

Demander sa retraite depuis le Cameroun

Ce tutoriel s'adresse aux Français résidant au Cameroun qui souhaitent demander leur retraite, soit après une carrière en France, soit après une carrière partagée entre la France et le Cameroun.

Étape 1 : Créer une adresse e-mail (si vous n'en avez pas)

Pour effectuer les démarches en ligne, vous devez disposer d'une adresse e-mail valide.

Si ce n'est pas le cas, vous pouvez en créer une gratuitement, par exemple via Gmail.

Étape 2 : Créer une identité numérique avec YRIS

Pour une demande de retraite, la connexion à votre espace retraite se fait obligatoirement via FranceConnect. Pour cela, vous devez créer une identité numérique avec l'application YRIS.

1. Téléchargez l'application YRIS sur un smartphone récent.
 - Si le téléphone du demandeur est trop ancien, insérez sa carte SIM dans un téléphone plus récent que vous pourrez utiliser lorsque vous vous connectez.
2. Suivez les étapes d'inscription sur YRIS :
 - Photo du document d'identité (carte d'identité ou passeport français)
 - Reconnaissance faciale (photo du visage en temps réel)
 - Choix d'un code de sécurité
3. Une fois l'identité numérique validée, vous pourrez vous connecter à votre espace personnel retraite via FranceConnect.

En cas de problème technique avec l'application YRIS, utilisez le lien de contact du support dans l'application.

Étape 3 : Accéder à votre espace retraite

Rendez-vous sur le site www.info-retraite.fr ou www.lassuranceretraite.fr

Connectez-vous à l'aide de FranceConnect, en choisissant YRIS comme moyen d'identification.

Vous accéderez ainsi à votre espace personnel retraite.

Étape 4 : Faire sa demande de retraite en ligne

Dans votre espace personnel, utilisez le service « Demander ma retraite ». Vous devrez remplir un formulaire en ligne et joindre certains documents.

Informations demandées :

- Date de départ souhaitée à la retraite
- Informations personnelles et professionnelles
- Périodes de travail à l'étranger (notamment au Cameroun, le cas échéant)

Documents à fournir (liste non exhaustive mais généralement demandée) :

1. Pièce d'identité (carte nationale d'identité ou passeport)
2. Justificatif de situation familiale (livret de famille, jugement de divorce si besoin...)
3. Justificatifs de carrière :
 - Le site affiche votre relevé de carrière, mais vous pouvez être amené à fournir des bulletins de paie, certificats de travail ou attestations d'employeurs si des périodes sont manquantes.
4. Justificatifs de travail à l'étranger (si applicable) :
 - Certificats d'emploi ou attestations de la CNPS
5. Justificatif de résidence actuelle
6. Coordonnées bancaires (RIB/IBAN pour le versement de la pension)

Selon votre situation (carrière longue, retraite anticipée, handicap, etc.), d'autres documents peuvent être demandés. Le site vous guidera en fonction de votre profil.

Il est recommandé de faire la demande 4 à 5 mois avant la date de départ souhaitée.

Étape 5 : Cas spécifiques selon votre parcours professionnel

Si vous avez travaillé uniquement en France :

Toutes les démarches peuvent être faites en ligne via les sites info-retraite.fr ou lassuranceretraite.fr. Aucun passage par un organisme local n'est nécessaire.

Si vous avez travaillé en France et au Cameroun :

Vous devez contacter la CNPS (Caisse Nationale de Prévoyance Sociale) au Cameroun, qui est en lien avec la CNAV (Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse) en France.

À Douala, le siège de la CNPS est situé à Bonanjo, rue de l'Hôpital.

La CNPS pourra vous aider à transmettre les informations nécessaires concernant votre carrière au Cameroun.

Étape 6 : Suivi de la demande

Après l'envoi de votre demande, vous pouvez suivre son avancement en ligne dans votre espace personnel, via le service « Suivre ma demande en cours ».

Un conseiller peut vous contacter si des pièces justificatives sont manquantes ou si des informations doivent être précisées.

Vous recevrez une notification officielle vous indiquant :

- La date de début de votre retraite
- Le montant estimé de votre pension
- Votre statut de retraité

Étape 7 : À savoir une fois retraité

Si vous résidez à l'étranger (comme au Cameroun), vous devrez fournir chaque année un **certificat de vie**.

Ce document vous sera envoyé par l'Assurance Retraite et devra être rempli et signé par une autorité locale compétente (mairie, commissariat, notaire, etc.).

Sans ce certificat, le versement de votre pension peut être suspendu.

Étape 8 : Contact en cas de besoin

Si vous avez besoin d'assistance ou que certaines démarches ne peuvent pas être complétées en ligne, vous pouvez contacter directement la CNAV (Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse) en France :

Téléphone : +33 9 71 10 39 60 (appel international)