CONCILIVI

Une initiative du

Réseau pour un Québec Famille



Travail des jeunes

PARENTS ET ADULTES ACCOMPAGNANT UN JEUNE AU TRAVAIL





Rédaction : Yarledis Coneo, M. Sc., CRHA

Relecture : Maude Viger-Meilleur, M. Sc., CRHA;
Julie Guilbault Cournoyer

Révision juridique : Me Sabrina St-Gelais, LL.B;
Me Inaara Haydari, LL.B., AssociaLEX Service juridique

Révision linguistique : Anik Lapointe

Graphisme : Mangue vitaminée

Table des matières

Avis d'utilisation 4
À qui s'adresse cette fiche? 5
Introduction 5
Définitions 6
- Enfant 6
- Obligation de fréquentation scolaire 6

Questions - réponses 7
- L'âge pour commencer à travailler 8
  - À partir de quel âge mon enfant peut-il travailler? 8
- Le type de travail permis 8
  - Quel type de travail est permis pour mon adolescent(e)? 8
- L'horaire de travail 10
  - Combien d'heures par semaine mon adolescent(e) peut-il(-elle) travailler pendant l'école? 10
  - Les limites d'heures de travail s'appliquent-elles aussi pendant l'été ou la relâche? 11
  - Peut-on demander un aménagement temporaire de l'horaire pendant une période d'examens? 11
  - Mon jeune peut-il travailler tard le soir? 12
- Les autres conditions de travail 13
  - Existe-t-il des règles particulières pour les jeunes en matière d'heures supplémentaires, de pauses, de vacances et d'absences pour raisons familiales ou parentales? 13

Les bons réflexes pour favoriser un dialogue éclairé entre votre jeune et son employeur 15
Pour aller plus loin 16
- Ressources pour les jeunes 16
- Outils Concilivi pour passer de la compréhension à l'action 17
- Autres ressources complémentaires 18
- Références 19

Avis d'utilisation

Cette fiche est un outil de vulgarisation produit par le Réseau pour un Québec Famille (RPQF) et son initiative Concilivi.

Elle vise à vous aider à mieux comprendre les principales dispositions de la ***Loi sur les normes du travail,*** R.L.R.Q. ch. N-1.1 (ci-après la « **LNT** ») en matière de conciliation famille-travail (ci-après la « **CFT** »), grâce à des réponses concrètes aux questions les plus fréquentes.

Cet outil ne remplace pas un avis juridique ni les interprétations officielles de la **Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail** (ci-après la « **CNESST** »). En cas de doute ou si votre situation présente des particularités, il est recommandé de consulter la CNESST ou un(e) professionnel(le) qualifié(e).

À qui s'adresse cette fiche?

Cette fiche s'adresse aux parents et aux grands-parents de jeunes qui travaillent ou souhaitent commencer à travailler. Elle répond aux questions concrètes que vous pouvez vous poser lorsqu'un jeune de votre entourage occupe un emploi. Elle vous aide à mieux accompagner votre adolescent(e) dans ses démarches et ses discussions avec son employeur.

Introduction

Le premier emploi, c'est un peu comme un premier vélo sans les petites roues : on veut que notre jeune avance par ses propres moyens, mais avec un cadre qui l'empêche de tomber trop fort.

Cette étape marque un vrai tournant. Elle lui permet de gagner en autonomie. Elle développe de nouvelles compétences. Elle lui donne son premier contact avec le monde du travail. Selon un sondage Léger (2023) réalisé pour le Réseau pour un Québec Famille, les jeunes travaillent surtout pour couvrir leurs dépenses personnelles et apprendre à gérer leur argent.

Comme parent ou grand-parent, vous vous posez peut-être plusieurs questions. Combien d'heures votre jeune peut-il travailler? Peut-il terminer tard le soir? Que faire si son emploi nuit à ses études, à son sommeil ou à son bien-être?

La LNT prévoit des règles précises pour y répondre. Elles protègent la santé, la sécurité et la réussite scolaire de votre jeune. Elles tiennent compte d'un équilibre exigeant : l'école, le travail, la famille, les loisirs et le repos.

Cette fiche vous donne les repères essentiels. Vous saurez quels sont les droits de votre adolescent(e). Vous saurez aussi les limites que doit respecter son employeur. Vous serez mieux outillé(e) pour en discuter avec lui et pour l'accompagner vers une bonne conciliation études-travail.

Définitions

Enfant

Dans la LNT, le terme « enfant » n'a pas de définition spécifique. Selon l'interprétation retenue, il désigne toute personne de moins de 18 ans. C'est donc ce terme que la loi utilise, même pour parler d'un(e) adolescent(e), dans les articles 84.2 à 84.7 qui encadrent le travail des jeunes.

Obligation de fréquentation scolaire

Un enfant qui réside au Québec est soumis, en vertu de la ***Loi sur l'instruction publique***, RLRQ. ch. I-13.3, à l'obligation de fréquentation scolaire à partir du premier jour du calendrier scolaire de l'année scolaire suivant celle où il a atteint 6 ans, jusqu'au dernier jour du calendrier scolaire de l'année scolaire où il atteint 16 ans, ou jusqu'à l'obtention d'un diplôme, selon la première de ces situations. Des limites d'heures et l'interdiction de travailler durant les heures de classe s'appliquent en vertu de la LNT aux enfants assujettis à l'obligation de fréquentation scolaire.





QUESTIONS | RÉPONSES

L'âge pour commencer à travailler

À partir de quel âge mon enfant peut-il travailler?

La règle générale est l'âge de 14 ans. Un employeur ne peut embaucher un jeune de moins de 14 ans, sous réserve de certaines exceptions. Les emplois accessibles aux enfants de moins de 14 ans sont en effet très limités. De plus, même dans ces cas, une **autorisation écrite** de la personne titulaire de l'autorité parentale sur cet enfant ou de la personne qui exerce la tutelle est obligatoire, au moyen d'un **formulaire établi par la CNESST.** Sans cette autorisation, l'employeur ne peut pas embaucher votre enfant. Cette règle protège les enfants d'un travail trop précoce, qui pourrait nuire à leur développement.

Si votre jeune a 14 ans ou plus, aucune autorisation parentale n'est exigée par la loi pour l'embauche elle-même.

Références légales :

Loi sur les normes du travail, art. 84.3.
Règlement sur les normes du travail, RLRQ, ch. N-1.1, r.3 , art. 35.0.3.

Le type de travail permis

Quel type de travail est permis pour mon adolescent(e)?

Le travail confié doit être adapté à ses capacités. Un employeur ne peut pas confier à un enfant un travail disproportionné à ses capacités. Le travail ne doit pas non plus compromettre son éducation, ni nuire à sa santé ou à son développement physique et mental. En pratique, plusieurs emplois peuvent convenir aux adolescent(e)s de **14 ans et plus,** par exemple :

- travail à la caisse ou comme commis dans un commerce de détail;
- aide en restauration (service, plonge, préparation légère);
- gardiennage d'enfants;
- animation dans un camp de jour;
- emploi de bureau ou tâches administratives simples;
- travail saisonnier extérieur léger (désherbage, tonte de pelouse).

Un employeur qui exige des efforts physiques excessifs, des horaires incompatibles avec l'école, ou des conditions dangereuses ne respecte pas la loi.

Si vous avez un doute sur une tâche demandée à votre adolescent(e), vous pouvez lui poser des questions comme : qu'est-ce qu'on te demande de faire exactement? Qu'est-ce qui te met mal à l'aise dans cette tâche? Est-ce qu'on t'a montré comment faire de façon sécuritaire? Ses réponses peuvent vous aider à mieux comprendre la situation. Si une situation vous inquiète, vous pouvez communiquer avec la CNESST pour obtenir des précisions.



EXEMPLE

Toby, 14 ans, est embauché occasionnellement pour travailler sur un chantier de construction. On lui demande d'utiliser de la machinerie de chantier ou un marteau-piqueur. Ces tâches sont disproportionnées à ses capacités, en plus de présenter des risques pour sa santé et sa sécurité. Ce type de travail ne lui est donc pas permis, et l'employeur contrevient à la loi.

En outre, le *Règlement sur la santé et la sécurité du travail*, RLRQ. Ch. S-2.1 prévoit des restrictions liées à l'âge minimum requis pour exécuter certaines tâches. Notamment, l'âge minimal requis pour conduire un chariot élévateur est de 16 ans.

Références légales

Loi sur les normes du travail, art. 84.2

Règlement sur la santé et la sécurité du travail, RLRQ. Ch. S-2.1, article 256.2.

L'horaire de travail

Combien d'heures par semaine mon adolescent(e) peut-il(-elle) travailler pendant l'école?

Pendant l'année scolaire, un enfant soumis à l'obligation de fréquentation scolaire ne peut pas dépasser certaines limites :

- **Maximum 17 heures** par semaine;
- **Maximum 10 heures** du lundi au vendredi;
- **Interdiction de travailler durant les heures de classe** pendant toute la durée du calendrier scolaire.

Ces limites protègent le temps consacré à l'école. Elles s'appliquent tant que votre enfant est soumis à l'obligation de fréquentation scolaire, généralement jusqu'à 16 ans. L'employeur doit organiser l'horaire en conséquence.

EXEMPLE

Théo, 15 ans, travaille à l'épicerie 4 heures le jeudi et 7 heures le samedi. Son total hebdomadaire est de 11 heures : l'horaire respecte ce qui est prévu par la LNT.

Références légales

Loi sur les normes du travail, art. 84.4.

Les limites d'heures de travail s'appliquent-elles aussi pendant l'été ou la relâche?

Non, pas de la même façon. Les limites de 17 heures par semaine et de 10 heures du lundi au vendredi ne s'appliquent pas durant une période de congé scolaire de plus de 7 jours consécutifs, comme les vacances d'été, le temps des fêtes ou la semaine de relâche. Durant ces périodes, votre adolescent(e) peut donc travailler davantage. L'horaire doit toutefois respecter le repos et la présence à la résidence entre 23 h et 6 h, sous réserve de certaines exceptions.

EXEMPLE

Pendant les vacances d'été, Théo, qui est soumis à l'obligation de fréquentation scolaire, travaille 25 heures par semaine à l'épicerie. C'est permis, puisque aucun service éducatif n'est offert durant cette période. Bien entendu, Théo ne pourra pas travailler à l'épicerie entre 23 h et 6 h et devra être à sa résidence entre ces mêmes heures.

Références légales

Loi sur les normes du travail, art. 84.4, 84.6 et 84.7

Règlement sur les normes du travail, RLRQ, ch. N-1.1, r.3 , art. 35.1

Peut-on demander un aménagement temporaire de l'horaire pendant une période d'examens?

Oui, il est possible et recommandé d'aménager l'horaire de travail de votre jeune pour la période d'examens. Bien que la LNT ne prévoit aucune obligation pour l'employeur d'adapter l'horaire en fonction d'une période d'examens, rien n'empêche de le lui demander. La CNESST recommande d'ailleurs aux jeunes :

- d'être à l'écoute des signes de fatigue et de stress,
- de demander une réduction de leurs heures en période d'examens, et
- de discuter avec leur employeur en cas de surcharge.

Vous pouvez encourager votre adolescent(e) à faire cette demande directement et assez tôt, plutôt que d'attendre d'être débordé(e). La plupart des employeurs acceptent d'alléger l'horaire pour quelques semaines.

EXEMPLE

Camille travaille 10 heures du lundi à vendredi à l'épicerie de son quartier. Elle a des examens la semaine prochaine. Elle demande à son employeur de réduire son horaire de 10 à 4 heures cette semaine-là. L'employeur accepte, sachant que Camille reprendra son horaire habituel la semaine suivante.

Références légales

Aucune disposition spécifique de la LNT n'encadre cette situation.

Mon jeune peut-il travailler tard le soir?

Un enfant soumis à l'obligation de fréquentation scolaire doit pouvoir être à sa résidence entre 23 h et 6 h, en plus de ne pas travailler pendant cette période. L'horaire de travail doit tenir compte du lieu de résidence familiale, pour respecter cette limite. Ces règles visent à assurer un repos suffisant avant l'école.

Certaines exceptions existent, notamment pour le secteur artistique ou la livraison de journaux. Une fois que votre enfant n'est plus soumis à l'obligation de fréquentation scolaire (généralement à 16 ans), cette limite ne s'applique plus.

Références légales

Loi sur les normes du travail, art. 84.6 et 84.7.

Règlement sur les normes du travail, RLRQ. ch. N-1.1, r.3 , art. 35.1 et 35.2.

Les autres conditions de travail

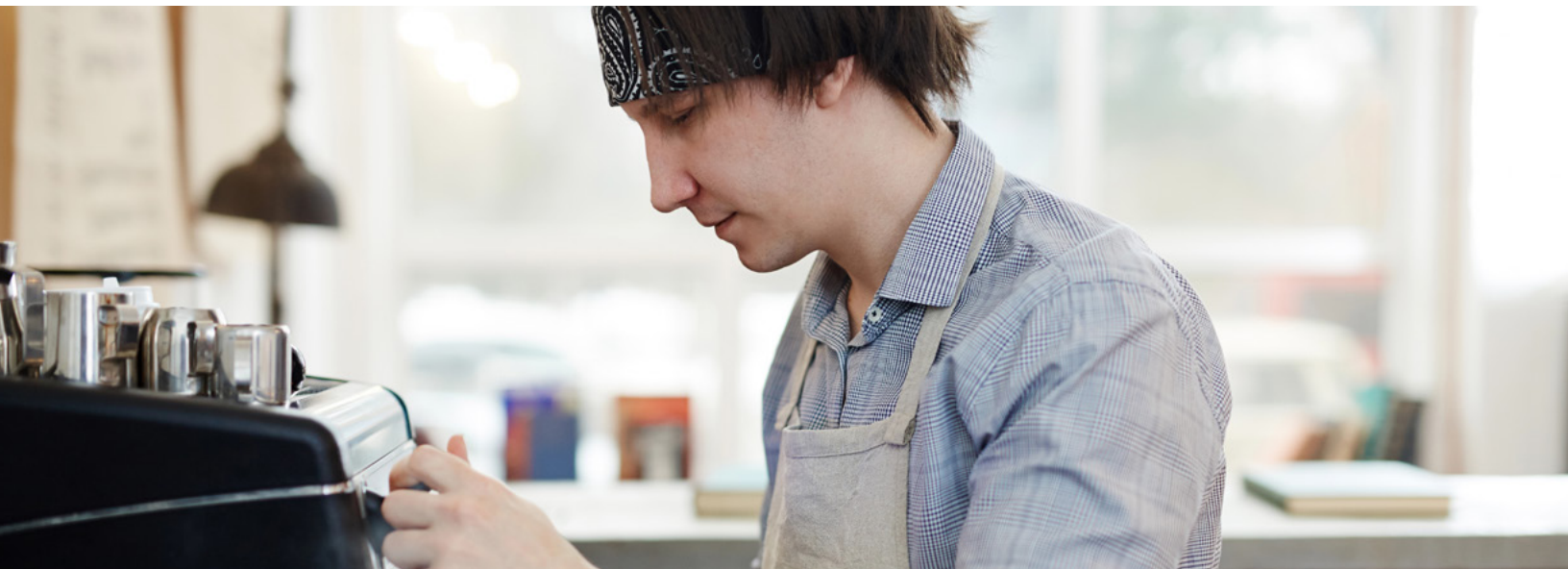
Existe-t-il des règles particulières pour les jeunes en matière d'heures supplémentaires, de pauses, de vacances et d'absences pour raisons familiales ou parentales?

Non. Les mêmes règles de la LNT s'appliquent, peu importe l'âge. Une nuance existe pour les heures supplémentaires : tant que votre adolescent(e) va à l'école, son horaire est déjà plafonné à 17 heures par semaine (voir la section Horaire de travail de cette fiche). Cela limite déjà les heures supplémentaires.

Pour les détails — taux de majoration, durée des pauses, calcul des vacances, journées d'absence payées — consultez notre Collection de fiches de vulgarisation juridique sur la conciliation famille-travail et la LNT. Ces dispositions s'appliquent aussi à votre jeune.

Vous pouvez aussi orienter votre adolescent(e) vers les capsules de la CNESST :

- Parlons des heures supplémentaires
- Pauses et heures de repas, est-ce que c'est payé?
- Ce que tu dois savoir sur les vacances
- Ce que tu dois savoir sur les absences au travail



À RETENIR

Ce que dit la LNT

- Le travail confié doit toujours être adapté à l'âge et aux capacités de votre adolescent(e).
- Avant 14 ans, les types d'emplois autorisés sont très limités et dans tous les cas, une autorisation écrite de la personne titulaire de l'autorité parentale sur l'enfant ou de la personne qui exerce sa tutelle est requise.
- Tant que votre adolescent(e) est soumis(e) à l'obligation scolaire, son horaire est encadré :
  - 17 h maximum par semaine, dont 10 h maximum du lundi au vendredi, sous réserve de certaines exceptions;
  - aucun travail durant les heures de classe;
  - interdiction d'effectuer un travail entre 23 h et 6 h, sous réserve de certaines exceptions;
  - présence à la résidence entre 23 h et 6 h, sous réserve de certaines exceptions.
- En cas de doute ou de situation préoccupante, communiquez avec la CNESST.

Les bons réflexes pour favoriser un dialogue éclairé entre votre jeune et son employeur

Encouragez votre jeune à communiquer ses besoins, notamment durant les périodes d'examens ou en cas de fatigue ou de stress.

Aidez votre jeune à reconnaître ses limites.
Discutez régulièrement ensemble de sa charge de travail, de son niveau d'énergie et de sa capacité à concilier ses différentes responsabilités.

Soyez attentif aux signes de surcharge, comme la fatigue persistante, le stress ou une baisse de motivation scolaire, et encouragez votre jeune à en discuter avec son employeur.

Encouragez votre adolescent(e) à planifier ses disponibilités à l'avance. Si son employeur connaît tôt de ses périodes d'examens ou de ses autres engagements, il sera plus facile d'ajuster son horaire au besoin.

Pour aller plus loin

Ressources pour les jeunes

Jeu-questionnaire sur la conciliation études-travail:
https://trem.ca/jeu-questionnaire-sur-la-conciliation-etudes-travail/

Parlons des heures supplémentaires
https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/jeunes/zone/blog/parlons-heures-supplementaires

La conciliation études-travail, comment y arriver?
https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/jeunes/zone/blog/conciliation-etudes-travail-comment-y-arriver

Ce que tu dois savoir sur les absences au travail
https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/jeunes/zone/blog/ce-que-tu-dois-savoir-sur-absences-au-travail

Est-ce que tu peux avoir ton premier boulot?
https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/jeunes/zone/blog/est-ce-que-tu-peux-avoir-ton-premier-boulot

Pauses et heures de repas, est-ce que c'est payé?
https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/jeunes/zone/blog/pauses-heures-repas-est-ce-payela-pause-cafe

Ce que tu dois savoir sur les vacances
https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/jeunes/zone/blog/ce-que-tu-dois-savoir-sur-vacances

Ressources pour les parents et adultes accompagnant un jeune au travail

Comment aider mon ado à bien gérer son temps?
https://www.alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/saines-habitudes-vie-activites-pedagogiques/comment-aider-ado-bien-gerer-temps-k1610

Favoriser une bonne conciliation travail-études
https://www.alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/saines-habitudes-vie-activites-pedagogiques/conciliation-travail-etudes-k1426

Ado 101 – Guide pour les parents et l'entourage
https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sites/d8/files/docs/Aproposdenous/Publications/guideado-3eed-2018-09_web.pdf

Outils Concilivi pour passer de la compréhension à l'action

Comprendre les dispositions de la LNT constitue un point de départ. Concilivi met à votre disposition des outils pour mieux comprendre vos droits, favoriser le dialogue avec votre employeur et soutenir une CFT adaptée à votre réalité.

Choisissez l'outil qui répond à votre besoin :

Vous souhaitez...	**Outil Concilivi**
Comprendre les principales obligations prévues par la LNT en matière de conciliation famille-travail	Guide – Obligations légales en conciliation famille-travail : Focus sur les conditions de travail
Approfondir une situation particulière (absences, horaires, télétravail, etc.)	Collection de fiches de vulgarisation juridique sur la conciliation famille-travail et la LNT
Voir des exemples concrets et obtenir des explications complémentaires	Webinaire de vulgarisation juridique
Découvrir d'autres outils et ressources sur la conciliation famille-travail	Outils et ressources de Concilivi

Autres ressources complémentaires

Selon votre situation, les ressources suivantes peuvent également être utiles :

Votre besoin	Ressource
Mieux comprendre vos droits et vos obligations en matière de normes du travail	CNESST, LégisQuébec et Éducaloi
Trouver des ressources sur la proche aidance	L'Appui pour les proches aidants, Proche aidance Québec, CAP santé mentale
Obtenir du soutien ou des références pour votre famille	211 Québec
Trouvez une ressource près de chez vous pour obtenir du soutien dans la gestion du quotidien ou face à des enjeux familiaux particuliers	Répertoire de ressources communautaires CFT

Références

Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. (s. d.). *Fréquentation scolaire et horaire de travail d'un jeune.* https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/conditions-travail/statuts-particuliers/travail-jeunes/frequentation-scolaire-horaire-travail-jeune

Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. (s. d.). *Zone jeunesse.* https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/jeunes/zone-jeunesse

Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. (s. d.). *Jeunes de moins de 14 ans.* https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/conditions-travail/statuts-particuliers/travail-jeunes/jeunes-moins-14-ans

Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. (s. d.). *Travailleuses et travailleurs de 14 ans et plus.* https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/conditions-travail/statuts-particuliers/travail-jeunes/travailleuses-travailleurs-14-ans-plus

Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail. (s. d.). *Guide d'interprétation et jurisprudence des normes du travail Section VI.2 - Le travail des enfants (Art. 84.2 à 84.7)* https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/organisation/documentation/acces-linformation/documents-servant-prise-decision/normes-travail/loi-sur-normes-travail/chapitre-iv-normes-travail-art-391-97/section-iv-conges-annuels-payes-art-66-77

Loi sur les normes du travail, RLRQ, c. N-1.1. https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/n-1.1/20210101?langCont=fr#ga:l_iv-gb:l_v_1-h1

CONCILIVI

Une initiative du

Réseau pour un Québec Famille

Avec la participation financière de la CNESST

Ce projet est réalisé grâce au soutien financier de la CNESST par son Programme d'aide financière pour l'information, la sensibilisation et la formation en matière de normes du travail.