



Tu es étudiant·e ? Tu t'intéresses aux sujets de santé mentale et tu souhaites soutenir tes pairs ? Deviens Sentinelle pour apprendre comment en parler, que faire, et vers qui orienter.

On t'explique tout sur cette formation du programme national de prévention du suicide !

Ce que tu vas apprendre :

- Repérer les étudiant·e·s en souffrance dans ta communauté de vie (ex: stress, dépression, suicide, précarité, mal être, isolement etc.)
- Savoir comment aborder avec eux·elles cette souffrance
- Orienter les étudiant·e·s repéré·e·s vers les ressources appropriées
- Connaître le champ et les limites de tes actions
- Prendre soin de ta propre santé mentale



Comment devient-on Sentinelle ?

- Formation en 9h :

→ 3 heures en soirée dans un climat convivial pour parler santé mentale entre étudiant·e·s

→ 6 heures en journée pour rentrer dans le vif du sujet, apprendre à repérer et aider ses pairs en difficulté à accéder aux soins

→ Encadrement : faire partie d'un réseau actif d'étudiant·e·s Sentinelles animé par Nightline

- Participer à un groupe de supervision avec d'autres Sentinelles et un·e professionnel·le de la santé mentale (2 fois/semestre) pour revenir sur les situations rencontrées dans un espace bienveillant

Quelles sont les conditions ?

- C'est gratuit : Nightline prend en charge la formation !
- Pas de pré-requis, être étudiant·e suffit

Qui me forme ?

- Des étudiant·e·s formateur·rice·s pairs
- 1 psychologue formé·e à la formation Sentinelle classique dispensée par le Groupement d'Études et de Prévention du Suicide (GEPS)

Avec qui suis-je formé·e ?

- Des étudiant·e·s de ton établissement/asso qui veulent contribuer au mieux-être des étudiant·e·s.



www.nightline.fr



Quand et où ?

- Formations toute l'année si tu fais partie d'une association étudiante, ou selon les dates définies par ton établissement !
- Dans ton établissement ou dans les locaux de Nightline à Paris

Et si j'ai des besoins spécifiques liés à un handicap ?

- Tu peux nous contacter à l'adresse en pied de page

Si ça t'intéresse et que tu penses pouvoir te rendre disponible, n'hésite pas à contacter ton université pour t'inscrire.

Lou BENMENNI-LEPRINCE | Psychologue, chargée du dispositif sentinelles étudiantes

lou.benmenni-leprince@nightline.fr

www.nightline.fr

