

Les Droits en cas d'arrêt de travail pour maladie ou accident pour les auto-entrepreneurs

Afin de pouvoir bénéficier des indemnités journalières, vous devez réunir 4 conditions en tant qu'auto-entrepreneur :

- Être artisan, commerçant ou profession libérale - en activité ou en maintien de droit
- Bénéficier d'un arrêt de travail transmis à votre caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) sous 48 heures
- Justifier d'une activité professionnelle depuis 1 an
- Présenter un niveau de revenus minimums

Comment sont calculées vos indemnités journalières ?

Afin de bénéficier des indemnités journalières, vous devez justifier d'un revenu annuel moyen (RAAM) supérieur à 4 046,40 €. Ce RAAM correspond à votre chiffre d'affaires annuel après abattement. Pour rappel :

- Pour les activités commerciales, abattement de 71 %, ce qui correspond à un chiffre d'affaires de 13 953 €.
- Pour les prestations de services artisanales et commerciales, abattement de 50 %, ce qui correspond à un chiffre d'affaires de 8 093 €.
- Pour les professions libérales, abattement de 34 %, ce qui correspond à un chiffre d'affaires de 6 131 €.

Votre indemnité journalière se calcule ensuite de la manière suivante : $RAAM / 730$

Sachez également que selon votre statut, le montant de l'indemnité varie. En tant qu'auto-entrepreneur affilié au régime général, votre indemnité en 2021 varie entre 5,63€ et 56,35€ par jour. Si vous êtes travailleur indépendant classique, l'indemnité journalière varie de 22,54 € à 56,35 €

Exemples :

- Vous avez bénéficié d'un RAAM de 3 000 € sur les 3 dernières années. Étant donné que vous êtes en dessous du minimum de 4 046,60, vous ne pouvez pas bénéficier d'indemnités journalières.
- Vous disposez d'un RAAM de 10 000 € au cours des 3 dernières années. Votre indemnité journalière s'élève à $10\,000 / 730 = 13,70$ €
- Vous disposez d'un RAAM de 50 000€ sur les 3 dernières années. Votre indemnité journalière s'élève à 56,35 € par jour car vous avez atteint le plafond maximum. En effet, $50\,000 / 730 = 68,49$ €.

Si vous êtes en temps partiel thérapeutique, votre indemnité est divisée par 2.

Comme pour les salariés, la CPAM applique un délai de carence entre le début de votre arrêt maladie et le versement de vos indemnités. Ce délai de carence est de :

- 3 jours lorsque vous avez un arrêt de travail de plus de 7 jours
- 3 jours également en cas d'hospitalisation
- Si vous avez un arrêt de moins de 7 jours, vous ne bénéficiez pas des indemnités journalières.

CALCUL POUR VOTRE RETRAITE :

Validation trimestre retraite auto-entrepreneur : l'essentiel à retenir

- La validation des trimestres de retraite auto-entrepreneur dépend du chiffre d'affaires déclaré et des cotisations sociales versées.
- Pour valider 4 trimestres en 2026, le chiffre d'affaires minimum à réaliser est :
 - Vente de marchandises / hôtellerie-restauration (BIC) : 24 579 €
 - Prestations de services artisanales et commerciales (BIC) : 14 256 €
 - Prestations de services et professions libérales non réglementées (BNC) : 10 800 €
 - Professions libérales affiliées à la Cipav (BNC) : 10 776 €
- L'âge légal de départ à la retraite est fixé à 64 ans, mais pour toucher le taux plein, il faut avoir validé le nombre de trimestres requis selon votre année de naissance.

Validation de trimestres : comment ça marche pour les auto-entrepreneurs en 2026 ?

Des seuils de chiffre d'affaires à respecter pour la retraite des auto-entrepreneurs

Un micro-entrepreneur est soumis à un **régime fiscal et social simplifié dont un régime de retraite**. Chaque mois ou trimestre, **les auto-entrepreneurs** versent des **cotisations sociales** à l'Urssaf suite à leur déclaration de chiffre d'affaires (CA). Une partie de ces cotisations est ensuite redistribuée à leur caisse de retraite : la retraite générale pour la plupart des activités (libérales, commerciales, artisanales) et la Cipav pour les activités libérales réglementées affiliées à la Cipav (architectes, psychologues, ostéopathes...).

Les cotisations sociales étant proportionnelles au CA déclaré, si vous n'encaissez pas de recettes, alors vous ne paierez pas de cotisations sociales non plus. Par conséquent, un CA trop faible ne vous permet pas de valider ses trimestres de retraite.

Comme le montre le tableau suivant, les seuils de CA à atteindre varient selon l'activité de votre micro-entreprise et votre caisse de retraite.

Attention, la dernière mise à jour du SMIC (1 801,80 bruts en janvier 2026) a modifié les seuils pour valider les trimestres de retraite.

Valider ses trimestres de retraite 2026 au régime général (estimation)

Caisses de retraite	Activités	Chiffre d'affaires annuel minimum pour valider			
		1 trimestre	2 trimestres	3 trimestres	4 trimestres
Régime général (chiffre 2025)	Vente/Hôtellerie/Restaurant (BIC)	6 125 €	12 290 €	18 434 €	24 579 €
	Prestation de Services (BIC)	3 564 €	7 128 €	10 692 €	14 256 €
	Prestation de services et professions libérales non réglementées (BNC)	2 700 €	5 400 €	8 100 €	10 800 €
Cipav (Chiffres 2026)	Professions libérales (BNC)	2 694 €	5 388 €	8 032 €	10 776 €

Comment sont calculés vos droits à la retraite ?

Pour calculer vos droits à la retraite, l'administration ne tient pas compte de votre chiffre d'affaires mais du montant de vos revenus. Il s'agit de votre chiffre d'affaires auquel on déduit un abattement forfaitaire.

Le taux de cet abattement dépend de votre activité en [micro-entreprise](#) :

- 71 % d'abattement pour les activités d'achat / vente de biens et marchandises
- 50 % pour les activités de prestations de services commerciales et artisanales
- 34 % pour les activités libérales

Pour schématiser, vous pouvez retenir qu'en auto-entreprise, vos droits à la retraite varient selon :

- Le montant de votre CA encaissé (qui sera pris en compte pour calculer le nombre de trimestres validés)
- La nature de votre activité (qui a une influence sur le chiffre d'affaires à réaliser)
- La caisse de retraite dont vous dépendez (Cipav et régime général ont chacun leur mode de calcul pour votre pension de retraite)

Le point sur la réforme des retraites

En 2026, les mesures issues de la réforme des retraites de 2023 restent en vigueur. Les règles concernant la **validation des trimestres pour les auto-entrepreneurs** n'avaient pas été modifiées mais l'âge légal de départ à la retraite et la retraite minimum peuvent être impactés selon votre année de naissance. Pour suivre toutes les implications de la réforme sur votre activité et vos droits, consultez notre guide dédié : [La réforme des retraites pour les auto-entrepreneurs en 2023](#)

Quelles sont les erreurs fréquentes qui empêchent la validation des trimestres pour un auto-entrepreneur ?

Il y a plusieurs cas de figure qui peuvent entraîner des complications pour un auto-entrepreneur au moment de valider ses trimestres de retraite. L'essentiel d'entre elles provient d'irrégularités lors des différentes déclarations dont un auto-entrepreneur doit s'acquitter. Parmi elles, on peut notamment citer :

- **Un oubli/retard au moment de déclarer son chiffre d'affaires.** En effet, c'est sur la base du chiffre d'affaires déclaré par un auto-entrepreneur que s'effectue la validation des trimestres de sa retraite. Un retard ou un oubli en la matière (**et ce, même lorsque son chiffre d'affaires est nul**) peut alors entraîner des sanctions, y compris la non-validation des trimestres de retraite.
- **Un oubli/retard au moment du paiement de ses cotisations,** pour les mêmes raisons.
- **Une confusion entre le chiffre d'affaires et le revenu imposable.** Le montant pris en compte pour la validation des trimestres de retraite est celui retenu après application d'un abattement forfaitaire (de 71% pour la vente de marchandises, 50% pour la prestation de services et 34% pour les professions libérales). La non-prise en compte de cet abattement peut alors entraîner des erreurs de calcul au moment d'estimer le nombre de trimestres validés.
- **Un dépassement du plafond de chiffre d'affaires autorisé.** Si vous dépassez le plafond de chiffre d'affaires autorisé pendant deux années consécutives, vous passez automatiquement du régime micro-social au régime réel, ce qui modifie le mode de cotisation et d'acquisition des trimestres.

Comme vous pouvez le voir, il s'agit d'erreurs facilement évitables avec un peu de rigueur dans la gestion de votre micro-entreprise. !

