puissiez profiter pleinement le moment voulu. Alors, à vos marques, prêts, partez !

● **Une majorité de réponses roses ?** Vous prenez encore le temps de vous projeter. Mais la retraite, vous l'avez dans le viseur ! Pour le moment, vous préférez rester concentré sur le moment présent, en attendant LE déclic qui vous lancera enfin dans cette belle aventure !

● **Une majorité de réponses oranges ?** Préparer sa retraite ? Très peu pour vous. Ce n'est même pas envisageable. La retraite, ça n'existe pas ! Vous n'avez aucune envie d'y penser, le plus important aujourd'hui, c'est de vivre pleinement et l'esprit libre !





# Se préparer : place au déclic !

Ça y est, les bonnes questions sont en place dans votre tête et vous avez dit au revoir aux idées reçues !

Le temps des listes est arrivé, pour développer un peu plus vos envies et vos opportunités.

## Votre check-list pour préparer votre retraite : avez-vous pensé à tout ?

- |  |                              |                              |
|--|------------------------------|------------------------------|
| • Je connais mon nombre de trimestres                                  | <input type="checkbox"/> OUI | <input type="checkbox"/> NON |
| • Je connais la date de mon départ à la retraite à taux plein          | <input type="checkbox"/> OUI | <input type="checkbox"/> NON |
| • Je connais le montant de ma pension de retraite                      | <input type="checkbox"/> OUI | <input type="checkbox"/> NON |
| • J'ai pris connaissance de mes droits à la retraite complémentaire    | <input type="checkbox"/> OUI | <input type="checkbox"/> NON |
| • J'ai listé et calculé mes besoins financiers une fois à la retraite  | <input type="checkbox"/> OUI | <input type="checkbox"/> NON |
| • J'ai demandé mon attestation de départ                               | <input type="checkbox"/> OUI | <input type="checkbox"/> NON |
| • Je connais la liste des pièces à fournir pour demander ma retraite   | <input type="checkbox"/> OUI | <input type="checkbox"/> NON |
| • J'ai des projets plein la tête pour partir à la retraite sereinement | <input type="checkbox"/> OUI | <input type="checkbox"/> NON |



## À vous de jouer !

### Vous avez peur de vous ennuyer ?

La retraite, c'est aussi le moment pour donner un nouveau sens à sa vie !

Avec ces quelques idées (et plus si vous avez envie d'en ajouter), transformez vos rêves en projets concrets ! Précisez pour chacune si cela a du sens pour vous, et si oui, allez plus loin en précisant où, quoi, comment, qui... :

Exemple : *Voyager au soleil avec mes enfants et mes petits-enfants.*

- Investir dans l'immobilier
- Continuer à travailler
- Me consacrer à ma passion
- M'engager dans une association
- M'occuper de mes petits-enfants
- Transmettre aux autres
- Rejoindre un club
- Voyager
- Vivre dans une résidence intergénérationnelle
- Participer financièrement aux projets de mes enfants et petits-enfants.



# Des rêves... à l'action concrète

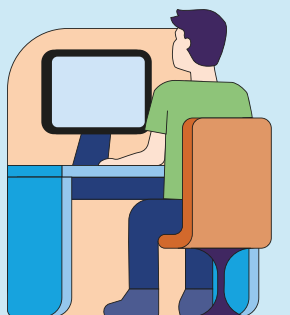
## J'investis dans l'immobilier

1

**Pendant vos 5 à 10 dernières années d'activité professionnelle, vous pouvez encore compter sur les banques pour vous aider à mettre en place un projet immobilier à court terme, pour vous protéger financièrement une fois ce cap passé.** Dans le choix de la zone de votre habitation secondaire ou de votre nouvelle demeure, pensez à prendre en compte tous les paramètres : le climat (pour votre santé physique et psychologique), le tissu économique, l'accessibilité à la santé...

## Je me lance dans une nouvelle activité professionnelle

2



**Vous vous sentez plus en forme que jamais et ce sera le cas encore longtemps ! Mais la réalité du monde du travail est là : les entreprises sont frileuses à l'embauche des seniors.** Pour anticiper la baisse de revenus liée à la retraite, réfléchissez à l'idée de créer votre propre activité sur la base de vos nombreuses années d'expertise, pour monter un projet fiable, viable et applicable dès le début de votre retraite. Et pour savoir dans quelles conditions et quels plafonds vous pouvez cumuler pension de retraite et revenus complémentaires, consultez [le site du gouvernement](#).

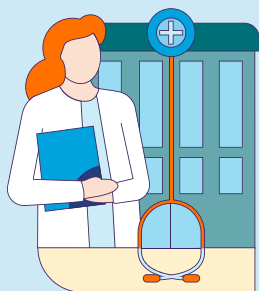
## J'aménage mon logement pour y rester le plus longtemps possible

3

**Pose d'équipements automatisés, réalisation de travaux sur la douche, les toilettes ou les marches d'escaliers...** Si vous souhaitez rester dans votre logement le plus longtemps possible, ces aménagements faciliteront votre quotidien et vous permettront d'y vivre en toute sécurité. Vous avez besoin d'accompagnement et d'informations sur les aides de l'État auxquelles vous êtes éligible ? Consultez [le site du gouvernement](#).

## J'adapte ma couverture santé

4

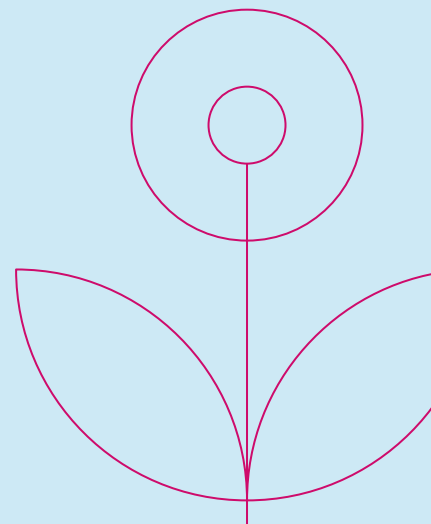


**Avez-vous identifié les éléments de votre couverture santé actuelle qui ne seront plus adaptés à vos besoins de retraité ? Et ceux que vous devriez renforcer ?** Lunettes, appareils auditifs, soins dentaires, médecines douces... Votre corps, vos priorités et votre budget changent : votre mutuelle doit donc s'adapter. À la fin de ce guide, découvrez Santé senior, la complémentaire santé de [La Mutuelle Générale](#) qui s'adapte à vous et à vos besoins spécifiques !

## Je rejoins un club ou une association

5

**Pour lutter contre l'isolement, garder un lien social quotidien, faire de nouvelles rencontres autour de vos centres d'intérêts et maintenir une qualité de vie** qui vous rend heureux, rejoindre un club ou commencer une activité bénévole sont une bonne option ! Au revoir les « je n'ai pas le temps », osez, c'est bon pour vous ET pour la société !



## Les liens utiles pour s'informer et s'inspirer

- **L'Assurance Retraite**  
Le site officiel de l'Assurance Retraite, pour des informations complètes pour tous les secteurs d'activités.
- **Caisse des Dépôts**  
La Caisse des Dépôts, gestionnaire de régimes de retraite et de fonds de protection sociale.
- **Info-retraite**  
Ce site rassemble l'ensemble des informations sur vos droits acquis auprès des différents régimes de retraite français.
- **Caisse des Français de l'étranger (CFE)**  
Le site de la Sécurité sociale des expatriés
- **L'Agirc-Arrco**  
Le site de la retraite complémentaire des salariés et des cadres du commerce, de l'industrie et des services.

### Les livres

#### ***L'homme qui voulait être heureux***

Laurent Gounelle, POCKET.

Ce livre vous donne toutes les clés pour transformer vos rêves d'aujourd'hui en vrais projets de demain.

#### ***Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une***

Raphaëlle Giordano, EYROLLES.

Ce livre est une véritable dose de motivation si vous avez besoin d'aide pour déterminer votre projet de retraite rêvé !



### Le film

#### ***Joyeuse Retraite (2019)***

Fabrice Bracq

L'heure de la retraite a sonné pour Marilou et Philippe. Tous deux s'apprêtent à réaliser leur rêve : partir vivre sous le soleil du Portugal... Mais leur famille a d'autres projets pour eux. La retraite, c'est aussi profiter de sa famille, mais de là à devenir la nounou de ses petits-enfants...

### Un podcast

#### **Le temps d'être soi - L'Assurance Retraite**

La série de podcasts qui explore la vie à la retraite.



# Se lancer : la retraite, une vraie ambition !

## Bien choisir sa complémentaire santé, c'est la clé !

La retraite, c'est une nouvelle page de la vie qui se dessine, un tournant qui engendre de nombreux changements. C'est le cas sur le plan de la santé avec une nécessité d'être mieux protégé face aux accidents de la vie courante, aux hospitalisations, ou dans le parcours de santé avec des spécialistes. C'est aussi une étape vis-à-vis du budget souvent en baisse (avec la fin de l'activité professionnelle) ou encore vis-à-vis de la structure familiale qui évolue (un ou une conjointe retraitée, des enfants qui prennent leur indépendance, etc.) Il est donc nécessaire de réviser le niveau et les critères de votre protection santé.

Ce n'est pas toujours facile d'y voir clair !

### En tant que futur retraité, trois critères principaux sont à prendre en compte :

#### Le panier de soins minimal

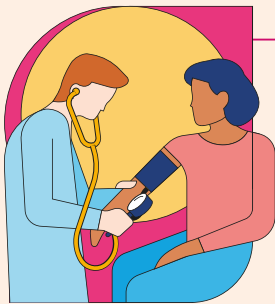
(optique, prothèses dentaires, hospitalisation, frais de radiologie, audioprothèses...)

#### Les services complémentaires

(assistance à domicile, programme de prévention, ostéopathie, cures thermales, soins de podologie, acupuncture...)

#### Les taux de remboursement

(pharmacie, consultation de généralistes et de spécialistes en cas de maladie chronique, dépassements d'honoraires.)



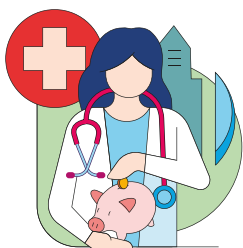
### Le saviez-vous ?

La « bonne » complémentaire santé est celle qui répond aujourd'hui et répondra demain au plus juste à vos besoins et à ceux de vos proches.

### Trouver la complémentaire santé qui vous ressemble : c'est à votre portée !

Vous cherchez une complémentaire santé au plus proche de vos besoins ? Pour affiner votre recherche et vous aider à choisir la meilleure solution pour couvrir vos dépenses de santé, ces 3 astuces vous aideront à choisir en fonction de vos besoins et de votre budget !

- 1/ **Listez** vos besoins actuels et anticipez les futurs
- 2/ **Privilégiez** le 100 % santé pour ne plus avancer aucun frais
- 3/ **Comparez** les garanties et trouvez le meilleur équilibre entre vos besoins et votre budget
- 4/ **Faites jouer la concurrence** pour négocier le contrat parfait adapté à vos besoins et à votre budget

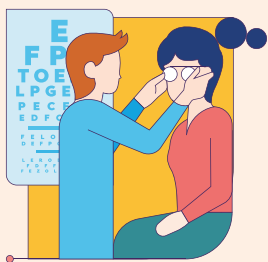


# Les atouts de La Mutuelle Générale

**Avec ses 75 ans d'expérience, La Mutuelle Générale vous accompagne sur l'ensemble de vos besoins de protection en santé et en prévoyance.**

Elle vous propose des offres de services utiles, complémentaires, innovants et adaptés à vos spécificités qui facilitent votre quotidien et veille sur vous tout au long de votre retraite ! En choisissant La Mutuelle Générale, vous rejoignez les **1,5 million d'adhérents** qu'elle protège déjà. Parmi ces adhérents, 96 % sont satisfaits par la qualité des services de La Mutuelle Générale et 83 % la recommandent !\*

**Avec La Mutuelle Générale, vous êtes en sécurité et vous êtes bien accompagné.**



## Vous êtes bien protégé

Grâce à des garanties spécifiques et adaptées à votre budget, comme :

- les verres progressifs ;
- l'hospitalisation ;
- les appareils auditifs ;
- les cures thermales.

## Vous êtes bien remboursé

Parce que le départ en retraite est un événement qui doit être anticipé financièrement, La Mutuelle Générale vous aide à maîtriser votre budget sans toucher à la qualité de vos remboursements.

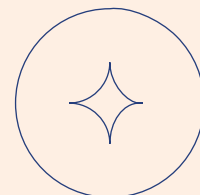
**Avec la couverture Santé senior, vous :**

- **accédez à un réseau** qui offre des soins de qualité à moindre coût grâce aux 9 500 professionnels de santé partenaires partout en France ;
- **êtes récompensé de votre fidélité** par un renforcement de vos forfaits en optique, dentaire et hospitalisation après 2 ans d'adhésion et de 10 % offerts sur vos cotisations pour une adhésion en couple ;
- **bénéficiez du dispositif « 100 % santé »** pour n'avoir aucun reste à charge sur des équipements conventionnés en optique, dentaire et audioprothèse ;
- **disposez d'un forfait médecines douces**, pour le remboursement de vos séances d'ostéopathie, chiropraxie, pédicurie et podologie par exemple.

## Vous êtes bien accompagné

**Pour profiter pleinement de votre retraite**, La Mutuelle Générale met à votre disposition un ensemble de services inclus dans votre contrat qui vous soulageront au quotidien et en cas d'accident. Des services utiles pour faciliter votre quotidien comme :

- **un coaching pour vous accompagner avant et pendant votre passage à la retraite**, parce que tout changement de vie s'accompagne de doutes et de questionnements ;
- **un service d'assistance inclus en cas d'hospitalisation ou d'immobilisation** : garde d'animaux pendant votre séjour, aide-ménagère à votre retour à domicile ;
- **des services qui vous donnent accès à des médecins généralistes ou spécialistes plus facilement et plus rapidement**, via la téléconsultation ou encore l'accès au service de second avis médical pour mieux vous éclairer avant une prise de décision médicale importante ou complexe.



\* Enquête de satisfaction annuelle menée par l'institut BVA réalisée en novembre 2021 auprès de 3 000 adhérents représentatifs des contrats individuels et collectifs.

## Les astuces familiales de Grand-Mercredi

### → Les 10 premières choses à faire en famille quand je serai à la retraite

**C'est le moment de vous plonger dans vos rêves les plus fous** et de réfléchir aux 10 choses que vous feriez en premier avec vos enfants et vos petits-enfants lorsque vous serez à la retraite.

*Exemple : emmener mes petits-enfants visiter la tour Eiffel et leur faire découvrir Paris vue du ciel.*

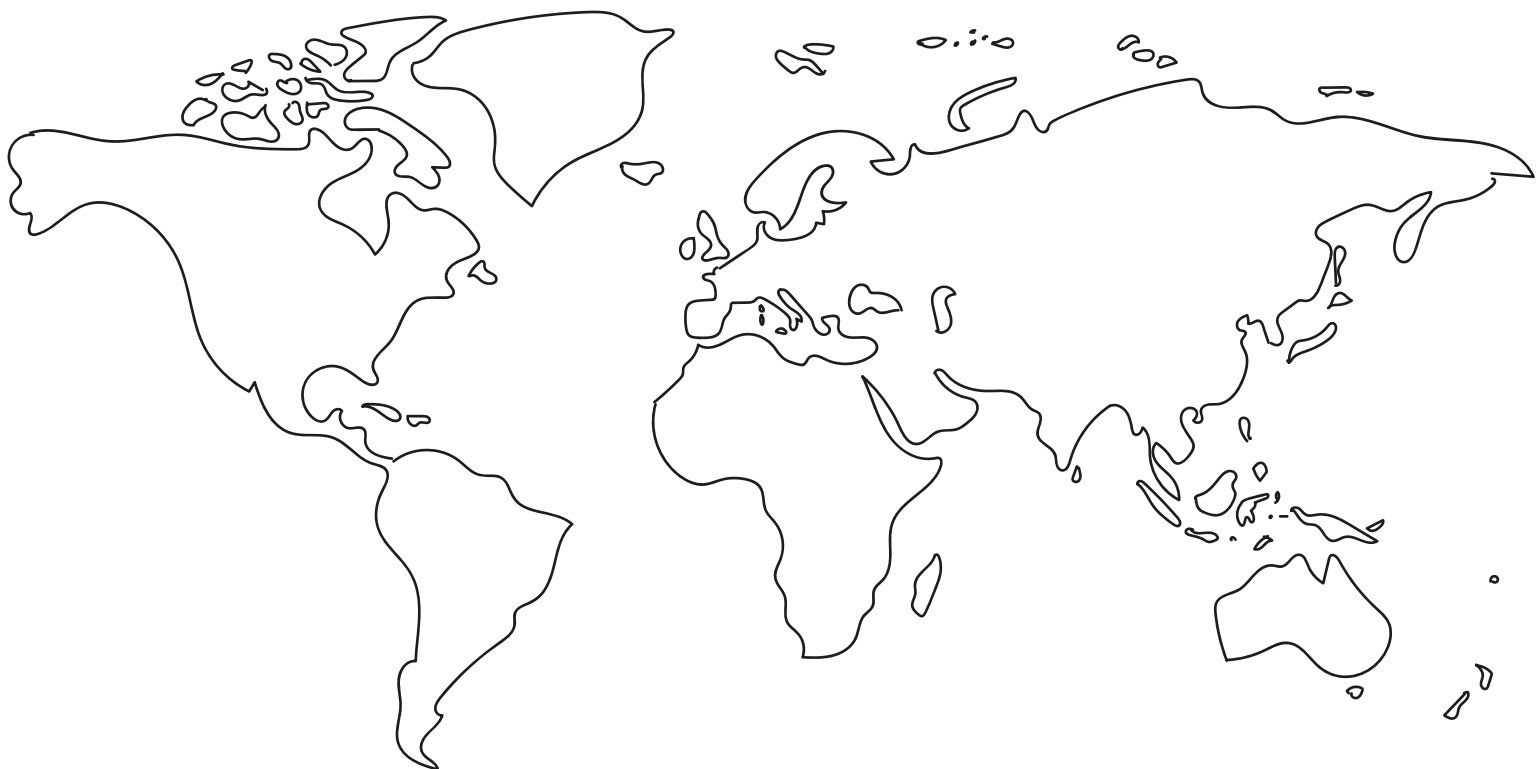


**Indiquez celles qui ont le plus de sens pour vous, et partagez ces astuces familiales avec vos proches pour créer des souvenirs inoubliables qui plairont à tout le monde.**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## → La carte des voyages 3G (3 générations)

Indiquez sur cette carte tous les endroits que vous aimeriez découvrir avec eux et planifiez votre prochaine escapade en famille.



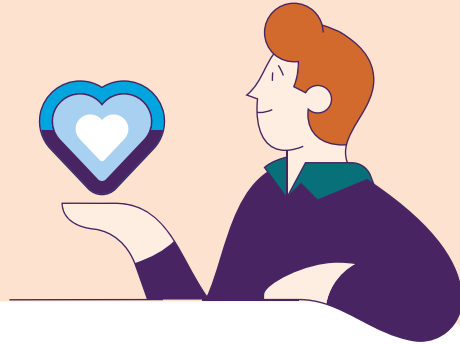
### Comme le dit si bien le proverbe, "les voyages forment la (deuxième) jeunesse" !

Alors, profitez du temps que vous offre votre retraite pour partir découvrir de nouvelles contrées, de nouveaux paysages, de nouvelles cultures.

Et comme plus on est de fous, plus on rit, emmenez-y vos enfants et vos petits-enfants pour des vacances à 3 générations de folie !







## À vos côtés pour vous lancer en toute sérénité

### Découvrez La Mutuelle Générale :

Riche de 75 ans d'histoire, La Mutuelle Générale est un acteur majeur de l'assurance de personnes. Ses activités incluent : la Santé et la Prévoyance complémentaire, la prévention santé, des services, des centres de soins et une Fondation d'entreprise. Forte de son histoire, de ses valeurs et de ses savoir-faire, La Mutuelle Générale s'engage à vos côtés et se réinvente jour après jour pour améliorer la qualité de vie et renforcer la solidarité entre les générations.

- Pour des informations pratiques et santé qui vous concernent, parcourez le blog de [La Mutuelle Générale](#) et suivez-la sur [Facebook](#) !

### Découvrez Grand-Mercredi :

Grand-Mercredi est un média unique et engagé sur la vie de famille et l'intergénérationnel avec plus d'1 million d'abonnés à sa newsletter et 5 millions de lecteurs par mois. C'est le premier acteur en France à se positionner sur le marché des 20 millions de seniors français, avec un angle joyeux, émotionnel et familial.

- Suivez-nous sur [Instagram](#) et [Facebook](#)
- Et pour ne manquer aucune actualité, il y a notre [newsletter](#) !