

Objectif FIRE : et si la retraite devenait une décision, pas un âge ?

Publié le 16 août 2026 · Temps de lecture : 6 minutes · Par Thomas Giraud, Conseiller en Gestion de Patrimoine (CIF)

FIRE. Quatre lettres venues des États-Unis, pour Financial Independence, Retire Early : l'indépendance financière et la retraite précoce. Derrière l'anglicisme, une idée simple et radicale : accumuler assez de capital productif pour que vos placements financent votre vie, et faire du travail un choix plutôt qu'une nécessité. Voici d'où vient ce mouvement, comment fonctionne sa mécanique, pourquoi il est bien plus atteignable qu'on ne le croit, et pourquoi il dit quelque chose de profond sur le siècle qui commence.

D'où vient FIRE ? Une généalogie

Le mouvement a une date de naissance intellectuelle : 1992, quand Vicki Robin et Joe Dominguez publient « Your Money or Your Life », best-seller qui propose de mesurer chaque dépense en heures de vie échangées contre de l'argent¹. Le socle scientifique arrive en 1998 : l'étude Trinity établit qu'un taux de retrait initial d'environ 4 % par an aurait historiquement permis à un portefeuille diversifié de financer au moins trente ans de retraite dans la quasi-totalité des scénarios américains depuis 1926². Restait la caisse de résonance : au début des années 2010, des blogs comme Mr. Money Mustache (2011) popularisent la démarche auprès d'une génération d'ingénieurs et de cadres, et les communautés en ligne font le reste, déclinant le concept en variantes, du Lean FIRE frugal au Fat FIRE confortable, en passant par le Coast FIRE, où l'on cesse d'épargner tôt pour laisser les intérêts composés finir seuls le travail³.

¹ V. Robin, J. Dominguez, Your Money or Your Life, 1992.

² P. Cooley, C. Hubbard, D. Walz, « Retirement Savings: Choosing a Withdrawal Rate That Is Sustainable », AAI Journal, 1998 (« étude Trinity »).

³ Mr. Money Mustache, « The Shockingly Simple Math Behind Early Retirement », 2012.

La mécanique : un nombre, et deux moteurs

Tout le FIRE tient dans une équation que nos lecteurs connaissent déjà : votre « nombre » d'indépendance vaut environ vingt-cinq fois vos dépenses annuelles, l'inverse du taux de retrait de 4 % dont nous avons publié [la démonstration complète, sources à l'appui](#). Pour 2 000 € de dépenses mensuelles, comptez environ 600 000 € de capital productif ; pour 3 000 €, environ 900 000 €. Deux moteurs y mènent : le taux d'épargne, qui détermine presque à lui seul le nombre d'années de chemin, et les intérêts composés, qui font une part croissante du travail à votre place. Le tableau ci-dessous, fondé sur les hypothèses classiques du mouvement, fixe les ordres de grandeur :

Taux d'épargne	Années jusqu'à l'indépendance (départ de zéro)
10 %	≈ 51 ans
20 %	≈ 37 ans
30 %	≈ 28 ans
40 %	≈ 22 ans
50 %	≈ 17 ans

Taux d'épargne	Années jusqu'à l'indépendance (départ de zéro)
60 %	≈ 12,5 ans
70 %	≈ 8,5 ans

(Hypothèses conventionnelles du mouvement FIRE : rendement réel de 5 % par an, retrait de 4 %, d'après Mr. Money Mustache, 2012. Ordres de grandeur pédagogiques.)

Vous pouvez traduire ces ordres de grandeur dans votre situation réelle, âge, capital de départ, versements, avec notre [calculateur retraite & FIRE](#), dont le curseur d'âge de départ descend désormais jusqu'à 30 ans : ce n'est pas une provocation, c'est la logique du taux de retrait soutenable, qui n'a pas d'âge légal.

Largement atteignable : trois chemins, chiffrés

Le FIRE souffre d'une réputation d'utopie pour rentiers de la tech. Les chiffres racontent autre chose. Premier chemin, la discipline précoce : 500 € investis chaque mois à 7 % par an dès 22 ans représentent environ 610 000 € à 52 ans, soit près de 2 000 € de revenu mensuel perpétuel à 4 %, pour 180 000 € de versements cumulés : les deux tiers du capital ont été produits par la capitalisation, pas par l'effort¹. Deuxième chemin, le capital de départ : un héritage ou une donation de 100 000 € reçus à 30 ans, placés à 7 % et complétés de 500 € par mois, approchent 650 000 € à 50 ans. C'est loin d'être un cas d'école : en France, le patrimoine hérité représente désormais environ 60 % du patrimoine total des ménages, contre 35 % au début des années 1970², et nous avons consacré un développement à ce sujet dans [notre article sur le patrimoine des Français](#). Troisième chemin, le plus courant : la combinaison d'un bon revenu, d'un taux d'épargne volontariste et d'une allocation efficace à bas frais, où chaque point de frais économisé raccourcit le chemin, comme nous l'avons montré dans [notre comparaison des produits purs et des fonds chargés](#).

¹ Calculs Capitom : versements mensuels capitalisés à 7 % par an (hypothèse constante, avant inflation, frais et fiscalité).

² Conseil d'analyse économique, « Repenser l'héritage », note n° 69, décembre 2021.

Un fait sociétal du XXI^e siècle : du salaire au patrimoine

Si le FIRE fascine autant, c'est qu'il cristallise deux bascules historiques. La première est économique : le Financial Times décrivait récemment le glissement des économies développées d'une économie du salaire vers une économie du patrimoine, « from wage economy to wealth economy », où la détention d'actifs pèse un poids croissant dans les trajectoires de vie face aux revenus du travail¹. Dans ce monde-là, apprendre à constituer et à faire travailler un capital n'est plus une option de riche : c'est une compétence de base, au même titre que fut, au XX^e siècle, la qualification professionnelle.

La seconde bascule est culturelle, et elle vient de loin. À la fin du XIX^e siècle, un ouvrier des pays industrialisés travaillait de l'ordre de 3 000 heures par an, souvent plus de soixante heures par semaine ; ce volume a été à peu près divisé par deux en un siècle et demi². Chaque génération a converti une part de sa prospérité en temps : la journée de huit heures, les congés payés, les 40 puis 35 heures. Le FIRE prolonge simplement cette trajectoire à l'échelle individuelle, dans un monde où les innovations, transports, communication, santé, donnent le sentiment que tout est à portée : du temps pour soi, pour ses proches, pour ses passions, pour découvrir le monde. L'aspiration à vivre de son capital n'est plus réservée aux rentiers et aux héritiers d'autrefois : elle s'est démocratisée, et c'est peut-être la vraie nouveauté du siècle.

¹ Financial Times, analyse « from wage economy to wealth economy », août 2026.

² M. Huberman, C. Minns, « The times they are not changin': Days and hours of work in Old and New Worlds, 1870-2000 », Explorations in Economic History, 2007 ; données longues reprises par Our World in Data.

Les pièges à connaître avant de viser FIRE

L'honnêteté impose de nommer les angles morts. La règle des 4 % est une régularité historique, pas une garantie : une longue retraite précoce y ajoute le risque de séquence des rendements, qu'un taux de retrait plus prudent ou une part de flexibilité dans les dépenses permet d'amortir. Une retraite à 40 ans, c'est aussi des droits réduits dans le système par répartition, une protection sociale à organiser, et des décennies d'inflation à absorber. Enfin, la frugalité extrême peut devenir sa propre prison : viser l'indépendance n'a de sens que si le chemin reste une vie, pas une privation comptable. Le FIRE se planifie ; il ne s'improvise pas.

Comment Capitom vous accompagne vers l'indépendance

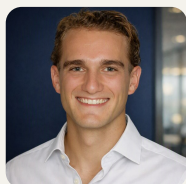
Accompagner un objectif FIRE, c'est précisément notre métier : chiffrer votre « nombre » et votre date atteignable ; construire l'allocation qui porte le plan, mondiale, diversifiée, à bas frais ; loger le capital dans les bonnes enveloppes, PEA, assurance-vie, PER, pour que la fiscalité ne reprenne pas ce que la discipline a bâti ; organiser la phase de retrait, taux, poches de sécurité, arbitrages ; et tenir le cap dans les tempêtes, ce qui, nous l'avons écrit, est une affaire de méthode autant que de nerfs. Nos offres Stratégie et Signature intègrent nativement la préparation d'une retraite anticipée, et l'offre Fondations en pose les fondations, au sens propre. La retraite à 64 ans est un paramètre légal ; votre indépendance financière, elle, est un projet. Et un projet, ça se pilote.

Envie de connaître votre « nombre », et votre date d'indépendance atteignable ?

Scannez le QR code, ou rendez-vous sur capitom.fr — visioconférence Google Meet, gratuit et sans engagement.



FLASHEZ POUR RÉSERVER



Thomas Giraud — fondateur de Capitom · Conseiller en Gestion de Patrimoine (statut CIF, contrôlé par l'AMF)

Capitom est un cabinet de conseil patrimonial 100 % indépendant, basé à Lyon : rémunéré uniquement en honoraires, il ne vend aucun produit et ne perçoit aucune rétrocommission. Pédagogie chaque semaine sur YouTube « Investir avec Thomas » · capitom.fr

Sources : V. Robin et J. Dominguez, Your Money or Your Life (1992) ; P. Cooley, C. Hubbard et D. Walz, « Retirement Savings: Choosing a Withdrawal Rate That Is Sustainable », AAIL Journal (1998) ; W. Bengen, « Determining Withdrawal Rates Using Historical Data », Journal of Financial Planning (1994) ; Mr. Money Mustache, « The Shockingly Simple Math Behind Early Retirement » (2012) ; Financial Times, « from wage economy to wealth economy » (août 2026) ; Conseil d'analyse économique, « Repenser l'héritage », note n° 69 (décembre 2021) ; M. Huberman et C. Minns, Explorations in Economic History (2007) et Our World in Data (temps de travail).

Cet article est publié à titre pédagogique et ne constitue pas un conseil en investissement personnalisé. Les simulations reposent sur des hypothèses constantes, avant inflation, frais et fiscalité, et la règle des 4 % est une observation historique, non une garantie. Les performances passées ne préjugent pas des performances futures. Investir comporte un risque de perte en capital.