

Méthode pour obtenir un relevé Internet avec les trimestres cotisés

Connecter vous sur <https://www.lassuranceretraite.fr>

1 - Sur la page d'accueil, cliquer " **Salariés**" (en vert 2^{ème} colonne en partant de la gauche) par défaut vous vous trouvez sur l'icône + 54 ans (sans conséquence même si vous avez moins de 54 ans).

2 – Cliquer sur le lien « + **Visualiser votre carrière** »

3 – Dans « Créez votre compte » cliquer sur **Je m'inscris** »

en bas de page cocher « **Je reconnais avoir pris connaissance...** » et cliquer sur « **Je m'inscris** »

4 – Saisir les éléments demandés dans les pavés « **Votre identité** ». « **Vos informations de naissance** » et « **Sécurité pour votre inscription** » et cliquer sur « **Confirmer l'inscription** » en bas à gauche

5 – Saisir toutes les informations demandées dans « **votre adresse** » et cliquer sur « **Terminer l'inscription** »

NB : Pour une femme célibataire, il faut cliquer sur « Mademoiselle » et non sur « Madame »

Tous les prénoms sont demandés mais il faut saisir le 1^{er} prénom uniquement

6 - Après création de votre compte et réception de **votre mot de passe provisoire** dans votre boîte mail, vous revenez sur le menu général et recommencez la procédure jusqu'au moment où on vous demande votre mot de passe provisoire ainsi que le **mot de passe définitif** que vous avez choisi.

Suivre les instructions.

7 – Cliquer sur **Visualiser votre relevé de carrière**, (ne pas cliquer sur Demander votre relevé de situation individuelle,) puis cliquer sur la croix dans un cercle bleu au centre droit de l'écran.

Vous pourrez alors accéder à **votre relevé de carrière** (où sont portés les trimestres d'assurance et les trimestres cotisés) et l'imprimer pour le joindre à votre dossier d'étude des droits à carrière longue préparé par votre CSRH pour être transmis au Service des pensions de La Poste et de France Télécom.