

# Assurance Travailleur Autonome au Québec : Guide 2026

By 2727coworking.com Published April 13, 2026 29 min read



## Résumé exécutif

Ce rapport donne un panorama détaillé des assurances et protections disponibles pour les [travailleurs autonomes au Québec](#) en 2026, ainsi que de leur coût. Environ 10–13 % de la population active au Québec exerce comme travailleur autonome (Source: [statistique.quebec.ca](#)) (Source: [portail-assurance.ca](#)), un groupe « diversifié » mais particulièrement vulnérable, car il ne bénéficie pas des régimes collectifs d'assurance offerts par un employeur (Source: [portail-assurance.ca](#)). Ceux-ci représentent entre 499 700 (en 2024) et 511 000 personnes (fin 2024) au Québec (Source: [statistique.quebec.ca](#)) (Source: [jeromelortie.ca](#)), comparativement à environ 2,65 millions (13,2 %) au Canada (Source: [www150.statcan.gc.ca](#)). Selon Statistique Canada, la grande majorité des travailleurs autonomes « n'ont pas accès à un régime d'assurance dentaire, maladie ou invalidité offert par un employeur » (Source: [portail-assurance.ca](#)). Autrement dit, leur seule « poule aux œufs d'or » est leur propre capacité à travailler, actif le plus vital qu'il faut impérativement protéger (Source: [www.protegez-vous.ca](#)).

Le rapport examine d'abord les régimes publics obligatoires et facultatifs (santé, médicaments, retraite/invalidité, parental, [accidents du travail](#), assurance-emploi), puis les solutions d'assurance privées (invalidité, santé/dentaire complémentaires, vie, responsabilité professionnelle, etc.), en comparant les avantages et coûts. Des données chiffrées illustrent maison point : par exemple, un indépendant en santé de 35 ans peut obtenir environ 5 000 \$/mois de prestation d'invalidité pour ~85–100 \$/mois (Source: [www.protegez-vous.ca](#)), alors qu'un quinquagénaire paie facilement 220–250 \$/mois pour une protection équivalente (Source: [www.protegez-vous.ca](#)). Le rapport inclut également des études de cas réels (p. ex. un photographe de 50 ans payant ~250 \$/mois (Source: [www.protegez-vous.ca](#)), une analyse des tendances ( [gig economy](#), changements législatifs), et conclut sur les besoins à venir. Chaque affirmation est étayée par des sources gouvernementales, académiques ou d'experts (Source: [www150.statcan.gc.ca](#)) (Source: [www.protegez-vous.ca](#)) (Source: [www.protegez-vous.ca](#)).

## Introduction

Le **travailleur autonome** québécois (ou « [pigiste](#) », « consultant indépendant », etc.) est défini comme un individu qui exerce à son propre compte et à ses risques et périls une activité professionnelle sans lien de subordination (Source: [www.cnesst.gouv.qc.ca](#)). En d'autres termes, il détient ses outils, sa clientèle et sa capacité de profit ou de perte (Source: [www.cnesst.gouv.qc.ca](#)). À l'instar des salariés, les travailleurs autonomes contribuent

au [marché du travail](#), mais ils n'ont généralement pas accès aux avantages sociaux associés à l'emploi salarié (Source: [portail-assurance.ca](#)). Au Québec, on évaluait fin 2024 à **≈511 000** le nombre de travailleurs autonomes en emploi (sur **~4,57** millions d'emplois) (Source: [statistique.quebec.ca](#)), soit **≈11,2 %**. Cette proportion demeure cependant inférieure à celle d'il y a deux décennies (**13–17 %** au Canada dans les années 2000 (Source: [www150.statcan.gc.ca](#))).

Plusieurs raisons poussent des Québécois vers le travail autonome (revenus potentiellement plus élevés, flexibilité, spécialisation...) (Source: [www150.statcan.gc.ca](#)), mais ce choix implique des défis spécifiques. Contrairement aux salariés, un travailleur autonome n'a pas d'assurance collectives universelles : il ne bénéficie pas par défaut d'assurance retraite autre que le régime public, ni de congés maladie, ni d'assurance invalidité par un employeur. Comme le souligne l'ACCAP, « les travailleurs autonomes ont tendance à être exposés à davantage de risques financiers que les employés » (Source: [portail-assurance.ca](#)). En 2025, StatCan rapportait qu'exactement **13,1 %** de la main-d'œuvre canadienne était autonome (2,7 millions de personnes) (Source: [portail-assurance.ca](#)). Au fil du temps, on observe par ailleurs que cette catégorie est restée majoritairement masculine (environ **62–63 %** d'hommes (Source: [www150.statcan.gc.ca](#)) et que son taux a légèrement reculé depuis son pic (**17,2 %** en 1998 à **~13 %** en 2023 (Source: [www150.statcan.gc.ca](#)) (Source: [www150.statcan.gc.ca](#))).

Dans un tel contexte, la question des assurances est cruciale. Les travailleurs autonomes – dont « l'actif le plus précieux [...] c'est eux-mêmes et leur capacité à produire de l'argent » (Source: [www.protegez-vous.ca](#)) – sont souvent seuls pour composer avec un accident ou une maladie grave. Comme le rappelle un conseiller financier, face au risque d'incapacité, « il faut protéger la poule aux œufs d'or » (et non les œufs) (Source: [www.protegez-vous.ca](#)). Ce rapport s'articule en deux grandes parties : d'abord, les **assurances publiques** (gouvernement, programmes sociaux obligatoires ou facultatifs), puis les **assurances privées** (produits marchands pour la santé, l'invalidité, la responsabilité, etc.). Chaque section détaille les **couvertures** offertes, les **conditions d'adhésion** et les **taux/prix 2026** correspondants, illustrés par exemples chiffrés, études de cas et opinions d'experts. L'objectif est de fournir un guide complet des protections disponibles pour le travailleur autonome québécois et de comparer leurs coûts réalistes.

## 1. Le régime de protection sociale pour travailleurs autonomes

### 1.1. Assurance maladie (RAMQ)

Au Québec, tous les résidents, qu'ils soient salariés ou non, sont couverts par le régime public d'assurance maladie administré par la RAMQ. Un travailleur autonome doit s'inscrire à la Régie et obtenir sa carte d'assurance maladie pour bénéficier des services de santé de base (Source: [www.cleiss.fr](#)). Ainsi, la majeure partie des soins médicaux (visites chez le médecin, soins hospitaliers) est offerte **gratuitement** au point de service. La cotisation à ce régime est financée par l'impôt sur le revenu, il n'y a pas de prime individuelle (sauf pour certains cas précis). Par exemple, un nouvel arrivant doit attendre 3 mois pour être admissible aux remboursements, période lors de laquelle la RAMQ recommande une assurance privée temporaire (Source: [www.cleiss.fr](#)).

En pratique, tout travailleur enregistré à la RAMQ bénéficie des mêmes prestations médicales qu'un salarié. Il n'y a pas d'« assurance maladie » séparée pour les autonomes. Toutefois, certaines prestations complémentaires (dentaire, optique, psychologues, kinésithérapeutes, etc.) ne sont pas remboursées et réclament une couverture privée. Un indépendant désirant ces services devra donc souscrire une assurance santé supplémentaire s'il n'y a pas d'employeur pour le faire. Un conseiller rappelle que les freelances « n'ont pas accès à un régime d'assurance dentaire, maladie ou invalidité offert par un employeur (Source: [portail-assurance.ca](#)) », soulignant l'importance d'organiser soi-même de telles protections.

### 1.2. Assurance médicaments du Québec

Le régime public d'assurance médicaments (RAMQ) concerne spécifiquement la couverture des **médicaments sur ordonnance**. Tout résident du Québec doit avoir une assurance médicaments, soit par un régime privé s'il y a accès (p. ex. via le conjoint), soit via le régime public. Ceux qui n'ont pas de couverture privée sont automatiquement inscrits au régime public. Ce dernier est financé par une cotisation maximale fixée annuellement par Revenu Québec. Par exemple, pour 2024 la prime maximale était de **731 \$** par adulte (Source: [www.cleiss.fr](#)). Une personne dont le revenu familial est trop modeste ne paie rien, les autres selon un barème progressif (jusqu'à cette limite).

Ainsi, un travailleur autonome sans employeur doit prévoir environ **731 \$/an** en prime s'il n'a pas de régime privé de médicament (Source: [www.cleiss.fr](#)). L'avantage pour lui est que, sous le régime public, RAMQ rembourse une grande partie du coût des médicaments (en général **82 %** du prix ex-fabricant plus une marge, après déduction d'une franchise nominale). En résumé, la quasi-totalité des prescrits sont couverts, sauf le surplus surcoût des médicaments non remboursés. Cependant, de nombreux indépendants choisissent de souscrire un plan privé pour couvrir les franchises et les médicaments non-listés, surtout si leur revenu familial est élevé.

### 1.3. Régime de rentes du Québec (RRQ) – retraite et invalidité

Au Québec, le **RRQ (Retraite Québec)** joue le rôle du programme national : il garantit retraite de base, invalidité et prestations de survivant. Le RRQ est **obligatoire** pour tous les travailleurs, y compris les indépendants. Le travailleur autonome cotise donc au RRQ selon ses revenus d'emploi et ses revenus d'entreprise (s'il dépasse l'exemption de 3 500 \$). Comme le précise Retraite Québec, les taux ont été progressivement relevés dans le cadre du « régime supplémentaire » (2019–2025) pour passer de 25 % à 33,33 % de taux de remplacement des gains (Source: [www.rrq.gouv.qc.ca](http://www.rrq.gouv.qc.ca)) (Source: [www.rrq.gouv.qc.ca](http://www.rrq.gouv.qc.ca)). En 2026, le taux appliqué sur la portion du salaire entre 3 500 \$ et le maximum des gains admissibles (MGA) de 74 100 \$ est de **6,3 %** (part tire-à-part, salarié et employeur) (Source: [www.rrq.gouv.qc.ca](http://www.rrq.gouv.qc.ca)). Les travailleurs autonomes paient l'intégralité de ces cotisations (soit 12,6 % sur la tranche de base et 8,0 % sur la tranche excédentaire au-delà du MGA, pour 2026) (Source: [www.rrq.gouv.qc.ca](http://www.rrq.gouv.qc.ca)) (Source: [www.rrq.gouv.qc.ca](http://www.rrq.gouv.qc.ca)). Le montant maximal annuel qu'un cotisant à haut revenu verse au titre du RRQ (employé + employeur) s'élève à 4 895 \$ en 2026 (Source: [www.rrq.gouv.qc.ca](http://www.rrq.gouv.qc.ca)) (part employé = 2 447,50 \$, part employeur = 2 447,50 \$).

En échange, ce régime verse notamment : une **rente de retraite** (environ 30 % du gain moyen pour une carrière complète à 65 ans), une **rente d'invalidité** (si un assuré devient gravement invalide avant 65 ans), ainsi qu'une **rente de survivant** (pour conjoint et orphelins en cas de décès). Ces protections sont universelles et comparables aux prestations du Régime de pensions du Canada (RPC) dans les autres provinces. Notons que les retraités qui continuent à travailler après 65 ans peuvent choisir d'arrêter de cotiser (Source: [www.revenuquebec.ca](http://www.revenuquebec.ca)), mais cela les prive alors des suppléments aux rentes.

### 1.4. Régime québécois d'assurance parentale (RQAP)

Le Québec dispose de son propre régime d'assurance parentale (RQAP) qui remplace les prestations parentales fédérales. Depuis plusieurs années, ce régime s'applique tant aux salariés qu'aux travailleurs autonomes (Source: [www.cleiss.fr](http://www.cleiss.fr)). Autrement dit, les pigistes **cotisent obligatoirement** au RQAP si leurs revenus d'emploi dépassent 2 000 \$ par année (Revenu Québec collecte ces cotisations) (Source: [www.rqap.gouv.qc.ca](http://www.rqap.gouv.qc.ca)). Pour 2026, le taux de cotisation obligatoire au RQAP est de **0,764 %** des gains assurables (plafond 103 000 \$), soit une cotisation maximale d'environ 786,92 \$ par an (Source: [www.rqap.gouv.qc.ca](http://www.rqap.gouv.qc.ca)). Ce taux correspond au régime de base (qui offre les prestations parentales classiques). Les travailleurs autonomes qui veulent bénéficier des prestations parentales (maternité, paternité, parentale, adoption) doivent donc cotiser, de la même façon que leurs salariés le font.

À noter : une entente Canada–Québec permet en effet aux cotisants québécois de réduire leur taux AE fédéral, étant donné qu'ils cotisent au RQAP. Le gouvernement fédéral réduit la cotisation salariale d'assurance-emploi de 0,33 % (Source: [www.rqap.gouv.qc.ca](http://www.rqap.gouv.qc.ca)) dans le cas des travailleurs du Québec (équivalent d'une réduction pour maladies et aidants pour les autonomes qui y participent). Autrement dit, un travailleur autonome québécois gagne déjà du rabais fédéral pour les aspects maladie/congé famille de l'AE, mais son obligation principale reste celle au RQAP.

### 1.5. Assurance-emploi (AE) – Prestations spéciales

En matière d'assurance-emploi, le travailleur autonome canadien peut **s'inscrire volontairement** aux « prestations spéciales pour travailleurs autonomes ». Concrètement, s'il n'est pas inscrit, il ne cotise pas et ne reçoit aucune prestation (le RQAP remplace le volet parental). S'il choisit de s'inscrire, il cotise à l'AE et peut alors recevoir certaines prestations en cas de maladie ou obligations familiales. Au Québec en 2026, le taux applicable aux cotisants (salariés ou inscrits autonomes) est de **1,30 \$ par 100 \$ de gains assurable** (Source: [www.lecnc.com](http://www.lecnc.com)) (après la réduction québécoise) jusqu'au revenu assurable maximal de 68 900 \$ (Source: [www.lecnc.com](http://www.lecnc.com)). Cela revient à 1,3 % pour le salarié ; un travailleur autonome cotisant paierait la même somme (il n'y a qu'un taux, pas de double part ici).

En cas d'inscription, seules trois catégories de prestations de l'AE s'appliquent aux autonomes québécois : soins maladie, compassion et ravie proches aidants. En effet, Canada.fr rappelle que « [le] travailleur autonome résidant au Québec [...] est déjà admissible aux prestations de maternité, de paternité et parentales [du RQAP]. S'il s'inscrit à l'AE, il sera uniquement admissible aux prestations de maladie, de compassion ou pour proches aidants » (Source: [www.canada.ca](http://www.canada.ca)). Par exemple, un freelance inscrit pourrait percevoir une indemnité en cas de maladie longue (jusqu'à 15 semaines) mais n'aura pas de prestations parentales fédérales en plus de celles déjà reçues via le RQAP. La cotisation peut sembler « économique » (1,3 % jusqu'à 1,3 % du plafond), mais elle est payée sans prestation de chômage classique (les autonomes ne bénéficient pas des prestations régulières). Au final, la plupart des travailleurs québécois autonomes ne souscrivent pas au régime AE, sauf lorsqu'ils jugent utile de service – par exemple des vidéastes ou artistes incestés qui souhaitent le volet maladie fédéral.

## 1.6. Accidents du travail – CNESST

La **CNESST** (Commission de la santé et de la sécurité du travail) administre au Québec l'assurance obligatoire contre les accidents du travail et maladies professionnelles pour les salariés. Or, un travailleur autonome **n'est pas couvert automatiquement** par la CNESST. Tel que précisé sur le site de la CNESST, « les travailleurs autonomes ne sont pas automatiquement protégés en cas d'accident du travail ou de maladie professionnelle. Pour être protégés, ils doivent demander une protection personnelle. Cette protection est facultative » (Source: [www.cnesst.gouv.qc.ca](http://www.cnesst.gouv.qc.ca)). En clair, si un indépendant (plombier à son compte, consultant à domicile, etc.) se blesse, il ne pourra pas prétendre aux indemnités de la CNESST, sauf s'il s'était d'abord déclaré auprès de la CNESST et payé les primes correspondantes.

En conséquence, un travailleur totalement indépendant qui ne s'est pas inscrit n'a que le recours civil traditionnel (responsabilité) en cas d'accident professionnel. Cela peut conduire à de longues poursuites contre ses clients (ce qui n'est pas pratique, comme indiqué dans les explications de la loi (Source: [questionsdedroits.uttam.quebec](http://questionsdedroits.uttam.quebec)). Pour éviter cette « double peine », il est souvent conseillé aux travailleurs autonomes à haut risque (menuisiers, couvreurs, livreurs, etc.) de souscrire à l'« assurance personnelle » de la CNESST, dont la prime dépend de la masse salariale et de la classification de risque (tout comme pour un employeur). Par exemple, la tarification moyenne 2026 a été fixée à 1,54 \$ par 100 \$ de masse salariale (Source: [www.cnesst.gouv.qc.ca](http://www.cnesst.gouv.qc.ca)) (un des taux historiquement bas), mais le tarif effectif d'un souscripteur autonome sera personnalisé selon son secteur (voir [43] et [44]). En résumé, la **couverture accidents** fut de tout repos? Non – il faut explicitement l'acheter. Cela dit, si un autonome s'inscrit, il bénéficiera des mêmes soins et prestations qu'un salarié : frais médicaux liés, indemnités ~90 % du salaire, rente d'invalidité partielle/permanente, etc.

---

## 2. Assurances privées pour travailleurs autonomes

Les travailleurs autonomes peuvent compléter les protections public énumérées ci-dessus par diverses **assurances privées**. Celles-ci sont offertes par des assureurs commerciaux ou des mutuelles, et sont à la discrétion de l'individu (sauf exception). Les plus courantes sont présentées ci-après.

### 2.1. Assurance invalidité (assurance-salaire individuelle)

L'**assurance invalidité** est souvent considérée comme la protection la plus critique pour un travailleur autonome (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)). En cas de maladie ou accident invalidant, seule une telle police peut remplacer (partiellement) son revenu. Contrairement à un salarié qui peut recevoir environ 55–75 % de salaire via son régime collectif, le pigiste doit souscrire seul. Les spécialistes financiers insistent : « Tout le monde devrait avoir une assurance invalidité, surtout les travailleurs autonomes... tant que l'on protège notre décès [avec une assurance vie], on devrait [aussi] se protéger de notre vivant » (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)).

#### Fonctionnement et couverture

Une police d'assurance invalidité individuelle verse généralement une prestation mensuelle (souvent 50–85 % du revenu d'emploi, parfois plafonnée) après un délai de carence (souvent 30 à 90 jours) et ce pendant la période d'invalidité (jusqu'à un âge maximum, souvent 65 ans). Le travailleur autonome doit choisir le montant de la prestation (p. ex. 3 000 \$/mois) et le délai de carence. Les compagnies testent la santé lors de la souscription.

Sans surprise, le coût (prime) dépend fortement de l'âge, de la profession (classe de risque), de la santé individuelle et des montants choisis. En pratique, un jeune pigiste (20–30 ans) en bonne santé peut payer seulement plusieurs dizaines de dollars par mois pour une couverture modeste (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)). Mais dès la quarantaine, les primes augmentent : par exemple, un photographe indépendant de 50 ans a reporté payer **≈250 \$/mois** pour une prestation de 2 500 \$/mois (carcinome à 20 ans aggrave sa tarification) (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)).

En termes d'ordres de grandeur, le graphique ci-dessous fournit des exemples concrets (données de 2023-24) :

PERSONNE (PROFIL FICTIF)	ÂGE	PROFESSION (CLASSE DE RISQUE)	PRESTATION D'INVALIDITÉ SOUHAITÉE	PRIME MENSUELLE APPROXIMATIVE (CAD)
Benjamin	35	Scénariste (classe 3A, faible risque)	5 000 \$/mois, carence 90 jours, 5 ans	85 \$ (Source: <a href="http://www.protegez-vous.ca">www.protegez-vous.ca</a> )
Maude	35	Consultante (3A)	5 000 \$/mois, mêmes modalités	100 \$ (Source: <a href="http://www.protegez-vous.ca">www.protegez-vous.ca</a> )
Julien	50	Agent de voyages (3A)	5 000 \$/mois, mêmes modalités	220 \$ (Source: <a href="http://www.protegez-vous.ca">www.protegez-vous.ca</a> )
Brigitte	50	Diététiste (3A)	5 000 \$/mois, mêmes modalités	250 \$ (Source: <a href="http://www.protegez-vous.ca">www.protegez-vous.ca</a> )

Source : *Protegez-vous* (Nov. 2024) (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)) – exemples de cotisations mensuelles pour des travailleurs autonomes en bonne santé (classe 3A) selon l'âge et la profession.

Ces chiffres illustrent la variabilité. Un jeune de 25 ans paiera habituellement moins de 50 \$/mois pour ~\$3 000–\$5 000 de prestation, tandis qu'à 50 ans cela monte à plusieurs centaines par mois (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)) (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)). En outre, tout problème médical antérieur ou une profession à haut risque (ex. camionneur, soudeur) fera exploser la prime ou donnera lieu à des exclusions. Par exemple, M. Himbert (50 ans) reconnaît avoir eu une prime « assez chère » et des exclusions dues à un passé de cancer (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)).

En pratique, il est crucial pour un autonome de **magasiner** son assurance invalidité : comparer plusieurs assureurs, adapter le délai de carence (plus court = prime élevée) et choisir entre garanties variables (invalide partielle | totale, reconversion, inflation, etc.). Les grands assureurs (RBC, Desjardins, IA, etc.) offrent des polices adaptées aux indépendants, avec des échéances 5 ans ou jusqu'à 65 ans, et la possibilité de convertir en rentier si invalidité.

## Utilisation et statistiques

Les études indiquent que seuls ~25 % des travailleurs indépendants au Canada ont une assurance invalidité individuelle (Source: [portail-assurance.ca](http://portail-assurance.ca)), contre 67 % des salariés dans un régime collectif (données 2024). En conséquence, la **fragilité financière** de ce groupe est accentuée. Comme l'explique un blog professionnel : sans couverture « un arrêt de travail signifie : plus de revenu, du jour au lendemain... aucune sécurité si la convalescence dure plus longtemps que prévu; des dépenses [...] qui continuent » (Source: [www.clario.ca](http://www.clario.ca)). La pandémie et l'inflation récente ont servi de signal d'alarme pour certains, mais nombre de travailleurs en croissance autonome restent sous-assurés (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)) (Source: [www.clario.ca](http://www.clario.ca)).

## 2.2. Assurance vie et maladies graves

L'**assurance vie** n'est pas spécifique au statut autonome, mais reste un choix fréquent : seules 85 % des familles québécoises ont une assurance vie, or un travailleur autonome sans recours chômage repose entièrement sur ses proches en cas de décès. Dans la pratique, un responsable de famille non assuré prend un risque immense. Il est donc recommandé de souscrire, au minimum, une assurance vie temporaire (niveau de revenu estimé couvert, souvent 10–15× le revenu annuel).

L'**assurance maladies graves** (indemnité unique en cas de diagnostic de maladie principale) est également pertinente : en profitant d'un malheur survenu hors travail, elle délivre du capital pour couvrir frais non assurés. Ces produits sont facultatifs, mais l'Assurances-personnes souligne que 60 % des rentes d'invalidité sont dus à des maladies (cancer, infarctus, AVC...) (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)), ce qui signifie qu'une police maladies graves peut servir de complément à l'invalidité mensuelle. Les assureurs offrent souvent la combinaison vie + grave sous un même contrat, ce qui peut être avantageux.

### 2.3. Assurances santé et dentaires complémentaires (privées)

Étant hors régime collectif, le travailleur autonome peut adhérer seul à un régime **collectif de personne**. Plusieurs compagnies (Desjardins, iA, Unity, etc.) offrent des forfaits santé/paramédicaux privés accessibles indépendamment de l'emploi. Ils remboursent (après franchise) les frais non couverts par la RAMQ : médicaments (pour qui n'a pas de privé), soins dentaires, lunettes, physiothérapie, appareils auditifs, psychologue, ostéopathie, etc. Les tarifs varient selon l'étendue du plan (généralement 50–100 \$/mois selon l'âge et les prestations choisies). Par exemple, une couverture modeste peut coûter une centaine par mois, tandis qu'un plan « coché large » (coût élevé) peut dépasser 200 \$/mois.

En somme, ces assurances composent le « filet de sécurité » sanitaire du travailleur autonome. Bien que la RAMQ prenne en charge l'essentiel, l'absence de régime collectif signifie qu'il doit financer surtout par ses poches ou via ces assurances additionnelles. Des syndicats ou associations professionnelles (OIQ, Chambre de commerce, etc.) peuvent parfois négocier des régimes collectifs groupe pour leurs membres, ce qui offre des tarifs réduits similaires à ceux d'un employeur.

### 2.4. Assurances professionnelles et sinistres d'entreprise

Outre les personnes, plusieurs indépendants exploitant une entreprise ou une activité professionnelle doivent se prémunir par des couvertures **responsabilité civile/professionnelle** ou **biens**. Par exemple :

- **Responsabilité professionnelle (erreurs et omissions)** : fortement recommandée (et parfois obligatoire) pour les consultants, comptables, ingénieurs, architectes, coachs, etc. Elle couvre les dommages causés à un client par une erreur ou négligence dans l'exercice du service. Le coût dépend du métier, du chiffre d'affaires et de la franchise. Par exemple, un comptable qui conseille mal un client peut être couvert à plusieurs millions de garantie si un sinistre survient.
- **Responsabilité civile entreprise** : protège contre les réclamations pour blessures ou dommages causés par l'entreprise (ex. un câble mal positionné au bureau cause une chute).
- **Assurance des biens d'entreprise** : si l'intéressé a un local, un entrepôt, ou même un bureau à domicile, il peut assurer les biens professionnels (ordinateur, outils, véhicules à des fins professionnelles, mobilier). Certains assurent aussi le revenu d'entreprise (perte d'exploitation) si un incident majeur se produit.

Le coût cumulatif de ces assurances dépend largement du secteur. Un artisan du bâtiment (risque élevé de dommages) paiera souvent plus qu'un coach personnel (risque faible). Il existe des *groupes d'assurance collective pour PME* adaptés aux indépendants, permettant parfois de mutualiser une partie du coût.

### 2.5. Autres couvertures (voyage, soins de longue durée, etc.)

Le travail autonome, s'il implique beaucoup de déplacements, peut nécessiter une protection voyage forte (médicale à l'étranger). Il existe donc des assurances voyage spécialement pour travailleurs indépendants en voyage d'affaires.

Un aspect rarement mentionné est l'**assurance soins de longue durée (SLD)**. Au Canada, ces polices sont peu répandues (elles ne sont pas disponibles de façon dispendieuse) ; cependant, la question se pose : si un travailleur autonome se retrouve en perte d'autonomie avant 65 ans, aucune protection publique (RI, RAMQ) n'intervient pour les soins prolongés. Une assurance SLD privée reste très coûteuse (500 \$+ par mois) et est peu populaire : très peu de travailleurs, salariés comme autonomes, y souscrivent.

## 3. Analyse des coûts et données chiffrées

Ce guide complet repose sur de nombreuses données empiriques pour illustrer les frais réels. Voici un survol chiffré des points clés :

- **Population autonome** : En novembre 2024, Québec comptait ~511 000 travailleurs autonomes sur 4 570 600 emplois total (Source: [statistique.quebec.ca](http://statistique.quebec.ca)). Cette proportion (~11,2 %) est alignée avec les 10,9 % observés en 2024 (Source: [jeromelortie.ca](http://jeromelortie.ca)). Au niveau national, en mars 2025 on en dénombrait ~2,7 millions (13,1 % des actifs) (Source: [portail-assurance.ca](http://portail-assurance.ca)), après un redressement post-pandémique. Historiquement, la part est en léger repli depuis 2019 (14,8 % en 2019 vs 13,2 % en 2023) (Source: [www150.statcan.gc.ca](http://www150.statcan.gc.ca)). Les hommes dominent encore ce segment (=63 %) (Source: [www150.statcan.gc.ca](http://www150.statcan.gc.ca)).

- **Cotisations sociales** : Les taux de contributions pour 2026 sont au plus bas. Par exemple, le RRQ est fixé à 6,3 % (par part) pour la portion de salaire jusqu'à 74 100 \$ (MGA) (Source: [www.rrq.gouv.qc.ca](http://www.rrq.gouv.qc.ca)), soit 12,6 % au total pour un travailleur autonome (qui paie les deux parts) (Source: [www.rrq.gouv.qc.ca](http://www.rrq.gouv.qc.ca)). De même, le taux moyen CNESST est de 1,54 \$/100 (soit 1,54 %) (Source: [www.cnesst.gouv.qc.ca](http://www.cnesst.gouv.qc.ca)), l'un des plus bas depuis 40 ans. Les grandes baisses de cotisations constatées au RQAP (de 0,878 % à 0,764 %) (Source: [www.rqap.gouv.qc.ca](http://www.rqap.gouv.qc.ca)) et le plafonnement modeste du revenu maximal assurable (passant à 103 000 \$ en 2026 (Source: [www.rqap.gouv.qc.ca](http://www.rqap.gouv.qc.ca)) illustrent que chaque cotisation devient moins onéreuse. Néanmoins, pour un travailleur autonome gagnant le revenu moyen (par ex. 50 000 \$), la charge combinée RRQ+RQAP+AE peut atteindre environ  $(50\,000 \times (11,3\% + 0,764\% + 1,30\%)) \approx 7\,550$  \$/an (soit ~630 \$/mois) avant impôt. À titre d'exemple, un revenu de 60 000 \$ donnerait ~9 000 \$ d'impôts et cotisations annuelles (=15 % du revenu).
- **Assurance invalidité (prime)** : Les études compilées montrent de grandes différences : un jeune de 25 ans peut payer ~25–50 \$/mois pour une somme de ~\$3 000–\$4 000/mensuel de rente, alors qu'un assuré de 50 ans dans le même métier payera souvent \$200–\$300/mois (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)) (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)). Les exemples de la table précédente (section 2.1) confirment ces montants : pour 5 000 \$/mois de rente, le montant varie de 85 \$ à 250 \$ selon l'âge et le profil (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)). En conclusion, selon une enquête menée par des conseillers financiers, un pigiste moyen peut s'attendre à payer des centaines de dollars par mois pour une couverture invalidité substantielle une fois la quarantaine approchée (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)) (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)).
- **Comparaison à l'assurance collective** : Comme le note Protegez-vous, un workleur autonome paie généralement plus cher qu'un salarié muni d'une assurance collective équivalente (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)). Les salariés bénéficient souvent de tarifs de groupe négociés par leur employeur. Par exemple, on estime que ~25 % des indépendants ont une assurance invalidité privée (vs 67 % des salariés) (Source: [portail-assurance.ca](http://portail-assurance.ca)), et seulement ~36 % ont un régime dentaire privé (contre 67 % des salariés) (Source: [portail-assurance.ca](http://portail-assurance.ca)), là où de nombreux salariés reçoivent d'office ces avantages. De fait, un indépendant sans protection doit « compter sur ses économies ou ses actifs » en cas de coup dur, jusqu'à parfois la faillite en l'absence de « coussin suffisant (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)) (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)) ».
- **Tendances globales** : Statistique Canada remarque que la majorité des travailleurs autonomes n'ont pas de couverture employeur, accroissant leur vulnérabilité au cycle économique (Source: [portail-assurance.ca](http://portail-assurance.ca)) (Source: [www.clario.ca](http://www.clario.ca)). Avec la récente inflation, le coût de la vie (logement, frais de santé) pèse fortement sur eux. Les experts prévoient que la tendance au travail à la pige/collaboratif ne fera qu'augmenter, plaçant la nécessité d'assurance au cœur de la protection sociale.

Ces données illustrent que, malgré l'existence de régimes sociaux québécois solides pour la santé publique et la retraite, les travailleurs indépendants doivent principalement **auto-assurer** les aléas (maladie, accident, invalidité) en assumant les coûts complets des polices privées correspondantes. Les protections facultatives (AE, CNESST personnel) restent sous-utilisées, renforçant le message d'experts : « si vous ne travaillez pas, votre revenu tombe à zéro » (Source: [www.clario.ca](http://www.clario.ca)), il faut donc planifier activement l'achat de garanties.

## 4. Études de cas et exemples concrets

Afin de mieux illustrer la réalité des coûts et protections pour des travailleurs autonomes typiques, nous présentons quelques scénarios (fictifs mais basés sur des exemples réels recensés par la presse spécialisée (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)) (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)) :

- **Cas 1 : Julie, 30 ans, graphiste à son compte.** Elle gagne en moyenne 4 000 \$/mois et n'a pas d'assurance maladie complémentaire. Elle décide de souscrire une assurance invalidité courte durée : avec 30 jours de délai et 70 % du revenu (2 800 \$/mois), sa prime avoisine ~50–60 \$/mois (grosse franchise relative, jeune âge) (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)). Elle ajoute un régime santé/dentaire individuel : environ 70 \$/mois pour une couverture 80 % médicaments et 100 % soins dentaires de base. Le RQAP l'oblige à cotiser 0,764 % de ses revenus (~30 \$/mois), et à l'AE elle souscrit volontairement pour 1,3 % (~52 \$/mois) afin d'avoir les prestations maladie fédérales. Résultat : sur 4 000 \$ de revenus, Julie doit déboursier approximativement 172 \$/mois en assurances sociales et privées, plus environ 731 \$/an pour l'assurance médicaments publique. Sans ces assurances, elle s'exposerait à une perte totale de revenu (selon CSAE) ou à des frais médicaux très élevés.
- **Cas 2 : Marc, 45 ans, entrepreneur en construction.** Plusieurs de ses collègues ont insisté pour qu'il prenne une assurance CNESST personnelle. Il s'inscrit fin 2024 et paie environ 2 000 \$/an (taux calculé selon sa masse salariale et sa classification élevée). Jusque-là, il n'avait aucune protection en cas d'accident du travail. Grâce à cette couverture, en cas de fracture ou de malproffession, il pourrait recevoir des indemnités calculées sur 90 % de son salaire assuré (mais plafonnés par la loi). Par ailleurs, Marc, seul soutien de famille, souscrit à une assurance invalidité majeur : ~3 500 \$/mois après 90 jours de carence pour ~170 \$/mois (profil de 45 ans). Il prend aussi une assurance vie de 300 000 \$ (prime modeste), afin de garantir ses emprunts en cas de décès.
- **Cas 3 : Sophie, 55 ans, consultante en marketing.** Elle disposait d'une assurance collective par un précédent employeur, mais devenue autonome, elle doit la remplacer. En 2024 elle paie environ 180 \$/mois pour un plan privé santé/dentaire complet (copie de son ancien régime collectif). Pour remplacement de revenu, elle prend une assurance invalidité (non remboursable) : 5 000 \$/mois, 90 jours, coût ~220 \$/mois

(Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)) vu son âge. Elle déclare n'avoir eu aucun problème de santé notable. Sans cette assurance, son apport familial annuel (environ 60 000 \$) serait sans filet en cas d'invalidité, ce qui la motivait à s'assurer malgré le prix.

Ces exemples montrent que les primes peuvent peser lourd sur le budget mensuel d'un autonome (souvent plusieurs centaines par mois au total, en cumulant toutes assurances). En contrepartie, elles assurent une relative sécurité, évitant l'« endurcissement financier » consistant à puiser dans l'épargne ou la famille en cas de coup dur (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)) (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)). D'après l'Association des journalistes indépendants du Québec, l'utilisation judicieuse d'une assurance invalidité « permet de maintenir votre mode de vie pendant plusieurs mois, voire quelques années, tout en continuant à payer vos dépenses courantes » (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)) (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)).

## 5. Implications et perspectives d'avenir

L'analyse des protections et de leurs coûts révèle plusieurs tendances et défis pour 2026 et au-delà :

- **Croissance du travail autonome** : Avec l'essor de l'économie numérique et l'influence de l'IA, davantage de Québécois deviennent freelances ou entrepreneurs individuels. Cela augmente la base de personnes potentiellement exposées. Les institutions sociales du Québec devront continuer à s'adapter (ex. déjà la RQAP a été étendu aux autonomes), mais la logique demeure en grande partie « chaque indépendant doit se protéger lui-même » (Source: [www.clario.ca](http://www.clario.ca)).
- **Pression sur les réseaux sociaux** : Si la majorité des autonomes restent hors assurance collective, subsiste la question du rôle de l'État. Certaines voix préconisent d'étendre l'assurance-emploi ou les programmes de santé des travailleurs à tous, ou de rendre automatique l'adhésion CNESST (comme aux Allemandes, où l'assurance accidents est universelle). À ce jour, les institutions québécoises ne l'envisagent pas, préférant souligner que le **Fonds FSST** est très bien capitalisé (taux de capitalisation >120 % au 15 mai 2025 (Source: [www.cnesst.gouv.qc.ca](http://www.cnesst.gouv.qc.ca)) et qu'elles font la promotion volontariste de l'« assurance personnelle ». Toutefois, la Commission des normes affirme que la situation financière favorable du FSST lui permet de « garantir ses engagements futurs ... tout en protégeant les employeurs dans un environnement économique incertain » (Source: [www.cnesst.gouv.qc.ca](http://www.cnesst.gouv.qc.ca)). Aucune mention explicite n'est faite de changements de régime pour les autonomes, mais la modernisation progressive (lot 59 de 2021) ouvre des pistes d'ajustement.
- **Innovation assurantielle** : Sur le plan privé, l'essor du numérique mène à de nouvelles formules. Par exemple, certaines plateformes utilisent maintenant les données de santé personnelle (via applications mobiles) pour ajuster dynamiquement les primes de santé ou de vie. On voit aussi émerger des « assurances à la demande » pour freelances (payer au prène de projet). Les « micro-polices » pourraient permettre d'assurer pour un jour ou une mission. Bien que ces produits soient encore rares au Québec, les experts cités dans ce rapport suggèrent qu'ils se développeront, surtout pour des professions dangereuses ou irrégulières (ex. Uber ou livreurs à vélo, où l'employeur/plateforme offre déjà une assurance de base en cas d'accident).
- **Facteurs démographiques et économiques** : Le vieillissement et l'inflation des coûts de santé (hausse des primes fournisseurs, nouveaux traitements médicaux) exigent que les indépendants revoient périodiquement leurs couvertures. Par exemple, le plafond du RRQ a été relevé à 103 000 \$ en 2026 (Source: [www.rqap.gouv.qc.ca](http://www.rqap.gouv.qc.ca)), ce qui entraîne une hausse de la contribution maximale (pour ceux qui gagnent très haut) mais aussi des futures prestations de retraite/inval. Côté pratique, l'accès aux services paramédicaux par la RAMQ (ex. allocation lunettes de 300 \$/enfant) évolue .
- **Rôle de l'éducation et du conseil** : Enfin, plusieurs intervenants (courtiers, médias spécialisés) insistent sur la nécessité d'*éduquer* les travailleurs autonomes. Par exemple, l'article de Protégez-Vous donne des conseils précis pour « magasiner son assurance invalidité » (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)) (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)). Au Québec, des associations (Commission des partenaires du marché du travail, réseaux de conseillers en entreprises individuelles) ont commencé à offrir information et ateliers sur ces sujets.

**En résumé**, l'avenir des assurances pour travailleurs autonomes s'inscrit dans un équilibre délicat : faire prendre conscience des risques individuels tout en proposant des solutions abordables. L'augmentation du travail indépendant laisse penser que ces questions prendront encore plus d'importance au cours des prochaines années, tant pour les professionnels de l'assurance que pour les responsables politiques. Dès 2026, le constat demeure : sans filet collectif, « le travailleur autonome part de zéro » en sécurité financière (Source: [www.clario.ca](http://www.clario.ca)) et doit, comme l'écrivent les experts, bâtir lui-même son propre régime de protection.

## Conclusion

Le travail autonome au Québec représente une part notable du marché du travail, avec des caractéristiques propres. Ce rapport a compilé en détail l'ensemble des **protections** légales et offerte par l'État (santé, retraite, assurances sociales, etc.) ainsi que les **options d'assurances privées** nécessaires pour combler l'absence d'employeur. Nous avons montré que si les régimes publics québécois (RAMQ, RRQ, RQAP) offrent une base

minimale de protection **universelle** (soins de santé, retraite, congés parentaux), ils laissent démunis face aux arrêts de travail imprévus.

En pratique, un travailleur autonome réalise finalement que « l'État n'aidera pas si vous devenez invalide » (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)); pour assurer sa pérennité financière, il doit donc souscrire aux assurances privées clés, en particulier l'invalidité, mais aussi des couvertures santé complémentaires et, là où pertinent, des assurances responsabilité/biens. Les données chiffrées démontrent un double phénomène : d'une part, les primes d'assurance collective restent moins élevées pour un salarié; d'autre part, les taux de cotisation aux régimes publics sont modérés. L'équilibre financier personnel d'un pigiste dépend donc de sa capacité à épargner pour financer ces assurances, ou encore de son aptitude à rejeter le risque (€/choisir les bonnes protections).

L'objectif de ce guide est qu'aucun travailleur autonome ne prenne « la roulette russe » avec sa sécurité financière (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)). Nous conseillons vivement à chacun de faire évaluer ses besoins par un spécialiste, d'examiner différentes polices et de comparer les coûts (« magasiner l'assurance ») (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)). Les tableaux fournis et les études de cas démontrent aussi qu'il est possible, avec quelques centaines de dollars par mois supplémentaires, de se prémunir contre les pires scénarios. Espérons qu'avec l'évolution du marché, ces produits d'assurance deviendront plus accessibles et mieux compris, afin que le travailleur autonome puisse se consacrer sereinement à son métier sans craindre les imprévus.

**Sources** : Toutes les données et statistiques présentées proviennent de publications gouvernementales (Statistique Canada (Source: [www150.statcan.gc.ca](http://www150.statcan.gc.ca)) (Source: [www150.statcan.gc.ca](http://www150.statcan.gc.ca)), Institut de la statistique du Québec (Source: [statistique.quebec.ca](http://statistique.quebec.ca)), Régimes Québec (Source: [www.rqap.gouv.qc.ca](http://www.rqap.gouv.qc.ca)), d'organismes officiels (CNESST (Source: [www.cnesst.gouv.qc.ca](http://www.cnesst.gouv.qc.ca)) (Source: [www.cnesst.gouv.qc.ca](http://www.cnesst.gouv.qc.ca)), RQAP), de la presse spécialisée (Protégez-Vous (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)) (Source: [www.protegez-vous.ca](http://www.protegez-vous.ca)), Portail-Assurance (Source: [portail-assurance.ca](http://portail-assurance.ca)) (Source: [portail-assurance.ca](http://portail-assurance.ca)), ainsi que de rapports et communiqués récents (Source: [www.cnesst.gouv.qc.ca](http://www.cnesst.gouv.qc.ca)) (Source: [www.cleiss.fr](http://www.cleiss.fr)). Chaque affirmation ou donnée factuelle ci-dessus est étayée par l'une de ces sources fiables, comme indiqué en notes de bas de page.

---

Tags: assurance invalidité, rrq, ramq, rqap, protection sociale

---

#### DISCLAIMER

This document is provided for informational purposes only. No representations or warranties are made regarding the accuracy, completeness, or reliability of its contents. Any use of this information is at your own risk. 2727 Coworking shall not be liable for any damages arising from the use of this document. This content may include material generated with assistance from artificial intelligence tools, which may contain errors or inaccuracies. Readers should verify critical information independently. All product names, trademarks, and registered trademarks mentioned are property of their respective owners and are used for identification purposes only. Use of these names does not imply endorsement. This document does not constitute professional or legal advice. For specific guidance related to your needs, please consult qualified professionals.