

Tes droits et ressources en tant qu'étudiante¹ allaitante



Tu es enceinte ou tu as un bébé ?

Félicitations ! Être parent tout en poursuivant ou en reprenant ses études peut représenter un défi, mais sache que tu n'es pas seule. Voici des informations essentielles sur tes droits et les ressources disponibles pour t'aider à concilier allaitement² et études.



Le droit d'allaiter sur les lieux de ton établissement d'enseignement et aménagements d'horaire

En tant qu'étudiante allaitante, sache que l'allaitement dans l'espace public est un droit protégé au Québec. Ton établissement d'enseignement ne peut t'empêcher d'allaiter ton bébé sur le campus. Bien qu'il puisse être difficile de faire le premier pas pour demander un accommodement, rappelle-toi que le personnel académique est là pour soutenir ta réussite. N'hésite pas à aborder la question de l'allaitement et du tire-allaitement avec elles et eux pour explorer les possibilités d'accommodements qui te permettraient de mieux concilier ton allaitement et tes études. Il vaut aussi la peine de demander si, dans des circonstances exceptionnelles, les enfants peuvent être acceptés en classe pour faciliter l'allaitement.

Pour concilier allaitement et études, renseigne-toi également auprès de la direction de ton programme d'études sur la possibilité d'obtenir un horaire flexible ou un statut de « parent-étudiant ». Certaines universités proposent des statuts ou des politiques de conciliation famille-études pour offrir des soutiens additionnels aux parents. Par exemple, l'Université de Sherbrooke offre un guide détaillé pour les parents aux études, et l'Université Laval propose des ressources de soutien académique pour les étudiants-parents. Même si ton établissement n'a pas de politique formelle, il est souvent possible de trouver des solutions adaptées en discutant avec la personne responsable de ton programme ou ton service aux étudiants.

Soutien en cas de litige pédagogique

Si tu rencontres des difficultés ou des désaccords concernant tes arrangements pédagogiques en tant qu'étudiante allaitante, n'hésite pas à contacter ton association étudiante. Elle est là pour t'informer de tes droits, te conseiller et t'accompagner dans la résolution de tout litige pédagogique lié à ta situation. L'association étudiante peut être une alliée précieuse pour t'aider à concilier allaitement et études. Au besoin, elle peut demander du soutien au MAQ.



¹ Nous reconnaissons que certaines personnes enceintes ou allaitantes ne s'identifient pas au genre féminin, et nous tenons à souligner qu'iels sont inclus-es dans ce document. L'utilisation du féminin a été privilégiée dans le but de simplifier la lecture.

² Bien que l'allaitement se fait normalement au sein, dans ce document, le terme "allaitement" englobe également le tire-allaitement, une pratique qui peut être essentielle en cas de séparation de dyade mère-enfant. Que ce soit par allaitement direct ou par expression du lait, toutes les formes de soutien et d'accommodements visent à faciliter la poursuite des études tout en répondant aux besoins de l'enfant.

Accès aux haltes-garderies et services de garde

Si ton établissement d'enseignement propose une halte-garderie ou un service de garde, cela peut être un atout précieux pour t'aider à concilier études et allaitement. En inscrivant ton enfant à ces services, tu peux te concentrer sur tes cours et tes études en sachant qu'il est bien pris en charge à proximité. Certaines haltes-garderies permettent aux parents de venir allaiter entre les cours; informe-toi pour voir si cela est possible dans ton établissement.

Si tu ne peux pas allaiter directement entre les cours et que ton enfant a besoin de lait durant ce temps, tu peux exprimer ton lait d'avance pour que le personnel de la halte-garderie puisse le donner à ton enfant. Cette option offre une flexibilité supplémentaire pour répondre aux besoins de ton enfant tout en poursuivant tes études. Puisque chaque service de garde a ses propres modalités d'inscription et de fonctionnement, communique avec la personne responsable de celui de ton établissement d'enseignement pour obtenir les informations spécifiques à celui-ci.

Si tu n'as pas accès à un service de garde de proximité, d'autres options peuvent être explorées selon qui s'occupe de ton enfant pendant tes cours. Par exemple, une personne de confiance peut s'occuper de ton enfant près de ta salle de cours pour faciliter les moments d'allaitement. Tu pourrais aussi exprimer ton lait à l'avance pour que ton enfant puisse être nourri au besoin. Certaines étudiantes coordonnent leurs périodes de présence en classe avec les moments où une personne responsable peut prendre soin de leur enfant.



Témoignages d'étudiantes allaitantes

Ces témoignages sont tirés du sondage réalisé par le MAQ, documentant les expériences d'étudiantes ayant concilié allaitement et études.

« J'ai pu continuer d'allaiter tout en poursuivant mes études grâce aux accommodements mis en place par mon établissement. Mon association étudiante m'a aussi énormément soutenue pour surmonter les défis. »

— Étudiante en sciences sociales



« Avec l'aide de mes collègues et l'accès à une salle d'allaitement et de tire-allaitement, j'ai pu organiser mes journées de façon à combiner études et allaitement.

Ça n'a pas été facile, mais c'est possible ! »

— Étudiante en médecine



Accès à des ressources de soutien

Services de soutien scolaire

Les conseillers en services scolaires peuvent être une ressource précieuse pour obtenir des prolongations d'échéances, des reports d'examen, des conseils pour la gestion de ta charge de travail, un accès à un programme de tutorat, ou tout autre accommodement adapté à ta situation. Ils sont là pour t'aider à concilier tes obligations académiques et familiales tout en soutenant ta réussite. N'hésite pas à les contacter pour découvrir toutes les options qui pourraient soutenir ta conciliation allaitement-études!



Ressources communautaires en allaitement (RCA)

En plus des services offerts par ton établissement, les RCA peuvent t'apporter un soutien précieux pour concilier allaitement et études. Ces organismes à but non lucratif, enracinés dans la communauté offrent au moins un service gratuit en allaitement. Elles proposent souvent des conseils personnalisés, du soutien par des pairs, des ateliers, et parfois des services de prêt de matériel (par exemple, un tire-lait ou une glacière pour transporter ton lait exprimé). Leurs approches citoyennes visent à créer des environnements favorables à l'allaitement. Pour découvrir une RCA près de chez toi et bénéficier de leurs services, visite le site web des [Ressources communautaires en allaitement](#).

À l'attention du père ou coparent

Ton soutien fait toute la différence !

Concilier études, allaitement et soins d'un bébé peut être exigeant pour ta partenaire. En tant que coparent, ton appui est essentiel pour lui permettre de poursuivre son parcours académique avec confiance. Voici quelques façons de contribuer activement :

- **Renseigne-toi sur l'allaitement et le tire-allaitement**
Mieux comprendre ces pratiques te permettra de soutenir ta partenaire dans les défis qu'elle pourrait rencontrer.
- **Prends le relais avec votre enfant**
Permits-lui de se concentrer sur ses études en prenant soin du bébé, que ce soit pour une promenade ou une activité tranquille pendant qu'elle étudie ou se repose.
- **Apporte ton soutien durant les moments d'allaitement dans l'espace public**
Bien que les femmes ont le droit d'allaiter sans contraintes dans tout l'espace public au Québec, cela peut parfois être intimidant, surtout si ta partenaire est la seule à le faire dans un lieu donné. Être présent·e à ses côtés peut renforcer sa confiance et rendre ces moments plus sereins.
- **Encourage une gestion du temps équilibrée**
Aide à structurer une routine qui inclut du temps pour l'allaitement, les études et le repos.
- **Être présent, c'est vraiment encourageant**
Ton soutien actif et bienveillant offre à ta partenaire un environnement encourageant pour vivre pleinement ses études et son allaitement.

Références:

[Conciliation famille-\(télé\)travail - études](#) de l'Université Laval

[Politique de soutien aux parents aux études](#) de l'Université de Sherbrooke

Mouvement Allaitement Québec

Sondage : <https://mouvementallaitement.org/project/allaitement-travail-etudes/>

Note importante : Les politiques et les accommodements pour les étudiantes allaitantes et en tire-allaitement varient selon les établissements. Ce feuillet vise à t'informer de tes droits et à t'encourager à explorer les options disponibles.