N° 147

Novembre 2026

Échos

conf.retraites@wanadoo.fr

www.retraite-cfr.fr

La lettre d'information de la CFR aux Associations

(parution le 15 de chaque mois et numéros spéciaux)

Les discussions parlementaires autour des deux projets de loi de financement - PLF et PLFSS - semblent rencontrer les difficultés auxquelles l'on pouvait s'attendre ! Les instances de la CFR restent mobilisées pour suivre le déroulement de ces discussions dont l'aboutissement sera analysé pour préparer la communication qui s'imposera alors que nous continuons à constater que notre corps social est toujours aussi sur le « devant de la sellette ». L'élaboration puis la diffusion du Livre Blanc qui commence à prendre forme permettra de montrer que nos analyses, propositions et actions sont parfaitement justifiées et qu'il est temps de cesser de faire des retraités des « bouc-émissaires » identifiés comme tels y compris par les jeunes générations. *Le Président, Pierre Erbs*

Réunion du Bureau des 19 octobre et 16 novembre 2026

Actualités PLF/PLFSS : Le rejet du nouveau plafond de 3 000 € sur l'abattement fiscal de 10 % et celui du refus de sous-indexé les pensions au-delà d'un montant minimum de 1 260 € sont, probablement, consécutifs aux démarches engagées auprès des parlementaires. Jugeant insuffisantes les projections relatives à l'autonomie, la CFR et la FNAR ont également émis un avis défavorable sur l'affectation de 300 millions € de CSG aux départements tel que prévu à l'article 13 du PLFSS, le Sénat ayant voté le rétablissement de la réforme des retraites de 2023 et l'augmentation à 1 500 € du montant de la pension sous-indexée protégeant ainsi 40 % des retraités. Concernant le PLF, il a fait l'objet d'un rejet total par l'Assemblée nationale et sera examiné au Sénat le 18 novembre.

Tarifs Mutualia 2017 : Après présentation de la situation du contrat CFR, en amélioration le Bureau a validé la proposition de Mutualia prévoyant une hausse limitée de la cotisation de 6 % sur les quatre niveaux de garantie.

Travaux sur le Livre blanc : 18 fiches thématiques ont été produites dont 15 ont été retenues pour alimenter l'annexe du Livre blanc dont la rédaction comprendra trois chapitres : La personne du retraité, sa place dans l'économie et son besoin spécifique. Deux personnalités issues du monde économique seront sollicitées pour préfacer l'ouvrage.

Lettre au Ministre du Travail : La lettre relative au projet ministériel « Impulsion I.A. » est validée par le Bureau.

Refonte du site web : Une première réunion avec le gestionnaire du site s'est tenue pour définir, notamment, une présentation du site plus attractive et plus pédagogique.

CTA SNCF : La représentation de la CFR à la Commission Technique Accessibilité - CTA - de la SNCF sera renforcée.

Conduire la voiture du retraité : L'initiateur du projet de conduite de voitures de retraités sera sollicité pour connaître les modalités d'assurance et une cartographie des intervenants pour comparaison avec la proposition « Atchoum ».

Commission « Retraite » des 19 octobre et 16 novembre 2026

Livre blanc CFR – Présidentielle 2027 : Les fiches thématiques sur les retraites ont été rédigées ; quatre d'entre-elles ont été présentées : « La vérité sur le financement des retraites », « Les retraités, une population hétérogène », « La retraite par capitalisation en France » et « Le niveau des retraites est bien inférieur au montant du dernier salaire des actifs ». Le recensement exhaustif des sept fiches relevant de la responsabilité de la Commission et leur validation a été poursuivi le 16 novembre en vue de l'édition du Livre Blanc qui a été évoquée dans sa présentation et son contenu qui seront, en principe, définitivement arrêtés début décembre prochain.

Débats parlementaires sur le PLFSS : Peu d'avance constatée à la suite du rejet total du projet de loi par l'Assemblée nationale, le Sénat ayant, pour l'instant, voté le rétablissement de la réforme de 2023 suspendue avec le PLFSS 2026.



Groupe de travail « IA » du 9 novembre 2026

Les travaux du groupe de travail sont entrés dans une phase active avec une présentation faite par Alain Brard d'un tutoriel sur l'usage de l'IA au quotidien pour les seniors. Une large liste d'applications concrètes de l'IA allant de courriers à l'analyse de documents médicaux, de devis, etc... a été exposée. Des exemples de création de contenus (histoire pour enfants, chansons images, vidéos) ont été montrés. La discussion a aussi porté sur la différence entre un moteur de recherche classique et une IA. La nécessité de structurer l'apprentissage en trois niveaux (débutant, confirmé, expert) a été soulignée (voir synthèse de la présentation en annexe).

IMPORTANT : Les documents qui peuvent être cités dans le texte ne sont pas nécessairement joints à l'envoi de la lettre. Dans ce cas, ils sont précédés du sigle « SI » et sont consultables sur le site Internet sous leurs rubriques habituelles

ANR cnrpl Confédération Nationale des Retraités des Professions Libérales fnra Générations Mouvement Les Aînés Ruraux CNR-UFRB retraites-ufr

LES POSTS « LinkedIn » du MOIS

NOUVEAU : Dans le but de promouvoir l'information de la CFR en s'abonnant au réseau social « LinkedIn », le Comité de rédaction des réseaux sociaux de la CFR rédige hebdomadairement des posts qui seront dorénavant publiés dans le tableau ci-dessous à la suite des numéros du CFR Échos.

DOMAINES CONCERNÉS	CONTENUS/REVENDICATIONS
La CFR : **L'épargne des retraités, prétexte commode à une nouvelle cure d'austérité** **C'est d'une vision de long terme dont nous avons besoin !** **Les retraités,** **une génération qu'il faudrait condamner à l'austérité ?**	Un article paru dans Challenges nous explique que cibler l'épargne des retraités est le bon choix pour réduire la dette car ils épargneraient trop ! C'est méconnaître les raisons qui conduisent les retraités à épargner. Les retraités n'épargnent pas pour le plaisir d'épargner. Leur épargne leur permet d'aider financièrement enfants et petits-enfants. Leur épargne répond à leur inquiétude de l'avenir car ils savent notamment que leur retraite ne serait pas suffisante pour faire face au coût de l'hébergement dans un EHPAD. Et cette épargne n'est pas stérile car elle s'investit dans l'économie de la nation. Pour ne prendre que l'argent des comptes du Livret A est-il nécessaire de rappeler que la Caisse des dépôts et consignations le centralise pour servir à financer le logement social et la politique de la ville ? Alors, plutôt que de s'attaquer à une épargne nécessaire à tous ne devrait-on pas rechercher des économies à faire à tous les étages de notre millefeuille administratif ? *26 octobre 2026* L'examen du Projet de Loi de finances et du Projet de Loi de financement de la Sécurité sociale se poursuit au Parlement. Les débats tournent autour d'économies à faire ou de nouvelles ponctions fiscales à instaurer. Mais il ne s'agit que de régler des problèmes d'équilibre des comptes à court terme. Pas plus le texte d'origine que le texte amendé par les parlementaires ne s'attaquent aux causes profondes de nos problèmes et quelle que soit l'issue du processus parlementaire nous resterons face à une situation désastreuse pour l'avenir. La Confédération Française des Retraités le répète : seule la création de richesses nous permettra de faire face aux évolutions de notre société, sauf à accepter la régression de notre modèle social. Nous avons besoin, dans une perspective de moyen et long terme, de dégager les moyens d'une relance de notre activité économique et de créer des emplois productifs. Le PIB a reculé au troisième trimestre pendant que les prix s'envolaient. Autant de signaux d'alarme qui rendent urgent de nous attaquer aux problèmes de fond. *2 novembre 2026* La revue Notre Temps, faisant référence à une étude de Pierre Madec, économiste à l'Institut Français d'Économie souligne que l'effort demandé aux ménages français en 2027 reposerait à 60% sur les seuls retraités si les projets de Loi de Finances et de Loi de Financement de la Sécurité sociale, tels que prévus par le Gouvernement, étaient finalement adoptés. Cela met en évidence une fois de plus l'opposition que certains veulent faire entre les générations, les retraités étant considérés comme des privilégiés taxables. La Confédération Française des Retraités tient à souligner l'incompréhension des retraités face à cette situation. Lors de leur passage à la retraite ils ont subi une baisse sensible de leur revenu pouvant aller jusqu'à 50% et ne sentent donc pas privilégiés. Mais surtout ils refusent cette opposition entre générations car ce n'est pas comme cela qu'ils vivent leur relation avec éventuellement d'un côté leurs propres parents, et de l'autre leurs enfants et petits-enfants qu'ils aident souvent au quotidien. Pour eux, l'intergénérationnel est une réalité assumée. *9 novembre 2026*
Autonomie	**Pas de post pour ce mois**
Emploi des Seniors	**Pas de post pour ce mois**
Retraite **AGIRC-ARRCO :** **que font – ou ne font pas – les partenaires sociaux ?**	Après une année blanche (pas de revalorisation en 2025 pour une inflation de + 0,9%) les partenaires sociaux composant le Conseil d'administration de l'AGIRC-ARRCO se sont entendus sur une revalorisation minimale des pensions de 1,4% pour 2026, sans que soit envisagé un rattrapage pour 2025. Dans un contexte de forte inflation (indice des prix en glissement annuel de + 3,1% en septembre) cette décision qui viendrait se rajouter à la désindexation des retraites de base que prévoit le projet de Loi de financement de la Sécurité sociale pour 2027, ne peut qu'alimenter le mécontentement des retraités qui doivent faire face à la forte augmentation de dépenses contraintes, telles que le chauffage ou leur complémentaire santé. Il s'agit là d'une nouvelle atteinte à leur pouvoir d'achat qui, comme le rappelle la Confédération Française des Retraités, s'érode d'année en année sans que jamais cette perte soit compensée. *19 octobre 2026*
Santé	**Pas de post pour ce mois**

16 novembre 2026

Annexe à CFR Echos n°147 - Novembre 2026

L'IA au quotidien pour les seniors

Découvrir, comprendre et utiliser en confiance

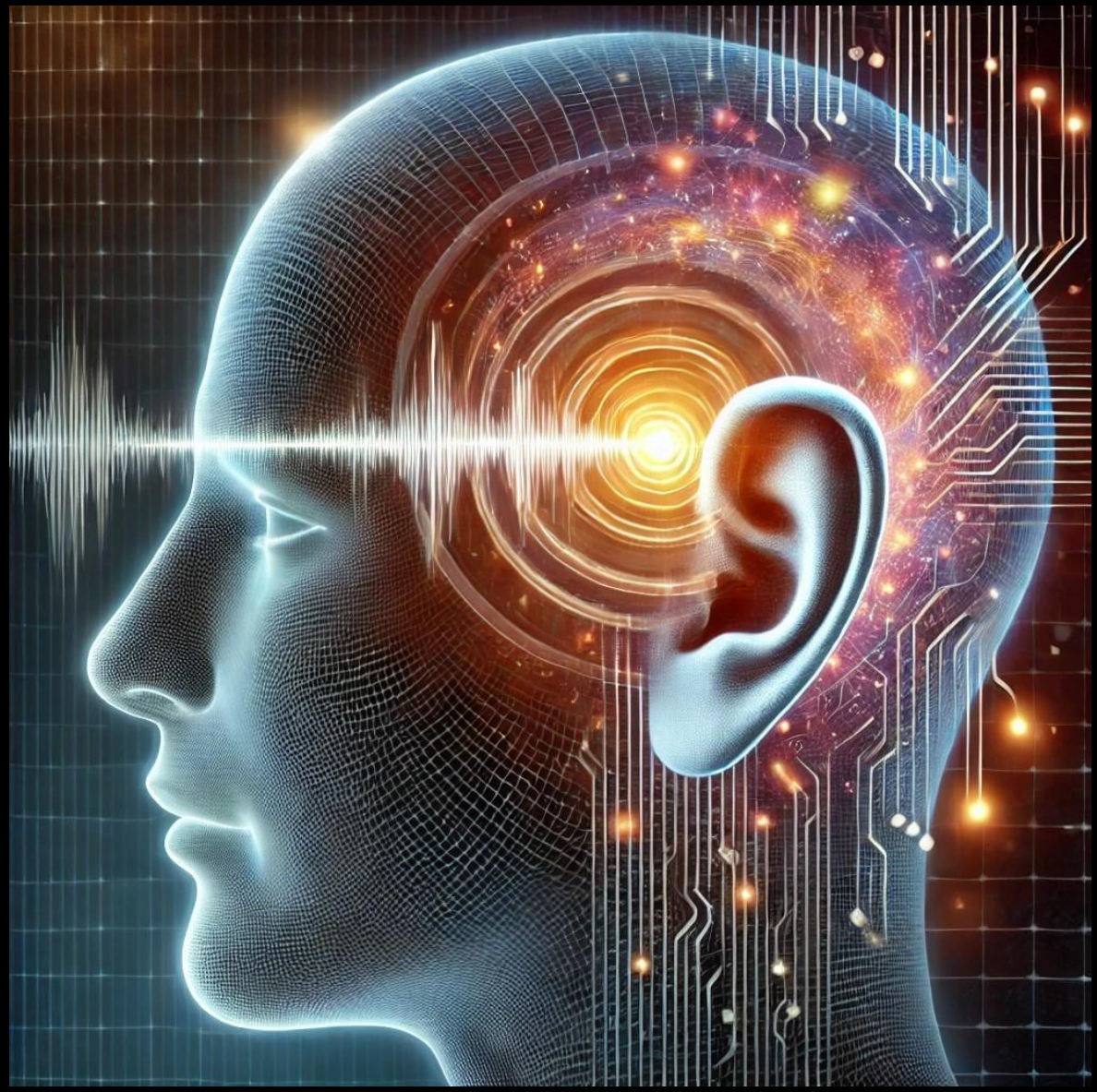


Des possibilités nouvelles, des précautions essentielles

© AB /ChatGPT – VCI 08/11/2026 -

Liens vers les IA

- Exemples d'IA généralistes
  - ChatGPT (OpenAI) https://chatgpt.com/auth/login
  - Gemini (Google) https://gemini.google/assistant/
  - Mistral (Mistral AI) Le Chat - Mistral AI
  - GROK (xAI Elon Musk) : https://grok.com
  - DEEPSEEk (IA chinoise) : https://www.deepseek.com
  - Perplexity (moteur de recherche) : https://www.perplexity.ai/
  - Claude (Anthropic) : https://claude.ai
  - Meta AI (groupe Facebook, Instagram et WhatsApp): https://www.meta.ai
  - COPILOT (Microsoft) : https://copilot.com/fr-fr/
  - Bing (Microsoft) Recherche – Microsoft Bing
  - …
- Outils spécialisés pour les images, les vidéos et le son :
  - ChatGPT (OpenAI) : https://chat.openai.com/
  - Bing Creator (Microsoft) Générateur d'images IA gratuit – Créateur d'images Bing
  - Leonardo Changelog - Leonardo.Ai
  - Adobe Firefly Adobe Firefly
  - PIKA (Vidéos) : https://pika.art
  - VIDNOZ (Synthèse vocale) : https://www.vidnoz.com/text-to-speech.html
  - AIVA (Synthèse musicale) : https://aiva.crisp.help/en/article/general-user-manual-44klp4/#4-creating-a-track
  - SUNO (Chansons, morceaux instrumentaux – FR) : Suno | Générateur de musique IA
  - ElevenLabs (Bruitages et ambiances) : https://elevenlabs.io/sound-effects?utm_source=chatgpt.com
  - -



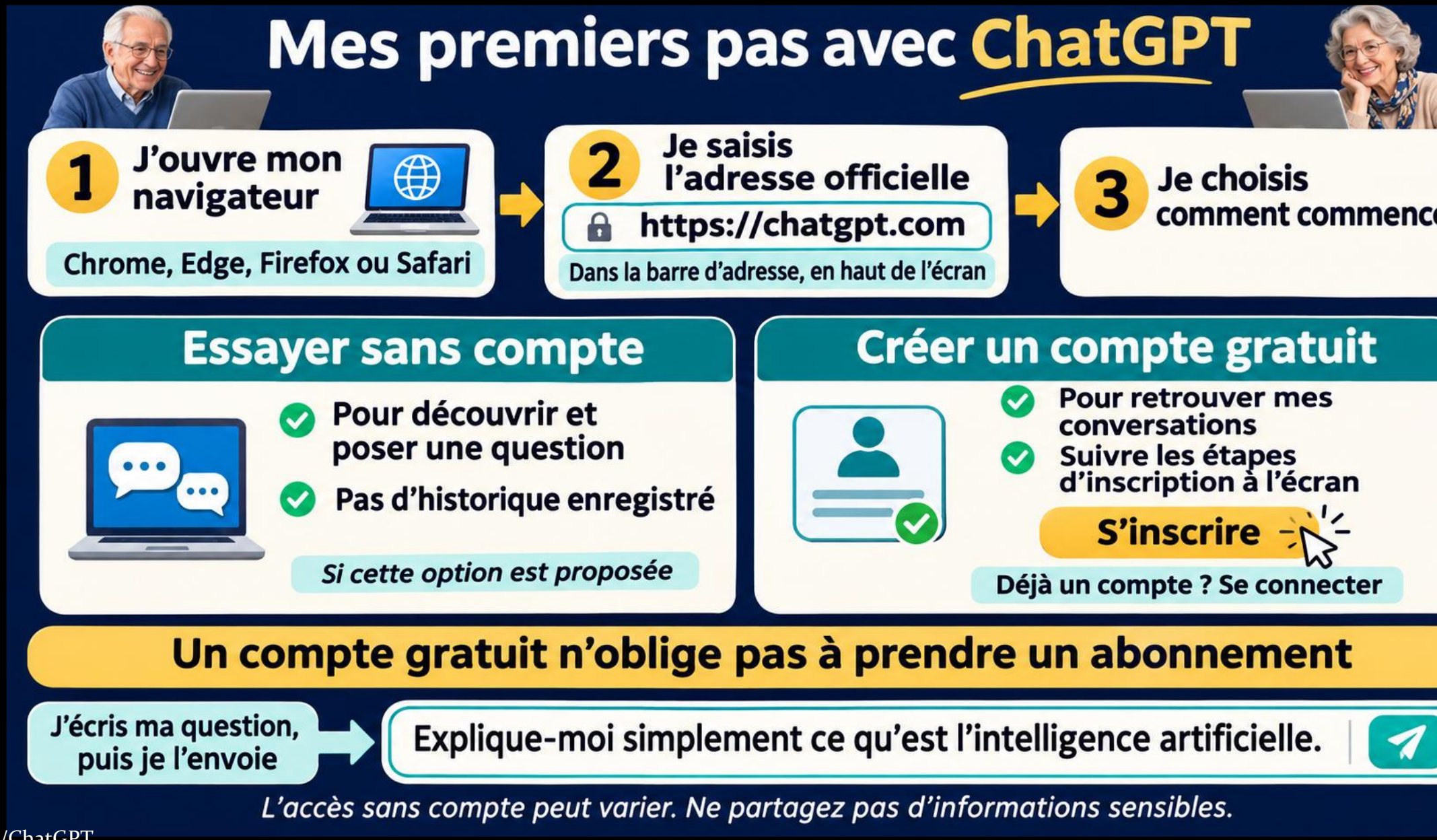
© AB /ChatGPT

Introduction



© AB /ChatGPT

Accéder à l’IA c’est très simple avec ChatGPT

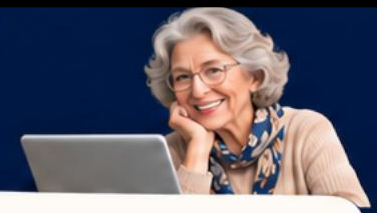


© AB /ChatGPT

Accéder à l’IA c’est très simple avec Google/Gemini



Mes premiers pas avec Gemini



1 J’ouvre Google

Google

www.google.fr

Gemini

2 Je clique sur le site officiel

gemini.google.com

Je vérifie l’adresse du résultat

3 Je commence ou je me connecte

Essayer sans connexion



- Pour poser des questions simples
- Pas d’accès aux discussions précédentes

Si cette option est proposée

Utiliser mon compte Google

- Déjà un compte Gmail ? Je peux l’utiliser
- Sinon, je crée un compte Google gratuit

Se connecter

Créer un compte

La version gratuite ne nécessite pas d’abonnement payant.

J’écris ma question, puis je l’envoie

Explique-moi simplement ce qu’est l’intelligence artificielle.

L’accès sans connexion peut varier. Ne partagez pas d’informations sensibles.

© AB /ChatGPT

Accéder à l’IA c’est très simple avec Mistral



Mes premiers pas avec Mistral

Le Chat, désormais Vibe



1 J’ouvre Google

Google

www.google.fr

Mistral Vibe

2 Je choisis le site officiel

chat.mistral.ai

Je vérifie l’adresse du résultat

3 Je suis les indications à l’écran

J’ai déjà un compte Mistral

- Je choisis Se connecter
- J’utilise mon mode de connexion habituel

Se connecter

Je débute avec Mistral

- Je crée un compte gratuit
- Je suis les étapes proposées

Créer un compte

Je peux commencer gratuitement, sans abonnement payant.

J’écris ma question, puis je l’envoie

Explique-moi simplement ce qu’est l’intelligence artificielle.

Ne partagez pas d’informations sensibles.

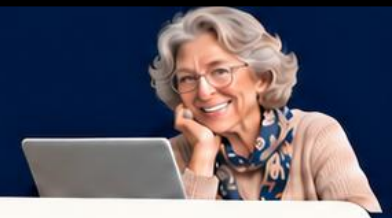
© AB /ChatGPT

Accéder à l'IA c'est très simple avec Claude d'Anthropic



Mes premiers pas avec Claude

L'assistant d'Anthropic



1 J'ouvre Google

Google

www.google.fr

Claude Anthropic

2 Je choisis le site officiel

claude.ai

Je vérifie l'adresse du résultat

3 Je crée mon compte ou je me connecte

Avec mon compte Google

- Je choisis Continuer avec Google
- Je sélectionne mon compte Google

Continuer avec Google

Avec mon adresse e-mail

- Je saisis mon adresse e-mail
- J'ouvre le lien reçu dans ma messagerie

Continuer avec l'e-mail

Un compte est nécessaire. Une formule gratuite est disponible.

J'écris ma question, puis je l'envoie

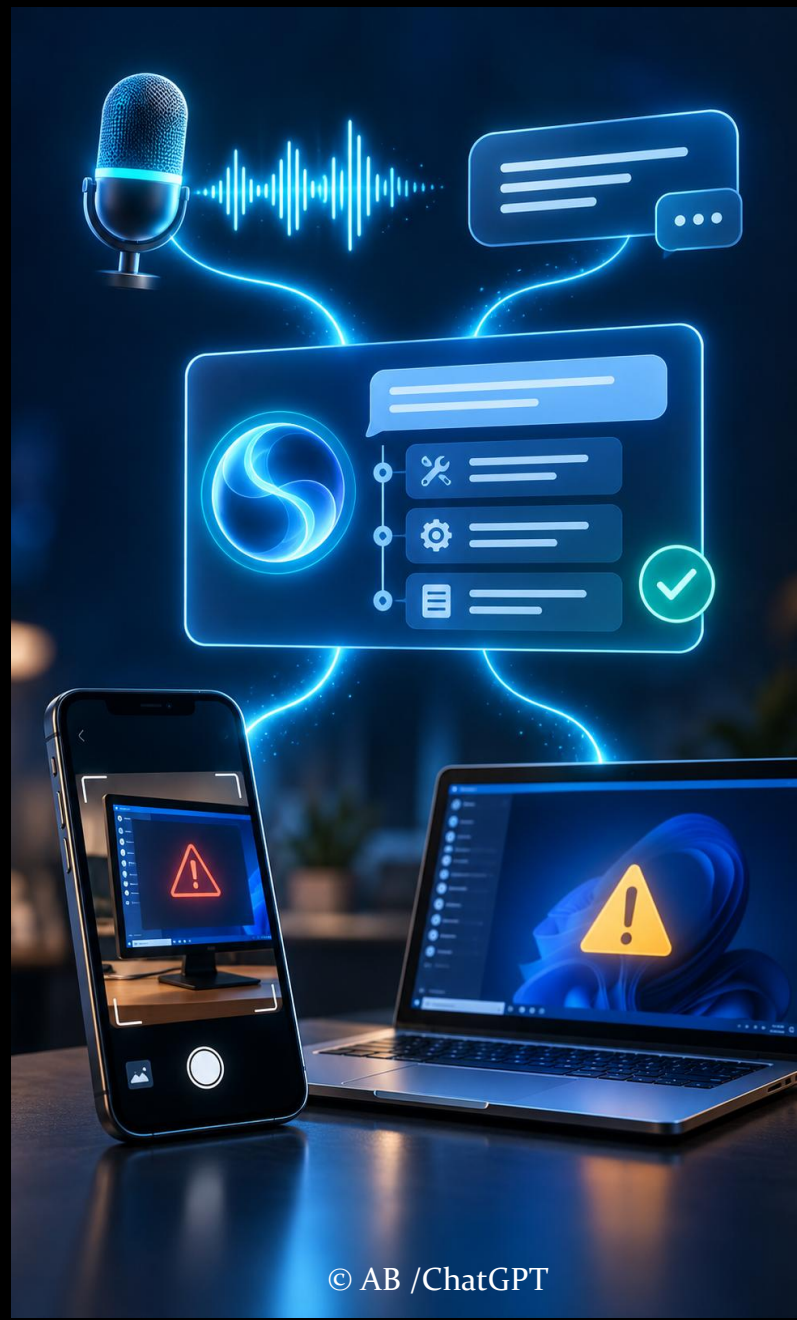
Explique-moi simplement ce qu'est l'intelligence artificielle.

Suivez les vérifications demandées. Ne partagez pas d'informations sensibles.

© AB /ChatGPT

Des interfaces d'IA de plus en plus ergonomiques

- **Une interface plus naturelle : parler, écrire, montrer**
  - Parler aussi simplement qu'à un interlocuteur
  - Dicter sa demande, puis la compléter ou la corriger au clavier.
  - Alterner la parole et l'écrit au fil de la conversation.
  - Une compréhension généralement très fidèle, même avec des formulations spontanées.
- **Montrer et échanger ce que l'on voit**
  - Ajouter des photos prises au téléphone ou enregistrées sur le PC.
  - Transmettre une capture d'écran, un message d'erreur ou le menu d'un appareil.
  - Poser une question directement sur les éléments visibles.
  - Exemple : résoudre un problème technique : « Voici l'écran et le message d'erreur. Que dois-je faire ? »
  - L'IA propose une étape ; on lui montre le résultat, puis elle adapte ses indications. Le dépannage devient un dialogue guidé, étape par étape.
  - -



© AB /ChatGPT

© AB /ChatGPT

De Google à Gemini, une transition en douceur



© AB /ChatGPT

De Google à Gemini, une transition en douceur

- Avec l'arrivée de ChatGPT, puis de Claude, de Mistral et d'autres assistants… les internautes ont découvert une autre manière de s'informer :
  - obtenir directement une réponse développée et poursuivre par un dialogue, plutôt que consulter successivement plusieurs sites.
  - Pour Google, cette évolution représente un risque : voir les utilisateurs chercher leurs réponses ailleurs, et fragiliser ainsi son activité publicitaire.
  - Google fait donc évoluer son moteur en y intégrant les modèles d'IA Gemini. L'utilisateur conserve son point de départ habituel : il effectue une recherche, découvre une synthèse produite par l'IA, puis peut approfondir sa question dans une conversation.
  - Cette transformation conserve une place à la publicité, que Google introduit également dans ses nouvelles expériences de recherche avec IA.
  - La logique peut se résumer ainsi : amener progressivement les utilisateurs vers l'IA, à partir de leurs habitudes, tout en préservant le modèle économique de Google.
  - NB : J'interprète cette évolution comme une réponse de Google au risque commercial et comme un moyen de fidéliser ses utilisateurs.
  - L'intégration de Gemini dans la recherche et le maintien de publicités dans les réponses IA sont, eux, documentés par Google.
  - https://blog.google/products-and-platforms/products/search/google-search-ai-mode-update/?utm_source=chatgpt.com



On peut donc passer de la recherche classique au dialogue avec l'IA sans ouvrir l'application Gemini.
C'est bien une continuité d'usage, mais pas un passage automatique d'une application à l'autre.
Google intègre progressivement ces capacités dans son moteur.

© AB /ChatGPT



© AB /ChatGPT

Lire, écrire et comprendre



© AB /ChatGPT

Utiliser la voix et le son



© AB /ChatGPT

Comprendre et créer des images et des vidéos



© AB /ChatGPT


L'IA et la robotique : un monde meilleur ?
Des soins pour tous
Un environnement préservé
Une éducation personnalisée
Plus de temps pour l'humain
Des découvertes scientifiques
Une société plus sûre et plus inclusive
Un monde dominé par l'IA et la robotique ?
OpenAI
Google
Microsoft
amazon
Meta
Un pouvoir concentré entre quelques grands groupes
Une surveillance généralisée des individus
Des emplois massivement supprimés et des inégalités accrues
Une manipulation de l'information et des opinions
Des armes autonomes et une instabilité mondiale
Une perte de contrôle aux conséquences imprévisibles
TRAVAIL HUMAIN OBSOLÈTE
© AB /ChatGPT