



2727 COWORKING / RECHERCHE ET CONSEILS PRATIQUES

RQAP travailleur autonome : planifier son congé au Québec

Find a practical home for your work at 2727 Coworking in Montreal. Explore private offices, day workspaces and meeting rooms, plus business-address and virtual-mailbox services for your company.

Publié par 2727 Coworking · 2026-10-31 · rqap travailleur autonome · rqap travailleur autonome québec · congé parental travailleur autonome · calcul prestations rqap · cotisation rqap travailleur autonome · congé de maternité travailleur autonome · revenu assurable rqap · assurance parentale québec · pigiste québec · continuité d'entreprise congé parental

Article original : <https://2727coworking.com/articles/fr/rqap-travailleur-autonome-quebec-conge>



Dans cet article

1. Sommaire
 2. Introduction et contexte
 3. Écran de décision : quel statut, quelle période de référence
 4. Conditions officielles pour le travailleur autonome
 5. Revenu assurable, plafond et calcul du montant
 6. Cotisations, déclarations et échéances
 7. Planifier les semaines : demande, répartition et revenus
 8. Calendrier de 18 mois et scénarios illustratifs (exemples hypothétiques)
 9. Continuité opérationnelle : réponses, factures, courrier et adresse
 10. Analyse des données et des preuves
 11. Liste de contrôle : documents et questions à poser
 12. Foire aux questions (FAQ)
 13. Implications et perspectives
 14. Conclusion
-

Sommaire

Cet article aborde le congé parental d'un travailleur autonome (RQAP, ou QPIP en anglais) comme un problème de planification : quand réduire l'activité, quels mandats déléguer, quand demander ou interrompre des semaines de prestations et quels coûts fixes garder. Au 31 octobre 2026, le travailleur autonome doit avoir un revenu assurable d'au moins **2 000 \$** pendant sa période de référence (www.legisquebec.gouv.qc.ca), résider au Québec et avoir réduit d'au moins **40 %** le temps consacré à ses activités d'entreprise (www.rqap-lois.gouv.qc.ca). La règle porte sur le temps, non sur le revenu, et n'exige pas l'arrêt complet.

Le montant dépend du revenu net d'entreprise. La période de référence est normalement l'année civile précédant la période de prestations (www.rqap-lois.gouv.qc.ca), et la prestation repose sur **1/52** de ce revenu (www.legisquebec.gouv.qc.ca). Le demandeur indique le montant de la ligne 27 de l'annexe L de sa déclaration québécoise (www.rqap.gouv.qc.ca). Le revenu maximal assurable passe de **98 000 \$** en 2025 à **103 000 \$** en 2026 (www.revenuquebec.ca), et la cotisation 2026 du travailleur autonome est de **0,764 %** (www.quebec.ca).

Le travail reste possible pendant les prestations (www.rqap.gouv.qc.ca), mais la prestation et le revenu de la semaine ne doivent pas dépasser le revenu hebdomadaire moyen assurable ; l'excédent est déduit semaine par semaine (www.rqap-lois.gouv.qc.ca). Dans l'exemple hypothétique de cet article (revenu net de 62 000 \$, soit 1 192,31 \$ par semaine), la marge de travail est de 357,69 \$ par semaine à 70 % et de 536,54 \$ à 55 %. Ces chiffres sont des illustrations, jamais une décision du RQAP.

Les travailleurs autonomes comptent pour environ 2,9 % des nouveaux prestataires admis au régime en 2025 (3 511 sur 120 993, calcul de l'éditeur) (cdn-contenu.quebec.ca), alors qu'ils représentent environ 11 % de l'emploi québécois ; la comparaison est approximative, car elle compare une part de nouveaux prestataires admis (des personnes) à une part de l'emploi, et parce que certaines personnes en emploi ne demandent pas

de prestations ou ont un revenu mixte. Côté opérationnel, aucune règle du régime n'impose un abonnement, un poste de travail ou une adresse payante. Les obligations de registre et de taxes continuent toutefois (www.quebec.ca) (www.canada.ca), d'où l'intérêt d'un plan de continuité dont le tableau 3 compare les options.

Introduction et contexte

Le Régime québécois d'assurance parentale (RQAP) remplace une partie du revenu pendant les congés de maternité, de paternité, parentaux et d'adoption. En 2025, les cotisations des travailleurs autonomes ont totalisé **127 millions de dollars** sur 3 129 millions (cdn-contenu.quebec.ca), et le régime a versé **2 813 millions de dollars** en prestations. Pour les résidents du Québec, ce régime tient lieu de volet fédéral pour ces prestations : le gouvernement du Canada indique que le Québec en est responsable (www.canada.ca), et l'assurance-emploi n'offre alors à l'autonome inscrit que les prestations de maladie et de soignant (www.canada.ca).

La question est surtout posée par des pigistes, des consultants et des propriétaires de microentreprises montréalais. Un salarié a un employeur et un relevé d'emploi. Une travailleuse autonome a des factures, des acomptes et un revenu net qui ne se connaît qu'à la déclaration de revenus. Les pages officielles décrivent bien les règles, mais elles ne disent pas quoi faire d'un calendrier de mandats. Cet article propose une feuille de planification d'activité, de revenus et de trésorerie.

Trois limites encadrent la lecture. Les exemples sont **hypothétiques**, étiquetés comme tels, et ne garantissent aucun droit : le RQAP tranche seul l'admissibilité et le montant. Certains points de mécanique ne sont pas précisés par le régime et figurent dans la liste de questions. Enfin, l'éditeur du site, 2727 Coworking, est un fournisseur direct de postes de travail, de salles de réunion et de bureaux virtuels à Montréal ; il n'est pas une source de cet article, et aucune exigence du régime n'impose de tels services.

Écran de décision : quel statut, quelle période de référence

Le premier arbitrage est le statut. Le RQAP distingue le salarié, le travailleur autonome, le travailleur mixte et la ressource intermédiaire ou de type familial. La Loi définit le « revenu d'entreprise » comme le revenu net d'une entreprise exploitée par la personne, calculé selon la partie I de la Loi sur les impôts (www.rqap-lois.gouv.qc.ca) ; pour l'associé d'une société de personnes, il ne compte que s'il y prend une part active (www.legisquebec.gouv.qc.ca).

Pour le salarié, la période de référence est habituellement la période de 52 semaines précédant la période de prestations. Pour l'autonome, c'est l'année civile antérieure à celle où la période de prestations commence (www.rqap-lois.gouv.qc.ca), sauf en première année d'exploitation, où c'est l'année du début des prestations (www.rqap-lois.gouv.qc.ca). Cette exception suppose que la personne n'a touché aucun revenu d'entreprise l'année civile précédente (www.rqap-lois.gouv.qc.ca). Pour un travailleur à la fois salarié et autonome, le calcul le plus avantageux est accordé (www.rqap.gouv.qc.ca), mais la réduction de 40 % doit être atteinte pour chaque source (www.rqap-lois.gouv.qc.ca).

Le *tableau 1* traduit ces règles en matrice de décision. La colonne « hypothèse à confirmer » rappelle que chaque ligne est un point de départ, non une décision administrative.

Tableau 1. Matrice statut, période de référence et pièces à préparer

Situation	Période de référence habituelle	Pièces et montants à préparer	Hypothèse à confirmer auprès du RQAP ou d'un comptable
Autonome établi	Année civile précédant la période de prestations (www.rqap-lois.gouv.qc.ca)	Montant déclaré ou prévu à la ligne 27 de l'annexe L (www.rqap.gouv.qc.ca)	Que le revenu net prévu de l'année de référence en cours soit retenu tel quel
Autonome en première année	Année du début de la période de prestations (www.rqap-lois.gouv.qc.ca)	Estimation du revenu net ; recalcul une fois le revenu confirmé (www.rqap.gouv.qc.ca)	Comment l'estimation est ajustée ; un montant provisoire peut être versé (www.legisquebec.gouv.qc.ca)
Revenus mixtes (salaire et entreprise)	Les deux calculs sont comparés (www.rqap.gouv.qc.ca)	Relevés d'emploi et ligne 27	Que la réduction de 40 % soit atteinte pour chaque source (www.rqap-lois.gouv.qc.ca)
Actionnaire payé en salaire par sa société	Peut relever du calcul applicable aux salariés (à confirmer)	Relevés d'emploi ; cotisations retenues sur le salaire (www.revenuquebec.ca)	Dividendes : l'article 43 de la Loi ne les mentionne pas, à demander
Associé d'une société de personnes	Revenu pris en compte avec une part active (www.legisquebec.gouv.qc.ca)	Quote-part du revenu net	Preuve de la participation active
Revenu assurable insuffisant	Minimum de 2 000 \$ requis (www.legisquebec.gouv.qc.ca)	Déclarations de la période de référence	Prolongation ou nouvelle période de référence, au cas par cas

La matrice montre que l'arbitrage le plus sensible porte sur la composition du revenu, non sur la durée du congé. Une actionnaire qui se verse un salaire relève d'un autre calcul qu'une pigiste en entreprise individuelle, et les revenus mixtes obligent à vérifier deux conditions. Avant de planifier, il vaut la peine de classer ses revenus des douze derniers mois selon ces lignes.

Conditions officielles pour le travailleur autonome

Les conditions de base tiennent en quatre exigences.

- **Revenu assurable minimal** : au moins 2 000 \$ pendant la période de référence, peu importe le nombre d'heures travaillées (www.legisquebec.gouv.qc.ca).
- **Cotisations** : avoir payé ou devoir payer des cotisations au RQAP ou à l'assurance-emploi pendant la période de référence.
- **Résidence** : résider au Québec au début de la période de prestations, et, pour l'autonome, aussi au 31 décembre de l'année précédente (www.legisquebec.gouv.qc.ca).
- **Réduction du temps d'affaires** : avoir cessé de travailler, cessé les activités d'entreprise ou, pour l'autonome, réduit d'au moins 40 % le temps consacré à l'entreprise (www.quebec.ca). Le règlement parle d'une personne qui déclare avoir réduit ce temps (www.legisquebec.gouv.qc.ca).

La condition de 40 % mérite une attention particulière. Le manuel d'interprétation de la Loi la décrit comme une réduction de temps, et non de revenu (www.rqap-lois.gouv.qc.ca). Une personne qui facture beaucoup en peu d'heures peut donc la satisfaire, sous réserve de la règle de déduction étudiée plus loin. Pour une personne qui exploite plusieurs entreprises, elle peut cesser de consacrer du temps à l'une d'elles (www.rqap-lois.gouv.qc.ca). Les textes ne précisent pas la base de comparaison (semaine type ou moyenne) : c'est la première question à poser au RQAP.

L'exemple chiffré est **hypothétique**. Si une consultante consacre 35 heures par semaine à son entreprise, une réduction de 40 % équivaut à un maximum de 21 heures ($35 \times 0,6$). Cette arithmétique est celle de l'éditeur ; elle ne dit rien sur la mesure retenue par le RQAP.

Revenu assurable, plafond et calcul du montant

Le principe du 1/52

Pour un travailleur autonome, le revenu hebdomadaire moyen (RHM) est égal à un cinquante-deuxième du revenu assurable de l'année précédant le début de la période de prestations, sauf exceptions par règlement (www.legisquebec.gouv.qc.ca). Le RQAP le confirme : la prestation repose sur 1/52 des revenus assurables de la période de référence (www.rqap.gouv.qc.ca). La prestation n'est pas le RHM, mais un pourcentage de celui-ci selon le régime choisi.

Régime de base ou régime particulier

Le régime de base offre plus de semaines à des taux plus bas ; le régime particulier, moins de semaines à des taux plus élevés (www.quebec.ca). Une fois la demande reçue, le régime ne peut plus être changé, de sorte que les couples doivent décider ensemble avant de déposer.

Le régime de base comprend 18 semaines de maternité à 70 % (www.quebec.ca), puis des semaines parentales partageables dont 25 à 55 % (www.quebec.ca).

Plafond 2026, majoration et simulateur

Le revenu maximal assurable est de 98 000 \$ pour 2025 et de 103 000 \$ pour 2026 (www.quebec.ca). Les pages officielles n'indiquent pas quelle année de plafond s'applique à quelle année de référence : pour un revenu proche du plafond, le simulateur officiel est l'outil à utiliser. Une majoration est appliquée automatiquement aux revenus faibles (www.quebec.ca), sous un seuil équivalant à une semaine de 40 heures au salaire minimum. Le taux général est de **16,60 \$** l'heure (www.cnesst.gouv.qc.ca) ; $16,60 \$ \times 40$ heures donnent 664 \$ par semaine, soit environ 34 528 \$ par année (calcul de l'éditeur, à titre indicatif seulement). Le règlement plafonne la prestation majorée à 85 % du RHM (100 % avec l'option du régime particulier) (www.legisquebec.gouv.qc.ca).

Le simulateur de calcul demande de répondre comme on le fera dans la vraie demande (www.rqapenligne.gouv.qc.ca). Le traitement des revenus mixtes par le simulateur n'est pas précisé ; à confirmer auprès du RQAP. Des prestations provisoires peuvent être versées avant que le montant définitif soit fixé (www.legisquebec.gouv.qc.ca).

Cotisations, déclarations et échéances

Le travailleur autonome cotise au RQAP sur son revenu net d'entreprise (www.revenuquebec.ca). Le taux 2026 est de **0,764 %**, pour un maximum de **786,92 \$**, contre **0,878 %** et **860,44 \$** en 2025 (www.quebec.ca). Pour un revenu net illustratif de 62 000 \$, cela donne 473,68 \$ en 2026 et 544,36 \$ au taux 2025 (calculs de l'éditeur).

Ces cotisations se paient avec la déclaration de revenus ou par acomptes provisionnels (www.revenuquebec.ca). La déclaration est due le **15 juin** pour la personne qui exploite une entreprise (www.revenuquebec.ca) (www.canada.ca), mais le solde doit être payé au plus tard le 30 avril, avec intérêts ensuite (www.revenuquebec.ca). Même sans pouvoir payer, il faut produire la déclaration à temps (www.revenuquebec.ca). Selon l'Agence du revenu du Canada, des acomptes sont requis pour un résident du Québec si l'impôt net à payer dépasse 1 800 \$ (www.canada.ca), et ils se versent quatre fois par année (www.revenuquebec.ca).

Une conséquence de planification : la réduction d'activité abaisse le revenu net de l'année du congé, donc les cotisations et les acomptes qui suivent. La question des acomptes est à valider avec un comptable.

Les taxes de vente suivent leur propre logique. Un petit fournisseur n'est pas tenu de s'inscrire à la TPS et à la TVQ (www.revenuquebec.ca), mais une personne inscrite doit produire ses déclarations même sans montant à remettre (www.revenuquebec.ca). L'annulation d'une inscription n'est possible que si Revenu Québec établit qu'elle n'est plus nécessaire (www.revenuquebec.ca) ; en cas de cessation d'activité commerciale, le particulier en affaires doit en informer Revenu Québec (www.revenuquebec.ca). Une simple pause ne justifie donc pas à elle seule de fermer ses dossiers de taxes.

Planifier les semaines : demande, répartition et revenus

Comment s'inscrire et quand

La demande se fait en ligne dans « Mon dossier » ou par téléphone, et chaque parent fait sa propre demande (www.quebec.ca). Une décision est généralement rendue dans les cinq jours ouvrables suivant la réception des renseignements. Le RQAP ne précise pas la liste exacte des pièces justificatives, hormis le montant de la ligne 27 ; à confirmer par écrit auprès du régime ; la liste de contrôle plus bas propose une préparation prudente.

La Loi encadre le calendrier : les prestations de maternité débutent au plus tôt la seizième semaine précédant la semaine prévue d'accouchement (www.legisquebec.gouv.qc.ca), et la période ne peut excéder la soixante-dix-huitième semaine suivant la naissance (www.legisquebec.gouv.qc.ca).

Répartir, interrompre, reprendre

Il est possible de répartir des semaines de prestations pour s'adapter aux besoins (www.quebec.ca). Une semaine va du dimanche au samedi (www.rqap-lois.gouv.qc.ca). On peut ajouter, modifier ou retirer des semaines en ligne ou par téléphone (www.quebec.ca), et le manuel de la Loi prévoit même, à certaines conditions, le retrait d'une semaine déjà versée (www.rqap-lois.gouv.qc.ca).

Travailler pendant les prestations

Le montant gagnable sans réduction est la différence entre le RHM et la prestation (www.rqap.gouv.qc.ca). Dans l'exemple officiel d'Ève, un RHM de 1 000 \$ et une prestation de 550 \$ laissent 450 \$ gagnables par semaine sans réduction de ses prestations (www.quebec.ca). Le règlement précise que l'excédent est déduit de la prestation payable de la semaine (www.rqap-lois.gouv.qc.ca). Si le revenu dépasse la marge, il peut être avantageux de modifier la répartition des semaines (www.rqap.gouv.qc.ca).

Les revenus nets d'entreprise du travailleur autonome sont des revenus à déclarer (www.rqap.gouv.qc.ca), sans délai (www.quebec.ca). Toute rémunération doit être déclarée, qu'elle soit comptabilisable ou non (www.rqap-lois.gouv.qc.ca), et un changement est considéré comme déclaré avec diligence s'il l'est dans les 45 jours suivant la fin de la semaine concernée (www.rqap-lois.gouv.qc.ca).

Reste la question de l'attribution à une semaine. Le règlement répartit la rémunération pour services sur la période pendant laquelle ces services ont été fournis (www.rqap-lois.gouv.qc.ca). Le RQAP ne précise pas comment traiter le revenu net d'entreprise (facture émise, encaissement, dépense) : c'est une question à poser par écrit.

Calendrier de 18 mois et scénarios illustratifs (exemples hypothétiques)

Les exemples reposent sur une personne fictive, **Camille** (exemple hypothétique), traductrice indépendante à Montréal. Hypothèses : naissance prévue au printemps 2027, début des prestations en janvier 2027, donc année de référence 2026 ; revenu net 2026 à la ligne 27 de **62 000 \$** ; régime de base ; 18 semaines de maternité et 32 semaines parentales dont 7 à 70 % et 25 à 55 %, soit 50 semaines ; par simplification, l'exemple compte ces semaines à partir du début des prestations et ne modélise pas la date exacte de la naissance (la maternité peut débuter avant la naissance, et la période de prestations ne peut excéder 78 semaines) ; aucune majoration (le RHM dépasse le seuil indicatif de 664 \$).

Calculs de l'éditeur, arrondis au cent : RHM = 62 000 / 52 = **1 192,31 \$** ; prestation à 70 % = **834,62 \$** ; à 55 % = **655,77 \$** ; marge sans réduction = 357,69 \$ (semaines à 70 %) et 536,54 \$ (semaines à 55 %). Attention : si Camille réduit son activité d'ici le 31 décembre 2026, son revenu net de 2026 baisse, et son RHM avec lui. Le montant de 62 000 \$ doit être celui de la **ligne 27 finale**.

Le *tableau 2* présente un calendrier de 78 semaines (18 mois) du scénario C. Les revenus sont des cibles hypothétiques, et ce calendrier reste sous réserve de la confirmation par le RQAP qu'on peut retirer puis rajouter des semaines de prestations.

Tableau 2. Calendrier hypothétique de 78 semaines (scénario C, sous réserve de confirmation)

Semaines de la période de prestations	Semaine s RQAP	Heures d'affaires par semaine	Revenu net visé par semaine	Prestation par semaine	À déclarer au RQAP	Coûts fixes	Hypothèse à confirmer
1 à 18	Maternité, 18 semaines à 70 %	0	0 \$	834,62 \$	Tout revenu, y compris encaissements de factures antérieures	Adresse, logiciels, assurances : réserve sur 18 mois	Attribution des encaissements à la semaine (www.rqap-lois.gouv.qc.ca)
19 à 30	Interrompues (12 semaines)	35	1 192,31 \$	0 \$	Rien si aucune semaine n'est demandée	Mêmes coûts	Ajout et retrait de semaines
31 à 37	Parentales, 7 semaines à 70 %	14	350 \$	834,62 \$	350 \$ par semaine (marge : 357,69 \$)	Mêmes coûts	Mesure des 40 % (www.legisquebec.gouv.qc.ca)
38 à 62	Parentales, 25 semaines à 55 %	20	520 \$	655,77 \$	520 \$ par semaine (marge : 536,54 \$)	Mêmes coûts	Ordre d'application des taux 70 % et 55 %
63 à 78	Aucune semaine restante	35	1 192,31 \$	0 \$	Plus de prestations à réduire	Mêmes coûts	Fin au plus tard à la 78e semaine (www.legisquebec.gouv.qc.ca)

Le calendrier illustre l'arbitrage propre au travail autonome : le mandat à forte valeur se place dans les semaines **sans** prestation (19 à 30), alors que les semaines à 55 % offrent la plus grande marge (536,54 \$). Les 14 et 20 heures respectent le plafond de 21 heures de l'exemple. Les coûts fixes réduisent le revenu net annuel ; le tableau ne chiffre pas cet effet, car la méthode d'attribution hebdomadaire reste à confirmer.

Scénario A : pause complète (exemple hypothétique)

Camille ne travaille pas pendant les 50 semaines. Prestations : $18 \times 834,62 + 7 \times 834,62 + 25 \times 655,77 = \mathbf{37\,259,75\ \$}$ brut. Pour 50 semaines de son revenu moyen ($50 \times 1\,192,31 = 59\,615,50\ \$$), le remplacement est d'environ **62,5 %**. Avantage : simplicité. Coût : aucun revenu pour absorber les coûts fixes.

Scénario B : petits mandats maintenus (exemple hypothétique)

Camille garde un client pour environ 8 heures par semaine, à environ 400 \$ nets. Pendant les 7 semaines à 70 %, la marge est de 357,69 \$: 400 \$ la dépasse de 42,31 \$, et cet excédent serait déduit de la prestation (www.rqap-lois.gouv.qc.ca). Elle limite donc le mandat à 350 \$ pendant ces 7 semaines (2 450 \$) et le porte à 400 \$ pendant les 25 semaines à 55 % (10 000 \$, sous la marge de 536,54 \$). Total sur 50 semaines : $37\,259,75 + 2\,450 + 10\,000 = \mathbf{49\,709,75\ \$}$, soit environ **83,4 %** du revenu de référence. Huit heures sur 35 représentent une réduction supérieure à 40 %.

Scénario C : interruption puis reprise (exemple hypothétique, sous réserve de la confirmation par le RQAP qu'on peut retirer puis rajouter des semaines)

C'est le calendrier du tableau 2. Prestations : 15 023,16 \$ (maternité) + 5 842,34 \$ (7 semaines à 70 %) + 16 394,25 \$ (25 semaines à 55 %). Revenu d'entreprise ciblé : 14 307,72 \$ pendant l'interruption (12 x 1 192,31), 2 450 \$ et 13 000 \$ pendant les semaines parentales. Total sur 62 semaines : **67 017,47 \$**, soit, au mieux, environ **90,7 %** de 73 923,22 \$: un objectif maximal hypothétique, et non un résultat établi. L'interruption évite que les gros mandats réduisent les prestations, mais elle augmente la charge administrative et exige de respecter la limite des 78 semaines.

Ce que les trois scénarios montrent

- **La pause complète** donne le revenu le plus prévisible et le plus bas.
- **Les petits mandats** profitent surtout des semaines à 55 %, où la marge est la plus grande.
- **L'interruption puis la reprise** donnerait, en théorie, le revenu le plus élevé, sous réserve de la confirmation par le RQAP qu'on peut retirer puis rajouter des semaines, au prix de plus d'administration ; les heures travaillées dans les semaines de prestations demandées doivent toujours respecter la réduction d'au moins 40 %.
- Dans les trois cas, la prestation réelle dépend de la ligne 27 finale, du régime et de la décision du RQAP.

Continuité opérationnelle : réponses, factures, courrier et adresse

Ce que les règles imposent, même au ralenti

L'entreprise immatriculée au Registraire des entreprises du Québec (REQ) doit produire chaque année une déclaration de mise à jour annuelle (www.quebec.ca); l'omission de deux mises à jour consécutives expose à la radiation d'office. Tout changement d'information doit être déclaré dans les 30 jours (cdn-contenu.quebec.ca).

L'adresse du domicile d'une personne physique doit être déclarée au registre ; pour qu'elle ne soit pas publiée, la personne peut déclarer une adresse professionnelle. Revenu Québec veut connaître toute nouvelle adresse d'entreprise même si le réacheminement de courrier de Postes Canada est utilisé (www.revenuquebec.ca), et l'Agence du revenu du Canada demande aussi d'aviser tout changement d'adresse (www.canada.ca). Un réacheminement ne remplace donc pas la mise à jour des adresses.

Ce qui doit continuer à fonctionner

- **Réponses clients** : réponse automatique, message vocal et point de contact délégué.
- **Facturation** : les encaissements de factures émises avant le congé arrivent pendant les prestations ; ils sont à documenter par date.
- **Taxes** : déclarations TPS/TVQ produites même sans montant à remettre (www.revenuquebec.ca).
- **Courrier** : relevé régulier des avis de Revenu Québec, du RQAP et des clients.
- **Registre** : mise à jour annuelle du REQ.
- **Salle de réunion ponctuelle** : utile pour une rencontre de reprise sans conserver un poste en continu.

Options d'adresse et de courrier selon les modalités publiées

Le tableau 3 rassemble les modalités publiées par chaque fournisseur pour ses propres services, à la date de consultation (31 octobre 2026), avec un calcul d'ordre de grandeur sur 18 mois par l'éditeur. Les prix sont ceux affichés, avant taxes, et peuvent changer.

Tableau 3. Options d'adresse et de réception du courrier (modalités publiées)

Option	Ce que la source publie	Durée minimale et résiliation	Ordre de grandeur sur 18 mois	À vérifier
Réacheminement, Postes Canada	Tarif d'entreprise dès qu'un nom d'entreprise est indiqué (www.canadapost-postescanada.ca)	Minimum d'un mois (www.canadapost-postescanada.ca) ; aucun remboursement après le début (www.canadapost-postescanada.ca)	Selon la grille en vigueur	Ne remplacer pas la déclaration d'adresse
Case postale, Postes Canada	Location de 3 mois, 6 mois ou 1 an (www.canadapost-postescanada.ca) ; dès 69 \$ pour trois mois (www.canadapost-postescanada.ca)	Renouvellement automatique sauf demande d'annulation (www.canadapost-postescanada.ca)	6 périodes x 69 \$ = 414 \$ au tarif d'appel	Admissibilité comme adresse d'affaires
Le402 (bureau virtuel, Montréal)	Service de base de 20 \$ plus taxes par mois, même sans courrier (le402.com)	Sans engagement, résiliation en tout temps (le402.com)	18 x 20 \$ = 360 \$ plus taxes, auxquels s'ajoutent des frais d'inscription uniques de 25 \$ (non remboursables, utilisés comme crédit prépayé pour les envois et numérisations) et les frais par envoi (1 \$ par enveloppe plus l'affranchissement, 1 \$ par page numérisée) ; ce montant n'est donc pas un coût total	Frais par lettre ou numérisation
Centre Regus listé par Davinci Virtual (McGill College)	Promotion dès 95 \$ US par mois ; réacheminement à 30 \$ par mois en option (www.davincivirtual.com)	Terme minimum de 6 mois (www.davincivirtual.com)	Minimum de 6 x 95 = 570 \$ US avant options	Prix en dollars américains, promotionnel
Regus (bureau virtuel, Montréal)	Conditions décrites comme flexibles, courtes durées minimales (www.regus.com) ; réexpédition avec frais (www.regus.com)	Durée minimale non chiffrée sur la page	Prix non indiqué sur la page consultée	Grille écrite

Option	Ce que la source publie	Durée minimale et résiliation	Ordre de grandeur sur 18 mois	À vérifier
Montréal CoWork (Plateau)	Plans de bureau virtuel présentés « sans engagement caché » (montrealcowork.com)	À confirmer au contrat	Prix non cités ici	Frais de numérisation et de transfert
Swivl (Montréal et Laval)	Enveloppes supplémentaires à 3,50 \$ chacune au-delà du forfait (swivl.ca)	Selon le forfait	Selon le forfait	Volume de courrier réel

Le tableau révèle deux familles d'offres : sans engagement, dont le coût est surtout un abonnement mensuel de base, et avec terme minimal, qui conviennent à une pause longue et certaine. Aucune n'est requise par le RQAP. Pour une interruption de 12 à 18 mois, la comparaison utile n'est pas le prix mensuel affiché, mais le coût total jusqu'à la reprise, options comprises, et la possibilité de suspendre sans perdre l'adresse déclarée au registre. Pour toute offre, la preuve est le contrat écrit.

Analyse des données et des preuves

Le poids du travail autonome dans le régime

Les statistiques officielles 2025 du CGAP comptent **3 511** nouveaux prestataires admis de type « autonome » (cdn-contenu.quebec.ca) ; sur 120 993 nouveaux prestataires admis, l'éditeur calcule une part d'environ **2,9 %**. Le RHM moyen des autonomes y est de **914,42 \$**, contre 1 331,23 \$ pour les salariés selon le même tableau. Cette part contraste avec le poids du travail autonome dans l'emploi : 512 400 travailleurs autonomes sur 4 644 800 emplois en 2025 (environ 11,0 %, calcul de l'éditeur) (statistique.quebec.ca). Dans l'agglomération de Montréal, leur nombre est passé de 136 800 à 152 900 entre 2024 et 2025 (ville.montreal.qc.ca).

Ces chiffres demandent de la prudence. Ils dénombrent des personnes admises au régime et non des naissances, la catégorie « autonome » exclut les mixtes (2 727 nouveaux prestataires) et les actionnaires salariés, et aucune source n'attribue l'écart de part à une cause précise.

Utilisation des semaines

Le CGAP note que le statut de travailleur autonome a une influence significative à la baisse sur la durée des prestations utilisées par les familles (cdn-contenu.quebec.ca). Son communiqué indique que l'utilisation des semaines par les travailleurs autonomes a augmenté à 95 % en 2021 (www.newswire.ca). Ces données sont anciennes et pourraient ne plus refléter la situation actuelle.

Cotisations

- **Taux 2025** : 0,878 %, maximum 860,44 \$.
- **Taux 2026** : 0,764 %, maximum 786,92 \$, soit 103 000 \$ x 0,764 % (calcul de l'éditeur) (www.quebec.ca).
- **Part des autonomes dans les cotisations 2025** : 127 M\$ sur 3 129 M\$, environ 4,1 % (calcul de l'éditeur).
- **Cotisation de l'exemple (62 000 \$)** : 473,68 \$ en 2026, 544,36 \$ au taux 2025 (calculs de l'éditeur).

Liste de contrôle : documents et questions à poser

Documents à réunir

- **Ligne 27 de l'annexe L** : montant déclaré pour l'année de référence, ou estimation documentée (www.revenuquebec.ca).
- **États des résultats** : revenus et dépenses par mois pour appuyer l'estimation.
- **Registre des heures** : heures d'affaires habituelles, pour appuyer la réduction de temps.
- **Calendrier des mandats** : mandats planifiés, délégués ou reportés, avec dates de facturation.
- **Preuve de résidence** : pièces établissant la résidence au Québec au 31 décembre précédent (www.legisquebec.gouv.qc.ca).
- **Dossier des taxes** : numéros de TPS/TVQ, fréquence de déclaration, dernières déclarations.
- **Contrats de coûts fixes** : adresse, abonnements, avec conditions de pause et de résiliation.

Questions à poser au RQAP

- Comment la réduction de 40 % du temps est-elle mesurée (semaine type, moyenne, déclaration de la personne) ?
- À quelle semaine un revenu net d'entreprise est-il attribué, compte tenu de l'article 43.1 du règlement ?
- Un paiement reçu pendant les prestations pour un travail fait avant le congé doit-il être déclaré, et pour quelle semaine ?
- Peut-on retirer des semaines pendant un mandat important puis les rajouter, et à quelles dates limites ?
- Quels documents sont demandés après le dépôt de la demande ?
- Le simulateur traite-t-il un cas de revenus mixtes ?
- Les dividendes sont-ils exclus du revenu assurable ?

Questions à poser au comptable

- Quel revenu net prévoir à la ligne 27 pour l'année de référence, et comment l'estimer en cours d'année ?
- Comment ajuster les acomptes provisionnels après la baisse d'activité ?
- Faut-il conserver l'inscription aux taxes de vente pendant l'interruption ?
- Quelle incidence les coûts fixes ont-ils sur le revenu net, donc sur la cotisation ?

Foire aux questions (FAQ)

Qu'est-ce que le RQAP pour un travailleur autonome ?

C'est le régime québécois qui verse des prestations de maternité, de paternité, parentales ou d'adoption. L'autonome y cotise sur son revenu net d'entreprise (www.revenuquebec.ca) et reçoit des prestations lorsqu'il prend un congé au cours duquel il cesse d'être rémunéré (www.revenuquebec.ca). Le CFIB, une association d'entreprises, rappelle que ce régime est obligatoire pour les résidents du Québec (www.cfib-fcei.ca).

Quelles sont les conditions au Québec ?

Revenu assurable d'au moins 2 000 \$, cotisations payées ou à payer, résidence et réduction d'au moins 40 % du temps d'affaires (www.legisquebec.gouv.qc.ca) (www.rqap-lois.gouv.qc.ca).

Comment s'inscrire au RQAP comme travailleur autonome ?

Par « Mon dossier » ou par téléphone ; chaque parent fait sa propre demande. Il faut indiquer le montant de la ligne 27 de l'annexe L.

Comment sont calculées les prestations ?

Le revenu net de la période de référence est divisé par 52, puis le taux du régime s'applique. Pour 62 000 \$, notre exemple hypothétique donne 834,62 \$ à 70 %.

Quelle cotisation paie le travailleur autonome ?

0,764 % du revenu net d'entreprise en 2026, jusqu'à 786,92 \$.

Quel est le revenu assurable maximal en 2026 ?

103 000 \$, contre 98 000 \$ en 2025 (www.revenuquebec.ca).

Peut-on continuer son entreprise pendant un congé parental ?

Oui, avec une réduction d'au moins 40 % du temps d'affaires et une déclaration sans délai des revenus nets (www.rqap.gouv.qc.ca). L'excédent sur la marge hebdomadaire est déduit de la prestation de la semaine.

Un congé de maternité est-il possible pour une travailleuse autonome ?

Oui : le régime de base prévoit 18 semaines de maternité à 70 % du revenu, et le régime particulier moins de semaines à un taux plus élevé (voir la section sur les régimes).

Faut-il garder une adresse d'affaires pendant la pause ?

Aucune règle du RQAP ne l'exige. Les obligations de registre et de taxes continuent toutefois (www.canada.ca), d'où l'intérêt d'une adresse stable.

Implications et perspectives

L'implication principale est temporelle : l'année de référence est l'année civile précédant la période de prestations (www.rqap-lois.gouv.qc.ca). Si la période de prestations commence en 2027, 2026 devient l'année de référence ; or la maternité peut débuter dès la seizième semaine précédant l'accouchement prévu (www.legisquebec.gouv.qc.ca), de sorte que la date de début choisie peut déplacer l'année de référence. Si 2026 est l'année de référence, chaque mois de réduction volontaire d'activité avant le 31 décembre peut abaisser le revenu à la ligne 27 et la prestation avec lui. Inversement, un mandat facturé en novembre ou en décembre compte. C'est une conséquence arithmétique des règles citées ; l'effet réel dépend de la décision du RQAP.

Deuxième implication : les prestations ne remplacent pas tout le revenu. Dans l'exemple, la pause complète en remplace environ 62,5 %, ce qui impose une réserve de trésorerie pour les coûts fixes. Troisième implication : la déclaration des revenus pendant les prestations devient une tâche hebdomadaire, qui demande un suivi plus fin que la facturation habituelle.

Les paramètres sont révisés chaque année : le plafond passe de 98 000 \$ à 103 000 \$ (www.revenuquebec.ca) et le taux de cotisation du travailleur autonome passe de 0,878 % à 0,764 %, soit une baisse d'environ 13 % (calcul de l'éditeur). Il faut donc vérifier les pages de plafond et de taux avant chaque planification. Enfin, réduire son activité n'oblige pas à renoncer à une adresse d'affaires ni à la réception du courrier ; les modalités de pause varient selon les contrats, et la décision se prend sur le contrat réel du fournisseur choisi, non sur une exigence du régime.

Conclusion

Le RQAP offre au travailleur autonome un revenu de remplacement fondé sur son revenu net d'entreprise, à condition de réduire d'au moins 40 % le temps d'affaires et de déclarer sans délai les revenus gagnés pendant les prestations. Quatre arbitrages structurent la planification : le choix du régime avant le dépôt de la demande, le placement des mandats dans les semaines où la marge est la plus grande, le recours possible, sous réserve de la confirmation par le RQAP, à l'interruption puis à la reprise de semaines pour les gros contrats, et le maintien des seuls coûts fixes utiles, dont l'adresse et le courrier.

Les chiffres de cet article sont des illustrations. La prestation réelle dépend de la ligne 27 finale, du régime, du simulateur et de la décision du RQAP. Avant d'agir, il convient de poser les questions de la liste de contrôle au RQAP et à un comptable, et de confirmer par écrit les modalités de tout contrat d'adresse ou de bureau virtuel.

Liens vers les sources

Liens cités dans cet article, dans leur ordre de première apparition. Les adresses complètes sont fournies pour les lecteurs qui utilisent le texte extrait.

1. <https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/A-29.011>
2. <https://www.rqap-lois.gouv.qc.ca/lois-reglements/lap?article=3&section=LAP%20Ch1>
3. <https://www.rqap-lois.gouv.qc.ca/lois-reglements/lap?article=20&section=Section%20II%20-%20Calculs%20pour%20fins%20d%E2%80%99admissibilit%C3%A9%20et%20de%20paiement%20des%20prestations>

4. <https://www.rqap.gouv.qc.ca/en/wage-earners-who-are-also-self-employed/benefits-amount/how-is-the-benefit-amount-determined>
5. <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/votre-situation/parent-ou-futur-parent/regime-quebecois-dassurance-parentale-1>
6. <https://www.quebec.ca/entreprises-et-travailleurs-autonomes/administrer-gerer/embauche-gestion-personnel/assurance-parentale/taux-cotisations>
7. <https://www.rqap.gouv.qc.ca/en/self-employed-worker/benefits-amount/declaring-income-while-you-are-receiving-benefits>
8. <https://www.rqap-lois.gouv.qc.ca/lois-reglements/ralap?article=41&section=RALAP%20Ch8>
9. https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/org/retraite-quebec/conseil_gestion_assurance_parentale/statistiques/2025/RQAP_Stat_officielle_2025-12.pdf
10. <https://www.quebec.ca/entreprises-et-travailleurs-autonomes/mettre-a-jour-informations/declaration-mise-a-jour/annuelle>
11. <https://www.canada.ca/en/revenue-agency/services/tax/businesses/topics/gst-hst-businesses/file-gst-hst-return/reporting-requirements-deadlines.html>
12. https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/org/retraite-quebec/conseil_gestion_assurance_parentale/publications/rapports_annuels/RAPG_2025.pdf
13. <https://www.canada.ca/en/services/benefits/ei/ei-self-employed-workers.html>
14. <https://www.canada.ca/en/employment-social-development/programs/ei/ei-list/reports/self-employed-special-benefits.html>
15. <https://www.rqap-lois.gouv.qc.ca/lois-reglements/lap?article=43&section=Section%20I%20-%20D%C3%A9finitions%20et%20interpr%C3%A9tation>
16. <https://www.revenuquebec.ca/fr/entreprises/retenues-a-la-source-et-cotisations-de-l'employeur/calcul-des-retenues-et-des-cotisations/cotisations-au-rqap/remunerations-assujetties>
17. <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/grossesse-parentalite/aide-financiere-prestations/regime-quebecois-assurance-parentale/grossesse-naissance/conditions-admissibilite>
18. <https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/rc/A-29.011,%20r.%202>
19. <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/grossesse-parentalite/aide-financiere-prestations/regime-quebecois-assurance-parentale/grossesse-naissance/choix-regime>
20. <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/grossesse-parentalite/aide-financiere-prestations/regime-quebecois-assurance-parentale/grossesse-naissance/montant-prestations>
21. <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/en/working-conditions/wage-and-pay/wages/minimum-wage>
22. <https://www.rqapenligne.gouv.qc.ca/Applications/SimulateurCalcul/fr/accueil>
23. <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/declaration-de-revenus/payer-ou-etre-rembourse/paiement-des-cotisations/cotisations-du-travailleur-autonome-ou-du-membre-d'une-societe-de-personnes/cotisations-du-travailleur-autonome-ou-du-membre-d'une-societe-de-personnes-au-regime-quebecois-dassurance-parentale>
24. <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/declaration-de-revenus/produire-votre-declaration-de-revenus/travailleurs-autonomes-preparez-votre-declaration/aide-memoire-pour-travailleurs-autonomes>
25. <https://www.canada.ca/en/revenue-agency/services/tax/individuals/topics/important-dates-individuals.html>
26. <https://www.canada.ca/en/revenue-agency/services/payments/payments-cra/individual-payments/income-tax-instalments/who-pays-instalments.html>
27. <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/declaration-de-revenus/payer-ou-etre-rembourse/acomptes-provisionnels/versement-des-acomptes-provisionnels>
28. <https://www.revenuquebec.ca/fr/entreprises/taxes/tpstvh-et-tvq/inscription-aux-fichiers-de-la-tps-et-de-la-tvq/petit-fournisseur>
29. <https://www.revenuquebec.ca/fr/entreprises/taxes/tpstvh-et-tvq/declaration-de-la-tps-et-de-la-tvq>

30. <https://www.revenuquebec.ca/fr/entreprises/taxes/tpstv-et-tvq/inscription-aux-fichiers-de-la-tps-et-de-la-tvq/annulation-dune-inscription>
31. <https://www.revenuquebec.ca/fr/entreprises/cycle-de-vie/fermer-votre-entreprise/cessation-des-activites-dune-entreprise>
32. <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/grossesse-parentalite/aide-financiere-prestations/regime-quebecois-assurance-parentale/faire-demande>
33. <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/grossesse-parentalite/aide-financiere-prestations/regime-quebecois-assurance-parentale/grossesse-naissance/planification-semaines-prestations>
34. <https://www.rqap-lois.gouv.qc.ca/lois-reglements/ralap?article=5&section=RALAP%20Ch1>
35. <https://www.rqap-lois.gouv.qc.ca/lois-reglements/lap?article=34&section=Section%20V%20-%20Dispositions%20particul%C3%A8res>
36. <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/grossesse-parentalite/aide-financiere-prestations/regime-quebecois-assurance-parentale/grossesse-naissance/revenus-gagnes-recus>
37. <https://www.rqap-lois.gouv.qc.ca/lois-reglements/ralap?article=43.1&section=RALAP%20Ch8>
38. https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/emploi-solidarite-sociale/registraire_entreprises/RE-201-G_REQ_Guide_IMMAT_PP_IND.pdf
39. <https://www.revenuquebec.ca/fr/entreprises/cycle-de-vie/effectuer-un-changement-dadresse-pour-votre-entreprise>
40. <https://www.canada.ca/en/revenue-agency/services/tax/businesses/topics/business-registration/maintain-business/change-address.html>
41. <https://www.canadapost-postescanada.ca/cpc/en/support/articles/mail-forwarding/pricing-overview.page>
42. <https://www.canadapost-postescanada.ca/cpc/en/support/articles/mail-forwarding/features.page>
43. <https://www.canadapost-postescanada.ca/cpc/en/small-business/rent-post-office-box.page>
44. <https://www.canadapost-postescanada.ca/scp/fr/petites-entreprises/louer-case-postale.page>
45. <https://www.canadapost-postescanada.ca/cpc/en/support/kb/company-policies/terms-conditions/commercial-po-box-terms-and-conditions.page>
46. <https://le402.com/en/virtual-office>
47. <https://www.davincivirtual.com/loc/ca/quebec/montreal-virtual-offices/facility-6139>
48. <https://www.regus.com/fr/ca/quebec/montreal/virtual-offices>
49. <https://montrealcowork.com/virtual-office>
50. <https://swivl.ca/virtual-office>
51. <https://statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/resultats-enquete-population-active-quebec-decembre-2025>
52. <https://ville.montreal.qc.ca/pls/portal/url/item/500E8119472DD01CE0630A930132D01C>
53. https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/org/retraite-quebec/conseil_gestion_assurance_parentale/publications/autres_publications/CGAP_Coup_Oeil_Travailleurs_Autonomes.pdf
54. <https://www.newswire.ca/fr/news-releases/d-importants-gains-dans-l-utilisation-du-regime-quebecois-d-assurance-parentale-867620191.html>
55. <https://www.quebec.ca/nouvelles/actualites/details/baisse-des-taux-de-cotisation-au-regime-quebecois-d-assurance-parentale-en-2026>
56. <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/declaration-de-revenus/produire-votre-declaration-de-revenus/comment-remplir-votre-declaration-de-revenus/aide-par-ligne/400-a-447-impot-et-cotisations/ligne-439>

57. <https://www.cfib-fcei.ca/en/tools-resources/ei-when-youre-self-employed>

L'ÉDITEUR

À propos de 2727 Coworking

2727 Coworking is a Montreal workspace and business-address provider. We serve people who need a place to focus, meet, run a small business or establish a professional mailing presence. Our website offers English and French information about workspace options and services, alongside educational resources for operating a business in Canada.

A workspace that fits the day

Our workspace options include private offices, day passes and desks, and a conference room. These formats help individuals and teams compare a dedicated office with more flexible ways to work or hold a meeting. Prospective members can explore the virtual tour, review current pricing and book a visit before choosing a workspace.

Business addresses and mail

2727 Coworking provides business-address and virtual-mailbox services. Our resources explain the documents and practical questions involved, including guidance for people outside Canada. Service eligibility, included features, availability and access arrangements should be confirmed on the applicable service page or with our team.

Resources for Canadian small businesses

We publish guides, research and planning tools about workspace decisions, business addresses and starting a business in Canada. Our incorporation research includes information for people inside Canada and abroad, with jurisdiction-specific material to help readers identify the next questions to investigate. These educational resources complement our workspace and address services; they are not individualized legal, tax or immigration advice.

Visit or contact 2727 Coworking

Explore [private offices](#), [day passes and desks](#), [the conference room](#), [business addresses](#) and [virtual mailboxes](#). [Book a visit](#) or [contact the team](#) to discuss your needs.

A business address alone does not establish tax residence, immigration status, banking approval or eligibility for a government program.

Site Web : <https://2727coworking.com>

Cet article est de nature informative. Validez toute décision médicale, juridique, financière, réglementaire ou technique importante auprès de professionnels compétents et des sources primaires citées. Les services de l'entreprise sont décrits séparément des constats de recherche de l'article.