

L'écho des SOLISTE'S ENTREPRENEURS

Des sujets de fond au service des professionnels et institutionnels

Au sommaire de ce numéro

A LA UNE

Anticiper sa retraite c'est essentiel !

ZOOM SUR

La qualification des trimestres et le calcul des points acquis

L'INTERVIEW

**Gilles DELALIEU
répond à nos questions**

POINTS DE VUE DES SOLISTES

NOS SOLISTES SE PRÉSENTENT

Delphine : quel est le secret des enfants sages comme des images ? Développer leur créativité !

Bérengère : c'est le retour de la pleine saison pour les séances photo !



LA RETRAITE, CELA SE PREPARE

La retraite est une étape incontournable de la vie professionnelle, mais elle suscite souvent de nombreuses interrogations : à quel âge partir, comment optimiser sa pension, ou encore comment naviguer dans un système complexe et en constante évolution ? En France, le système de retraite, marqué par la multiplicité des régimes et les réformes successives, peut sembler difficile à comprendre, surtout face à l'abondance de règles spécifiques qui le régissent. Anticiper sa retraite dès la cinquantaine est pourtant une démarche judicieuse, qui permet non seulement d'éviter les mauvaises surprises mais aussi d'optimiser ses droits.

Cet article vous propose un tour d'horizon des différents mécanismes du système de retraite français, des caisses de retraite à la méthode de calcul des pensions, en passant par les possibilités de correction des erreurs administratives. Nous aborderons également les avantages d'une préparation anticipée et l'importance d'une analyse personnalisée pour maximiser vos droits à la retraite. Vous découvrirez ainsi pourquoi il est crucial de bien préparer cette étape de vie, pour garantir une pension qui vous permette de vivre sereinement votre retraite.



La retraite est une étape de vie essentielle qui soulève souvent des questions complexes :

Quand partir ?

Quels seront mes droits ?

Comment optimiser ma pension ?

A LA UNE

ANTICIPER SA RETRAITE, C'EST ESSENTIEL !

Dans un système de retraite français complexe avec :

- la multiplicité des régimes,
- les différentes réformes qui se superposent.

Préparer sa retraite dès la cinquantaine est une démarche judicieuse.

Comment fonctionnent les caisses de retraite :

Trois caisses sont alignées :

- CARSAT ou CNAV
- AGIRC ARRCO
- MSA des salariés agricoles

Tous les autres régimes ont leur propre fonctionnement.

Les facteurs importants des différents calculs des pensions de retraite sont :

L'âge de départ :

Légal en fonction de votre année de naissance pour une harmonisation à 64 ans à partir de l'année de naissance 1968.

Anticipez en fonction de votre parcours professionnel et personnel : carrière longue, invalidité, handicap, etc.

Le nombre de trimestres requis :

Pour avoir le taux plein : au nombre de 172 trimestres (43 annuités) à partir de l'année de naissance 1965.

Cela permet de déterminer le taux décoté pour un départ à l'âge légal sans la totalité des trimestres requis.

Particularité :

Le nombre de trimestres obtenus dans la caisse du régime général CNAV (CARSAT) permet de calculer la proratisation liée à la durée de cotisation dans ce régime.

La qualification des trimestres :

- Cotisés : validés par les salaires, le résultat.
- Assimilés cotisés : validés par les indemnités reçues (chômage, service militaire, invalidité...).
- Majoration : validés par une situation (enfants...).
- Equivalents : validés par une situation particulière (période à l'étranger, aidant familial...).

Particularité : dans le cas de départ avant l'âge légal certains trimestres non cotisés ne sont pas reconnus.

Les points acquis :

Ils servent de base au calcul des régimes complémentaires et de la plupart des régimes non alignés.

Les 25 meilleures années :

Dans le régime général de la CNAV (CARSAT), la base de calcul de la pension de retraite est constituée des 25 meilleures années (salaires et/ou résultat) revalorisées au 1^{er} janvier de chaque année par des coefficients.

Chaque année retenue est limitée au Plafond de la Sécurité Sociale (PASS) de l'année.

Quelques exemples de méthodes de calcul :

Caisses alignées

Régime Général CNAV (CARSAT) 25 meilleures années dans le régime limité au Plafond de la Sécurité Sociale (PASS) * taux (le taux plein est à 50%) * nombre de Trimestres dans le régime/nombre de trimestres requis.

Régime complémentaire AGIRC ARRCO

Nombre de points acquis dans le régime * valeur du point * coefficient minoration (si décote sur le taux de la CARSAT).

Caisse non alignée

CIPAV (base et complémentaire) métiers Architecte, Géomètre, Ingénieur Conseil (consultant affilié avant 2019) etc.

Les erreurs sur le relevé de carrière nous concernent tous

Nombre de points acquis en base ou en complémentaire * valeur du point en base ou en complémentaire * coefficient de minoration (si décote sur le taux CARSAT).

Et viennent s'ajouter les questionnements :

- Quelles sont les règles sur le cumul emploi retraite : deuxième pension ou éviter la cotisation ?
- Me faut-il améliorer mes 25 meilleures années ?



- Quelle cotisation pour quelle retraite ?
- Quel statut juridique pour quel statut social ?
- Etc.

A adapter en fonction de chaque projet.

En résumé :

Chaque parcours est une particularité. La réforme 2023 a ajouté de nouvelles couches au millefeuille.

Les erreurs sur le relevé de carrière nous concernent tous.

Les avantages d'une anticipation précoce

Correction des anomalies :

Identifier et rectifier les erreurs dans votre dossier avant qu'elles n'affectent définitivement votre pension.

Optimisation de vos dernières années d'activité :

Ajuster votre stratégie professionnelle pour maximiser vos droits.

Décisions éclairées

- Pour les dirigeants : arbitrer entre salaire et dividendes.
- Pour les cadres : négocier un départ avec des arguments solides.

Une analyse approfondie de votre situation peut significativement améliorer votre pension mensuelle. Un bénéfice qui se multipliera sur toute la durée de votre retraite.

Exemple : la durée moyenne de versement d'une pension de retraite est de 25 ans, une erreur de 50 euros par mois en votre défaveur élèvera votre perte à 15.000 euros.

Planifiez dès maintenant pour aborder sereinement cette étape importante de votre vie !

Un expert en droit à la retraite est un professionnel qui maîtrise les règles et dispositifs liés aux systèmes de retraite.

Son objectif est de :

- Analyser votre parcours professionnel pour vérifier vos droits acquis (trimestres, cotisations, etc.).
- Optimiser votre future pension, en identifiant des leviers tels que la validation des trimestres manquants.
- Simplifier vos démarches administratives, notamment auprès des différentes caisses de retraite.
- Vous aider à prendre les bonnes décisions pour choisir le moment idéal de départ, selon vos objectifs financiers et personnels.

La législation sur les retraites est complexe et en constante évolution.



Dominique Grimaud
Conseil accompagnement et formation sur la retraite obligatoire
d.g.contact@orange.fr



La retraite est une étape de la vie qui nécessite une bonne préparation, notamment en ce qui concerne la compréhension des mécanismes complexes qui gouvernent le calcul de la pension.

Parmi les éléments cruciaux à prendre en compte, la qualification des trimestres et le calcul des points acquis jouent un rôle fondamental dans la détermination de votre future pension.

Ces deux notions sont essentielles pour optimiser vos droits et garantir une retraite plus confortable.

ZOOM SUR

LA QUALIFICATION DES TRIMESTRES ET LE CALCUL DES POINTS ACQUIS

I. La qualification des trimestres : un facteur clé pour valider vos droits à la retraite

Dans cet article, nous faisons un zoom sur ces deux concepts et sur la manière dont ils influencent le montant de votre pension. Nous explorerons ce que sont les trimestres cotisés, assimilés, majorés et équivalents, ainsi que le fonctionnement du calcul des points dans les régimes complémentaires.

La qualification des trimestres fait référence à la manière dont vos périodes de travail et autres situations sont validées dans le cadre du système de retraite. En France, chaque année de travail permet de valider un certain nombre de trimestres, mais toutes les périodes de la vie professionnelle ne sont pas égales en termes de validation. Il existe plusieurs types de trimestres, chacun ayant des conditions de validation différentes :

1.1 Les trimestres cotisés

Les trimestres cotisés sont les plus communs et sont validés lorsque vous travaillez et cotisez à la sécurité sociale. Pour valider un trimestre, vous devez avoir gagné un certain montant de

saire, fixé chaque année par la Sécurité Sociale, ou avoir cotisé un pourcentage de votre salaire brut pour l'année en question. Les trimestres cotisés sont donc liés à votre activité professionnelle réelle, qu'il s'agisse d'un emploi salarié ou non salarié.

Par exemple, pour valider un trimestre en 2025, il faut avoir cotisé sur un salaire équivalent à 150 fois le SMIC horaire. Cela signifie qu'un salarié doit avoir gagné un certain seuil de revenu pour chaque trimestre, et non pour chaque mois.

1.2 Les trimestres assimilés

Les trimestres assimilés sont des périodes de non-activité pendant lesquelles vous ne travaillez pas, mais qui sont néanmoins prises en compte pour valider des trimestres. Cela inclut des périodes comme :

- Le chômage indemnisé : Si vous percevez des allocations chômage, ces périodes sont considérées comme des trimestres assimilés.
- Le service militaire : Les périodes passées dans l'armée peuvent être validées sous forme de trimestres assimilés.

- La maternité, la paternité, l'adoption : Ces périodes sont également assimilées à des trimestres cotisés, et ce, dans la limite de certains plafonds.
- L'invalidité : Si vous êtes en situation d'invalidité, certaines périodes peuvent être assimilées à des trimestres cotisés.
- Ces trimestres ne nécessitent pas de cotisations spécifiques, mais vous permettent de bénéficier de droits à retraite pendant des périodes où vous n'avez pas pu travailler.

1.3 Les trimestres majorés

Les trimestres majorés sont des trimestres validés en raison de certaines situations particulières qui donnent droit à une majoration.

Par exemple :

- Les périodes de congé parental : Certaines périodes de congé parental peuvent être majorées, ce qui permet d'augmenter le nombre de trimestres validés pour votre retraite.
- La naissance d'enfants : Des majorations peuvent être accordées pour chaque enfant, et ce, pour les femmes comme pour les hommes dans certains cas.

Un suivi régulier de vos trimestres et points est indispensable

La qualification des trimestres et le calcul des points acquis sont deux éléments déterminants pour le calcul de votre pension de retraite. Chaque trimestre validé et chaque point acquis viennent renforcer vos droits à la retraite, influençant directement le montant de votre pension. Il est donc essentiel de bien comprendre ces mécanismes et de suivre régulièrement l'évolution de vos trimestres et points tout au long de votre parcours professionnel.

Un expert en retraite peut vous aider à faire le point sur votre carrière, corriger d'éventuelles erreurs sur votre relevé de carrière, et vous conseiller sur les meilleures stratégies pour optimiser vos droits. En anticipant ces démarches dès maintenant, vous vous donnez les meilleures chances de profiter d'une retraite confortable et sereine.



1.4 Les trimestres équivalents

Les trimestres équivalents concernent des situations spécifiques où vous ne travaillez pas, mais où vous êtes dans une situation particulière validée par des régimes spécifiques. Cela inclut :

- Les périodes de travail à l'étranger : Si vous avez travaillé dans un pays ayant un accord bilatéral avec la France, vous pouvez obtenir des trimestres équivalents à ceux que vous auriez cotisés en France.
- Les périodes d'aidant familial : Les périodes où vous vous occupez d'un proche malade ou handicapé peuvent parfois donner droit à des trimestres équivalents.

2. Le calcul des points acquis : un autre facteur de votre future pension

En plus des trimestres, il existe également un système de points acquis qui est utilisé pour déterminer votre pension dans les régimes de retraite complémentaire. Ces points sont attribués en fonction de vos cotisations aux régimes complémentaires de retraite, tels que l'AGIRC-ARRCO pour les salariés du secteur privé.

2.1 Comment sont attribués les points ?

Dans les régimes complémentaires, chaque année, vous accumulez des points en fonction de vos cotisations. Le nombre de points acquis dépend de deux facteurs :

- Le montant des cotisations : Plus vous cotisez, plus vous accumulez de points. Le montant de vos cotisations est calculé sur la base de votre salaire annuel brut et des taux de cotisation en vigueur.
- La valeur du point : La valeur du point est fixée chaque année par les caisses de retraite, et elle peut évoluer en fonction de la conjoncture économique et des réformes des retraites. Chaque point acquis représente une fraction de la pension que vous recevrez une fois à la retraite.

2.2 Le calcul de la pension à partir des points

La pension complémentaire est ensuite calculée en multipliant le nombre de points que vous avez acquis par la valeur du point à l'âge de votre départ à la retraite. Ce montant peut être ajusté en fonction du coefficient de minoration ou de majoration, en fonction de votre âge de départ, de la durée de cotisation et de l'application de décotes ou de surcotes.

2.3 L'importance des points pour l'optimisation de la pension

Les points acquis jouent un rôle essentiel dans l'optimisation de votre pension. En effet, en cotisant davantage sur vos dernières années d'activité ou en augmentant vos revenus, vous pouvez augmenter significativement le nombre de points accumulés, et par conséquent le montant de votre retraite complémentaire. Il est donc crucial de suivre de près l'évolution de vos points tout au long de votre carrière et d'optimiser vos années de cotisation pour maximiser votre pension.



L'INTERVIEW DE : **JEAN-LUC AGNAN**

Chef d'entreprise jeune retraité

Jean-Luc AGNAN, après un diplôme d'ingénieur en aéronautique et trois ans d'expérience professionnelle chez Matra, a décidé de se tourner vers l'une de ses passions : l'automobile.

Intéressé par les valeurs et la technologie portée par une marque automobile française telle que Renault, il a décidé de s'engager chez ce constructeur. Alors qu'il était salarié cadre supérieur intervenant dans la gestion et la commercialisation au niveau national et international, le changement de PDG de la marque ayant entraîné une approche dans laquelle il ne reconnaissait pas les valeurs de probité et d'honnêteté importantes à ses yeux, une démission est venue clore cette expérience de 22 ans au sein du groupe.

Pour autant, Jean-Luc Agnan a su garder confiance dans les véhicules de la gamme Renault. C'est la raison pour laquelle, il a alors repris le garage Renault de Bagnols-sur-Cèze en qualité d'indépendant. Une proposition de rachat inopinée, alors qu'il n'avait que 60 ans, lui a permis de prendre une retraite anticipée.

S'il envisageait de revendre sa concession automobile mais plus tard, cette proposition de rachat lui offrait la possibilité de se dégager de la charge administrative comme de celle de trouver un acheteur lorsque le moment de la liquidation de la retraite serait venu.

Jean-Luc Agnan nous partage aujourd'hui son vécu du passage à une retraite anticipée, trois ans seulement après cette décision.

Aviez-vous déjà commencé à préparer votre retraite avant cette proposition de rachat ?

Dans le cadre de ma participation aux activités de l'association GRISBI, j'avais pris contact avec un membre pour mettre en place, au sein de l'entreprise, un plan d'épargne professionnel pour les cadres de l'entreprise et un accord d'entreprise pour une prime de participation pour l'ensemble des salariés. La mise en place de ces solutions s'est avérée trop tardive pour moi.

Que souhaitez-vous nous partager de ce départ anticipé ?

Lorsque j'ai demandé la liquidation de mes droits retraite, je n'avais pas cotisé suffisamment de trimestres pour obtenir une retraite à taux plein. J'ai donc décidé de partir avec une retraite à taux minoré.

Pour autant, j'ai fait appel à une société pour gérer mon dossier de retraite. Après étude de ma carrière, cette société m'a conseillé de racheter 11 trimestres correspondants à mes années d'études d'ingénieur en aéronautique. Leurs conseils se sont avérés porteurs. Ce qui est sûr c'est qu'une société spécialisée connaissant tous les rouages légaux peut nous accompagner et nous permettre de ne pas commettre d'erreur dans la liquidation de notre retraite.

Mais aujourd'hui j'attends encore que mon dossier de retraite et mes droits soient complétés par la CARSAT. Je suis resté 10 mois sans revenu. Certes, les sommes dues sont ensuite versées avec du retard.

Ceci étant dit, je n'avais pas été prévenu que cela pouvait arriver.

A ce jour, j'attends toujours que la CARSAT me valide 5 trimestres manquants. Cela peut donc prendre beaucoup de temps, plusieurs mois, voire plusieurs années pour obtenir gain de cause. Il faut donc en être conscient et pouvoir y faire face.

Comment vivez-vous cette période de retraite ? Vous percevez-vous comme inactif ? Avez-vous mis en place des activités complémentaires ?

Après la vente de mon entreprise, j'ai créé une micro-entreprise de conseil et formation et je suis intervenu pour la BGE à Nîmes (un réseau national précurseur sur les questions entrepreneuriales depuis 45 ans, qui a accompagné la création et la reprise de plus de 450 000 entreprises). J'ai donc dispensé des formations en gestion d'entreprise pour les futurs entrepreneurs. Depuis l'été 2024, les besoins au niveau de la BGE ont baissé et je n'ai plus d'activité pour le moment.

D'un point de vue bénévolat, je suis engagé dans le conseil d'administration du lycée professionnel Sainte-Marie à Bagnols-sur-Cèze. Je suis aussi trésorier d'une association d'entrepreneurs de Bagnols qui s'appelle LE COLLECTIF, ainsi que membre du conseil d'administration d'Initiative Gard. Dans ce cadre, je parraine un nouveau chef d'entreprise pour le guider et le conseiller dans ses démarches.

Mais je me souviens avoir connu, au bout de deux ans, une période de déprime. Des pensées telles que « je ne sers à rien » ou « je tourne en rond » sont venues me parasiter. Une invitation à partager un voyage en moto avec des amis m'a permis de réfléchir et de repartir sur des bases solides et positives. Être à la retraite est agréable. Mon épouse, quant à elle, vit sa vie d'artiste.

PENSER SA RETRAITE C'EST PRÉPARER SON AVENIR !



Fort de votre expérience et de votre parcours, quels conseils avez-vous envie de donner aux entrepreneurs actuels ?

Il me semble que pour le régime de la micro-entreprise nommée « auto entrepreneur » il y a depuis cette année une cotisation supplémentaire mise en place par l'Etat afin de cotiser à une retraite complémentaire.

Ce ne sera en aucun cas suffisant pour garantir des revenus corrects au moment de la liquidation de la retraite.

Le premier des conseils que je souhaite donner est celui-ci :

Seule l'activité déclarée donnera des revenus. J'ai trop entendu des personnes dire qu'elles n'ont pas droit à une retraite suffisante alors que l'activité exercée n'avait pas toujours donné lieu à déclaration. C'est un mauvais calcul. C'est le montant des cotisations versées qui donne lieu à un droit à la retraite.

Mon deuxième conseil est le suivant :
Anticiper le plus possible. C'est bien plus important que vous ne le pensez. Remettre à plus tard réduit le montant des droits à échéance.

Utilisez des solutions complémentaires pour vous protéger et souscrivez-les le plus tôt possible.

Mon troisième conseil concerne la constitution de revenus autres que ceux du travail :
Prévoir d'autres systèmes est un plus indéniable.

Tout d'abord, acheter son propre logement. Pour ma part, nous avons remis à plus tard des projets de voyage, par exemple, pour nous consacrer aux travaux de notre maison et aujourd'hui, nous ne pouvons qu'être satisfaits, mon épouse et moi, de ces décisions prises au moment où nos proches ne comprenaient pas forcément nos décisions.

Et bien entendu, si vos revenus le permettent, investir dans de l'immobilier de rendement ou d'autres produits de rentabilité ou de revenus complémentaires.

POINTS DE VUE DES SOLISTES

Le dossier retraite n'est pas plus stressant qu'un autre avec l'administration française.

C'est un dossier essentiel qui mériterait qu'on en parle dès l'arrivée dans la vie active afin que chacun sache à quoi s'attendre. Savoir qu'il faut tout conserver : les bulletins de salaire de tous les employeurs, les périodes d'arrêts de travail (chômage, maladie, maternité, accidents de travail...), mais aussi contrôler ce qui est écrit sur ces BS. Les droits à la retraite ne sont acquis que si on paie les cotisations retraite.

Un tableur Excel peut aider!

On peut, aussi, passer par des entreprises de juristes sociaux en droits de retraite. Leur facturation est déductible à 33% des impôts dans l'année.

En général, on pense retraite à partir d'un certain âge et là, les sites des divers organismes de retraite sont d'une grande aide. « Le plan de carrière » sur le site de La Carsat par exemple, permet de vérifier ce qu'a enregistré automatiquement l'administration avec les déclarations des employeurs. S'il y a des ajouts ou rectifications à y faire, toujours passer par le logiciel officiel, et y scanner ses justificatifs.

Soyez patient ! Les mises à jour ne seront prises en compte que tous les 5 ans (au mieux) et sur votre dossier, qu'à l'approche de la date de prise de la retraite (environ 6 mois avant) ! C'est fort déconcertant. C'est pour ça que je conseillerais de visionner au moins une fois par an notre plan de carrière et d'enregistrer toute anomalie au fur et à mesure.

L'utilisation du logiciel proposé pour simuler le montant de sa retraite est facile et intuitive. Mais attention, il calcule sur les 5 dernières années de carrière, ce qui concerne les fonctionnaires ! Pour les auto-entrepreneurs, il faut calculer sur les 25 meilleures années de son plan de carrière...et je vous assure que cela dilue énormément...

A 29 ans ce n'est pas une priorité, et pourtant...

La retraite j'en entends parler évidemment, à travers mon entourage qui me conseille ou encore dans les discussions entre entrepreneurs, mais pour être honnête, ce n'est pas encore ma priorité.

J'ai 29 ans, mon activité a tout juste six mois, et pour l'instant, je suis surtout concentrée sur son développement. Je sais que c'est important d'anticiper et que je ne devrais pas trop tarder à y penser, mais quand on jongle entre clients, administratif et croissance, c'est compliqué de se projeter aussi loin.

J'écoute les conseils quand le sujet est abordé, comme avec les Soliste's, mais déjà, savoir où je serai dans dix ans, c'est un défi... alors dans trente ou quarante ans, c'est une autre histoire !

Pour le moment, je construis mon présent, en gardant tout de même dans un coin de ma tête que, tôt ou tard, il faudra préparer l'après.

Et peut-être que le déclic viendra justement en observant d'autres parcours, ou en voyant concrètement les options qui s'offrent à moi. Je ne veux pas attendre qu'il soit « trop tard », mais je veux aussi faire les choses à mon rythme, avec lucidité.

En attendant, je mise sur la solidité de mon projet pour qu'il devienne, à terme, un vrai levier de sécurité. Parce qu'au fond, préparer la retraite, c'est aussi une manière de protéger la liberté que je suis en train de construire aujourd'hui.



Par Denise FOLTZER
Folie's Art
Artiste peintre, animation d'ateliers
denisefoltzer@gmail.com



Par Noëlle PIARD
Côté Com
Consultante en communication
contact@cotecom.fr

Une reconversion pour la sérénité mais pas pour une "bonne" retraite

J'ai décidé de démissionner de l'Education Nationale pour préserver ma santé mentale et depuis je donne des cours d'anglais soit en CESU soit par le biais de ma Micro Entreprise.

J'ai gagné en sérénité mais pour ma retraite, c'est une catastrophe !

En effet, je cotise régulièrement mais moins de la moitié de mes trimestres obtiennent assez de cotisation pour être validés. Les autres sont classés « trimestre cotisé non validé ». Ma retraite, à l'âge légal, est évaluée aujourd'hui à environ 500€...

Mon seul regret, c'est que les réformes successives ne contiennent pas un changement de fond, je rêve d'une retraite par point où toute cotisation ouvre des droits...

Je ne regrette pas mon choix de reconversion, mais je trouve injuste que mon engagement et mon travail ne soient pas pleinement reconnus. Chaque euro cotisé devrait compter, peu importe le statut ou le montant.

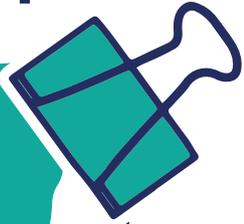
Aujourd'hui, j'essaie de m'informer et d'anticiper autant que possible, mais sans une réforme plus équitable, la précarité reste une réalité pour beaucoup d'indépendants. J'espère qu'un jour, nos parcours atypiques seront enfin pris en compte à leur juste valeur.



Par Corinne COURTEILLE
Traductrice et formatrice en anglais
corinne.courteille@sfr.fr



NOS SOLISTES SE PRÉSENTENT



Par Delphine DUMONT
PlumesEtConfettis
Créatrice de rêves d'enfants

contact@plumesetconfettis.fr



QUEL EST LE SECRET DES ENFANTS SAGES COMME DES IMAGES ? DÉVELOPPER LEUR CRÉATIVITÉ !

"Quand j'étais enfant, je dessinais comme Raphaël mais il m'a fallu toute une vie pour apprendre à dessiner comme un enfant. Dans chaque enfant il y a un artiste. Le problème est de savoir comment rester un artiste en grandissant." Pablo Picasso.

Stimuler le développement de la créativité dès le plus jeune âge à travers des activités comme le **dessin, la peinture, le coloriage, le bricolage, le modelage, les constructions et la cuisine** contribue profondément au **bien-être des enfants** et à leur épanouissement. En effet, lorsque l'on crée, on est « **dans sa bulle** », l'esprit s'évade comme dans un rêve éveillé. Cette bulle peut être un refuge que l'on a toujours avec soi. Elle a un pouvoir très **apaisant**.

On peut les aider à développer leur imagination dès tout petit en leur racontant de belles histoires et en partageant des moments de découvertes ludiques. **Tout est prétexte à s'amuser** : la mousse du bain, goûter les différents ingrédients d'une pâte à gâteau, écouter de la musique, danser, rire, construire des châteaux de sable, créer une cabane dans les arbres ou avec des couvertures,...

La lecture ouvre les portes d'univers infinis, enrichit le **vocabulaire** et développe la capacité à inventer des histoires. Elle permet aux enfants de rêver et de **structurer leur pensée**. Le dessin, quant à lui, est un excellent moyen d'expression. Il favorise la motricité fine et aide les plus jeunes à traduire leurs émotions en images. Enfin, cuisiner stimule la créativité en expérimentant goûts, couleurs et textures, tout en renforçant la patience et l'autonomie.

Encouragez-les à inventer des mondes imaginaires et à exprimer leurs idées de manière créative.



C'EST LE RETOUR DE LA PLEINE SAISON POUR LES SEANCES PHOTO !

Les beaux jours arrivent, la nature sera bientôt luxuriante. **Pour des photos réussies**, voici quelques critères auxquels prêter attention :

Le lieu : en extérieur, souvent dans les champs, en pleine nature, invitez le changement et profitez-en pour partir à la découverte avec votre photographe de nouveaux coins photogéniques.

La période : Il serait dommage de ne pas profiter des magnifiques décors que nous offre Dame Nature : floraison des arbres fruitiers, coquelicots, tournesols, lavandes, etc. au printemps et en été.

La météo : Le nez rivé sur les prévisions, il faut savoir s'adapter ! Un temps nuageux est plus propice à de belles photos. Lorsqu'il fait grand soleil, la lumière est trop agressive, il faut alors privilégier un lieu à l'ombre.

La lumière de fin de journée : la « Golden Hour » est idéale pour les portraits. Le soleil est assez bas et doux pour ne pas créer d'ombres sur le visage, les couleurs sont chaudes, on peut jouer avec les rayons du soleil perçants à travers les feuillages.

Les vêtements : Un style décontracté, élégant et intemporel est de mise : tissus naturels, couleurs douces, vêtements unis ou à motifs discrets.

L'ambiance : Modèle photo, c'est un métier ! Pas facile d'être à l'aise face à l'objectif. Ma priorité : le naturel ! Il faut que les modèles se sentent à l'aise pour capturer leurs plus beaux sourires. Il faut essayer de créer une ambiance conviviale, spontanée et bienveillante. **On est là pour passer un bon moment !**

DANS LE PROCHAIN NUMERO À
PARAITRE EN SEPTEMBRE 2025 :

La retraite :
comment bien la vivre ?

COMITÉ DE RÉDACTION

Pascale Causier

Elodie Klein

Anne-Laure Maupoux

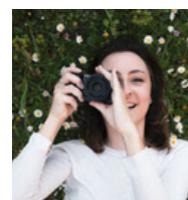
Laurence Pastre

<https://www.solistes-entrepreneurs.fr/>

<https://www.facebook.com/solistes-entrepreneurs/>

<https://www.linkedin.com/company/les-solistes-entrepreneurs/>

essolistesentrepreneurs@gmail.com



Par Bérandère VUCHE

Photographe

berengere.vuche@gmail.com