



# UNIVERSITÉ D'OTTAWA GUIDE DE LA COHABITATION

Les principes du vivre-ensemble en résidence



uOttawa



## Table des matières

Introduction au guide de la cohabitation .....	4
À quoi sert ce guide? .....	5
Comment utiliser ce guide .....	6
Valeurs essentielles .....	7
Faire connaissance avec ses colocataires.....	8
Sûreté et sécurité.....	9
Effets personnels et espaces communs .....	11
Ménage.....	12
Bruit et heures de tranquillité .....	16
Sommeil et étude .....	18
Personnes invitées ou en visite .....	19
Alcool, drogues et autres substances.....	20
Résolution de problèmes et de conflits .....	21
Entente entre colocataires.....	23

Le Guide de la cohabitation de l'Université d'Ottawa est inspiré du guide « Shared Living Guide: Your guide to living with roommates » de l'Université de la Colombie-Britannique.



## Information importante

Veillez conserver l'information suivante à portée de main.

Nom de ma conseillère ou mon conseiller communautaire (CC) ou de mon soutien à la communauté (SC)

---

Son numéro de chambre

---

Son adresse courriel

---



## Introduction au guide de la cohabitation

La vie en résidence est riche en rencontres et en échanges avec des personnes de tous les horizons, qu'elles viennent d'ici ou du bout du monde. C'est une occasion en or de découvrir des points de vue, des façons de communiquer et des modes de vie bien différents.

Le présent guide vous aidera à faire connaissance avec vos colocataires et à apprivoiser les différences dans un état d'esprit ouvert et constructif. Tous les sujets qui y sont abordés visent à favoriser une atmosphère harmonieuse au sein de la résidence.

**Discutez avec vos colocataires, dès aujourd'hui, des questions qui pourraient susciter des malentendus plus tard.**

- Effets personnels
- Sécurité
- Substances
- Valeurs
- Sommeil
- Attentes
- Compréhension
- Bruit
- Propreté
- Invités
- Communication
- Étude
- Sûreté
- Limites
- Conflits
- Entente



## À quoi sert ce guide?

Les relations harmonieuses entre colocataires se fondent sur le respect mutuel, l'écoute active et un dialogue franc et sincère.

Ce guide vous aidera à vous préparer à la vie en résidence et à entretenir de bonnes relations avec vos colocataires.

Nous vous invitons à vous y référer aux moments clés de l'année universitaire indiqués ci-dessous, ainsi que pour résoudre tout conflit ou différend.

### **Août**

Avant d'emménager en résidence, lisez ce guide pour vous préparer à la vie en communauté.

### **Septembre**

Dès le début du trimestre, prenez le temps de revoir le guide et de conclure une entente entre colocataires avec les personnes qui partagent votre unité.

### **Octobre et novembre**

La moitié du trimestre s'est déjà écoulée. Vérifiez auprès de vos colocataires si des modifications aux conditions de l'entente s'imposent.

### **Janvier**

Avec les nouveaux trimestres viennent souvent de nouveaux visages : prenez le temps de revoir l'entente avec les colocataires qui se joignent à vous.

### **Février et mars**

Pour terminer l'année sur une bonne note, refaites le point une dernière fois avec vos colocataires.

**i**

Votre conseillère ou conseiller communautaire (CC) ou votre soutien à la communauté (SC) est là pour vous aider, vos colocataires et vous, à établir les conditions de votre entente et à résoudre d'éventuels conflits. N'hésitez pas à leur parler si vous en sentez le besoin!



## Comment utiliser ce guide

Les différents sujets dont traite ce guide vous aideront à entamer le dialogue pour créer une bonne ambiance dans votre milieu de vie.

- **Points de discussion et de réflexion :** servez-vous de ceux-ci pour apprendre à mieux vous connaître et à mieux connaître vos colocataires.
- **Notes :** utilisez cette section pour inscrire les renseignements importants pour vous et vos colocataires, comme les allergies, les préférences relatives au bruit ou toute autre information qui facilitera votre cohabitation.
- **Calendrier du ménage :** remplissez l'échantillon fourni à la page 15 pour répartir équitablement les tâches ménagères.
- **Gestion des conflits :** en cas de conflit, suivez notre processus de médiation par étapes à la page 22 pour gérer la situation et trouver des solutions.
- **Entente entre colocataires :** remplissez le formulaire à la page 23 avec les personnes qui partagent votre logement, en y inscrivant vos attentes communes pour l'année. Utilisez-le aussi au moment de faire le point avec vos colocataires pour mettre ces attentes à jour.



Vous avez besoin d'aide pour utiliser ce guide? Consultez votre conseillère ou conseiller communautaire (CC) ou votre soutien à la communauté (SC)!



## Valeurs essentielles

L'équipe de Vie en résidence de l'Université d'Ottawa adhère à ces valeurs communes :

### Le respect

Tout le monde a droit au respect et à un milieu de vie sain. Faites preuve de bienveillance à l'égard des autres. Montrez que leur mieux-être et leurs sentiments sont importants pour vous.

### Les attentes

Pour éviter les déceptions, il est préférable de ne pas se faire d'attentes précises par rapport à la vie en résidence. Gardez l'esprit ouvert.

### La communication et la compréhension

La franchise, la sincérité et la bonne foi sont les fondements d'une relation harmonieuse entre colocataires. Prenez le temps d'exprimer votre point de vue, et faites preuve d'ouverture à l'égard de ceux qui diffèrent du vôtre.

### Le compromis et l'adaptabilité

« On n'a pas toujours ce qu'on veut », comme le chantent si bien les Rolling Stones. Pour que tout le monde obtienne un certain degré de satisfaction, il faut accepter de faire des compromis. Il faut aussi savoir s'adapter quand les choses ne se passent pas comme prévu dans l'entente; on ne peut pas tout contrôler.





## Faire connaissance avec ses colocataires

Certaines personnes se lient facilement, tandis que d'autres ressentent toujours un certain embarras dans les débuts. Essayez d'engager la conversation en posant des questions simples. Quand vous serez plus à l'aise, vous pourrez avoir des discussions plus approfondies.

### Points de discussion et de réflexion

- D'où viens-tu?
- Quel est ton programme d'études?
- Pourquoi as-tu choisi l'Université d'Ottawa?
- Que fais-tu dans tes temps libres?

### Suggestions d'activités

- Aller dîner
- Faire une promenade
- Assister à un événement



**MYTHE :** Les colocataires développent une amitié profonde et passent leur temps ensemble.



**RÉALITÉ :** Il arrive que de belles amitiés se nouent entre colocataires, mais la plupart du temps, la relation en est une de cohabitation.



## Sûreté et sécurité

L'Université d'Ottawa met tout en œuvre pour offrir un milieu de vie et d'apprentissage sécuritaire. Votre collaboration demeure toutefois essentielle. La prudence et la coopération sont de rigueur. Pour votre propre protection, verrouillez toujours vos portes et vos fenêtres. N'oubliez pas que vos gestes peuvent compromettre la sécurité de vos colocataires. Nous vous prions de télécharger l'application SecurUO pour recevoir les alertes d'urgence sur votre appareil mobile. Cette application propose une vaste gamme de renseignements sur la sécurité et les situations d'urgence, de même que des outils pratiques.

Pour votre sûreté et votre sécurité, veuillez conserver l'information suivante à portée de main :

### **Service de la protection de l'Université d'Ottawa**

Site Web : [uottawa.ca/protection/fr](http://uottawa.ca/protection/fr)  
Disponible en tout temps, jour et nuit (24/7)  
Ligne d'urgence : 613-562-5411  
Appels non urgents : 613-562-5499

### **Équipe de la sûreté en résidence : résidences 90U, Stanton et Marchand**

Disponible de 20 h à 4 h  
613-301-4806

### **Équipe de la sûreté en résidence : résidences Thompson, Henderson, Leblanc et Mann**

Disponible de 20 h à 4 h  
613-799-4795

### **Équipe de la sûreté en résidence : résidences Rideau, Friel, Annexe et Hyman-Soloway**

Disponible de 20 h à 4 h  
613-799-4953

### **Équipe de la Vie en résidence**

Disponible de 20 h à 7 h

### **Numéro de téléphone de votre conseillère ou conseiller communautaire (CC) sur appel dans votre résidence**



**MYTHE :** Quand on parle des problèmes en personne, on ne fait qu'envenimer les choses.



**RÉALITÉ :** Le fait de régler les différends en personne est un signe de maturité et témoigne d'une réelle volonté de trouver une solution.



## Points de discussion et de réflexion

- Fermez-vous à clé la porte de votre chambre et celle de votre appartement quand vous partez ou quand vous allez dormir?
- Quelle sera la politique relative aux personnes invitées dans l'appartement?
- Si la présence d'une personne invitée dans l'unité vous dérange, comment allez-vous en parler avec vos colocataires?
- Avez-vous fait le point avec vos colocataires récemment, surtout si vous ne les voyez pas souvent?

## Notes



**MYTHE :** Je n'avais pas de mauvaises intentions, donc mon comportement n'est pas du harcèlement.



**RÉALITÉ :** Même si vous n'avez que de bonnes intentions, votre comportement peut porter préjudice à quelqu'un.



## Effets personnels et espaces communs

Pour éviter les malentendus et les tensions, il est important d'établir clairement les attentes quant à l'utilisation des biens et des espaces communs. Respectez la propriété d'autrui et demandez toujours la permission d'emprunter les effets personnels de vos colocataires.

### Points de discussion et de réflexion

- Comment l'appartement ou les espaces communs de la chambre seront-ils utilisés, par exemple pour l'étude ou les activités sociales?
- Comment allez-vous partager l'espace dans les armoires et le réfrigérateur?
- Êtes-vous d'accord de partager de la nourriture? Qu'en est-il de la vaisselle et des couverts?
- Comment allez-vous partager les coûts et l'utilisation des biens ménagers comme les produits de nettoyage, le papier de toilette et le savon à vaisselle?
- Parmi vos effets personnels, lesquels acceptez-vous de partager? Et que refusez-vous de partager?
- Quelle sera votre réaction si l'un de vos biens disparaît ou est endommagé?

### Notes



**MYTHE :** Tous les gens de mon entourage sont d'accord avec moi, c'est donc que j'ai raison.



**RÉALITÉ :** La subjectivité est très relative. Ce n'est pas parce que les gens se disent d'accord avec vous que vous avez nécessairement raison.



## Ménage

Toutes les personnes qui partagent une chambre ou un appartement doivent participer aux tâches ménagères. Les colocataires doivent convenir des normes de propreté et d'un calendrier, puis l'afficher bien en vue dans un espace commun pour s'y référer. Utilisez l'échantillon des tâches ménagères à la page 14 à titre de référence et remplissez le calendrier à la page 15.

Le personnel procédera à l'inspection de votre chambre ou appartement deux fois par an, ainsi qu'après votre départ. Si des frais de nettoyage ou de réparation sont engagés pour votre unité, ils seront réclamés à l'ensemble des colocataires.



**MYTHE :** En cas de différend, je peux simplement changer de chambre ou d'unité. Je serai mieux avec d'autres colocataires.



**RÉALITÉ :** En raison du nombre limité de chambres, nous ne pouvons pas toujours accéder à ces demandes. De plus, rien ne garantit que la situation sera plus facile ailleurs.



## Points de discussion et de réflexion

- Quel est le degré de propreté acceptable à vos yeux?
- Comment les tâches seront-elles réparties (passer l'aspirateur, sortir les poubelles, nettoyer la salle de bains, etc.)?
- À quel moment et à quelle fréquence faut-il exécuter ces tâches?
- Adaptez-vous vos attentes durant les périodes d'examen?
- Quelle est la politique de l'appartement à propos du lavage de la vaisselle?
- Comment allez-vous communiquer aux autres votre insatisfaction quant à la propreté?

## Notes



**MYTHE :** C'est à ma ou mon colocataire de changer de chambre, puisque c'est la source du problème.



**RÉALITÉ :** Quoi que vous pensiez de la situation, les changements de chambre sont accordés à la seule discrétion du personnel de Vie en résidence.



## Échantillon de tâches ménagères

### CUISINE

- Bien ranger la vaisselle propre et les aliments à leur place. Avec des produits appropriés, nettoyer la saleté accumulée dans le four et le micro-ondes.
- Désinfecter l'évier, le robinet et les poignées. Nettoyer l'extérieur du réfrigérateur, le comptoir et les poignées d'armoires dans la cuisine.

### SURFACES

- Nettoyer les poignées de porte, les interrupteurs, les comptoirs, les tables, les bureaux et toutes les autres surfaces souvent utilisées.
- Avant de nettoyer des articles contenant des composants électroniques, comme une télécommande, un téléphone ou une carte-clé, lire le mode d'emploi pour éviter de les endommager.

### ORDURES

- Sortir du réfrigérateur la nourriture avariée ou périmée.
- Jeter les ordures et les déchets recyclables ou compostables dans les bacs fournis par la résidence.
- Mettre les ordures dans un sac bien fermé avant de les jeter dans la benne.
- Bien laver, rincer et sécher la poubelle, surtout s'il y a du liquide ou des restes de nourriture au fond.

### SALLE DE BAIN

- Désinfecter le lavabo, le robinet et les poignées.
- Avec un produit nettoyant et une brosse pour toilette, nettoyer la cuvette et le dessous du siège de la toilette.
- Désinfecter le dessus du siège et la poignée de la toilette.
- Nettoyer les cloisons et la base de la douche ou la baignoire à l'aide d'un produit approprié.

### PLANCHER

- Passer régulièrement un coup de balai sur les planchers de bois et les sols en carrelage.
- Frotter les taches.
- Passer la vadrouille dans les zones très fréquentées (salle de bain, cuisine et entrée).

### Liste de produits ménagers suggérés

- Nettoyant pour vitres
- Nettoyant pour salle de bain
- Brosse pour toilette
- Dégraissant à usages multiples (pour la cuisinière et les comptoirs)
- Petit balai et pelle à poussière
- Chiffons en microfibre
- Rouleau d'essuie-tout
- Gants
- Bac de rangement pour les produits de nettoyage



## Calendrier du ménage

Vous trouverez une version imprimable de ce calendrier sur notre site Web « Colocataires et cohabitation », sous la section Outils et ressources. Remplissez-le et affichez-le bien en vue dans un endroit commun.

CALENDRIER DU MÉNAGE					
Prénom(s) Colocataire(s)	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5
	Cuisine	Salle de bain	Surfaces	Ordures	Plancher
	Plancher	Cuisine	Salle de bain	Surfaces	Ordures
	Ordures	Plancher	Cuisine	Salle de bain	Surfaces
	Surfaces	Ordures	Plancher	Cuisine	Salle de bain
	Salle de bain	Surfaces	Ordures	Plancher	Cuisine

## Notes

## Bruit et heures de tranquillité

Une résidence n'est pas un monastère : il est tout à fait normal d'y entendre un certain niveau de bruit. Cela dit, vos camarades ont besoin de tranquillité pour étudier. Évitez donc en tout temps, vous et les personnes que vous invitez, de faire excessivement du bruit (faire jouer de la musique forte, parler fort, etc.).

De plus, respectez les heures de tranquillité (du lundi au vendredi, de 23 h à 7 h; le samedi, jusqu'à 9 h; et le dimanche, jusqu'à 12 h). Pendant la période d'examens finaux, soit en décembre et en avril, la tranquillité est de rigueur 24 heures sur 24. Il est important pour tout le monde de pouvoir dormir, étudier et se reposer dans le calme.

N'oubliez pas que la notion de « bruit excessif » est très subjective. Pensez aux autres : demandez-vous si le bruit que vous faites risque de les déranger.





## Points de discussion et de réflexion pour le bruit durant le jour

- Quelles limites sont fixées pour le volume de la télévision, de la musique, des appareils, etc.?

## Points de discussion et de réflexion pour le bruit durant la soirée

- Quelles limites sont fixées pour le volume de la télévision, de la musique, des appareils, etc.?
- Y a-t-il une heure limite pour les bruits audibles depuis votre chambre, comme les appels?
- Jusqu'à quelle heure peut-on cuisiner le soir?

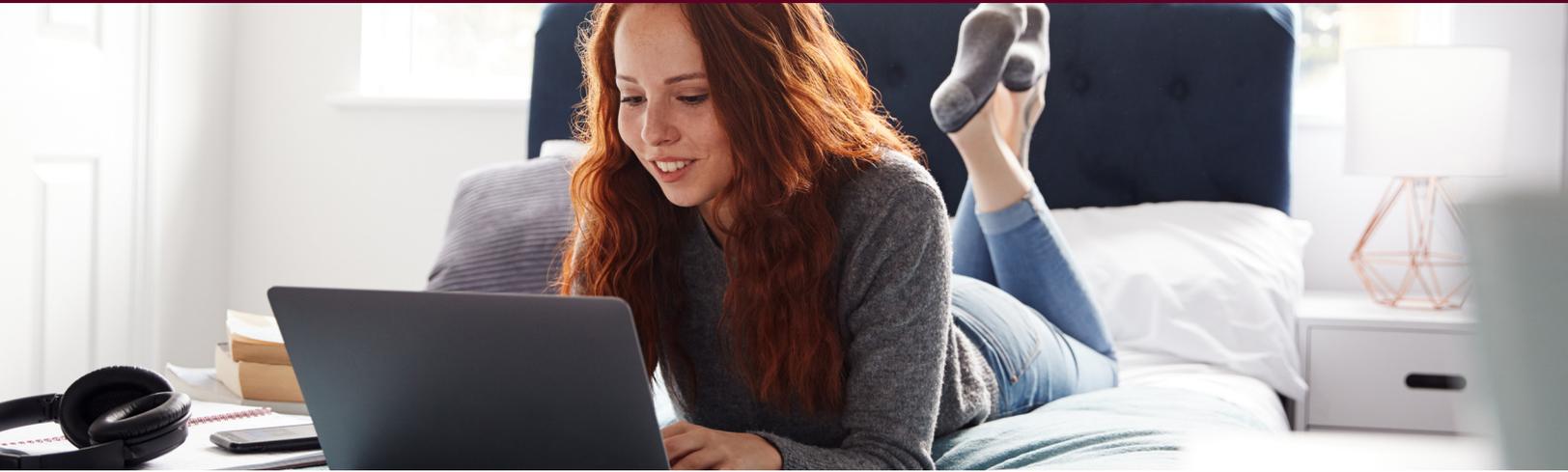
## Notes



**MYTHE :** Mes colocataires et moi aurons les mêmes habitudes d'étude, horaires de sommeil, activités sociales, tolérance au bruit et attentes quant à la propreté.



**RÉALITÉ :** Il est très peu probable que vos colocataires et vous ayez les mêmes préférences pour tout.



## Sommeil et étude

Pour votre santé, votre mieux-être et vos résultats scolaires, il est essentiel de bien dormir et d'étudier dans le calme. Parlez de vos besoins avec vos colocataires pour mettre en place les conditions propices à votre réussite à toutes et à tous.

### Points de discussion et de réflexion

- Avez-vous l'habitude de vous lever tôt ou de vous coucher tard?
- À quelle heure allez-vous dormir habituellement? À quelle heure vous réveillez-vous habituellement?
- Avez-vous le sommeil léger ou profond?
- Comptez-vous étudier dans la chambre ou l'appartement ou ailleurs?
- Êtes-vous capable d'étudier avec de la musique ou des bruits de conversation (dans votre chambre ou dans l'unité)?
- Quelles sont vos attentes à l'égard de vos colocataires qui rentrent tard le soir ou au petit matin?

### Notes



## Personnes invitées ou en visite

Vous devez assumer les responsabilités du comportement des gens que vous invitez ou qui vous rendre visite dans votre chambre ou appartement.

1. Veillez d'abord à obtenir l'accord de vos colocataires pour inviter telle ou telle personne.
2. N'oubliez pas que vous êtes responsable des actions des personnes que vous invitez.
3. Veillez à ce qu'elles respectent les règles en vigueur dans votre résidence.

Personnes invitées = amis, amies ou partenaires intimes

### Points de discussion et de réflexion

- Que pensez-vous de la possibilité d'inviter quelqu'un à dormir?
- Y a-t-il un moment où il faut éviter d'emmener des personnes de l'autre sexe dans la chambre ou l'appartement?
- Êtes-vous à l'aise que des personnes de l'autre sexe utilisent la salle de bains?
- Quelle est la meilleure façon d'informer les autres lorsque quelqu'un a l'intention d'inviter une personne à passer la nuit?
- Êtes-vous d'accord qu'il y ait à l'occasion des soirées ou des fêtes dans l'unité?
- Combien de temps à l'avance faut-il prévenir les autres qu'une fête aura lieu dans la chambre ou l'appartement?
- Qui doit nettoyer la chambre ou l'appartement après une fête?

### Notes



**MYTHE :** Je n'ai pas de compromis à faire, c'est aux autres de s'adapter.



**RÉALITÉ :** La cohabitation exige de faire des compromis et de s'adapter.



## Alcool, drogues et autres substances

Si vous buvez, faites-le avec des personnes de confiance, et seulement si vous en avez envie. En Ontario, l'âge légal pour acheter et boire de l'alcool est fixé à 19 ans. Les moins de 19 ans n'ont pas le droit d'en consommer dans la résidence, même s'il a été acheté en toute légalité. Dans les espaces communs, buvez dans des gobelets en plastique ou en métal, jamais dans des contenants de verres.

Limitez-vous à environ une consommation par heure, et évitez de mélanger drogue et alcool. Les jeux favorisant l'absorption d'alcool ou de drogues rapidement ou en grande quantité, comme le « beer-pong », sont proscrits dans les résidences.

Vous ne pouvez pas consommer, posséder, vendre ou distribuer des drogues ou d'autres substances réglementées ou interdites. Il est aussi interdit de fumer, de vapoter ou de faire brûler des substances telles que du tabac, du cannabis ou de l'encens en résidence.

### Points de discussion et de réflexion

- Trouvez-vous acceptable de boire de l'alcool, de prendre de la drogue ou de consommer d'autres substances dans votre chambre ou appartement?
- Quelles sont vos habitudes de consommation d'alcool, de drogue ou d'autres substances réglementées ou interdites (mentionnées plus haut) ?

### Notes



**MYTHE :** Si on les ignore, les problèmes tendent à se résoudre d'eux-mêmes.



**RÉALITÉ :** Les conflits entre colocataires ne disparaissent pas par magie; c'est à vous de trouver une solution.



## Résolution de problèmes et de conflits

Nous vous recommandons vivement de passer ce guide en revue une première fois avec vos colocataires, puis de vous rencontrer toutes les deux semaines pour faire le point. Réservez du temps pour discuter de questions liées à votre cohabitation. Même si vous n'avez pas de problème à résoudre, vous apprendrez ainsi à mieux connaître les personnes qui vivent avec vous.

### **Voici quelques suggestions de sujets et de questions pour alimenter le dialogue durant votre rencontre :**

- Comment réagissez-vous face à un problème ou un conflit?
- Comment aimeriez-vous qu'on vous fasse part d'un problème ou d'un conflit vous concernant?
- Quelles sont vos méthodes de résolution des conflits?
- Montrez de l'intérêt pour vos colocataires : demandez-leur si tout se passe bien dans leurs études et dans leur vie personnelle.
- Y a-t-il des modifications à apporter à l'entente entre colocataires?
- Qu'est-ce qui se passe bien dans votre chambre ou appartement?
- Y a-t-il lieu de modifier la fréquence des rencontres?

### **Notes**



**MYTHE :** Nos besoins et nos limites sont évidents; nul besoin de les exprimer.



**RÉALITÉ :** Personne ne lit dans les pensées. Si vous ne dites pas ce que vous voulez ou ressentez, les autres ne peuvent pas le deviner.



## Suivez cette procédure par étapes pour résoudre des conflits

- Soulevez le problème ou le conflit avec votre colocataire. Parlez-vous face à face (évitez les textos, les courriels ou les notes manuscrites) et cherchez un terrain d'entente.
- Si ce n'est déjà fait, passez ce guide en revue et signez l'entente entre colocataires.
- Si vous ne trouvez pas de solution ou s'il n'est pas possible de conclure une entente entre vous, faites appel à votre conseillère ou conseiller communautaire (CC) ou à votre soutien communautaire (SC).
- La personne (CC ou SC) pourra :
  - vous écouter et vous conseiller pour que vous trouviez vous-même une solution;
  - vous aider à conclure la version initiale de l'entente entre colocataires;
  - agir comme médiatrice ou médiateur en s'appuyant sur votre entente.
- Avant toute séance de médiation, chaque partie aura l'occasion d'exprimer son point de vue lors de rencontres individuelles.
- Toutes les personnes concernées sont tenues de se présenter à la séance de médiation.
- Les colocataires doivent respecter les conditions énoncées dans leur entente de colocation pendant au moins deux semaines.
- Si le problème subsiste après deux semaines, les colocataires peuvent communiquer de nouveau avec leur CC ou SC.
- La coordonnatrice ou le coordonnateur de Vie en résidence peut intervenir à tout moment pour vous aider à résoudre votre conflit.
- Les changements de chambre sont accordés selon la disponibilité et le niveau de gravité du problème, à la seule discrétion du personnel de Vie en résidence. Des frais d'administration sont exigés. Pour plus d'information, reportez-vous à la section sur le changement de chambre de votre contrat de résidence.



**MYTHE :** Le meilleur moyen de résoudre un conflit, c'est d'écrire un texto ou une note.



**RÉALITÉ :** Les problèmes et les conflits se règlent en personne, par des conversations franches.



## Entente entre colocataires

Date : 

ANNÉE			MOIS		JOUR	

Numéro de chambre  
ou d'appartement : \_\_\_\_\_

Nous convenons des attentes communes énoncées ci-dessous, qui sont la responsabilité de chacune et chacun d'entre nous.

### Rappel à toutes les résidentes et à tous les résidents :

- Maintenez une communication continue : vous pouvez toujours modifier l'entente.
- Si quelque chose ne vous convient pas, parlez-en. Personne ne peut lire dans vos pensées.
- Essayez de trouver un compromis quand vos points de vue divergent.
- La compréhension et le respect sont de mise en tout temps.

### Sûreté et sécurité

--

### Effets personnels et espaces communs

--

### Ménage

--



## Sommeil et étude

## Bruit

## Personnes invitées et en visite

Toutes les personnes qui habitent l'unité doivent signer cette entente.

Nom : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

# LOGEMENT ET VIE EN RÉSIDENCE



uOttawa