

Dossier de presse



Erkan Narmanli, président et étudiant

Quand je me suis engagé à Nightline Paris, en 2019, rien ne laissait présager que la problématique de la santé mentale étudiante deviendrait aussi centrale dans nos vies. Mais j'étais déjà impressionné par l'énergie de ces étudiant·e·s bénévoles, qui donnaient de leur temps – de longues nuits – pour répondre à leurs camarades anonymes à l'autre bout du fil. Écouter sans juger, écouter sans dire que faire, écouter simplement pour apporter un soutien à celles et ceux qui ont besoin de parler. Bien avant la crise, nous faisons déjà ce constat à travers nos services d'écoute : nombreux·ses sont les étudiant·e·s qui traversent des phases de précarité, de solitude, de problèmes relationnels, d'éco-anxiété, ou qui portent en silence un lourd traumatisme.

Ce sont ces observations qui nous ont amené·e·s à pousser plus loin notre engagement auprès des étudiant·e·s. Nous ouvrons tous les ans des lignes d'écoute locales dans de nouvelles villes et de nouveaux campus. Nous poursuivons nos actions de déstigmatisation, pour que « J'ai un rendez-vous chez le·a psy » ne soit plus une phrase taboue. Nous donnons aux étudiant·e·s et aux enseignant·e·s les outils nécessaires pour orienter et accompagner un·e proche en détresse psychologique. Nous portons auprès des établissements d'enseignement supérieur et des pouvoirs publics nos idées et notre expérience pour améliorer le système de santé mentale étudiante. La santé mentale, comme la santé physique, est l'affaire de tou·te·s. Nous en avons chacun·e fait le constat ces dernières années, notamment durant la crise sanitaire. Et si celle-ci semble être derrière nous, il est maintenant temps de regarder en avant, pour construire un système de santé mentale pérenne qui saura endiguer la détresse étudiante au long cours.



Chez Nightline, nous sommes persuadé·e·s que ce système doit s'armer d'une prévention robuste pour venir compléter les dispositifs de soins ; agir le plus en amont possible, agir avant que la situation ne s'aggrave, avant qu'il ne soit trop tard. À mon sens, cette prévention doit faire la part belle à l'entraide, d'étudiant·e à étudiant·e, de pair·e à pair·e. C'est, j'en suis certain, la seule manière de créer un tissu de solidarité durable, et de vraiment faire société.

Aujourd'hui, comme à mon arrivée en 2019, je reste bluffé par le travail accompli par l'équipe de Nightline, composée de bénévoles, de salarié·e·s, d'apprenti·e·s et de volontaires en service civique, qui se mobilisent tous les jours et toutes les nuits pour essayer de faire la différence là où c'est possible. J'admire le sens du devoir qui les anime et leur engagement à remplir la mission que nous nous sommes donnée : améliorer la santé mentale des étudiants et des étudiantes.

Manifesto

Les années d'études mettent souvent à mal la santé mentale des étudiant·e·s. Malgré cela, beaucoup n'ont pas d'espace ou de clés pour parler de leur santé mentale : sujet tabou entre ami·e·s ou en famille, peur d'être stigmatisé·e, manque d'information sur l'accès à des soutiens psychologiques, système de santé mentale étudiante surchargé par une demande grandissante... Les obstacles sont nombreux et peuvent paraître insurmontables, d'autant plus avec une santé mentale déjà fragilisée par la période complexe des études et de l'après-pandémie.

Nightline, association fondée par des étudiant·e·s, se donne pour mission depuis 2016 d'améliorer la santé mentale étudiante en agissant à tous les niveaux.

Nous avons décidé d'agir pour que chaque étudiant·e puisse prendre soin de sa santé mentale et bénéficier d'un système de soutien solide. Nos services d'écoute nocturnes par et pour les étudiant·e·s permettent à chacun·e de bénéficier d'une écoute bienveillante et confidentielle, et nos campagnes de prévention proposent des clés pour prendre soin de sa santé mentale et de celle des autres. Nous aidons les étudiant·e·s à trouver un soutien psy gratuit à proximité de leur domicile ou de leur lieu d'études grâce à un annuaire collaboratif en ligne et nous nous engageons pour un meilleur système de santé mentale étudiante à travers des publications de plaidoyers.

« Les études sont les plus belles années de notre vie » entend-on souvent.

Nous proposons également des stands de prévention dans les établissements d'enseignement supérieur, des interventions en classes préparatoires et sur les campus, et des formations sentinelles étudiantes qui permettent aux étudiant·e·s volontaires de développer des compétences quant au repérage et à l'orientation de leurs pairs en détresse. Nous travaillons par ailleurs à la mesure de l'impact de chacune de ces actions afin d'évaluer d'un point de vue scientifique les effets bénéfiques sur la santé mentale des étudiant·e·s.

Les 250 bénévoles et les 25 salarié·e·s de Nightline France mettent tout en œuvre pour améliorer, au quotidien, la santé mentale étudiante. Ce sujet doit devenir l'une des grandes priorités de demain, pour le bien-être de notre société et de tou·te·s les étudiant·e·s.

DATES CLÉS



2016

Création de l'association Nightline en France

Patrick Skehan, étudiant irlandais, est frappé par le manque de structures dédiées à la santé mentale des étudiant-e-s et décide d'importer le concept anglo-saxon des services d'écoute Nightline en France.

Ouverture de la 1^{re} ligne d'écoute à Paris

Avec l'aide de l'appel à initiatives étudiantes de l'université PSL, l'association forme ses premier-e-s bénévoles et ouvre sa ligne d'écoute francophone en novembre 2017.



2017

2018



Ouverture de la ligne d'écoute anglophone

Des bénévoles anglophones sont recruté-e-s afin de proposer le service d'écoute aux étudiant-e-s étranger-e-s vivant à Paris.

Nightline Paris devient Nightline France

L'association devient Nightline France et accompagne le déploiement du concept dans de nombreuses autres villes étudiantes : Saclay, Lille, Lyon ... Elle développe de nouvelles actions avec la création du podcast « Vide ton sac » et le lancement de sa première grande campagne de destigmatisation #SoutienEtudiant pendant la crise sanitaire du Covid-19. Elle sort également son premier plaidoyer « En parler, mais à qui ? Trop peu de psychologues universitaires en France ».

2021



2020



Développement et expansion du champ d'action

L'association s'implante à Toulouse. Elle développe le premier annuaire collaboratif de soutiens psy pour les étudiant-e-s. Nightline France créé @NightlineTalks sur Instagram et TikTok pour briser les tabous sur la santé mentale. Elle sort également la campagne « Je Peux en Parler #JPP » et le site Internet jepeuxenparler.fr. Cette campagne nationale de prévention par l'action a touché 3,6 millions de personnes.

Une nouvelle ouverture et une nouvelle direction pour l'association

L'antenne Pays de la Loire voit le jour, regroupant les villes d'Angers, Nantes et Le Mans. Le nombre d'appels reçus sur l'ensemble des services d'écoute dépasse les 13 000 par année universitaire et 140 stands permettant d'aller à la rencontre de plus de 10 000 étudiant-e-s sont tenus dans les établissements partenaires. Erkan Narmanli et Nathalie Roudaut succèdent à Florian Tirana et Patrick Skehan en tant que président et déléguée générale de l'association. L'association sort un « kit de survie » qui propose des outils pour prendre soin de sa santé mentale à travers un parcours personnalisé.

2022

Et Nightline France, aujourd'hui ?

Améliorer la santé mentale étudiante en agissant à l'échelle individuelle, collective et sur l'environnement de l'étudiant-e

Pour améliorer la santé mentale des étudiant-e-s, Nightline France agit à différents niveaux. En ouvrant la parole et en facilitant l'accès à l'information, l'association permet à chaque étudiant-e de prendre soin de sa propre santé mentale. En démocratisant le soutien entre étudiant-e-s, en favorisant l'engagement au service de ses pairs, Nightline France donne des clés à chacun-e pour repérer, en parler et trouver de l'aide. Enfin, l'association s'attache à améliorer l'environnement de l'étudiant-e, en agissant avec le tissu associatif, universitaire et les services de santé, en publiant notamment des plaidoyers.

Chacun des projets développés chez Nightline part d'un principe simple et essentiel : il trouve son origine dans une expérience étudiante et dans les besoins que nous constatons sur le terrain. Nos projets sont ainsi élaborés en co-construction avec les bénévoles étudiant-e-s, des professionnel-le-s de la santé mentale et de la communication, et leur impact est évalué par le pôle Analyse de Projets et Recherche de l'association.



Moi, étudiant-e

Permettre aux étudiant-e-s de prendre soin de leur santé mentale

Les autres étudiant-e-s

Favoriser le soutien par les pairs

L'environnement direct des étudiant-e-s

Améliorer le système de santé mentale étudiante

01 Permettre aux étudiant·e·s de prendre soin de leur santé mentale

À l'origine, un service d'écoute par et pour les étudiant·e·s

Le cœur historique de Nightline est son service d'écoute, mis en place pour la première fois en France par et pour des étudiant·e·s. Nos 250 bénévoles, également étudiant·e·s, sont à même de comprendre les problématiques des appelant·e·s car ils et elles partagent le même vécu, ce qui crée une réelle proximité entre l'appelant·e et l'écou-tant·e. Tou·te·s reçoivent une formation complète à l'écoute active. Le service d'écoute, basé sur les quatre principes présentés ci-contre, offre un espace bienveillant aux étudiant·e·s qui souhaitent parler dans un climat de confiance et vider leur sac : chez Nightline, il n'y a pas de petit problème !



Anonyme

On ne te demande pas qui tu es



Confidentiel

Tes secrets sont bien gardés



Sans jugement

On n'est pas là pour te juger



Non directif

On ne te dit jamais quoi faire

Orienter les étudiant·e·s vers des soutiens psychologiques gratuits dédiés

L'annuaire Mon Soutien Psy Gratuit est un outil qui vise à recenser tous les soutiens psychologiques gratuits disponibles dans l'académie de Paris sans avance de frais. Chaque étudiant·e y trouve une cartographie personnalisée des structures qui lui sont dédiées en fonction de son lieu d'études, son lieu de résidence, son statut CROUS et les langues parlées. Les soutiens retenus sont offerts par des professionnel·le·s de la santé mentale, en capacité de prendre en charge des étudiant·e·s.

En attendant que l'annuaire parisien soit généralisé à l'échelle nationale, nos équipes effectuent des mises à jour régulières du site soutien-etu-diant.info (site créé par Nightline durant la pandémie qui recense les structures existantes par académie dans toute la France).

02 Favoriser le soutien par les pairs



Encourager le partage d'expériences communes et le soutien mutuel, c'est une des missions que s'est donnée Nightline dès sa création en permettant à chaque étudiant·e de s'investir auprès de ses pairs

L'idée du soutien par les pairs tel qu'il est promu chez Nightline, c'est qu'un·e étudiant·e est en mesure de soutenir un·e autre étudiant·e grâce à leur expérience commune. C'est ce que l'association met en œuvre à travers son service d'écoute nocturne gratuit qui est tenu par et pour des étudiant·e-s. C'est aussi ce qui est mis en avant dans les campagnes de communication de Nightline et sur les réseaux sociaux, notamment sur @NightlineTalks (Instagram et TikTok).

Nightline s'est associée au Groupement d'Etudes et de Prévention du Suicide (GEPS), mandaté par la DGSanté, afin de mettre en place un dispositif pour les étudiant·e-s ayant un rôle d'aidant·e-s dans leur communauté étudiante et souhaitant acquérir des compétences de repérage et d'orientation de leurs pairs en détresse.

Ce dispositif est en premier lieu constitué d'une formation sur le repérage et l'orientation des étudiant·e-s en difficulté psychologique, adaptée de la formation Sentinelle conçue par le GEPS et reconnue par de nombreuses Agences Régionales de Santé ainsi que le Ministère des Solidarités et de la Santé.

03

Améliorer le système de santé mentale étudiante



Déstigmatiser les sujets de santé mentale pour faire changer les mentalités

Nightline poursuit son action de déstigmatisation sur les réseaux sociaux via sa page Instagram @NightlineTalks qui rassemble des témoignages étudiants, décryptages de psys ou encore interviews de personnalités publiques pour continuer à briser le tabou et normaliser les sujets de santé mentale auprès des étudiant·e·s. Sur son compte TikTok @nightlinetalks, l'association fait la promotion des différents services qu'elle propose et transmet des messages de sensibilisation sur la santé mentale auprès des jeunes.

Des actions de prévention ciblées pour un meilleur accompagnement des étudiant·e·s

Nightline propose des ateliers de sensibilisation et de prévention à destination des jeunes en classes préparatoires aux grandes écoles, ainsi qu'auprès des enseignant·e·s dans ces établissements. L'objectif est de partager des connaissances et des outils pour répondre plus sereinement aux difficultés des étudiant·e·s. Les documents présentés contiennent également un inventaire des services gratuits pour les accompagner. L'association travaille par ailleurs avec les équipes médicales scolaires de ces établissements, en mettant en place des groupes de parole pour le suivi des étudiant·e·s.

Un plaidoyer pour une meilleure prise en charge de la santé mentale étudiante

Nightline propose des ateliers de sensibilisation et de prévention à destination des jeunes en classes préparatoires aux grandes écoles, ainsi qu'auprès des enseignant·e·s dans ces établissements. L'objectif est de partager des connaissances et des outils pour répondre plus sereinement aux difficultés des étudiant·e·s. Les documents présentés contiennent également un inventaire des services gratuits pour les accompagner. L'association travaille par ailleurs avec les équipes médicales scolaires de ces établissements, en mettant en place des groupes de parole pour le suivi des étudiant·e·s.

Quelques chiffres issus de nos Nightlines

Période 2021-2022

13 372

contacts reçus (appels et tchats)
sur l'année universitaire

23,4 %

des appels pris concernent
les **études**

31,7 %

des appels pris concernent
les **relations familiales**

22,9 %

des appels pris concernent
la **solitude**

30,4 %

des appels pris concernent
le **stress et l'anxiété**

19 %

des appels
repertoriés où
le suicide est évoqué

Quelques chiffres sur la santé mentale étudiant·e en France

36,6 %

des étudiant·e·s **ont déclaré des
symptômes dépressifs** (contre
20,1 % de la population générale)

43 %

des étudiant·e·s présentent les
signes **d'une détresse
psychologique**

OVE, novembre 2021

12,7 %

des étudiant·e·s **ont rapporté des
pensées suicidaires** (contre 7,9 %
de la population générale)

Partenaires



ET PLUS DE 40 UNIVERSITÉS ET ÉCOLES PARTENAIRES

Ils nous soutiennent

Nightline France travaille avec de nombreux partenaires publics et privés. Sans leur soutien continu, l'association ne serait pas en mesure d'accompagner les étudiant·e·s qui en ressentent le besoin.

Nos porte-paroles sont là pour répondre à vos questions !

Pour toute
demande
d'interview ou
de reportage

Lucile Regourd

Responsable de campagne
et relations presse
06 08 85 38 25
presse@nightline.fr

Président·e·s

Erkan

Président Nightline France

Anne-Sophie

Président Nightline Toulouse

Aya

Présidente Nightline Paris

Yann

Président Nightline Lille

Lucas

Président Nightline Lyon

Nasrine

Présidente Nightline Saclay

Louis

Président Nightline Pays
de la Loire

Porte-paroles

Elise

Ambre

Hannah

Lison

Eli

Louise

Pierre

Martha

Sébastien

Sirine

Pour en savoir plus sur l'association

Pour celles et ceux qui souhaiteraient en savoir plus sur le sujet de la santé mentale, Nightline France propose une liste de ressources pour approfondir ses connaissances de la santé mentale : études, rapports, enquêtes, articles, mais également ressources audiovisuelles.

L'association réalise également un travail de veille sur le secteur de la santé mentale, en France et à l'étranger, afin de tenir ses publics informé-e-s des avancées et des actualités dans le domaine.



Pour aller plus loin au sujet de la santé mentale étudiante

Nightline a lancé en septembre 2021 @NightlineTalks, son compte Instagram pour parler haut et fort de santé mentale entre étudiant-e-s. A travers des témoignages d'étudiant-e-s et des échanges entre des personnalités publiques, des professionnel-le-s de santé mentale et des membres d'associations, nous abordons chaque mois en profondeur des questions de santé mentale à travers une thématique (solitude, addictions, masculinités, relations, etc.).



Retrouvez nos communiqués de presse



nightline.fr/espace-presse

