

Cahier 1 – DÉMARCHES DES RETRAITÉS

ÉDITION : DÉCEMBRE 2024

Ce cahier 1 introduit les grandes questions que l'on est amené à se poser quand on se prépare à franchir le pas de la retraite puis lorsqu'on l'a franchi.

Pour cela, on précise tout d'abord quels ont été les objectifs poursuivis par la Commission Retraites et Solidarité de notre association dans l'élaboration puis la mise à jour de ses cahiers.

On indique ensuite en quoi ils ont évolué. Soulignons tout particulièrement que la généralisation chez les retraités des moyens de bureautique et l'usage maintenant courant d'internet ont ouvert de nouvelles possibilités d'information dont on devait chercher à tirer profit. Il n'a pas été oublié toutefois que tous nos adhérents ne disposent pas encore de ces moyens. Si de nombreuses références internet sont données, on a cherché à toujours maintenir dans ces cahiers les textes explicatifs et données numériques permettant à chacun de mener sa propre réflexion.

Ceci permet de passer en revue les différents cahiers qui suivent et du même coup les différentes démarches que l'on pourra être conduit à entreprendre au fil du temps, que l'on soit personnellement concerné ou qu'il s'agisse d'aider ou conseiller des parents ou amis plus âgés.

Certains grands thèmes abordés dans les cahiers (Retraites, Dépendance, Autonomie, Fin de Vie) font toujours l'objet de débats sociétaux et parlementaires. Nous nous efforcerons de vous informer par des feuilles additives des modifications de la législation ou des règlements qui pourront en résulter.

NOTA : Dans le passé, le *cahier 1* des retraités avait porté sur la *préretraite*, dispositif utilisé par bon nombre des entreprises françaises qui ont au fil du temps constitué Thales. Rappelons que ce dispositif permettait de compléter par un versement des ASSEDIC le salaire de personnes âgées de plus de 56 ans qui, en raison de difficultés économiques de l'entreprise, se voyaient proposer un temps partiel.

La loi du 21 08 2003 portant sur la réforme des retraites (loi Fillon) y a mis fin à compter du premier janvier 2005. Les toutes dernières personnes qui avaient pu être concernées ont maintenant rejoint les régimes de retraites communs et il n'y a donc plus d'intérêt à traiter de ce sujet.

Sommaire

Cahier 1 – DÉMARCHES DES RETRAITÉS.....	1
Les objectifs des cahiers.....	2
Les évolutions des cahiers.....	3
Les thèmes abordés	3
Cahier 2 - La Retraite	4
Cahier 3 - Exercer une activité	4
Cahier 4 - Pension de réversion	4
Cahier 5 - Droits du survivant.....	5
Cahier 6 - Démarches après décès	5
Cahier 7 - Le risque dépendance.....	5
Cahier 8 - La perte d'autonomie	6
Cahier 9 - Fin de vie	6
Cahier 10 – Les aidants.....	7

Date de création	Date d'actualisation	N° de page	Cahier
Juin 2010	Décembre 2024	1/7	1

Les objectifs des cahiers

C'est immédiatement après sa création en 1985 que la Commission Retraites et Solidarité de l'association a décidé de rédiger des « guides » destinés à aider ses membres dans leurs démarches. Cette aide a visé en priorité les conjointes survivantes ou les conjoints survivants des adhérents.

Les premiers cahiers édités dès 1989 traitaient ainsi de la réversion, de la couverture sociale du conjoint survivant, des démarches après décès et du risque dépendance.

Ils ont été suivis en 1991 de cahiers traitant plus spécifiquement de la préretraite, des régimes de retraite et des conditions d'exercice d'une activité pendant sa retraite. Tous ont fait l'objet de mises à jour régulières à mesure que les réglementations évoluaient. En 2007, les différents cahiers ont été regroupés en un seul fascicule de plus de cent pages.

Lors des dernières mises à jour, au cahier relatif au risque dépendance, ont été ajoutés deux cahiers traitant l'un de la perte d'autonomie et l'autre de la fin de vie et des problèmes éthiques qu'elle peut poser. La précédente mise à jour, est intervenue en décembre 2022. Un dixième cahier a été ajouté en 2024 consacré aux aidants, compte tenu des nouvelles dispositions légales et réglementaires en vigueur et du rôle primordial des aidants auprès des plus anciens notamment.

Ces cahiers ne prétendent pas apporter une réponse à toutes les questions que vous pourriez vous poser. Leur ambition est plutôt de mettre en évidence comment vous pouvez vous préparer à faire face à différentes situations en tirant profit d'expériences vécues par des membres de la commission dans leurs familles ou lors d'interventions auprès de personnes en difficulté.

Dans tous les domaines abordés, la réglementation est beaucoup trop complexe et évolutive pour qu'on puisse en traiter complètement. On s'efforce donc ici plutôt de dégager les fils conducteurs de ces réglementations en s'appuyant sur des cas courants afin que vous soyez pour le moins en mesure de tirer le meilleur profit possible des contacts que nous vous recommandons d'avoir avec les services spécialisés.

Pour les retraités de Thales, c'est d'abord auprès de votre Institution de retraite et prévoyance, le Groupe [Malakoff Humanis](#), que vous avez les meilleures chances d'avoir réponses à vos questions. C'est en effet un point fort des Institutions à gestion paritaire que d'avoir su développer et maintenir des services d'accueil téléphonique ou par internet où les contacts personnels et humains, plutôt que la machine, restent la règle.

Notre commission, qui entretient aussi bien avec la direction de l'Institution qu'avec les membres élus de son conseil d'administration des relations régulières et confiantes, ne manque jamais de souligner toute l'importance que revêt, pour des retraités, la qualité de ces contacts.

Vous retrouverez donc fréquemment dans les cahiers qui suivent les numéros d'appel téléphonique ou adresses internet vous permettant de joindre des interlocuteurs aptes à vous renseigner. Ceci vaut pour les questions touchant directement votre retraite ou votre régime de prévoyance mais peut aller bien au-delà. Ainsi, au titre de leur action sociale, les Caisses ont mis en place divers dispositifs souvent encore mal connus et pouvant vous apporter aides ou conseils rassurants. Citons par exemple le dispositif « Essentiel Habitat » pour la sélection de professionnels qualifiés et le suivi de leurs interventions ou encore le dispositif « Sortir Plus » s'adressant aux retraités de plus de 80 ans pour les aider à rompre leur éventuel isolement.

Pour ceux qui se préparent au départ en retraite (et qui à ce titre peuvent être membres de l'association), leurs services des Ressources Humaines sont leurs interlocuteurs premiers.

Il ne faut pas oublier enfin que notre association est une amicale dont l'objectif premier est de « développer entre ses Membres des liens étroits d'amitié et de solidarité » (Article 2 de ses statuts). À ce titre, notre commission est organisée pour venir en aide à ceux qui ont besoin d'être soutenus, ce qui est souvent le cas lors de la perte d'un conjoint. Michèle Roussel et Anne Antolini-Mielot, restent à votre disposition. n'hésitez pas à les contacter.

Date de création	Date d'actualisation	N° de page	Cahier
Juin 2010	Décembre 2024	2/7	1

Les évolutions des cahiers

Si les objectifs des cahiers sont restés très proches de ceux définis par les pères fondateurs de la Commission, la révolution internet a conduit à les aborder d'une autre façon. Les différents sujets continuent d'être développés et édités sur papier comme par le passé car tous nos adhérents ne disposent pas de connexions internet mais référence est maintenant systématiquement faite aux sites internet sur lesquels on peut compléter l'information donnée dans les cahiers.

C'est dans ce cas l'abondance de l'information dans laquelle on se perd facilement qui peut poser problème. La valeur ajoutée des cahiers est d'avoir sélectionné et indiqué ceux des sites qui paraissent les plus pertinents pour le sujet traité avec le plus souvent l'adresse directe de la page utile du site.

Pour tirer le meilleur profit possible de ces références, des versions numériques des différents cahiers ou de l'ensemble regroupé peuvent être téléchargées sur le site internet

Ces versions numériques sont au format standard PDF et lisibles sur tous types d'ordinateurs. À l'écran, les liens vers les sites internet recommandés apparaissent en couleur. Il suffit alors de cliquer sur le lien du site auquel on veut s'intéresser pour le faire apparaître dans son navigateur internet

Une autre conséquence de la généralisation de la bureautique personnelle porte sur les tableaux récapitulants les informations qui faciliteront les démarches après décès. Ces tableaux dont des modèles imprimés étaient annexés au cahier 6 dans les éditions antérieures s'avéraient être peu commodes à remplir et tenir à jour. Ils peuvent pourtant être fort utiles.

Les moyens de traitement de texte dont la majorité des retraités disposent maintenant ont permis d'en proposer des versions plus claires et plus complètes.

Sous l'appellation « *Données personnelles* » ils continuent d'être joints à ce fascicule dans son édition sur papier mais sont également téléchargeables sur le site internet en deux versions, une version pdf pour impression et indications manuscrites et une version Word que l'on peut compléter et éventuellement adapter sur la plupart des ordinateurs personnels. Les mises à jour sont alors grandement facilitées.

Nous vous encourageons vivement à remplir et tenir à jour ces tableaux qui pourront également vous être fort utiles dans votre vie de chaque jour.

Les thèmes abordés

Ils correspondent aux différentes démarches que l'on peut être amené à effectuer à mesure que le temps passe.

Ainsi sont d'abord abordées les questions relatives au *départ à la retraite* et au *maintien d'une activité pendant la retraite*.

Sont ensuite traitées les questions relatives à la disparition de proches. Ce sont fréquemment en début de retraite celles des parents mais ce peut être aussi celles de conjoints. On se préoccupe alors des *droits des conjoints survivants*, des *pensions de réversion* et l'on cherche à préciser ce que doivent être *les démarches* de ceux qui restent et quelles dispositions on peut prendre pour leur faciliter la tâche en ces circonstances.

Sont enfin abordées les questions relatives à la dernière partie de la vie, questions qui là encore peuvent rapidement se poser pour les parents ou les proches de jeunes retraités mais qui finiront par concerner la plupart d'entre nous.

Ainsi traite-t-on dans les derniers cahiers :

- du *risque dépendance* sous l'angle assurance, question qu'on a tout intérêt à se poser quand on est en bonne santé au moment du passage à la retraite ou même avant,
- de *la perte d'autonomie* question qu'on se pose quand un proche devient dépendant ou que nos proches se poseront si on devient soi-même dépendant,

Date de création	Date d'actualisation	N° de page	Cahier
Juin 2010	Décembre 2024	3/7	1

- de *la fin de vie* - les derniers mois - et dans ce cas, des questions éthiques et des dispositions que l'on peut prendre avant pour faciliter la vie de ses proches à ce moment-là.
- et *les aidants* qui ont pour objectif soit apporter une aide, un soutien aux personnes en difficulté, en particulier aux familles, aux personnes âgées qui ne souhaitent pas quitter leur domicile.

Ceci conduit aux cahiers suivants :

Cahier 2 - La Retraite

Ce cahier s'adresse à ceux de nos membres (ou adhérents potentiels) encore en activité et qui se préparent à prendre leur retraite.

Une caractéristique du régime de retraite en France est sa complexité. Elle fait de chaque cas personnel un cas particulier. L'ambition ne peut donc pas être de répondre à toutes les questions que vous pourriez vous poser mais seulement de vous aider à dialoguer plus facilement avec les conseillers spécialisés des Ressources Humaines et avec ceux de votre Caisse de retraite -le Groupe [Malakoff Humanis](#) en l'occurrence pour Thales - . Nous vous invitons vivement à les consulter dès que vous commencerez à vous préoccuper de votre retraite.

Dans ce cahier, on traite d'abord des *conditions du départ en retraite* qu'un cadre législatif général fixe mais que des conventions collectives ou encore des accords particuliers d'entreprises viennent compléter. C'est le cas par exemple pour *les allocations de départ en retraite* propres à Thales, ou des *indemnités de mise à la retraite*.

On aborde ensuite la question du *montant des retraites* en traitant tout d'abord de la *retraite de base* du régime général commun puis des *retraites complémentaires*.

Des situations particulières, telles que carrières multiples sont enfin évoquées, par exemple quand on a travaillé, avant de rejoindre l'industrie, pour des administrations qui ont leur propre régime ou lorsqu'une partie de l'activité professionnelle s'est déroulée à l'international.

Cahier 3 - Exercer une activité

Ce cahier s'adresse à ceux de nos membres qui tout en ayant pu faire valoir leurs droits à la retraite souhaitent poursuivre une activité.

Des possibilités ont été récemment ouvertes en vue de favoriser l'emploi des seniors. Ce sont *la retraite progressive* qui s'adresse aux salariés, elle leur permet de travailler à temps partiel et de percevoir une fraction de leur retraite - et, pour le retraité définitif, *la reprise d'une activité*, salariée ou non.

On présente dans ce cahier 3 ce que sont, pour les retraités du Groupe Thales appartenant au régime général, ces deux possibilités de *maintien* ou de *reprise d'activités* rémunérées et on en précise les conditions générales et les limites éventuelles.

On récapitule tout d'abord dans un tableau de synthèse les principales situations susceptibles d'être rencontrées. Les données de ce tableau sont explicitées par quelques considérations générales ou commentaires sur *le cumul emploi-retraites*.

Les conditions à respecter et les formalités pour bénéficier de ces dispositions sont ensuite passées en revue.

Quelques situations particulières sont mentionnées.

Enfin, des adresses d'organismes et de sites Internet permettant la recherche d'informations complémentaires sont communiquées.

Cahier 4 - Pension de réversion

Ce cahier s'adresse à ceux de nos membres qui viennent de perdre leur conjoint ou qui ont des parents ou amis se trouvant dans cette situation.

Date de création	Date d'actualisation	N° de page	Cahier
Juin 2010	Décembre 2024	4/7	1

La pension de réversion représente une partie de la retraite dont bénéficiait ou aurait pu bénéficier l'assuré décédé et qui est reversée, si certaines conditions sont remplies, à son conjoint survivant, ou à son (ses) ex-conjoint(s), ou à ses ayants droit.

Le cahier 4 traite ainsi essentiellement :

- d'une part de la pension de réversion du régime général des salariés, géré par la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse (CNAV)
- d'autre part des pensions de réversion des retraites complémentaires servies par l'ARRCO (à tous les ex-salariés) et l'AGIRC (aux anciens cadres)

Il mentionne l'existence de régimes autres que le régime général. Il est conseillé aux veufs ou veuves de retraités qui auraient bénéficié de retraites de régimes particuliers de s'adresser aux caisses de retraites de ces régimes.

Cahier 5 - Droits du survivant

Ce cahier s'adresse également à ceux de nos membres qui viennent de perdre leur conjoint ou ont des parents ou amis qui se trouvent dans cette situation.

Il porte sur les droits que le conjoint survivant d'un retraité ou d'un actif décédé peut faire valoir auprès de [France Travail](#) (pour un actif décédé pendant une période de chômage) et des caisses de retraites du régime général et des régimes complémentaires en matière de *couverture maladie*, d'*allocations décès*, de *capital décès* et d'*allocation veuvage*.

Il mentionne les assurances personnelles décès et assurances vie, mais ne prétend à aucune exhaustivité en ce domaine.

Il renvoie explicitement au cahier n° 4 en ce qui concerne les *pensions de réversion*.

Il ne traite pas de l'ensemble des droits du conjoint survivant, et en particulier des droits résultant de la loi du 3 décembre 2001 portant sur la succession du défunt, qui doivent être examinés avec un notaire, en particulier si le niveau de la succession le justifie

Cahier 6 - Démarches après décès

Ce cahier s'adresse à tous nos adhérents, qu'ils aient à faire face à la perte d'un proche ou plus généralement qu'ils réfléchissent aux dispositions qu'ils pourraient prendre pour faciliter la tâche de leurs proches si eux-mêmes venaient à disparaître.

On rappelle tout d'abord qu'une des premières démarches à faire pourra être de contacter le secrétariat AICPRAT à Vélizy (contact@aicprat.fr ou tel 09 50 98 98 71). Vos amis de l'association seront alors prévenus et l'on s'efforcera de vous joindre ou de vous rencontrer pour examiner avec vous les difficultés auxquelles vous pourriez vous heurter.

Il n'en reste pas moins qu'en tant que veuve ou veuf, enfants, héritier ou ayants droit, vous aurez un certain nombre de démarches administratives à effectuer. On en présente ici une synthèse et vous encourage à prendre dès aujourd'hui toutes les dispositions qui faciliteront la tâche de ceux qui pourraient être conduits à effectuer de telles démarches si vous disparaissiez.

Dans ce but, un accent particulier est mis sur la constitution *à l'avance* du dossier dit de *données personnelles* déjà évoqué et qui regroupe les diverses informations dont on peut avoir besoin dans de telles situations.

Cahier 7 - Le risque dépendance

Ce cahier s'adresse à tous, actifs comme retraités.

Date de création	Date d'actualisation	N° de page	Cahier
Juin 2010	Décembre 2024	5/7	1

Perdre un jour son autonomie et devenir dépendant de son entourage est un risque qui préoccupe de plus en plus à mesure qu'on avance en âge, mais c'est un risque que l'on a tout intérêt à considérer lors de son passage à la retraite si on ne l'a pas fait auparavant.

On cherche dans ce cahier tout d'abord à préciser ce qu'on entend par le terme «*dépendance*» qui, dans la mesure où il peut ouvrir certains droits, fait l'objet d'une grille de référence, la grille AGGIR.

On rappelle ensuite, sans entrer dans trop de développements, quelques règles de vie propres à minimiser ce risque et quelques dispositions pratiques à prendre pour ne pas être pris au dépourvu s'il se concrétise. On se réfère pour cela à l'excellent ouvrage «*Quand nos parents vieillissent*» édité par l'OCIRP.

Dans la mesure où la dépendance est synonyme de fortes dépenses, on examine enfin les dispositions possibles pour que le risque financier associé à la dépendance ne repose pas sur ses proches, et en particulier sur ses enfants qui ont en la matière des obligations légales. Le cahier 10 sur les aidants vient compléter cette problématique de la dépendance.

Cahier 8 - La perte d'autonomie

Ce cahier s'adresse également à tous, actifs ou retraités.

La *perte d'autonomie* est souvent progressive. Elle peut parfois être brutale et intervenir très tôt dans la retraite mais le risque est statistiquement peu élevé. C'est donc d'abord à la *dépendance* de vos propres parents ou de proches que vous pouvez être confrontés. Mais si vous deviez un jour vous trouver vous-même dans cette situation, votre conjoint, vos enfants ou vos proches apprécieraient sans doute que vous ayez pris, pendant qu'il en était encore temps, quelques dispositions visant à les décharger. Ce cahier a pour objectif de vous y aider.

Comme on l'a vu au cahier 7 traitant du risque dépendance, les différents niveaux de perte d'autonomie trouvent une définition administrative avec la grille «AGGIR» et une abondante documentation existe sur le sujet de la dépendance des personnes âgées. Citons en particulier le support «[*Préserver son autonomie : le guide pour comprendre, anticiper et choisir*](#)» édité par le Service Action Sociale de notre Institution de Prévoyance Malakoff Humanis et auquel nous ferons plusieurs fois référence.

L'ambition dans ce cahier est donc surtout de dresser une synthèse des informations disponibles, d'indiquer de quelle façon on peut les préciser et de formuler quelques recommandations en se référant à des expériences vécues auprès de proches par ceux de nos adhérents qui ont bien voulu répondre à notre appel à témoignages.

Cahier 9 - Fin de vie

Là encore, ce cahier s'adresse à tous, actifs ou retraités, dans la mesure où nos parents ou nos proches peuvent se trouver dans cette situation mais dans la mesure aussi où nous pourrions nous y retrouver nous-mêmes un jour.

L'expression «*fin de vie*» peut prêter à différentes interprétations. L'une d'entre elles recouvre le «*droit à mourir dans la dignité*» pour reprendre la dénomination d'une association qui œuvre notamment pour faire évoluer la législation relative à l'euthanasie. On est alors dans la phase terminale de la vie, celle pour laquelle s'est développée la notion de «*soins palliatifs*».

Dans le sens premier donné à l'expression «fin de vie», on aborde dans ce cahier 9 des questions très personnelles qui touchent à l'éthique et aux convictions philosophiques ou religieuses de chacun. Sur ce thème, l'ambition du cahier ne peut donc être que de tenter de préciser le vocabulaire en usage, de faire le point sur la législation présente et d'indiquer quelles sont les orientations de grandes associations qui traitent du sujet. On cherche certes à mettre en évidence quelques recommandations pratiques découlant des lois récentes, telles que la *désignation d'une personne de confiance* et la rédaction de *directives anticipées*, mais sur les questions de principe touchant l'euthanasie, on se limite à inviter chacun à se déterminer face aux discours des associations.

Date de création	Date d'actualisation	N° de page	Cahier
Juin 2010	Décembre 2024	6/7	1

Cahier 10 – Les aidants

Ce cahier s'adresse aux personnes qui viennent en aide de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne d'une personne en perte d'autonomie, du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap.

Vieillir, peut être et souvent, est source de soucis. Lorsque les aînés gagnent en âge, ils ont souvent la volonté de rester chez eux plutôt que de devoir résider dans un lieu spécialisé.

Afin de le leur permettre il existe de nombreuses solutions. Les aidants en sont l'un des rouages essentiels avec un seul et même objectif soit apporter une aide, un soutien aux personnes en difficulté, en particulier aux familles, aux personnes âgées, handicapées, etc...

Date de création	Date d'actualisation	N° de page	Cahier
Jun 2010	Décembre 2024	7/7	1