

# Vivre dans un kot communautaire





## Table des matières

Introduction .....	3
La rentrée, ça se passe aussi dans les kots .....	3
Nommer un-e responsable de kot .....	5
L'organisation au feeling ou avec planning .....	5
Les repas: plusieurs formules .....	5
Les bons plans .....	7
Le commu = mise en commun? .....	7
Le nettoyage .....	8
La bloqué et la période des examens .....	8
Les voisin-es: meilleur-es ami-es ou ennemi-es? .....	9
Le conflit: faire circuler la parole .....	9
Amour et rencontres .....	10
L'écolo-kot .....	11
Le save-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 n'en es pas à ta première expérience, tu te rappelles les bons moments, éventuellement les moins bons. Tu as déjà un vécu qui peut être utile.

Un kot, c'est pratique pour se faciliter la vie et pour éviter les déplacements. Mais c'est aussi une expérience humaine riche, et unique en son genre!

Tu trouveras dans cette brochure quelques informations et témoignages qui peuvent te donner un coup de pouce pour réussir à combiner 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! Cela dépend des personnalités, des attentes et des volontés de chacun-e.

Néanmoins, proposer une réunion ou un souper ensemble dès la rentrée peut donner un bon départ au kot. C'est une bonne façon de faire connaissance, mais aussi de mieux connaître les attentes de chacun-e, pour s'accorder sur quelques règles de vie commune et faciliter les contacts.

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



## Voici quelques sujets qui peuvent être abordés:

- L'achat de produits en commun. Ils peuvent être un gain d'argent, de temps et de place. Par exemple: épices, huile, produits d'entretien, papier de toilette, aspirateur...
  - La préparation et le 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. À vérifier si faisable avec les régimes alimentaires de chacun•e!
  - La constitution d'une cagnotte pour se faire rembourser des dépenses liées aux achats communs. Des applications existent d'ailleurs pour faire les comptes facilement et garder une trace de ce que chacun•e a payé.
  - Le nettoyage et le rangement de la vaisselle, point très sensible: laver et/ou essuyer sa vaisselle après chaque repas, prévoir une étagère où chacun•e dépose sa vaisselle sale, envisager une tournante vaisselle au sein du kot...
  - Les règles du «vivre ensemble»: prévenir quand on veut faire un souper avec ses potes, déterminer les lieux où l'on peut fumer, prévoir les plages horaires de bruits/ de calme...
  - La réalisation d'un tableau de charges pour les poubelles, l'entretien des espaces communs, le nettoyage des essuies de vaisselle et des lavettes, la préparation des repas, l'achat des courses de base...
  - L'élaboration d'un memo pour y noter les événements, les sorties, les questions, les anniversaires...
  - La désignation d'un•e responsable de kot, qui peut varier périodiquement.
  - La mise en commun des ustensiles personnels: casseroles, grille-pain, sèche-cheveux... Que chacun•e sache ce qui lui appartient pour tout reprendre en fin d'année, et se montre soigneux•se avec les affaires des autres!
  - ...
- Plus tard, d'autres réunions peuvent être organisées en fonction des événements ou des besoins.

## Nommer un-e responsable de kot

Le kot peut décider de nommer à tour de rôle un-e 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-elle favorise la communication, peut veiller au respect du tableau des charges, proposer des soupers commu, suggérer une réunion s'il y a des problèmes ou interpeller une personne en particulier. Du fait qu'on lui donne un rôle, à définir ensemble, il-elle a une certaine légitimité par rapport aux autres pour intervenir lors d'éventuelles difficultés. Le fait que le-la responsable change régulièrement permet à chacun-e de se sentir impliqué-e!

## L'organisation au feeling ou avec planning

Chaque kot a son propre fonctionnement et c'est ce qui fait toute la richesse de la vie en commun. Il arrive que ce soit le feeling qui mène la danse: spontanément, un-e étudiant-e descend la poubelle, un-e autre rapporte du pain... Dans d'autres kots, tout est planifié et noté, pas de place pour l'improvisation. Les deux modes de fonctionnement sont possibles.

Ce qui compte, c'est de connaître les sensibilités de ceux-celles avec qui on vit et de s'accorder, que ce soit par un planning ou par le feeling! Et ce n'est pas nécessairement avec ses potes que ça se passera le mieux: parfois, il est plus simple de jouer cartes sur table avec une personne qu'on vient de rencontrer.

## 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-e ou avec d'autres, vite préparé et avalé.

Mais le repas peut également être un moment partagé de détente et d'échanges, et une bonne occasion de manger équilibré, tout en découvrant de nouvelles saveurs. Trop compliqué vu les différents horaires? Trop contraignant vu le nombre dans le kot? À voir!

Les adeptes du repas en commun affirment au contraire qu'ils y gagnent sur tous les plans: en convivialité, en diversité, en temps, mais aussi en argent si l'organisation est bonne. Le repas en commun peut être fait une ou deux fois par semaine, voire tous les soirs. 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 et les réseaux sociaux d'Univers santé.**

Il est 19h, Pierre farfouille dans le frigo à la recherche de quelque chose à se mettre sous la dent. Ethan fait chauffer de l'eau: « moi, c'est pizza, pâtes, tout ce qui peut être prêt en cinq minutes! Ce soir, je fais des légumes pour surprendre mon estomac, ça va changer... ». Walid 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 étudiant-es organisent et partagent tous les repas de la journée: « Même si le matin, on n'est pas très réveillés, c'est plus cool de commencer la journée ensemble ». « A midi, on mange des trucs de base: pain, fromage... c'est quand même plus sympa 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... ». « C'est presque comme si on était à l'hôtel » dit Loïc: « 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 obligés 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 ».

Juju sort de ses cours à 12h45: elle 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 que je n'aime pas cuisiner que j'aime manger seule! On en rigole entre nous: mes cokotteurs me taquent parce que je ne cuisine jamais, et je me moque d'eux devant leurs piles de vaisselle... Mais l'important, c'est de partager des repas malgré tout. ».

## 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-e tire au sort le nom d'un-e de ses co-kotteur-euses 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-e co-kotteur-euse 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.
- Créer un groupe Whatsapp ou Messenger pour parler au quotidien, avec des messages qui concernent tout le monde («Je vais faire des courses, quelqu'un a besoin de quelque chose?»)
- ...

## Le commu = mise en commun?

La mise en commun matérielle peut faciliter la cohabitation et varie en fonction des kots, des attentes et des besoins de chacun-e. Mais jusqu'où peut se faire cette mise en commun?

À la base, on trouve généralement la pratique du papier toilette/produit vaisselle. Beaucoup d'étudiant-es élargissent le partage aux ustensiles de vaisselle, voire même à certaines denrées alimentaires comme le pain, le lait... Certains kots pratiquent même le partage total de la nourriture: une cagnotte est ouverte et deux cokotteurs-euses, 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»!

Mais certain-es étudiant-es ne se limitent pas aux aspects matériels, et décident de partager un projet commun et ainsi de vivre une vie communautaire plus dense. C'est le cas de l'Assemblée Générale des étudiant-es de Louvain (AGL), des cercles, des régionales et des kots-à-projet qui s'investissent dans des domaines très divers tels que culture, sport, environnement, spiritualité... À noter que ces différents kots nécessitent aussi plus d'investissement personnel.

## Le nettoyage

*«Si j'ai envie de manger, je dois d'abord nettoyer la table pour pouvoir poser mon assiette, 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.

Si vous avez la chance d'occuper un kot UCLouvain, vous ne devez pas vous charger du nettoyage. Ce qui ne doit pas vous empêcher de respecter le personnel d'entretien: ranger et nettoyer un minimum avant le passage de l'équipe de nettoyage, c'est la moindre des politesses et votre kot n'en sera que plus propre et agréable. De manière générale, pour faciliter le vivre ensemble, il est important

de respecter les espaces communs pour que chacun-e s'y sente bien. Quelques principes de base peuvent s'appliquer: par exemple, laisser de la vaisselle sale peut être accepté un moment, mais en prenant garde à ne pas empêcher l'accès à l'évier.

Dans les kots privés, l'entretien est en général à la charge des occupant-es. Il est donc nécessaire de trouver un système commun. Tout le monde n'a pas la même notion de la propreté, ce qui risque parfois de susciter certains désaccords! Le mieux est d'en discuter dès le début: on peut envisager le nettoyage collectivement ou fonctionner avec des responsables selon les semaines.

## La bloqué et la période des examens

Étudier avec d'autres peut être stimulant, et permet de faire des pauses communes, pour manger, se détendre ou se défouler ensemble.

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!

**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. «Ca 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».**



## Les voisin-es: meilleur-es ami-es ou ennemi-es?

Kotter, c'est partager un espace non seulement avec ses co-kotteur-euses, mais aussi, peut-être, avec des dizaines d'autres personnes au sein d'un même bâtiment. Un bonjour, un sourire, prendre du temps en début d'année pour faire connaissance avec les voisin-es, organiser un souper à thème: ce sont des petits gestes très appréciés de tou-tes.

Bien sûr, la concentration de kots au sein d'un même bâtiment favorise le bruit et certain-es étudiant-es sont gêné-es par leur voisinage. Ici encore, le dialogué doit permettre de trouver des compromis! Mais tou-tes les étudiant-es ne sont pas toujours réuni-es dans un même bâtiment:

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

il arrive qu'un communautaire jouxte un studio ou un appartement. Souvent, ce sont des familles avec enfants ou des étudiant-es en dernier cycle qui les occupent. La cohabitation n'est pas toujours facile car chacun-e vit différemment sa journée (ou sa soirée). Là encore, rien ne vaut une petite discussion sur le pas de la porte pour s'arranger et se définir des règles de vie commune.

## Le conflit: faire circuler la parole

Vivre avec des co-locataires, même si on les a choisi-es, cela ne va pas toujours de soi. Les relations se construisent petit à petit et elles ne sont pas toujours exemptes de frustrations. Comment dialoguer pour ne pas envenimer la relation?

Lorsqu'on est dans la critique de l'autre, le reproche, le jugement, rien ne va plus. Ce qui peut aider, c'est de dire ce dont on a besoin et ce que l'on souhaite, plutôt que d'accuser 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 ce qu'on vit à une cause extérieure: *«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-la perdant-e. Il est souvent difficile de quitter cette logique. On peut alors demander l'aide d'un-e tiers qui aidera à reconnaître les besoins des un-es et des autres et à négocier un mode de vie. Cette tierce personne peut être un pair, ou un-e adulte, éventuellement d'un service institutionnel, en qui tou-ttes 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 pendant tes études que tu rencontreras des personnes avec lesquelles tu auras envie de vivre une relation durable. Si ce n'est pas le cas, pas de panique, rien d'anormal à cela, tu auras plein d'autres possibilités par la suite.

Si tu sors avec une personne qui vient régulièrement à ton kot, c'est un point à discuter avec les autres (l'inquiète, ce n'est pas non plus pour leur demander la permission!). Le tout est simplement de s'assurer que la personne qui se rajoute à l'équation ne soit un poids pour personne. *«Ma cokotteuse a commencé à sortir avec un type qui s'incrétait toujours dans le kot. Il laissait tout traîner et salissait tout sur son passage»*, explique Lauren. *«Il était très sympa, mais c'était difficile de lui faire la remarque car ce n'était pas notre cokotteur, mais une pièce rapportée. Ce n'était pas toujours agréable»*.

Si tu as des relations sexuelles, n'oublie pas de prendre tes précautions pour te protéger des IST et d'une éventuelle grossesse non désirée. Même si les étudiant-es savent qu'il vaut mieux utiliser un moyen de protection comme le préservatif, l'acte ne suit pas toujours la pensée. Les raisons peuvent être diverses: parce qu'on pense *«ce n'est pas pour une fois»*, parce qu'on a un a priori de confiance, parce qu'on en n'a pas envie ou tout simplement parce que, sous l'influence de l'alcool, on perd sa vigilance! Si tu as pris un risque, pense à te faire dépister.

Petit rappel utile: le préservatif est le seul moyen de se protéger des IST et des grossesses non désirées!

Si tu as le moindre doute, tu peux avoir recours à la pilule du lendemain, libre d'accès en pharmacie et en Planning familial. Le mieux, en cas de doute ou de prise de risque, reste toujours de consulter un-e professionnel-le de santé (médecins généralistes, gynécologues ...).

## L'écolo-kot

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

- Éviter d'augmenter le chauffage et préférer ajouter une « petite laine ». En journée: 19°. 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.
- Éviter 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 congélateur.
- En cuisinant, penser à utiliser des couvercles.
- Essayer de manger de saison et local.
- Recycler un maximum.

## Le save-kot

Attention aux distrait-es 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 inconnu-es. Cela paraît évident, mais ces simples gestes contribuent à préserver un minimum de sécurité!



## Adresses utiles

### Où s'informer?

- Univers santé  
Place Galilée, 6, 1348 Louvain-la-Neuve - 010/47 28 28.  
**[www.univers-sante.be](http://www.univers-sante.be)**
- **[www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)**

### Où se faire aider?

- L'association des étudiant-es qui te représente dans ton établissement académique
- Le Service logistique et logement étudiant
- Le Service d'Aide aux étudiants
- L'AGL (Assemblée Générale des étudiant-es de Louvain): **[www.aglouvain.be](http://www.aglouvain.be)**
- Le SYELLO (syndicat des étudiant-es locataires de Louvain-la-Neuve):  
**[www.syello.org/site](http://www.syello.org/site)**