

Négocier ton premier salaire (sans rougir)

Négocier, ce n'est pas quêter. C'est une conversation d'affaires normale, attendue par l'employeur, et qui s'apprend. Cette fiche te donne la méthode, les chiffres de départ et les phrases prêtes à utiliser.

99 « Un salaire, ça ne se devine pas, ça se nomme. »

La méthode en trois étapes

1 Préparer

Bâtir une fourchette réaliste à partir du marché, pas de ta gêne. Trois chiffres : confortable, acceptable, seuil de retrait.

2 Nommer

Dire ta fourchette à voix haute, appuyée sur des preuves concrètes. Une phrase pratiquée d'avance.

3 Tenir

Laisser vivre le silence, accueillir la contre-offre et négocier au-delà du chiffre : horaire, révision, avantages.

Tes repères de départ au Québec

REPÈRE	MONTANT
Salaire minimum général (depuis le 1er mai 2026)	16,60 \$ / heure
Salaire minimum des emplois à pourboire	13,30 \$ / heure

C'est un plancher légal, pas une cible. Il s'applique dès ta première heure travaillée, peu importe ton âge ou ton statut (étudiant, temps partiel, probation). La Loi sur les normes du travail te protège et la CNESST veille à son application. Dans plusieurs secteurs, le marché paie au-dessus : ta préparation sert justement à savoir de combien.



Pourquoi ça compte dès le premier emploi

Tes augmentations futures se calculent souvent en pourcentage de ton salaire de départ. Quelques dollars de plus par heure aujourd'hui, c'est des milliers de dollars sur quelques années. Ne pas négocier, c'est aussi une décision.

✎ EXERCICE 1

Ma fourchette en trois chiffres

Consulte ces trois sources, note ce que tu trouves, puis fixe tes chiffres.

SOURCE	CE QUE J'AI TROUVÉ (SALAIRE OU FOURCHETTE)
IMT en ligne (Québec) : ton métier, ta région	
Guichet-Emplois (Canada) : le même métier	
3 à 6 affichages de postes semblables	
Mon réseau (« ça se situe où d'habitude? »)	

Mon chiffre confortable
le haut de ma fourchette

_____ \$ / h

Mon chiffre acceptable
le bas de ma fourchette

_____ \$ / h

Mon seuil de retrait
en dessous, je refuse

_____ \$ / h



Vérifie ton seuil avec ton budget

Ton seuil de retrait n'est pas un caprice : c'est le montant sous lequel ton budget ne tient pas. Additionne tes dépenses fixes du mois (logement ou contribution, transport, cellulaire, épicerie, école), divise par le nombre d'heures que tu peux travailler, et compare. Ce calcul te donne un plancher personnel, à toi.

✎ EXERCICE 2

Mon inventaire de valeur

Même sans « expérience officielle », tu as des preuves. Note-les : elles justifieront le haut de ta fourchette.

CE QUE J'APPORTE	MA PREUVE CONCRÈTE
Formation, cours, certification (RCR, SIMDUT, etc.)	
Expériences : emplois, stages, bénévolat, projets	
Habiletés : langues, logiciels, service client	
Disponibilité : soirs, fins de semaine, été complet	
Autre chose qui me distingue	

☆ Choisis tes deux preuves les plus fortes : ce sont elles que tu nommeras en entrevue, en une seule phrase.

Tes phrases prêtes à utiliser

Adapte les chiffres, puis pratique chaque phrase à voix haute deux ou trois fois. La deuxième fois sort toujours mieux que la première.

SI ON TE DEMANDE TES ATTENTES TRÈS TÔT

« J'aimerais d'abord bien comprendre le poste.
Est-ce que vous pouvez me donner l'échelle
salariale prévue? »

POUR NOMMER TA FOURCHETTE

« D'après mes recherches pour ce type de poste
dans la région, je vise entre ____ \$ et ____ \$ de
l'heure. »

POUR APPUYER TON CHIFFRE AVEC TES PREUVES

« Je vise le haut de cette fourchette parce que
_____ et que _____. »

SI L'OFFRE EST PLUS BASSE QUE PRÉVU

« Merci pour l'offre. Est-ce qu'il y a de la place
pour se rapprocher de ____ \$? »

POUR TRANSFORMER UN NON D'AUJOURD'HUI EN OUI
PLUS TARD

« Est-ce qu'on peut prévoir une révision salariale
après trois mois, une fois que j'aurai fait mes
preuves? »

POUR DEMANDER UN DÉLAI DE RÉFLEXION

« Merci beaucoup. Est-ce que je peux vous
revenir d'ici jeudi? »

Au-delà du chiffre : ce qui se négocie aussi

Si le salaire ne bouge pas, la rémunération reste négociable. Coche ce qui compte pour toi avant l'entrevue.

ÉLÉMENT	POURQUOI ÇA VAUT DE L'ARGENT
☐ Horaire compatible avec tes études	Moins de conflits, moins d'abandons de quarts
☐ Nombre d'heures garanties par semaine	Un revenu prévisible pour ton budget
☐ Date de révision salariale (ex. : après 3 mois)	Une augmentation planifiée, pas espérée
☐ Formation payée, semaines de vacances	Des compétences et du repos qui te suivent
☐ Transport, cellulaire, repas, télétravail	Des dépenses en moins chaque mois



Parfois, un dollar de moins avec un horaire qui respecte tes cours et une révision garantie, c'est la meilleure entente.

Deux mythes à laisser au vestiaire

LE MYTHE

« Si je négocie, ils vont retirer l'offre. »

LA RÉALITÉ

Une demande polie, appuyée sur le marché, ne fait pas disparaître une offre. Et un employeur qui la retirerait pour ça t'informe sur l'ambiance qui t'attendait.

LE MYTHE

« Un premier emploi, ça ne se négocie pas. »

LA RÉALITÉ

La marge est parfois plus petite (échelles fixes des grandes chaînes), mais l'horaire, les heures garanties et la date de révision restent souvent négociables. Poser la question ne coûte rien.

Ressources utiles

RESSOURCE	À QUOI ÇA SERT
IMT en ligne (Emploi-Québec)	Salaires par métier et par région au Québec
Guichet-Emplois (Gouvernement du Canada)	Salaires et perspectives d'emploi au pays
CNESST · 1 844 838-0808	Salaire minimum, normes du travail, plaintes
Éducaloi	Tes droits au travail, expliqués simplement
Carrefour jeunesse-emploi (CJE) de ta région	Accompagnement gratuit : CV, entrevue, négociation
Services Québec	Aide à la recherche d'emploi et à la formation
 Joblinks · joblinks.app	Des vraies jobs, en vidéo, près de chez toi

DÉFI DE LA SEMAINE

Bâtis ta fourchette : consulte IMT en ligne, regarde trois affichages de postes qui te ressemblent, puis écris tes trois chiffres (confortable, acceptable, seuil de retrait). Ensuite, dis ta phrase à voix haute, une vraie fois :

« D'après mes recherches, je vise entre X et Y. »

La prochaine fois, elle sortira toute seule.

Les taux du salaire minimum indiqués sont ceux en vigueur depuis le 1er mai 2026 (source : gouvernement du Québec). Ils sont révisés chaque année : vérifie le taux à jour sur Québec.ca ou auprès de la CNESST. Cette fiche offre de l'information générale et ne constitue pas un avis juridique.