



La Retraite, Préparée.

*Comprendre, vérifier et préparer
votre retraite, guidé par l'IA.*

10 prompts pour comprendre, vérifier, anticiper,
préparer et vivre votre retraite sereinement.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO



BON À SAVOIR

Un éclaireur, pas un oracle.

Préparer sa retraite sans stress : des assistants comme ChatGPT, Gemini ou Le Chat décodent un relevé de carrière, éclairent le jargon et simulent une date de départ. Mais l'IA ne connaît ni votre dossier exact ni les règles à jour. Trois réflexes d'abord.

- **L'IA n'est pas votre caisse de retraite**

Elle ignore votre dossier précis et les règles en vigueur. Vérifiez toujours sur les sites officiels (l'Assurance retraite, info-retraite.fr) et auprès de votre caisse avant d'agir.

- **Anonymisez vos données sensibles**

Ne collez jamais votre numéro de sécurité sociale, votre nom complet ou des montants identifiants dans une IA. Retirez-les avant, gardez seulement le contexte utile.

- **Un repère, pas un conseil financier**

L'IA éclaire, elle ne décide pas vos placements. Pour un choix d'argent engageant, parlez à un conseiller retraite ou à un professionnel agréé.

Le bon réflexe : l'IA explique et organise, votre caisse et un conseiller confirment les chiffres.
systinfo.org · systinfo.ai · blog.systinfo.ai



LA MÉTHODE

Cinq gestes, dix prompts.

Préparer sa retraite tient à cinq gestes : comprendre son relevé, vérifier ses droits, anticiper la date de départ, préparer les démarches et le budget, et préparer sa vie d'après. Dix prompts, deux par étape.

Chaque prompt suit la même recette : Rôle, Contexte, Tâche, Format. Copiez la structure, changez les crochets.

01 Comprendre

· 2 prompts

02 Vérifier

· 2 prompts

03 Anticiper

· 2 prompts

04 Préparer

· 2 prompts

05 Vivre

· 2 prompts



Le Relevé Décodé

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller retraite qui explique simplement.

Contexte : voici mon relevé de carrière anonymisé :
[colle le texte], j'ai [âge] et j'ai exercé [métiers].

Tâche : explique-moi ce que ce relevé dit vraiment.

Format : un résumé clair (trimestres ou points acquis, périodes comptées), ce qui paraît normal, ce qui mérite un contrôle, en langage simple et sans jargon.

Ce que vous obtenez

Un relevé enfin lisible. Comprendre ce que vous avez accumulé, au lieu de subir un document opaque, est le premier pas pour préparer sereinement la suite.



Le Jargon Éclairci

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un pédagogue de la retraite.

Contexte : je bute sur des mots de mon relevé et de mes courriers : [liste les termes], je n'y connais rien.

Tâche : explique-moi chaque terme avec un exemple.

Format : une définition courte par mot (trimestre, point, taux plein, décote, surcote, carrière longue), un exemple concret, et pourquoi ça compte pour moi.

Ce que vous obtenez

Le vocabulaire de la retraite démystifié. Quand les mots deviennent clairs, vous lisez vos courriers sans angoisse et posez les bonnes questions à votre caisse.



Les Droits Vérifiés

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un vérificateur méticuleux de carrière.

Contexte : voici mon relevé anonymisé : [colle-le], et

voici mon parcours réel : [emplois, années, pays].

Tâche : aide-moi à repérer ce qui manque ou cloche.

Format : une liste des périodes à vérifier (emploi, chômage, maladie, enfants, service), ce qui semble absent, et les justificatifs à retrouver pour chaque point.

Ce que vous obtenez

Les oublis deviennent visibles. Un trimestre manquant repéré tôt, c'est une pension plus juste : mieux vaut corriger des années avant le départ qu'au dernier moment.



L'Erreur Signalée

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un assistant qui rédige des courriers clairs.

Contexte : j'ai trouvé une erreur sur mon relevé :

[décris-la], et je veux la faire corriger.

Tâche : aide-moi à préparer ma demande de correction.

Format : un message poli et précis à ma caisse, les pièces à joindre, le ton à garder, et un rappel de vérifier la procédure officielle sur le site de ma caisse.

Ce que vous obtenez

Une réclamation prête à envoyer. Signaler une erreur avec les bons justificatifs et le bon ton accélère la correction et vous évite des allers-retours inutiles.



L'Âge de Départ Simulé

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller qui éclaire les scénarios.

Contexte : j'ai [âge], [trimestres ou points], je pense partir vers [date], voici ma situation : [résumé].

Tâche : compare pour moi plusieurs âges de départ.

Format : un tableau simple (partir plus tôt, à l'heure, plus tard), l'effet sur la pension, les points de vigilance, et un rappel de confirmer avec ma caisse.

Ce que vous obtenez

Les scénarios mis à plat. Voir côte à côte ce que change chaque date de départ vous aide à arbitrer en connaissance de cause, sans décider à l'aveugle.



Les Trous Comblés

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller qui connaît les options.

Contexte : il me manque [périodes ou trimestres] et je veux améliorer ma future pension.

Tâche : explique-moi les pistes possibles pour moi.

Format : les options courantes (rachat, régularisation, prolonger, cumul), pour qui chacune vaut le coup, les questions à poser, et confirmer le coût avec ma caisse.

Ce que vous obtenez

Les leviers rendus clairs. Connaître ses options avant de partir, c'est pouvoir agir pendant qu'il est encore temps plutôt que de regretter après coup.



Les Démarches de Départ

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un organisateur de départ à la retraite.

Contexte : je compte partir le [date], je dépends de [régimes connus], et je veux ne rien oublier.

Tâche : bâtis-moi un rétroplanning des démarches.

Format : les étapes mois par mois avant le départ, les documents à réunir, qui prévenir (employeur, caisses), et un rappel de vérifier les délais officiels.

Ce que vous obtenez

Un départ sans mauvaise surprise. Une demande déposée dans les temps, avec les bons papiers, évite les trous de pension entre le dernier salaire et le premier versement.



Le Budget de la Retraite

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller budgétaire bienveillant.

Contexte : ma pension estimée sera d'environ [montant], mes charges actuelles sont [loyer, courses, etc.].

Tâche : aide-moi à bâtir mon budget de retraite.

Format : un budget mensuel réaliste (revenus, dépenses fixes, loisirs, imprévus), les postes à ajuster, et une marge de sécurité, à affiner avec un professionnel.

Ce que vous obtenez

Un budget d'après clair. Anticiper la baisse de revenus avant qu'elle n'arrive laisse le temps d'ajuster en douceur plutôt que de subir une surprise le premier mois.



Le Projet de Vie

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach de transition de vie.

Contexte : je pars bientôt à la retraite, j'aime [centres d'intérêt], et je crains [l'ennui, perdre un cap].

Tâche : aide-moi à imaginer ma nouvelle vie.

Format : des idées concrètes (activités, rythme de semaine, projets, engagement associatif), une façon de démarrer en douceur, et une question pour trouver mon cap.

Ce que vous obtenez

Une retraite qui a du sens. Préparer le projet de vie autant que les chiffres transforme un grand vide redouté en nouvelle étape choisie et attendue.



Le Lien Préservé

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller du bien vieillir.

Contexte : à la retraite, je veux garder un lien social et rester actif, ma situation est [seul, couple, mobilité].

Tâche : propose-moi des façons de rester entouré.

Format : des pistes adaptées (clubs, bénévolat, petits boulots, cours, voisinage), comment faire le premier pas, et un rappel que le lien se cultive peu à peu.

Ce que vous obtenez

Des liens qui durent au-delà du travail. Entretenir le contact et l'activité protège le moral et la santé : la retraite se vit mieux entourée qu'isolée.



MERCI · UNE RETRAITE PRÉPARÉE



Un conseil utile, un grand merci.

Ces fiches vous sont offertes, sans publicité. Notre seule récompense est votre reconnaissance.

Offrez-nous 30 secondes

Prenez un instant pour nous dire merci sur l'un de nos réseaux.
Un mot public, même court, nous encourage à continuer de vous accompagner, conseil après conseil.

Scannez pour nous rejoindre et nous remercier



WhatsApp



Mattermost



LinkedIn



Facebook