

Entretien P1 mémoire UCL

1 **Etudiante (E) : Pour démarrer, pouvez-vous vous présenter (âge, établissement d'études,**
2 **filière, année d'études) ?**

3

4 Répondant (R) : Ok donc je m'appelle A. J'ai 23 ans. Je suis de formation infirmière donc j'ai
5 fait un bac en 4 ans dans la région de Namur puis j'ai directement entamé avec mon Master en
6 deux ans. À côté de mon Master en Santé publique, je travaille à mi-temps dans un service
7 d'urgences là où j'habite sur Namur.

8

9 **E : Est-ce que c'est bien à l'UCLouvain que vous faites vos études ?**

10

11 R : Oui.

12

13 **E : Et maintenant vous êtes en Master 2 ?**

14

15 R : Oui, je termine dans quelques jours, semaines.

16

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

18

19 R : Le master j'ai longtemps réfléchi à le faire. J'ai beaucoup hésité avec d'autres
20 spécialisations dans le médical et le paramédical telle que la spécialisation SIAMU. C'est
21 vraiment en dernière minute où j'ai fait ce changement, donc j'étais inscrite pour faire ma
22 spécialisation à Namur. Et je pense que 4 jours avant la rentrée, j'ai fait le switch, donc j'ai
23 échangé et je me suis inscrite en master. Ce changement a été fait surtout parce qu'étant donné
24 que je ne me vois pas habiter en Belgique, le master a une plus-value beaucoup plus importante
25 ailleurs dans les pays limitrophes ou un peu partout dans le monde, alors que la spécialisation
26 non. J'ai donc décidé de faire le master, notamment pour avoir un bagage en plus une fois une
27 vie de famille, avec des enfants, etc. Je ne pense pas l'utiliser actuellement, tant que je suis
28 « jeune », j'ai envie de rester un petit peu dans les services d'urgences, mais je pense l'utiliser
29 un peu plus tard.

30

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

33

34 R : Pour ma part, j'ai de la chance je pense car je suis toujours chez mes parents, donc on habite
35 ensemble. Je ne dois pas penser à plein de choses qu'une personne en autonomie penserait,
36 donc faire les courses, la lessive, etc. Je le fais en collaboration avec ma mère, donc je pense
37 que c'est quelque chose qui m'a fort aidée dans tout mon cursus, que ce soit lors de mon bac
38 ou à travers ce master. Je pense que c'est une chance que j'ai eue, comparé à certains qui sont
39 parfois dans des situations un peu plus délicates où ils se trouvent un peu responsables d'eux-
40 mêmes.

41

42 **E : Maintenant, je vais passer aux questions plus axées sur le bien-être. Pour vous, c'est**
43 **quoi le bien-être ?**

44

45 R : Le bien-être, je pense c'est différentes sphères, tant physique, émotionnelle, mentale, ça
46 regroupe toute une panoplie d'états je dirais. Le bien-être, ça fait longtemps que je ne l'ai pas
47 connu, notamment à travers ces études qui m'ont demandée beaucoup de sacrifices et de temps,
48 etc. Je veux dire que le bien-être est beaucoup passé, je l'ai beaucoup « mis de côté ».

49

50 **E : En second plan ?**

51

52 R : C'est ça. C'est pour ça que je le dis, ça fait longtemps que je ne l'ai pas connu parce que la
53 priorité était vraiment axée à mes études, au fait de réviser, de passer mes examens en temps et
54 en heure, de les réussir. Donc, je n'ai pas eu beaucoup de moments de bien-être durant ces
55 quelques années un peu compliquées. Mais oui le bien-être ça peut être tout ou rien. Je pense
56 que c'est quelque chose qui est personnel. Ça peut être une sortie en cinéma avec des amis,
57 comme ça peut être un voyage ou tout simplement se poser devant Netflix et siroter une petite
58 limonade. Je pense que c'est quelque chose qui est très personnel et qui varie en fonction tant
59 des humeurs que des époques.

60

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

63

64 R : Pour le moment, je dirais qu'il est à 7, étant donné que j'arrive vraiment vers la fin de ce
65 master et que pour moi c'est un poids en moins. Il y a toute une vie étudiante qui s'arrête bientôt.
66 Franchement, je suis un peu soulagée d'un côté. De l'autre côté, il y a toutes les autres sphères
67 qui s'accompagnent, la vie familiale, la vie de couple, etc. qui viennent renforcer ce chiffre.
68 Donc un bon petit 7. Je trouve que pour le moment, je monte dans cette échelle de bien-être.

69

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

71

72 R : ça a été fort différent quand j'étais dans mes études d'infirmières ou à travers ce master.
73 Durant mes quatre années de bac, je dirais que mon bien-être était allé, oui pareil, aux alentours
74 de 7-8. Franchement, je n'ai pas eu de difficultés, que ce soit au niveau des cours, au niveau
75 des stages. Je pense que j'ai vraiment eu un beau parcours scolaire et de très beaux stages où la
76 plupart se sont vraiment super bien passés. Je n'ai pas eu de difficulté comme j'ai pu entendre
77 chez certaines amies, etc. qui galèreraient en stage et qui, certaines, se sont carrément
78 désinscrites du cursus, de la filière infirmière suite à des traumatismes, etc. Franchement, moi
79 mes études d'infirmière se sont super bien passées. J'ai eu la chance d'être chez mes parents
80 encore une fois à ce moment-là. J'avais tout pour « réussir ». Je n'avais pas le choix de réussir.
81 Par contre, lorsque j'ai commencé le master, le bien-être était totalement différent. Je le mettrais
82 à 3 sur 10. En fait, j'avais l'impression de passer du coq à l'âne, dans le sens où les conditions...
83 Enfin, j'étais toujours chez mes parents, donc ça c'était une chance. Donc j'habite Namur.
84 Alma, c'est à 1h30 de chez moi, donc tous les jours. En fait, il y avait pas mal je vais dire
85 d'obstacles et de facteurs qui venaient freiner mon bien-être tels que le fait de me taper trois
86 heures de transport tous les jours pour aller en cours. En sachant que la première année de
87 master, je pense que tu es 4 jours/semaine en cours. Je pense que c'est de manière générale, les
88 conditions dans lesquelles j'étais, ont pas mal affecté tant ma santé physique que ma santé
89 mentale. Je revenais de cours, tu avais pas le temps de travailler, tu avais pas le temps de relire,
90 tu avais juste le temps de manger, de te doucher et c'est rebelote, parce que c'était des grosses
91 journées, des blocs de 9h à 19h. En plus, vu que moi j'étais en passerelle infirmière, fin haute
92 école à l'université, on avait cinq cours en plus « à rattraper » de passerelle donc une année
93 beaucoup plus chargée. J'avais une année à 75 crédits donc j'ai vraiment pas passé une belle
94 année durant mon premier master. Pareil les blocus, c'était des blocus à dix examens à chaque
95 fois avec un intervalle d'un jour qui séparait les examens. Donc non mon bien-être je peux
96 même mettre un 1 sur 10 je pense car j'avais la sensation d'être un robot, une machine et j'avais
97 ni de sentiment, j'avais plus rien en fait. Je ne faisais plus rien, ni avec ma famille, ni avec mes

98 amis, je sortais plus, c'était école, école, école. En plus, à côté de ça, je travaillais donc j'étais
99 vraiment dans une condition robotisée, où j'effectuais la tâche et c'est tout. Je pense que je suis
100 peut-être tombée dans une mini-dépression, je dirais, durant les vacances d'été, parce que c'est
101 là où tout a relâché. Heureusement, j'avais tout réussi mais en fait tout ce que j'ai trimballé
102 pendant dix mois, ça a eu des répercussions durant le mois de juillet, août, septembre donc là
103 j'ai lâché et je ne voulais plus rien faire. Franchement, ça a été assez dur. Oui ça a été assez dur.
104 Mais bon voilà, cette deuxième année de master, ça va mieux je dirais parce que j'étais
105 beaucoup moins en cours, étant donné que les blocs de cours sont plus réduits. C'était surtout
106 focus mémoire mais oui, de manière générale, la première année a été très très dure.
107 Franchement très dure.

108

109 **E : Comment vous sentez-vous depuis votre arrivée aux études supérieures ? Vous l'avez**
110 **déjà expliqué avant. Y-a-t-il des moments de l'année où votre bien-être est différent (par**
111 **exemple en session d'examens, en période de stage,..) ?**

112

113 R : Durant ma première année de master, je n'ai pas eu l'occasion de faire de stage. Mes options
114 n'en demandaient pas. À ce niveau-là, non. Mais oui, durant surtout les blocs où c'était des
115 trains de vie très... je me levais à 8 heures, je révisais jusqu'à 20 heures. J'étais dans ma
116 chambre, j'étais très isolée. J'avais peu de temps pour moi. C'était fort révision, manger,
117 révision, manger. Oui c'est vrai à ce moment-là, je me suis sentie beaucoup laissée aller. Et
118 notamment, depuis que j'ai commencé le master, j'ai pris 10 kilos. Je sais pas, je pense c'est un
119 tout. Je pense que c'est dû aussi à un état de stress et également à une mauvaise alimentation
120 que j'ai sûrement eu. Je me « réfugiais » un peu à travers la nourriture pour du coup essayer de
121 surpasser ce stress. Mais oui non franchement, ces deux années n'ont pas été faciles. C'est
122 surtout lors de périodes un peu plus stressantes où je sentais que mon bien-être flanchait. J'étais
123 focus sur un objectif et que tout autour, je me laissais aller un peu dans toutes les autres sphères.

124

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

126

127 R : De base, j'étais quelqu'un était fort dans ... fin, j'aimais bien le sport. J'allais à la salle, je
128 sortais avec des copines, etc. mais ce master m'a assez renfermée. J'avais plus le temps et j'ai
129 perdu goût. Une fois que ce n'est plus dans tes habitudes, tu n'as plus trop envie, tu deviens
130 vraiment fainéant. Tu procrastines même dans des moments de bien-être que tu pourrais
131 t'accorder. Pour ma part, oui de base j'allais à la salle de sport avec ma sœur, j'étais très sportive.

132 Je sortais peut-être tous les 2-3 jours avec des potes, on allait au cinéma, on allait boire un verre,
133 on mangeait un bout, ou même en famille, se poser un petit peu. Et c'est vrai que la première
134 année de master, j'ai rien fait de tout ça en fait. J'ai rien fait de tout ça. Heureusement, j'avais
135 quand même du soutien de la part de mes parents, de quelques potes, de mon copain, etc. qui
136 voyaient que ça n'allait pas. Ils essayaient de me remonter un petit peu vers le haut. La deuxième
137 année, ça a été beaucoup plus simple parce que j'avais beaucoup plus de temps pour moi.
138 Niveau organisation, j'ai pu gérer mes travaux en temps et en heure. J'avais plus de temps pour
139 sortir, pour souffler, etc. Donc la deuxième année ça a été mais la première année c'était très
140 très très dur.

141

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

143

144 R : Ce qui ne m'aide pas à me sentir bien, je dirais que c'est tout cet état de stress, de pression
145 constante qu'on a quand on est en Master. On a une certaine responsabilité parce que très
146 souvent, les gens qui sont en Master de Santé publique sont des gens, fin là je parle en on mais,
147 fin je catégorise mais c'est très souvent des gens qui ont diverses casquettes, qui travaillent à la
148 fois, qui sont parents, qui reprennent la vie d'étudiante, etc. Je pense que d'avoir un pied dans
149 différents aspects de notre vie freine énormément tout ça. Pour ma part, je n'ai pas d'enfants
150 mais bon je travaille à côté. Il y a des jours où je devais privilégier parfois le travail ou parfois
151 je privilégiais les cours au travail, ça a été fortement compliqué pour s'organiser. Après
152 heureusement, j'ai une cheffe qui est très compréhensive à ce niveau-là. Il y a des jours où
153 j'enchainais sept jours, voire huit jours. Les trois premiers jours, j'étais en cours, je faisais du
154 9-19h, et les quatre après, je faisais des douze heures au boulot. C'est compliqué, mais bon il y
155 a pas le choix parce que tu ne peux pas que te consacrer à tes études. Pour ma part, j'avais
156 d'autres projets à côté qui devaient aboutir. J'avais besoin de sous, etc. ça a été un peu
157 compliqué de jongler à travers toutes ces casquettes je pense, donc oui le stress et les casquettes.
158 En Master 1, j'étais en jobiste intérimaire. Ils avaient surtout besoin de moi pendant les
159 vacances ou quand c'était les périodes de blocus. Parfois, en blocus, je me prenais deux ou trois
160 jours où je travaillais, où je consacrais des temps pour aller travailler à la place de réviser.
161 C'était un choix personnel bien sûr. Mais en fait, vu qu'on était en pénurie énorme là où je
162 travaille, j'étais tout le temps là et je remplaçais clairement presque deux équivalents temps
163 plein. Ce n'est pas comme si tu posais deux ou trois jours le mois et c'est bon. Il y a des mois
164 où je travaillais onze jours en tant que jobiste intérimaire. C'est énorme. Onze jours le mois,

165 c'est un mi-temps. Plus ça, plus une année chargée la première année, ça n'a pas été facile.
166 Après, c'est des choix personnels et je pense que je peux en vouloir qu'à moi-même.

167

168 **E : C'était pour avoir de l'argent.**

169

170 R : C'est ça.

171

172 **E : Et à partir de la Master 2 tu as commencé à faire un mi-temps ?**

173

174 R : Oui c'est ça, à partir de septembre.

175

176 **E : Maintenant, je vais passer aux questions sur le lien entre l'alimentation et le bien-être**
177 **psychologique. Quelle(s) différence(s) observez-vous sur votre bien-être psychologique en**
178 **fonction de ce que vous mangez ?**

179

180 R : J'ai toujours été quelqu'un qui va se conforter dans la nourriture, que ce soit dans des
181 périodes de stress via l'école ou même dans la vie quotidienne lorsque quelque chose n'allait
182 pas. Je trouvais plaisir à me goinfrer. Je dirais pas que je faisais des crises de boulimie, mais je
183 sais pas j'aimais bien. J'y trouvais un certain bien-être. Après, je pense que j'ai eu énormément
184 de chances de vivre avec mes parents. Ma mère voyait parfois que je déviais au niveau
185 alimentaire, surtout en période de blocus, etc. où tu es très sédentaire, tu es là, tu es assise toute
186 la journée. Je ne faisais pas de sport, je ne faisais pas de marche. C'est très.. très monotone
187 comme routine. J'ai toujours été quelqu'un qui ne buvait pas assez. Au niveau de l'hydratation,
188 j'étais sec de chez sec. Pareil niveau bouffe, c'était de la malbouffe, c'était des crasses,
189 beaucoup de sucres. Je vais dire des « fast-foods ». Pourtant mes parents étaient là, ils faisaient
190 des repas. Heureusement, mes parents étaient là et aussi d'un côté parce que ma mère elle prêtait
191 à cette sphère alimentaire où moi je faisais moins attention. Parce que c'est quelque chose qui
192 passait en second plan. Pour moi, c'était mes révisions et puis le reste on verra. Souvent, elle
193 me faisait tous les matins des petits smoothies détox protéinés. Elle m'amenait des petites
194 collations vers 4 heures, des petites noix, des amandes. C'est bon pour l'étude. Elle essayait à
195 travers des petits repas sains de m'amener quelque chose de sain dans ce contexte très néfaste
196 j'allais dire, très anxiogène et monotone. Heureusement que ma maman était là.

197

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

200

201 R : Pour ma part, non. Fin actuellement, oui. Mais, lorsque je regarde durant mon master non.
202 C'était vraiment quelque chose que j'ai fort négligé durant ces deux ans de master, mon
203 alimentation. Oui, j'y trouve un certain plaisir notamment à manger dehors. Souvent, j'allais
204 manger dehors ou je commandais sur Uber, etc. Mais bon c'est pas la chose la plus adéquate à
205 faire. Pourtant, de base, je suis quelqu'un qui aime cuisiner. J'adore cuisiner le salé. Mais
206 vraiment, durant ces deux ans de Master, surtout durant la première année, c'était impossible et
207 c'était inimaginable pour moi de consacrer du temps pour aller faire un bon repas healthy avec
208 de la bonne viande, etc. Parce que pour moi, tout heure, toute minute était comptée et je devais
209 la passer à mes révisions. Malheureusement, c'est des aspects que j'ai fort négligés. Mais, voilà
210 maintenant, j'essaye petit à petit de reprendre un bon train de vie parce que j'ai beaucoup plus
211 le temps de cuisiner, de manger, sain, de faire des courses saines, etc. Mais la première année,
212 oui non clairement pas, j'étais un aspirateur qui mangeait tout et n'importe quoi.

213

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

216

217 R : Oui, je pense que oui. Notamment, surtout toutes les crasses, le sucre. Malheureusement, je
218 buvais beaucoup de... Je m'étais instauré une routine un peu comme les cours que je révisais.
219 Le matin, je me levais, etc. et donc ce que je mangeais, c'était à midi, c'était l'heure d'aller
220 manger. Midi passé, c'est fini. J'étais très robotisée. Midi, j'allais manger, etc. et je me souviens,
221 vers 4h, je prenais une collation. Ma collation, c'était tous les jours une sorte de Red Bull. Je
222 me rendais compte que j'avais un train.. enfin une alimentation qui était nocive, ça n'allait pas.
223 Mais je ne faisais rien pour que ça aille mieux. Je dirais que certains aliments, notamment tout
224 ce qui est sucres rapides, m'amortissaient un petit peu l'.

225

226 **E : Ça avait un rôle sur ton humeur.**

227

228 R : Oui, je pense que j'étais beaucoup moins productive et je me sentais plus fatiguée l'après-
229 midi. Je pense que c'est aussi les conditions. Il y a d'autres facteurs qui viennent empiéter, c'est
230 sûr. Mais je pense que l'alimentation a fortement joué sur mes humeurs et ma productivité
231 durant ce blocus.

232

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

234

235 R : Je dirais que c'est plutôt l'inverse. Que mon parcours académique a eu un impact sur mon
236 alimentation.

237

238 **E : Oui c'est vrai dans ton cas.**

239

240 R : Étant donné que tout ce contexte anxiogène m'a fait prendre dix kilos. Il a clairement joué
241 sur mon alimentation, sur mon poids, sur l'image corporelle que j'ai de moi, etc. Oui
242 malheureusement je dirais, mais pas l'inverse. Fin pour ma part, pas l'inverse.

243

244 **E : Avez-vous remarqué des changements en terme de d'alimentation à votre entrée dans**
245 **les études supérieures ?**

246

247 R : Oui, comme je le disais auparavant. De base je suis quand même quelqu'un qui fait attention
248 à ce qu'elle mange. Je ne me suis jamais privée, mais voilà si ma maman elle faisait à manger,
249 ma maman elle fait quand même attention à respecter un minimum l'assiette nutritionnelle. Je
250 mangeais bien, c'était copieux, mais je mangeais bien, sans forcément être dans l'excès. Mais
251 c'est surtout en début de Master que je me suis lâchée. Je sortais beaucoup plus manger dehors.
252 Je commandais. Entre deux cours, tu vas te prendre un sandwich. Mais bon, tous les jours
253 prendre des sandwiches dehors, ça a un coût financier et c'est pas forcément bon de manger
254 dehors tous les jours. Donc oui ça a vraiment eu un impact.

255

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

257

258 R : Oui, clairement, tu manges... pour ma part, je mangeais plus de conneries et je mangeais
259 un peu n'importe quand. Quand j'avais faim, je mangeais. J'essayais parfois de respecter mes
260 temps de pause. Quand j'avais une pause, d'aller manger. Mais il m'arrivait d'avoir des petites
261 crises de boulimie où je descendais, je me prenais deux ou trois conneries à manger, je
262 remontais, je les mangeais rapidement et je reprenais. Je ne sais pas ça me permettait un peu de
263 me calmer, de me reconcentrer sur le cours que je devais étudier parce que bon t'es pas productif
264 h24. Donc oui, limite ça m'a aidé. C'est paradoxal, mais d'un côté, ça m'a aidé parce que ça
265 m'a permis de me concentrer, de réussir correctement ces blocus, etc. Mais d'un autre, c'est

266 maintenant que je me rends compte des répercussions que mon alimentation était clairement
267 bordélique et que c'est maintenant où je vois que j'ai pris énormément de poids. Tu te dis mince,
268 ma santé aurait pu y passer alors que je suis jeune, je suis dans des études de santé, c'est
269 paradoxal parfois. Tu te dis mince. C'est moi qui doit faire attention et conseiller les autres,
270 c'est pas l'inverse.

271

272 **E : C'est vrai que tu vois comment le stress influence ta façon de manger.**

273

274 R : Oui oui.

275

276 **E : En période de stress ou d'examen, remarquez-vous des changements de santé**
277 **mentale ?**

278

279 R : Oui, pour le coup, moi, elle a pris chère ma santé mentale. Oui oui non clairement. Je dirais
280 que j'ai toujours été quelqu'un de pensif et de stressée, mais j'arrivais à le gérer en fait. Je me
281 disais c'est bon, ça va aller. Mais là, durant ce master, j'ai été comme une boîte qui un moment
282 donné a explosée. Tout a explosé fin de première année de Master et c'est là où j'ai eu les
283 répercussions de ce que j'ai trimballé pendant quelques mois, etc. Franchement, à ne plus
284 revivre. Et si je devais recommencer c'est sûr que j'aurais fait tellement de choses
285 différemment, rien que ce soit au niveau de l'alimentation, au niveau de mes conditions
286 physiques, de mon activité sportive, etc. J'aurais mis en place tellement de choses et j'aurais
287 essayé de trouver du temps parce que souvent on se dit qu'on n'a pas le temps, on n'a pas le
288 temps, on est là... Mais franchement, je me serais forcée, quitte à privilégier tout ce bien-être
289 lié à l'alimentation, à voir ses amis, etc. J'aurais clairement fait les choses autrement et j'aurais
290 privilégié ça, quitte à rater peut-être un cours ou deux, mais parce que je me rends compte, à
291 l'heure actuelle, que ça a été.. je ne sais pas comment j'ai fait. Ça a été de la survie tout le long,
292 jusqu'à ce que je craque. Oui oui clairement.

293

294 **E : Au niveau des facteurs d'influence et des stratégies, y-a-t-il des facteurs qui**
295 **influencent tes choix alimentaires ?**

296

297 R : Je dirais plutôt le stress ou par facilité je privilégie de la nourriture « rapide » qui est souvent
298 néfaste, etc. Niveau budgétaire, ça allait étant donné que je travaillais, j'avais tant moins les
299 moyens que mes parents, vu que j'étais sous leur toit, donc je pense que ça a facilité fortement

300 le fait d'avoir une alimentation de qualité, d'avoir des légumes, des fruits quotidiennement.
301 Donc ça heureusement. Oui je pense que j'aurais été toute seule dans un studio ou en colocation,
302 ça aurait été, voire pire je pense. Pourtant, j'adore cuisine, de manière générale, je cuisine tous
303 les jours, etc. Mais durant ces années de Master, c'était pour moi impossible de me concentrer
304 sur un plat et de tout gérer.

305

306 **E : Parce que oui quand tu es en kot, tu dois gérer toutes les tâches (ménagères et tout).**

307

308 R : Ici, heureusement, tout était fait. Il me suffisait juste de poser mes fesses et de manger. Mais
309 quand j'entendais parfois des potes à moi qui mangeaient souvent des conserves, des trucs à
310 réchauffer, etc. Tu te dis, mince, enfin j'ai de la chance et je n'en profite pas.

311

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

313

314 R : Oui, actuellement, heureusement, j'ai pu changer totalement mon alimentation. Je suis
315 vraiment dans un train de vie sain où je mange équilibré, je suis un peu en déficit calorique. Là,
316 oui, j'ai su reprendre en main tout cet aspect que malheureusement j'ai négligé pendant ces
317 deux dernières années où c'était catastrophique. Et où malheureusement j'avais pas de stratégie
318 en tout cas qui durait dans le temps. C'était souvent aller je m'y mets et puis ça durait une
319 semaine ou deux et puis rebelote parce que tu avais d'autres éléments stressants qui venaient
320 empiéter sur ta santé et ton bien-être. C'était une sorte de cercle vicieux où c'était pour moi
321 impossible de reprendre un train de vie sain tant que je n'avais pas fini ce master.

322

323 **E : Connaissez-vous des initiatives sur le campus liés à l'alimentation saine et équilibrée**
324 **ou au bien-être ?**

325

326 R : Non. Enfin je sais qu'il y a quelque chose, je pense que c'est les mercredis. Qui est organisé
327 pour les étudiants au niveau de l'église, faire ses courses ou je ne sais plus. Je sais que tu as un
328 certain budget pour 5 euros tu peux faire tes courses, tu as des courses parfois bio, tu as des
329 fruits, etc. mais c'est plutôt pour les personnes en précarité ou alors qui sont en difficulté
330 financière. Mais non sinon une stratégie sur le campus, je n'ai jamais entendu parler pour ma
331 part. Enfin j'imagine que ça devrait exister.

332

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

335

336 R : Bon c'est peut-être un peu.. pas utopique mais compliqué quand on commence. Je dirais de
337 s'organiser. Je pense que l'organisation c'est la clé de toute réussite. De s'organiser en ne
338 s'oubliant pas, tu vois.

339

340 **E : Oui.**

341

342 R : Moi j'ai toujours été quelqu'un de très organisée que ce soit dans ma vie de travail ou dans
343 ma vie d'étudiante. J'ai toujours tout fait en temps et en heure. Mais malgré cet aspect
344 organisationnel, je me suis quand même laissée aller et je me suis oubliée. Je dirais ne pas
345 s'oublier dans ce contexte très anxiogène je dirais, mais qui est sympa et qui m'a apporté
346 énormément de savoirs et de connaissances. Ne pas s'oublier, prendre du temps pour soi à
347 travers différentes sources de plaisir. Ca c'est vraiment personnel à chacun, que ce soit se
348 balader, sortir avec ses potes ou même aller manger une malbouffe, c'est pas grave. C'est des
349 sources de bien-être pour certains. Prendre du temps pour soi et ce n'est pas parce qu'on a un
350 emploi du temps chargé, qu'on a énormément d'examens, qu'on doit se laisser aller tout
351 simplement. Parce qu'une fois que tu te laisses aller, il est difficile de ravier le déclic et de se
352 remettre en route pour remonter.

353

354 **E: Et selon vous, y-a-t-il des aspects de ces deux thématiques, l'alimentation et le bien-**
355 **être, qui mériteraient d'être davantage explorés ou étudiés ?**

356

357 R : Je trouve que c'est une thématique super intéressante, qui n'est pas forcément abordée chez
358 les étudiants en Master. On se dit, enfin c'est mon avis, mais que voilà qu'en Master, ils ont
359 étudié 3-4 ans déjà avant, voire plus pour certains et que l'alimentation c'est quelque chose
360 qu'ils connaissent. Sauf que pas du tout. Je pense que la réalité du terrain ferait parfois froid au
361 dos. L'alimentation, c'est quelque chose qui est essentiel. Des gens, même après avoir fait deux
362 Masters, 40 ans, galèrent au niveau alimentaire. Je pense que c'est une étude très intéressante
363 que tu fais, et que ça a clairement un lien, tant sur le psychologique que sur l'alimentaire. Donc
364 beau sujet.

365

366 **E : Merci. Avez-vous encore des questions, des réflexions, des sujets que vous souhaitez**
367 **encore aborder ?**

368

369 **R : Non, ça va. Merci.**

370

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