



FICHE D'EXERCICE — ÉPISODE 3

Savoir dire non au travail

Poser ses limites et se faire respecter — sans se fermer de portes

Cette fiche reprend tout ce qu'on a couvert dans l'épisode : tes droits en 2026, les 4 « non » les plus légitimes, les phrases exactes à utiliser, où trouver de l'aide, et un espace pour préparer tes propres formulations. Garde-la sur ton téléphone.

1 Tes droits en 2026 : ce que disent les lois

Deux lois protègent maintenant les jeunes travailleurs et travailleuses au Québec.

 LOI 19

Encadrement du travail des jeunes

En vigueur depuis le 1^{er} juin 2023

- Avant 14 ans : travail interdit, sauf exceptions encadrées (commerce familial, camp de jour, livraison de journaux).
- 14 à 16 ans, période scolaire : maximum 17 h par semaine, maximum 10 h du lundi au vendredi.
- Consentement parental écrit obligatoire pour les moins de 14 ans.
- Amende à l'employeur en cas de dépassement : 600 \$ à 6 000 \$ (première infraction), jusqu'à 12 000 \$ en cas de récidive.

Harcèlement psychologique et violence à caractère sexuel

En vigueur depuis le 27 mars 2024

- Depuis le 6 octobre 2025, tout employeur doit avoir une politique claire de prévention, signalement, enquête et soutien.
- Si tu tombes malade dans les 3 mois suivant un événement de violence à caractère sexuel au travail, la loi présume que c'est une lésion professionnelle — c'est à l'employeur de prouver le contraire.
- Les clauses d'amnistie qui effaçaient le dossier d'un harceleur sont désormais interdites.

À RETENIR

Ces lois existent parce que des jeunes se sont fait exploiter avant toi. Elles n'existaient pas pour tes parents. Utilise-les.

2 Les 4 « non » les plus légitimes

1

Non aux heures excessives

Loi 19 · Loi sur les normes du travail

14–16 ans : max. 17 h/semaine en période scolaire. 16 ans et + : heures supp. payées à 1,5x après 40 h/semaine, et jamais imposées si non prévues au contrat.

2

Non aux tâches dangereuses sans formation

Loi sur la santé et la sécurité du travail — droit de refus

Tu as le droit de refuser une tâche que tu juges dangereuse (escabeau, machine, produits chimiques, livraison) si tu n'as pas reçu de formation. Sans risque de représailles.

3

Non aux comportements harcelants ou dégradants

Loi 42 · Harcèlement psychologique et violence à caractère sexuel

Commentaires déplacés, isolation, humiliation, intimidation : ce n'est jamais « juste une joke ». Ton employeur doit avoir une politique claire et documentée depuis le 6 octobre 2025.

4

Non aux exigences hors contrat

Contrat de travail

Utiliser ta voiture sans compensation, couvrir des shifts qui ne sont pas les tiens, changer de succursale sans dédommagement : si ce n'est pas au contrat, tu peux refuser — poliment mais fermement.

3

Comment formuler ton non — 3 principes

Principe 1 — Nomme le fait, pas le sentiment

Au lieu de : « Ça me stresse quand tu m'appelles à la dernière minute. »

Dis : « La convention prévoit un préavis de 24 heures pour les remplacements. Je ne pourrai pas venir cette fois. »

Principe 2 — Écris. Toujours.

Une conversation orale, c'est ta parole contre celle de l'employeur. Un courriel ou un message écrit devient une preuve.

« Bonjour X, je résume ce qu'on s'est dit ce matin : tu m'as demandé de faire Y. Je vais réfléchir et je te reviens. »

Principe 3 — Sépare le non de la relation

Refuse la demande, jamais la personne :

« Je comprends que tu as besoin de couverture ce soir. Je ne peux pas cette fois-ci. Est-ce qu'on peut voir la planification de la semaine prochaine ensemble ? »

Les 4 façons de dire non

Le non clair et respectueux

professionnel, sans justification excessive.

Le non avec alternative

« pas maintenant... mais ».

Le non différé

« laisse-moi y penser et je reviens vers toi ».

Le non conditionnel

« oui, si les conditions changent ».

99 LES 3 PHRASES À MÉMORISER

« Je vais y penser et je te reviens demain. »

quand on te met sous pression sur le moment

« Est-ce qu'on peut mettre ça par écrit ? »

quand ce qu'on te demande te semble louche

« Selon la loi, je n'ai pas à faire ça. Trouvons une autre solution. »

quand c'est vraiment illégal

4 Quand ça se passe mal — les recours

ÉTAPE 1 Documenter

Note tout : dates, heures, phrases exactes, témoins présents. Un carnet ou les Notes de ton téléphone. Fais-le au fur et à mesure, pas trois mois plus tard.

ÉTAPE 2 Chercher du soutien

Ne reste pas seul·e avec ça. Parle-en à quelqu'un de confiance en dehors du travail : ami·e, parent, intervenant·e scolaire, médecin de famille.

ÉTAPE 3 Utiliser tes recours — gratuits et confidentiels

RESSOURCE	COORDONNÉES	POUR QUOI FAIRE
CNESST	1 844 838-0808 · cnesst.gouv.qc.ca	Normes du travail, santé-sécurité, harcèlement
CDPDJ	cdpdj.qc.ca	Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse
GAIHST	à rechercher selon ta région	Aide et information sur le harcèlement sexuel au travail
Cliniques juridiques	dans ton cégep ou ton université	Souvent gratuit pour les 16-25 ans
Éducaloi	educaloi.qc.ca	Vulgarisation juridique, tes droits expliqués simplement
Info-Social	811, option 2	Soutien psychosocial 24 h / 7 jours

5 Le défi de la semaine

Sors ton téléphone. Maintenant. Et enregistre ces deux numéros dans tes contacts :

☎ CNESST : 1 844 838-0808 — nomme-le « Mes droits au travail »

📞 Info-Social : 811, option 2 — nomme-le « Soutien 24h »

C'est 30 secondes. Tu ne t'en serviras peut-être jamais. Mais si un jour tu en as besoin, tu ne perdras pas 20 minutes à chercher en état de panique.

6 À toi de jouer — prépare tes propres formulations

Pense à une situation vécue ou appréhendée au travail. Utilise les 3 principes pour préparer ton non, avant d'en avoir besoin.

SITUATION 1 une demande qui déborde de ton horaire ou de ton contrat

Le fait, sans émotion

Ma formulation du non

Est-ce que je l'écris ou je le dis d'abord ? Comment je documente ?

SITUATION 2 une tâche pour laquelle tu n'as pas reçu de formation

Le fait, sans émotion

Ma formulation du non

Est-ce que je l'écris ou je le dis d'abord ? Comment je documente ?

SITUATION 3 un commentaire ou un comportement qui t'a mis·e mal à l'aise

Le fait, sans émotion

Ma formulation du non

Est-ce que je l'écris ou je le dis d'abord ? Comment je documente ?



JobStory — le balado qui parle vrai, d'emploi, de jeunesse et d'avenir.

Tu as le droit de dire non.