



Comment s'entendre avec son ou sa colocataire

Vivre en colocation est l'une des pierres angulaires de l'expérience postsecondaire. Cependant, cela peut enrichir ou ruiner votre expérience et peut même avoir un impact négatif sur votre réussite scolaire et votre santé mentale.

Les étudiants-es qui ont des problèmes avec leurs colocataires sont fréquents :

➤ **25 % des étudiants-es sont en conflit avec leur colocataire.**



➤ Les problèmes les plus fréquents signalés par les colocataires sont le bruit, la propreté, le vol/emprunt et la mauvaise entente générale.

➤ Jusqu'à 17 % des étudiants-es déclarent que les difficultés liées à la colocation et aux relations ont un impact sur leurs études.



➤ Les conflits entre colocataires sont fortement liés au stress, qui contribue à la fatigue, à la dépression, à l'augmentation de la consommation d'alcool, aux idées suicidaires, à l'anxiété et à la solitude. Pour certains étudiants-es, quitter l'université est le seul moyen d'atténuer ces sentiments.

Problèmes pouvant avoir un impact sur les relations entre colocataires



L'insécurité du logement – Pour ajouter à la pression de trouver des colocataires compatibles, le Canada est en pleine crise du logement et les étudiants-es ont du mal à trouver un logement stable et abordable. De plus en plus d'étudiants-es sont confrontés-es à des décisions financières exigeantes, ce qui entraîne un stress sur la santé physique et mentale. Les étudiants-es peuvent ressentir le besoin de rester dans des situations de colocation compliquées parce qu'il n'y a pas d'autre endroit abordable où vivre.



Le manque de communication – Beaucoup d'étudiants-es n'ont jamais eu l'occasion de partager une chambre ou un appartement auparavant. Sans cette expérience, ils ou elles n'ont peut-être pas eu l'occasion d'acquérir des compétences en matière de négociation pour surmonter un désaccord. Les étudiants-es dans cette situation peuvent également manquer de volonté pour résoudre les conflits ordinaires. Au lieu de résoudre le problème, ils ou elles peuvent l'éviter complètement, par exemple en envoyant des messages par téléphone au lieu de se parler en face à face.



L'image des colocataires véhiculée par les médias – L'image des colocataires véhiculée par les médias, à savoir des amis-es inséparables qui deviennent des « meilleurs amis-es » dès qu'ils ou elles se rencontrent, peut s'avérer problématique pour les nouveaux colocataires. Il en résulte une attente à l'égard des nouveaux colocataires qui, si elle n'est pas prise en compte, peut devenir un obstacle et empêcher les colocataires de commencer une saine relation.

Vivre en colocation avec ses amis-es

Il peut être pratique et excitant de vivre en colocation avec ses amis-es proches. Cependant, il arrive que même les amis-es les plus proches ne soient pas compatibles en tant que colocataires. Avant d’emménager ensemble, vous devez avoir une discussion honnête avec vos amis-es pour vérifier si les habitudes de chacun et chacune à la maison sont compatibles.

Pour entamer la conversation, vous pouvez commencer par le questionnaire « Quel genre de colocataire êtes-vous ? » (voir ci-dessous) pour vérifier si vous et votre futur colocataire êtes vraiment compatibles. Il convient également de discuter de la manière dont vous gérerez les petits et les grands désaccords. En fonction de leur relation, les amis-es peuvent craindre de se vexer l’un-e l’autre lorsqu’ils ou elles fixent des limites ou soulèvent un problème. Les petits problèmes peuvent progressivement déboucher sur des conflits plus importants.

Ce qu’il faut garder à l’esprit lorsque vous faites la connaissance de votre colocataire pour la première fois

Si possible, vous et votre nouveau colocataire devriez essayer de vous rencontrer avant d’emménager. Parlez de ce que vous aimez, de ce que vous n’aimez pas, de vos objectifs pour l’enseignement supérieur, ou discutez des réponses au questionnaire « Quel genre de colocataire êtes-vous ? ». Il est également important de parler de ses limites personnelles et d’exprimer clairement ses besoins. Par exemple, le fait de dire « Je n’aime pas que d’autres personnes utilisent mes affaires sans ma permission » peut être bénéfique pour la relation entre colocataires. Vous trouverez plus d’informations sur la fixation des limites dans la fiche d’information du CISMIC sur les limites.

Comment se donner toutes les chances lors d’un problème avec votre colocataire ?

- Parlez à l’autre de vos problèmes dès qu’ils apparaissent, afin d’éviter qu’ils ne dégénèrent.
 - Discutez face à face plutôt que par le biais de messages (textes, courriels, etc.), car le ton du message pourrait être mal compris.
 - Planifiez des réunions régulières avec vos colocataires pour discuter des conflits éventuels.
 - Avant de rencontrer votre colocataire pour discuter des conflits, prenez quelques instants pour faire de la méditation ou des exercices de respiration afin que les émotions ne prennent pas le dessus sur la conversation.
 - Pendant les réunions, soyez clair et direct sur ce qui vous dérange - si l’autre colocataire ne comprend pas le problème, il ne sera pas résolu.
 - Énumérez ce que vous voulez obtenir au cours de la discussion.
 - Écoutez le point de vue de l’autre sur la situation.
 - Négociez une solution ; lorsque les deux parties cèdent un peu, le conflit a plus de chances d’être résolu.
- Par exemple, si votre colocataire organise une fête, vous pouvez négocier le nombre d’invités-es, l’heure à laquelle la fête doit se terminer, etc.*
- Respectez les différences de chacun-e, car tout le monde a ses propres valeurs, attentes, styles de communication et modes de vie.



Si le problème persiste, vous pouvez contacter votre conseiller-ère résident-e, qui pourra vous aider à résoudre la situation. Les personnes qui vivent hors du campus peuvent s’adresser à leur propriétaire pour connaître la marche à suivre.

Comment rédiger un contrat de colocation

Les contrats de colocation sont un excellent moyen de se prémunir contre les problèmes courants et les personnes nommées dans le contrat peuvent s'en servir pour soulever des questions. Les colocataires peuvent travailler ensemble sur le contrat et décider du type de sujets qu'il couvrira.

Cliquez [ici](#) pour accéder à un modèle que les étudiants-es peuvent utiliser comme guide pour rédiger leur propre contrat. Des sections peuvent être ajoutées ou supprimées pour s'adapter à n'importe quelle situation. Ce modèle a été modifié à partir du document A Guide for Students Living Off Campus (Guide pour les étudiants-es vivant hors campus) de places4students.com.

Questionnaire « Quel genre de colocataire êtes-vous ? » (Serquina, 2004)

Les questions suivantes peuvent être utiles lorsque vous commencez à chercher un nouveau colocataire. 

À quel niveau de bruit es-tu habitué-e ? As-tu l'habitude de regarder la télévision ou des vidéos ? Joues-tu à des jeux vidéo bruyants ? Ou préfères-tu le calme ?

Es-tu fumeur ? Es-tu à l'aise avec un colocataire qui fume ?

Quelle température préfères-tu pour ta chambre / l'appartement ?

À quel niveau de luminosité es-tu habitué ? Aimes-tu les lumières douces ou les lumières vives ? Préfères-tu qu'il fasse nuit noire, ou aimes-tu avoir une veilleuse ou une lumière douce allumée ?

As-tu un partenaire romantique ? Viendra-t-il ou elle souvent dans la chambre / l'appartement ? Attends-tu de ton colocataire qu'il ou elle quitte la chambre / l'appartement pour que vous puissiez être seul-e ? Que penses-tu du fait que ton colocataire amène son partenaire ou son compagnon dans la chambre / l'appartement et vous demande de partir ?

Beaucoup de décoration ou peu de décoration ? Formel ou décontracté ?

Parles-tu souvent au téléphone ? À quelle heure de la journée es-tu habituellement au téléphone ? Souhaites-tu que ces appels se déroulent dans l'intimité ? Accepterais-tu de donner une certaine intimité pour les appels de ton colocataire ?

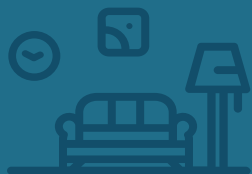
Aimes-tu que tout soit bien rangé ? Ou te sens-tu à l'aise avec un certain désordre ?

Quels genres de musique, d'émissions de télévision, de jeux et de films aimes-tu ? Si ton colocataire et toi avez des goûts opposés, comment vas-tu gérer cela ? Utiliser des écouteurs, choisir à tour de rôle, laisser la musique complètement éteinte à moins d'être seul ?

Acceptes-tu de prêter des objets personnels ? Dans l'affirmative, y a-t-il des objets interdits ?

Te lèves-tu tard ? Est-ce que tu te réveilles tôt ?

Quelle est ta vie sociale ? Es-tu extraverti-e ou introverti-e ?



Références

Counter, R. (2012). Not-so-perfect strangers: your roommate in first-year residence could be your polar opposite in personality. How do you get along with someone sleeping three feet away from you? *Maclean's (Toronto)*, 125(6), 47–.

George Town University. (n.d.) *Roommate and Relationship Difficulties*. <https://studenthealth.georgetown.edu/health-issues/difficulty/>

Lipka, S. (2008). Matchmaker, Matchmaker, Find Me a Roommate. *The Chronicle of Higher Education*, 55(3), A.1–.

Loonat, Z. (2020). *The Influence of social media on the Mental Health of First Year Undergraduate Students*. ProQuest Dissertations Publishing.

McCorkle, S. & Mason, S. (2008). Conflict in Residence Halls: A Preliminary Study of the Efficacy of Roommate Negotiations to Reduce Roommate Conflict. *Proceedings of the 21st Annual Meeting International Academy of Linguistics and Social Sciences*, 21.

Moore, A. (2010). Failure to Communicate. <https://www.nytimes.com/2010/07/25/education/edlife/25roommate-t.html>

Serquina, D. K. (2004). Roommates: how to get along with them: it's not easy to share your space with someone else. Here's how to do it successfully. *Career World (Highland Park, Ill. 1981)*, 32(5), 18–.

Student Caffe. (n.d.) *Dealing with Roommates*. <http://studentcaffe.com/thrive/housing/roommates>

St. Norbert College (n.d.) *Roommate Conflicts: Confrontation, Communication and Mediation*. <https://www.snc.edu/counseling/library/roommate.html>

Places4students.com. (n.d.) *A guide for students living off campus*. <https://www.places4students.com/p4sfiles/help/A-Guide-For-Students-Living-Off-Campus-Places4Students.com.pdf>