

Reprendre les commentaires ici sur la version préliminaire

Guide du parent-étudiant



**Association des parents-étudiants
de l'Université Laval**

Automne 2017

Recherche et rédaction

Judith Déry-Baillargeon, travailleuse communautaires

Révision

Ndeye Dieynaba Ndiaye

Sandra Escalera

Béatrice Thibodeau

Annie-Pierre Bélanger

Graphisme

Typhaine Leclerc-Sobry

Qui est l'Association des parents-étudiants de l'Université Laval (APÉtUL) ?

Fondée en 2006, l'APÉtUL regroupe plus de 600 parents-étudiants de l'Université Laval. Elle est une association étudiante parascolaire reconnue par l'Université Laval et un organisme communautaire inscrit comme organisme sans but lucratif (OSBL) au registre des entreprises du Québec. Sa mission est de défendre les droits des parents-étudiants et de créer un réseau de solidarité et d'entraide en offrant des activités, du soutien et des informations. Avant 2016, elle portait le nom de Association des parents étudiant ou travaillant à l'Université Laval (APETUL). Ses réalisations sont nombreuses allant de l'aménagement d'un local adapté aux familles sur le campus à l'initiation du CPE à gardes non usuelles Le Petit Campus.

ISBN :

Ce document est mis à la disposition de tous selon les termes de la licence Creative Commons d'utilisation commerciale, partage dans les mêmes conditions.



Merci de citer la source avant de reproduire ce document en tout ou en partie.

Pour citer ce document :

Association des parents-étudiants de l'Université Laval (APÉtUL), *Guide du parent-étudiant*, rédigé par Judith Déry-Baillargeon, Québec, 2017. <http://www.apetul.asso.ulaval.ca/documents.php>

Ce document a été réalisé grâce à la participation financière du Gouvernement du Canada (Emploi d'été Canada) et de

Table des matières

SECTION 1 : DROITS DES PARENTS-ÉTUDIANTS*	5
1.1 Définition des concepts	6
1.2 Pour faire respecter ses droits : les étapes	2
SECTION 2 : FINANCES	6
2.1 Aide financière aux études	6
2.2 Régime québécois d'assurance parentale (RAQP)	9
2.3 Prestations gouvernementales pour les enfants	14
2.4 Bourses	22
2.5 Assurance avec la CADEUL et l'AELIÉS	22
2.6 Emploi sur le campus et à l'extérieur	22
2.7 Allocation logement	23
SECTION 3 : LES RESSOURCES	25
Ressources Logements	25
Violence	26
Grossesse et allaitement	27
Famille	29
Vêtements	30
Alimentation	31
Services communautaires, publics et parapublics	33
SECTION 4 : GARDERIE	34
4.1 Définition des concepts	34
4.2 Quand s'inscrire	35
4.3 À quels endroits s'inscrire	35
4.4. Le processus	36
SECTION 5 : PARENTS-ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX	39
5.1 Ressources parents-étudiants internationaux	39
5.2 Ressources spécifiquement liées à l'immigration	43
5.3 Logement	46
5.4 Coût d'un accouchement et des suivis de grossesse	49
SECTION 6: STRATÉGIES PERSONNELLES ET FAMILIALES	54
6.1 Famille	54
6.2 Organisation des études	57
6.3 Finances	59
6.4 Santé mentale et physique	59
6.5 Sentiment d'appartenance et réseau d'entraide	60

SECTION 1 : DROITS DES PARENTS-ÉTUDIANTS*

En tant que parents-étudiants, vous avez des droits à faire respecter au sein de l'Université Laval. Bien que des dispositions soient mises en place pour un processus de plaintes, rien n'est spécifié pour la situation des parents-étudiants. Il n'y a pas de protocole explicite et écrit dans ce contexte, ou de politique universitaire, c'est pourquoi le résultat de la demande d'accommodement varie beaucoup selon les professeur-e-s, les directions de départements et de facultés. De plus, les personnes ayant des handicaps physiques, cognitifs et psychologiques ont, avec raison, droit à des accommodements pour différents aspects de leur vie étudiante en vertu de la *Politique d'intégration des personnes handicapées à l'Université Laval*** adoptée en 2002, le plus souvent en lien avec les examens et la prise de notes. Par contre, la grossesse et la parentalité ne sont pas intégrés dans les situations pouvant être éligibles à des accommodements au Centre d'aide aux étudiants.

En conséquence, les parents-étudiants manquent de support de la part de leur institution pour avoir le meilleur cheminement universitaire possible. Dans cette section, vous pourrez prendre connaissance des différents concepts liés à la notion de droit ainsi que le processus de demande d'accommodement ou de plainte à suivre.

* Cette partie est une adaptation du guide pour les parents-étudiants UQAM. Nous les remercions sincèrement de leur générosité.

** La Politique et ses modalités d'application sont disponibles au Centre d'aide aux étudiants de l'UL : <https://www.aide.ulaval.ca/situation-de-handicap/textes-et-documents/politique-d-integration/>

1.1 Définition des concepts

1.1.1 Droit à l'égalité

C'est par le biais de l'article 10 de la Charte des droits et libertés de la personne que le droit à l'égalité dans l'exercice des droits et libertés de la personne est assuré :

Toute personne a droit à la reconnaissance et à l'exercice, en pleine égalité, des droits et libertés de la personne, sans distinction, exclusion ou préférence fondée sur la race, la couleur, le sexe, LA GROSSESSE*, l'orientation sexuelle, l'état civil, l'âge sauf dans la limite prévue par la loi, la religion, les convictions politiques, la langue, l'origine ethnique ou nationale, la condition sociale, le handicap ou l'utilisation d'un moyen pour pallier ce handicap. Il y a discrimination lorsqu'une telle distinction, exclusion ou préférence pour effet de détruire ou de compromettre ce droit.

* C'est nous qui mettons le texte en majuscule.

1.1.2 Discrimination

Selon la Commission des droits de la personne du Canada (2017), la discrimination est « une action ou une décision qui a pour effet de traiter de manière négative une personne ou un groupe en raison, par exemple, de sa race, de son âge ou de sa déficience (ou handicap). »

1.1.3 Discrimination systémique

Selon la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec (CDPDJ, 2012), la discrimination systémique se définit comme étant :

La somme d'effets d'exclusion disproportionnés qui résultent de l'effet conjugué d'attitudes empreintes de préjugés et de stéréotypes souvent inconscients, et de politiques et pratiques généralement adoptées sans tenir compte des caractéristiques des membres de groupes visées par l'interdiction de la discrimination.

1.1.4 Accommodement raisonnable

La Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec (CDPDJ, 2017), définit ainsi la notion d'accommodement raisonnable :

L'accommodement raisonnable est un moyen utilisé pour faire cesser une situation de discrimination fondée sur le handicap, la religion, l'âge ou tout autre [motif interdit par la Charte](#)*. L'accommodement raisonnable est une obligation. En effet, les employeurs et les fournisseurs de services sont obligés de rechercher activement une solution permettant à un employé, un client ou un bénéficiaire d'exercer pleinement ses droits. L'accommodement peut signifier qu'on aménage une pratique ou une règle générale de fonctionnement ou que l'on accorde une exemption à une personne se trouvant dans une situation de discrimination.

* Motifs interdits par la Charte : <http://www.cdpdj.qc.ca/fr/pages/lexique.aspx#motifs-interdits>

Le principe de l'accommodement vise à assurer un *traitement juste et équitable* envers toutes les personnes afin de leur assurer les *mêmes chances* de réussir, et non un *traitement identique* qui s'avérerait discriminatoire pour certains groupes de personnes. On parle ainsi d'inclusion sociale.

Dans le milieu de l'éducation (MELS, 2014), l'accommodement vise à modifier les éléments contextuels qui nuisent à la réussite de l'élève, mais qui n'influencent pas les exigences de connaissances et de compétences acquises nécessaires à la diplomation du programme.

Par exemple, le fait pour un parent-étudiant de demander un délai de trois semaines pour remettre un travail à la suite de l'hospitalisation d'un enfant ne lui fournit pas des chances supplémentaires de réussir; cet accommodement vise simplement à lui donner les mêmes chances de réussir que celles offertes aux autres étudiant-e-s, c'est-à-dire à pallier au temps et à la charge émotive qu'exigent l'accompagnement d'un enfant malade.

Le principe d'accommodement est donc garant de l'égalité des chances et du « droit de chacun à la meilleure éducation possible » tel que promu par la société québécoise depuis le Rapport Parent*.

* *Rapport de la Commission royale d'enquête sur l'enseignement dans la Province de Québec*, vol. 4, par. 16.

1.2 Pour faire respecter ses droits : les étapes

1.2.1 Vous avez des droits, vous avez des recours

Il y a plusieurs étapes à franchir avant de baisser les bras pour une demande d'accommodement. Nous sommes conscientes et conscients que ces étapes prennent du temps et peuvent créer un stress. Cela dit, elles peuvent également résulter en un règlement favorable, vous permettre de résoudre une situation conflictuelle et favoriser votre persévérance universitaire, votre sentiment d'appartenance et même votre santé mentale et physique. Enfin, elles peuvent contribuer à rendre l'UL plus ouverte à la conciliation famille-études-travail. N'oubliez pas que vous avez le droit de poursuivre des études peu importe votre situation personnelle et familiale (voir section 1.1). À toutes les étapes, l'APÉtUL peut vous offrir un soutien, de l'écoute et des informations.

Tout d'abord, il faut mentionner que **dès les premiers jours de cours**, le parent-étudiant doit se fier à son jugement en ce qui a trait à la relation avec le corps professoral. L'APÉtUL suggère de communiquer avec le ou la professeur-e pour lui expliquer votre situation et les imprévus liés au rôle de parent. Par contre, si vous avez l'impression que cette information pourrait vous nuire, vous avez tout à fait le droit de ne pas en parler.

1.2.2 Demander un accommodement

Lorsque vous faites face à une situation problématique qui nécessite un accommodement ou un aménagement des études, Nous vous invitons à rédiger une demande d'accommodement brève et claire contenant ceci :

1. Un résumé factuel du problème (une seule phrase peut suffire);
2. Votre demande d'aménagement ou d'accommodement (quel est votre besoin, dans la situation? qu'est-ce qui vous aiderait à surmonter le problème?);
3. Les démarches que vous avez faites avec les dates.

Conserver des traces de vos démarches est important. Cela vous permettra de ne rien oublier et d'économiser votre énergie en ayant sous la main les informations essentielles pour faire les démarches qui suivent. Selon le problème, vous aurez besoin d'un paragraphe seulement jusqu'à 2 pages pour les situations complexes.

Sachez que les paroles s'envolent et que les écrits restent; **préférez en ce sens un mode de communication par courriel** ou faites un retour par courriel à la suite d'une conversation orale afin de demander une confirmation écrite du ou de la professeur-e.

Important : Si l'objet de votre problème n'est pas une demande d'accommodement, mais une plainte en soit (faute grave, problème majeur, situation conflictuelle importante, discrimination), passez directement à l'étape de la plainte formelle et ne perdez pas d'énergie dans la négociation.

1.2.3 Accommodements fréquemment demandés

Les demandes d'accommodement fréquemment rencontrées à l'APÉtUL sont les suivantes :

- délai pour remettre un travail (24 h à 3 semaines selon les situations)
- reprise ou report d'examen
- suppression d'une évaluation mineure ou d'un travail mineur et augmentation de la valeur des résultats des autres évaluations dans le calcul de la note finale
- diminution de la charge de travail en terme de temps et non de qualité ou d'exigences
- travail d'équipe exécuté en solo
- motivation d'une absence lorsque la participation au cours est évaluée
- présence du bébé en classe
- permission de sortir d'un examen pour aller à la salle de bain

Étant donné que chaque situation est unique, vous pourriez avoir d'autres demandes à faire qui répondront mieux à vos besoins. N'hésitez pas à être créatif ou créative afin de trouver la meilleure (ou la moins pire) solution pour faire face à votre situation problématique.

Soyez ouverte ou ouvert aux accommodement qui vous seront suggérées et n'hésitez pas à clarifier vos besoins afin de négocier la meilleure entente possible.

1.2.4 Démarches possibles et étapes à suivre

Lorsque vous avez une demande d'accommodement à faire...

En tout temps, vous pouvez obtenir du soutien de votre association étudiante générale via le [Bureau des droits étudiants](#) de la CADEUL* (premier cycle) ou [votre vice-présidence aux droits](#) de l'AELIÉS** (cycles supérieurs). Vous pouvez également vous adresser à l'[APÉtUL](#) pour obtenir du soutien, de l'écoute et des informations. Dans tous les cas, votre confidentialité est assurée.

*Le Bureau des droits étudiants de la CADEUL : <http://www.cadeul.com/bde/>

** La vice-présidence aux droits de l'AELIÉS : <http://www.aelies.ulaval.ca/services/defense-des-droits> ou par courriel droits@aelies.ulaval.ca

Étape 1 : La négociation

A. Vous pouvez communiquer directement avec votre professeur-e, mais ce n'est pas une obligation, c'est votre choix. Dans certaines facultés de l'UL, cette option est impossible, vous devez alors débiter par l'option suivante (B). Pour les autres, si vous croyez que votre professeur-e sera réceptif et compréhensif, effectivement, cela simplifiera les démarches de communiquer directement avec elle ou lui.

B. Si ce n'est pas le cas ou si vos politiques départementales et facultaires ne le permettent pas, vous devez communiquer avec la direction de votre département, puis à la direction de votre faculté en l'absence de réponse satisfaisante.

Étape 2 : La plainte formelle

A. Lorsque vos tentatives de négociation n'ont pas fonctionné ou que vous êtes lésé-e de manière importante, vous devez déposer une plainte formelle. Il s'agit d'un processus prévu par l'UL et essentiel à effectuer avant de passer aux autres étapes.

Un processus de plainte formelle est un processus administratif (et non pas légal) prévu par l'université pour permettre aux étudiantes et aux étudiants de faire entendre leurs doléances à qui de droit. L'étudiante ou l'étudiant désirant porter plainte formellement doit transmettre, par écrit, au supérieur immédiat de l'employé, l'objet de sa plainte. Pour les professeurs, la plainte doit être adressée au directeur du département dont chacun d'eux relève. La personne recevant une plainte doit répondre par écrit dans les dix (10) jours ouvrables suivant la réception de la plainte. En l'absence d'une réponse de la part de cette dernière, vous pouvez vous adresser à son supérieur hiérarchique. (Défense des droits, AELIÉS)

B. Si vos droits de la personne sont lésés, si vous êtes victimes de discrimination en lien avec votre sexe, une grossesse, votre origine ethnique ou d'autres motifs couverts par la Charte (voir section 1.1), vous pouvez déposer une [plainte à la Commission des droits de la personne et de la jeunesse du Québec \(CDPDJ\)*](#). Ce processus est long, mais il peut forcer les institutions à modifier leurs pratiques de manière plus générale. Le levier juridique n'est donc pas à négliger.

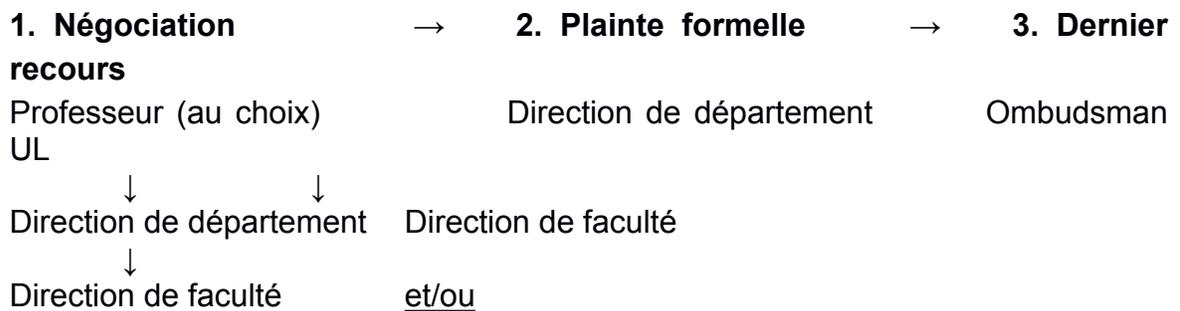
* CDPDJ : <http://www.cdpcj.qc.ca/fr/plainte/Pages/default.aspx>

Étape 3 : Les derniers recours

En dernier recours, il y a l'**Ombudsman*** qui représente la dernière instance à l'Université pour faire votre demande ou encore déposer une plainte.

* Ombudsman UL : <https://www.ombudsman.ulaval.ca/>

En bref ...



L'APÉtUL recueille également les témoignages des situations vécues par ses membres afin de les présenter aux instances décisionnelles de l'UL, au gouvernement et dans l'espace public lorsque nécessaire. Ces témoignages peuvent être anonymes ou non, selon votre convenance. Ils visent à rendre visibles et à dénoncer les situations qui prévalent pour les parents-étudiants et l'absence de protection du cadre actuel des études pour la conciliation famille-études-travail.

SECTION 2 : FINANCES

2.1 Aide financière aux études

Au Québec, nous avons un [programme d'aide financière aux études](#) (AFE) pour les études post-secondaires.

Deux formes d'aide :

sous forme de prêts à rembourser à la fin des études sur une durée allant jusqu'à 20 ans

sous forme de bourses

Le remboursement des prêts peut se faire jusqu'après 6 mois après la fin des études et les frais d'intérêt sont très bas.

Calcul de l'aide versée sous forme de bourses et/ou de prêts :

Le [calcul](#) du montant de l'AFE reçu dépend du revenu de l'étudiant, mais certains frais de base sont présents si vous avez un enfant à charge : les frais scolaires, les frais de subsistance, les frais de garde et un montant accordé aux familles monoparentales.

Le montant peut toutefois varier selon l'âge de l'enfant et selon le nombre d'enfants.

De base*, si vous avez un enfant à charge, il y a 837 \$ par mois pour les frais de subsistance. Les frais de garde varient selon le nombre et l'âge des enfants. Si vous êtes chef-fe d'une famille monoparentale, vous avez 68 \$ par mois de plus. Si vous avez la garde partagée 50/50, les montants sont divisés en deux. Une femme enceinte de 20 semaines et plus aura droit à 189 \$ par mois.

Attention :

les revenus d'emploi affectent le montant des bourses de manière très importante

les pensions alimentaires reçues pour les enfants sont considérées comme des revenus après une exemption de 1 200 \$ par année par enfant**

les frais de garde ne sont pas versés lorsque le parent-étudiant n'est pas inscrit à des cours (généralement l'été), même si ce dernier doit continuer à payer ses frais de garde.**

La durée de l'aide financière de même que l'endettement maximal est limité par l'AFE.

Utiliser le [simulateur de calcul](#) pour connaître les montants auxquels vous pourriez avoir droit.

* Montants basés sur l'année de référence 2016-2017.

** Consultez les détails du calcul de la [contribution de l'étudiant-e](#).

2.1.1 Statut « réputé-e temps plein »

L'AFE offre un statut « [réputé-e temps plein](#) » pour les parents-étudiants (incluant les étudiantes enceintes d'au moins 20 semaines) inscrits à temps partiel sous certaines conditions.

Critères d'admissibilité :

Être inscrit à au moins 20 heures d'enseignement par mois ou 6 crédits et être dans l'une des situations suivantes :

Vous êtes enceinte d'au moins 20 semaines.

Vous êtes chef de famille monoparentale et vous habitez avec votre enfant âgé de moins de 12 ans au 30 septembre de l'année d'attribution.

Vous habitez avec votre enfant ou celui de votre conjoint et il est âgé de moins de 6 ans au 30 septembre de l'année d'attribution.

Vous habitez avec un enfant, le vôtre ou celui de votre conjoint, atteint d'une déficience fonctionnelle majeure ou d'un trouble grave de santé mentale.

Vous êtes atteint d'une déficience fonctionnelle majeure reconnue par l'Aide financière aux études.

Vous ne pouvez poursuivre vos études à temps plein pendant plus d'un mois en raison de troubles graves à caractère épisodique résultant de problèmes de santé mentale ou physique majeurs et permanents attestés par un certificat médical.

Vous participez au programme Réussir du ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale.

Important : Si vous et votre conjoint-e êtes étudiant-e-s, seul l'un-e d'entre vous peut être réputé-e aux études à temps plein durant une même année d'attribution.

2.1.2 Statut « réputé-e inscrit-e »

Les parents-étudiants (incluant les femmes enceintes d'au moins 20 semaines) peuvent bénéficier du statut « réputé-e inscrit-e » afin de continuer de recevoir de l'AFE même s'ils ne sont pas inscrits à des cours à une session donnée.

Critères d'admissibilité :

mêmes situations que le statut « réputé-e temps plein »

et

avoir été inscrit-e à au moins 20 heures d'enseignement par mois ou 6 crédits à la session précédant la session « réputé-e inscrit-e » et prévoir de s'inscrire à la session suivante à au moins 20 h ou 6 crédits d'activités de formation.

Attention :

Le fait de ne pas respecter ces critères peut entraîner l'obligation de rembourser l'aide versée en trop (par exemple lorsqu'un parent-étudiant choisit finalement d'abandonner une session).

Les frais de garde ne sont pas versés par l'AFE au cours des sessions sous ce statut même si vous devez continuer à payer vos frais de garde.



Photo:

CSQ

Exemple 1

Une maman unie civilement avec deux enfants de 2 et 5 ans

Revenu familial de 45 000\$

1^{er} cycle temps plein automne et hiver

2 400\$ de frais universitaires

Simulation du calcul : 2017-2018

25 juillet 2017

Étudiant avec contribution du conjoint

Frais scolaires	3 212 \$
Frais de subsistance	10 044 \$
Frais de garde	2 672 \$
Dépenses admises ?	15 928 \$

Contribution - Étudiant		Contribution - Conjoint	
Revenus d'emploi	25 000 \$	Revenus	20 000 \$
Revenus d'emploi considérés	25 000 \$	Contribution	0 \$
Autres revenus	0 \$		
Revenus protégés (montants pris en compte dans le calcul des exemptions)	9 072 \$		
Exemption de base	2 722 \$		
Exemption supplémentaire	6 350 \$		
Contribution	6 371 \$		

Aide financière calculée (\$)

Description	2017				2018							Total		
	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Janv.	Févr.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juill.		Août	
Aide calculée	2236	641	641	641	2247	641	641	641	307	307	307	307	9557	
													Aide correspondant au prêt	2488
													Aide correspondant à la bourse	7069

Les montants suivant ont été obtenus avec le simulateur de calcul de prêts et bourses sur le site de l'aide financière aux études le 20 juillet 2017. Site Web: <http://www.afe.gouv.qc.ca/>

Exemple 2

Mère monoparentale avec un enfant de 10 ans

Revenu annuel 25 000\$

Au 2ème cycle

2 200\$ frais études

Simulation du calcul : 2017-2018

25 juillet 2017

Étudiant sans contribution des parents

Frais scolaires	3 012 \$
Frais de subsistance	10 044 \$
Frais de subsistance - Famille monoparentale	816 \$
Frais de garde	1 336 \$
Dépenses admises 	15 208 \$

Contribution - Étudiant

Revenus d'emploi	25 000 \$
Revenus d'emploi considérés	25 000 \$
Autres revenus	0 \$
Revenus protégés (montants pris en compte dans le calcul des exemptions)	9 072 \$
Exemption de base	2 722 \$
Exemption supplémentaire	6 350 \$
Contribution	7 964 \$

Aide financière calculée (\$)

Description	2017				2018								Total	
	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.	Janv.	Févr.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juill.	Août		
Aide calculée	1907	409	409	409	1915	409	409	409	242	242	242	242	7244	
													Aide correspondant au prêt	3304
													Aide correspondant à la bourse	3940

2.2 Régime québécois d'assurance parentale (RAQP)

Le [Régime québécois d'assurance parentale](#) couvre les parents québécois qui occupent un emploi rémunéré à titre de travailleur salarié ou de travailleur autonome lorsque ces derniers ont souscrits au versement de la cotisation. Il est utilisé lorsque le parent réduit ou suspend ses activités salariées pour porter, prendre soin ou adopter un nouvel enfant.

Types de congé :

Congé de maternité : d'une durée de 15 à 18 semaines, il est réservé à la personne qui porte l'enfant, il peut être pris à compter de la 16^e semaine précédant la date prévue d'accouchement. Il compense le revenu de 70 à 75% selon le régime choisi.

Congé de paternité : d'une durée de 3 à 5 semaines, il est réservé à l'autre parent et peut être pris à compter de la naissance ou de l'adoption du nouvel enfant. Il compense le revenu de 70 à 75% selon le régime choisi.

Congé parental : d'une durée de 25 à 32 semaines, il peut être partagé entre les parents de la façon qui leur convienne ou pris en totalité par l'un des deux parents. Il compense le revenu de 55 à 75% selon le régime choisi.

Type de régime :

Le régime de base : il est plus long, mais la compensation du salaire est légèrement plus faible.

Le régime particulier : il est plus court, mais la compensation du salaire est légèrement plus élevée.

À la fin, les deux régimes offrent une compensation totale semblable; seule la durée est différente. de base et particulier.

Critères d'admissibilité :

Avoir gagné au moins 2000 \$ en salaire dans l'année précédant la demande (les bourses ne sont pas incluses, toutefois les prestations d'assurance emploi le sont);

Être enceinte ou avoir un nouvel enfant (né ou adopté) entre 0 et 1 an.

Le calcul est fait à partir du nombre d'heures travaillées au cours des 26 semaines précédant le congé, du salaire des parents (pour les personnes ayant bénéficié d'assurance emploi, le calcul est fait à partir des 26 semaines antérieures à l'assurance emploi). Utiliser le [simulateur de calcul](#) pour connaître les montants auxquels vous pourriez avoir droit.

Source : Régime québécois d'assurance parentale (RQAP). Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, Gouvernement du Québec.
<http://www.rqap.gouv.qc.ca/>

Tableau synthèse du RQAP

Prestations du RQAP - Tableau synthèse						
Types de prestations	Régime de base		Régime particulier		Versement des prestations	
	Nombre de semaines	Remplacement de revenu	Nombre de semaines	Remplacement de revenu	Peut débuter au plus tôt :	Se termine au plus tard (sauf en cas de prolongation de la période de prestations) :
Maternité (exclusives à la mère)	18	70 %	15	75 %	<ul style="list-style-type: none"> la 16^e semaine précédant la semaine où est prévu l'accouchement. dans le cas d'une interruption de grossesse : la semaine de l'interruption de grossesse, si elle survient après la 19^e semaine de gestation. 	<ul style="list-style-type: none"> 18 semaines après la semaine de la naissance de l'enfant. 18 semaines après la semaine de l'interruption de grossesse.
Paternité (exclusives au père)	5	70 %	3	75 %	<ul style="list-style-type: none"> la semaine de la naissance de l'enfant. 	<ul style="list-style-type: none"> 52 semaines après la semaine de la naissance de l'enfant.
Parentales (partageables entre les parents)	7 25 (7+25=32)	70 % 55 %	25	75 %	<ul style="list-style-type: none"> la semaine de la naissance de l'enfant. 	<ul style="list-style-type: none"> 52 semaines après la semaine de la naissance de l'enfant.
Adoption (partageables entre les parents adoptants)	12 25 (12+25=37)	70 % 55 %	28	75 %	<p>Adoption au Québec : la semaine de l'arrivée de l'enfant auprès d'un des parents en vue de son adoption. La date considérée comme étant celle de l'arrivée de l'enfant en vue de son adoption dépend du type d'adoption.</p> <ul style="list-style-type: none"> Pour l'adoption spéciale (intrafamiliale), c'est : la date de dépôt à la cour de la requête pour ordonnance de placement de l'enfant en vue de son adoption. Pour l'adoption dans le cadre du programme Banque mixte, c'est : la date à laquelle l'enfant est placé physiquement dans la famille. Pour l'adoption régulière, c'est : la date à laquelle l'enfant est placé physiquement dans la famille. Pour l'adoption d'un enfant déjà placé chez vous en famille d'accueil, c'est : la date de dépôt à la cour de la requête pour ordonnance de placement de l'enfant en vue de son adoption. Pour l'adoption coutumière inuite, c'est : la date à laquelle l'enfant est placé physiquement dans la famille. <p>Adoption hors Québec : deux semaines avant la semaine de l'arrivée de l'enfant auprès d'un des parents en vue de son adoption. La date considérée comme celle de l'arrivée de l'enfant en vue de son adoption est la date à laquelle l'enfant, qui a été physiquement confié aux parents adoptants par l'autorité compétente, est arrivé au Québec.</p>	<ul style="list-style-type: none"> 52 semaines après la semaine de l'arrivée de l'enfant. 52 semaines après la semaine de l'arrivée de l'enfant.

Source : RQAP. http://www.rqap.gouv.qc.ca/includes/tableaux/tab_synthese_prestations.html

Exemple 1

Deux parents gagnant 20 800 \$ par année chacun (400\$ / semaine)

Résultats - Simulateur de calcul de prestations RQAP - Mozilla Firefox						
ispix?lang=fra						

Estimation des montants bruts de prestations

Régime de base						
Demandeur	Type de prestations	Date de début	Date de fin	Nombre de semaines	Montant par semaine	Total
Mère	Maternité (70 %)	2017-08-06	2017-12-09	18	280,00 \$	5 040,
	Parentales (55 %)	2017-12-10	2018-03-03	12	220,00 \$	2 640,
Total pour la mère				30		7 680,
Père	Paternité (70 %)	2017-08-06	2017-09-09	5	280,00 \$	1 400,
	Parentales (70 %)	2017-09-10	2017-10-28	7	280,00 \$	1 960,
	Parentales (55 %)	2017-10-29	2017-12-23	8	220,00 \$	1 760,
Total pour le père				20		5 120,
Total pour les deux parents				50		12 800,

Ou

Régime particulier						
Demandeur	Type de prestations	Date de début	Date de fin	Nombre de semaines	Montant par semaine	Total
Mère	Maternité (75 %)	2017-08-06	2017-11-18	15	300,00 \$	4 500,
	Parentales (75 %)	2017-11-19	2018-01-13	8	300,00 \$	2 400,
Total pour la mère				23		6 900,
Père	Paternité (75 %)	2017-08-06	2017-08-26	3	300,00 \$	900,
	Parentales (75 %)	2017-08-27	2017-12-23	17	300,00 \$	5 100,
Total pour le père				20		6 000,
Total pour les deux parents				43		12 900,

Exemple 2

Mère monoparentale

Revenu de 25 000 \$ /an (480\$ / semaine)

Résultats - Simulateur de calcul de prestations RQAP - Mozilla Firefox

.aspx?lang=fra

Régime québécois d'assurance parentale

Consignes d'utilisation 1 - Renseignements généraux 2 - Données servant au calcul 3 - Résultats

Estimation des montants bruts de prestations

Régime de base						
Demandeur	Type de prestations	Date de début	Date de fin	Nombre de semaines	Montant par semaine	Total
Mère	Maternité (70 %)	2017-08-06	2017-12-09	18	336,00 \$	6 036
	Parentales (70 %)	2017-12-10	2018-01-27	7	336,00 \$	2 352
	Parentales (55 %)	2018-01-28	2018-05-12	15	264,00 \$	3 960
Total pour la mère				40		12 348

Ou

Régime particulier						
Demandeur	Type de prestations	Date de début	Date de fin	Nombre de semaines	Montant par semaine	Total
Mère	Maternité (75 %)	2017-08-06	2017-11-18	15	360,00 \$	5 400
	Parentales (75 %)	2017-11-19	2018-05-12	25	360,00 \$	9 000
Total pour la mère				40		14 400

 Nouvelle simulation  Imprimer

2.3 Prestations gouvernementales pour les enfants

2.3.1 Provincial – Gouvernement du Québec

1- Paiement de soutien aux enfants

C'est une aide financière non imposable versée à toutes les familles admissibles ayant au moins un enfant de 18 ans et moins résidant avec elles.

Critères d'admissibilité :

- Être responsable des soins et de l'éducation d'un enfant de moins de 18 ans.
- Résider avec l'enfant ou, si l'enfant est placé dans un centre jeunesse, assumer le coût de la contribution exigée par ce centre.
- Résider au Québec (selon la Loi sur les impôts du Québec).
- Avoir (soit le parent ou son/sa conjoint-e) l'un des statuts suivants :
 - Citoyen canadien
 - Résident permanent
 - Résident temporaire qui habite au Canada depuis les 18 derniers mois**
 - Personne protégée

Lorsque vous avez un nouveau-né, le parent n'a pas besoin de faire de demande pour recevoir le paiement. C'est fait automatiquement en déclarant son bébé au Directeur de l'état civil.

** Les parents-étudiants-internationaux appartiennent à cette catégorie. Ils doivent toutefois être au pays depuis 18 mois (avec ou sans leur enfant) et résider avec leur enfant au moment de la demande. Attention, il existe des restrictions concernant les séjours hors du Québec. Veuillez vous informer avant de planifier une visite dans votre pays d'origine qui pourrait avoir pour effet de remettre le décompte des 18 mois à zéro. L'aide sera rétroactive si l'étudiant fait dûment la déclaration d'impôts.

Le montant de cette aide reçue varie en fonction :

- du nombre d'enfants à charge de moins de 18 ans résidant avec le bénéficiaire
- du nombre d'enfants en garde partagée
- du revenu familial, c'est-à-dire la somme des revenus des 2 conjoints, s'il y a lieu de la situation conjugale (avec ou sans conjoint)

Nombre d'enfants et paiement de soutien :

Pour un 1^{er} enfant le montant annuel varie entre 676\$ et 2410\$.

Pour le 2^{ème} enfant le montant annuel varie entre 625\$ et 1204\$.

Pour le 3ème enfant le montant annuel entre 625\$ et 1204\$.

Pour le 4ème enfant et les suivant, le montant annuel varie entre 625\$ et 1 806\$.

Pour les familles monoparentales, il peut y avoir un supplément jusqu'à 337\$ par année.

Source : Paiement de soutien aux enfants. Retraite Québec, Gouvernement du Québec.

https://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/programmes/soutien_enfants/paiement/Pages/paiement.aspx

2- Le supplément pour enfants handicapés

Le but de ce supplément est d'aider financièrement les familles avec un enfant ayant une déficience ou un trouble des fonctions mentales et ce, concernant la garde, les soins et l'éducation. Il y a une évaluation faite afin d'estimer l'importance des limitations selon l'âge de l'enfant, les éléments facilitateurs et les obstacles dans l'environnement. Il peut y avoir une réévaluation médicale pour observer l'évolution de la situation de l'enfant et ajuster les paiements s'il y a lieu. Le montant est de 2 280\$ par année pour tous les enfants quel que soit leur condition. En cas de garde partagée 50/50, chacun des parents reçoit la moitié du montant.

*L'enfant d'un parent-étudiant-international sera admissible s'il est déjà admissible au paiement de soutien aux enfants.

Source : Supplément pour enfant handicapé. Retraite Québec. Gouvernement du Québec.

https://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/programmes/soutien_enfants/supplement/Pages/supplement.aspx



Photo : e-enfants.com

3- Le supplément pour enfants handicapés nécessitant des soins exceptionnels

Ce supplément aide les parents avec des responsabilités hors du commun en ce qui concerne des soins particuliers ou une présence constante auprès de l'enfant ayant une maladie grave ou des incapacités très importantes. L'aide versée peut aller jusqu'à 11 448\$ par année.

Critères d'admissibilité :

Être admissible au paiement de soutien aux enfants et au supplément pour enfant handicapé.

Avoir à votre charge un enfant de moins de 18 ans ayant des **déficiences persistantes** ou un **trouble désigné des fonctions mentales** qui entraînent de **graves et multiples incapacités** l'empêchant de réaliser de manière autonome les **habitudes de vie** d'un enfant de son âge; un trouble désigné des fonctions mentales se caractérise par :

une déficience intellectuelle sévère ou profonde, ou

un trouble du spectre de l'autisme associé à une déficience intellectuelle et à un trouble grave du comportement

Source : Supplément pour enfant handicapé nécessitant des soins exceptionnels. Retraite Québec. Gouvernement du Québec.
https://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/enfants/enfant_handicape/seh-necessitant-soins-exceptionnels/Pages/seh-necessitant-soins-exceptionnels.aspx

4- Crédit d'impôt pour les activités des enfants

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable pour les activités physiques ou activités artistiques, culturelles ou récréatives d'un enfant.

Critères d'admissibilité :

Résider au Québec

Avoir payé des frais

soit pour l'inscription de l'enfant à un programme qui comprend des activités physiques ou des activités artistiques, culturelles ou récréatives convenant aux enfants, et dont la durée est d'au moins huit semaines consécutives ou d'au moins cinq jours consécutifs (camp de vacances) [ce programme ne doit pas faire partie d'un programme d'études d'une école],

soit pour l'adhésion de l'enfant à un club, à une association ou à une organisation semblable qui offre des activités physiques ou des activités artistiques, culturelles ou récréatives convenant aux enfants, à condition que l'adhésion soit d'une durée d'au moins huit semaines consécutives;

Revenu familial ne dépassant pas 134 095 \$

Détenir un reçu attestant notamment des frais d'inscription ou d'adhésion qui donnent droit au crédit d'impôt (conservez ce reçu pour pouvoir nous le fournir sur demande).

* Les parents-étudiants-internationaux détenant un permis d'études sont également admissibles.

Source : Crédit d'impôt pour les activités des enfants, Revenu Québec. Gouvernement du Québec. http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/credits/activites_enfants/

5- Crédit d'impôt pour solidarité

Le crédit d'impôt pour solidarité est un crédit d'impôt remboursable qui vise à venir en aide aux ménages à faible ou à moyen revenu. Il se peut que votre revenu annuel soit trop élevé et que vous n'y ayez pas droit. Pour l'obtenir, il faut remplir l'annexe D dans la déclaration de revenus.

Critères d'admissibilité :

Avoir 18 ans ou plus (si vous aviez moins de 18 ans, vous pourriez avoir droit au crédit d'impôt si vous étiez dans l'une des situations suivantes : vous aviez un conjoint, **ou** vous étiez le père ou la mère d'un enfant qui résidait avec vous, **ou** vous étiez reconnu comme mineur émancipé par une autorité compétente [par exemple, un tribunal]);

Résider au Québec;

Être citoyen canadien, **ou**

Être résident permanent ou personne protégée, au sens de la Loi sur l'immigration et la protection des réfugiés, **ou**

Être résident temporaire ou titulaire d'un permis de séjour temporaire, au sens de la Loi sur l'immigration et la protection des réfugiés, ayant habité au Canada pendant les 18 derniers mois.

Notez que le montant obtenu peut être réduit en fonction de votre revenu familial.

Pour les nouveaux arrivants, si vous avez commencé à résider au Québec au cours de l'année 2016, vous devez remplir l'annexe D de votre déclaration de

revenus de l'année 2016 pour demander le crédit d'impôt pour solidarité. Ainsi, vous pourrez demander le crédit d'impôt pour solidarité pour la période de versement de juillet 2017 à juin 2018.

Source : Crédit d'impôt pour la solidarité. Revenu Québec, Gouvernement du Québec.
http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/situation/faible_revenu/solidarite/default.aspx

6- Crédit d'impôts pour les frais de garde d'enfants

Le crédit d'impôt pour frais de garde est un crédit remboursable. Il vise à soutenir les parents qui souhaitent étudier, rechercher ou occuper un emploi ou qui sont en congé parental. Pour demander ce crédit d'impôt, vous devez produire votre déclaration de revenus et remplir l'annexe C. Notez que les frais de garderies subventionnées (milieu familial subventionné, CPE ou milieu scolaire) ne sont pas admissibles à ce crédit.

Si vous répondez aux critères d'admissibilité, vous pouvez également obtenir des versements anticipés du crédit d'impôt pour frais de garde afin de recevoir le montant tous les 15 du mois de l'année en cours plutôt qu'après la production de la déclaration de revenus*. Malheureusement, les parents-étudiants-internationaux ne détenant pas la résidence permanente ne sont pas admissibles aux versements anticipés. Cependant, ils sont admissibles au crédit d'impôt qui pourra leur être remboursé à la production de leur rapport d'impôt en mars de chaque année.

Pour obtenir le crédit d'impôt pour les frais de garde d'enfants, vous devez répondre à l'ensemble des critères ci-après.

Critères d'admissibilité des parents :

Résider au Québec

Les frais de garde payés ont été engagés pendant que vous ou votre conjoint

occupiez les fonctions d'une charge ou d'un emploi,

exploitez activement une entreprise,

exercez une profession,

faisiez de la recherche pour laquelle vous avez reçu une subvention,

recherchez activement un emploi,

fréquentiez un établissement d'enseignement à temps plein ou à temps partiel,

receviez des prestations du Régime québécois d'assurance parentale ou des prestations liées à une naissance ou à une adoption en vertu du Régime d'assurance-emploi;

Vous ou votre conjoint, au 31 décembre 2016, avez payé des frais à un particulier, à une garderie, à un centre de vacances et de loisirs, à un pensionnat ou à une colonie de vacances pour assurer des services de garde à l'enfant; de plus, l'enfant vivait avec vous ou avec votre conjoint au 31 décembre 2016 au moment où ces frais ont été engagés;

Les services de garde ont été assurés au Canada par une personne qui y résidait, sauf si vous viviez temporairement hors du Canada.

Critères d'admissibilité de l'enfant :

il est âgé d'au plus 16 ans et il est votre enfant ou celui de votre conjoint;

il est âgé d'au plus 16 ans, il est à votre charge ou à celle de votre conjoint, et son revenu pour l'année ne dépasse pas 7 610 \$;

il est votre enfant ou celui de votre conjoint, il est à votre charge ou à celle de votre conjoint et il a une infirmité;

il est à votre charge ou à celle de votre conjoint, il a une infirmité, et son revenu pour l'année ne dépasse pas 7 610 \$.

Critères d'admissibilité des frais de garde :

les frais payés à un centre d'éducation préscolaire*;

les frais payés à un jardin d'enfants (anciennement appelé *prématernelle*)*;

les frais payés à un atelier éducatif pour enfants d'âge préscolaire uniquement (équivalent du jardin d'enfants)*;

les frais payés à une maternelle*;

les frais payés à une maternelle-garderie*;

les frais payés à un centre de loisirs municipal pendant les vacances scolaires (par exemple un terrain de jeu);

les frais payés à un camp de jour;

les frais additionnels payés pour les heures supplémentaires de garde;

les frais additionnels payés pour les jours fériés et les journées de vacances, y compris les frais payés pour les places à contribution fixée par le gouvernement lorsqu'aucun service de garde n'est offert ni qu'aucune subvention n'est versée pour ces journées;

les frais payés à un gardien d'enfants à domicile;

les frais de repas d'un service de garde ou d'une colonie de vacances lorsqu'ils sont inclus dans le coût des services et qu'ils ne font pas l'objet d'une facturation distincte;

les frais payés à un pensionnat ou à une colonie de vacances, jusqu'à concurrence de

200 \$ par semaine pour un enfant de moins de 7 ans,

275 \$ par semaine pour un enfant atteint d'une déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques, quel que soit son âge,

125 \$ par semaine pour tout autre enfant admissible.

* Sauf s'il s'agit de frais payés pour une place à contribution fixée par le gouvernement pour laquelle une subvention est versée au service de garde.

Critères d'admissibilité du versement anticipé des frais de garde :

vous êtes la mère ou le père biologique ou adoptif d'un enfant (légalement ou de fait) avec qui vous vivez au moment de la demande ou êtes le conjoint de ce parent;

vous résidez au Québec au moment de la demande et êtes un citoyen canadien, un résident permanent ou une personne à qui le Canada a accordé l'asile;

vous détenez un document, fourni par la personne qui assure la garde de l'enfant, qui confirme le tarif de garde et le nombre de jours au cours desquels l'enfant sera gardé pendant l'année;

vous estimez avoir droit, pour l'année, à un montant dépassant 1 000 \$ comme crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants ;

vous acceptez que les versements soient faits par dépôt direct.

Pour recevoir les versements anticipés, vous devez **faire votre demande au plus tard le 15 octobre de l'année en cours**. À tout moment durant l'année, vous pouvez effectuer une modification des frais de garde prévus si votre situation change.

Utilisez l'[outil de calcul](#) en ligne pour connaître les montants auxquels vous pourriez avoir droit et comparer le coût net d'une garderie privée et d'une garderie subventionnée.

Source : Crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants. Revenu Québec, Gouvernement du Québec. http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/credits/credit_enfant/default.aspx

8- Allocation logement

Lorsque la part accordée au logement est trop grande, vous pouvez recevoir une allocation en faisant une demande à Revenu Québec. Cette allocation s'adresse aux personnes âgées et aux familles à faible revenu ayant un enfant à charge, y compris les enfants de 18 ans et plus tant qu'ils sont aux études à temps plein.

Critères d'admissibilité :

vous êtes une personne seule âgée de 50 ans ou plus;

vous êtes en couple et vous ou votre conjoint êtes âgé de 50 ans ou plus;

vous faites partie d'un ménage à faible revenu (composé, par exemple, de travailleurs, d'étudiants ou de prestataires de l'assistance sociale) comptant au moins un enfant à charge.

Le programme Allocation-logement s'adresse :

- aux propriétaires;
- aux locataires;
- aux chambreurs;
- à toute personne qui partage un domicile avec un ou plusieurs occupants.

Critères d'exclusion :

- Résider dans une habitation à loyer modique (HLM) ou un établissement de santé et de services sociaux financé par l'État;
- Bénéficier d'un supplément au loyer ou recevez une autre subvention directe pour vous loger;
- Posséder des biens ou des liquidités dont la valeur dépasse 50 000 \$ (à l'exception de la valeur de votre résidence, de votre terrain, de vos meubles et de votre voiture).

Le montant est calculé selon le nombre de personnes dans votre ménage, du type de ménage, de votre revenu et du coût de votre loyer. Ce montant peut atteindre 80\$ par mois.

Source : Allocation logement.

http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/situation/faible_revenu/programmes_Allocation-logement.aspx

2.3.2 Fédéral – Gouvernement du Canada

1- Allocation canadienne pour enfants

C'est un paiement mensuel non imposable versé aux familles admissibles pour les aider à subvenir aux besoins de leurs enfants de moins de 18 ans. Il est calculé à partir des renseignements présents dans votre déclaration de revenus.

Critères d'admissibilité :

- Vous devez vivre avec l'enfant, et l'enfant doit être âgé de moins de 18 ans.
- Vous devez être le principal responsable des soins et de l'éducation de l'enfant.
- Vous devez être un résident du Canada aux fins de l'impôt.
- Vous **ou** votre époux ou conjoint de fait devez être :
 - un citoyen canadien
 - un résident permanent
 - une personne protégée
 - un résident temporaire ayant résidé au Canada au cours des 18 derniers mois et qui possède un permis en règle le 19^e mois

un Indien au sens de la *Loi sur les Indiens*

* Les parents-étudiants-internationaux appartiennent à cette catégorie. Ils doivent toutefois être au pays depuis 18 mois (avec ou sans leur enfant) et résider avec leur enfant au moment de la demande. Attention, il existe des restrictions concernant les séjours hors du Québec. Veuillez vous informer avant de planifier une visite dans votre pays d'origine qui pourrait avoir pour effet de remettre le décompte des 18 mois à zéro. L'aide sera rétroactive si l'étudiant fait dûment la déclaration d'impôts.

Le montant varie selon :

- le nombre d'enfants qui vivent avec vous
- l'âge de vos enfants
- votre revenu familial net rajusté
- l'admissibilité de votre enfant à la prestation pour enfants handicapés

Prestation de base pour la période de juillet 2016 à juin 2018 :

- 6 400 \$ par an (533,33 \$ par mois) pour chaque enfant admissible âgé de moins de six ans
- 5 400 \$ par an (450,00 \$ par mois) pour chaque enfant admissible âgé de 6 à 17 ans

Ensuite, si votre revenu familial dépasse 30 000\$ annuellement, la prestation de base est diminuée selon les tranches de revenu.

Source : Allocation canadienne pour enfants, Agence du revenu du Canada, Gouvernement du Canada. <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/prestations-enfants-familles/allocation-canadienne-enfants-aperçu.html>

2- Prestation fiscale pour le revenu de travail (PFRT)

La PFRT est destinée aux personnes et aux familles à faible revenu gagnant un revenu de travail d'un emploi ou d'une entreprise.

Critères d'admissibilité :

- vous avez 19 ans ou plus au 31 décembre; **et**
- vous êtes un résident du Canada aux fins de l'impôt sur le revenu tout au long de l'année.

Cette prestation est calculée à partir de votre état civil, province ou territoire de résidence, revenu de travail, revenu net, personne à charge et votre admissibilité au supplément pour invalidité de la PFRT.

Les montants versés varient :

La prestation maximale pouvant être reçue est entre 968\$ et 2580\$. Celle-ci est réduite selon le revenu net annuel soit à partir de 11 675\$ pour les célibataires sans enfant et de 16 122\$ pour les familles.

Source : Prestation fiscale pour le revenu du travail (PFRT), Agence du revenu du Canada, Gouvernement du Canada. <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/prestations-enfants-familles/prestation-fiscale-revenu-travail-pfirt.html>

2.4 Bourses

Le Bureau des bourses et de l'aide financière (BBAF) de l'UL centralise tous les services d'aide financière de l'UL. Malheureusement, la majorité des bourses demandent d'être inscrit-e à temps plein aux études, tandis que la majorité des parents sont aux études à temps partiel.

Consultez le [répertoire des bourses](#) du BBAF pour connaître les opportunités financières qui vous sont offertes en relation avec vos différentes caractéristiques d'études, de provenance ou de recherche.

Depuis quelques années, les [bourses de dépannage](#) pour les étudiant-e-s en situation précaire sont désormais ouvertes aux parents-étudiants inscrits à temps partiel [sous certaines conditions](#).

Source : Bureau des bourses et de l'aide financière (BBAF), Université Laval. <https://www.bbaf.ulaval.ca/>

2.5 Assurance santé et dentaire avec la CADEUL et l'AELIÉS

Ce sont des assurances santé et dentaire qui complètent celles offertes par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). Si vous avez droit à une assurance à votre travail, vous n'avez pas droit à ces assurances. Certains critères s'appliquent. En général, ces assurances peuvent couvrir certains médicaments, vaccins, soins dentaires, soins de la vue, services de psychologie, massothérapie et autres.

Il est possible d'assurer toute la famille avec les assurances collectives étudiantes. Cependant, le montant à payer en début de session d'automne (ou d'hiver, si la première inscription à lieu à cette session) est très élevé. Toutefois, certains de nos membres ont négocié des ententes de paiement en 3 versements plutôt qu'en un seul.

Assurance au premier cycle : <http://cadeul.com/services/regime-collectif-de-soins-de-sante-et-dentaires/>

Assurance aux cycles supérieurs : <http://www.aelies.ulaval.ca/services/assurance-collective-aseq>

2.6 Emploi sur le campus et à l'extérieur

La majorité des emplois d'auxiliaires d'enseignement et de recherche ont comme critère d'être aux études à temps plein ou d'être étudiant national (exclusion des étudiants avec permis d'études). Par contre, certains emplois comme dans les cafétérias n'ont pas cette contrainte. Pour voir les emplois offerts sur le campus, visitez le site du [SPLA](#).

Pour des emplois à l'extérieur de l'Université Laval, le service du SPLA peut être très pertinent afin de vous aider dans la rédaction de votre curriculum vitae et de votre lettre de présentation ainsi que dans vos techniques de recherche d'emploi. Il offre un répertoire d'offres d'emplois spécialisés et non spécialisés. En remplissant votre profil en ligne, vous pouvez recevoir les offres d'emplois pertinentes par courriel chaque semaine.

Voici d'autres sites pertinents :

[Emploi Québec](#) (Information sur le marché du travail et moteur de recherche d'offres d'emploi mis en place par le Gouvernement du Québec)

[Guichet Emploi](#) (Information sur le marché du travail et moteur de recherche d'offres d'emploi mis en place par le Gouvernement du Canada)

[Jobboom](#)

[Monster.ca](#)

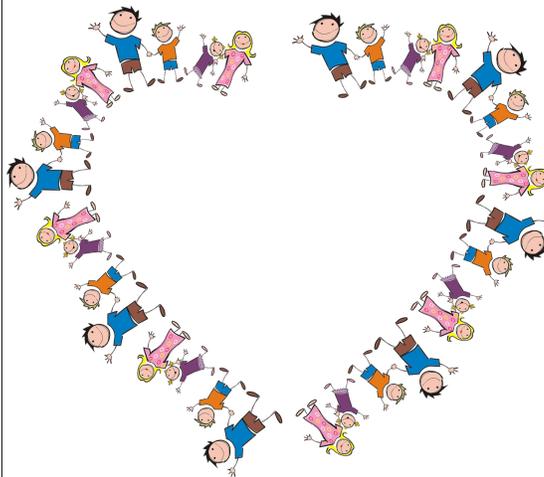
[Jobillico](#)

Tableau synthèse des ressources financières

Type de ressource	Situation/Critères d'admissibilité	Information
Aide financière aux études (AFE)	Temps partiel Temps plein	http://www.afe.gouv.qc.ca/
Régime québécois	Avoir un revenu d'au moins 2 000	http://www.rgap.gouv.qc.ca/

d'assurance parentale	\$ en salaire au cours de l'année	
Qc – Paiement de soutien aux enfants	Résider au Canada depuis au moins 18 mois et habiter avec l'enfant au moment de la demande	https://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/programmes/soutien_enfants/paiement/Pages/paiment.aspx
Qc – Supplément pour enfant handicapé	Avoir un enfant vivant avec un handicap	https://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/programmes/soutien_enfants/supplement/Pages/supplement.aspx
Qc – Supplément pour enfant handicapé nécessitant des soins exceptionnels	Avoir un enfant vivant avec un handicap	https://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/enfants/enfant_handicape/seh-necessitant-soins-exceptionnels/Pages/seh-necessitant-soins-exceptionnels.aspx
Qc – Crédit d'impôt pour les activités des enfants		http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/credits/activites_enfants/
Qc – Crédit d'impôt pour la solidarité	Avoir un faible revenu	http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/situation/faible_revenu/solidarite/default.aspx
Qc – Allocation logement	Avoir un faible revenu	http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/situation/faible_revenu/programmes_Allocation-logement.aspx
Ca – Allocation canadienne pour enfants	Résider au Canada depuis au moins 18 mois et habiter avec l'enfant au moment de la demande	https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/prestations-enfants-familles/allocation-canadienne-enfants-apercu.html
Ca – Prestation fiscale de revenu de travail (PFRT)		https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/prestations-enfants-familles/prestation-fiscale-revenu-travail-pfirt.html

Bureau des bourses et de l'aide financière (BBAF)		https://www.bbaf.ulaval.ca/
Assurance santé et dentaire	Être membre et payer la cotisation à l'assureur	Premier cycle : http://cadeul.com/services/regime-collectif-de-soins-de-sante-et-dentaires/ Cycles supérieurs : http://www.aelies.ulaval.ca/services/assurance-collective-aseq
Emploi sur le campus ou ailleurs	Être disponible au travail (certaines exclusions pour les personnes inscrites à temps partiel et pour les étudiant-e-s internationaux)	www.spla.ulaval.ca http://www.emploiquebec.gouv.qc.ca/ https://www.guichetemplois.gc.ca/ www.jobboom.com www.monster.ca https://www.jobillico.com/fr



SECTION 3 : LES RESSOURCES

Cette section traite des principales ressources généralement recherchées par les parents-étudiants de l'UL. Contactez-nous si une ressource importante a été oubliée. Les ressources concernant la recherche de garderie sont traités dans la section 4.

3.1 Services communautaires, publics et parapublics

Les services communautaires sont offerts par les CLSC, les organismes communautaires et les services municipaux de la Ville de Québec. Pour connaître votre CLSC, consultez le [répertoire en ligne](#).

Soutien téléphonique pour les parents

Nom	Principaux services
211 Site internet	Composez le 211 : numéro de téléphone et répertoire en ligne facile d'utilisation pour obtenir des renseignements sur les services communautaires, public et parapublics disponibles à Québec.
811	Composez le 811 pour obtenir du soutien psychosocial ou si vous avez une préoccupation concernant votre santé ou une question sur le système de santé (en cas d'urgence, composez le 911).
Ligne Parents	Soutien professionnel gratuit 24h/7 au 1-800-361-5085
Entraide Parents	Soutien téléphonique et autres ateliers au 418-684-0050
Centre de crise	Pour les situations pressantes 24h/7 au 418-688-4240
Violence Info	418-667-8770

3.2 Ressources Logements

3.2.1 Recherche d'un logement hors campus

Pour effectuer votre recherche de logement à Québec :

- Consultez les babillards situés dans les différents pavillons sur le campus
- Repérez les affiches ou pancartes *À louer* directement sur les immeubles ou les maisons

- Parcourez la section des petites annonces des journaux *Le Soleil*, le *Journal de Québec* ou *Voir*

- Parcourez les sites Web suivant :

www.lespac.com

www.quebec.kijiji.ca

<https://www.padmapper.com/>

<http://www.appartqc.ca/>

www.cherchetrouve.ca

www.contactcosmopolite.ulaval.ca

les différents types de logement listés dans le tableau ci-après

- Si vous cherchez une maison en location, les sites de vente de maison possèdent généralement une section location :

Centris (regroupe la plupart des sites de ventes) : www.centris.ca

Du prorio : <https://duproprio.com/>

Remax : www.remax-quebec.com

Royal Le page : www.royallepage.ca

Publimaison : <http://www.publimaison.ca/fr/recherchelocation/location>

3.2.2. Quelques trucs pour choisir son logement

Appelez le propriétaire et faites-vous une liste de questions à poser par exemple: le nombre de chambres, les services compris, la présence d'un stationnement, etc. N'hésitez pas à poser le plus de questions possible pour ne pas perdre votre temps à visiter un logement qui n'est pas convenable.

Visiter l'appartement avant de vous engager. Vérifiez toutes les pièces, l'état des électroménagers s'il y a lieu, la plomberie, les aires communes s'il y a lieu.

Si l'appartement n'est pas chauffé ni éclairé, n'oubliez pas de calculer ces coûts. Il faut aussi calculer internet, la télévision, le stationnement, le transport, le téléphone, les assurances logement. Pour calculer les coûts d'électricité, il suffit d'entrer l'adresse du logement dans le [site d'Hydro-Québec](http://www.hydroquebec.com) qui vous donnera le coût à ce logement au cours de l'année précédente.

3.2.3 Vos droits et vos obligations, en tant que locataire

Pour éviter des situations malheureuses et favoriser toutes vos chances de succès en cas de recours contre un-e propriétaire, il faut connaître vos droits. Voici un site d'information simple : <http://www.appartqc.ca/aide/droits-et-obligations-en-tant-que-locataire-ou-propretaire/>.

Vous pouvez également vous informer du côté de la [Régie du logement](#) qui est l'autorité et le recours pour les locataires et les propriétaires. N'hésitez pas à les appeler pour avoir des précisions.

Pour obtenir la liste des formulaires et modèles de lettres et avis pour différentes situations, consultez ceux fournis par le [Bureau d'Animation et Information Logement du Québec Métropolitain \(BAIL\)](#).

Ce qu'il faut savoir, puisque nul n'est tenu d'ignorer la loi :

Certains propriétaires sont réticents à louer à des familles, particulièrement à des familles immigrantes. Il s'agit de discrimination, laquelle est interdite par la Charte des droits et libertés de la personne. Toutefois, nous savons que cette réalité existe. Si c'est possible, visitez les appartements sans vos enfants et évitez de les mentionner avant la signature du bail. Si vous êtes victime de discriminations, il existe des [recours](#).

Lors de la [signature du bail](#), le propriétaire peut demander le versement du premier mois de loyer, mais il n'est pas autorisé à demander aucun autre montant supplémentaire (trois premiers mois, chèques postdatés ou dépôts pour clés ou autre).

Informez-vous du prix du loyer au cours des 12 mois précédant votre bail (section G du bail, si le propriétaire l'a rempli ou en vous informant auprès des locataires sortants). S'il était plus bas de manière déraisonnable, vous pouvez faire baisser le montant de votre location :

- négocier une entente à l'amiable (toujours la première étape);
- demander une fixation du prix à la Régie dans les 10 jours suivant la signature du bail ou dans les 2 mois suivant la location si le propriétaire n'avait pas indiqué le prix à la section G.

En arrivant dans l'appartement, prenez des photos de l'état des lieux et inscrivez par écrit vos observations (une fenêtre craquée, par ex.). Vous pouvez remettre une copie au propriétaire, c'est votre garanti pour éviter des frais pour des choses que vous n'avez pas brisé lorsque vous partirez du logement. C'est également le bon moment de demander que des éléments soient réparés si besoin.

En tout temps, vous devez payer votre loyer, même lorsque des problèmes surviennent (la Régie du logement traite plus rapidement les causes de non-paiement de loyer que celles de problèmes vécus par les locataires, vous pourriez alors être évincé-e de votre logement; de plus, l'absence de paiement peut nuire à votre cause même lorsqu'elle est juste);

En tant que locataire, vous avez droit :

- à la jouissance pleine et entière des lieux;
- de vous sentir en sécurité dans votre logement;
- à un logement sain et en bon état;

À l'approche du renouvellement du bail (généralement février), vous pouvez refuser l'augmentation du loyer lors du renouvellement du bail en remplissant un simple formulaire;

Si vous souhaitez quitter en cours de bail, vous avez le droit de céder votre bail;

En cas de problème, vous pouvez intenter un recours à la Régie du logement;

Si vous faites face à une situation où des [réparations urgentes sont nécessaires](#), vous pouvez effectuer, au frais de votre propriétaire, des travaux qui sont urgents, lorsque celui-ci ne les effectue pas (conservez vos factures et prenez des photos avant et après). De plus, vous avez le droit de retenir les coûts sur le paiement de votre loyer. Attention, ce droit doit être utilisé avec prudence. Vérifier avec la Régie du logement.

3.2.4 Principales ressources en logement

Nom	Secteur	Principaux services	Critères d'admission
Mères et monde Site internet	Limoilou	-Logement -Joujouthèque -Intervention individuelle -Centre de documentation -Halte-garderie	-Réservé aux femmes; -Être âgée entre 16 et 30 ans; -Être monoparentale; -Disposer d'un faible revenu; -Être prête à s'engager dans un projet de vie
Office municipal d'habitation de Québec (OMHQ) Site internet	Tous les secteurs	-Logement à prix modique (HLM)	-Avoir 18 ans et plus ou être un mineur émancipé -Être un citoyen canadien ou un résident permanent -Être autonome, c'est-à-dire: capable d'assurer la satisfaction de ses besoins essentiels, en particulier ceux reliés aux soins personnels et aux tâches ménagères usuelles, ou garantir qu'il reçoit le support nécessaire auprès d'un organisme reconnu. -Revenu du ménage ne dépassant pas le seuil admissible soit 33 500\$ pour deux adultes et deux enfants.
Fédération des coopératives d'habitation Québec, Chaudières-Appalaches Site internet	Tous les secteurs	- Centralise les demandes en coopératives à Québec - Consolide et développe le mouvement des coopératives de logement à Québec -Service d'entretien et inspection des bâtiments.	Admissibilité : - premier critère : avoir le désir de vivre selon les valeurs du mouvement coopératif (décisions démocratiques, engagement communautaire, etc.); - différents autres critères de priorisation choisis par chaque coopérative (famille, personne seule, revenu Subventions : il existe diverses subventions selon la situation des membres de la coopérative. Certains logements sont réservés aux personnes admissibles aux subventions (faible revenu par ex.)

			alors que d'autres peuvent être occupés par tout le monde. Comment faire? Formulaire Liste des coopératives de Québec
Centre multiethnique de Québec Site internet	Saint-Roch	- Hébergement temporaire et transitoire - Milieux de vie et d'apprentissage propices aux nouveaux arrivants	- Priorité aux personnes immigrantes nouvellement arrivées au Québec
YWCA Site internet	Saint-Sacrement	- Logement pour mère monoparentale - subventionné (25% du revenu) - Durée de 5 ans maximum - Accompagnement hebdomadaire	- Être une femme - Être monoparentale - Répondre aux critères d'admissibilité de l'OMHQ (faible revenu)
Le Piolet Site internet	Loretteville	- Logement transitoire - subventionné (25% du revenu) - Durée de 5 ans maximum - Accompagnement hebdomadaire	- Être monoparental-e - Être à très faible revenu
B.A.I.L. Bureau d'animation et information Logement du Québec Métropolitain Site internet	Tous les secteurs (situé à St-Roch)	- Soutien pour les locataires - Aide en cas de problèmes avec un propriétaire - Aide dans les démarches à la régie - Liste de mauvais propriétaires	Être locataire ou propriétaire de logements locatifs

Comité d'aide aux locataires Site internet	Tous les secteurs (situé à Sainte-Foy)	- Soutien pour les locataires - Aide en cas de problèmes avec un propriétaire - Aide dans les démarches à la régie	
Régie du logement (RDL) site internet	Tous les secteurs	- Instance gouvernementale qui fait appliquer la loi en matière de logement - Informe les locataires et les propriétaires - Instance de recours en cas de problème	

3.2 Violences

Nom	Secteurs	Principaux services	Critères d'admission
Maisons d'hébergement pour femmes Site internet	Tous les secteurs (pour des raisons de sécurité, les adresses ne sont pas disponibles)	-Intervention de groupe -Intervention individuelle -Suivi après le départ de la maison pour certaines -Hébergement possible avec enfants pour plusieurs	Variet selon les maisons, certaines ne peuvent pas accepter de femmes avec enfants. En général, surtout les femmes vivant de la violence. Certaines peuvent être acceptées si elles vivent des autres problématiques surtout si elles ont des enfants.
Violence info Site internet	Tous les secteurs (situé à Limoilou)	-Écoute téléphonique -Intervention individuelle -Intervention de groupe	Femmes vivant de la violence conjugale de 14 ans et plus. Leurs enfants garçons ou filles.

		-Prévention	
Viol-Secours (Centre d'aide et de luttes contre les agressions à caractère sexuel de Québec [CALACS de Québec]) Site internet	Tous les secteurs (situé à Limoilou)	-Soutien psychosocial -Aide médicale -Défense des droits	Personne ayant vécu de la violence sexuelle

3.3 Grossesse, allaitement et périnatalité

Au Québec, il est possible d'obtenir un suivi de grossesse auprès d'une sage-femme ou d'un-e médecin. L'accouchement peut avoir lieu au domicile du parent, à la maison de naissance ou à l'hôpital.

Lieux d'accouchement possibles :

- Domicile du parent (avec suivi en maison de naissance)
- Maison de naissance de la Capitale-Nationale (située à Limoilou)
- Maison de naissance Mimosa (située à St-Romuald, Rive-Sud de Québec)
- Hôpital St-François d'Assise (situé Limoilou)
- Hôpital du CHUL (situé à Sainte-Foy)

Principales ressources pour la grossesse et l'allaitement

Nom	Secteurs	Principaux services	Critères d'admission
Grossesse			
SOS grossesse Site internet	Tous les secteurs (situé à Limoilou)	- Aide à la décision en cas de grossesse imprévue - Intervention individuelle - Écoute téléphonique - Ateliers et conférences	
Attention aux ressources conseils pour la grossesse anti-choix	2 ont été identifiés à Qc : Option grossesse : Sainte-Foy La Roselière : Montcalm Ces groupes s'affichent comme neutre et sans jugement, mais un rapport de la Fédération du Québec pour le planning des naissances (FQPN) a mis au jour que des informations erronées sur l'avortement y sont diffusées et qu'ils sont associés au mouvement « pro-vie ».		

Maison de naissance Site internet	Limoilou	-Suivi prénatal -Accouchement -Suivi post-natal -Aide à l'allaitement -Cours prénataux -Soins du bébé	
Maison de naissance Mimosa site internet	Saint-Romuald (Rive-Sud)	-Suivi prénatal -Accouchement -Suivi post-natal -Aide à l'allaitement -Cours prénataux -Soins du bébé	
Les relevailles Site internet	Tous les secteurs (situé à Loretteville)	-Aide à domicile à prix modique (en fonction du revenu) -Dépression post-partum -Café-rencontre -Massage pour bébé -Art détente	Avoir un bébé de moins de 9 mois - sur demande au CLSC, des heures supplémentaires peuvent être offertes
Le Petit Répît site internet	Tous les secteurs	-Répît à domicile pour parents ayant enfant de 0 à 17 ans.	- 15 premières heures gratuites lors de l'inscription - sur demande au CLSC, peut obtenir des heures gratuites supplémentaires - les autres heures sont payantes (environ 15 \$ / h), mais ces frais sont éligibles au crédit d'impôt de frais de garde d'enfants (v. section « Finances »)
Coucou Maman! Site internet	- Haute-Ville	- visites à domicile pour les parents d'enfants de 0 à 1 an - écouter et soutenir émotionnellement les mères dans les premiers mois de vie	- enfant 0-1 an
Les Voisines	Saint-Sauveur		
Programme OLO Site internet	Tous les secteurs	-Rencontre aux deux semaines dès la 12 ^e semaine de grossesse	- Avoir un revenu familial en bas du seuil de faible revenu - Être enceinte

		- un verre de jus d'orange, un litre de lait, un œuf donnés à la maman	- Faire la demande à l'infirmière OLO de votre CLSC
Les accompagnantes Site internet	Tous les secteurs	-Ateliers préparation à la naissance -Accompagnement à la naissance -Cours prénataux -Groupe soutien post-natal -Service pour les femmes immigrantes	
Regroupement Naissance-Renaissance site internet	Tous les secteurs (situé à Montréal)	Organisme féministe pour l'humanisation des naissances	
Fédération du Québec pour le planning des naissances (FQPN) Site internet	Tous les secteurs (situé à Montréal)	Organisme communautaire qui promeut la santé sexuelle et reproductive des femmes	
Séréna Québec Site internet	Tous les secteurs	- Information sur la contraception - Atelier de formation sur la méthode sympto-thermique	
Service de référence en périnatalité pour les femmes immigrantes de Québec site internet	Tous les secteurs	- Informer les mères immigrantes - Activités	- Être une femme immigrante
Les Perséides Site internet	Tous les secteurs	- Groupe de soutien	
Allaitement			
Salles d'allaitement de l'UL et Comité de	Campus UL	- 3 salles sur le campus (DKN, Desjardins, Vandry)	

soutien à l'allaitement site internet Pour s'inscrire : allaitement@hotmail.com		- formulaire de demande d'accès en ligne	
La Ligue La Leche (LLL) 1-866-allaiter Site internet Site de référence documentaire	Tous les secteurs (rencontres à Duberger-Les Saules)	- Soutien téléphonique - Référence documentaire scientifique - Rencontres hebdomadaires - Pratique d'allaitement et de maternage proximal	
Entraide Naturolait site internet	Basse-Ville	- -Marraine d'allaitement -Écoute téléphonique -Vente et location de tire-lait - Activités de rencontre	
Allaitement Québec Site internet	Charlesbourg	-Marraine d'allaitement -Écoute téléphonique -Vente et location de tire-lait -Clinique communautaire	
Mamie-lait Site internet	Wendake	-Écoute téléphonique -Soirée d'informations -Cafés rencontre -Clinique communautaire -Marraine d'allaitement	
Chantelait Site internet	Sainte-Foy	-Ateliers d'informations -Clinique d'allaitement -Rencontre de groupe -Intervention individuelle	

3.4 Famille et lieux de socialisation gratuits ou à prix modique

Nom	Secteurs	Principaux services
Association des parents-étudiants de l'UL (APÉtUL) site internet	Campus UL	- activités - écoute et référence - accompagnement en cas de litige en lien avec la conciliation famille-études-travail
Organismes communautaires famille		
Centre famille haute-ville Site internet	Saint-Jean Baptiste	- milieu de vie - Joujouthèque - centre de documentation - cafés discussions - cuisines collectives - groupe d'achat - activités familiales - halte-garderie les vendredis
Entraide parents Site internet	Duburger	-Écoute téléphonique -Groupe d'entraide -Cafés rencontre -Conférences
Évasion Saint-Pie X Site internet	Limoilou	- milieu de vie - plusieurs activités pour les familles - soutiens aux familles dans le besoin
Joujouthèque Site internet	Basse-ville	- aire de jeux - prêt de jeux - ateliers artistiques - camp de jour
Ludothèque Sainte-Foy Site internet	Sainte-Foy	- lieu de socialisation - matinées de jeux parents-enfants - programmation d'activités - aire de jeux - prêt de jeux
Ressources famille de la vieille caserne de Montmorency Re-Fa-Vie Site internet	Beauport	- lieu de socialisation parent-enfant 0-5 ans - programmation d'activités - aire de jeux - halte-garderie
Matinées Frimousses Site internet	Beauport	- programmation d'activités parent-enfant 0-5 ans - lieu de socialisation - aire de jeux

La maison ouverte Site internet	Charlesbourg	- programmation d'activités parent-enfant 0-4 ans - lieu de socialisation - aire de jeux
Ressource Parents Vanier Site internet	Vanier	- programmation d'activités - lieu de socialisation parent-enfant 0-5 ans - aire de jeux
Maison de la famille Saint-Maison de la famille St-Ambroise Site internet	Loretteville	- lieu de socialisation parent-enfant - écoute téléphonique - intervention de groupe - ateliers - groupes d'achat - halte-garderie
Centre ressources Jardins de familles Site internet	Côte-de-Beaupré	- lieu de socialisation parent-enfant - cuisines collectives - aire de jeux - programmation d'activités
Le Pignon bleu Site internet	Saint-Sauveur	- lieu de socialisation parent-enfant - aide alimentaire pour les familles - programmation d'activités
Centre de la famille Valcartier Site internet	Shannon	-Services pour les familles militaires
Organismes communautaires famille site internet	Tous les secteurs	- plusieurs activités, projets et services pour la famille - répertoire des organismes communautaires famille à Québec - les organismes communautaires famille soutienne les familles, créent des réseaux de solidarité et voient à l'amélioration de leurs conditions de vie - plusieurs offrent des services de répit ou halte-garderie
1,2,3 Go Limoilou! Site internet	Limoilou	- plusieurs activités, projets et services pour la famille
Commun'action 0-5 ans site internet	Basse-Ville	- plusieurs activités, projets et services pour la famille
Ressources psychosociales pour les familles		
Maison de la famille Louis-	Sainte-Foy	-Écoute téléphonique -Intervention individuelle et familiales

Hébert Site internet		-Intervention de groupe
Maison de la famille de Québec Site internet	Limoilou	-Écoute téléphonique -Intervention individuelle -Intervention familiale -Intervention de groupe
Maison de la Famille DAC (Droit d'accès de Charlesbourg) Site internet	Charlesbourg et Beauport	-Écoute téléphonique -Intervention individuelle -Intervention familiale -Intervention de groupe - Cuisine collective - Activités de rencontre
Activités familiales gratuites dans les centres communautaires et de loisirs		
Patro Roc-Amadour (salle de motricité) Site internet	Limoilou	- salle de psychomotricité (terrain de jeux intérieur) à coût modique
Centre des loisirs Saint-Sacrement (salle de motricité) Site internet	Saint-Sacrement	- salle de psychomotricité (terrain de jeux intérieur) gratuit - espace maman (ouvert également aux pères)
Kangourou Site internet Montcalm Site internet Saint-Sacrement	- Les lundis aux Loisirs Saint-Sacrement - Les jeudis aux Loisirs Montcalm	- activité animée parent-enfant sur diverses thématiques - collations, jus et cafés offerts - de 9h30 à 11h30
Centres communautaires et centres de loisirs	Tous les secteurs	Regarder la programmation et les services offerts dans le centre communautaire ou de loisirs près de chez vous. Plusieurs activités sont gratuites.
Famille monoparentale et recomposée		
Carrefour familles monoparentales Charlesbourg Site internet	Charlesbourg	-Accueil, écoute informations -Atelier entraide face à la rupture -Activités familiales -Comptoir vestimentaire
Centre des familles monoparentales	La Cité-Limoilou	-distribution alimentaire pour les parents aux études ou au travail -activités et sorties familiales

et recomposées de Québec Site internet		-cuisines collectives -écoute et relation d'aide -information et référence -médiation familiale communautaire bilingue -groupes de soutien pour parents -ateliers de « coaching » familial
Sources Vives Site internet	Beauport	- entraide, information, références - programmation d'activités
Où trouver des activités familiales gratuites?		
Portail Famille de la Ville de Québec Site internet	Tous les secteurs	- portail regroupant les informations et services pour les familles à Québec
Idées de sortie de la Ville de Québec Site internet	Tous les secteurs	- répertoire et moteur de recherche de sorties à Québec (utiliser les filtres « activités familiale » et « activité petit budget »)
Réseau des bibliothèques de Québec Site internet	Tous les secteurs	- prêt de livres, films, jeux et consoles - animation, conférences et activité de lecture pour petits et grands
Quoi faire à Québec? Site internet	Tous les secteurs	- répertoire et moteur de recherche de sorties à Québec
Commerces adaptés aux enfants		
Bougeotte et placotine Site internet	3 lieux : - Sillery - Lebourneuf - Saint-Nicolas	café ciblant spécifiquement les familles - activités - aire de jeux
Rose et pamplemousse Site internet	Limoilou	café ciblant spécifiquement les familles - activités - aire de jeux
Esprit Famille Site internet	Lebourneuf	café ciblant spécifiquement les familles - activités - aire de jeux
Le Gribouillis Site internet	Val-Bélair	café ciblant spécifiquement les familles - activités - aire de jeux
Certification famille	Basse-Ville et Limoilou	des commerces accueillants pour allaiter ou donner à boire au bébé, nul besoin de consommer sur place

site internet		
Autres		
Association de parents de jumeaux et plus Site internet		Différents rabais Activités sociales Entraide entre parents

3.5 Vêtements, articles et meubles à bas prix

Nom	Secteur	Services
La Fripe.com Site internet	Sainte-Foy	Vêtements pour toute la famille Prix modique
Friperie aux petites trouvailles Site internet	Beauport	Vêtements enfants 0-12 ans Prix modique
Friperie le pavois Site internet	Limoilou	Vêtements pour tous Prix modique
Friperie le Sous-Solde Site internet	Limoilou	Vêtements, vaisselle, meubles Prix modiques
Village des valeurs Site internet	Sainte-Foy Limoilou/Beauport Lebourneuf	Vêtements, vaisselle, jouets Prix variés
Comptoir Louise et Frédéric Site internet	Sainte-Foy	Vêtements, meubles, électroménagers Prix modiques ou gratuits, livraison disponible et garantie offerte sur les électroménagers
Comptoir Emmaüs Site internet	Saint-Jean Baptiste	Vêtements, meubles, électroménagers, vaisselle à prix modique
Centre Ozanam Site internet	Basse-ville	Vêtements, meubles et accessoires à prix modique
Vestiaires Saint-Vincent de Paul Site internet	Tous les secteurs (voir les adresses de magasins sur leur site web)	-Aide budgétaire -Vêtements, meubles, électroménagers, jouets Prix modiques
Comptoir de Beauport	Beauport	-Vêtements, meubles,

Site internet		électroménagers, jouets Prix modiques
Entrepôt de Beauport Site internet	Beauport	Articles de sport, de maison et meubles à prix modiques.
Entraide Agapè Site internet	Limoilou-Beauport	- Vêtements et articles pour toute la famille à prix modique
YWCA: Écoboutique- vêtements et Écoboutique-objets Site internet	Saint-Sacrement	- Vêtements mode pour femmes. Prix modique - Articles de maison à prix modique.
Vestiaire du Faubourg Site internet	St-Jean-Baptiste	- Vêtements pour toute la famille à prix modique.
Plusieurs friperies dans les écoles de vos enfants	Tous les secteurs	
Surveillez les marchés aux puces et les ventes-trottoirs (printemps et automne) Site internet	Tous les secteurs	De tout à petit prix (pour vendre ou acheter). - Plusieurs écoles organisent des marchés aux puces pour les familles; - Plusieurs centres communautaires et centres des loisirs ainsi que certains quartiers (Limoilou, Montcalm). Abonnez-vous à leur page fb.
Le Bazar Enfant-famille de l'APÉtUL Site internet	Campus UL	- Vêtements et articles pour enfants à prix modique.
Les puces de Québec Page facebook	Tous les secteurs (certains quartiers ont leur propre page fb)	Vente de vêtement de particulier à particulier.
Les puces de Québec pas compliquées Page facebook	Tous les secteurs	Vente de vêtement de particulier à particulier (sans pub et sans négociation de prix)
Kijiji Site internet	Tous les secteurs	Vente de vêtement de particulier à particulier.
Les PAC Site internet	Tous les secteurs	Vente de vêtement de particulier à particulier.
As-tu ça, toi? Page facebook	Tous les secteurs	Pour donner ou offrir des articles de toute sorte.

3.6 Alimentation

Nom	Secteurs	Services	Critères admission
Moisson Québec Site internet	Cité universitaire	- Vous pouvez les joindre pour connaître l'organisme partenaire qui fait la distribution dans votre quartier -Programmes d'employabilité -Références à des organismes d'aide alimentaire	-Dépend des organismes d'aide alimentaires affiliés
Entraide Agapé Site internet	Beauport	-Dépannage alimentaire d'urgence -Dons de nourriture en échange de bénévolat hebdomadaire dans l'organisme -Épicerie économique -Plats cuisinés disponibles	Acheter pour 10\$ minimum Avoir un salaire annuel de 20 000\$ et moins
Société Saint-Vincent de Paul Site internet	Haute-Ville et Basse-Ville	-Roulottes donnant de la nourriture, vêtement, références pour les 12 à 35 ans	
Grenier comptoir alimentaire Site internet	Basse-Ville	-Cuisines collectives à Lévis -Dîners communautaire à 2\$ -Épicerie	Pour épicerie, doit faire une évaluation budgétaire à la société Saint-Vincent de Paul ou service d'entraide de l'arrondissement. Si accepté, la personne peut aller à cette épicerie.
Pignon Bleu	Saint-Roch	-Collations	Avoir un enfant de 12 ans et moins

Site internet		<ul style="list-style-type: none"> nutritives -Resto-pop -Dépannage alimentaire -Cuisine collective 	
<p>Entraide Saint-Roch</p> <p>Fiche du 211</p>	Saint-Roch	<ul style="list-style-type: none"> -Aide alimentaire -Paniers de Noël par coupons 	<ul style="list-style-type: none"> -Fournir preuve de résidence et de revenu -Doit être à faible revenu
<p>Patro de Charlesbourg</p> <p>Site internet</p>	Charlesbourg	<ul style="list-style-type: none"> - Comptoir alimentaire deux fois par mois 	<ul style="list-style-type: none"> -Habiter dans le secteur de Charlesbourg -Avoir plus de 30 ans -Avoir un revenu en dessous de 24 500\$ pour personne seule et 30 500\$ pour un couple -N'aide pas les familles monoparentales, car il y a le Carrefour pour les familles monoparentales de Charlesbourg
<p>Patro Roc Amador</p> <p>Site internet</p>	Limoilou	<ul style="list-style-type: none"> - Comptoir alimentaire deux fois par mois et d'urgence 	<ul style="list-style-type: none"> Habiter dans le secteur Faible revenu
<p>Association catholique de l'Université Laval</p> <p>Site internet</p>	Campus UL	<ul style="list-style-type: none"> -Aide alimentaire pour étudiants les mercredis de 11 h à 13 h - Lieu de socialisation et de solidarité 	Carte étudiante
<p>Mieux-être des immigrants</p> <p>Site internet</p>	Immigrants, résidents permanents ou temporaires	<ul style="list-style-type: none"> -Dépannage alimentaire - informations sur les droits des immigrants - activités sociales et de francisation - aide dans la 	

		recherche de service de garde	
--	--	-------------------------------	--

3.7 Accès aux loisirs à bas prix

Nom	Secteurs	Services	Critères admission
Accès Loisirs Site internet	Tous les secteurs	- Offre de cours, de loisirs et de camps d'été gratuits pour toute la famille - Prêt d'équipements de sports gratuit - Offre de billets de spectacle et d'activités culturelles	- famille à faible revenu
Centre Filles de la YWCA Site internet	Saint-Sacrement	- Cours et activités gratuites pour les filles	- fille de 10 ans et plus

3.8 Ressources et informations juridiques

Nom	Secteurs	Services	Critères admission
Bureau des droits de la CADEUL site internet	Campus UL	- Soutien des étudiant-e-s de premier cycle	
Vice-présidence aux droits de l'AELIÉS Site internet	Campus UL	- Soutien les étudiant-e-s des cycles supérieurs	
Omdusman UL site internet	Campus UL	- Ultime recours en cas de litige à l'UL	
Bureau d'information juridique de l'UL site internet	Tous les secteurs (situé sur le campus)	- Information, orientation et soutien dans plusieurs domaines du droit	

Centre de justice et de proximité site internet	Tous les secteurs (situé à St-Roch)	- Information, soutien et orientation pour favoriser l'accès à la justice - Offre des séances d'information, notamment pour déposer un recours à la Cour des petites créances	
Cour des petites créances site internet	Tous les secteurs (situé à St-Roch)	- Cour peu coûteuse pour exercer soi-même (sans avocat) un recours de moins de 15 000 \$ en cas de dommages causé par une personne ou une entreprise	Aucun critère d'exclusion.
Commission des droits de la personnes et des droits de la jeunesse du Québec (CDPDJ) Site internet	Tous les secteurs	- Voit à l'application de la Charte des droits et des libertés de la personne du Québec - Reçoit les plaintes	

SECTION 4 : GARDERIE

Comme dans plusieurs autres secteurs de la société, en matière de garderie, il existe un système public et un système privé qui entraînent souvent de la confusion chez les parents.

4.1 Définition des concepts

4.1.1 Service de garde et garderie

Ces termes sont tous les deux utilisés pour désigner n'importe quel milieu où des enfants sont gardés. Pour employer ces termes, le service de garde a l'obligation de détenir un permis du MFA qui atteste le respect des lois en matière de garde d'enfants.

4.1.2 Subventionné ou non subventionné, accrédité, reconnu ou non reconnu

Le terme « subventionné » : signifie que le gouvernement du Québec subventionne cette garderie, ce qui influence le montant à payer pour la garde de vos enfants. Le tarif est composé de deux éléments. Il y a une contribution de base, soit 7,75\$ par jour par enfant en date du 1^{er} janvier 2017. Ensuite, il y a une contribution additionnelle selon votre revenu familial. Ces chiffres sont sujets à changement, mais, en 2017, si le revenu familial est en dessous de 50 920\$ par an, il n'y a aucune contribution additionnelle. Vous payez donc 7,75\$ par jour par enfant. Par contre, si votre revenu familial se situe entre 50 920\$ et 76 380\$, il y a une augmentation de 0,70\$ par jour pour le premier enfant. Au deuxième enfant, la contribution additionnelle est réduite de 50% et au troisième enfant elle n'existe plus.

Les garderies non subventionnées (ou privées) : qu'elles soient en milieu familial ou en installation, ce sont des garderies privées qui ne bénéficient pas de la subvention gouvernementale. Toutefois, les frais sont admissibles au crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants (voir la section « Finances »).

Les termes accrédité ou reconnu : signifient que la garderie détient un permis du MFA et opère en toute légalité en respectant les normes de qualité et les lois en matière de garde d'enfants.

Un milieu non reconnu n'est toutefois pas illégal s'il respecte les lois et qu'il accueille 6 enfants ou moins (incluant les enfants du ou de la responsable) et qu'il n'utilise pas les termes « garderie » ou « service de garde » (autrement il est illégal).



4.1.3 Garderie en milieu familial ou en installation

Garderie en installation

Le terme « installation » fait référence à un milieu de garde qui n'est pas en milieu familial (voir plus bas pour garderie familiale). Les enfants sont placés par groupe d'âge dans des locaux aménagés à leur taille. Les garderies en installation peuvent être subventionnées (CPE) ou privée.

Centre de la petite enfance (CPE) : Un CPE est un service de garde subventionné par le gouvernement et répondant aux nombreuses exigences de qualité requises en vertu de la loi sur les CPE. C'est également un organisme à but non lucratif adoptant un fonctionnement démocratique, c'est-à-dire dirigé par un conseil d'administration de sept membres ou plus dont au moins les 2/3 sont des parents usagers ou des futurs usagers du CPE.

Garderie privée (ou non subventionnée) : C'est généralement un service de garde à but lucratif, mais il se peut qu'il y ait des places subventionnées. Habituellement, le tarif est autour de 35\$ à 45\$ par jour, par enfant. Les frais sont admissibles au crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants (voir section « Finances »). Il est obligatoire qu'il y ait un comité de parents qui soit consulté sur tout ce qui a trait aux services rendus aux enfants à la garderie. Ici, on fait référence aux garderies en installation. Les normes auxquelles doivent se plier les garderies sont moins contraignantes. Cependant, il existe tout de même des ratio d'enfants pour chaque éducatrice ou éducateur ainsi que des normes de qualité à respecter. En cas de difficulté, le parent peut [porter plainte au MFA](#). Les garderies privées peuvent adopter un programme éducatif alternatif, confessionnel ou ne pas en avoir du tout.

Garderie en milieu familial

Ce type de garderie est placée dans une maison privée. Les enfants forment un groupe multi-âge et l'environnement ressemble à celui d'une maison familiale.

Garderie subventionnée : elle peut être accréditée par un CPE et/ou un bureau coordonnateur (coordonne les services de garde sur un territoire précis). Elle reçoit alors des services du CPE, doit respecter un programme éducatif, est soumise à des normes de qualité plus contraignantes et elle est subventionnée.

Garderie non subventionnée ou privée : Si elle n'est pas accréditée, la personne responsable doit tout de même détenir un permis à partir de six enfants et ne peut pas

avoir plus de six enfants à sa charge dont un maximum de deux peuvent avoir 18 mois et moins. À chaque personne responsable ajoutée, le nombre d'enfants permis est augmenté. Les coûts des garderies privées varient de 35 à 50\$ par jour, par enfant. Les frais sont admissibles au crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants (voir section « Finances »).

4.1.4 Halte-garderie

Ce type de garderie répond à des besoins de garde occasionnels fonctionnant souvent avec des demi-journées ou de courtes périodes. Plusieurs organismes communautaires famille offrent des haltes-garderies ou des services de répit. Consultez le [moteur de recherche](#) de l'association des haltes-garderies privées pour les trouver. Il existe également des haltes-garderies dans les centres commerciaux. Certains parents-étudiants utilisent celle de Place Laurier pour des besoins ponctuels. Il n'existe pas de normes de qualité en matière de halte-garderie. Par conséquent, le parent doit vérifier qu'il est à l'aise avec le service offert par l'organisme ou le commerce.

4.1.5 Gardien-ne à domicile

C'est une personne qui vient garder les enfants à votre domicile. Lorsque ces personnes sont formées, les coûts peuvent être très élevés (de 12 à 15\$ de l'heure). L'organisme [Le Petit Répit](#) permet d'avoir accès à des personnes formées dont les antécédents judiciaires ont été vérifiés.

Pour des besoins occasionnels, on fait généralement appel à un-e gardien-ne moins expérimenté-e, très souvent une fille de 13 à 17 ans, pouvant garder des enfants de tout âge, selon les besoins des parents et ce, au domicile de ceux-ci. Idéalement, elle doit posséder la formation *Gardien averti* ou un cours de secourisme pour enfants. Le tarif varie en fonction des quartiers, du nombre et de l'âge des enfants, oscillant entre 5 et 10 \$ de l'heure.

Si la gardienne peut émettre des reçus d'impôt, ces frais peuvent être admissibles au crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants (voir section « Finances »).

4.1.6 Autres situations de garde

Les personnes qui gardent moins de 6 enfants à leur domicile ne sont soumises à aucune réglementation. Cela peut être votre amie qui vous dépanne en prenant votre enfant quelques jours par semaine en même temps que les siens comme cela peut ressembler fortement à une garderie en milieu familial sans permis. L'absence de permis doit inviter les parents à redoubler de prudence : les antécédents judiciaires de la

personne n'ont pas été vérifiés. Si la personne émet des reçus d'impôts, ces frais sont admissibles au crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants.

4.2 S'inscrire dans une garderie

4.2.1 Quand s'inscrire?

Le plus tôt possible. Pour les garderies privées trois mois d'avance est un temps raisonnable. Cependant, en ce qui concerne les CPE et garderies subventionnées, nous vous suggérons de commencer vos démarches avant la naissance de l'enfant, dès que vous ou votre conjointe savez que vous attendez un bébé.

4.2.3 Où s'inscrire?

Pour les garderies subventionnées et les CPE il faut d'abord s'inscrire avec l'organisme [La Place 0-5](#) et ce, à chaque enfant. Le dossier doit être complet. Il est important de répondre aux différentes questions qui établissent votre priorité dans chaque garderie.

Par contre, dans le cas des garderies présentes à l'Université, comme La Petite Cité, il faut **aussi** contacter la garderie pour réserver une place. C'est très important! De plus, certaines garderies non subventionnées utilisent la plate-forme La Place 0-5, mais la majorité ne le fait pas. Dans ce cas, vous devez communiquer directement avec la garderie pour réserver une place.

Pour trouver une garderie, consulter les moteurs de recherche suivants :

[Magarderie.com](#) est un excellent moyen de trouver une garderie

Il existe également des groupes facebook :

- [Services de garde proximal / maternant du Québec](#)
- [Garderie en milieu familial : place disponible et recherche Région de Québec](#)

4.2.4. Le processus

À l'APÉTUL, nous vous suggérons fortement d'utiliser les moteurs de recherche du site La Place 0-5 et celui de magarderie.com afin de localiser les garderies proches de votre lieu de travail ou de votre domicile. Comme les temps d'attente sont longs, nous vous suggérons de choisir une quinzaine de garderies dans les secteurs vous intéressant, et ce, selon le type de garderie que vous souhaitez. Ensuite, vous pouvez vous inscrire sur la Place 0-5 et sélectionner les garderies choisies. Dès qu'il y aura une place de libre dans une de ces garderies, vous serez contacté par la ou le responsable de celle-ci et vous pourrez suivre les étapes ici-bas pour faire votre choix.

4.2.5 Le choix de la garderie

Sur le site magarderie.com, vous trouverez plusieurs suggestions d'étapes à réaliser avant de choisir votre garderie. En voici un résumé :

1. Choisir le type de service de garde privilégié. Vous référer aux descriptions plus haut.
2. Choisir un quartier. Si vous souhaitez avoir un service de garde proche de la maison ou du lieu de travail, cela influencera le secteur où vous rechercherez un service de garde.
3. Demander des références à votre entourage. Certaines places sont comblées sans affichage.
4. Appels téléphoniques. Après avoir fait une première sélection de milieux intéressants, appelez à ces endroits pour demander les conditions d'admission, le nombre d'enfants présents et leur âge, les qualifications et expériences du personnel, l'horaire, les coûts, etc.
5. Prenez un rendez-vous. Si vous êtes satisfait des réponses, prenez un rendez-vous pour visiter le service de garde. Lors de votre visite, voici quelques éléments à vérifier :
 - a) L'environnement sanitaire et sécuritaire. Par exemple : la taille des pièces, l'ambiance, les jouets, les trousseaux de premiers soins, barrières de sécurité, l'emplacement des produits dangereux, etc.
 - b) Les interactions. Par exemple : l'attitude des responsables vis-à-vis des enfants (le ton de voix, le langage utilisé, le non-verbal) et les réactions des enfants face aux responsables.
 - c) Les activités offertes. Les garderies devraient offrir des activités variées telles que : activités de groupe, physiques, cognitives, linguistiques, logiques, faisant appel à l'imagination, de motricité fine, sorties extérieures.
 - d) Les repas. Par exemple: la composition des menus, la présence de collations et les heures de repas.
 - e) Les fournitures. Demandez ce que vous avez à fournir comme collations, couches, vêtements de rechange, nourriture pour bébé, lait, etc.
 - f) Vos soucis et préférences. Par exemple : les habitudes de sommeil, les mesures disciplinaires, horaire des repas, surtout en bas âge.
6. Demandez des références, soit l'avis des parents utilisant le service. Demandez à vos amis et proches s'ils connaissent ce service de garde ou des personnes qui utilisent cette garderie. Même si l'évaluation semble bonne, demander ce que serait un point à améliorer selon eux.

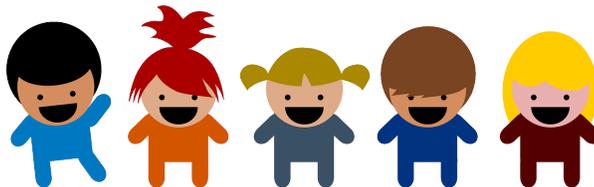
Finalement, faites-vous confiance! Si vous avez un sentiment désagréable lors de votre visite ou lors des appels téléphoniques, ne choisissez pas cette garderie.

4.2.6 L'entente de services de garde subventionnés et le contrat des garderies privés

Lorsque vous aurez une place dans un CPE ou une garderie subventionnée, vous aurez à compléter une entente de services de garde subventionnés, un contrat vous liant à la garderie. Les services de garde en milieu familial et non subventionnés ne sont pas tenus d'utiliser ce formulaire, mais vous devez tout de même remplir un contrat. Dans tous les cas, lisez le contrat attentivement et discutez des modalités avec la ou le responsable du service de garde.

Vous pouvez résilier cette entente à tout moment, mais il peut y avoir des coûts si votre enfant a déjà commencé à fréquenter la garderie, soit jusqu'à un maximum de 50\$ ou 10% des coûts reliés aux services non rendus. Si vous résiliez le contrat avant le début des services, il n'y a pas de pénalité. Le formulaire de résiliation est à la fin de du contrat ou de l'entente de services de garde.

Si vous pensez que votre service de garde ne respecte pas l'entente, vous pouvez contacter le [bureau des renseignements](#) du Ministère de la Famille.



SECTION 5 : PARENTS-ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX

Tout d'abord, nous voulons remercier l'équipe du Bureau de la vie étudiante qui a conçu le [Guide pratique pour les étudiants internationaux](#). Cette partie de notre guide est fortement inspirée de leur travail et vise à combler les informations manquantes en lien avec la famille qui ont une incidence importante sur le parcours de l'étudiante ou de l'étudiant international.

Cette section s'adresse aux parents-étudiants internationaux, ceux-ci ayant des enjeux spécifiques. En plus de concilier études, famille et travail, ils doivent gérer ces différentes conciliations dans un pays qui n'est pas leur pays d'origine. Ils doivent s'adapter à de nouvelles normes sociétales, qu'elles soient explicites ou implicites.

Dans cette section vous retrouverez les ressources pertinentes pour cette clientèle, des aspects d'informations sur le logement, les prix pour les accouchements et autres aspects de la parentalité. Finalement, vous trouverez les principales assurances voyage ou « touriste » disponibles pour les parents-étudiants internationaux.

5.1 Ressources parents-étudiants internationaux

5.1.1 Bureau de la vie étudiante

Celui-ci fournit différents services soit des rencontres individuelles, du jumelage, des conférences ainsi que de l'information sur la vie spirituelle et artistique à l'Université Laval.

Site Web: <https://www.bve.ulaval.ca>

Adresse : Pavillon Alphonse-Desjardins, Local 2344, Rue de l'Université, UL

Téléphone : (418) 656-2765

5.1.2 Le portail Contact Cosmopolite

Ce portail vous permet de rencontrer des étudiants d'ici ou d'ailleurs et de mieux préparer votre séjour au Québec. Cette ressource peut aussi vous aider à trouver un

logement, apprendre ou perfectionner une langue ainsi que de participer à différents événements.

Site Web: <https://www.contactcosmopolite.ulaval.ca/bienvenue/>

Adresse : Maison Eugène-Roberge, 2325, rue des Arts, UL

Téléphone: (418) 656-3994

5.1.3 Bureau des bourses et de l'aide financière

Celui-ci offre du financement pour les étudiant-e-s internationaux. Voici un résumé :

Bourses d'admission

Bourses de leadership et développement durable :

1er cycle: 2 000\$ par an (bourse renouvelable chaque année selon la durée du baccalauréat)

2e cycle: 5 000\$ par an (bourse renouvelable une fois)

3e cycle: 10 000\$ par an (bourse renouvelable deux fois)

Exemption des droits de scolarité supplémentaires :

Différents programmes d'exemption des droits de scolarité supplémentaires exigés aux étudiants internationaux sont offerts.

Programme d'exemption du MEES/UL

Parmi les programmes d'exemption, celui du MEES/UL permet à tous les étudiants de l'Université Laval inscrits à un doctorat de 3e cycle d'être exemptés des droits de scolarité supplémentaires. Cela représente une réduction du coût des études d'environ 35 000\$.

Bourses d'excellence à la maîtrise :

Elles s'adressent aux citoyens d'un pays africain ou européen (à l'exception de la France). Elles sont de 7 000\$ par an (bourse renouvelable une fois).

Bourses d'admission au doctorat :

Pour les étudiants inscrits pour la première fois à un programme de doctorat de l'Université Laval. Le montant est de 2000\$.

Les étudiants bénéficiaires du Programme d'exemption des droits de scolarité supplémentaires MEES/UL ne sont pas admissibles à cette bourse.

Autres programmes internationaux :

Plusieurs programmes internationaux appuient financièrement les étudiants internationaux pour leur permettre d'entreprendre ou de poursuivre des études.

Recherche

Bourses d'excellence :

Le gouvernement du Québec offre des bourses d'excellence aux étudiants internationaux pour des études de doctorat (20 000\$ à 25 000\$ par année), postdoctorales (35 000\$) et pour un court séjour de recherche ou de perfectionnement (3 000\$ par mois).

Quelques bourses d'excellence de 50 000\$ au doctorat et de 70 000\$ pour des études postdoctorales sont offertes par le gouvernement fédéral.

Fonds du directeur de recherche :

Dans plusieurs disciplines, le directeur de recherche offre un appui financier aux étudiants qui participent à ses travaux de recherche.

Bourses disponibles pendant les études et bourses de réussite

Une recherche simple dans le [répertoire des bourses de l'Université Laval](#) permet aux étudiants de trouver des bourses d'études correspondant à leur profil. Plusieurs bourses d'études s'adressent aux étudiants qui ont terminé au moins une session universitaire.

Emplois sur le campus

Programme emploi-campus pour les étudiants internationaux : permet à des étudiants qui doivent payer les droits de scolarité supplémentaires d'obtenir un emploi sur le campus.

Auxiliaire d'enseignement et de recherche : plusieurs emplois sont disponibles à chaque session. Plusieurs sont cependant réservés aux étudiant-e-s nationaux.

Marché du travail pour les étudiants internationaux : il est possible pour les étudiants internationaux de travailler sur le campus ou ailleurs sans qu'ils aient à se procurer un permis de travail.

Site Web: <https://www.bbafe.ulaval.ca> Coordonnées : Pavillon Alphonse-Desjardins, 2325, rue de l'Université, local 2546, Université Laval

Téléphone: (418) 656-3332

5.1.4 Centre d'aide aux étudiants (CAE)

Le CAE offre des services en orientation scolaire et professionnelle, apprentissage et réussite, psychologie ainsi que l'accueil et soutien aux étudiants en situation de handicap.

Site Web: <https://www.aide.ulaval.ca/>

Coordonnées : Pavillon Maurice-Pollack, 2305, rue de l'Université, Local 2121, Université Laval

Téléphone : (418) 656-7987

5.2 Ressources spécifiquement liées à l'immigration

Mieux-Être des Immigrants

Mission : soutenir les immigrants dans leur démarche d'intégration à la société québécoise.

Objectif :

- offrir des services psychosociaux ;
- pratiquer une écoute attentive aux besoins des immigrants aux plans individuel, familial et collectif ;
- les aider à résoudre leurs difficultés ;
- les orienter et les supporter dans leurs démarches ;
- sensibiliser les institutions pour qu'elles s'impliquent davantage dans leur prestation de services aux immigrants ;
- favoriser les échanges entre les Québécois de souche et les néo-québécois ;
- collaborer avec les ressources du milieu.

Site Web: <http://www.meiquebec.org/>

Adresse: 2120 Rue Boivin, Ville de Québec, QC, G1V 1N7

Téléphone: (418) 527-0177

Centre Multiethnique de Québec

Mission : accueillir les immigrants, faciliter leur intégration et adaptation à la société québécoise et favoriser l'accès à de meilleures conditions socio-économiques.

Services :

Interventions individuelles : accueil, évaluation, renseignements, références, aide à l'inscription (école, garderie, programmes), aide logement.

Interventions collectives : séances d'information sur divers sujets et suivis collectifs favorisant le réseautage et le partage. Suivis à domicile pour les nouveaux arrivants.

Mme Sandrine VIEL, directrice des HCMQ (Habitations du centre multiethnique de Québec) présente le projet offert aux immigrants afin de leur assurer un hébergement temporaire : logement de façon temporaire pour des migrants quel que soit leur statut. Ils sont logés de façon temporaire (jour, semaine, mois), le temps de chercher puis trouver un logement adéquat, à des prix bas (325 \$ par mois), dans des chambres à occupation double, avec une cuisine pour tous, une salle de jeux, une salle de lavage, des salles de bains et la possibilité de manger sur place aussi. La seule limite c'est que ce service n'est pas offert aux touristes. La particularité de ce service est que vous ne serez pas obligé de signer un bail d'une année.

Site Web: <http://www.centremultiethnique.com/Accueil.html>

Adresse: 200, rue Dorchester, Québec, QC, G1K 5Z1

Téléphone : (418) 687-9771

Services d'aide à l'adaptation des immigrants et immigrantes

But : faciliter l'adaptation des immigrants et sensibiliser les Québécois aux réalités et apports des immigrants dans la société.

Services et activités : Rencontres prénatales et postnatales, suivis individuels, accompagnement, orientation, références, traduction de documents. Activités de groupes, cuisines collectives, groupes d'achats, ateliers de français.

Site web: <http://saaiquebec.com>

Adresse : Les Halles Fleur de Lys, 245, rue Soumande, local RC 24, Québec, QC, G1M 3H6

Téléphone : (418) 523-2058

Maison des femmes immigrantes

Mission: lutter contre la violence faite aux femmes et faire la promotion de l'égalité entre les sexes.

Services offerts aux femmes : hébergement, intervention individuelle et de groupe, aide démarches d'immigration, suivi externe, service d'interprète, activités en groupe.

Services offerts aux enfants : Hébergement, intervention individuelle et de groupe, suivi externe, activités récréatives, prévention violence.

Site Web: <http://www.maisonpourfemmesimmigrantes.com/>

Adresse : 9846, Ville de Québec, QC, G1V 4C3

Téléphone : (418) 652-9761

La [Ville de Québec](#) tient également un répertoire des organismes communautaires classés par thème.

5.3 Logement

5.3.1 Appellations propres au Québec

Voici plus de détails sur les appellations liées au logement au Québec.

1 ½, 2 ½, 3 ½, etc.

Ces appellations désignent le nombre de pièces présentes dans l'appartement. La salle de bain est considérée comme une demi-pièce. Par exemple, un logement 3 ½ contient une cuisine, un salon, une chambre et une salle de bain. Il est important de vous informer du nombre de chambres à coucher, car un 5 ½, par exemple, peut contenir deux ou trois chambres selon l'aménagement des lieux (salon double, boudoir).

Meublé, semi-meublé, chauffé, éclairé

Ce terme signifie que les meubles, le réfrigérateur, la cuisinière parfois les ustensiles et la vaisselle sont déjà dans le logement.

Lorsqu'on utilise le terme semi-meublé, c'est qu'il y a le réfrigérateur et la cuisinière, et parfois la laveuse et la sécheuse.

Un appartement présenté comme étant chauffé et éclairé signifie que le chauffage et les dépenses liées à l'électricité sont inclus dans le prix. Il se peut que vous trouviez un logement seulement chauffé ou seulement éclairé. Si votre propriétaire contrôle la température de votre logement, celle-ci doit être à un minimum de 21 degrés Celsius.

Sous-location

Le terme sous-location signifie habituellement que le locataire se départit de son logement temporairement soit pour un contrat à l'extérieur ou en voyage et qu'il souhaite revenir à son logement par la suite. En attendant, pour ne pas payer deux logements, il sous-loue son premier. Habituellement, ces personnes laissent plusieurs meubles à l'appartement. Par contre, assurez-vous que le propriétaire de l'appartement soit informé et autorise la sous-location. La personne qui sous-loue demeure responsable du respect des engagements sur son bail et de son logement.

Cession de bail

La cession de bail signifie qu'un locataire souhaite quitter son logement avant l'échéance de son bail. Il cherche alors un-e cessionnaire qui viendra reprendre son bail et qui le dégagera de toutes ses obligations et droits envers son propriétaire. Reprendre un bail en cours de route peut être avantageux pour éviter les augmentations de loyer, surtout si le locataire habite le logement depuis quelques années et paie un coût inférieur au coût actuel des loyers à Québec. En signant une cession de bail, vous vous engagez de la même manière que si vous signeriez vous-même le bail avec le propriétaire. Les conditions demeurent cependant les mêmes et le propriétaire ne peut pas modifier les avantages ou le coût du loyer. Le locataire ainsi que le cessionnaire remplissent ensemble un avis de cession de bail qui doit être remis au propriétaire, lequel a un délai de 2 semaines pour faire les vérifications d'usage (enquête de crédit) ou accepter la cession de bail. Il ne peut la refuser qu'en cas de motifs sérieux définis par la Régie du logement (absence ou mauvais de crédit ou encore le cessionnaire est poursuivi par un autre propriétaire à la Régie). En cas de désaccord avec le propriétaire, le cessionnaire et le locataire peuvent demander à la Régie de statuer.

Contrat de location (le bail)

Au Québec, les baux sont généralement du 1^{er} juillet au 30 juin de l'année d'après. Par contre, on peut signer un bail à n'importe quel moment dans l'année. Il est bien important de lire le bail, de s'assurer que s'il y a eu arrangements avec le propriétaire, ils soient présents dans le bail. Vérifier les conditions en cas de colocation. Vous avez le droit d'avoir une copie du bail, et ce dans les 10 jours suivant la signature de celui-ci. Gardez-le précieusement.

Régie du logement : <https://www.rdl.gouv.qc.ca/>

5.3.2 Fonctionnement et autres informations pertinentes

Paiement du loyer

Vous devez payer la totalité du logement chaque premier jour du mois.

Usage et entretien du logement

Vous devez maintenir le logement dans le même état que le propriétaire vous l'a loué. Par exemple, si la peinture sur les murs était blanche à votre arrivée et que vous décidez de changer les couleurs, alors vous devrez les peindre à nouveau en blanc lorsque vous quitterez le logement.

Renouvellement du bail

Vous devrez décider si vous restez dans ce logement ou non. Le propriétaire doit vous envoyer un avis, soit de 3 à 6 mois avant la fin du bail, dans lequel sera indiqué s'il y a augmentation du prix du loyer. Vous avez un mois pour donner votre réponse. Si vous ne répondez pas, le propriétaire considère que vous renouvelez votre bail avec les modifications s'il y a lieu.

Assurance logement

Ce n'est pas une obligation, mais il est fortement suggéré d'avoir une assurance logement en cas d'accident, de bris, de vol ou d'incendie! C'est peu coûteux et cela vous protège en cas d'accident ou autre. Sans assurance, vous devrez payer le montant lié aux bris et dommages, même si l'accident n'est pas intentionnel (par ex. votre laveuse entraîne un dégât d'eau, brisant le logement et entraînant des pertes chez les locataires du dessous).

Voici des références pertinentes pour choisir votre assurance :

Bureau d'assurance du Canada

Site Web: www.bac-quebec.qc.ca

Téléphone : 1 877 288-4321

Assurance Québec

Site Web: www.assurance-qc.com

Regroupement des cabinets de courtage d'assurance du Québec (RCCAQ)

Site Web: www.rccaq.com

Téléphone: 1 800 516-6258

Service d'électricité

Hydro-Québec fournit le service d'électricité au Québec. Si celui-ci n'est pas inclus dans votre logement, il faut communiquer avec Hydro-Québec pour activer le service.

Hydro-Québec

Site Web : www.hydroquebec.com

Téléphone : 1 888 385-7252

Service d'eau potable

Vous n'avez pas à vous procurer de l'eau potable en bouteille ou autre, l'eau présente dans l'aqueduc de la ville l'est déjà.

Recherche de logement

Référez-vous à la section « Ressources » sur le logement dans le présent guide.

5.4 Accouchement et suivis de grossesse

5.4.1 Coût du suivi de grossesse dans une clinique privée

Peut aller jusqu'à 250\$ pour la 1ère rencontre et 140\$ pour les rencontres suivantes.

Rencontre standard : Autour de 150\$ pour une consultation de 20 minutes

5.4.2 Coût d'un accouchement

Accouchement et hospitalisation pour femmes sans RAMQ*

Voici le détail des frais d'un accouchement moyen à additionner :

Frais d'hospitalisation

- Femme qui accouche : 2973\$ par jour
- Bébé : 2361\$ par jour

Trois honoraires à considérer

- Médecin accoucheur : 1500\$
- Anesthésiste: 1500\$
- Pédiatre: 800\$



*Prix du Centre hospitalier de l'Université Laval (CHUL)

5.4.3 Trucs et informations

1. Pour celles qui sont avec l'assurance obligatoire de l'Université Laval, le suivi de grossesse et l'accouchement sont couverts. Par contre, il faut que la date prévue d'accouchement soit au moins 30 semaines après le début de l'adhésion à l'assurance. Bref, si la femme est assurée tombe enceinte après le début de la couverture, elle sera assurée. Si elle est enceinte de 9 semaines et qu'elle

commence à être couverte, elle est assurée. Si une femme est enceinte de trois mois et que sa couverture débute, elle n'est pas assurée.

Voici le libellé dans la description de la couverture d'[assurance Desjardins](#) :

Si l'adhérente n'était pas assurée en vertu d'une garantie semblable au Canada au cours de l'année précédant son adhésion à la présente assurance, les frais relatifs à sa grossesse ne seraient couverts que si l'accouchement est prévu plus de 30 semaines après son adhésion.

2. Pour les parents-étudiants-internationaux dont la conjointe est enceinte, vous reportez à la section suivante sur les assurances santé.
3. Toujours appeler la RAMQ lorsque vous prévoyez avoir un enfant au Québec pour vous informer de ce qui peut être remboursé ou non.
4. Au Québec, on peut être suivi par une sage-femme ou par un médecin. La pratique sage-femme au Québec se distingue de celle dans le reste du monde par l'autonomie des sages-femmes par rapport au milieu médical et par les valeurs féministes qui laissent aux femmes enceintes le contrôle sur leur corps et leur accouchement. Du côté médical, les femmes peuvent choisir d'avoir un suivi de grossesse avec un médecin de famille (généraliste) ou un obstétricien au CHUL ou à l'Hôpital Saint-François-d'Assise.
5. Au Québec, les femmes enceintes peuvent accoucher à leur domicile, à la maison de naissance ou encore à l'hôpital. On distingue les grossesses sans risque, c'est-à-dire la majorité, et les grossesses à risque de complications (jumeaux, bébé se présentant par le siège, conditions préexistantes de la mère, etc.). Les accouchements de ces dernières doivent avoir lieu à l'hôpital et être suivies par un-e obstétricien-ne.
6. Il est illégal de retenir le certificat de naissance à l'hôpital pour cause de non-paiement des frais d'hospitalisation.
7. La RAMQ paie 460\$ le médecin qui assiste la femme lors de l'accouchement. Par contre, le tarif est à la discrétion du médecin. Ils ont donc tendance à demander plus et à le demander en argent comptant à l'admission de la personne enceinte accouchante.
8. Pour certaines assurances, ça prend 2-3 mois avant que le bébé puisse être intégré dans la couverture de la maman. Il convient d'appeler les compagnies pour faire assurer le bébé avant la naissance afin d'éviter un trou de couverture.

9. Ne pas hésiter à faire appel aux ressources de soutien comme Les Accompagnantes pour du soutien et de l'écoute, notamment leur [Service de références en périnatalité pour femmes immigrantes](#). Il existe également plusieurs ressources pour la grossesse et le postnatal, reportez-vous à la section « Ressources » du présent guide.
10. Les intervenantes de la Maison Bleue qui soutiennent les femmes sans RAMQ à Montréal suggèrent aux femmes de préparer trois enveloppes avec de l'argent pour l'accouchement : une pour le médecin, une autre pour l'anesthésiste et l'autre pour un obstétricien au cas où il y ait complications.

5.5 Couverture d'assurance pour les soins de santé pour la famille

5.5.1 Couverture obligatoire et exemption

En arrivant à l'UL, vous avez une [assurance obligatoire avec Desjardins](#) qui demeure valide tant que vous vous inscrivez à des activités de formation. Cette assurance peut couvrir les frais liés à l'accouchement pour la femme et non pour le bébé. Par contre, il faut que la femme soit enceinte de maximum 10 semaines lors du début de la couverture avec l'assurance sinon elle n'est pas couverte pour les frais liés à l'accouchement.

Si votre conjoint-e et votre enfant ne sont pas éligibles à la RAMQ, il vous faut une assurance voyage (aussi appelée « de touriste »). Vous pouvez alors obtenir une exemption pour l'assurance obligatoire de l'UL si vous faites la démonstration que votre couverture avec l'assurance voyage est équivalente à celle de l'UL. Adressez-vous à la personne responsable pour obtenir plus d'informations :

Personne-ressource
(418) 656-2131 poste 3080 (bureau du registraire)

5.5.2 Services de santé toujours gratuits

Certains services de santé sont toujours gratuits, peu importe votre statut migratoire, c'est le cas des vaccins pour enfants qui sont offerts dans les CLSC et qui sont inscrits au calendrier vaccinal québécois.

5.5.3 Assurances voyage pour les conjoint-e-s et les enfants

Ces assurances sont offertes pour les personnes visitant le pays et ne couvrent que les urgences. Elles sont inadaptées à la réalité des parents-étudiants et de leur famille,

mais aucune autre disposition n'existe actuellement pour offrir un réel accès à des soins de santé aux parents-étudiants-internationaux et à leur famille.

Voici les principales compagnies d'assurance voyage :

[Desjardins](#), assurances visiteurs au Canada
Co-operators
Croix-bleue
Guard.me International Insurance
INGLE International
Manuvie
RBC Assurances
Travel Guard
TuGo
World escapade

Nous avons joint les compagnies d'assurances et obtenu les informations qui suivent. Cependant, comme les couvertures peuvent changer et que chaque situation est un cas particulier, ces informations peuvent différer des couvertures qui vous seront offertes.

La grande majorité de ces compagnies ne couvrent pas les frais liés à l'accouchement, les suivis de grossesse en période prénatale et postnatale, les rencontres chez le médecin pour petites maladies, les vaccins (autres que ceux gratuits).

Voici les informations concernant les compagnies qui offrent des couvertures pour la périnatalité :

TuGo, si madame tombe enceinte après avoir débuté la police, a 25 000\$ pour le suivi de médecin avant que le bébé soit né. RIEN pour l'accouchement et 3000\$ pour visite de suivi pour la femme. Le bébé peut être ajouté sur la couverture après 15 jours de vie, mais rien n'est payé en termes de suivi et vaccination.

INGLE International, si la femme devient enceinte après le début de la couverture, peut avoir 5000\$ pour les soins reliés à la grossesse en tout.

Co-operators offre aussi une couverture pour les parents-étudiants à condition que la femme tombe enceinte au moins un mois après le début d'entrée en vigueur de la couverture. Pour l'option de base, la femme a droit à 1000\$ pour 1 an à partir de la première dépense liée à l'accouchement. Il est à noter que l'option de base est seulement pour la mère et non pour les soins liés au bébé. Avec l'option bonifiée, le nouveau-né peut entrer sur la couverture à partir de 14

jours de vie. Pour la mère et pour le bébé, l'assurance couvre 10 000\$ pendant un an à partir de la première dépense liée à la grossesse.

Selon plusieurs témoignages de parents-étudiants, la compagnie Croix-bleue serait celle qui offrirait les meilleures conditions et le meilleur service en cas de réclamation. Elle serait cependant plus chère que d'autres.

Mises en garde :

Faites attention aux séjours hors Québec permis avec l'assureur. Il se peut que si vous partiez trop longtemps, vous ne soyez plus assuré-e. Porter attention aux conditions pré-existantes.

Toujours prendre une assurance annuelle parce que certaines couvertures ne sont pas applicables autrement. Le renouvellement empêche que les exclusions pour conditions pré-existantes s'appliquent.

Nous vous suggérons fortement, avant de contacter les assurances, de faire une liste de questions à poser au représentant ou à la représentante. Il y a plusieurs restrictions, conditions, critères et il est facile de s'y perdre. N'hésitez pas à poser beaucoup de questions afin de ne pas avoir de mauvaises surprises.

5.6 Frais de garde

Si vous êtes « étudiant étranger », titulaire d'un certificat d'acceptation et récipiendaire d'une bourse d'études du gouvernement du Québec, vous avez accès aux places subventionnées à 7,75\$ par enfant, par jour, ainsi qu'aux crédits d'impôts pour les frais de garde.

Par contre, si vous n'êtes pas résident permanent, vous n'avez pas accès aux versements anticipés qui vous permettent d'avoir l'argent lié aux frais de garde avant le paiement mensuel à la garderie. Le remboursement du crédit d'impôt pour frais de garde d'enfants vous sera donc remis en totalité au mois d'avril suivant l'année en cours, soit après la production de votre rapport d'impôt.

Source : « Qui est admissible à la contribution réduite? », Ministère de la Famille.
<https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/parents/programme-contribution-reduite/admissible/Pages/index.aspx>



SECTION 6: STRATÉGIES PERSONNELLES ET FAMILIALES

*Le but n'est pas de reléguer la conciliation études-famille qu'au champ personnel. Cette section sert à présenter les stratégies utilisées par les parents-étudiants dans la littérature scientifique soit la thèse de madame Dominique Tanguay (2014). De plus, Marie-Hélène Simard du Centre d'aide aux étudiants de l'Université Laval(2017), a publié un texte sur des stratégies à retenir pour les parents-étudiants. Nous les avons incluses dans le présent texte et nous remercions ces deux femmes d'avoir contribué à l'amélioration des conditions de vie des parents-étudiants par leurs publications. Par conséquent, chaque parent-étudiant choisit ses propres stratégies selon ses valeurs et principes. Ces stratégies ne sont pas documentées dans cette section dans le but de vous culpabiliser de ce que vous faites ou non ou encore pour vous influencer dans une direction particulière. Nous vous les présentons afin que vous puissiez vous en inspirer pour créer vos propres stratégies, ou encore les reprendre telles quelles, et ce dans le but de vous aider à améliorer vos conditions de vie. Il est à noter qu'une stratégie peut être dans la section famille sans qu'elle signifie automatiquement de passer davantage de temps avec la famille. C'est seulement que la stratégie est directement liée aux tâches familiales.

6.1 Famille

6.1.1 *Partager équitablement les tâches domestiques*

Si vous considérez que votre partenaire pourrait faire davantage de tâches domestiques, parlez-lui-en et si cela lui convient, vous pourriez prendre ce temps et le consacrer à autre chose, soit la famille, les études, le travail ou tout simplement vous reposer.



6.1.2 Consacrer moins de temps aux tâches domestiques

Une autre stratégie possible est de réduire ce temps sans le déléguer à une autre personne dans le même but qu'au point précédent. Il faut alors diminuer nos exigences par rapport à la propreté et à l'ordre.

6.1.3 Consacrer moins de temps aux activités avec les enfants

Certains parents-étudiants décident de réduire le temps consacré aux enfants surtout lors des fins de session afin de se consacrer davantage aux études. Vous pouvez faire le choix de le faire ou non, que ce soit une mesure temporaire ou non selon les contextes.

6.1.4 Inscrire les enfants à des activités

Inscrire ses enfants à des activités lui permet de socialiser dans certains cas, et de se développer sur plusieurs plans. Cela peut être l'occasion de l'accompagner et de l'observer dans un milieu autre que celui de la maison ou de la garderie comme cela peut être l'occasion de se reposer un peu ou étudier pendant que l'enfant est parti à son activité.

6.1.5 Planifier les périodes de tâches domestiques

Plusieurs parents-étudiants considèrent que de planifier ces périodes leur permet de sauver du temps et de mieux planifier les autres périodes d'études, de temps en famille, etc.

6.1.6 Préparer les lunchs, les vêtements et le matériel pour les enfants la veille pour éviter de trop courir le matin

Les matins peuvent être chaotiques avec les déjeuners, le brossage de dents, habiller les enfants, aller porter les enfants à la garderie et/ou à l'école. Vous pouvez donc préparer ce que vous pouvez la veille et ainsi sauver du temps le lendemain.



6.1.7 Préparer et

De plus, certains parents-étudiants planifient les menus de la semaine et préparent certains soupers à l'avance afin de sauver du temps. De plus, si les repas sont déjà fixés, le parent arrivant en premier le soir ne perdra pas de temps à chercher quoi faire.

6.1.8 Faire participer les enfants plus âgés aux tâches domestiques

Plusieurs parents croient qu'en faisant participer les enfants plus âgés aux tâches domestiques permettent de responsabiliser ceux-ci et d'en plus sauver du temps à moyen et long terme. Les enfants exécutant ces tâches, le parent a davantage de temps pour faire autre chose. Par contre, vous pouvez aussi décider de faire la tâche avec votre enfant et ainsi passer du temps avec lui tout en le préparant pour la vie d'adulte.

6.1.9 Préparer une liste d'événements à ne pas manquer

Il est aussi possible de lister les événements importants tels que la date de la rentrée scolaire, la remise des diplômes, les journées pédagogiques, un spectacle, etc. Cela favorise une gestion du temps efficace.

6.1.10 Déléguer certaines tâches à des proches qui souhaitent vous aider

Si certains proches se portent volontaires ou semblent intéressés à vous aider pour certaines tâches comme de la réparation, garder les enfants, cela peut vous permettre de sauver du temps.

6.2 Organisation des études

6.2.1 S'imposer une gestion du temps rigide et la respecter

Certains parents-étudiants préfèrent se fixer un échéancier serré et le respecter à la lettre plutôt que de planifier par instinct, au jour le jour. Par contre, certains préfèrent se laisser une marge de manœuvre et repousser l'échéancier en cas d'imprévu.

6.2.2 Planifier son travail longtemps à l'avance

Plusieurs parents-étudiants croient qu'il faut planifier les tâches et ne pas procrastiner. Si vous êtes à la dernière minute pour rédiger un travail ou étudier un examen et qu'un de vos enfants est malade, vous risquez d'avoir une note moins satisfaisante que si vous n'aviez pas procrastiné.

6.2.3 Étudier à la maison ou à l'école chacun son choix

Certains souhaitent travailler à la maison afin de passer plus de temps avec les enfants et de pouvoir faire des tâches domestiques à travers les études. D'autres préfèrent travailler dans un bureau à l'Université ou à la bibliothèque pour favoriser la concentration et pour faire la séparation psychologique entre les études et la famille. Si vous souhaitez travailler à la maison, nous vous suggérons de profiter des moments où les enfants dorment ou sont à la garderie pour travailler sur les tâches qui demandent davantage de concentration. Certains choisissent des périodes où ils vont se consacrer seulement à l'école ou seulement à la famille ou au travail. Ce serait donc plus facile de pouvoir se mettre en « mode » travail s'il n'y a pas de gestion d'enfants à faire ou encore de se consacrer seulement aux enfants s'il n'y a pas d'étude pour un examen à faire en même temps. Pour ceux qui souhaitent étudier à la maison, vous pouvez organiser un coin-école avec papier et crayons pour vos enfants afin qu'ils puissent « jouer à étudier » avec vous.

6.2.4 Planifier la naissance d'un enfant de façon à minimiser l'impact sur les études

Certains parents planifient la naissance d'un enfant de façon à ce que la session soit moins hypothéquée par exemple, planifier à ce que l'accouchement soit en fin de session d'hiver et ainsi peut-être pouvoir étudier pendant la session d'automne et d'hiver au complet.

6.2.5 Diminuer les heures consacrées à une activité

Vous pouvez aussi décider de réduire les heures consacrées à un emploi, aux loisirs, aux études, à des implications sociales ou communautaires pour ainsi pouvoir mettre ce temps dans quelque chose qui est plus important pour vous. Par exemple: plusieurs

parents décident de travailler à temps partiel pour passer plus de temps en famille ou encore d'étudier à temps partiel pour pouvoir travailler davantage.

6.2.6 Négocier des arrangements ou des délais pour la remise des travaux

En début de session, plusieurs parents décident de rencontrer leur professeur afin de savoir s'il y a des accommodements possibles si un enfant est malade par exemple. Que vous le fassiez ou non en début de session, il est toujours possible de demander des arrangements pour un rapport d'examen ou de travail de session. Pour davantage d'informations, voir la section: ***Droits des étudiants.***

6.2.7 Courtes périodes d'études tâches divisées en petits objectifs

Il est possible de planifier de courtes périodes d'études et de travailler sur des petits objectifs spécifiques. Il serait mieux de réaliser de petits objectifs que de ne jamais arriver à en réaliser un gros. Cela peut favoriser la motivation de réussir des objectifs même s'ils sont petits.

6.3 Finances

6.3.1 Diminuer ou augmenter les heures consacrées à l'emploi

Il est possible de diminuer ou d'augmenter les heures consacrées à l'emploi selon le revenu familial et les besoins matériels de la famille. Le fait de diminuer les heures permet de mettre plus de temps sur les aspects qui sont importants pour vous. Par contre, si votre situation financière ne vous convient pas, il est possible d'augmenter ces heures afin de réduire le stress lié aux finances et de sacrifier certains aspects comme la famille et les études.

6.3.2 Réduire les dépenses/consommer moins

De plus, plusieurs parents-étudiants ont décidé de revoir leurs habitudes de consommation suite à certaines contraintes financières. Il est possible d'aller moins souvent au restaurant, au cinéma, acheter moins de vêtements, réduire les activités payantes, choisir des activités gratuites.

6.4 Santé mentale et physique

6.4.1 Diminuer ou augmenter les heures de sommeil

Chaque personne a des habitudes de sommeil différentes et selon votre tolérance à la fatigue et votre état, vous pouvez décider de diminuer ou augmenter vos heures de sommeil. Bien sûr, si vous êtes épuisé, ne diminuez pas vos heures de sommeil! Si vous pensez que vous pouvez vous permettre de réduire vos heures de sommeil et d'avoir une qualité de vie et une santé mentale acceptable pour vous et de consacrer davantage de temps à votre famille, les études ou le travail, vous pouvez le faire.

6.4.3 Trouver une activité qui permet de gérer le stress

Plusieurs activités sont possibles pour aider à diminuer le stress tel que la marche, la course, le yoga, les arts martiaux, voir des amis, tricoter, etc. Trouvez l'activité qui fonctionne pour vous et prenez du temps pour vous et ainsi améliorez votre gestion du stress. Il est important d'essayer de prendre du temps pour vous. Vous avez beaucoup d'obligations, de pressions, mais vous devez quand même faire de vous une priorité.

6.4.3 Séparer les rôles: «laisser le travail à la porte de la maison»

Comme il a déjà été mentionné, les parents-étudiants ont plusieurs rôles à combler tels que travailleur, étudiant, parent, ami, etc. Pour certains, il est primordial de séparer ces rôles par exemple, en ne parlant pas des études ou du travail lorsque vous êtes en famille.

6.4.4 Briser l'isolement

En tant que parent et en tant qu'étudiant vous pouvez vous sentir isolés. Voir des amis, parler avec d'autres étudiants, d'autres parents, joindre des clubs, etc. peut vous permettre de briser cet isolement et ainsi améliorer votre état de santé mentale.

6.5 Sentiment d'appartenance et réseau d'entraide

Participer aux activités de l'APÉtUL et/ou s'impliquer dans ses actions et activités est une excellente façon de briser l'isolement et de développer un réseau de solidarité. Le sentiment d'appartenance ainsi créé tend à favoriser la persévérance aux études. Visitez la page facebook et le site web de l'APÉtUL pour en apprendre davantage sur les opportunités de participation et d'implication.

À tous les parents-étudiants de l'UL, l'APÉtUL souhaite le meilleur des cheminements universitaires possible!

Bibliographie

- Comité de soutien aux parents-étudiants de l'UQÀM (2013), *Surprise! Les parents-étudiants ont aussi des droits*, UQÀM. 16 p.
- Commission canadienne des droits de la personne, (2017), *Guide explicatif - La Loi canadienne sur les droits de la personne et vous*, <http://www.chrc-ccdp.gc.ca/fra/content/guide-explicatif-la-loi-canadienne-sur-les-droits-de-la-personne-et-vous-page1>
- Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec, (2012), *Les formes de discrimination*, <http://www.cdpcj.qc.ca/fr/formation/accommodement/Pages/html/formes-discrimination.html>
- Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec (2017), *L'obligation d'accommodement raisonnable*, <http://www.cdpcj.qc.ca/fr/droits-de-la-personne/responsabilites-employeurs/Pages/accommodement.aspx>
- Légis Québec (2017), C-12 - Charte des droits et libertés de la personne, *Publications Québec*, <http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/showdoc/cs/C-12>, 30 p.
- Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS). (2014). *Document d'information. Précisions sur la flexibilité pédagogique, les mesures d'adaptation et les modifications pour les élèves ayant des besoins particuliers*. Gouvernement du Québec, Québec, 10 p.
http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/Precisions_flexibilite_pedagogique.pdf
- 211, *Information sur les services communautaires, publics et parapublics*, Récupéré sur : <https://www.211qc.ca/>
- Gouvernement du Canada, *Allocation canadienne pour enfants*, Récupéré sur : <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/prestations-enfants-familles/allocation-canadienne-enfants-aperçu.html>
- Gouvernement du Canada, *Prestation fiscale pour le revenu de travail (PFRT)*, Récupéré sur : <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/prestations-enfants-familles/prestation-fiscale-revenu-travail-pfirt.html>
- Université Laval, *RÉSUMÉ DU FINANCEMENT POUR LES ÉTUDIANTS ÉTRANGERS*, Récupéré sur : <https://www.bfaf.ulaval.ca/bourses-detudes/etudiants-etrangers/resume-financement-etudiants-etrangers/>
- Retraite Québec, *Admissibilité au Paiement de Soutien aux enfants*, Récupéré sur : http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/programmes/soutien_enfants/paiement/Pages/admissibilite.aspx
- Revenu Québec, *25. CRÉDIT D'IMPÔT POUR ACTIVITÉS DES ENFANTS (LIGNE 462)*, Récupéré sur :

[http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/declaration/produire/comment/aideligne/re
mb-solde/ligne462/point25.aspx](http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/declaration/produire/comment/aideligne/re
mb-solde/ligne462/point25.aspx)

Revenu Québec, CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ AU CRÉDIT D'IMPÔT POUR FRAIS DE
GARDE D'ENFANTS, Récupéré sur :

http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/credits/credit_enfant/conditions.aspx

Revenu Québec, PROGRAMME ALLOCATION-LOGEMENT, Récupéré sur :

[http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/situation/faible_revenu/programmes_Allocation-
logement.aspx](http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/situation/faible_revenu/programmes_Allocation-
logement.aspx)