GUIDE PRATIQUE — ASSURANCE DE PERSONNES

Bien s’assurer au Québec

Comprendre l’assurance vie, l’assurance maladie grave et l’assurance invalidité pour protéger ceux qui comptent

Audrey Samson
Gestion financière, filiale de Conseils Fortune

Avis important
Le contenu de ce document est fourni à titre informatif et éducatif seulement. Il ne constitue pas un avis professionnel (juridique, financier, ou autre) et ne remplace pas la consultation d'un professionnel qualifié.

Chaque situation est unique. Les renseignements présentés peuvent ne pas convenir à votre cas particulier. Avant de prendre une décision, il est recommandé d'obtenir des conseils adaptés à votre situation.

Les informations contenues dans ce livre étaient, à la connaissance de l'auteur, exactes au moment de la rédaction (Octobre 2026). Les lois, règles, pratiques et données peuvent changer en tout temps. L'auteur n'est pas tenu de mettre à jour ce contenu ni d'aviser les lecteurs de ces changements.

Le lecteur demeure responsable de l'usage qu'il fait des informations présentées. Dans les limites permises par la loi, l'auteur ne pourra être tenu responsable des conséquences découlant de l'application de ce contenu.

Édition octobre 2026 — Contenu adapté aux résidents du Québec

Table des matières

Pourquoi s'assurer? 3
Mythes et réalités 4
L'assurance vie : les bases 5
Comment fonctionne un contrat d'assurance vie 5
Combien d'assurance vie vous faut-il? 5
Le bénéficiaire : des règles propres au Québec 6
L'assurance vie temporaire 7
Comment fonctionne la temporaire 7
Pour qui? 7
Assurance hypothécaire de la banque ou assurance individuelle? 8
L'assurance collective au travail : un bon début, pas une solution 8
L'assurance vie permanente 9
Les principaux types de produits 9
À quoi sert l'assurance permanente? 9
Temporaire ou permanente? 10
L'assurance maladie grave 11
Comment fonctionne la maladie grave 11
Les maladies couvertes 11
À quoi sert l'argent? 11
Les options à connaître 12
L'assurance invalidité 13
Comment fonctionne l'invalidité 13
Les éléments clés du contrat 13
Les avenants utiles 13
Les régimes publics : un filet, pas un revenu 14
Collective ou individuelle? 15
Le processus de souscription 16
Les étapes 16
Déclarez tout, sans exception 16
Avant de remplacer une police existante 16
L'assurance aux grandes étapes de la vie 17
Jeune adulte 17
En couple et à l'achat d'une maison 17
À l'arrivée des enfants 17
Travailleur autonome 17
50 ans et plus 17
À la retraite 17
Plan d'action 18
Dans les 30 prochains jours 18
Dans les 3 prochains mois 18
Chaque année et à chaque grand changement 18
Les 10 règles d'or 19
Ressources officielles 19
À propos 20
Avertissement 20
Sources et références 20

Pourquoi s’assurer?

L’assurance ne sert pas à vous enrichir : elle sert à empêcher qu’un décès, une maladie ou un accident ne détruise ce que vous avez bâti. On la paie en espérant ne jamais s’en servir — et c’est exactement le but.

Votre plus grand actif n’est souvent ni votre maison ni vos placements : c’est votre **capacité de gagner un revenu**. Une personne de 35 ans qui gagne 70 000 $ par année générera environ 2,1 millions de dollars avant 65 ans. Si ce revenu s’arrête du jour au lendemain, qui paiera l’hypothèque, l’épicerie, les études des enfants?

L’assurance de personnes répond à trois questions simples :

- **Si je décède**, mes proches pourront-ils garder la maison et maintenir leur niveau de vie? → **assurance vie**
- **Si je reçois un diagnostic grave** (cancer, crise cardiaque, AVC), aurai-je l’argent pour me soigner et prendre le temps de guérir? → **assurance maladie grave**
- **Si je ne peux plus travailler** pendant des mois ou des années, d’où viendra mon revenu? → **assurance invalidité**

> **EXEMPLE — Ce qu’un diagnostic peut coûter**
> Julie, 42 ans, travailleuse autonome, reçoit un diagnostic de cancer du sein. Ses traitements sont couverts par la RAMQ, mais elle cesse de travailler pendant 8 mois, son conjoint prend un congé sans solde pour l’accompagner, et certains médicaments et soins (physiothérapie, perruque, déplacements) ne sont pas remboursés. Sans assurance, le couple puise 45 000 $ dans ses économies et sa marge de crédit. Avec une assurance maladie grave de 50 000 $ et une assurance invalidité de 3 500 $ par mois, le choc financier aurait été presque nul.

Ce guide vous explique, en langage clair, comment fonctionne chaque type de protection, combien en prendre, comment éviter les pièges et comment bâtir une protection adaptée à chaque étape de votre vie.

Mythes et réalités

Mythe	Réalité
« J’ai de l’assurance au travail, ça suffit. »	Rarement. L’assurance collective équivaut souvent à 1 ou 2 fois le salaire, alors que les besoins réels d’une famille sont souvent de 7 à 12 fois. Et elle prend fin si vous quittez votre emploi.
« Je suis jeune et en santé, je n’en ai pas besoin. »	C’est justement le meilleur moment pour s’assurer : les primes sont basses et vous êtes assurable. Une maladie future pourrait vous rendre inassurable ou faire grimper le prix.
« L’assurance hypothécaire de la banque, c’est pareil. »	Non. Le capital diminue avec le solde, la banque est la bénéficiaire et l’admissibilité est souvent vérifiée seulement au moment de la réclamation.
« L’assurance vie, c’est seulement pour les parents. »	Elle sert aussi à couvrir des dettes, l’impôt au décès, des frais funéraires, un associé en affaires ou un legs.
« La RAMQ paie tout si je suis malade. »	Elle paie les soins, pas votre hypothèque ni votre épicerie. La perte de revenu et les frais indirects restent à votre charge.
« L’invalidité, ça n’arrive qu’aux travailleurs manuels. »	Faux. Les causes les plus fréquentes sont les troubles de santé mentale, les problèmes musculosquelettiques et le cancer — tous les métiers sont touchés.
« Les prestations d’assurance sont imposables. »	Généralement faux : le capital-décès et la prestation de maladie grave sont libres d’impôt, et l’invalidité aussi si vous payez vous-même vos primes.

L’assurance vie : les bases

Comment fonctionne un contrat d’assurance vie

Un contrat d’assurance vie réunit quatre éléments :

- **Le titulaire (propriétaire)** : la personne qui possède le contrat, paie les primes et peut le modifier.
- **L’assuré** : la personne dont le décès déclenche le paiement. Souvent la même personne que le titulaire.
- **Le bénéficiaire** : la personne (ou l’organisme) qui reçoit le capital-décès.
- **La prime** : le montant payé, mensuellement ou annuellement, pour maintenir la protection.

Au décès de l’assuré, l’assureur verse le **capital-décès** au bénéficiaire, généralement en quelques semaines, sans passer par la succession si un bénéficiaire est désigné.

> **À SAVOIR — Le capital-décès est libre d’impôt**
> Au Canada, le montant reçu par le bénéficiaire d’une assurance vie individuelle n’est pas imposable. Une protection de 500 000 $ donne donc 500 000 $ nets à vos proches — l’équivalent de beaucoup plus en salaire brut.

Combien d’assurance vie vous faut-il?

La bonne méthode n’est pas « x fois le salaire », mais une **analyse des besoins** : on additionne ce dont vos proches auraient besoin, puis on soustrait ce qui existe déjà.

Besoin au décès	Exemple (famille, 2 enfants)
Solde de l’hypothèque et des dettes	350 000 $
Frais funéraires et de succession	15 000 $
Fonds d’urgence pour la transition	20 000 $
Études des enfants (2 × 40 000 $)	80 000 $
Remplacement du revenu (45 000 $ nets × 10 ans)	450 000 $
Total des besoins	**915 000 $**
Moins : assurance collective (2 × salaire)	– 150 000 $
Moins : épargne et placements disponibles	– 40 000 $
Protection additionnelle recommandée	**≈ 725 000 $ (arrondi à 750 000 $)**

TRUC — Tenez compte des rentes du RRQ

Au décès d’un cotisant, le Régime de rentes du Québec verse une prestation de décès de 2 500 $ ainsi qu’une rente de conjoint survivant et des rentes d’orphelin, selon les cotisations. Ces montants aident, mais ils sont loin de remplacer un revenu : ne les surestimez pas dans votre calcul.

Le bénéficiaire : des règles propres au Québec

- **Conjoint marié ou uni civilement** : au Québec, sa désignation est **irrévocable** par défaut (Code civil, art. 2449), à moins que vous n’ayez indiqué qu’elle est révocable. Vous ne pourrez alors pas changer de bénéficiaire ni réduire la protection sans son consentement écrit.
- **Conjoint de fait** : la désignation est révocable, sauf mention contraire.
- **Protection contre les créanciers** : lorsque le bénéficiaire est le conjoint marié ou uni civilement, un ascendant (parent) ou un descendant (enfant), le capital et les droits du contrat sont en principe **insaisissables** (art. 2457).
- **Enfants mineurs** : un enfant mineur ne peut pas recevoir directement l’argent; un tuteur le gérera jusqu’à 18 ans. Pour mieux contrôler l’âge et les modalités, désignez un **fiduciaire** ou prévoyez une fiducie dans votre testament.
- **Succession comme bénéficiaire** : à éviter en général. L’argent devient alors exposé aux créanciers de la succession, retardé par le règlement et soumis aux frais.

ATTENTION — Mettez à jour vos bénéficiaires

Séparation, nouveau conjoint, naissance : chaque changement de vie doit déclencher une révision. Une ex-conjointe désignée comme bénéficiaire il y a 15 ans pourrait encore recevoir le capital — et si la désignation est irrévocable, vous ne pourrez pas la changer seul.

L’assurance vie temporaire

La temporaire, c’est la protection « pure » : un montant élevé, à prix abordable, pour une période où vos responsabilités financières sont les plus lourdes.

Comment fonctionne la temporaire

L’assurance temporaire vous protège pour une durée déterminée — 10, 20 ou 30 ans, ou jusqu’à un âge précis (ex. : 65 ans). La prime est fixe pendant la période. À la fin, le contrat peut généralement être **renouvelé** sans preuve d’assurabilité, mais à une prime beaucoup plus élevée, calculée selon votre âge à ce moment.

Caractéristique	Ce que ça veut dire	À vérifier
Durée (T10, T20, T30…)	Période pendant laquelle la prime est garantie	Choisissez une durée qui couvre vos dettes et l’autonomie des enfants
Renouvellement	Le contrat continue après la période, sans examen médical	Le coût au renouvellement (souvent 3 à 5 fois plus élevé)
Transformation (conversion)	Vous pouvez convertir en assurance permanente sans preuve de santé	Jusqu’à quel âge (souvent 65 ou 70 ans ou dépendant l’assureur)
Valeur de rachat	Aucune : si vous cessez de payer, la protection prend fin	—

Pour qui?

- Les familles avec une **hypothèque** et de **jeunes enfants**.
- Les personnes qui veulent protéger un **prêt** ou une **dette** pour une période connue.
- Les jeunes adultes qui veulent **garantir leur assurabilité** à faible coût, grâce à l’option de transformation.
- Toute personne dont le besoin est **important mais temporaire**.

> **TRUC — Échelonner ses protections**
> Plutôt qu’une seule temporaire de 750 000 $ sur 30 ans, envisagez par exemple 400 000 $ sur 20 ans (le temps que les enfants deviennent autonomes) et 350 000 $ sur 30 ans (le temps de payer l’hypothèque). Vos besoins diminuent avec le temps : vos primes aussi.

Assurance hypothécaire de la banque ou assurance individuelle?

Critère	Assurance prêt hypothécaire (banque)	Assurance vie individuelle
Bénéficiaire	La banque	La personne que vous choisissez
Montant	Diminue avec le solde du prêt	Fixe pendant toute la durée
Prime	Ne baisse pas, même si le capital diminue	Fixe et garantie
Transfert	Prend fin si vous changez d’institution	Vous suit, peu importe le prêteur
Sélection médicale	Souvent vérifiée au moment de la réclamation	Faite à la souscription : aucune surprise au décès
Utilisation	Rembourse uniquement le prêt	Vos proches décident (prêt, revenu, études…)

L’assurance collective au travail : un bon début, pas une solution

L’assurance vie offerte par l’employeur est pratique et souvent peu coûteuse, mais elle comporte des limites importantes : le montant est généralement fixé à 1 ou 2 fois le salaire, elle prend fin (ou devient très chère) à votre départ, et l’employeur peut modifier le régime. Considérez-la comme un **complément**, jamais comme votre seule protection.

L’assurance vie permanente

La permanente vous protège toute votre vie, peu importe l’âge auquel vous décédez. Elle répond aux besoins qui, eux, ne disparaissent jamais.

Les principaux types de produits

Produit	Fonctionnement	Pour qui
Temporaire 100 ans (T100)	Protection à vie, prime fixe, peu ou pas de valeur de rachat	Besoin permanent au plus bas coût, sans volet épargne
Vie entière sans participation	Prime et capital garantis, valeurs de rachat garanties	Ceux qui veulent tout garanti, simplement
Vie entière avec participation	Prime garantie; reçoit des « participations » (dividendes) qui peuvent augmenter le capital et la valeur de rachat	Planification successorale, croissance stable à long terme
Vie universelle	Protection + compte d’épargne à l’abri de l’impôt; grande flexibilité des primes et des placements	Personnes disciplinées qui veulent de la flexibilité

À quoi sert l’assurance permanente?

- **Payer l’impôt au décès** : au décès, vos REER/FERR sont imposés comme un revenu (sauf transfert au conjoint) et vos placements non enregistrés, chalet ou immeubles à revenus sont réputés vendus (gain en capital). La facture peut atteindre des dizaines, voire des centaines de milliers de dollars.
- **Laisser un héritage** garanti à vos enfants ou petits-enfants, ou **égaliser** une succession (ex. : un enfant hérite du chalet, l’autre du capital d’assurance).
- **Faire un don planifié** à un organisme de bienfaisance, avec reçu fiscal.
- **Protéger un enfant handicapé** à vie, en combinaison avec une fiducie et un REEI.
- **Couvrir les frais funéraires** et les dettes résiduelles, peu importe votre âge au décès.

> **EXEMPLE — L’impôt sur le chalet**
> Pierre et Lise, 68 ans, possèdent un chalet acheté 150 000 $ qui vaut aujourd’hui 550 000 $. Au décès du dernier des deux, le gain de 400 000 $ sera imposé : selon les règles et taux en vigueur, la facture fiscale peut facilement dépasser 100 000 $. Sans liquidités, les enfants devront vendre le chalet. Une assurance vie permanente conjointe payable au deuxième décès règle la facture et permet de garder le chalet dans la famille.

Temporaire ou permanente?

Critère	Temporaire	Permanente
Coût initial	Faible	Élevé (souvent 5 à 10 fois plus au départ pour le même capital)
Durée	Période fixe (10, 20, 30 ans…)	Toute la vie
Valeur de rachat	Aucune	Oui (sauf T100, minime)
Besoins visés	Hypothèque, enfants, dettes, revenu	Impôt au décès, succession, legs, dons
Coût total sur une longue vie	Peut devenir très élevé au renouvellement	Prévisible

Dans la plupart des familles, la réponse n’est pas l’un **ou** l’autre, mais un **mélange** : une base permanente pour les besoins à vie, et de la temporaire pour les besoins élevés mais temporaires.

> **ATTENTION — L’assurance permanente n’est pas un placement à court terme**
> Les premières années, la valeur de rachat est faible : annuler un contrat permanent après quelques années signifie souvent perdre une bonne partie des primes versées. Ne souscrivez une permanente que si vous êtes capable de la garder à long terme, et méfiez-vous des projections qui supposent des rendements optimistes.

L’assurance maladie grave

L’assurance maladie grave vous verse un montant forfaitaire, libre d’impôt, si vous recevez un diagnostic couvert et survivez à la période prévue — et vous l’utilisez comme bon vous semble.

Comment fonctionne la maladie grave

Vous choisissez un capital (par exemple 25 000 $, 50 000 $ ou 100 000 $). Si vous recevez un diagnostic d’une maladie couverte, l’assureur vous verse la somme en un seul paiement, après une **période de survie** (généralement 30 jours après le diagnostic). Vous n’avez pas à justifier vos dépenses.

Les maladies couvertes

Les contrats couvrent de quelques maladies (les « 3 grandes » : **cancer, crise cardiaque, AVC**) jusqu’à plus de 25 affections : pontage coronarien, insuffisance rénale, sclérose en plaques, maladie de Parkinson, paralysie, cécité, surdité, perte d’autonomie, greffe d’organe majeur, etc. Chaque maladie a une **définition précise** dans le contrat : c’est elle qui compte, pas le diagnostic au sens courant.

- **Moratoire cancer** : la plupart des contrats excluent un cancer diagnostiqué (ou dont les signes sont apparus) dans les **90 premiers jours** du contrat.
- **Paiements partiels** : certains cancers de stade précoce (ex. : carcinome canalaire in situ, cancer de la prostate de stade T1) donnent souvent droit à un paiement partiel (par exemple 10 % à 25 % du capital), sans mettre fin à la protection.
- **Enfants** : des protections pour enfants couvrent aussi des maladies pédiatriques (paralysie cérébrale, fibrose kystique, diabète de type 1, etc.).

À quoi sert l’argent?

- Remplacer votre revenu ou celui de votre conjoint pendant les traitements.
- Payer des médicaments, traitements ou soins non couverts par la RAMQ ou votre régime collectif (y compris des soins au privé ou à l’étranger).
- Rembourser des dettes pour réduire votre stress financier.
- Adapter votre domicile ou votre véhicule.
- Prendre le temps de récupérer, sans pression de retourner travailler trop vite.

Les options à connaître

Option	Ce qu’elle fait
Durée	Temporaire 10 ou 20 ans, jusqu’à 65 ou 75 ans, ou à vie (100 ans)
Remboursement des primes au décès	Si vous décédez sans avoir réclamé, les primes versées sont remboursées à vos bénéficiaires
Remboursement des primes à l’expiration ou à la résiliation	Si vous n’avez jamais réclamé, une partie ou la totalité des primes vous est remboursée après une période (ex. : 15 ou 20 ans) ou à l’échéance
Assurabilité future	Permet d’augmenter le capital plus tard sans nouvelle preuve de santé

TRUC — Combien prendre?

Un repère courant : l’équivalent de 1 à 2 années de revenu net, ou au minimum assez pour couvrir 6 à 12 mois de dépenses familiales, plus une marge pour les frais médicaux. Si vous êtes travailleur autonome et sans assurance invalidité, visez plus haut.

À SAVOIR — Maladie grave ≠ invalidité

La maladie grave paie sur diagnostic, même si vous continuez à travailler. L’invalidité paie un revenu mensuel si vous ne pouvez pas travailler, peu importe la cause (accident, maladie, santé mentale). Les deux se complètent : l’une ne remplace pas l’autre.

L’assurance invalidité

C’est la protection la plus négligée, alors qu’elle protège votre actif le plus précieux : votre revenu. À 35 ans, le risque de subir une invalidité prolongée avant la retraite est nettement plus élevé que celui de décéder.

Comment fonctionne l’invalidité

Si une maladie ou un accident vous empêche de travailler, l’assurance invalidité vous verse une **rente mensuelle** après un **délai de carence**, et ce pendant une **durée** déterminée. Le montant assurable est limité à un pourcentage de votre revenu (souvent de 60 % à 70 % du revenu brut, ou l’équivalent de votre revenu net), pour que vous gardiez un incitatif à retourner au travail.

Les éléments clés du contrat

Élément	Explication	Conseil
Définition de l’invalidité	« Propre profession » : incapable d’exercer **votre** métier. « Toute profession » : incapable d’exercer tout emploi convenant à votre formation et expérience	Pour les professionnels et spécialistes, la propre profession vaut souvent son prix
Délai de carence	Période sans prestation au début de l’invalidité : 30, 60, 90 ou 120 jours (ou plus)	Choisissez selon votre fonds d’urgence; 90 jours est un bon équilibre
Durée des prestations	2 ans, 5 ans ou jusqu’à 65 ans	Visez jusqu’à 65 ans pour les invalidités longues, qui sont les plus coûteuses
Montant mensuel	Basé sur votre revenu prouvé (avis de cotisation, états financiers)	Révisez-le quand votre revenu augmente
Prime garantie / non résiliable	L’assureur ne peut ni annuler le contrat ni augmenter la prime	Privilégiez cette garantie quand c’est possible

Les avenants utiles

- **Invalidité partielle ou résiduelle** : verse une prestation proportionnelle si vous retournez travailler à temps partiel ou avec une perte de revenu.
- **Indexation des prestations** : protège votre rente contre l’inflation pendant une longue invalidité.
- **Assurabilité future** : permet d’augmenter votre protection quand votre revenu augmente, sans nouvelle preuve de santé.
- **Remboursement des primes** : rembourse une partie des primes si vous avez peu ou pas réclamé.

- **Protection des frais généraux** : pour les travailleurs autonomes et entrepreneurs, couvre les dépenses d’entreprise (loyer, salaires) pendant l’invalidité.

> **À SAVOIR — Qui paie la prime décide de l’impôt**
> Si vous payez vous-même les primes d’un contrat individuel, les prestations sont **libres d’impôt**. Dans un régime collectif où l’employeur paie la prime, les prestations sont **imposables** — une rente de 3 000 $ peut donc se transformer en beaucoup moins dans vos poches. Vérifiez votre régime au travail.

Les régimes publics : un filet, pas un revenu

Programme	Ce qu’il couvre	Limites
Assurance-emploi — prestations de maladie	55 % de la rémunération assurable, jusqu’à 729 $ par semaine (2026), pendant au plus 26 semaines	Nécessite des heures assurables; les travailleurs autonomes doivent y avoir adhéré
RRQ — rente d’invalidité	Rente mensuelle (maximum d’environ 1 740 $ par mois en 2026) si l’invalidité est grave et permanente	Critères stricts; exige des cotisations récentes au RRQ
SAAQ	Indemnités si l’invalidité découle d’un accident d’automobile	Uniquement les accidents de la route
CNESST	Indemnités si l’invalidité découle d’un accident ou d’une maladie du travail	Uniquement les lésions liées au travail

> **EXEMPLE — Le calcul qui fait réfléchir**
> Marc, 38 ans, électricien à son compte, gagne 85 000 $ par année. Une hernie discale l’empêche de travailler pendant 14 mois. N’ayant pas adhéré à l’assurance-emploi et ne répondant pas aux critères stricts de la RRQ, il ne reçoit aucune aide publique. Une assurance invalidité de 4 500 $ par mois avec un délai de carence de 90 jours lui aurait versé environ 49 500 $, libres d’impôt.

Collective ou individuelle?

Beaucoup de gens sont assurés au travail sans connaître les limites de leur régime. Voici les différences essentielles.

Critère	Assurance collective (employeur)	Assurance individuelle
Propriétaire	L’employeur (vous êtes adhérent)	Vous
Portabilité	Prend fin ou change si vous quittez l’emploi	Vous suit toute votre vie
Montants	Standards (ex. : 2 × salaire)	Adaptés à vos besoins
Sélection médicale	Souvent minimale	Questionnaire et parfois examens
Prime	Souvent faible, peut changer chaque année	Garantie selon le contrat
Invalidité	Prestations souvent imposables; définition parfois restrictive	Prestations non imposables si vous payez la prime

> **TRUC — Faites l’inventaire de votre régime**
> Demandez votre brochure d’assurance collective et notez : le montant d’assurance vie, la définition et la durée de l’invalidité de longue durée, le délai de carence et qui paie la prime. C’est la base de toute analyse de besoins.

Le processus de souscription

Les étapes

1. **Analyse des besoins** : votre conseiller documente votre situation (revenus, dettes, famille, protections existantes) et vous recommande des produits. C’est une obligation professionnelle au Québec.
2. **Proposition** : vous remplissez la demande d’assurance, incluant le questionnaire médical et sur vos habitudes de vie.
3. **Sélection des risques (tarification)** : selon l’âge et le montant, l’assureur peut demander un examen paramédical, des analyses sanguines ou un rapport de votre médecin.
4. **Décision** : acceptation à taux standard, à taux préférentiel, avec surprime ou avec exclusion — ou refus.
5. **Livraison du contrat** : vous signez les documents de livraison. Prenez le temps de relire le contrat.

Déclarez tout, sans exception

Le Code civil du Québec vous oblige à déclarer toutes les circonstances connues qui peuvent influencer l’assureur (art. 2408). Une fausse déclaration ou une omission peut entraîner la **nullité du contrat** et le refus d’une réclamation. Après **deux ans** de vigueur, le contrat devient en principe incontestable, sauf en cas de fraude (art. 2424).

> **ATTENTION — Fumeur ou non-fumeur?**
> Le statut fumeur double souvent la prime. La plupart des assureurs considèrent comme fumeur toute personne ayant consommé du tabac, du vapotage ou des produits de nicotine dans les 12 derniers mois — et certains incluent le cannabis. Une fausse déclaration sur ce point est l’une des causes les plus fréquentes de refus de réclamation.

Avant de remplacer une police existante

Remplacer un ancien contrat par un nouveau peut sembler avantageux, mais : vous repartez avec un âge plus élevé, une nouvelle période d’incontestabilité de deux ans et une nouvelle exclusion de suicide de deux ans (art. 2441), et vous pourriez perdre des garanties avantageuses. Au Québec, le conseiller doit remplir un **préavis de remplacement** qui compare les deux contrats. Lisez-le attentivement, et ne résiliez jamais l’ancien contrat avant que le nouveau soit en vigueur.

> **À SAVOIR — Votre délai de réflexion**
> La plupart des contrats d’assurance individuelle prévoient un délai d’examen (généralement 10 jours après la réception du contrat) pendant lequel vous pouvez l’annuler et être remboursé. Vérifiez les conditions précises dans votre contrat.

L’assurance aux grandes étapes de la vie

Jeune adulte

Votre principal actif est votre revenu futur. Une assurance invalidité (si votre employeur n’en offre pas) est souvent la priorité. Une petite temporaire avec option de transformation ou une maladie grave à prime basse peut garantir votre assurabilité pour plus tard.

En couple et à l’achat d’une maison

Assurez chaque conjoint pour au moins le solde de l’hypothèque et le maintien du niveau de vie de l’autre. Préférez une assurance vie individuelle à l’assurance hypothécaire de la banque. Revoyez les désignations de bénéficiaires.

À l’arrivée des enfants

C’est le moment où les besoins sont les plus élevés : remplacement du revenu jusqu’à l’autonomie des enfants, études, garde. Augmentez votre temporaire, rédigez un testament qui nomme un tuteur, et pensez à une protection maladie grave pour enfants.

Travailleur autonome

Pas d’employeur, donc pas de régime collectif : l’assurance invalidité individuelle devient essentielle, tout comme la protection des frais généraux si vous avez un local ou des employés. Conservez des preuves de revenu (avis de cotisation, états financiers) : elles déterminent le montant assurable.

50 ans et plus

Les dettes diminuent, mais l’impôt au décès et la planification successorale prennent de l’importance. C’est le moment de transformer une partie de la temporaire en permanente (avant l’âge limite de conversion) et de vérifier vos protections maladie grave avant qu’elles n’expirent.

À la retraite

L’invalidité n’est plus nécessaire, mais une assurance permanente peut protéger votre succession contre l’impôt. Vérifiez ce qui reste de votre assurance collective à la retraite : elle diminue souvent fortement ou devient très coûteuse.

Plan d’action

Dans les 30 prochains jours

- ☐ Faire l’inventaire de toutes vos protections (collectives, individuelles, hypothécaires, cartes de crédit).
- ☐ Lire votre brochure d’assurance collective : montants, définitions, durée, qui paie la prime.
- ☐ Vérifier les bénéficiaires désignés sur chaque contrat.
- ☐ Calculer vos besoins réels en assurance vie avec la méthode des besoins.
- ☐ Calculer combien de temps votre famille pourrait vivre sans votre revenu.

Dans les 3 prochains mois

- ☐ Rencontrer un conseiller en sécurité financière pour une analyse complète.
- ☐ Combler l’écart en assurance vie (temporaire, permanente ou mélange).
- ☐ Mettre en place une assurance invalidité si vous n’en avez pas ou si votre collective est insuffisante.
- ☐ Évaluer une assurance maladie grave selon vos économies et votre situation familiale.
- ☐ Mettre à jour votre testament et votre mandat de protection.

Chaque année et à chaque grand changement

- ☐ Revoir vos protections : naissance, mariage, séparation, achat d’une maison, nouvel emploi, démarrage d’entreprise.
- ☐ Ajuster le montant d’assurance invalidité à votre revenu.
- ☐ Vérifier les dates d’expiration et de transformation de vos temporaires.

Les 10 règles d’or

1. Protégez d’abord votre revenu : c’est votre actif le plus précieux.
2. Calculez vos besoins avec une analyse, pas avec « x fois le salaire ».
3. Ne comptez pas uniquement sur l’assurance de votre employeur.
4. Préférez une assurance vie individuelle à l’assurance hypothécaire de la banque.
5. Utilisez la temporaire pour les besoins temporaires et la permanente pour les besoins permanents.
6. Déclarez tout lors de la souscription, sans exception.
7. Payez vous-même votre assurance invalidité pour que les prestations soient libres d’impôt.
8. Révisez vos bénéficiaires à chaque changement de vie.
9. Ne remplacez jamais un contrat sans comparer, et ne résiliez jamais l’ancien avant que le nouveau soit en vigueur.
10. Révisez votre dossier d’assurance au moins tous les deux ou trois ans.

Ressources officielles

Organisme	Rôle	Contact
Autorité des marchés financiers (AMF)	Encadre les assureurs et les représentants; vérification du permis d’un conseiller; plaintes	lautorite.qc.ca — 1 877 525-0337
Chambre de la sécurité financière (CSF)	Déontologie et formation des conseillers en sécurité financière	chambresf.com
OmbudService pour l’assurance de personnes (OAP)	Aide gratuite en cas de différend avec un assureur	oapcanada.ca
Association canadienne des compagnies d’assurances de personnes (ACCAP)	Information générale sur l’assurance de personnes	accap.ca
Retraite Québec (RRQ)	Rentes d’invalidité, de conjoint survivant et d’orphelin; prestation de décès	retraitequebec.gouv.qc.ca
Service Canada	Prestations de maladie de l’assurance-emploi	canada.ca/assurance-emploi
SAAQ et CNESST	Indemnisation des accidents de la route et du travail	saaq.gouv.qc.ca — cnesst.gouv.qc.ca

À propos

Audrey Samson | Gestion financière, filiale de Conseils Fortune Inc.

J’accompagne les particuliers et les entrepreneurs du Québec dans la gestion de leurs finances :

Assurance vie, maladie grave, invalidité, investissement et stratégie corporative. Une approche humaine, sans jargon, centrée sur des décisions éclairées.

> **À SAVOIR — Envie d’aller plus loin?**
> Chaque situation est unique. Pour une analyse personnalisée de votre dossier, communiquez avec Audrey Samson — Gestion financière, filiale de Conseils Fortune.
>
> audreyds@conseilsfortune.com
> 514 316-9368 | 514 819-9959 (SMS seulement)

Avertissement

Ce guide est offert à titre informatif et éducatif seulement. Il ne constitue pas un conseil financier, juridique, fiscal ou d’assurance personnalisé. Les montants, taux, seuils et règles cités reflètent l’information publique disponible au moment de la rédaction (octobre 2026) et peuvent changer. Les caractéristiques des produits varient d’un assureur à l’autre : seul le contrat d’assurance fait foi. Vérifiez toujours les paramètres en vigueur auprès des organismes officiels ou d’un professionnel autorisé avant de prendre une décision.

Sources et références

- Code civil du Québec — art. 2408 à 2411 (déclarations), 2424 (incontestabilité), 2441 (suicide), 2449 (désignation du conjoint), 2457 (insaisissabilité)
- Autorité des marchés financiers — Assurance de personnes; Préavis de remplacement d’un contrat d’assurance (lautorite.qc.ca)
- Gouvernement du Canada — Prestations de maladie de l’assurance-emploi : combien vous pourriez recevoir (canada.ca), montants 2026
- Retraite Québec — Rente d’invalidité, rente de conjoint survivant et prestation de décès (retraitequebec.gouv.qc.ca); montants 2026 publiés par Unifor, « Prestations du gouvernement 2026 »
- Raymond Chabot Grant Thornton — Planiguide, Régime de rentes du Québec et Régime de pensions du Canada (rcgt.com)
- Association canadienne des compagnies d’assurances de personnes — Guides du consommateur sur l’assurance vie, maladie grave et invalidité (accap.ca)
- Agence du revenu du Canada — Régimes d’assurance-salaire et imposition des prestations d’invalidité (canada.ca)