

Pourquoi un congé menstruel ?

Précisions introductives

On parle de congé menstruel car il s'agit de l'expression la plus utilisée, même s'il est possible de discuter de l'utilisation du mot « congé » pour décrire la mesure.

Ce document utilise l'écriture inclusive et les expressions « personnes concernées » et « personnes menstruées » pour prendre en compte :

- *La diversité des personnes qui ont leurs règles, parmi lesquelles on retrouve, par exemple, des hommes transgenres et des personnes non-binaires.*
- *Le fait que toutes les femmes n'aient pas leurs règles.*

Les problématiques liées aux règles : un résumé

Aujourd'hui encore, les règles sont un tabou dans la société française, y compris chez les plus jeunes, ce qui cause des problèmes concrets pour les personnes qui ont leurs règles.

- 1/3 des femmes/personnes menstruées a déjà subi des moqueries ou discriminations liées aux règles (enquête IFOP, 2021)
- Près de la moitié des jeunes ressentent de la honte quand ils.elles ont leurs règles (baromètre Règles Élémentaires/Opinion Way 2022).

Les règles peuvent également être source de douleurs (dysménorrhées) et/ou d'inconfort. Environ une personne menstruée sur deux souffre de dysménorrhées, et nombreuses sont les personnes (37% en 2021) qui pensent qu'il est normal d'avoir mal pendant ses règles. Une majorité de femmes et personnes menstruées ont déjà manqué le travail ou les cours à cause de leurs règles, ce qui peut impacter leur réussite, en particulier à l'université où les absences peuvent être comptabilisées et devenir pénalisantes.

La situation est particulièrement complexe pour les personnes qui souffrent de pathologies liées au cycle, comme l'endométriose. Le diagnostic de ces pathologies connaît un phénomène d'errance médicale : selon EndoFrance, il faut en moyenne 7 ans pour obtenir un diagnostic d'endométriose.

Pourquoi un congé menstruel ?

Focus sur les pathologies

Endométriose : aujourd'hui la maladie liée au cycle menstruel la plus connue du grand public, l'endométriose a été découverte en 1860, et le mot endométriose est apparu en 1927. Il a fallu près de 100 ans pour que la maladie soit inscrite au programme des études de médecine en France. Elle consiste en un développement de la muqueuse utérine sur d'autres organes en dehors de l'utérus. Elle toucherait environ 2 millions de personnes en France, soit une personne menstruée sur 10.

Adénomyose : souvent décrite comme une forme d'endométriose interne à l'utérus, il s'agit en fait d'une anomalie de la zone de jonction entre la muqueuse utérine et le muscle de l'utérus. Entre 11 et 13% des personnes menstruées sont touchées.

Fibromes : des tumeurs bénignes qui se développent dans le muscle de l'utérus. Ils sont souvent asymptomatiques, mais quand ils ne le sont pas, ils peuvent causer ménorragies (saignements abondants, qui peuvent aussi mener à de l'anémie), métrorragies (saignements entre les règles), rapports sexuels douloureux...



Pendant les distributions de culottes menstruelles sur les campus de l'université, 297 personnes se sont exprimées en faveur du congé menstruel.

Pourquoi un congé menstruel ?

Les règles peuvent donc être douloureuses ou incapacitantes pour de nombreuses raisons, y compris non pathologiques. En dehors des questions de douleurs, elles créent également une **charge mentale** conséquente :

- Disponibilité ou non de toilettes suffisamment spacieuses, propres, et adaptées.
- Disponibilité ou non de protections périodiques gratuites – sinon, nécessité de penser à toujours avoir des protections sur soi.
- Difficile de faire une pause pour s'allonger si on a trop mal en plein CM, TD ou TP !
- On peut ajouter à cela la charge mentale et la peur liées aux tâches, à la nécessité perçue de cacher ses protections en allant ou en revenant des toilettes... Certain·es auteur·ices disent même que les personnes menstruées sont « dans le placard » pendant leurs règles, c'est-à-dire qu'elles doivent cacher leur état pour être traitées de la même manière que les autres.

A cela s'ajoutent les changements hormonaux qui peuvent rendre difficiles les activités physiques.

Plus de 50% des étudiant·es de l'UCBL pourraient potentiellement bénéficier d'une mesure de congé menstruel, en fonction de leur situation.

Le congé menstruel existe déjà, à l'international (comme au Japon depuis 1947 ou en Espagne, le premier pays européen, depuis 2023) pour toutes les personnes concernées. En France, il a été mis en place dans plusieurs universités.

Pourquoi un congé menstruel ?

Quels arguments contre le congé menstruel, et quelles réponses ?

Et les hommes alors ?

Le congé menstruel n'existe pas pour donner un avantage aux personnes menstruées, mais pour remédier à une difficulté spécifique qu'elles connaissent tout en limitant les impacts sur leur scolarité. Il s'agit davantage d'une mesure d'égalité des chances.

Il va y avoir des abus !

Les universités qui ont déjà mis en place le congé menstruel en France remarquent une utilisation très raisonnable. Par exemple, à Sciences Po Lyon, la majorité des personnes qui y font appel ne l'utilisent qu'une fois dans le semestre. Par ailleurs, les abus ont tendance à diminuer avec le temps, à mesure que le congé menstruel entre dans les habitudes de l'université, comme l'a remarqué l'université d'Angers (la première à l'avoir mis en place). Et même s'il y a quelques abus, ce n'est pas une raison pour pénaliser les personnes qui pourraient en avoir réellement besoin !

Et pourquoi ne pas consulter ?

Obtenir un diagnostic officiel d'une pathologie, s'il y en a une, peut être très long et compliqué (7 ans en moyenne pour l'endométriose, encore aujourd'hui), et certains médecins peuvent être peu réceptifs à ces problématiques. Le stress lié au fait de chercher un médecin adapté peut également empirer les douleurs.

De plus, toutes les douleurs ne sont pas nécessairement liées à des pathologies. Même s'il n'est pas censé être normal d'avoir mal pendant ses règles, la grande majorité des personnes menstruées connaissent des douleurs de différents types, plus ou moins régulières.

Pourquoi un congé menstruel ?

Paroles d'étudiant·es



Ça n'a aucun intérêt de s'inscrire à la fac pour louper tous les cours. Si tu demandes un congé parce que tu te sens super mal, c'est que c'est vrai.

Dans tous les systèmes, il y aura des abus, mais restreindre plus serait juste négatif pour les personnes qui en ont besoin.



Dans la promo, si n'importe qui dit "je viens pas, j'ai mes règles, je me sens trop mal", on lui passera les cours sans souci.

Ça doit pas être un tabou. L'idée du congé menstruel, je trouve que ça aurait déjà dû être mis en place depuis un moment.



Université de Bordeaux

En place depuis la rentrée de septembre 2024, sous le nom de repos menstruel (car « congé » fait référence au monde du travail), il a commencé à être réfléchi à la fois par l'administration et par des groupes étudiants il y a 1 an et demi – 2 ans. La mise en place s'est faite plus rapidement que ce qui était prévu par le rétroplanning initial, car les différentes instances ont été vite d'accord sur le principe et la mise en place. Il y avait également une volonté affirmée d'adresser la mesure aux personnes menstruées, pas uniquement aux étudiantes.

Modalités

Les étudiant·es peuvent générer une attestation automatiquement sur l'ENT, qu'elles.ils envoient ensuite aux personnes réclamées par le règlement de leur composante. Cette attestation a la même valeur que les autres types d'attestations. Il y avait une volonté de faire confiance et de responsabiliser les étudiant·es. L'utilisation est possible pour 24 heures tous les 21 jours : si besoin de plus, l'université estime qu'il est nécessaire d'avoir un suivi médical, ce qui peut éventuellement mener à d'autres aménagements par la suite. Doctolib est mis en avant sur la page dédiée à la mesure du site web de l'université. Le repos doit se faire dans les 48 heures suivant la demande.

Déroulement de la mise en place et consultations

- Collaboration avec l'Espace santé pour de la pédagogie sur les dysménorrhées, et élaboration du principe du repos menstruel autour de deux scénarios.
- Prise de la « température politique » auprès des différents VP, pour s'assurer d'un discours commun. Groupe de travail avec les étudiant·es élu·es de la CFVU, pour les informer des scénarios et recueillir leurs avis.
- Présentation aux directeur·ices de composantes, aux responsables administratifs et financiers des composantes et aux scolarités, pour prise d'avis, de préconisations et de points de vigilance.

Université de Bordeaux

- Choix d'un scénario qui a été représenté aux composantes, puis aux instances (CFVU), qui avaient été informées en amont de l'ouverture du dossier.
- Collaboration avec les services numériques pour l'intégration à l'ENT (développement maison).

Modalités de présentation

Le repos menstruel a été présenté à la fois comme une mesure d'égalité qui favorise la santé des étudiant·es, mais aussi comme un moyen d'éviter l'embolie du SSE (Espace santé), qui était très souvent utilisé par les étudiant·es pour obtenir des autorisations d'absence pour douleurs menstruelles. Avec le repos menstruel, ces créneaux sont désormais libérés pour d'autres problèmes.

Premiers retours

- Environ 700-800 utilisations par mois, ce qui est important mais ne constitue pas une utilisation abusive dans une université qui compte plus de 50 000 étudiant·es. Contrairement à certaines craintes, il n'y a pas eu de pic de demandes pendant la période des examens.
- Question des étudiant·es en alternance, qui sont soumis·es au droit du travail et n'ont donc pas droit au repos menstruel. L'ENT a configuré de manière à ce qu'ils.elles n'aient pas accès à l'attestation.
- Les retours des étudiant·es et personnels sont positifs – les personnels demandent si une mesure similaire sera en place pour eux. Les critiques portant sur l'égalité femmes-hommes (de type « pourquoi les hommes n'ont pas droit à un congé supplémentaire ») demeurent très marginales, et les réponses se font sur la ligne de la nécessité de différentes adaptations pour différentes situations.

Université Rennes 2

Mettre en place un dispositif de ce type était un des projets de la VP Conditions de travail, action sociale, égalité dès le début de son mandat. Les étudiant·es ont fait une demande en CFVU en février 2024, et le vote final a eu lieu en juillet, sous le nom d'aménagement d'études pour santé menstruelle.

Modalités

Le dispositif fonctionne de la même manière qu'une dispense d'assiduité pour les sportfi·ves de haut niveau. Les étudiant·es présentent une attestation (sous la forme d'un certificat médical), et peuvent être dispensé·es d'assiduité. Il est possible d'obtenir l'attestation au SSE, en particulier pour les étudiant·es internationaux·ales, mais pour éviter de surcharger le service un certificat du médecin traitant ou médecin de famille est encouragé. La réflexion est en cours pour étendre les possibilités au paramédical (sage-femmes...)

Déroulement de la mise en place et consultations

Quand les étudiant·es ont fait la demande en CFVU, un groupe de travail a été composé, avec : des élu·es étudiant·es de la CFVU, les VPE, le VP CVFU, la VP du Cac, des représentant·es des services (notamment la DEVU) et des représentant·es des UFR et des enseignant·es.

Deux possibilités existaient : la mise en place d'un « congé menstruel » avec un quota de jours, ou l'aménagement d'études. Le congé menstruel posait plusieurs problèmes :

- Plus stigmatisant pour les étudiant·es qui doivent dire à leurs enseignant·es qu'ils utilisent leur quota de jour.
- Le nombre de jours réduit ne permet pas de s'adapter aux variations de la santé menstruelle.
- Des contraintes techniques : un « congé menstruel » aurait été difficile à gérer en l'absence d'un système de gestion des absences, alors que le système de gestion des dispenses d'assiduité existait déjà.

Université Rennes 2

Les discussions ont beaucoup porté sur la question de l'attestation médicale : les étudiant·es ne souhaitent pas nécessairement à inclure une dimension médicale.

Le projet a été présenté en CFVU aux côtés de la dispense d'assiduité pour les proches aidant·es. Les échanges portaient sur la mise en place pratique (notamment de la part des enseignant·es), mais il n'y a pas eu d'oppositions de principe.

Modalités de présentation

En plus de l'aspect médical d'adaptation à des règles incapacitantes, la dispense a été présentée comme un dispositif d'égalité des chances.

Premiers retours

Sur le premier semestre, il y a eu environ 20-25 demandes (avec une grande variation suivant les UFR) sur 22 000 étudiant·es, en raison de la rapidité de la mise en place de la mesure. De manière générale, les retours des étudiant·es sont très positifs.

Pour les personnels, des aménagements de poste sont déjà disponibles. Il était possible de s'appuyer sur ce préacquis réglementaire, ce qui n'était pas le cas pour les aménagements à destination des étudiant·es.

Sciences Po Lyon

La mesure d'absence justifiée pour règles incapacitantes est en place depuis le premier semestre 2024.

Modalités

Les étudiant·es peuvent déposer une attestation par un personnel de santé (médical ou paramédical, y compris le Planning Familial par exemple) ou une attestation sur l'honneur, au début de l'année, auprès de la scolarité. Ces attestations ouvrent le droit à 15 jours par an (sans limites par mois). Les absences se justifient ensuite auprès de la scolarité, sans que les étudiant·es aient à prévenir leurs enseignant·es sur le motif de leur absence, pour respecter le secret médical.

Déroulement de la mise en place et consultations

La réflexion s'est faite autour d'un benchmark des autres universités qui avaient mis en place une mesure similaire, mais aussi de l'international (Espagne par exemple).

La réflexion a commencé peu de temps avant la mise en place du dispositif (printemps 2024), par les étudiant·es et l'administration. Le projet a été présenté en CEVE en avril. Il y a eu des discussions entre l'administration et les associations et au sein du service de la vie étudiante.

La mesure a été votée deux fois en CA : la première version, qui acceptait seulement les attestations de personnels de santé, a été rejetée. La mesure définitive a été votée au CA de septembre.

Modalités de présentation

La mesure était soutenue par la direction et il n'y a pas eu de désaccords sur le fond. La mesure n'a pas été présentée sous l'angle de l'égalité des genres. La présentation s'est donc faite sous deux angles :

- Nécessité de la visibilité et de la prise en compte d'un phénomène longtemps invisibilisé, y compris pour le personnel médical.

Sciences Po Lyon

- Encourager le suivi médical pour les étudiant·es qui en ont besoin.

De plus, la mesure s'est inscrite dans une réflexion plus large sur l'élargissement des motifs de justification d'absence.

Premiers retours

Au 10/02/25

- 1ère année : 24 étudiant·es (sur 240), dont 20 avec une attestation sur l'honneur et 21 utilisations uniques.
- 2ème année : 22 étudiant·es (sur 280), toutes avec une attestation sur l'honneur, 13 utilisations uniques.
- 4ème année : 36 étudiant·es (sur 300), dont 29 avec une attestation sur l'honneur et 22 utilisations uniques.

Pas de problème constaté d'absence excessive pendant les examens.

Université de Reims Champagne-Ardenne

La mesure, en grande partie portée par les étudiant.es et par le VPE, est en place depuis le 28 janvier 2025.

Modalités

Les étudiant.es disposent de 10 jours sur l'année universitaire, qu'elles·ils peuvent utiliser de manière libre dans la limite de 2 jours par mois de manière déclarative. L'étudiant·e doit donc contacter la scolarité ou son enseignant·e par mail à chaque absence (la personne contactée a alors l'interdiction de communiquer cette information, dans le respect du secret médical). Si l'étudiant·e a un justificatif médical, davantage de flexibilité est possible (possibilité de prendre plus d'un jour par mois par exemple).

Le congé déclaratif est avant tout pensé pour les sites délocalisés qui sont situés dans des déserts médicaux et où il est donc plus difficile d'obtenir un justificatif médical annuel.

Déroulement de la mise en place et consultations

La mesure est d'initiative étudiante, au moment des élections, sans être dans les sujets prioritaires. Le processus a été lancé en novembre suite à la validation du président de l'université. Plusieurs consultations ont eu lieu :

- La consultation étudiante a eu lieu au moment des élections.
- La consultation des services a eu lieu en novembre/décembre, pilotée par le VPE : SSE, scolarités de composante (chaque composante gérant les absences différemment), Direction des études et de la vie universitaire (dont une consultation spécifique pour l'intégration dans le REE), Direction des affaires juridiques (sur la rédaction du texte). La CFVU était informée à chaque étape.
- Le cas particulier de la médecine a demandé un petit groupe de travail avec des étudiant·es en médecine.

Université de Reims Champagne-Ardenne

Modalités de présentation

La mesure est avant tout présentée comme un dispositif d'aide à l'accès à la santé. L'objectif est que ce soit un motif d'absence transitoire vers un justificatif d'absence annuel par un·e professionnel·le de santé.

Au-delà de ça, la présentation de la mesure a été adaptée à chaque interlocuteur·ice :

- Présentation comme une mesure d'égalité des chances pour les interlocuteurs qui estimaient que la mesure contrevenait à l'égalité
- Pour les étudiant·es et les médias : accès facilité à la santé, au-delà de la bonne image du projet. L'idée n'est pas d'encourager les étudiantes à utiliser la mesure indéfiniment.
- Pour les enseignant·es : il y avait beaucoup d'oppositions, notamment sur la question du nombre d'absences. Il y a donc eu un travail de sensibilisation sur la mesure, notamment en rencontrant les personnes qui s'opposent au projet.

Le VPE a insisté sur l'importance de l'écoute des voix d'opposition pour l'enrichissement et l'adaptation de la mesure.

Premiers retours

Les retours informels des étudiant.es sont très positifs : cela est considéré comme une véritable victoire.

Il n'y a pas encore de chiffres d'utilisation, mais la question des abus s'est posée. Le VPE a discuté avec l'université d'Angers (première université à avoir mis en place la mesure de manière déclarative, c'est-à-dire sans certificat médical), qui a précisé que le taux d'abus pourrait diminuer fortement une fois la nouveauté » de la mesure passée. L'université d'Angers estime qu'à terme, les abus pourraient se stabiliser autour de 5%.

Université	Nom de la mesure	Modalités	Consultations/ mise en place	Résultats
Université de Bordeaux	Repos menstruel	Attestation générable sur l'ENT, 24 heures tous les 21 jours	Groupe de travail avec élu.es étudiant.es Présentation aux composantes pour recommandations puis aux instances pour vote Développement informatique "maison"	Env. 52 000 étudiant·es 700-800 utilisations par mois, sans pic pendant les examens Problématique de l'alternance Demande d'une mesure similaire pour les personnels
Rennes 2	Aménagement d'étude pour santé menstruelle	Dispense d'assiduité sur présentation d'un certificat Même fonctionnement que sportif.ves de haut niveau	Groupe de travail avec des élu·es étudiant·es de la CFVU, les VPE, le VP CVFU, la VP du Cac, des représentant·es des services et des représentant·es des UFR et des enseignant·es.)	Env. 22 000 étudiant·es 20-25 demandes au S1 Aménagements de poste disponible pour les personnels
Sciences Po Lyon	Absence justifiée pour règles incapacitantes	15 jours par an avec un certificat médical/paramédical ou une attestation sur l'honneur	Benchmark des autres universités Consultation des associations Présentation en CEVE, puis vote en CA	Env. 1800 étudiant·es Environ 10% de demandes par année d'étude, la majorité une seule fois dans le semestre Utilisation beaucoup plus importante de l'attestation

Université	Nom de la mesure	Modalités	Consultations/ mise en place	Résultats
URCA	//	<p>Sans certificat médical : déclaration par mail à chaque absence. 10 jours sur l'année universitaire, 2 jours maximum par mois.</p> <p>Avec certificat : davantage de flexibilité.</p>	<p>SSE, scolarités de composante, Direction des études et de la vie universitaire (dont une consultation spécifique pour l'intégration dans le REE), Direction des affaires juridiques (sur la rédaction du texte). La CFVU était informée à chaque étape.</p> <p>Consultation spécifique pour le cursus de médecine.</p> <p>Nombreuses discussions avec les opposant·es à la mesure.</p>	<p><i>Env. 24 000 étudiant·es</i></p> <p>Retours très positifs des étudiant·es qui considèrent la mesure comme une victoire.</p> <p>Haut pourcentage d'abus craint, mais il est attendu que ce pourcentage baisse considérablement dans les prochains mois.</p>