

ATOUT
SANTÉ n° 11

Vivre dans un kot communautaire



Mieux vivre ensemble, ça se discute...

Table des matières

Introduction	3
La rentrée, ça se passe aussi dans les kots	3
Nommer un responsable de kot	4
L'organisation au feeling	4
Les bons plans	5
Les repas : plusieurs formules	5
Le commu = mise en commun ?	7
Le nettoyage	7
La bloque et la période des examens	8
Les voisins : meilleurs amis ou ennemis ?	8
Le conflit : faire circuler la parole	9
Amour et rencontres	10
Le save-kot	10
Fiesta safe	11
L'écolo-kot	11
Adresses utiles	12

Introduction

Tu vis en kot communautaire ? Peut-être te disais-tu avant d'y entrer « ça y est, à moi l'indépendance, les rencontres, la fête ! », ou « j'espère que ça sera chouette, faudra aussi que j'arrive à travailler, avec qui vais-je habiter ?... ». Si tu es déjà un vieux routard, organisé ou bohème, tu te rappelles les bons moments, éventuellement les moins bons. Tu as déjà une expérience qui peut être utile.

Lorsque l'on décide d'habiter dans un kot, c'est en général pour se faciliter la vie et pour éviter les déplacements. Un autre objectif, plus implicite mais néanmoins important, c'est de vivre une expérience humaine unique, riche, qui peut-être ne se renouvellera plus !

Tu trouveras dans cette brochure quelques informations et témoignages qui peuvent te donner un coup de pouce pour réussir à la fois cette vie en commu et tes études !

La rentrée, ça se passe aussi dans les kots

Les premiers jours, on apprend à se connaître, on s'organise,... ou pas vraiment ! Cela dépend des personnalités, des attentes et des volontés de chacun.

Néanmoins, proposer une réunion assez rapidement après la rentrée peut donner un bon départ au kot. C'est un moyen pour mieux connaître les attentes de chacun, pour s'accorder sur quelques règles de vie commune et faciliter les contacts.

Le but n'est pas d'instaurer un carcan rigide de règles inamovibles mais bien d'établir, ensemble, certaines bases pour bien vivre ensemble.

Voici quelques sujets qui peuvent être abordés :

- Achats en commun, ou non. Ils peuvent être un gain d'argent, de temps et de place. Par exemples : épices, huile, produits d'entretien, papier de toilette, aspirateur,...
- Préparation et partage d'un repas par semaine, tous les deux jours, tous les jours. Avantage du repas en commun : convivialité, gain de temps et d'argent.
- Constituer une cagnotte ou se faire rembourser des dépenses pour les achats communs.

- Trouver un arrangement concernant la vaisselle, point très sensible : laver et/ou essuyer après chaque repas sa vaisselle, prévoir une étagère où chacun dépose sa vaisselle sale, une tournante chaque jour,...
- Déterminer un système, une tournante de nettoyage.
- Prévenir quand on veut faire un souper, une petite fiesta avec ses potes.
- Déterminer les lieux où l'on peut fumer.
- Prévoir les plages horaires de bruits, de calme : TV, musique,...
- Afficher un tableau de charges pour les poubelles, le nettoyage des essuies de vaisselle et des lavettes, la préparation des repas, l'achat des courses de base,...
- Prévoir un tableau de communication pour noter : événements, sorties, questions,...
- Nommer un responsable de kot, qui peut varier périodiquement.
- Prévoir une sortie,...
- ...

Plus tard, d'autres réunions peuvent être organisées pendant l'année, en fonction des événements ou des besoins. Un changement de locataire nécessite parfois des réajustements.



L'organisation au feeling

Il arrive que ce soit le feeling qui mène la danse. Spontanément, un étudiant descend la poubelle, un autre amène du pain,.... Les deux modes de fonctionnement sont possibles et dépendent de la sensibilité de chacun. Les kots-à-projet sont relativement bien organisés et chaque membre occupe une place de responsable à tour de rôle (trésorerie, courses, recyclage,...).

Chaque kot a son propre fonctionnement et c'est ce qui fait toute la richesse de la vie en commun. Ce qui compte, c'est de connaître les sensibilités des gens avec qui on vit et d'accorder celles-ci, que ce soit par le planning ou par le feeling ! Et ce n'est pas nécessairement avec ses potes que ça se passera le mieux !



Nommer un responsable de kot

Le kot peut décider de nommer à tour de rôle un responsable, pour une période déterminée. Sa fonction n'est pas d'assumer l'organisation du kot mais de mettre de l'huile dans les rouages : il favorise la communication, il peut veiller au respect du tableau des charges, proposer une réunion s'il y a des problèmes ou interpellé une personne en particulier, proposer des soupers de commu. Du fait qu'on lui donne un rôle, à définir ensemble, il a une certaine légitimité par rapport aux autres pour intervenir lors d'éventuelles difficultés.

Les bons plans

Penser à de petits détails et prévoir des moments festifs contribuent à créer une bonne ambiance :

- afficher les numéros de téléphone, les adresses mails, les dates d'anniversaire (calendrier de kot)
- fêter les anniversaires, la Saint-Nicolas, ... Le jeu de la Saint Nicolas est un jeu où chacun tire au sort le nom d'un de ses co-kotteurs et devient SON Saint Nicolas anonyme, qui distribue des douceurs jusqu'au 6 décembre (date à laquelle on lève le voile sur les identités)! C'est souvent l'occasion de faire découvrir les traditions belges à un co-kot-teur Erasmus qui pourra à son tour faire partager les siennes.
- prévoir quelques sorties : ciné, billard, théâtre, concert, ...
- organiser des soirées jeux de société
- faire du sport ensemble
- ... place à votre imagination, à vos souhaits !

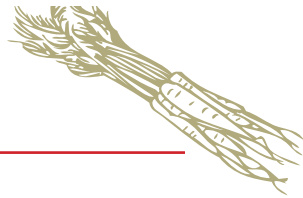


→ Les repas : plusieurs formules

Les repas sont des moments privilégiés : pour s'alimenter mais aussi pour se détendre. Il y a le repas fonctionnel, seul ou avec d'autres, vite préparé et vite avalé. Il remplit surtout sa fonction première : se nourrir.

Le repas peut être aussi un moment partagé de détente et d'échange, et une bonne occasion de manger équilibré. Trop compliqué vu les différents horaires ? Trop contraignant vu le nombre dans le kot ? A voir ! Les adeptes du repas en commun affirment au contraire qu'ils y gagnent sur tous les plans : en convivialité, en temps et en argent si l'organisation est bonne. Les systèmes de tournantes permettent d'être libérés de la préparation et/ou des courses plusieurs jours par semaine. Le repas en commun peut être fait une ou deux

Il est 19h, Pierre farfouille dans le frigo à la recherche de quelque chose à se mettre sous la dent. Geofroy fait chauffer de l'eau : « moi, c'est pizza, pâtes, findus, prêt en six minutes ! Mais ce soir, je fais des légumes pour changer un peu... ». Julien mange son sandwich en regardant les autres s'affairer. Trois co-kotteurs, trois repas différents mais au même moment. De cette façon, « chacun mange ce qu'il veut ! Ce qui compte, c'est de manger tous ensemble ! » dit Pierre.



Dans un kot, les étudiants organisent tous les repas de la journée : « Même si le matin, on n'est pas très réveillés, c'est plus gai de commencer la journée ensemble ». « A midi, on mange des trucs de base : pain, fromage,... c'est quand même plus agréable que d'avalier son sandwich en vitesse, debout dans la rue. Par contre, le soir, on fait des plats plus élaborés : du rôti, du poisson,... ». « J'ai parfois l'impression d'être à l'hôtel », dit Frédéric. « Faire une fois à manger par semaine, c'est pas difficile. Et puis, après une journée de cours, c'est génial de trouver son repas tout prêt ! ». « On n'est pas pour autant obligé d'être là à chaque fois. « On s'inscrit si on mange au kot ou non. Il arrive qu'une personne rentre plus tard. On lui garde un plat qu'elle n'a plus qu'à réchauffer ».

fois par semaine, voire tous les soirs. Certains sont particulièrement ingénieux pour les préparer. En effet, étant donné les horaires de chacun, il faut un minimum d'organisation pour que cela fonctionne harmonieusement. Préparer un bon repas, équilibré et pas trop coûteux, n'est pas aussi difficile qu'il y paraît. Des recettes faciles, pas chères et de saison sont disponibles sur le site d'Univers santé.



Juju sort de ses cours à 12h45 : il va manger au restaurant universitaire. « C'est bon, c'est équilibré et c'est pas cher. Je n'aime pas cuisiner, alors, cette formule me convient très bien ». Pour le soir, pas besoin de commencer à faire la popotte : « je m'achète un sandwich et je mange au kot avec les autres. Ce n'est pas parce qu'on n'aime pas cuisiner qu'on aime manger seul. C'est devenu sujet à plaisanterie entre nous : mes cokotteurs me taquent sur mon manque de volonté à mettre le tablier de cuisinier ! On en rigole ensemble ! ».



→ Le commu = mise en commun ?

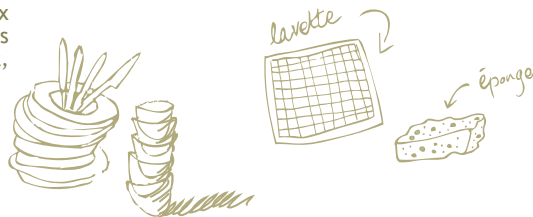
Les moments de vie partagés et les mises en commun matérielles varient en fonction des kots, des attentes et des besoins de chacun. Il n'y a pas un bon modèle ! A chacun aussi de sentir ce dont il a besoin et de faire des propositions dans ce sens. Des étudiants auront envie d'intégrer un kot-à-projet pour partager un projet commun et une vie communautaire plus intense. Mais ces kots demandent aussi plus d'investissement personnel.

La mise en commun plus matérielle peut faciliter la cohabitation. Mais jusqu'où peut se faire cette mise en commun ?

A la base, on trouve généralement le pratique duo papier toilette/produit vaisselle. Beaucoup d'étudiants élargissent le partage aux ustensiles de vaisselle, voire même à certaines denrées alimentaires comme le pain, le lait,

l'eau,... A un niveau encore plus élevé, certains kots pratiquent le total partage de nourriture : une cagnotte est ouverte et deux cokotteurs, à tour de rôle, font les courses pour toute la semaine (petit-déjeuner, dîner, souper et même le grignotage !). De cette façon, « il y a toujours à manger » disent-ils.

Les kots-à-projet, de par leur nature, privilégient une mise en commun beaucoup plus forte mais les kots habituels ne sont pas pour autant en reste. Les avantages sont bien sûr matériels (c'est économiquement plus intéressant) mais aussi relationnels. Le partage comme fondement de la vie collective favorise une ambiance plus agréable tout en respectant l'indépendance de chacun.



→ Le nettoyage

« Si j'ai envie de manger, je dois nettoyer la table pour moi et quand les autres ont mangé à 14h, les crasses restent jusqu'au soir. On ne fait plus d'efforts. Même si je nettoie, je sais que personne ne fera attention après : j'abandonne, c'est très frustrant. »
dit Quentin.

De telles situations sont courantes dans les kots : elles peuvent mettre à mal l'ambiance et ne donnent plus envie aux gens de se retrouver dans un endroit sale.

Si vous avez la chance d'occuper un kot UCL, vous ne devez pas vous charger du nettoyage. Ce qui ne doit pas vous empêcher d'assurer un minimum de propreté et de rangement avant le passage du personnel d'entretien. C'est la moindre des politesses et votre kot n'en sera que plus propre et agréable.

Dans les kots privés, l'entretien est en général à la charge des occupants. Il est donc nécessaire de trouver le système ! Tout le monde n'a pas la même notion de la propreté, ce qui risque parfois de susciter certains désaccords ! Le mieux est de discuter dès le début de ce point afin de vivre au mieux l'année académique. A partir de ce moment, on envisage le nettoyage col-

lectivement ou l'on fonctionne par responsable selon les semaines : tout cela se décide d'un commun accord.



C'est une période où la solidarité et le soutien se manifestent : « On pète les plombs tous ensemble. Si les autres n'avaient pas été là, j'aurais craqué », dit Cécile. « Ça aide de savoir qu'à une heure du matin, quelqu'un est là et travaille aussi : ça motive. Je n'ai qu'à traverser le couloir : on parle cinq minutes pour se changer les idées, on rigole ». « Après les moments durs, après s'être tenu les coudes, poursuit Martin, des relations nouvelles se créent et on passe plus de temps ensemble ».



La bloqué et la période des examens

Etudier avec d'autres étudiants peut être stimulant pour certains et permet de faire des pauses communes, pour manger, se détendre, se défouler. A nouveau, mieux vaut fixer quelques règles d'organisation et veiller à ce que les pauses ne soient ni un déversoir de stress, ni une occasion de guindaille !



Les voisins : meilleurs amis ou ennemis ?

Kotter, c'est partager un espace non seulement avec ses co-kotteurs, mais aussi, peut-être, avec des dizaines d'autres personnes au sein d'un même bâtiment. Beaucoup d'étudiants prennent en compte les marques d'attention envers le voisinage. Un bonjour, un sourire, prendre du temps en début d'année pour

faire connaissance avec les voisins, organiser un apéro d'immeuble sont quelques-unes des idées que nous avons récoltées.

Bien sûr, la concentration des kots au sein d'un même bâtiment favorise le bruit et certains étudiants sont gênés par leur voisinage. La plu-

part du temps, les étudiants préviennent s'ils font une fête et que ça risque d'occasionner du bruit.

Mais tous les étudiants ne sont pas toujours réunis dans un même bâtiment : il arrive qu'un communautaire jouxte un studio ou un appartement. Souvent, ce sont des familles avec enfants ou des étudiants en dernier cycle qui les occupent. La cohabitation n'est pas toujours facile car chacun vit différemment sa journée. Ici encore, rien ne vaut une petite discussion sur le pas de la porte pour s'arranger et se définir des règles de vie commune.

« Les voisins me gênent, je ne sais pas me concentrer. Tout le monde met ses boules quies dès 22 heures ».



Le conflit : faire circuler la parole

Vivre avec des co-locataires, même si on les a choisis, cela ne va pas toujours de soi. Les relations se construisent petit à petit et elles ne sont pas toujours exemptes de frustrations ou de conflits d'intérêt. Comment alors ne pas envenimer la relation, ni remettre de l'huile sur le feu ?

Lorsqu'on est dans la critique de l'autre, le reproche, le jugement, le « tu qui tue », rien ne va plus. Ce qui peut aider, c'est de se rappeler ce dont on a besoin pour soi-même et que l'on souhaite pour l'autre : « j'ai besoin d'ordre, de tranquillité » plutôt que « tu es bordélique et bruyant ».

On passe alors de l'exigence à la négociation : « j'ai besoin de tranquillité et je sais que toi,

tu as besoin de compagnie. Trouvons un arrangement pour que chacun se sente respecté ».

Parfois, on attribue à une cause extérieure à soi, ce qui se vit pour soi : « j'ai raté mon année parce que vous avez chahuté ». On tombe dans le jeu du « qui a tort, qui a raison ? ». On crée la logique d'une relation « gagnant-perdant ». Or personne n'aime être le perdant. Il est souvent difficile de quitter cette logique. On peut alors demander l'aide d'un tiers qui aidera à reconnaître les besoins des uns et des autres et à négocier un mode de vie. Cette tierce personne peut être un pair, ou un adulte, éventuellement d'un service institutionnel, en qui tous ont confiance. Mais, plutôt que d'attendre la crise, autant cultiver la bonne relation !

Amour et rencontres

Vivre en kot favorise souvent les contacts et les rencontres. C'est peut-être même pendant tes études que tu rencontreras la personne avec laquelle tu auras envie de vivre une relation durable. Si ce n'est pas le cas, pas de panique, rien d'anormal à cela.

Si tu as des relations sexuelles avec une personne que tu ne connais pas bien, n'oublie pas de prendre des précautions pour te protéger des IST et t'assurer de l'utilisation de la contraception. Tu le sais sans doute, le nombre d'infections sexuellement transmissibles est en augmentation chez les étudiant(e)s. Même si les étudiant(e)s savent qu'il vaut mieux utiliser un préservatif, l'acte ne suit pas toujours la pensée, pour un tas de raisons : parce qu'on pense « ce n'est pas pour une fois », parce qu'on a un à priori de confiance, parce qu'on n'en a pas envie ou tout simplement parce que, sous l'influence de l'alcool, on perd

sa vigilance ! Pourtant, hormis l'abstinence, seul le préservatif peut protéger d'un grand nombre de maladies ! Et il ne faut pas hésiter à se faire dépister quand on a pris un risque (voir adresses fin du document).

Le préservatif protège également de grossesses non désirées. La plupart des femmes prennent la pilule mais il arrive aussi que la contraception n'ait pas été prise correctement. En cas de crainte après une relation sexuelle, on peut avoir recours à la pilule du lendemain, libre d'accès en pharmacie. N'oublie pas cependant qu'il ne s'agit pas d'un acte anodin, et que ce n'est pas à considérer comme un moyen de contraception en tant que tel. Tu peux aussi consulter un médecin ou aller au planning pour te faire conseiller car qu'il ne sera peut-être pas nécessaire de prendre cette pilule.

Le save-kot

Attention aux petits distraits qui oublient de fermer la porte ou leur fenêtre en cas d'absence. Le kot risque d'être d'autant plus facilement visité par des inconnus. Cela paraît évident mais ces simples gestes contribuent à préserver un minimum de sécurité !

Fiesta safe

Il y aura les bons moments autour d'un verre, les petites fêtes. Et tant mieux. Mais attention aux fiestas qui dérapent et entraînent des conséquences regrettables.

SUR LE PLAN MATÉRIEL : manque d'entretien des espaces communautaires, chahut du personnel d'entretien, dégâts, plaintes pour tapage nocturne.

SUR UN PLAN RELATIONNEL : des problèmes entre les kotteurs tels que des conflits à cause du manque d'hygiène et du bruit, des difficultés d'intégration d'étudiants ne souhaitant pas consommer d'alcool. Mais aussi des relations sexuelles parfois regrettées, avec peu de respect de soi et de l'autre, sans protection.

ET SUR LE PLAN DE LA SANTÉ : des risques de pertes de conscience, des accidents à la sortie du kot, en voiture et même à pied !

A chacun d'apprendre à se connaître, à sentir ses limites et à gérer de façon responsable sa consommation d'alcool. Des initiatives peuvent être prises collectivement pour passer un excellent moment : prévoir des softs, favoriser la qualité et le plaisir du goût plutôt que la quantité, imaginer des cocktails moins alcoolisés, laisser le libre choix à chacun de consommer ou non,... Et après la fête, penser à raccompagner le copain ou la copine qui a trop bu ou l'empêcher de prendre sa voiture et lui proposer de rester dormir.

L'ecolo-kot

Tu es certainement sensible à la protection de l'environnement. Voici un rappel de petits gestes quotidiens qui peuvent y contribuer :

- Eviter d'augmenter le chauffage et préférer ajouter une « petite laine ». Ne pas couvrir le chauffage.
- Aérer 15 minutes/jour et ne pas laisser la fenêtre ouverte durant la journée.
- Favoriser les produits écologiques pour l'entretien.
- Eviter de laisser les appareils en veille et débrancher le chargeur quand l'appareil est chargé.
- Ne pas oublier d'éteindre les lumières quand on quitte le kot.
- Consommer l'eau du robinet pour éviter les bouteilles en plastique.
- Prendre des douches courtes (5').
- Dégivrer régulièrement le surgélateur ou le congélateur.
- En cuisinant, penser à utiliser des couvercles.
- Essayer de manger de saison et local.

Adresses utiles

Où s'informer ?

Univers santé
Place Galilée 6
1348 Louvain-la-Neuve
010/47 28 28
[www.univers-sante.be]

[www.preventionist.org]

[www.guindaille2-0.be]

[www.ecoconso.be]

Où se faire aider ?

L'association des étudiants qui te représente dans ton établissement académique

Le Service logement de ton université

L'AGL (Assemblée Générale des Etudiants de Louvain) :
[www.aglouvain.be]

Le SYELLO
(syndicat des étudiants locataires de Louvain-la-Neuve) :
[www.syello.org]

Réalisation : Univers santé.

Réalisation graphique : www.afd.be

à Louvain-la-Neuve
Place Galilée 6
1348 Louvain-la-Neuve
T 010/47 28 28

à Woluwé
Le Passage, bâtiment «Mémé»
Rue Martin V, 28
1200 Bruxelles
T 02/764 43 34

[www.univers-sante.be]

