



Manuel



de survie



en kot



Latitude
**JEU
NES**

 **Solidaris**
mutualité

La Mutualité Socialiste 

Un manuel de Latitude Jeunes

Editrice responsable : Coline Maxence

Rédaction : Caroline Huart et Benjamin Delfosse

Relectures : David Franzini (Administration des études et des affaires étudiantes, UCL -Mons), Alain Coheur (Direction des affaires européennes et internationales, Solidaris-Mutualité Socialiste), Nicolas Sauveur (Kot à Namur), l'équipe de Latitudes Jeunes, Pierre Baldewyns (Service Promotion de la Santé de Solidaris-Mutualité Socialiste), Amélie Loeckx (ULG), Anne-Sophie Poncelet et Danièle Hallet (Univers santé)

Photos : Tiffany Allard/Melissa Foerster/Melissa Urbain (Festi Team), Florent Devos, Bénédicte Gaspard et Amélie Loeckx.

Graphisme : Lettre Age sprl

Date d'édition : septembre 2013



Table des matières

1. Kot sweet kot 3

2. Un peu de sérieux 12

3. Je t'aime, moi non plus... et encore moins la vaisselle 22

4. Manger mal, c'est pas fatal. Enfin, pas toujours 29

5. La guindaille, tout un art 37

6. Parce qu'il n'y a pas que les études 45

Intro

Etudiant kotteur/étudiante kotteuse, une expérience fabuleuse s'ouvre à toi! Elle sera sans doute parsemée de fous-rires, de coups de blues, de rencontres, de bons ou de mauvais souvenirs, de délires en tous genres...

Une seule chose est sûre: tu apprendras énormément pendant cette période. Que ce soit aux cours (évidemment!), en retour de soirée, autour d'un évier débordant de vaisselle, en tant que membre d'une assemblée générale ou d'un cercle d'étudiants, en rage sous une douche sans eau chaude, en pleurs face à ton PC qui vient de se planter avec ton TFE...

D'avis général, on est rarement prêt pour vivre cette aventure. C'est ce qui la rend souvent si amusante.

Avec ce manuel, on te propose de mettre toutes les chances de ton côté pour que ta vie de kotteur* soit et reste une étape magistrale qui te permette d'atteindre ton but final: sortir avec un diplôme en poche (et avec toute ta tête et un taux de cholestérol correct).

Bonne lecture, exam à la fin.

Pas assez de place ici pour tout dire! Rendez-vous sur www.ifeelgood.be pour des tests, des to-do lists, des choses à télécharger...

*** Malgré tout le respect dû aux demoiselles, le manuel restera au masculin par souci de clarté. La grammaire n'est pas très bien faite, mais elle est ce qu'elle est!**



1. Kot sweet kot

Si, toi aussi: tu as finalement donné des petits noms aux cafards dans ta cuisine, ta douche chaude est limitée à 1 minute 12, non comprise dans les charges, de ton lit tu peux en même temps cuisiner/étudier/te laver, tu envisages de planter une tente sur le campus la veille de la rentrée...

**C'est que tu n'as pas eu le top du kot
ou que tu ne sais plus quoi faire pour en trouver un!**

L'endroit où tu vis, c'est très important, tant au niveau des conditions de logement et de sa localisation, que des personnes qui habiteront avec toi.

Quel logement?

Il y a différents types de logement possibles pour les étudiants:

- > **gérés par l'école** (surtout à l'unif): souvent moins chers, souvent avec un bail de 10 mois, hyper convoités!
 - Seul: chambre individuelle, studio, appart.
 - A plusieurs (de 2 à . . . personnes): résidence universitaire communautaire ou semi-communautaire, appartement communautaire, studio ou appartement familial, internat.
- > **privés**: chaque proprio fait à sa sauce (mais ça doit rester légal), à toi de parcourir le bail avec beaucoup d'attention avant de le signer.
 - Seul: kot individuel dans un immeuble, appart, studio, chambre chez l'habitant (plus rare).
 - A plusieurs: la colocation, le logement intergénérationnel, le squat chez des potes.

Comment choisir son kot?

L'idéal, c'est de t'y prendre le plus tôt possible (dès avril dans les grandes villes) et de le visiter avec quelqu'un pour avoir un second avis.

- > **Première fois?** Ce n'est sans doute pas évident de se décider. Parfois, tu n'auras même pas l'occasion de choisir et tu te contenteras de ce qui reste (examens de passage, choix tardif d'orientation, pénurie de logements, budget limité...).

www.ifeelgood.be

Check-list imparable pour t'aider
à ne rien oublier lors de tes visites de kot.

> **Niveau confirmé?** Le choix devrait être plus facile. Tu aimes te promener nu dans ton appartement en dansant le limbo: logement seul. Ça ne t'ennuie pas que quelqu'un entame la discut' avec toi pendant que tu es aux toilettes: commu. Tu es un psychopathe de la serpillière: Kot à projet, le DÉKAP-Kot.

"Ne loue jamais
quoi que ce
soit qui n'a pas
de porte aux
toilettes."

www.ifeelgood.be

Test de personnalité "Quel kotteur es-tu?" pour t'aider à te situer.

Si un kot t'intéresse beaucoup, prends sérieusement contact avec le propriétaire: joli mail sans faute, coup de fil préparé... ou le kot de tes rêves risque de te passer sous le nez.

Avec qui kotter?

On ne choisit pas sa famille... ni forcément ses cokotteurs. Ton kot ne sera peut-être pas aussi idéal que tu l'as rêvé.

Les bons plans

- Kotter avec des gens que tu connais... ou pas! Tu auras sans doute plus de points communs avec eux, mais ce n'est pas pour autant que la cohabitation fonctionnera.
 - Si possible, prendre le temps de rencontrer les occupants actuels pour leur poser toutes les questions qui te semblent importantes. Si le feeling n'est pas terrible et que tu en as la possibilité, n'hésite pas à aller voir ailleurs. Ne t'arrête cependant pas à une première impression (ingénieur geek, psycho nympho, droïde péteux... ce sont surtout des légendes urbaines).
 - Ne pas paniquer si tu ne croises personne lors de ta visite. Ça ne rendra l'aventure que plus folle! Souvent, les kots se visitent en été, quand ils sont vides.
 - Vérifier s'il y a d'autres étudiants qui logent dans l'immeuble et choisir si cela te convient ou pas.
 - Essayer de savoir quelles études font les membres du kot. S'ils sont tous dans la même option, ton intégration sera différente.
- Bref, tu l'auras compris, ce n'est pas une science exacte!



Si tu as vécu une année pénible
au kot, pas de panique, n'arrête
pas pour autant tes études !

Tu pourras sans doute choisir un logement qui te convient mieux l'année suivante: parce que tu connaîtras plus de gens, tu connaîtras les professionnels qui peuvent t'aider, tu pourras intégrer un kot à projet...

Dur, dur?

Dans certaines villes, le logement des étudiants est devenu très problématique. Manque de place, prix exorbitants, salubrité... Partout, c'est un gros poste financier pour les parents ou les étudiants qui l'assument eux-mêmes.

“Le seul problème? Mon voisin, ce Don Juan, il habite au-dessus de chez moi, et je suis capable de dire ce qu'il fait aux jeunes femmes. J'entends parfaitement ce qu'il fait comme si je participais”.

Les bons plans

- Se fixer plusieurs critères pour choisir (proximité école/unif, cokoteurs, taille, normes de sécurité...). Si tu n'as pas ton premier choix, tu auras au moins des solutions de rechange envisageables. Cela te permettra aussi de gagner du temps en ciblant tes visites.
- Aménager ton kot à ton gout, pour t'y sentir bien ou pour cacher les taches sur les murs...
- Se renseigner auprès du service social de l'université ou de l'école, CPAS, Infor Jeunes... si tu rencontres un souci financier.
- S'engager avec les associations étudiantes qui luttent pour la défense du droit à un logement décent pour les kotteurs.

Même si ça se passe souvent bien, il peut arriver que les **relations avec le proprio** de ton kot ne soient pas idylliques. L'important, c'est de prendre un bon départ.

Les bons plans pour un bon départ

- Lire ton bail, ne le signer qu'une fois que tu as tout compris et que tu es bien d'accord avec tout ce qu'il contient.
- Faire un état des lieux avec le proprio ou l'agence, que vous signez tous les deux et dont vous gardez tous les deux une copie.

www.ifeelgood.be

Télécharge ta liste de questions à poser au proprio.

- Verser la garantie locative sur un compte spécialement ouvert à ton nom pour ça.
- Penser à te renseigner sur la question de ta domiciliation. Les propriétaires refusent souvent que le kot soit ton adresse principale.



Like la planète

Raccourcis tes douches • ne mets rien sur les radiateurs • rajoute un pull au lieu d'augmenter le chauffage • débranche les appareils en veille • débranche le wifi la nuit et le week-end/débranche le chargeur de ton téléphone ou de ton pc quand la batterie est chargée • fabrique tes produits écologiques.



Le Feng Shui de l'étudiant

La densité de population des kots dépasse largement celle des grands espaces verts. Pas évident de garder un air pur là-dedans! C'est la porte ouverte à des allergies et infections respiratoires qui peuvent devenir chroniques.

Que faire ?

Aérer 30 minutes 1 à 2 fois par jour • fermer la porte de la salle de douche et de la cuisine quand on cuisine • chauffer à 19°C dans les pièces communes et 16°C la nuit, là où tu dors • éviter les parfums d'ambiance • fumer dehors • utiliser des moustiquaires et tapettes à mouches plutôt que des pesticides.

Comment trouver un kot?

En général

Sites internet spécialisés • le service logement de l'université ou de la ville
• les agences immobilières privées • les services logement d'Infor Jeunes
• les affiches sur les bâtiments • les valves des unifs ou des écoles • les panneaux d'affichage dans la rue • le bouche à oreille • les petites annonces dans les toutes-boîtes.

Localement, des chouettes initiatives

- **Namur, Liège, Bruxelles:** www.kotanamur.be/www.kotaliege.be/www.brukot.be.
- **LLN:** les kots à projet (très nombreux là actuellement, en augmentation à Namur) > kots où des étudiants se retrouvent par affinités autour d'un projet. La place dans le kot est assurée généralement 2 ans, en échange d'actions réalisées pour les autres étudiants, sur le thème choisi par le kot. Les places sont chères, des sélections ont lieu en début d'année (www.organe.be).
- **Liège:** le Centre J (<http://www.liege.be/jeunesse/centre-j>).
- **Bruxelles:** www.ulbruxelles.be/logements. Le service organise notamment des séances d'infos dans les résidences.

A young man with dark hair, wearing a dark t-shirt, is sitting at a desk in a classroom. He is looking down at an open book he is holding. On the desk, there is a water bottle and some papers. In the background, there is a window with a radiator below it and some items on the windowsill.

2. Un peu de sérieux

Si, toi aussi: tu rêves souvent que tu vas tout nu à l'examen, tu t'es fait interroger sur LE chapitre que tu as sauté dans le syllabus de 1000 pages, tu as dû te sauver d'une soirée en apprenant que l'exam avait lieu le lendemain et non la semaine d'après, tu es ceinture noire de procrastination¹...

C'est qu'au moins tu étudies, et c'est déjà bien!
Mais ça ne suffit pas.

Dans la cour des grands

OUF, ça y est! Te voilà sorti du secondaire. On va partir du principe que tu as choisi ton orientation et que, pour le moment, tout va bien (si tu as des doutes à ce sujet, on en parle aussi sur www.ifeelgood.be/equilibre/etudes). Tu te demandes parfois pourquoi on te répète si souvent: "Fais gaffe, le supérieur, ça n'a plus rien à voir, tu vas bouffer du syllabus jusqu'à l'indigestion!"

¹ Action qui consiste à se persuader qu'on a encore le temps d'étudier et à remettre à plus (trop) tard les travaux en cours...

Voilà pourquoi!

Étudiant en secondaire

- Retour au domicile tous les soirs, possibilité de surveillance parentale accrue.
- Possibilité pour une partie des parents de comprendre la matière: probabilité qu'ils y mettent leur nez pour t'aider.
- Interros et bulletins réguliers: plus facile de voir où tu en es dans la matière.
- Nombreuses matières différentes, moyen d'équilibrer la note générale.
- Encadrement scolaire et familial généralement structurant: "Allez, fais un effort voyons, tu vas t'en sortir, on va t'aider... ou tu seras privé de sortie!"

Étudiant kotteur en supérieur

- Retour(s) moins fréquent(s), surveillance parentale affaiblie.
- Plus de difficultés pour les parents à comprendre la matière: préfèrent te faire confiance plutôt qu'avouer qu'ils sont largués.
- Évaluations plus rares: porte ouverte au relâchement cérébral.
- Matière plus spécialisée: on accroche ou pas... et on décroche plus vite.
- Encouragement à l'autonomie: "Allez, viens boire un verre, tu étudieras demain!"

www.ifeelgood.be

Télécharge ton parent virtuel.

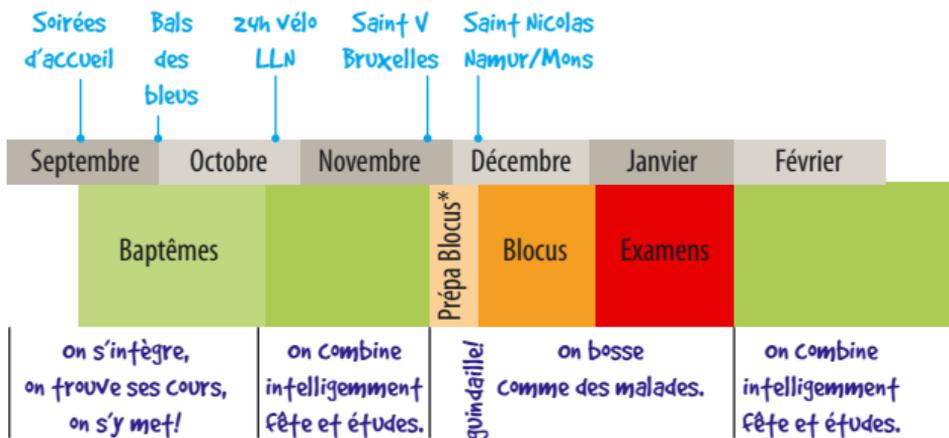
Bref, plusieurs éléments sont réunis pour que ton nouveau mode de vie te perturbe et influence tes résultats scolaires. Par contre, le fait d'être en kot te facilite certaines choses, comme avoir moins de trajets et plus de temps pour travailler, et avoir les profs, les assistants et les autres étudiants de ton option sous la main quand tu as besoin d'infos.

"Rentrer à 8 heures du matin et croiser ma voisine de palier qui partait travailler à son stage..."

1. Planification

Le calendrier de l'étudiant (kotteur ou non)

A partir de ces quelques infos, essaie de planifier ton année de travail.



Finie la quindaille!

* Ranger ton kot, retrouver tous tes cours, les remettre en ordre et préparer les synthèses.

La réception des cours: «C'est un syllabus ou une arme de destruction massive?»

Oui, c'est possible que la matière te semble énorme. Mais OUI! C'est faisable, avec certaines astuces. Tous les diplômés peuvent en témoigner.

Les bons plans

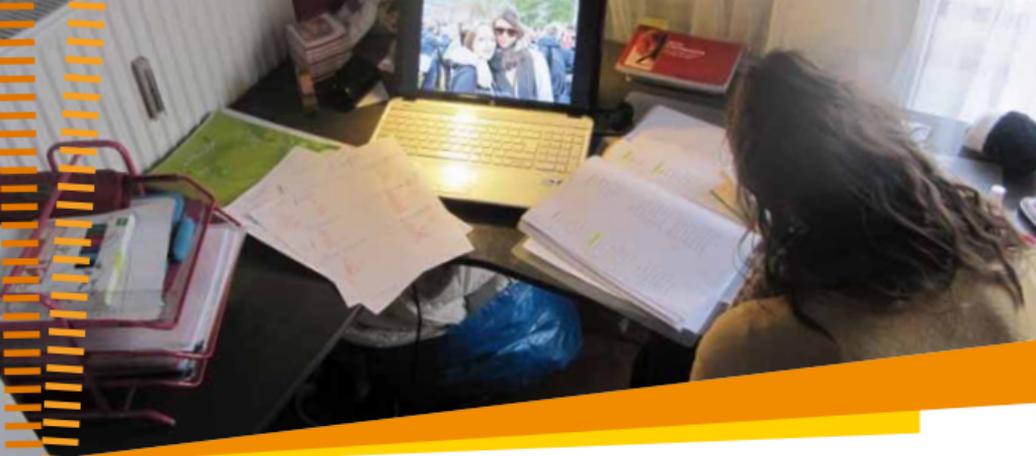
- Avoir les syllabi (tous) et des notes de cours: achetés, prêtés par un ancien étudiant et mis à jour, en ligne, complétés avec les autres... Certains profs donnent le même cours plusieurs années de suite.
- Aller au cours le plus possible, surtout si tu as des difficultés (tu paies un minerval, autant rentabiliser...). Attention, certains cours sont obligatoires, et tous les travaux pratiques le sont!

Gh Brouettes Gembloux
Saint Torè Liège

Bals
des busés

Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Aout
	Prépa Blocus*	Blocus/ Mémoire/ TFE	Examens	Vacances ou Blocus/Mémoire + Recherche de kot	
on combine intelligemment fête et études.		on bosse comme des malades.			

Finie la quindaille!



2. Préparation: les cours

Plus encore que de la matière, tu dois maintenant apprendre à trouver ton rythme de travail et la méthode qui te convient le mieux.

Les bons plans

- Lire la partie du cours qui va être abordée avant le cours lui-même. Tu verras mieux de quoi le prof parle.
- Se renseigner sur la matière qui a été abordée quand tu rates un cours.
- Relire tes notes après les cours et les synthétiser. Pas forcément le jour-même, mais n'attends pas non plus 2 semaines, histoire que tes abréviations ne deviennent pas des signes kabbalistiques.

Tout ça pour répondre à une règle d'or: tous les cours devraient avoir été vus au moins une fois avant le blocus.

Comment étudier? VAKOG

Nous avons 3 types de mémoire, dont souvent 2 privilégiés. Si tu connais tes 2 types de mémoire privilégiés, tu peux organiser l'information pour mieux l'assimiler et la retenir.

www.ifeelgood.be

Trouve ton type de mémoire privilégié.

Visuel? Prends des notes, fais des schémas, des organigrammes, des dessins, des synthèses, utilise des couleurs...

Auditif? Lis tes notes tout haut, chante ton syllabus, associe un chapitre à un album de ton groupe préféré...

Kinesthésique? Étudie en marchant, pétrit une balle anti-stress, associe une odeur à une partie de cours (même si ça pue, tu en riras à l'examen)...

Essaie différents endroits et méthodes pour voir ce qui te convient le mieux. N'hésite pas à les combiner à d'autres techniques d'étude:

- **en groupe**, pour échanger des idées et se poser des questions;
- **isolé** du reste du monde (rassure les gens de temps en temps sur ta survie en passant ta tête);
- **avec des cours** de rattrapage...

"Parfois, il vaut mieux ne rien faire une soirée, rester dans son lit et ne rien prévoir, pour se remettre."



3. Action: blocus et exams

Pour les kotteurs, une question importante est: où vais-je passer mon blocus?

- Tu as besoin d'être soutenu, entouré, chouchouté, rassuré dans un endroit que tu connais, de prendre l'air? Retourne chez toi.
- Tu as des envies de meurtre quand tu entends «Pupuce, tu veux de l'eau ?/ Alors ça avance?» Reste au kot! L'important est que l'ambiance soit favorable pour tout le monde. Car oui, beaucoup de parents souffrent aussi pendant le blocus de leurs rejetons! Car oui, ça arrive que l'étudiant soit imbuvable à cette période.

Discutez-en franchement en famille.

- D'autres solutions existent aussi: bibliothèque, autres membres de la famille, amis, le couvent du coin...

Les bons plans

- Repérer le moment de la journée où tu étudies le mieux et l'exploiter à fond.
- Boire beaucoup d'eau.
- Manger aussi des trucs pleins de vitamines comme des légumes et des fruits.²
- Préparer la répartition des cours pour garder du temps pour bien dormir.
- Prévoir des pauses-plaisir: manger, câlins, sport, voir des potes, prendre l'air...

Le remède miracle?

Avec une bonne préparation, une bonne ambiance de travail, une alimentation correcte et un sommeil suffisant, tu as tout ce qu'il faut pour un bon blocus. Si toutefois tu as l'impression que des médicaments peuvent t'aider, reste très prudent. Parles-en à ton médecin et ne pratique pas l'auto-médication. Evite le cocktail stimulant (médoc, trop de caféine) le jour/somnifère la nuit. Ton corps t'obligera à récupérer de toute façon à un moment ou un autre. Sincèrement, il vaut mieux rater un examen que bousiller ta santé.

"Les colocs qui font du bruit pendant le blocus, l'enfer!"

² Voir le chapitre alimentation



Like la planète

- De plus en plus de cours sont accessibles en ligne. N'imprime que le nécessaire.
- Récupère des feuilles de brouillon pour étudier et achète plutôt des cahiers en papier recyclé.



www.ifeelgood.be

Retrouve notre module
dédié aux études avec encore plus de conseils.

Tu as des difficultés avec un cours?

Tu as loupé quelques sessions?

Ne panique pas, des aides existent autour de toi.

En général

- Interroge tes profs et leurs assistants. Ce sont des êtres humains, comme toi! Répondre aux questions, ça fait partie de leur métier!
- Les services spécialisés dans le soutien aux études des unifs et écoles supérieures, les services d'Infor Jeunes.
- Les bibliothèques. Tu y trouveras peut-être ce qu'internet s'obstine à te cacher...
- Renseigne-toi pour voir s'il y a un système de tutorat dans ton école/ ton unif.

Localement, des chouettes initiatives

- **Louvain-la-Neuve:** certains kots à projet sont là pour ça. Le SupportKot par exemple.
- **Bruxelles:** InFOR-Etudes, campus du Solbosch.
- **Mons:** le CICO, Place du Parc.



**3. Je t'aime,
moi non plus...**

**...et encore
moins la vaisselle**

Si, toi aussi: tu as déjà dû décoller 2 assiettes avec un pied de biche, failli t'étouffer de rire lors d'une crêpes-party improvisée dans le couloir, passé des nuits blanches en imaginant tes futurs cokotteurs en psychopathes, eu des envies de meurtre face à une touffe de cheveux (poils?) coincés dans l'évier. . .

C'est que tu expérimentes ou expérimenteras le kot, l'appart, la maison commun/e ou la résidence universitaire.

S'entendre

L'homme est un être humain social. Mais fichtre! Pourquoi est-ce alors si difficile de vivre ensemble? Parce que, et là, accroche-toi bien face à cette révélation: tout le monde pense différemment, a reçu une éducation différente, a des priorités différentes... Tu le savais sans doute, mais là où ça coince, c'est lorsqu'il faut l'appliquer dans la vie quotidienne.

Exemple

La planche des toilettes est régulièrement couverte de gouttes suspectes, tu connais l'auteur/(e?) des faits.

Conséquence: tu es sur le point de lui faire avaler tout le stock de papier toilette.

Ce qui risque fort d'arriver: tu arrives en hurlant: "*C'est qui encore le gros porc qui est pas foutu de viser correctement?*"

Réactions des autres: ne réagissent pas, ou se sentent agressés et pleurent, ou se sentent tous visés et se mettent à crier... Bagarre générale, plus personne ne se parle pendant 2 mois et la planche reste sale.

Comment ça aurait pu se passer: l'exprimer autrement et trouver une solution ensemble.



Labo de communication non violente

1. Observer un fait objectif

→ *"Hey mon ami, je suis allé aux toilettes après toi et c'est pas la première fois que je vois que c'est l'inondation sur la planche."*

2. Identifier son émotion et l'exprimer

→ *"Je voulais te dire que ça me dégoûte vraiment."*

3. Formuler une demande de changement

→ *"Tu veux bien passer un coup sur la planche les prochaines fois, et jusqu'à la fin de ta vie? Merci."*

Tu verras, ça s'applique à pas mal d'autres situations: tâches ménagères, bruit, relations de groupes, relations amoureuses, courses communes, partage de la connexion internet unique pour 500 étudiants...

www.ifeelgood.be

Télécharge tes résolutions de conflits toutes faites.

Bien sûr, il y d'autres choses en jeu qu'une simple planche de toilettes sale qui n'est finalement que la goutte qui fait déborder la cuvette... C'est en trouvant des solutions au jour le jour qu'on apprend à vivre ensemble. Le mieux est d'arriver à en parler directement à la personne concernée. Si la situation se dégrade trop, n'hésite pas à faire appel à des professionnels. Et si tout ça te dépasse, profite d'un plan drague lors d'une soirée psycho pour obtenir plus de détails sur le fonctionnement des relations humaines.

Parfois
C'est mieux
de lâcher
du lest!

En tout cas, une différence primordiale à retenir: il y a les espaces privés (où, a priori, tu fais ce que tu veux) et les espaces communs (où c'est pas mal de discuter de quelques règles).

Les bons plans

- Proposer un souper kot par semaine ou un souper en début d'année pour se connaître.
- Mettre des bouchons d'oreilles pour mieux supporter le bruit si tu aimes le calme.
- Prévoir un endroit pour se laisser des messages. idée d'endroit fun: la porte des WC.
- Prévenir tes cokotteurs si tu veux organiser une soirée avec tes potes au kot, voir si ça ne pose pas problème ce jour-là.
- Fermer à clé la porte du commu et de ta chambre perso (si l'endroit est fort fréquenté). Si on sonne, n'ouvre pas la porte sans avoir une idée plus ou moins précise de qui est là, surtout la nuit.



S'organiser

Vivre ensemble, c'est aussi anticiper au maximum ce qui pourrait poser problème. Jongler entre les cours, les tâches quotidiennes, les sorties et les activités extérieures, c'est sans doute nouveau pour toi. Ce n'est pas évident de trouver un rythme qui convient à la vie en commun, et c'est là que les drames éclatent.

... s'il y a de la vaisselle qui traîne eh bien tu la fais même si c'est pas la tienne... dans un kot à 15 tu cherches pas à savoir c'est à qui : c'est sale, tu nettoies.

Les bons plans, testés et approuvés

- Afficher un planning commun avec les événements qui concernent plusieurs personnes, voire tout le monde (sortie collective, visite proprio, souper au kot avec des personnes extérieures, jour prévu pour l'expédition-courses au magasin pas cher hors de la ville...). Y laisser la place pour des éléments individuels importants (besoin de calme pour étudier, besoin impératif d'une douche libre à un moment...).
- Faire un tableau des tâches à répartir et organiser une tournante.

www.ifeelgood.be

Un tableau tout fait pour ne pas te casser la tête.

Les bons plans

- Se mettre définitivement d'accord sur le partage du frigo³.
- S'accorder sur les dépenses communes s'il y en a (PQ, produit vaisselle, sacs poubelles...) et faire une cagnotte avec une gestion basique.
- Savoir quand passent les poubelles? Quels sacs utiliser? Où s'en procurer? Qui les sort?
- Organiser un grand nettoyage dès que tu aperçois un rat dans la cuisine.

Plus d'infos?

En général

- Le guide du cokotteur (www.universante.be)
- Les services d'aide psychologique et sociale des unifs et écoles.

Localement, des chouettes initiatives

- **Namur:** le Centre Médico Psychologique des FUNDP organise des ateliers de gestion du stress (www.unamur.be et page Facebook « En équilibre »).
- **LLN:** formation en gestion de conflits à Univers santé.

“Un jour, je suis rentré et mon kot était vide. C'était une blague de mon meilleur ami, ouf!”



4 • Manger mal, c'est pas fatal

Enfin, pas toujours

Si, toi aussi: tu as déjà suivi un régime dissocié pâtes-riz-frites pendant une semaine, tu fais régulièrement sauter les plombs de l'immeuble et de ses locataires en brulant le fil de l'appareil à croque-monsieur, tu connais 1000 manières d'accommoder la fricadelle mais pas une seule pour les légumes...

C'est que tu penses à t'alimenter... et c'est déjà pas mal!

ENFIN! Tu n'es plus obligé de manger des trucs que tu n'aimes pas. En conséquence, les étudiants (et les études) sont unanimes: une fois en kot, une grosse difficulté, c'est de bien s'alimenter. Les conditions sont rarement réunies: débutant en cuisine, petit budget, peu ou pas de frigo et de four, pas le temps, pas envie, pas de place, pas de magasin tout près... On sait tout ça.

Pourtant bien manger = plus de chances de rester en forme et de ne pas trop grossir = meilleure santé = plus d'énergie pour étudier (et pour tout le reste).
CQFD!

Les bons plans

Tu cuisines?

- **Des bonnes courses:** dresser une liste de courses pour plusieurs jours (que, bien sûr, tu respecteras), s'organiser avec le kokotteur qui a une voiture si besoin, ne pas faire les courses le ventre vide.

www.ifeelgood.be

Télécharge ta liste de courses de l'étudiant kokotteur.

Il y a aussi des applications smartphone qui font ça pour toi.

- **Des économies:** faire des courses collectives en plus grande quantité, acheter moins de viande et de sodas sucrés, boire l'eau du robinet (mise au frigo), avoir des conserves utiles, profiter de la fin des marchés pour acheter des légumes quand tu vas te ravitailler en olives pour l'apéro. . .
- **Des courses rangées:** next level, une partie de Tétris dans le frigo. Une règle : « Plus c'est haut, plus c'est froid ». Il vaut mieux ranger par étage,



par type d'aliment, par date de péremption, avec une marque pour savoir "quoi est à qui".

- **Cuisine maligne:** cuisiner pour plusieurs, avec des épices pour varier les goûts, te faire un livre de recettes faciles, cuisiner ensemble et faire des tournantes, organiser des repas-fêtes à thème avec une jolie table, de la musique...
- **Repas efficaces:** manger moins de sucres rapides (confiseries, sucre blanc, sodas...), prendre un super petit-déjeuner/diner moyen/souper léger, manger dans des conditions qui te plaisent. L'ambiance est parfois plus importante que ce que tu manges.

Tes cokotteurs fuient quand tu proposes de cuisiner?

- **Resto de l'école/l'unif** à tester quand il y en a un.
- **Du luxe:** toujours être très gentil avec tes parents pour qu'ils te préparent des repas pour la semaine si tu as la chance d'avoir un surgélateur. Leur ramener les Tupperware propres et dire merci!

Si tu suis ces conseils, tu ne devrais pas mourir d'inanition avant la fin de tes études.

Des incontournables

Les conseils "qu'on ne sait pas les dire autrement et que ça peut faire que du bien de les suivre et qu'on va t'aider":

Tous les jours

5 portions de fruits et légumes

Sérieusement? Mais comment? Penser soupe maison avec des vrais légumes (et ajouter boulettes, riz, pâtes, scampis...) et jus de légumes (nature, pas toujours en Bloody Mary), prendre des légumes «nature» surgelés ou en conserve quand tu as moins le temps, ajouter une crudité aux plats de base de l'étudiant (pizza, omelette-frites, cervelas...) et aux apéros, des fruits dans tes crêpes, te faire une tartine avec une banane écrasée...

Des féculents à tous les repas

Profite! Il y a les frites, les pâtes... mais aussi le pain blanc/complet/multi-céréales, les pommes de terre nature/poêlées/au four/en chemise/en purée, le riz blanc/complet/sauvage/mauve/basmati/risotto, le blé, le quinoa, les lentilles corail/jaunes/vertes... Ca t'épate ça!

Note: l'objectif est d'en manger à ta faim, pas de t'en faire exploser la panse.

Des protéines animales 1 fois par jour

Amateur de bon steak, c'est un conseil facile à suivre pour toi.

Pour conserver tes artères on conseille cependant d'alterner viande rouge/viande blanche/poisson/crustacés/œufs sur la semaine. Si tu es végétarien, pas besoin de déroger à tes valeurs ou à tes goûts. Compense les protéines animales par des protéines végétales (soja, lentilles...).

3 produits laitiers

Lait, laits végétaux, yaourts, fromages (pas trop gras), boissons lactées (pas trop sucrées).



Pas vraiment tous les jours

Des “mauvaises graisses”

Celles qu'on aime tant, qui donnent l'impression d'être rassasié pour toute la vie. Le défi, c'est d'apprendre à les repérer et à les limiter. Comment ? Cuire les légumes à l'eau et ajouter 1 cuillère d'huile après, cacher des charcuteries maigres dans le plat de saucisson, te faire plaisir en mangeant des bonnes graisses comme celles dans le saumon, le thon, les anchois, établir un chemin de retour de soirée dans lequel tu ne croises aucune friterie, offrir un cuit-vapeur à tes cokotteurs pour remplacer la friteuse qui vous a lâchés...

Les plats tout préparés (sauf ceux de papa et maman)

Comment gagner du temps pour cuisiner frais alors? Cuisiner des plus grosses portions et en faire un plat froid le lendemain, utiliser parfois le micro-ondes pour cuire les pommes de terre, le poisson..., faire des woks.

Si tu suis ces conseils, tu devrais même pouvoir vivre encore longtemps après tes études!

www.ifeelgood.be

Si la question de l'alimentation t'intéresse particulièrement, va faire un tour sur ce site, où on te donnera des liens utiles.

Surgelés

Viande et poissons crus,
plats de la veille ou tout
préparés, produits laitiers
entamés et recouverts

Viandes et poissons
cuits, produits laitiers,
fromages frais

Sauces en pot, œufs,
beurre emballé, boissons,
bières (éventuellement)

Fruits et légumes frais

Le frigo



Like la planète



Autant que possible, privilégie:

- Les producteurs locaux et de saison. Des aliments de qualité achetés en plus grosse quantité peuvent finalement avoir un rapport qualité/prix plus intéressant pour des produits plus nourrissants.
- Les produits bio, sauf s'ils sont hyper emballés et viennent du bout du monde.
- Dégivrer le frigo et vide-le avant les vacances... ou la fin de l'année.
- Mets des couvercles sur les casseroles quand tu cuisines.

Plus d'infos?

En général

- www.encuisine.be
- Les recettes du Centre Médico Psychologique des FUNDP (sur www.unamur.be et sur la page Facebook «En équilibre».

Localement, des chouettes initiatives

- **LLN**: les cours de cuisine organisé par Univers santé.
- **Bruxelles**: les ateliers «Qu'est-ce qu'on mange au kot?»/les paniers alimentaires à 2 euros de l'ASEB.



5. La guindaille, tout un art

Si toi aussi, en sortie: tu as déjà dû rentrer par la fenêtre parce que tu avais perdu tes clés, tu as déjà trouvé un inconnu à poil dans ton lit sans l'y avoir invité, tu es déjà rentré chez la voisine «par erreur», tu as déjà affronté des lendemains plus que douloureux...

C'est que tu as vécu ce qu'on appelle un «abus de produit psychotrope». Une bonne biture (guinze/tamponne/chique/...) quoi.

Sortir, c'est bien. Survivre, c'est mieux. La consommation d'alcool peut avoir une place importante dans la vie de certains étudiants. Elle est souvent valorisée, voire banalisée, alors qu'elle peut être réellement problématique.

Aïeuh... c'est fini, je boirai plus jamais!

Toi, sous influence d'alcool...

Quand tu te sens « pompélup⁴ »

Vu par toi

« Je suis un dieu, je danse trop bien, je vais grimper sur le podium montrer mon talent. »

« Toi et moi, on est potes, on est connectés tu vois, c'est pour la vie. »

« Je l'aime, je la connais pas mais je l'aime, c'est la femme de ma vie. Je cours, je vole à sa rencontre. »

« Je vous aime les copains, c'est trop cool les soirées avec vous, oh yeah. »

Potentiellement vu par les autres

« C'est qui ce clown qui danse comme un plouc et qui va se tuer en montant sur le bar? »

« Ce mec est trop lourd, je tente vite une échappée par les toilettes. »

« Allez, un petit coup vite fait, puis je me barre, ce sera toujours ça de pris. »

« On la prendra plus avec nous, c'est plus possible, elle va encore se battre, se barrer quand il faudra partir... on va la planter là! »

4 Merci à nos amis d'Univers santé de nous avoir ouvert les droits d'auteur sur cette expression.

Le souci le plus fréquent lié à l'abus d'alcool chez les étudiants est, outre les cheveux qui poussent à l'envers, **la difficulté à aller aux cours**, ce qui rend la réussite difficile. Il arrive aussi que l'alcool soit responsable de conséquences plus graves: accidents, relations sexuelles non désirées/non protégées, bagarres, conséquences négatives à plus long terme sur le fonctionnement du cerveau... et installation progressive de la dépendance. On sait par exemple qu'après seulement une année de guindaille, l'alcool laisse des traces dans le cerveau.

"J'ai déjà failli marcher sur le chat de ma voisine en montant dans mon kot. Dans le noir après une soirée, le chat n'était pas très... visible."

Comme pour tout, l'important c'est d'apprendre à se connaître et à fixer ses propres limites (et essayer de s'y tenir).

Pas facile, c'est bien vrai, mais cela s'apprend au fil des expériences.



Les bons plans

A pratiquer si tu penses connaître tous les dangers potentiels de la consommation abusive d'alcool, mais que tu as décidé, pour diverses raisons, de rester sur ce chemin.

- Alternier un soft/un verre d'alcool. Ça permet de maintenir l'hydratation et de diminuer les effets négatifs de l'alcool. L'idéal est de le faire avec de l'eau.
- Faire un bon repas avec des féculents avant de sortir, éviter les repas acides. Donc, les frites après la sortie, c'est trop tard!
- Éviter de rentrer seul et ne pas conduire. Organise ton retour avant de sortir.
- Prendre sur toi des infos essentielles: nom et prénom, groupe sanguin, adresse, personne à contacter en cas d'urgence.

Si tu n'as pas vraiment envie de boire, mais que c'est plus fort que toi, n'hésite pas à en parler à quelqu'un.



Before et biture express

C'est bien sympa de passer un moment plus tranquille entre amis avant la sortie, de se rassembler et pourquoi pas de boire un (quelques) verre(s) à moindre cout. Les présoirées sont de plus en plus répandues dans le milieu étudiant, sur les campus comme ailleurs, et ce phénomène devient inquiétant.

Pourquoi?

- On y consomme souvent (beaucoup) trop d'alcool, dans un petit laps de temps.
- C'est plus difficile d'évaluer les quantités bues qu'en sortie, vu que ce ne sont pas des « doses bar ».
- Le but est clairement de s'enivrer au plus vite. Les idées les plus louches naissent pendant ces soirées. Les mauvais souvenirs et les gueules de bois aussi.

"Se réveiller avec plus d'objets que la veille dans sa chambre (pour cause de frouvailles sur le chemin du retour)..."

Reste light sur ces présoirées, histoire de pouvoir profiter de ta sortie qui n'en sera que meilleure.



On peut tous avoir un rôle à jouer dans la prévention. Par des petits gestes, on peut éviter des catastrophes.

Le Safe Pote:

- Propose qu'on désigne un Bob pour la soirée et pense à une manière sympa de le remercier.
- Ne laisse jamais seul un ami/copain/connaissance qui ne semble plus capable de se contrôler.
- Fait ce qu'il peut pour empêcher quelqu'un qui a abusé d'alcool de reprendre sa voiture (quitte à voler ses clés).
- Intervient si quelqu'un semble inconscient. Il lui parle, lui demande son nom, vérifie sa respiration et son pouls, le couvre de manteaux ou autres, cherche ses amis. Si son état est inquiétant, il appelle le 112 sans hésiter.

C'est qui dans mon lit?

Ah, les joies des rencontres au détour d'un bar... Quoi qu'il se passe pendant ta soirée, pense à **la règle des règles**: les 2 C. Contraceptif et Capote, pour une protection maximale contre les grossesses non désirées et les IST.

Si tu es en couple, prends le temps et le courage de discuter de la contraception que vous utilisez. C'est l'affaire des mecs comme des filles. Si tu as la moindre question niveau sexualité, n'hésite pas à te rendre dans un centre de planning familial.

"Un jour je suis rentrée et mon cokoffeur m'attendait à poil dans mon lit. J'ai failli appeler la police."

Autres drogues

Tu consommes peut-être d'autres drogues que l'alcool. Certains produits prennent une place importante dans le milieu de la fête. Ce n'est pas pour autant qu'ils doivent être vus comme banals et sans danger. Notre boulot, c'est de te rappeler certaines infos essentielles:

- Beaucoup de drogues restent illicites. Leur consommation peut entraîner des risques physiques, psychologiques et légaux comme l'isolement, des troubles de la concentration, des risques d'exclusion... jusqu'à l'installation de la dépendance.
- L'abus de drogues licites (tabac, alcool, certains médicaments) peut être tout aussi dangereux. La seule différence est que presque tout le monde trouve ça normal de les consommer.

S'interroger sur sa consommation,
c'est une marque de responsabilité.

Plus d'infos?



En général

- Consulte www.planningsfps.be.
- L'effectomètre et l'alco-test sur www.univers-sante.be.
- Commande tes préservatifs pour pas cher sur www.ifeelgood.be.

Localement, des initiatives sympas

- **LLN:** Le Kap-Hot. Le kot à projet qui a pour but de faire de la prévention autour de la sexualité. On peut par exemple les retrouver dans un stand lors d'événements étudiants.
- **Bruxelles:** www.aimeralulb.be/Psy Campus à l'ULB.



↳ Parce qu'il n'y a pas que les études

Si, toi aussi: tu as déjà déprimé des soirées entières seul dans ton kot en te demandant "mais où sont les autres étudiants?", tu as vu ta surface corporelle doubler en 1 an, tu as déjà couru avec ta valise de 25 kg à travers toute la ville par peur de passer dans des ruelles inquiétantes le dimanche soir...

C'est que tu n'as pas entièrement réussi ton test d'intégration dans ta ville d'accueil.

Les études supérieures sont bien sûr faites pour... étudier! Mais les à-côtés de ta vie d'étudiant sont aussi importants.

"j'ai pris
10 kgs depuis
septembre...
et on est
qu'en mars!"

Bouger, bouger!

Beaucoup d'étudiants kotteurs arrêtent le sport en débutant leur cursus. On trouve toujours une bonne raison pour rester trainer dans le fauteuil. C'est bien dommage, surtout si tu pratiquais un sport régulièrement, voire à un haut niveau. Le sport, c'est bon pour la santé physique et mentale, ça permet de rencontrer des gens, ça aide à contrôler son poids, et ça véhicule des valeurs généralement positives.

Si tu en pratiques: continue!

Si tu n'en as jamais fait: heu...comment dire? Essaie un peu, ou passe au paragraphe suivant si tu es allergique à l'ambiance des vestiaires.

Les bons plans Sport

La carte sport à l'année • les tarifs étudiant dans les salles de sport • l'intervention financière sur les abonnements par la Solidarité-Mutualité Socialiste • les plateformes étudiant • la course à pied en groupe organisé ou avec un coach en ligne • la natation • la marche • les équipes universitaires • le step dans les escaliers...



T'es pas à l'hôtel ici!

Vivre l'alternance maison-famille/kot-cokotteurs, ça mène parfois tout droit à la schizophrénie. Ces deux styles de vie, souvent bien distincts, sont complémentaires quand les choses se passent bien. Chez toi, tu peux te reposer de ta semaine trépidante et te ressourcer avec tes proches.

Même si tu es fan de ta nouvelle indépendance, les petits coups de blues quand tu rentres au kot sont permis.

Autre incontournable, souvent mal vécu: les trajets! En train, en voiture, avec la moitié de ta maison dans un sac, reconduit par tes parents en larmes...

Les bons plans anti-schizo

Consulter les services socio et psycho si tu as des questions • investir dans une bonne valise à roulettes ou un sac à dos de rando • covoyer et/ou faire les trajets à plusieurs • choisir une carte de transport qui correspond à son trajet • se munir d'un kit de base qui reste au kot (brosse à dents, brosses, savon...) • être compréhensif avec ceux qui attendent fébrilement ton retour le week-end ou qui commencent à ne plus t'attendre • essayer de discuter quand les choses se compliquent... et admettre progressivement que ta vie n'est plus la même.

Culturons-nous

La vie culturelle dans le milieu étudiant est souvent très riche. C'est une période propice aux découvertes, aux initiatives, aux révoltes... Des groupes en tous genres se créent et proposent des activités. Tu auras la chance d'avoir la culture à portée de main pour un petit budget. A toi de creuser un peu pour découvrir tout ce qui existe dans ton école/unif.

Se sentir bien dans son kot, ça passe aussi par se sentir bien dans sa ville d'accueil et savoir s'y intégrer.

Les écoles sup' et les unifs étant souvent situées dans des villes, les amateurs de culture devraient y trouver leur compte: concert, sortie au musée, visite d'expo, ou simplement découvrir un quartier de la ville que tu ne connais pas encore... C'est peut-être l'occasion pour les autres de découvrir un monde pas toujours exploré.

Les bons plans cul(ture)

Les réductions dans les médiathèques • certains théâtres et musées • les cartes cultures des écoles • les ciné-clubs • les foyers et les espaces culturels sur les campus • les radios d'école • les sites web « culture » des écoles/unifs...



Bleu, Poil, Plumes...

On le résume souvent à des grandes beuveries. Surtout présent dans les universités, le folklore étudiant perpétue des traditions, soude les étudiants, leur permet de rester attachés à leurs racines et donne un sens particulier au statut de l'étudiant. Le folklore, c'est bien entendu le baptême et les guindailles, mais aussi beaucoup d'activités connexes qui le constituent. Participer au folklore te permet une intégration particulière dans ton école/unif. Ce qui ne veut pas dire que tu seras exclu de tout si tu es non-baptisé. Tu dois être le seul à prendre cette décision. Comme tu dois pouvoir aussi fixer tes limites, à toi-même et aux autres lors des activités de baptême. Si tu es perplexe, pose des questions aux plus anciens... mais laisse aussi la part de mystère planer autour du baptême!

"Un cokoffeur a laissé quelques vers à farine dans la douche en revenant de son baptême, je n'ai plus osé prendre de douche..."



Engagez-vous, qu'ils disaient

L'intégration à ton nouveau mode de vie peut être facilitée par ton engagement. Les études supérieures sont là pour t'apporter des contenus et aussi pour développer des attitudes qui te seront utiles tout au long de ta vie.

Les bons plans «changeons le monde»

- Les cercles, les régionales et les ordres t'apprennent à prendre des responsabilités dans un groupe tout en développant le côté festif. C'est aussi une chouette manière de contribuer à la vie culturelle de ton école/unif et à son folklore.
- Les AG d'étudiants ont une dimension plus politique. Tu y vivras tout le sens de t'investir pour le bien-être commun. Les AG sont primordiales car elles représentent les étudiants auprès des autorités et veillent à leurs droits.

Les voyages forment la jeunesse



Les programmes d'échanges d'étudiants sont en pleine explosion. Aussi, ce manuel arrivera peut-être dans les mains d'un kotteur polonais désespéré.

Etudiant belge



Fais honneur à notre pays et son accueil légendaire. Quand tu dis « *Oufti, j'ai mangé une mitraillette et des pralines au kot après la guindaille* », l'étudiant étranger, même avec des notions de français, se perd. Articule et explique-lui le sens de tes phrases étranges. Pour le reste, sois ouvert aux autres cultures et saisis la chance de loger avec un kotteur étranger pour ouvrir tes horizons.

Etudiant étranger



Bienvenue chez nous! Nous sommes persuadés que les étudiants autochtones prendront soin de toi. N'hésite pas à aller vers eux. Comme nous sommes spécialisés en questions santé, nous te rappelons qu'en Belgique, il est obligatoire d'être inscrit pour ton assurance maladie auprès d'une mutualité. Si tu étais inscrit dans ton pays d'origine, vois avec ton organisme d'assurance maladie ce qu'il faut faire comme démarches. En Belgique, être affilié à une mutualité signifie que tu bénéficies automatiquement des avantages de l'assurance complémentaire de la mutualité où tu es inscrit, certains peuvent être intéressants pour toi.

Etudiant français

La Mutuelle Des Etudiants (LMDE) a conclu un accord de partenariat avec Solidaris-Mutualité Socialiste. Profites-en, si tu viens dans le cadre d'un programme d'échange.

Comment faire?

- Reste affilié à ton régime étudiant de sécurité sociale français et demande ta CEAM en France (environ 2 semaines, valable 1 an). Tu auras les mêmes droits que les Belges en termes de remboursements de soins de santé.
- Comme tout n'est pas pris en charge, tu peux prendre le forfait LMDE International/Pack LMDE International. Le taux de remboursement de ce qui est à ta charge sera adapté pour correspondre aux dépenses engagées.
- Si tu restes plus d'un an, ta CEAM n'est plus valable. Nous te conseillons alors de t'affilier à Solidaris-Mutualité Socialiste.

Les bons plans

- Les kots Erasmus, les soirées d'accueil, le service "International" de l'école/l'unif.
- Télécharge la brochure «Etudier à l'étranger» sur www.ifeelgood.be.

Merci tout plein...

... aux 130 étudiants (environ) qui nous ont rencontrés ou qui ont rempli notre questionnaire.

... au SupportKot et surtout à Coralyne Bol (UCL).

... au Kap-Hot et au Rhétokot (UCL).

... aux professionnels de la vie étudiante et de tout ce qui tourne autour: Centre J (Liège), Droit des Jeunes (Liège), Univers-santé (UCL), Maxime Lahou (UCL-Mons), Kot à Namur (Namur, évidemment), Le Centre Médico-Psychologique (FUNDP), Service social des étudiants et Service Logements (FUNDP), KitKot (Namur), Infor Jeunes (Mons, Huy), le service logement de l'ULB.

... aux associations étudiantes: AGL (UCL, Marie-Sarah Delefosse), AGE Namur (Perrine Lheureux), la Fédé (ULG).

... à notre collègue Philippe Bordignon.

... aux autres collègues, amis et contacts Facebook pour leurs souvenirs de leur vie de kotteurs.

... à Fanny Grailet (Latitude Jeunes Reporter) pour les vidéos que vous verrez sur www.ifeelgood.be.

Big Up à ... Amélie Loeckx, LA stagiaire, pour les photos, entretiens, questionnaires, relectures... Elle a eu une bonne note!

Avec le soutien de



La Mutualité Socialiste



et son réseau associatif et socio-sanitaire

