

LATITUDE
JEUNES

MANUEL DE SURVIE
EN KOT



Solidaris
réseau

MANUEL DE SURVIE EN KOT

Editeur responsable :

Benjamin Delfosse
32-38 rue Saint-Jean, 1000 Bruxelles

Supervision :

Benjamin Delfosse

Rédaction, recherches et suivi de production :

Caroline Huart, Dale Koninckx, Benjamin Delfosse, Eléonore Naomé et Dianora Piraccini

Relectures :

Sophie Vandemaele, Benjamin Delfosse

Photos :

Eléonore Naomé, Margaux Leroy et Dianora Piraccini

Graphisme et mise en page :

Perrine Boutet et Camille Gabreau

Impression :

AZ print

Dépôt légal :

D/2018/13.975/01

TABLE DES MATIÈRES

1. LE KOT (ET SES KOTTEURS).....	5
2. LE KOT AU QUOTIDIEN.....	14
3. KOT = ÉTUDIANTS = ÉTUDES.....	23
4. MAL MANGER, C'EST DÉMODÉ.....	34
5. LA GUINDAILLE, TOUT UN ART.....	41
6. PARCE QU'IL N'Y A PAS QUE LES ÉTUDES.....	50
7. BUDGET.....	58
Solidaris.....	62
Latitude Jeunes.....	63



INTRODUCTION

Tu vis en kot depuis des siècles et tu penses en connaître tous les recoins ? Tu quittes ta rhéto et tu débarques dans une ville inconnue, à la recherche de ton futur kot ? Ou bien, tout simplement, tu viens tout juste d'emménager ? Cher kotteur, chère kotteuse,¹ ce manuel est pour toi !

Une expérience fabuleuse s'ouvre à toi ! Elle sera sans doute parsemée de fous-rires, de coups de blues, de rencontres, de bons ou mauvais souvenirs, de délires en tous genres... Une chose est sûre : que ce soit aux cours, en soirée, autour d'un évier débordant de vaisselle, en tant que membre d'un cercle d'étudiants, sous une douche froide ou en pleurs face à ton ordi qui vient de planter, tu vas apprendre des tas de trucs. Une véritable aventure enrichissante !

Ce manuel de survie t'aide à mettre toutes les chances de ton côté pour que ta vie de kotteur soit fun, safe et magistrale, tout en atteignant ton but ultime : partir avec ton diplôme en poche.

Bonne lecture !

Pssst' : pas assez de place pour tout dire dans ce manuel. Rendez-vous sur ifeelgood.be pour des tas de trucs et astuces supplémentaires !

¹ Par souci de lisibilité, nous avons rédigé le manuel au masculin, mais ne vous inquiétez pas les filles, ce manuel est tout autant fait pour vous !

1. LE KOT (ET SES KOTTEURS)

Si toi aussi

...tu as finalement donné des petits noms aux cafards dans ta cuisine ;
...ta douche chaude est limitée à 1 minute et non comprise dans les charges ;
...tu peux en même temps cuisiner, étudier et te laver, de ton lit ;
...tu trouves que planter ta tente sur le campus, c'est limite mieux.
Alors, c'est que tu connais les galères pour trouver un kot au top.



1.1. UN "KOT", C'EST QUOI ?

Logement étudiant = Kot

En Belgique, un logement étudiant, c'est un "kot". Que ce soit une maison, un appartement, un studio... dans un kot, tu peux :

- vivre **seul** ;
- vivre avec d'autres, en **colocation**.

Et là, tous les cocktails sont possibles. Tu peux avoir ta propre chambre et partager les "communs" (cuisine, douche, salon, etc.), avoir ta propre douche ou bien tout partager (même ton lit !).

Tu peux même y vivre un projet, comme c'est le cas dans les kots-à-projet. La place dans le kot est assurée généralement deux ans, en échange d'actions réalisées pour les autres étudiants, sur le thème choisi par le kot. Les places sont peu nombreuses, des sélections ont lieu durant le dernier quadri de l'année précédente.

À côté de ça, tu peux trouver des logements :

- **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. Certains kots privés peuvent aussi être **gérés par les jeunes eux-mêmes**. Par exemple, lorsqu'un seul se porte garant pour le reste des kokotteurs, c'est lui qui signe le bail, centralise les paiements de loyers, etc. Il existe plusieurs formes de colocations.

- **Gérés par l'école ou l'université** : du studio à la maison en passant par la résidence universitaire, l'appartement communautaire ou l'internat, c'est généralement moins cher et hyper convoité, avec des baux équivalents à la durée de l'année scolaire.

Dans tous les cas, c'est toujours mieux de rencontrer le proprio pour créer la communication. Pour plus d'infos, consulte notre site ifeelgood.be.

12. COMMENT TROUVER UN KOT ?

En général :

- de nombreux groupes FB du type "Bruxelles de bouche-à-oreille" existent dans toutes les grandes villes et fonctionnent bien ;
- les 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 ;
- le bouche-à-oreille ;
- les petites annonces dans les toutes-boîtes.

13. CHOISIR SON KOT

C'est important et pourtant pas évident. Certains imprévus (examens de passage, choix tardif d'orientation, pénurie de logements, budget limité...) font que tu n'auras peut-être pas l'occasion de choisir et tu te contenteras de ce qui reste. En anticipant et avec un peu d'expérience, tu pourras prendre en compte les facteurs suivants pour faire un **choix qui te convient**.



Motivation(s)

Tu cherches un kot car...

- tu veux être proche de ton école/unif ;
- tu veux prendre ton indépendance et fuir tes parents ;
- tu n'as pas le choix, tu n'as plus de chez toi ;

- tu veux faire la fiesta et rencontrer des gens ;
- tu veux être seul pour te concentrer au max ;
- tu aimes danser nu dans ton appartement en chantant ;
- ça ne t'ennuie pas que quelqu'un te cause pendant que tu es aux WC ;
- tu veux t'investir dans un projet tout au long de ton année d'études.

Un appartement de travailleurs n'est peut-être pas le meilleur endroit si tu aimes faire la fête. À toi de voir ce qui te convient en tenant compte de tes motivations – l'expérience t'aidera !

Cokotteurs

D'un côté, on ne choisit pas sa famille... et pas forcément ses cokotteurs non plus. Renseigne-toi, si possible à l'avance, sur leurs propres motivations à kotter, leurs études, leur rythme de vie, etc.

D'un autre côté, vivre avec des gens que tu connais, c'est le pied... ou pas ! Tu auras sans doute plus de points communs avec eux, mais ce n'est pas pour autant que la cohabitation fonctionnera.

Lieu

À côté d'un cercle d'étudiants ou d'un bar = pas l'idéal pour bien dormir.
Décentré = attention au coût des transports.

Période

Les choix se restreignent au fur et à mesure que le temps passe. L'idéal, c'est de t'y prendre le plus tôt possible (dès mars dans les grandes villes) et d'établir bien à l'avance la durée de ton bail.

Prix

Chacun son budget ! Certains choisissent quelque chose de plus cher, plus confortable, mais qui impliquera, par exemple, de consacrer plus de temps le WE à un job d'étudiant. Attention, certains propriétaires exigent une location sur 12 mois.

Année pénible ? Tu regrettes ton choix ? No panic !

Tu pourras sans doute choisir un logement qui te convient mieux l'année suivante. Tu connaîtras plus de gens, des professionnels qui peuvent t'aider, tu pourras intégrer un kot à projet, etc. Si ça se passe vraiment mal, des solutions existent (voir le Kot au quotidien, page 14).

CHECKLIST POUR UNE VISITE DE KOT

- Prendre le temps de rencontrer les occupants pour leur poser les questions qui te tracassent et comprendre leurs motivations à kotter. Il n'y a pas de quoi être gêné, c'est normal de se renseigner. Si le feeling n'est pas terrible et que tu en as la possibilité, ne pas hésiter à aller voir ailleurs.
- Essayer de savoir quelles études font les membres du kot. S'ils sont tous dans la même option, ton intégration sera différente.
- Ne pas s'arrêter à une première impression sur les habitants (informaticien geek, infirmier hypochondriaque, sportif péteux... ce sont surtout des stéréotypes, à bas les préjugés !).
- Ne pas paniquer si tu ne croises aucun habitant lors de ta visite. Souvent, les kots se visitent en été, quand ils sont vides. Ça ne rendra l'aventure que plus folle !
- Vérifier qui d'autre habite dans l'immeuble (ex. d'autres étudiants, des grands-parents ou une famille avec 5 enfants) et voir si cela te convient ou pas. Idem pour les alentours et le quartier.
- S'équiper d'un mètre. Toujours bien de prendre des mesures de sa future chambre pour voir si ton lit ou ton vélo passe. Prendre ton smartphone pour faire des photos lors de l'état des lieux.
- Se renseigner sur les charges : un bâtiment aux fenêtres à simple vitrage sera plus énergivore en hiver. Un petit boiler d'eau chaude pour 7 personnes = douche froide le matin.
- Pas bête ! Prends le temps de voir ce qui se trouve déjà dans le kot pour savoir ce que tu dois apporter en plus (frigo, divan, matelas, armoires...).

CHECKLIST POUR UN BON DÉPART AVEC LE PROPRIO

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.

- Premier contact : joli mail sans faute, ponctualité et sympathie.
- 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. Note que ce bail doit être enregistré par le propriétaire !²
- 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.
- Faire des photos des murs, sols et plafonds avant d'installer tes meubles. Toujours bien pour l'état des lieux de sortie.
- 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.

² <https://www.brukot.be/guide-etudiant/logement/bail>



LIKE LA PLANÈTE !

Si tu dois meubler ton kot, pense au troc, aux vide-dressings organisés sur Facebook, aux brocantes, aux sites de seconde main, à des magasins comme Oxfam Seconde Main, les Petits Riens, les Ressources... Pour ton emménagement, beaucoup de groupes Facebook d'échange et de don de meubles existent, souvent intégrés aux groupes relatifs à ton quartier. Trouve également plein d'idées sur Pinterest et d'autres tutoriels en ligne pour construire toi-même tes meubles à partir de pièces de récup. Il suffit parfois d'un bon coup de peinture pour relooker une vieille armoire... Ah oui ! En plus de liker la planète, tu feras aussi plaisir à ton portefeuille...

2. LE KOT AU QUOTIDIEN

Si toi aussi tu as déjà

- ...dû décoller 2 assiettes avec un pied de biche ;
- ...failli t'étouffer de rire lors d'une soirée crêpes 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 vis probablement en colocation.

Chacun sa façon de vivre, ses habitudes familiales, son éducation, ses préférences, son agenda et son rythme de vie. Vivre ensemble, c'est aussi anticiper au max 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 mais aussi pour tes cokotteurs.

C'est important de **savoir avec qui tu vis** pour réussir à trouver un équilibre qui convient à tout le monde. Ce n'est pas toujours évident et... c'est là que les **dramas** éclatent.

"Le seul problème : mon coloc est un Don Juan et ça défile à l'appart. Depuis ma chambre, je suis capable de dire ce qu'il fait au pieu avec ses relations, j'entends tout comme si j'y participais".



2.1. VIVRE EN COMMUNAUTÉ

Les bons plans pour vivre ensemble

- Proposer un **souper kot** par semaine ou un souper en début d'année pour se connaître.
- Commencer une **série** entre colocs (ou se trouver un petit rituel du genre chaque semaine).
- 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 incontournable : la porte des WC.

- Utiliser un **groupe Facebook** ou **WhatsApp** pour les infos communes.
- **Prévenir tes cokotteurs** si tu veux organiser une soirée avec tes potes au kot, voir si ça ne pose pas problème ce jour-là.
- Afficher un **planning commun** avec les évènements qui concernent plusieurs personnes, voire tout le monde (sortie collective, visite proprio, souper commu, 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...).
- S'accorder sur les **dépenses communes** s'il y en a (PQ, produit vaisselle, sacs poubelles...) et faire une cagnotte avec une gestion basique. L'application Tricount est hyper pratique !

Les bons plans propreté

- Se mettre définitivement d'accord sur le **partage du frigo** et des armoires.
- Faire un **tableau des tâches** à répartir et organiser une tournée.
- 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.
- Avoir du **matos** : plus motivant de balayer avec un balai qu'une raclette !
- Quand les agendas le permettent : **le faire ensemble**, en musique, puis fêter ça !



Cocktail contre les allergies

- Aérer 30 minutes 1 à 2 fois par jour.
- Fermer la porte de la salle de douche quand on se lave et de la cuisine quand on cuisine.
- Chauffer à 19°C dans les pièces communes et 16°C la nuit dans ta chambre.
- Éviter les parfums d'ambiance.
- Fumer dehors.
- Utiliser des moustiquaires et tapettes à mouches plutôt que des insecticides.

2.2. COMMUNIQUER EN DOUCEUR

Vivre ensemble, ce n'est pas toujours simple. 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.

PLUS TRASH

La planche des WC est inondée d'urine



Tu arrives en gueulant
"C'est qui le gros porc qui est pas foutu de viser correctement aux chiottes ?"



Tout le monde se sent visé, personne ne se dénonce, la planche reste sale, l'ambiance est pourrie.

MOINS TRASH

Partager tes observations

"Hey, je viens d'aller aux toilettes et il y avait de l'urine sur la planche. J'ai vu ça plusieurs fois ces derniers jours".



Exprimer ce que tu en penses
"Personnellement, ça me dégoute vraiment."



Formuler une demande de changement
"Je ne sais pas qui c'est mais si on pouvait tous passer un coup de PQ sur la planche la prochaine fois, ce serait de la balle. Merci."

La **communication non violente** s'applique à pas mal d'autres situations : tâches ménagères, bruit, relations de groupes, relations amoureuses, courses communes, partage d'un réseau wifi unique pour 500 étudiants, etc.

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 professionnels³ ou à une tierce personne comme médiateur.

Astuce : éviter le "tu qui tue" et parler en "je" pour éviter le jugement. "Tu es dégoûtant et irrespectueux" "ça me dégoute et je ne me sens pas respecté". ←

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

3 Les services d'aide psychologique et sociale des unités et écoles. 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.

2.3. 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. À la maison, 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...



LA CHECKLIST ANTI-SCHIZOPHRÉNIE

- Consulter les services sociaux et psycho si tu as des questions.
- Investir dans une bonne valise à roulettes ou un sac à dos de rando.
- Covoiturer et/ou faire les trajets à plusieurs (des groupes Facebook existent par ville, Blablacar fonctionne bien).
- Choisir une carte de transport qui correspond à ton trajet (ex. : carte campus SNCB).
- Se munir d'un kit de base qui reste au kot (brosse à dents, brosses, savon...), ou d'une trousse de survie que tu trimalles facilement.
- Essayer de discuter quand les choses se compliquent... et admettre progressivement que ta vie n'est plus la même.
- Accepter de raconter un bout de ta vie à ta famille qui s'inquiète un peu pour toi et t'imagines vivre dans la débauche estudiantine.

LIKE LA PLANÈTE !

- Raccourcis tes douches.
- Ne mets rien sur les radiateurs.
- Ajoute un pull au lieu d'augmenter le chauffage.
- Coupe le chauffage la nuit.
- Débranche les appareils en veille et le chargeur de ton téléphone ou de ton pc quand la batterie est chargée.
- Utilise des produits d'entretien biodégradables ou fabrique toi-même tes produits écologiques.
- Trie tes déchets. Utilise les sacs "déchets alimentaires" si ta ville le propose, ou crée un compost si tu as un jardin (dans certains quartiers tu trouveras même un compost collectif).
- Checke la page du Kapsla "Kap sur l'avenir", du KPT "Kot Planète terre" à LLN, ou du "Kaptain Planète" Woluwé. Ces kots donnent plein de conseils écologiques pour économiser de l'énergie et organisent des activités où on peut fabriquer son savon, son dentifrice, etc.
- Checke des "recettes zéro déchet", comme sur famillezerodechet.com, section "recettes".
- Place une étiquette "pas de pub – merci" sur ta boîte aux lettres pour éviter les papiers inutiles et encombrants:

3. KOT = ÉTUDIANTS = ÉTUDES

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 appris que l'exam avait lieu hier et pas la semaine prochaine ;
- ...tu es ceinture noire de procrastination⁴.

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



⁴ Action qui consiste à remettre sa tâche à plus tard.

3.1. LA FIN D'UN CYCLE, LE DÉBUT D'UNE AVENTURE...

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 trouver une solution ensemble."

Bien joué ! Te voilà sorti du secondaire. On va partir du principe que tu as choisi ton orientation et que, pour le moment, tout va bien⁵. Tu te demandes parfois pourquoi on te répète si souvent :

"Fais gaffe, le supérieur, ça n'a plus rien à voir, tu vas te la couler douce quelques temps pour ensuite bouffer du syllabus et galérer en blocus..."

ÉTUDIANT KOTTEUR EN SUPÉRIEUR OU À L'UNIV

- ★ 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.
- ★ Une autonomie certaine mais pas sans risque : "Allez, viens boire un verre, tu étudieras demain !"

Bref, le cocktail parfait pour que ton nouveau mode de vie te perturbe et influence tes résultats scolaires. Être en kot peut te faciliter la vie : moins de trajets et plus de temps pour bosser, les profs et les étudiants sous la main quand tu en as besoin et les bibliothèques à deux pas de chez toi.

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

⁵ Si tu as des doutes à ce sujet, on en parle aussi sur www.feelgood.be/equilibre/etudes

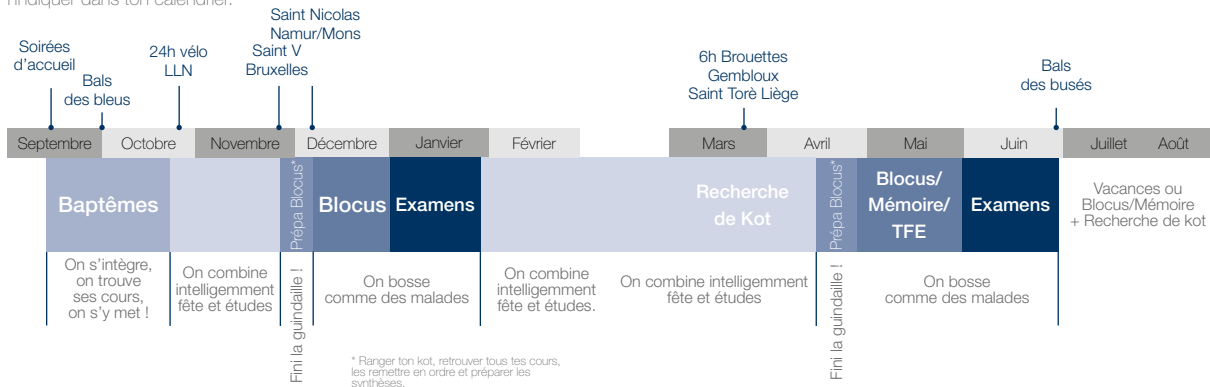
3.2. PLANIFICATION

À la réception des cours, c'est possible que la matière te semble énorme. Ne t'en fais pas, c'est gérable avec certaines astuces. Tous les diplômés peuvent en témoigner !

LE CALENDRIER DE L'ÉTUDIANT

(kotteur ou non)

La clé de la planification (attention roulements de tambours), c'est l'agenda ! À partir de ces quelques infos, essaie de planifier ton année de travail. Le top du top, c'est d'identifier les deadlines pour chaque cours, d'anticiper le temps qu'il te faudra pour les absorber et de l'indiquer dans ton calendrier.



Les bon 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. Rien de pire que de te retrouver la veille du blocus sans une note de cours ou avec des photocopies de notes de potes illisibles !
- 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 !

3.3. PRÉPARATION : LES COURS

"C'est boooooooooon j'ai le tttttttttttttemps!"

Apprendre les matières c'est important, mais il faut aussi trouver ton rythme de travail. Tentant de s'y prendre à la dernière minute. Tu auras peut-être envie de remettre à plus tard, surtout à l'université où on te laisse beaucoup d'indépendance.

Les bons plans

- Checker avant le cours où tu en es dans la **table des matières**. S'y retrouver dans le plan du prof te permettra de mieux voir de quoi il parle.
- Se renseigner sur la matière qui a été abordée quand tu rates un cours. Rien de pire que d'être largué ! À l'inverse, **expliquer** le cours à un pote qui est en difficulté est la meilleure manière d'intégrer la matière, de réviser et en plus de filer un coup de main !
- **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 extra-terrestres.
- **Planifier** et prévoir des plages horaires régulières pour bosser tout en te conservant **du temps libre**.
- **Parler** de tes cours avec tes potes, nouer le plus de relations possibles dans la classe ou l'amphi. Ça permet de dégrossir la matière oralement et de partager votre compréhension.

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

3.4. ACTION : BLOCUS ET EXAMS

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

Chacun sa mémoire !

VAKOG : nous mémorisons grâce à nos sens.

Nous avons plusieurs types de mémoire⁶, dont souvent deux privilégiés. Si tu les connais, tu peux organiser l'information pour mieux l'assimiler et la retenir.

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



VISUEL

Auditif ? Assiste aux cours, tu les auras entendus une première fois ! Lis tes notes tout haut, chante ton syllabus, associe un chapitre à un album de ton groupe préféré, etc.



AUDITIF

Kinesthésique ? Étudie en marchant, pétris une balle anti-stress...



KINESTHÉSIQUE

Les mémoires olfactive et gustative sont plus rares et se mélangent souvent aux autres, mais ça peut être drôle et efficace d'associer une odeur à un chapitre de cours... Si ça pue, tu en riras à l'examen.



OLFACTIF



GUSTATIF

⁶ Trouve ton type de mémoire sur www.feelgood.be/etudes-vieactive

N'hésite pas à les combiner à **d'autres techniques** d'étude : en groupe, pour échanger des idées, se « raconter » le cours et se poser des questions, isolé du reste du monde, avec des cours de rattrapage, des séances de blocus organisées, etc.

OÙ BLOQUER ?



Choisis le lieu qui te convient : tu as besoin d'être soutenu, entouré, chouchouté, rassuré dans un endroit que tu connais, de prendre l'air ? Ou, au contraire, ça te déconcentre d'entendre tes parents te mettre la pression ? Chez eux ou dans ton kot, à la campagne ou à la bibli, mille lieux s'offrent à toi.

"À la bibli, impossible. Je checke tout le monde et je me déconcentre. Et puis y'a jamais de place".

Il existe même des monastères et couvents qui accueillent des jeunes en blocus (ce n'est pas une blague et pas besoin d'aller à la messe

tous les dimanches), tout comme certaines organisations de jeunesse qui proposent des lieux "nature". Si tu as des envies de meurtre quand tu entends "Pupuce, tu veux de l'eau ?" ou "Alors, ça avance ?", discutes-en franchement avec tes parents. Si ça ne s'arrange pas, va étudier ailleurs. L'important est que l'ambiance soit favorable pour tout le monde. Car oui, beaucoup de parents souffrent pendant le blocus de leurs enfants et il arrive que l'étudiant soit imbuvable pendant cette période.

Quelques initiatives locales

- **Louvain-la-Neuve** : consulte l'AGL, ils mettent des locaux à disposition en période de blocus ; certains kots à projet sont là pour ça aussi, comme le SupportKot par exemple.
- **Bruxelles** : tu peux trouver des informations sur la vie étudiante auprès de InFOR-Etudes (campus du Solbosch).
- **Mons** : le Service d'Appui Pédagogique – SAP est un lieu d'écoute et de conseil (rue du Rossignol n°1).
- **Liège** : la Fédé de l'Uliège propose des alternatives aux biblis bondées dans des locaux divers aménagés pour l'occasion. Le journal de l'étudiant, le P'tit Toré, donne aussi beaucoup de conseils à cette période. Checke-les sur Facebook !

Si besoin d'écoute et de conseils, n'hésite pas à prendre des infos dans des centres de planning familial qui offrent des consultations à prix réduit.

Tu as des difficultés avec un cours ?

Tu as loupé quelques sessions ? Ne panique pas, des aides existent autour de toi.

Avec une bonne préparation, un planning (il faut compter en moyenne 6 à 8 h de travail par jour), 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'automédication. Évite le cocktail stimulants (médoc, trop de caféine) le jour et somnifères 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.

LA CHECKLIST POUR UN BLOCUS EFFICACE ET SAIN

- Profiter des blocus encadrés.
- Repérer le moment de la journée où tu étudies le mieux.
- Boire beaucoup d'eau.
- Manger aussi des trucs pleins de vitamines comme des légumes et des fruits.
- C'est prouvé, sans sommeil tu seras moins efficace. Prévois du temps pour dormir.
- S'offrir des pauses-plaisir : manger, câliner, faire du sport, voir des potes, prendre l'air...
- Interroger tes profs et leurs assistants. Ils sont aussi là pour ça !
- Checker les services spécialisés dans le soutien aux études des unifs et écoles supérieures.
- Scruter les bibliothèques (y compris en ligne).
- Te renseigner pour voir s'il y a un système de tutorat dans ton école/ton unif ou des sessions d'aide au blocus, où les étudiants restent une semaine en interne pour étudier.

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, achète plutôt des cahiers en papier recyclé et imprime tes cours sur papier recyclé et en recto-verso.
- Récupère des syllabi de potes si ceux-ci n'ont pas changé d'une année à l'autre.

4. MAL MANGER C'EST DÉMODÉ

Si toi aussi

- ...tu as déjà suivi un régime pâtes-riz-frites pendant une semaine ;
- ...tu fais régulièrement sauter les plombs de l'immeuble 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

Les étudiants 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 ni de four, pas le temps, pas envie, pas de place, pas de magasin tout près...

Il existe cependant des tas d'alternatives à la malbouffe, et bien manger = plus de chances de rester en forme = pas trop grossir = meilleure santé = plus d'énergie (et de bonne humeur) pour étudier. CQFD !



"Je viens de me rendre compte que j'ai plus mangé un fruit depuis 18 jours".

4.1. DES INCONTOURNABLES

Quelques conseils utiles que tu n'as sûrement pas envie d'entendre parce que tu les connais par cœur mais qu'on va quand même te donner.

TOUS LES JOURS

5 portions de fruits et légumes

Sérieusement ? Mais comment ? Pense soupe maison et jus de légumes, prends des légumes "naturels" surgelés ou en conserve quand tu as moins de temps, ajoute des crudités aux plats de base de l'étudiant et aux apéros, mange un fruit le matin ou entre deux cours pour tenir le coup.

Des féculents à tous les repas

Profite, il y en a en quantité. Riz, pain et pâtes complets (si possible) ainsi que les légumineuses (lentilles, pois chiches...) sont meilleurs pour ta santé mais rien ne t'empêche de te faire plaisir de temps en temps avec des pommes de terres sautées, une purée maison ou des frites.

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 burger, c'est un conseil facile à suivre pour toi. Pour préserver tes artères, on conseille cependant d'alterner viande rouge/viande blanche/poisson/crustacés/œufs sur la semaine et de ne pas les arroser de sauce. 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, yaourts, fromages (pas trop gras), boissons lactées (pas trop sucrées).

1,5 litre d'eau chaque jour

Parce qu'on en perd naturellement deux litres quotidiennement, que ça maintient en forme et facilite le transit intestinal.

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 ou les anchois, établir un chemin de retour de soirée dans lequel tu ne croises aucune friterie, offrir un cuit-vapeur à tes cokoteurs pour remplacer la friteuse qui vous a lâchés...

Les plats tout préparés (sauf ceux de la famille)

Les plats préparés sont bourrés de graisses, de sucres cachés et de conservateurs. Pour gagner du temps, tu peux cuire des plus grosses portions et en faire un plat froid le lendemain, consulter internet pour trouver des recettes faciles et rapides.

Si la question de l'alimentation t'intéresse particulièrement, va faire un tour sur ifeelgood.be, dans notre section alimentation. Tu y trouveras plein de liens utiles.

Surgelés

Viandes
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

LA CHECKLIST POUR BIEN S'ALIMENTER

- ❑ **Des bonnes courses** : dresser une liste de courses pour plusieurs jours (que, bien sûr, tu respecteras), s'organiser avec le cokotteur qui a une voiture si besoin, ne pas faire les courses le ventre vide. Il existe des applis sympas pour t'aider à faire ta liste de courses, trouver des chouettes recettes en fonction de ton humeur...
- ❑ **Des économies** : faire des courses collectives en plus grande quantité, acheter moins de viande et de sodas sucrés, boire l'eau du robinet, avoir des conserves utiles, profiter de la fin des marchés pour acheter des légumes.
- ❑ **Des courses rangées** : next level, une partie de Tetris 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, etc.
- ❑ **Repas efficaces** : manger moins de sucres rapides (confiseries, sucre blanc, sodas...), prendre un super petit-déjeuner/dîner moyen/souper léger, manger dans des conditions qui te plaisent. L'ambiance est parfois plus importante que ce que tu manges. Resto de l'école/l'unif à tester quand il y en a un.

LIKE LA PLANÈTE !

- Privilégie les producteurs locaux et de saison. Des aliments de qualité achetés en plus grosses quantités peuvent finalement avoir un rapport qualité/prix plus intéressant pour des produits plus nourrissants.
- Préfère les produits bio, sauf s'ils sont hyper emballés et viennent du bout du monde. Il y a aussi des groupes d'achat communs, des paniers bio qui proposent un assortiment de fruits et légumes de saison et locaux.
- Dégivre le congélateur et vide ton frigo pour pouvoir le débrancher pendant tes vacances.
- Mets des couvercles sur les casseroles quand tu cuisines. Ça conserve les saveurs et, surtout, ça chauffe plus fort et donc cuit plus vite !
- Cuisine de grandes quantités (à partager ou à surgeler), pour éviter le gaspillage et faire des économies.
- Évite les produits suremballés (biscuits emballés individuellement, fruits en barquette, café et jus à emporter...).
- Remplace les sacs en plastique par des sacs en tissus réutilisables.
- Fais tes courses en vrac et en emmenant tes propres contenants (sachets en tissus, boîtes, bocaux...).
- Plante des aromates, des légumes (si tu as l'espace) et pense aux potagers de quartier !
- Pourquoi ne pas lancer un défi de kot : une année (presque) zéro déchets !
- Tu peux aussi diminuer ta consommation de viande au profit de légumineuses ou d'autres protéines (lentilles, tofu, œufs...).

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 le voisin "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 taule, une mine, une murge, quoi.

5.1. AÏE, PLUS JAMAIS JE BOIS



VU PAR TOI

- ★ Je suis un dieu, je danse trop bien, je vais monter sur le podium montrer mon talent.
- ★ Toi et moi on est potes, on est connectés tu vois, on est amis pour la vie.
- ★ Je l'aime, je la connais pas mais je l'aime, je suis amoureux et c'est la femme de ma vie.
- ★ Allez, un dernier pour la route, de toute façon j'ai pas trop bu, je suis pas au-dessus de la limite.

SORTIR, c'est bien. SURVIVRE, c'est mieux.

L'alcool est une drogue. Légale, certes, mais c'est une drogue. Sa consommation peut avoir une place importante dans la vie de certains étudiants.

Le souci le plus fréquent lié à l'**abus d'alcool** chez les étudiants est, outre la gueule de bois, la difficulté à aller aux cours, ce qui rend la réussite difficile. Il arrive aussi que l'alcool soit responsable de conséquences 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**. Comme pour tout, l'important c'est d'apprendre à se connaître et à fixer ses propres limites (et essayer de s'y tenir).

POTENTIELLEMENT VU PAR LES AUTRES

- ➔ C'est qui ce boulet qui danse comme un naze et qui va se tuer en montant sur le bar ?
- ➔ Cette meuf est trop collante, je tente vite une échappée par les toilettes.
- ➔ Ce lourd nous suit partout, il nous fait limite peur et nous gâche la soirée.
- ➔ Elle va encore conduire bourrée.

5.2. LA "PRÉSOIRÉE" OU "BEFORE"



Le concept

Passer un moment plus tranquille entre amis avant la sortie, se rassembler et pourquoi pas boire un (quelques) verre(s) à moindre cout. Les présoirées sont de plus en plus répandues dans le milieu étudiantin, sur les campus comme ailleurs. Si c'est évidemment bien sympa et pratique pour se briefier avant une soirée, le concept comporte son lot de risques.

Pourquoi c'est risqué ?

- Le but est parfois de **s'enivrer au plus vite**. Risques de mauvais souvenirs et gueule de bois garantie.
- On y consomme souvent (beaucoup) trop d'alcool, dans un petit laps de temps. On contrôle donc moins facilement les effets qui arrivent plus soudainement quelques heures plus tard.
- C'est plus difficile d'évaluer les quantités bues car ce ne sont pas des "doses bar".

Si tu organises une before ou y participes, et de manière plus générale quand tu fais la fête et consommes de l'alcool, éclate-toi, amuse-toi. En parallèle, prends soin de toi en suivant ces quelques bons plans :

LA CHECKLIST D'UNE FÊTE FUN AND SAFE

- ❑ **Alterner 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, le burger/la pizza/les frites après la sortie, c'est trop tard !
- ❑ **Éviter de rentrer** seul et ne pas conduire. Organiser son retour avant de sortir.
- ❑ **Prendre sur soi 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.



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 ;
- ne laisse pas quelqu'un qui a abusé d'alcool **reprendre sa voiture** (quitte à voler ses clés) et lui propose de dormir chez lui ;
- 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.

5.3. C'EST QUI DANS MON LIT ?

Ah, les joies des rencontres au détour d'un bar... À toujours avoir sur soi : la capote ! Elle protège des IST, mais également des grossesses non désirées. 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 sur la sexualité, besoin d'écoute ou de conseils, n'hésite pas à te rendre dans un centre de planning familial. On y donne des moyens de contraception, organise des consultations

avec des médecins ou des psychologues et on y réalise même des avortements. Pour info, Solidaris rembourse les moyens de contraception (plus d'infos page 52).

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

Enfin, que ce soit en soirée ou en sortie, sous l'influence de l'alcool ou non, une règle d'or s'impose : le consentement mutuel. Une relation, par définition, ne se fait pas uniquement avec soi-même. Un "non" reste un "non", n'oublie pas qu'une personne bourrée n'est pas toujours capable d'exprimer son (non) consentement. Certains réveils pourraient être douloureux⁷.

5.4. 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 n'est pas de t'interdire de consommer, mais bien de te

7 Le "Petit guide du respect dans la rue (ou ailleurs)" des Centres de Planning Familial des Femmes Prévoyantes Socialistes est d'ailleurs super bien fait pour comprendre tout ça.

rappeler certaines infos essentielles pour que tu puisses le faire en prenant le moins de risques pour ta santé :

- beaucoup de drogues restent **illicites**⁸. Leur consommation peut entraîner des risques physiques, psychologiques et légaux comme l'isolement, des troubles de la concentration, des problèmes judiciaires... ou l'entrée dans la dépendance au produit.
- l'abus de drogues **licites** (tabac, alcool et certains médicaments) peut être tout aussi dangereux. La seule différence est qu'une grande partie des gens trouvent ça normal de les consommer. Elles sont donc plus **vicieuses** : on les retrouve partout et on nous incite à en consommer.

S'interroger sur le sens de sa consommation (Pourquoi tu consommes ? Quand ? Comment ? Avec qui ?), c'est une marque de responsabilité.

⁸ Et donc illégales, ce qui implique qu'elles soient moins contrôlées en termes de qualité, propriétés, dosages, etc.

Plus d'info ?

- Savais-tu que Latitude Jeunes avait également réalisé **un manuel de survie dédié uniquement à la fête et aux fêtards** ? Télécharge ton Manuel de survie du fêtard sur ifeelgood.be.
- L'effectomètre et l'alco-test sur www.univers-sante.be.
- D'autres infos sur les drogues sur ifeelgood.be et www.modusvivendi-be.org
- À LLN, checke le Kap-Hot. Le kot à projet qui a pour but de faire de la prévention autour de la sexualité.
- Bruxelles: www.aimerallulb.be / Psy Campus à l'ULB.
- www.planningsfps.be



LIKE LA PLANÈTE !

- Refuse les pailles en plastique dans tes boissons.
- Balade-toi avec une gourde au lieu d'une bouteille en plastique, pour t'hydrater en guindaille.
- Quand tu fais des soirées au kot, utilise la vaisselle du kot au lieu d'acheter des assiettes et gobelets en plastique/carton.

6. 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 voulu t'engager dans des débats politiques et sociaux mais constaté que tu n'y connaissais rien et donc abandonné ;

...tu as déjà entendu parler de ces soirées Erasmus endiablées mais sans oser y aller seul.

Ces situations sont normales, mais pas nécessairement agréables. Voici quelques astuces pour (encore mieux) vivre ta vie d'étudiant et te sentir bien dans ta nouvelle vie/ville ! Après les études et la guindaille, le sport, la culture, les voyages et l'engagement sont aussi des thématiques que tu découvriras.

6.1. SPORT

Beaucoup d'étudiants kotteurs arrêtent le sport en débutant leur cursus. On trouve toujours une bonne raison pour trainer dans le fauteuil. C'est bien dommage, surtout si tu pratiquais un sport régulièrement. Le sport, c'est bon pour la santé physique et mentale, ça aide à reconnecter l'esprit avec le corps, 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 la sueur.

"J'ai pris 10 kilos depuis septembre... et on n'est qu'en mars !"

"Y'a pas que le foot dans la vie. Le yoga, tu connais ?"



Les bons plans sport

- la **carte sport** à l'année ;
- les **tarifs étudiants** dans les salles de sport ;

- les **clubs sportifs** proposés par les universités ;
- l'intervention financière sur les abonnements par **Solidaris** ;
- la course à pied en groupe organisée ou avec un coach en ligne ;
- la marche, le step dans les escaliers. Fais-toi des **défis** comptage de pas avec tes potes. Quasi tous les smartphones permettent aujourd'hui de le faire ;
- un tapis de gym et de la musique, des séances de sport sur You Tube, rien de tel que du matériel pour s'auto-motiver à bouger ;
- un **groupe de jogging** ou de gym avec tes cokotteurs ;
- les **"x km de ta ville"** : s'y préparer plusieurs mois à l'avance et s'en faire un objectif, une motivation.



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 culture

- les réductions dans les médiathèques ;
- certains théâtres et musées, leurs prix "étudiants" ;
- 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 ;
- les activités des régionales (visites de brasseries, trajets vers des carnivals, journées thématiques...) ;
- rendez-vous dans la partie budget de ce manuel pour découvrir les sites web qui offrent des réductions sur la culture !

Folklore estudiantin

On le résume souvent à des **grandes beuveries**. Surtout présent dans les universités, le folklore estudiantin perpétue des traditions, peut souder les étudiants et leur permettre de rester attachés à leurs racines. 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 décision⁹. Comme tu dois pouvoir aussi te fixer des limites et ne pas hésiter à dire aux autres s'ils les dépassent 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 !

"Mon coloc' baptisé a repeint la douche... de boue.
Je me lave désormais dans l'évier de la cuisine".

"Si je fais pas mon baptême, j'aurai pas de potes. Parait
même que j'aurai pas de tuyaux pour les examens..."



⁹ Attention, si tu as moins de 18 ans au moment de commencer ton baptême, tu devras fournir une attestation signée par tes parents.

6.3. MILITANTISME

Les études supérieures sont là pour t'apporter des connaissances. C'est peut-être à ce moment-là que tu développeras ou affineras tes valeurs, trouveras ce qui te révolte ou ce qui te donne envie de t'engager. Toutes tes rencontres vont aussi y contribuer. Pourquoi ne pas **t'engager** dans certains groupes qui défendent des causes qui te touchent ?

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 **syndicats** ou les partis ont souvent un groupe de jeunes investis pour leurs causes (le COMAC, EcoloJ, le Mouvement des Jeunes Socialistes, etc.).

6.4. LES VOYAGES FORMENT LA JEUNESSE

Les programmes d'échanges d'étudiants ont explosé ces dernières années. Toi aussi, tu as peut-être envie de voyager, de partir étudier ailleurs ou de faire un stage à l'étranger. Tu peux te renseigner auprès de ton unif ou de ton école pour voir si des Erasmus ou des stages à l'étranger sont possibles. Ça varie souvent d'une filière à l'autre et le départ est parfois conditionné par tes résultats aux examens. Voilà donc une motivation de plus pour les réussir !

Et **même sans bouger, tu peux voyager** : la Belgique accueille chaque année de nombreux étudiants venus des quatre coins du monde. 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 quindaille !"

L'étudiant étranger, même avec des notions de français, se perd. Articule et explique-lui le sens de tes phrases étranges. Pour le reste, côtoyer d'autres cultures et loger avec un cokotteur étranger peut vraiment ouvrir l'esprit, tout comme renforcer ton estomac face aux cuisines les plus improbables.

Les bons plans

- Pense aux kots Erasmus, aux soirées d'accueil, au service "International" de l'école/l'unif.
- Télécharge la brochure "Étudier à l'étranger" sur www.ifeelgood.be.
- Si tu as un kot multiculturel, organise des soupers où chacun prépare un plat typique de chez lui.



LIKE LA PLANÈTE !

- Favorise les transports en commun, le covoiturage ou le vélo (plusieurs villes proposent un système de vélo sur borne, à louer à l'année ou au trajet à des prix rikkis).
- Si possible, évite de prendre l'avion et privilégie le train (pour ses vues magnifiques) ou le covoiturage.

7. LE BUDGET

Un année d'études en Fédération Wallonie-Bruxelles coûte environ 9000 € pour un étudiant kotteur et 4200 € pour un non-kotteur¹⁰.

Car, **non**, il n'y a pas que le minerval. Manger, sortir, se déplacer, les syllabi, les charges logement, etc., ça coûte de l'argent.

Pas étonnant que beaucoup d'étudiants aient du mal à joindre les deux bouts pendant cette période. D'autant plus que tout le monde ne démarre pas ses études avec le même budget en poche. Certains vivent aussi des difficultés financières qui peuvent même conduire à l'abandon des études.

COMMENT ÉVITER D'EN ARRIVER LÀ ?

Logement

Dans certaines villes, le logement des étudiants est devenu très problématique. Manque de place, prix exorbitants, insalubrité...

¹⁰ Sur les sites des hautes écoles ou des unifs, tu pourras trouver des aides pour calculer le coût de ton année d'étude.

Partout, c'est un gros poste financier pour les parents ou les étudiants qui l'assument eux-mêmes. Si tu rencontres des difficultés, tu peux :

- te renseigner auprès du service social de l'université ou de l'école, CPAS, Infor Jeunes... ;
- t'engager avec les associations étudiantes qui luttent pour la défense du droit à un logement décent pour les kotteurs.

Gérer ton budget

Pas de recette miracle de ce côté ! Faire un tableau avec ton budget initial et les dépenses prévues (entrées/sorties), et essayer de ne pas passer dans le rouge, garder de l'argent pour un poste "imprévu", apprendre progressivement à faire la différence entre "j'ai besoin/j'ai envie", faire des économies si tu en as l'occasion...¹¹

Pour tenir ton budget à l'œil, rien de mieux que de rester connecté ! Télécharge ton application bancaire sur ton smartphone et jette régulièrement un coup d'œil sur tes comptes.

Les bons plans budget

- Profiter d'un plan drague lors d'une soirée "Sciences éco" pour que la gestion d'un budget n'ait plus de secret pour toi.
- Les Jeunes FGTB (par exemple) te syndiquent dès 15 ans, gratuitement, et ce, pendant toute la durée de tes études.
- **Les soirées d'échanges** : chacun amène des vêtements, bijoux, livres, CD, DVD, accessoires... à échanger.

¹¹ Tu peux aussi trouver plus d'informations sur les CPAS ou autres aides contre la précarité étudiante dans notre Manuel de survie après l'école.

- Profiter de loisirs gratuits ou des réductions étudiants : carte culture, abonnement sport à prix réduit, entrées gratuites, ciné à moitié prix...¹²
- Utiliser la **farde à paperasse** de Latitude Jeunes.

Tu ne t'en sors vraiment pas ?

- T'adresser au **service social** de ton école/unif : leur travail est de te conseiller et de t'orienter vers les services spécialisés si besoin. Tu n'es pas obligé d'attendre d'avoir des soucis pour aller les voir. Ils sont là pour ça !
- T'adresser au **CPAS** de la commune où tu es domicilié. Une personne verra avec toi si tu as droit à une aide financière et à quelles conditions. Bénéficier d'un R.I. (Revenu d'Intégration) t'ouvre l'accès à certaines compensations, comme une réduction sur les soins de santé (tu dois être affilié à une mutualité), sur les transports en commun, etc.

Job étudiant

Dénicher un job est aujourd'hui crucial pour beaucoup d'étudiants. Cependant, que tu travailles par nécessité ou par choix, personne n'a le droit de profiter de toi ! Tu peux te syndiquer dès ton premier job pour préserver tes droits. Très utile si ton patron ne te paye pas correctement ou te fait prestre plus d'heures qu'il ne devrait, par exemple.

- Consulte la charte concernant la situation des étudiants jobistes sur le site de l'AGL.¹³
- Checke notre site www.ifeelgood.be où tu trouveras des conseils pour dénicher un job et ne pas te faire avoir.

¹² <http://www.consoloisirs.be/dimanches/guide.html> et <http://www.arsene50.be/fr>
¹³ <https://www.aglouvain.be>

- La cellule **ULBJob** centralise des offres d'emploi pour les étudiants.¹⁴
- www.student.be centralise des offres pour des jobs étudiants partout en Belgique.

¹⁴ <https://www.ulb.ac.be/dscu/servicesocial/emploi/tud.html>

LIKE LA PLANÈTE !

- Passe à la cup (si tu es une fille) ! En plus d'être écolo, ça te fera économiser plein de sous que tu dépenses en tampons/serviettes.
- Privilégie les habits en matières naturelles. Ils résisteront plus longtemps que des t-shirts en matières synthétiques. Choisis des coupes et des couleurs basiques que tu pourras garder plusieurs saisons sans être trop démodé. Tu peux aussi acheter tes habits en seconde main.
- Renseigne-toi sur des repair cafés dans ta ville pour réparer plutôt que jeter/remplacer tes objets défectueux et inscris-toi dans les mail-lists de donneries (tu peux y donner ou y demander tout ce que tu veux).
- Utilise des "give box" et les "boîtes à livres" près de chez toi.
- Tous les autres conseils "like la planète" de ce manuel t'aideront généralement à économiser des sous. Tu es donc doublement gagnant !



SOLIDARIS

Quatre mots résument le rôle de Solidaris : remboursements, avantages, services et engagement.

Remboursements

Ta mutualité rembourse les consultations chez les prestataires de soins (médecins généralistes, spécialistes...), les médicaments, mais aussi certains frais d'hospitalisation. Elle intervient également lors d'une incapacité prolongée de travail en te versant des revenus de remplacement appelés indemnités.

Avantages et services

Solidaris propose une panoplie d'avantages et services inédits à ses affiliés. Par exemple : 50 € par an remboursés pour la contraception, des cours théoriques et pratiques pour la conduite automobile à petit prix, jusqu'à 30 % de réduction dans 30 magasins Optique Point de Mire. Plus d'avantages et services à découvrir sur solidaris.be.

Engagement

Solidaris défend le meilleur pour ta santé. Un conseil : "Vis ta vie, vis la bien. Prends-en soin !"



LATITUDE JEUNES

Latitude Jeunes est l'organisation de jeunesse partenaire de Solidaris. Nous proposons des vacances (stages, ateliers, séjours), des formations (animateur de centre de vacances, coordinateur...), des animations scolaires ou encore des outils pédagogiques et des supports d'information à destination des jeunes – comme cette brochure. Latitude Jeunes est aussi une organisation qui peut te permettre de t'engager, grâce à ses innombrables projets (voyages solidaires, bidons, Festi Team, etc.) !

PARCE QUE LA SÉCURITÉ SOCIALE,
C'EST NOTRE AVENIR À TOUS



CE SITE EST À VOUS
www.prenonssoindenous.be

PRENONS SOIN
- de -
Nous!
by
 Solidaris

AUJOURD'HUI,
SOLIDARIS REMBOURSE
TOUTES LES FORMES
DE CONTRACEPTION

QUELS QUE SOIENT
VOTRE ÂGE ET VOTRE SEXE

Plus d'infos :
www.solidaris.be

 Solidaris

DÉCROCHER LE PERMIS ?

Avec Drive Mut, c'est dans la poche !

- 45€ pour 20 heures de cours théorique ;
- 45€ par heure de cours pratique en filière libre ;
- une sensibilisation aux dangers de la route ;
- un taux de réussite particulièrement élevé.

Renseignez-vous :
en agence ou sur www.drivemut.be

Illustration: J. Van der Linden - Fotolia.com 2019 - 100 Photos, Réseau P&V

Merci...

- 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) ;
- au service logement de l'ULB ;
- aux associations étudiantes : AGL (UCL , Marie-Sarah Delefosse), AGE Namur (Perrine Lheureux), la Fédé (ULG) ;
- à notre ex-collègue Philippe Bordignon ;
- aux autres collègues, amis et contacts Facebook pour leurs souvenirs de leur vie de kotteurs.



et son réseau associatif et socio-sanitaire

Esenca

liages

LATITUDE
JEUNES



SORALIA **SOFÉLIA**

