

Accident du travail ou maladie professionnelle : quel délai pour agir?

Délais de plainte en droit du travail : le guide complet au Québec, ou presque... Partie 4 de 5

Auteur : Martin Pelletier, avocat en droit du travail

Publié le 17 octobre 2026

Vous avez subi un accident du travail ou une maladie professionnelle, votre employeur vous a puni pour l'avoir déclaré, ou votre milieu de travail est dangereux ou mal protégé? Voici vos délais de réclamation, de contestation et de plainte, y compris la plainte à un inspecteur de la CNESST et le droit de refus.

Avant de compter vos jours, lisez notre article principal : [Congédiement, harcèlement, salaire impayé, accident du travail : quel délai pour quel recours ?](#)

Cet article fait partie d'une série de 5 articles :

1. L'essentiel : comprendre et calculer vos délais
2. Employé non syndiqué ou municipal au Québec
3. Employé syndiqué
4. Accident du travail et santé et sécurité du travail (vous êtes ici)
5. Compétence fédérale, assurance-emploi et faillite

Accident du travail ou maladie professionnelle (CNESST)

En santé et sécurité du travail, il faut bien distinguer deux étapes : la révision administrative à la CNESST, puis la contestation au Tribunal administratif du travail (TAT).

Tableau : Santé et sécurité du travail

Votre situation	Délai	À qui vous adresser
Déclarer votre accident ou votre maladie à la CNESST (réclamation)	6 mois (2 ans si la lésion résulte de violence à caractère sexuel)	CNESST, à compter de l'accident ou du moment où vous apprenez que votre maladie est liée au travail. Mais le plus tôt est le mieux : avisez votre supérieur avant de quitter le travail, ou sinon dès que possible, et réclamez sans attendre. Un retard peut être excusé pour un motif raisonnable, mais ne comptez pas là-dessus

Votre situation	Délai	À qui vous adresser
Vous n'êtes pas d'accord avec une décision de la CNESST (indemnisation, admissibilité, etc.)	30 jours calendrier	Demande de révision à la Direction de la révision administrative (DRA) de la CNESST
Vous n'êtes pas d'accord avec la décision rendue en révision	60 jours calendrier (depuis avril 2023)	Contestation au TAT. Si la CNESST n'a pas rendu sa décision en révision dans les 90 jours suivant la réception de votre demande (ou de vos observations ou documents, si vous avez demandé un délai pour les fournir), vous pouvez contester directement au TAT la décision initiale, sans attendre
Décision de la CNESST rendue après un avis du Bureau d'évaluation médicale (BEM)	30 ou 60 jours calendrier	Au choix : révision à la Direction de la révision administrative (DRA) de la CNESST (30 jours) ou contestation directe au TAT (60 jours)
Sanction ou congédiement parce que vous avez subi un accident du travail ou une maladie professionnelle, ou exercé un droit prévu par la <i>Loi sur les accidents du travail et les maladies professionnelles</i>	30 jours calendrier	Plainte à la CNESST, à compter du moment où vous apprenez la mesure, ou grief si vous êtes syndiqué
Sanction ou congédiement parce que vous avez exercé un droit prévu par la <i>Loi sur la santé et la sécurité du travail</i> (droit de refus, retrait préventif de la travailleuse enceinte, fonction de représentant en santé et sécurité, etc.)	30 jours calendrier	Plainte à la CNESST, à compter de la sanction ou de la mesure, ou grief si vous êtes syndiqué
Décision de la CNESST sur votre plainte pour sanction ou congédiement	60 jours calendrier	Contestation directe au TAT, sans révision
Décision d'un inspecteur de la CNESST (par exemple sur un droit de refus)	10 jours calendrier	Révision à la Direction de la révision administrative (DRA) de la CNESST, puis TAT dans les 10 jours (voir le tableau plus bas)

Important : depuis le 6 avril 2023, le délai pour contester au TAT est de 60 jours (modifié par la *Loi modernisant le régime de santé et de sécurité du travail*), et non plus de 45 jours calendrier comme on le voit encore souvent. Le délai compte à partir du moment où vous recevez la décision. Conservez toujours l'enveloppe ou le courriel.

Prévention déficiente ou travail dangereux : la plainte à un inspecteur de la CNESST

Vous n'avez pas besoin d'être blessé pour agir. Si votre employeur ne respecte pas ses obligations de prévention, vous pouvez porter plainte à la CNESST ou signaler la situation à un inspecteur. Ces démarches ne sont généralement soumises à aucun délai fixe, mais agissez pendant que la situation existe : c'est elle que l'inspecteur viendra constater.

Tableau : Prévention et travail dangereux

Votre situation	Délai	À qui vous adresser
Votre employeur n'a pas de politique de prévention et de prise en charge du harcèlement psychologique et sexuel, ne la rend pas disponible ou ne l'applique pas	Aucun délai fixe dans la loi : agissez rapidement	Plainte à la CNESST. La poursuite pénale contre l'employeur se prescrit par 1 an depuis que la CNESST connaît l'infraction, au plus tard 5 ans après celle-ci. Si vous êtes vous-même harcelé, votre plainte pour harcèlement psychologique reste soumise au délai de 2 ans
Établissement d'au moins 20 travailleurs sans comité de santé et de sécurité	Aucun délai fixe : signalez tant que la situation dure	Plainte ou signalement à un inspecteur de la CNESST, qui peut exiger que l'employeur se conforme
Aucun programme de prévention (au moins 20 travailleurs) ou aucun plan d'action (moins de 20 travailleurs), ou un programme qui ignore les risques psychosociaux, la violence à caractère sexuel ou la politique contre le harcèlement	Aucun délai fixe : signalez tant que la situation dure	Plainte ou signalement à un inspecteur de la CNESST
Votre employeur ne vous fournit pas gratuitement les équipements de protection individuels requis, ou ne prend pas les mesures pour vous protéger contre la violence physique ou psychologique, incluant la violence conjugale, familiale ou à caractère sexuel	Aucun délai fixe : agissez rapidement	Plainte ou signalement à un inspecteur de la CNESST
Vous croyez être en danger (ou exposer une autre personne à un danger) pour votre santé, votre sécurité ou votre intégrité physique ou psychique, par exemple faute d'équipement de protection	Immédiatement	Droit de refus : avisez aussitôt votre supérieur ou l'employeur. Si le désaccord persiste, un inspecteur décide dans les plus brefs délais s'il y a danger. Le refus est exclu si les conditions sont normales pour ce genre de travail ou s'il met en péril immédiat la vie ou la sécurité d'une autre personne
Vous êtes en désaccord avec l'ordre ou la décision de l'inspecteur	10 jours calendrier	Demande de révision à la Direction de la révision administrative (DRA) de la CNESST, à compter de la notification de l'ordre ou de la décision
Vous êtes en désaccord avec la décision rendue en révision	10 jours calendrier	Tribunal administratif du travail, à compter de la notification ; le recours est instruit et décidé d'urgence

Attention : si votre employeur vous congédie, vous suspend ou vous sanctionne parce que vous avez exercé votre droit de refus ou porté plainte, c'est la plainte pour représailles de 30 jours calendrier qui s'applique (voir le premier tableau). Les délais de 10 jours de ces lois ne sont pas prolongés par le samedi : visez toujours le jour ouvrable précédent.

Nos conseils pour ne pas perdre vos droits

- Les délais se comptent généralement en jours de calendrier, fins de semaine et jours fériés compris, et un délai qui finit un samedi n'est pas toujours reporté : visez le vendredi.
- Notez la date exacte de chaque événement : congédiement, dernier geste de harcèlement, réception d'une décision.
- Ne pas attendre la fin d'une négociation avec l'employeur : déposez votre plainte, elle n'empêche pas une entente.
- En cas de doute sur le délai, retenez le plus court.

Conclusion

Les délais en droit du travail sont courts et varient selon votre employeur, votre statut et le type de problème. Une erreur de quelques jours peut vous faire perdre un recours. Nous vous rappelons qu'il ne s'agit pas d'un avis juridique et que chaque dossier doit faire l'objet d'une évaluation.

Avis important : cet article est fourni à titre d'information générale seulement et ne constitue pas un avis juridique. Les lois changent et chaque situation est différente : il est important de consulter un avocat avant de prendre une décision ou de laisser passer un délai. Les outils en ligne et l'intelligence artificielle peuvent aussi se tromper ; ne vous fiez pas uniquement à une réponse obtenue sur Internet ou auprès d'un robot conversationnel.

Nous vous invitons fortement à nous contacter sans délai, afin de respecter les délais applicables et ainsi éviter un rejet de vos réclamations.