

Entretien P8 mémoire UCL

1 **E : Je vais commencer avec des questions d'ouverture. Tout d'abord, pouvez-vous vous**
2 **présenter?**

3

4 R : Oui bien sûr, alors moi je m'appelle H. J'ai 23 ans. Je suis en première année d'ergothérapie
5 à la Haute École Léonard de Vinci à Bruxelles. Je suis une étudiante qui vient de la France
6 normalement et voilà.

7

8 **E : As-tu fait quelque chose d'autre avant ?**

9

10 R : Avant oui, j'ai travaillé pendant trois ans et encore avant j'avais fait deux fois ma première
11 année de médecine à Bordeaux en France.

12

13 **E : Pourquoi avez-vous choisi ce cursus ?**

14

15 R : Parce que j'ai toujours su que je voulais travailler à aider les gens parce que je trouve c'est
16 des belles valeurs qu'on m'a introduite dès mon plus jeune âge. J'ai hésité entre beaucoup de
17 domaines du paramédical et en fait c'est en rencontrant des ergothérapeutes que j'ai beaucoup
18 discuté. Et c'est ces discussions-là qui m'ont donné un déclenchement dans ma tête qui m'ont
19 dit ok c'est ça que je veux faire et rien d'autre.

20

21 **E : Dans quel type de logement vivez-vous actuellement (seul.e, en kot, en colocation, au**
22 **domicile familial, autre) ?**

23

24 R : Je vis dans un kot, on est neuf.

25

26 **E : Et tu rentres en France ?**

27

28 R : Quand on a des longues périodes de vacances ou de trous, j'essaie au maximum mais comme
29 c'est très loin et très cher, c'est rarissime.

30

31 **E : Travaillez-vous en parallèle de vos études (job étudiant, etc.) ?**

32

33 R : Je fais beaucoup de babysitting. Dès que j'en trouve, je suis dans un réseau sur WhatsApp
34 avec des parents qui mettent et dès que j'en trouve un je suis dispo. Je travaille du coup là-
35 dedans.

36

37 **E : Maintenant, on va passer aux questions sur le bien-être. Pour vous, c'est quoi le bien-**
38 **être ?**

39

40 R : Pour moi, c'est un état où c'est une personne qui est dans un moment, dans un état pas de
41 stress, que des bonnes ondes, pas de problème et dans un environnement qui est encourageant,
42 accueillant, bienveillant. Je pense qu'en fonction du contexte, ça peut dépendre énormément
43 mais la plus globale je pense que ce serait ça.

44

45 **E : Actuellement, quel est votre niveau de bien-être sur une échelle de 1 à 10 ? (1 étant le**
46 **niveau le plus faible – 10 le niveau le plus élevé)**

47

48 R : Je dirais que je suis à 6.

49

50 **E : Pourquoi ?**

51

52 R : Parce que là, dans mon kot actuellement, je me sens très mal. Je suis très mal à l'aise mais
53 dans deux jours je retourne voir ma famille donc il y a de l'espoir au bout.

54

55 **E : Pouvez-vous me parler de celui-ci durant les études ?**

56

57 R : Durant les études en général, je dirais que je stagnais entre 4 et 6, peut-être 7 mais rarissime.
58 Parce que déjà c'est très stressant parce qu'on a, personnellement j'avais un emploi vraiment
59 très dense. Je faisais quasiment du 8 heures, 18 heures tous les jours. Donc c'est fatigant, c'est
60 très intense et en faite le peu de pauses qu'on a, on est juste là à essayer d'aller prendre un peu
61 l'air, et il faut vite retourner. Après le soir, il y a une charge mentale énorme puisque quand on
62 est étudiant, on doit rentrer, on doit entretenir là où on est, se faire à manger. On veut se reposer
63 mais en même temps il faut qu'on travaille. Mais après quand on a un super groupe de potes
64 comme moi j'ai, ça aide et le niveau remonte, c'est pour ça qu'on peut arriver à 6 ou 7.

65

66 **E : Comment vous sentez-vous depuis votre arrivée aux études supérieures ?**

67

68 R : Je me sens extrêmement stressée mais de plus en plus épanouie avec le temps qui passe.
69 Parce que les études que je fais, c'est vraiment quelque chose que j'adore et donc même si c'est
70 très stressant et très intense, c'est quand même des belles études donc c'est motivant.

71

72 **E : Y'a-t-il des moments de l'année où votre bien-être est différent (par exemple : session**
73 **d'examens, période de stage, ...) ?**

74

75 R : Franchement je dirais que oui, c'est plus en blocus qu'en examen. En blocus, je trouve ça
76 très intense, c'est vraiment un moment de vie où on met tout en pause à part les études, ça c'est
77 vraiment dur. Alors que les examens, je trouve que c'est limite un peu plus simple parce qu'il
78 y a cette pause où on fait le trajet, on passe l'examen et on refait un trajet avant de rentrer. Donc
79 ça, ça fait vraiment une pause. Et à part ça, aussi en fonction des matières, il y a des matières
80 où on aime vraiment et là on est tellement heureux d'y aller et d'apprendre, et d'autres où c'est
81 moins intéressant. Ducoup bon pas ouf.

82

83 **E : Est-ce que tu as déjà eu l'occasion d'aller en stage en première année ?**

84

85 R : Oui, on a eu un stage très court. On a eu que 20 heures de stage mais c'était incroyable. J'ai
86 beaucoup aimé personnellement.

87

88 **E : Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir bien ?**

89

90 R : Au quotidien, je dirais déjà d'être entourée des bonnes personnes. Ça c'est vraiment
91 important, de prendre du temps pour soi, de s'accorder des pauses et aussi de prouver des petites
92 manières... je sais, par exemple, moi mon bien-être il passe énormément quand je me prépare
93 des plats que j'aime énormément. Ça m'aide beaucoup à me sentir mieux, à être de bonne
94 humeur. Et voilà.

95

96 **E : Et, à l'inverse, qu'est-ce qui ne vous aide pas à vous sentir bien ?**

97

98 R : Franchement je dirais l'heure. Toujours ce stress de, ah il me reste tant de temps pour faire
99 ça, ah je vais être en retard, ah il me reste tant de temps, mais oh mon dieu j'aurais peut-être

100 pas le temps de tout faire. Ça et la météo. Moi je suis quelqu'un qui aime énormément le soleil
101 et j'avoue qu'ici ça empêche vachement. Je suis là, oh pas de soleil.

102

103 **E : Maintenant, on va passer aux questions sur le lien entre l'alimentation et le bien-être**
104 **psychologique. Quelle(s) différence(s) observez-vous sur votre bien-être psychologique en**
105 **fonction de ce que vous mangez ?**

106

107 R : En fonction de ce que je mange.. je dirais quand je mange, ça dépend, ducoup évidemment
108 ça dépend de mon alimentation. Quand je mange des choses que j'aime beaucoup, je me sens
109 bien, je me sens heureuse. Et quand je vois qu'il ne me reste plus que des pâtes et de la sauce
110 tomate, ça empiète énormément, je trouve, sur le moral d'avoir des contraintes qu'on n'a pas
111 envie d'avoir au niveau de l'alimentation.

112

113 **E : Certaines habitudes alimentaires ont-elles un impact positif ou négatif sur votre santé**
114 **mentale ?**

115

116 R : Alors ça va paraître très bizarre ce que je dis, mais moi je suis quelqu'un qui adore manger
117 de la viande hachée. Et en Belgique, je la trouve dégueu. Et du coup, ça honnêtement, je me
118 souviens, mais des fois j'étais tellement heureuse de me dire je vais manger ça, et quand je l'ai
119 goûté, j'étais tellement déçue. J'avais presque pleuré. La différence entre là où j'habite et ici, il
120 y a quand même vachement de produits qui n'existent pas et ça, ça me rend très triste dans les
121 moments où je suis vulnérable, ça fait vraiment un pic d'émotions que j'avais pas envie d'avoir.

122

123 **E : C'est marrant, je ne savais pas pour la viande hachée.**

124

125 R : Je pourrais en parler pendant des heures, tellement ça me choque.

126

127 **E : Avez-vous remarqué ou perçu des changements d'humeur en fonction de ce que vous**
128 **mangez ?**

129

130 R : C'est une super bonne question. Pas forcément ce que je mange, mais plus ce que je bois.

131

132 **E : Comment ? C'est-à-dire ?**

133

134 R : C'est-à-dire que moi j'aime beaucoup le café et, par exemple, à l'école ou sur le campus, il
135 y a des endroits où si on prend du café, on va être déçue et on sera encore plus triste parce qu'il
136 n'est vraiment pas bon. Et je dirais que vraiment une bonne boisson, bien chaude, réconfortante,
137 ça fait du bien. Alors que si on est déçue parce qu'elle n'est pas bonne, plus ça je dirais avec
138 l'alimentation.

139

140 **E : Quel rôle joue l'alimentation sur ton humeur ?**

141

142 R : Je dirais assez important quand même parce que quand on est triste et qu'on mange..
143 Personnellement, quand je suis triste et que je mange quelque chose que j'aime beaucoup, qui
144 me réconforte, ça va me mettre de bonne humeur. Le matin, si je ne prends pas ce que j'aime
145 manger ou je n'ai pas le temps de manger, je serai de super mauvaise humeur. Donc je dirais
146 quand même assez important.

147

148 **E : Selon vous, votre alimentation a-t-elle un impact sur votre parcours académique ?**

149

150 R : J'ai envie de dire oui quand même. Parce que si on mange bien, équilibré, avec le bon apport,
151 on a plus d'énergie donc on sera plus apte à travailler. Alors que si je mange moins ou pas assez,
152 je serai très fatiguée. Ducoup, je ne travaillerai pas, je dormirai en cours. Donc oui, franchement
153 oui.

154

155 **E : Et à l'inverse, le parcours académique a-t-il une influence sur ton alimentation ?**

156

157 R : Ah oui bien sûr. Par exemple, en période de blocus, je ne prends pas le temps de manger
158 bien. Je suis là à grignoter du pain en même temps que je travaille. Et ducoup, évidemment, on
159 mange beaucoup moins. Ducoup, c'est horrible. Oui, le contexte joue énormément.

160

161 **E : Avez-vous remarqué des changement à votre entrée dans les études supérieures en**
162 **terme d'alimentation ?**

163

164 R : Oui. Avant, je me prenais le temps de me faire vraiment des beaux petits plats bons. Et,
165 maintenant, beaucoup moins, c'est parce que je n'ai pas le temps. Je n'ai plus le temps de
166 prendre justement ce moment-là pour avoir plus de temps de cuisiner. Maintenant, je fais le plus
167 rapide possible. Donc oui, ça a eu un impact quand même. J'ai des grosses journées, j'ai

168 beaucoup de travail. Et moi, j'habite très loin de mon école. J'ai une heure de trajet tous les
169 jours.

170

171 **E : Est-ce que ces changements d'alimentation joue un rôle sur ton bien-être**
172 **psychologique ?**

173

174 R : Oui. Personnellement, je trouve que j'ai beaucoup grossi avec le fait que je ne faisais plus
175 attention à ce que je mangeais. Ducoup je me suis sentie hyper mal dans ma peau. Je me disais
176 ah c'est horrible. En vrai, à part ça... c'est déjà bien.

177

178 **E : En période de stress ou d'examens, remarquez-vous des changements d'alimentation ?**

179

180 R : Oui, parce que quand je sais que j'ai un examen, je suis tellement stressée que j'ai envie de
181 vomir et je suis incapable de manger, même boire de l'eau parfois c'est compliqué.

182

183 **E : Quel rôle joue l'alimentation sur ton stress ?**

184

185 R : Ca le régule un petit peu quand même. Ça m'aide à réussir à réguler mon stress. Donc c'est
186 chouette quand même.

187

188 **E : Est-ce que le stress influence ce que vous mangez ?**

189

190 R : Ah oui. Ah oui oui oui, énormément. Je vais manger des quantités énormes de tout, ou rien,
191 ou pas du tout. Ça dépend de quel type de stress j'ai, c'est quitte ou double.

192

193 **E : En période de stress ou d'examens, remarquez-vous des changements de santé**
194 **mentale ?**

195

196 R : Pour moi, le stress c'est un changement déjà de santé mentale ducoup. Mais je dirais que
197 oui, avec le stress, les examens, j'ai tendance à vraiment avoir une perte de confiance en moi
198 qui est assez énorme et j'ai très souvent des blackouts. Avec le stress, quand je suis devant ma
199 copie, j'oublie tout.

200

201 **E : Et tu as trouvé des techniques ou autre ?**

202

203 R : J'apprends encore maintenant à essayer de faire avec.

204

205 **E : Y-a-t-il des facteurs qui influencent vos choix alimentaires ?**

206

207 R : Oui, mon entourage. J'ai remarqué qu'en fonction avec quel groupe d'amis j'étais, je ne
208 mangeais pas du tout la même chose. Et si je suis seule, pareil, je ferais moins attention.

209

210 **E : Comment cela t'influence ?**

211

212 R : Tout seule, je m'en fiche. Je pourrais manger vraiment n'importe quoi. Et en fonction de
213 mes amis, par exemple, j'ai des amis qui sont végétariens, d'autres non. Et j'ai remarqué que
214 quand j'étais avec mes amis végétariens, j'essayais de faire un peu comme eux, de manger pas
215 de viande et tout ça. Alors qu'avec d'autres, pas du tout. Et du coup, ça me fait prendre
216 conscience que je pourrais totalement arrêter de manger de la viande et il y a plein d'autres
217 substituts qui sont tout aussi bons. Avec ma famille, on serait tout le temps en train de grignoter
218 des gâteaux ou un apéro, alors que toute seule non.

219

220 **E : As-tu remarqué d'autres changements dans le fait d'avoir quitté le domicile familial ?**

221

222 R : C'est des habitudes qu'on avait que je n'ai plus maintenant du coup. Et oui, c'est assez drôle
223 en fait quand on s'en rend compte.

224

225 **E : Avez-vous déjà essayé de modifier votre alimentation pour vous sentir mieux ?**

226

227 R : Ah oui, je pense comme tout le monde.

228

229 **E : Comment ?**

230

231 R : J'ai essayé d'arrêter du jour au lendemain tout ce qui était le sucre un peu transformé,
232 comme plus de gâteaux. J'ai essayé d'arrêter tout ce qui était pétillant parce qu'on m'a dit que
233 ça faisait arrêter le ballonnement et tout ça. Et aussi, un changement que j'ai toujours
234 actuellement, c'est que je suis devenue allergique au lactose. Donc j'ai dû arrêter tous les bons
235 produits. Mais oui, j'ai l'impression qu'inconsciemment, dès que j'en ai marre de manger tout

236 le temps la même chose, je vais essayer de changer le cycle et d'essayer de nouvelles sortes.
237 Plus de protéines, plus de boissons pétillantes, plus de sel, des trucs comme ça.

238

239 **E : Est-ce que tu as remarqué une différence ou des effets ?**

240

241 R : Quand on mange moins salé, on a encore plus faim. J'ai remarqué que quand on mangeait
242 moins salé, personnellement, moi je digérais beaucoup mieux. Et tout ce qui était boissons
243 arrêter tout ce qui est boissons pétillantes, on avait moins soif. Alors je ne sais pas pourquoi, je
244 sais pas mais sinon non.

245

246 **E : Connaissez-vous des initiatives sur le campus lié l' alimentation saine et équilibrée et**
247 **le bien-être ?**

248

249 R : Oui oui. Il y a dans mon campus, mais je crois qu'il y en a dans plusieurs autres, mais je ne
250 connais que dans le miens. C'est un espèce de panier de course solidaire où on va sur une
251 application qui s'appelle Free Alma. C'est une application où on met notre carte étudiante, on
252 s'inscrit pour prouver qu'on est vraiment étudiant. Il faut réussir à s'inscrire. Et en fait, tous les
253 mardis de 14 à 18h, si je dis pas de bêtises, si on arrive à s'inscrire, on réserve un créneau
254 horaire et on donne un billet de 5, un montant de 5 euros. Et en fait, on a l'équivalent de plus
255 ou moins 50 euros de courses. Je ne sais plus, je crois que c'est avec le Colruyt ou un truc
256 comme ça. Et en fait, on a plein de produits frais, de la viande, et des légumes, des produits
257 secs, parfois des produits d'entretien de maison. Vraiment, c'est un panier de course et ça dure
258 une à deux semaines si on fait attention. Et il n'y a pas de limite, on peut un panier ou deux
259 paniers, on peut y aller toutes les semaines. Et juste après, d'autres choses.. je crois.. ah si, alors,
260 c'est assez lunaire et j'ai aucune explication mais il y a des fois où, dans le hall d'entrée, il y a
261 un espèce de gros bac avec plein de carottes et il est écrit « servez-vous ».

262

263 **E : A ton école ça ?**

264

265 R : Oui, je sais pas pourquoi. J'ai pas de .. et c'est totalement gratuit et tout le monde en mange
266 du coup toute la journée. C'est très bizarre. La première fois que j'ai vu ça, j'étais choquée.
267 J'étais là « mais qu'est-ce que c'est que ce truc ? ». Et sinon comme dans tous les autres campus
268 des distributeurs de boissons, de café, des sandwiches, la cafet...

269

270 **E : Si vous deviez donner un ou plusieurs conseils sur l'alimentation et le bien-être**
271 **psychologique à un autre étudiant qui commence ses études, quels seraient t'ils ?**

272

273 R : Je dirais à cette personne que c'est tout à fait ok de prendre le temps un jour de ne pas
274 travailler, de dormir si elle en a envie et manger à sa faim. Franchement je crois que c'est le
275 truc le plus important, manger à sa faim et de dormir.

276

277 **E : Selon vous, y-a-t-il des aspects de ces deux thématiques (l'alimentation et le bien-être)**
278 **qui mériteraient d'être davantage explorés ou étudiés ?**

279

280 R : Je pense que ce serait chouette, une belle initiative de la part des écoles ou je sais pas trop,
281 mais d'expliquer que surtout en période d'examen ou de pré-examen, le blocus et tout qu'en
282 fait il faut pas travailler tous les jours et il faut prendre le temps des pauses, l'importance des
283 pauses et de se reposer. Et de manger normalement pendant un blocus. Ça c'est hyper dur en
284 vrai à accepter.

285

286 **E : Prendre le temps. Ça prendre le temps de cuisiner et de faire à manger alors que tu**
287 **dois étudier.**

288

289 R : Oui, de pas culpabiliser justement sur ça. De perdre 20 minutes à se faire un bon petit plat
290 plutôt que de manger des lasagnes au fout achetées pour la sixième fois en deux semaines.

291

292 **E : On arrive à la fin de l'entretien. Avez-vous encore des questions, des réflexions, des**
293 **sujets que vous souhaitez encore aborder ?**

294

295 R : Non, j'ai adoré la manière dont les questions étaient tournées, je trouve ça trop chouette et
296 je crois que ça m'a amenée aussi à réfléchir un peu là-dessus. Trop chouette sujet en tout cas.

297

298 **E : Je vous remercie pour votre temps et votre participation à cet entretien. Si vous êtes**
299 **intéressée, je serais ravie de vous transmettre mon mémoire une fois terminé.**