



Préparer ma retraite Une estimation est possible dès maintenant !



J'ai exercé en mer

Vous pouvez faire la demande d'estimation à l'ENIM par mail (retraite@enim.eu) **avec votre relevé de carrière à jour** et incluant éventuellement votre état signalétique de l'armée.

Les périodes de formation, de chômage indemnisé, d'arrêt maladie et de formation valident des annuités. Si vous constatez des erreurs ou des manques sur votre relevé de carrière vous pouvez adresser un mail à l'ENIM via employeurs-carrieres@enim.eu.



J'ai aussi exercé à terre

Vous recevrez un relevé de carrière à partir de 35 ans, puis tous les 5 ans. Pensez à bien vérifier les périodes renseignées. Plus d'informations et simulations sur : assuranceretraite.fr ou info-retraite.fr.



Un trimestre ne correspond pas à une durée de cotisation mais à un montant brut perçu.
(ex : En 2025, 1782€ perçus valident un trimestre, 4 trimestres validés par an maximum)

Mes caisses de retraites complémentaires

Pour les renseignements **sur vos cotisations aux caisses de retraites complémentaires** (AGIRC-ARRCO), contactez le Centre d'Information et de Coordination de l'Action Sociale (CICAS) au **09 70 660 660**

La liquidation de ma retraite

La liquidation de la retraite n'est effective que lorsque vous en faites la demande auprès de vos caisses de retraite (par écrit et/ou par votre espace personnel).
Comptez un **délai de 4 à 6 mois minimum avant le versement effectif** de votre pension.

Pour toute questions spécifiques, vous pouvez contacter votre future caisse de retraite. (ex : cumul emploi retraite)

Le présent support est un simple support d'information, il n'a pas de valeur juridique et ne saurait engager la responsabilité du SSM

