

Entretien P10 mémoire UCL

1 **E : Tout d'abord, pouvez-vous vous présenter?**

2

3 R : Oui, donc moi je m'appelle J. J'ai 22 ans. Je fais des études d'infirmière, je suis en fin de
4 troisième année. Je suis belge et irlandaise mais j'ai vécu au Portugal.

5

6 **E : A la Haute Ecole Léonard de Vinci sur le campus Alma ?**

7

8 R : Oui, c'est ça.

9

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

11

12 R : J'ai choisi de faire des études d'infirmière parce que j'ai toujours voulu être au chevet des
13 patients, j'ai toujours voulu être dans les soins et aider les gens. Et avec le rôle du Covid, j'ai
14 vu le rôle de l'infirmière et je me suis dit c'est ça que j'ai envie de faire. Et aussi, dans mon
15 enfance, j'ai été hospitalisée pour une appendicite et en fait j'ai trouvé que les infirmières étaient
16 tellement fantastiques avec moi que j'ai voulu devenir infirmière aussi par la suite.

17

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

20

21 R : Je dirais en kot, et disons que le kot c'est une résidence étudiante donc c'est une grande
22 coloc.

23

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

25

26 R : Oui, je jobs en tant qu'aide-soignante. J'ai un job étudiant avec Saint-Luc et d'autres
27 hôpitaux et je jobs de temps en temps.

28

29 **E : Maintenant, on va passer aux questions sur le bien-être.**

30

31 R : Oui.

32

33 **E : Pour vous, c'est quoi le bien-être ?**

34

35 R : Pour moi c'est me sentir bien dans ma peau, physiquement, mentalement, être heureuse, pas
36 être stressée et courir comme des poulets sans tête. Oui, et je pense que être bien, c'est aussi
37 être bien entourée, et ce genre de choses.

38

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

41

42 R : Je dirais que parce que les examens sont terminés et que c'est les vacances d'été et qu'il fait
43 chaud et qu'il fait beau, je dirais 8 sur 10.

44

45 **E : Pourquoi ?**

46

47 R : Parce qu'il fait beau, parce que j'ai beaucoup de projets en tête. Ils sont petits à petits en
48 train de se concrétiser donc ça je suis contente. Et aussi parce que les examens sont terminés,
49 j'ai eu un Q2 assez compliqué avec des stages assez difficiles, ça m'a pris du temps pour me
50 remettre en marche et tout ça. Et maintenant je pense que je sens que je suis beaucoup mieux
51 dans ma tête maintenant que tout ça s'est terminé. Donc je suis contente.

52

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

54

55 R : Oui, alors je dirais que moi je fais des études d'infirmière donc j'ai beaucoup de stages, donc
56 malheureusement c'est pas toujours facile de prendre soin de soi, même s'il faut toujours
57 prendre soin de soi en premier parce que sinon on n'est pas capable de prendre soin des autres.
58 Moi ce que j'aime bien faire, c'est sortir. S'il y a bien une chose que mon métier en tant
59 qu'infirmière m'a appris, c'est que la vie est beaucoup trop courte. Il y a plein de choses qui
60 peuvent nous arriver et je l'ai vu de mes propres yeux. Et du coup, moi, tout ce qui est bien-
61 être, je dirais passer du temps avec mes amis, ma famille, sortir, même si c'est juste aller boire
62 un petit verre. Ça ne doit même pas être de l'alcool, mais même si c'est juste aller boire un petit
63 verre ou quoi, c'est déjà super. Faire des repas... Dans mon kot, on a une cuisine, donc je devrais
64 y aller plus souvent. Des fois j'ai un petit peu la flemme, mais même voir quelqu'un, ne cesse

65 que si c'est juste pour aller réchauffer mon plat, c'est déjà bien aussi. Donc voilà quoi. Et
66 surtout, je suis bien entourée par ma famille et mes amis d'enfance, donc c'est chouette aussi.

67

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

69

70 R : Alors, je dirais que la première année ici, c'était un peu un vrai chamboulement, surtout au
71 Q1 parce que ma famille habite à Portugal, donc c'était un tout nouveau départ avec de
72 nouvelles études, de nouvelles personnes, s'apprendre à cuisiner, pas cramer les pâtes. Fin bref,
73 on les a tous cramées 400 fois au début, mais moi je vis mes études plutôt bien. Il y a des
74 moments difficiles, quand c'est des moments difficiles, c'est des moments assez compliqués,
75 mais je sais que la roue tourne. Pas la roue tourne en mode karma, non, pas dans ce sens-là,
76 mais dans le sens où la roue tourne des mauvaises périodes et il y a des bonnes périodes. Et
77 voilà quoi. Donc je suis contente.

78

79 **E : Cela a-t-il évolué un peu depuis le bac1 ?**

80

81 R : Je dirais que ma bac 1 était très difficile parce que je devais m'apprendre, je devais
82 apprendre à cuisiner toute seule et tout ça, enfin prendre soin de moi pour la première fois de
83 ma vie toute seule. Et le système belge est complètement différent comparé au système
84 portugais, ou même le système anglais que j'ai pu connaître. Donc ça aussi, c'était un niveau
85 d'adaptation. Et voilà quoi.

86

87 **E : C'est pas facile.**

88

89 R : Non, mais j'ai absolument aucun regret et je suis très contente de l'avoir fait, vraiment.

90

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

93

94 R : Bon, maintenant que j'ai fait plusieurs stages, j'arrive mieux, mais c'est vrai que des fois, il
95 y a des histoires qui sont assez touchantes. Et quand je commençais en bac 1 où j'avais fait mon
96 stage en maison de repos, c'est vrai que j'ai eu des histoires assez touchantes. C'était un peu
97 difficile de laisser le boulot au boulot. Enfin, le stage au stage et la vie en dehors du stage en
98 dehors des stages, genre comme ça. Je dirais que je trouve... Moi, j'ai beaucoup de mal à gérer

99 mon stress. Et oui, j'ai décidé de faire des études d'infirmière en plus, donc ça n'aide pas la
100 chose. Mais les examens, je trouve ça une période atroce au niveau du stress et tout. Même si
101 tout le monde est stressé. Moi, c'est vraiment la catastrophe et tout. Et ça peut être assez isolé.
102 Comme ça, je peux me sentir un peu isolée des fois. Mais un petit coup de pouce, voilà une
103 petite séance de plaintes au téléphone aux parents et c'est reparti pour un tour. Donc voilà. Je
104 sais que je peux compter sur mes coloc et ma famille pour me remonter le moral. Donc je suis
105 contente.

106

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

108

109 R : Je dirais parler aux gens autour de moi, ma famille, mes amis, ranger ma chambre, tout ça.
110 Là, il ne faut pas regarder ma chambre parce que c'est un peu en bordel, mais j'ai fait la fête
111 donc c'est pas grave. Et aussi juste avoir plein de projets, aller à la salle, passer mon permis de
112 conduire par exemple, des choses comme ça.

113

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

115

116 R : Si je n'ai pas une espèce de routine. Par exemple, quand j'ai cours, je me lève le matin, je
117 fais ma petite vie. Quand je suis en stage, je me lève, je fais mon petit truc. Et voilà, je pense
118 que c'est quand j'ai pas de routine que je perds un peu, pas la boule, mais un peu mes repères.
119 On a tous besoin d'une routine. Ça ne doit pas être millimétré et militaire aussi, non. Mais voilà,
120 on a tous besoin de choses comme ça.

121

122 **E : Maintenant, on va passer aux questions sur le lien entre l'alimentation et le bien-être**
123 **psychologique.**

124

125 R : Oui.

126

127 **E : Quelle(s) différence(s) observez-vous sur votre bien-être psychologique en fonction de**
128 **ce que vous mangez ?**

129

130 R : Alors, je dirais que si je mange des plats réconfortants, je suis contente. Si je mange des
131 plats qui sont pas forcément réconfortants, mais qui sont quand même bons, je suis aussi
132 contente. Moi, je ne suis pas difficile pour la nourriture et l'alimentation. Je ne l'ai jamais été,

133 même petite et tout, quand on faisait la diversification alimentaire. Je n'ai jamais été un enfant
134 difficile pour la bouffe et l'alimentation en général.

135

136

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

139

140 R : Si je bois trop de café, par exemple, ou trop de thé, j'ai remarqué que j'avais moins faim
141 après. Mais est-ce que c'est moi et c'est un effet psychologique, ça je n'en sais rien. Mais sinon,
142 non. Enfin je trouve que j'ai quand même... Bon, on devrait tous manger plus de fruits et
143 légumes et tout ça. Mais à part ça, je me sens bien. J'ai un bon rapport avec l'alimentation donc
144 je suis contente.

145

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

148

149 R : Une petite pâtisserie, je ne dis pas non. Un petit quick, je ne dis pas non non plus. Et sinon,
150 oui, je dirais que quand je mange des petits plats réconfortants, c'est bien, c'est chouette.

151

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

153

154 R : Si je ne mange pas, je suis un peu de mauvaise humeur, ça c'est vrai. Mais ça un peu comme
155 tout le monde, je pense. Et sinon, je dirais que l'alimentation a un bon impact sur mon humeur.
156 C'est plus quand, par exemple, je n'ai pas le temps de manger parce que je suis en stage, parce
157 que c'est hyper difficile et tout. Avec le manque de personnel chronique, etc. Mais des fois, ce
158 n'est pas facile.

159

160 **E : Je comprends.**

161

162 R : Mais même des fois, en tant qu'aide-soignante, on court vraiment comme des poulets sans
163 tête. Hier, j'ai travaillé en tant qu'aide-soignante et tout. Et j'avais besoin d'aide et il y avait les
164 infis qui ne voulaient même pas m'aider. C'était un patient qui était obèse, qu'il fallait lever.
165 Moi, mon gabarit de 55 kilos avec une dame qui fait 125, il fallait y être à trois. Ce n'était pas

166 possible. Et voilà. Mais quand je me sens au chevet des patients, je me sens à ma place. Donc,
167 c'est ça le plus important.

168

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

170

171 R : Non. Je ne trouve pas. Je trouve que même si on fait des gros rythmes avec les stages et des
172 grosses journées, je fais toujours attention de bien manger. Il y a peut-être des fois où j'ai un
173 peu moins faim, mais ça arrive à tout le monde. Et voilà. Non.

174

175 **E : A l'inverse, votre parcours académique a-t-il un impact sur votre alimentation ?**

176

177 R : Oui, des fois. Quand je suis en stage, je parle beaucoup de stages parce que c'est le plus gros
178 en étude d'infi.

179

180 **E : Oui, oui.**

181

182 R : En étude d'infi, mais je dirais quand on n'a pas le temps de manger, on n'a pas le temps de
183 manger. Mais ça, c'est assez rare. D'habitude, malheureusement, c'est plus les infis qui n'ont
184 pas le temps de manger. Mais nous, vu qu'on est étudiants, ils disent « Va prendre ta pause »,
185 etc.

186

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

189

190 R : Oui. Disons que pour garder une alimentation saine, etc., c'est beaucoup plus difficile. Parce
191 que d'habitude, c'est maman, papa qui font les courses. Donc, voilà. Mais je pense qu'en
192 général, j'ai une bonne alimentation. Bon, je ne mange pas cinq fruits et légumes par jour, etc.
193 Mais je prends soin de moi et je suis contente. Et c'est le plus important.

194

195 **E : Tu as remarqué quoi comme changements ?**

196

197 R : J'ai remarqué que si je mange beaucoup de lait, des fois, je peux avoir beaucoup d'acné et
198 tout ça. C'est quelque chose qui m'est arrivé déjà avant que je déménage pour faire mes études

199 en Belgique. En fait, quand je ne prends pas soin de moi, où je ne mange que des grasses, là, ça
200 se voit, c'est un mental... Je le sens au niveau de mon mental et au niveau physique.

201

202 **E : Comment au niveau de ton mental ?**

203

204 R : Je n'ai jamais eu d'antécédents de TCA ou quoi que ce soit. Donc ça, je suis très contente
205 de le dire. Mais des fois, je me dis oh en mince... mais c'est très rare. Mais je me dis oh mince,
206 j'aurais peut-être dû manger un petit concombre au lieu d'un hamburger. Accompagné d'une
207 petite salade au lieu de tout ça. Essayer d'équilibrer la chose. Mais franchement, je ne me prends
208 pas du tout la tête par rapport à ça.

209

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

211

212 R : Oui, quand je suis très stressée, j'ai tendance à manger moins. Parce qu'en fait, quand t'es
213 stressée, t'as pas faim. Donc c'est pour ça. Mais sinon... Je dirais quand je suis en grosse période
214 de stress. Des fois, j'ai vraiment pas faim. Mais sinon, ça va.

215

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

217

218 R : Des fois, quand je suis vraiment stressée, j'ai pas faim du tout. Mais quand je suis stressée
219 en période d'examen, ça va encore. Je suis pas en train de courir ma poulet sans tête. Je suis la
220 veille d'un examen ou quelque chose. Je dirais que j'ai une bonne relation avec l'alimentation.
221 J'ai toujours eu une bonne relation avec l'alimentation et tout ça. Et voilà. Je sais pas si ça
222 répond à la question ou pas, mais je pense que oui.

223

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

225

226 R : Oui. Je vais pas commencer à faire des grands préparatifs quand je suis stressée en cuisine.
227 Ça c'est sûr et certain. Je vais plutôt miser sur des petits trucs confort, faciles à faire, qui
228 prennent pas trop de temps non plus. Parce que quand je suis stressée, d'habitude c'est en blocus.
229 Ou la veille, quand je commence un stage. Et voilà quoi. Mais je suis contente.

230

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

233

234 R : Oui, beaucoup. Je dirais que je suis malheureusement un petit peu d'humeur exécrable
235 pendant les examens. Mais quand je fais mon blocus à la maison au Portugal, mes parents, des
236 fois, en prennent un peu plein la gueule. Pardon maman papa. Mais bon, ils sont passés par là
237 et ils savent aussi que c'est pas facile. Donc franchement, ils m'en veulent pas. Ils gueulent un
238 petit peu en disant, J, c'est pas parce que t'es stressée qu'on doit en prendre la tronche. Mais ils
239 savent aussi que c'est difficile. Et voilà quoi. C'est parce que j'ai envie de réussir, c'est pas parce
240 que j'ai envie de mal faire.

241

242 **E : Et toi, tu rentres qu'au blocus chez toi ?**

243

244 R : Des fois, je rentre qu'au blocus. Des fois, je rentre un peu plus. Ça dépend. Là, cet été, je
245 reste et je vais probablement rentrer un peu plus tard dans l'année. Peut-être à la Toussaint ou
246 quelque chose. Mais parce que je pars peut-être en Grèce avec une amie après mes examens.
247 Donc voilà.

248

249 **E : Là, tu rentres plus du tout avant ?**

250

251 R : Non. Mais ma mère et mes frères et sœurs viennent pendant les vacances d'été. C'est plus
252 eux qui viennent vers moi que moi qui vais vers eux. Parce que moi, avec mes stages, on fait
253 des heures de malades. Mais j'ai déjà fait un week-end. Je suis déjà partie un vendredi soir et
254 revenue un dimanche soir en stage. Donc, ça, il n'y avait aucun souci.

255

256 **E : Mais ce n'est pas souvent, pas toutes les semaines.**

257

258 R : Non. Mais ça, je le savais en venant ici. Et j'ai des amis en dehors de Bruxelles. Donc, je ne
259 suis pas toute seule. Donc, si jamais j'ai vraiment... Donc, voilà. Je suis contente.

260

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

262

263 R : Non, parce que je ne suis pas végétarienne, je ne suis pas végan. Je n'ai pas d'allergie
264 alimentaire. Donc, je dirais que je mange un peu ce que j'ai envie. Et voilà.

265

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

267

268 R : Non. Enfin, mieux... Oui, dans le sens où peut-être manger plus de fruits et légumes. Mais
269 jamais d'un point de vue... D'un point de vue TCA, par exemple. Il y a beaucoup de gens qui
270 pensent que parce que je suis mince que j'ai eu des TCA. En réalité, je ne suis pas une gousse
271 mangeuse. Donc, voilà. C'est juste l'aspect génétique. Et voilà, quoi.

272

273 **E : Tu n'as jamais changé d'alimentation ?**

274

275 R : Je n'ai jamais fait de régime, je n'ai jamais fait ce genre de choses. Non, jamais.

276

277 **E : Connaissez-vous des initiatives sur le campus liées à l'alimentation saine et équilibrée et**
278 **le bien-être ?**

279

280 R : Oui, il y a des petits ateliers par rapport à la sensibilisation d'une bonne alimentation et tout
281 ça. De temps en temps qu'on voit passer. Je sais qu'il y a une épicerie locale qui est pas mal
282 aussi. Mais je pense que c'est tout, en vrai.

283

284 **E : Ah, et les ateliers, c'est qui qui les organise ? C'est votre école ?**

285

286 R : C'est les diététiciennes qui le font. Mais c'est en début d'année.

287

288 **E : De votre école, alors ?**

289

290 R : Oui.

291

292 **E : Je ne connaissais pas. Si vous deviez donner un ou plusieurs conseils sur l'alimentation**
293 **et le bien-être psychologique à un autre étudiant qui commence ses études, quels seraient**
294 **t'ils ?**

295

296 R : Je dirais que si tu es stressé, fais des plats faciles et réconfortants. Si tu n'as pas trop le
297 temps de cuisiner et tout ça. Et je dirais, par rapport au bien-être en général, entoure-toi bien.
298 Et je pense que sinon, c'est tout.

299

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

302

303 R : Oui, je trouve que l'alimentation et le bien-être, c'est un bon thème de mémoire. Et je trouve
304 qu'aussi, l'école devrait mettre de plus en plus de choses pour améliorer notre bien-être. Ils en
305 font déjà, mais je trouve qu'ils pourraient en faire encore plus.

306

307 **E : Encore plus ? Ils font déjà quoi chez vous ?**

308

309 R : Déjà, nous quand on fait des stages, on a des AIP, donc on a toujours un groupe de parole
310 pour clôturer les stages. Et puis aussi, je trouve que par exemple, pour les gens qui sont seuls
311 ou qui n'osent pas en parler en groupe de parole, etc. Peut-être mettre une boîte anonyme ou un
312 truc de ce style-là. C'est pas anonyme, mais on peut communiquer. Ce genre de choses, quoi.
313 Un peu plus ludiques. Tout ça.

314

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

317

318 R : Non, pour l'instant, c'est bon.

319

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

322

323 R : Avec plaisir.