

Dossier de presse

Au sommaire

Florian Tirana, président et étudiant

Manifesto

L'association en quelques dates clés

Les services

Les actions

Quelques chiffres clés

Partenaires et contacts



Florian Tirana, président et étudiant

Je me souviens de mes premières permanences à Nightline Paris, en 2018, dans un petit bureau octroyé par l'Université PSL, qu'on nous laissait occuper la nuit pour le service d'écoute. J'avais rejoint la jeune équipe de bénévoles-écoutant-e-s afin de pouvoir participer à ce projet qui nous mènerait loin : écouter sans juger, sans expliquer quoi faire, écouter simplement ces étudiant-e-s qui ont besoin de parler.

Que de chemin parcouru en deux ans seulement ! Au moment où, toujours étudiant, je deviens président de Nightline France, notre jeune association est sur le point d'ouvrir quatre antennes en régions, reçoit également des appels en anglais, et mène activement des projets engagés pour la santé mentale étudiante.

En effet, notre expérience du service d'écoute nous a fait comprendre que nous touchions à un problème bien plus vaste, que l'écoute active – quoi qu'indispensable et fructueuse – ne pouvait résoudre seule. Si dans la mémoire de beaucoup, les études sont les « plus belles années de notre vie », nombreux-ses sont les étudiant-e-s qui traversent des phases de précarité, de misère affective, d'angoisse pour l'avenir, ou portent en silence un lourd traumatisme. Au moment où le Covid-19 perturbe dramatiquement nos vies, notamment en accentuant la solitude et l'isolement social, ces problématiques sont redoublées – sans compter les conséquences directes du virus en termes de santé somatique.

Grâce à une équipe formidable, nous essayons de faire la différence là où nous le pouvons, afin de soutenir tou-te-s celles et ceux qui souffrent et ont besoin d'aide. Nous nous attaquons au tabou tenace de la santé mentale, qui emmure les esprits au lieu de les libérer. Nous nous attelons à faciliter l'orientation des étudiant-e-s en détresse, afin que nul-le ne puisse ignorer les soutiens gratuits auxquels il ou elle a droit. Enfin, grâce à des interventions en classe et des formations des équipes enseignantes, nous prévenons les risques de détresse afin d'éviter que des situations personnelles ne dégénèrent.

Cet engagement pour la santé mentale des étudiant-e-s, je le porte fièrement avec l'ensemble du Conseil d'Administration, des bénévoles et notre équipe permanente. Parce que nous avons tou-te-s une santé mentale dont nous dépendons, mobilisons-nous pour la soutenir !



Manifesto

Le bien-être mental des étudiant·e·s, pourquoi en parler ? Parce que les étudiant·e·s sont souvent privé·e·s de soutien dans une période charnière de leur vie. Qui n'a pas subi des insomnies ou n'a pas souffert d'anxiété durant ses études ? Tou·te·s les étudiant·e·s peuvent être concerné·e·s, en particulier les plus isolé·e·s et les plus fragiles.

La crise du Covid-19 a révélé un réel besoin d'accompagnement des étudiant·e·s en termes de santé mentale. Des études ont ainsi montré que le risque de trouble anxieux ou de dépression était doublé chez cette population par rapport à la population générale. Pourtant, les sujets relatifs à la santé mentale restent, en France, bien trop souvent tabous et stigmatisés, et les étudiant·e·s, qui ne savent pas toujours vers qui se tourner, ne reçoivent pas le soutien nécessaire et sont souvent isolé·e·s.

Nightline France, association fondée par des étudiant·e·s, s'est donc donné pour mission de libérer la parole autour de ces sujets, et de mettre en lumière la réalité de la vie étudiante. Par le biais de services proposés gratuitement aux étudiant·e·s et d'actions menées auprès de leur entourage direct (enseignant·e·s et personnel médical au sein des établissements), des institutions, mais également du grand public, Nightline France vise à devenir une référence sur le sujet et à faire enfin évoluer les mentalités.

**Parler, c'est
faire exister.
Parler, c'est
rendre visible.
Parler, c'est
déjà agir.**

L'association en quelques dates clés



2016 - La première ligne d'écoute est fondée à Paris

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.

2017 - Formation des premier·ère·s bénévoles

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



2018 - Ouverture de la ligne anglophone parisienne

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

2019 - Nightline Paris reçoit plus de 1 500 appels

Au fil des mois, des partenariats se mettent en place avec de plus en plus d'établissements et d'institutions qui permettent à Nightline Paris de gagner en notoriété.



2020 - De nouvelles lignes d'écoute voient le jour dans toute la France

L'association devient Nightline France et accompagne le déploiement du concept dans de nombreuses autres villes étudiantes : plateau de Saclay, Lille, Lyon...

Et aujourd'hui, Nightline, qu'est-ce que c'est ?

II. Des services à destination des étudiant·e·s

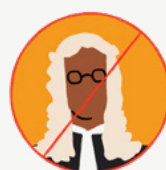
A l'origine, un service d'écoute par et pour les étudiant·e·s



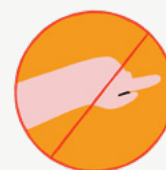
Anonyme



Confidentiel



Sans jugement



Non directif

Le cœur historique de Nightline France est son service d'écoute, mis en place pour la première fois en France par et pour des étudiant·e·s. Quatre Nightlines indépendantes de toute institution existent actuellement en France, à Paris, Saclay, Lyon et Lille, et de nouvelles lignes d'écoute verront le jour prochainement. Les bénévoles, également étudiant·e·s, sont des pairs à même de comprendre les problématiques des appelant·e·s. En effet, ils et elles ont le même vécu et il existe ainsi une réelle proximité entre l'appelant·e et l'écoutant·e. Tou·te·s reçoivent une formation à l'écoute active. Le service d'écoute, basé sur les quatre principes présentés ci-dessous, offre un espace bienveillant aux étudiant·e·s qui souhaitent parler dans un climat de confiance.

Un service de recensement des soutiens psy gratuits disponibles à tou·te·s les étudiant·e·s de France

En mars 2020, Nightline France a déployé un site Internet, soutien-etudiant.info, afin de proposer un soutien aux étudiant·e·s pendant le confinement. En un peu plus d'un mois, plus de 13 000 personnes se sont connectées au site, confortant l'association dans sa certitude de la nécessité d'une plateforme de grande ampleur. Elle développe ainsi un annuaire en ligne qui recense les services de soutien mis gratuitement à disposition des étudiant·e·s. L'annuaire, qui sera rendu public en fin d'année 2020, est alimenté par les partenaires de l'association et régulièrement mis à jour. L'outil recense actuellement les services présents en région parisienne, et a vocation à être complété afin de lister les solutions pour l'ensemble du territoire français.

II. Des actions pour la santé mentale

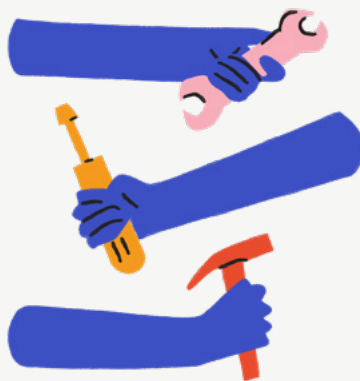
Déstigmatiser les sujets de santé mentale pour faire changer les mentalités



Régulièrement, Nightline décrypte sur son site Internet et ses réseaux sociaux des sujets liés à la santé mentale sous l'angle étudiant. Troubles des conduites alimentaires, identité de genre, éco-anxiété... sont autant de thématiques qui les concernent et qui seront analysées en profondeur *via* des interviews.

Des personnalités publiques étudiantes ou proches des étudiant·e·s sont invitées à témoigner sur les sujets pour lesquels elles sont engagées, afin de les faire connaître et de lever le tabou. Des expert·e·s sont également invité·e·s à décrypter ces thématiques en profondeur, dans une démarche de vulgarisation à destination du grand public.

Mener des actions de prévention pour un meilleur accompagnement



L'équipe prévention 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 aborder plus sereinement les difficultés des étudiant·e·s. Les documents présentés contiennent également un inventaire des services gratuits pour les accompagner.

L'association travaille également avec les équipes médicales scolaires de ces établissements, en mettant en place des groupes d'analyse des pratiques ainsi qu'une boîte à outils pour le suivi des étudiant·e·s. De plus, Nightline les appuie dans leur recherche de partenariats avec des structures de soins gratuites et à proximité.

Établir un état des lieux de la santé mentale en France pour interpeller les pouvoirs publics



Enfin, Nightline France étant une association étudiante, elle est à même de participer pleinement à la réflexion sur les sujets de santé mentale pour ses pairs en France et à l'international.

Grâce à ses rapports, L'association dresse un état des lieux du traitement de la question de la santé mentale étudiante par les instances publiques. Le premier plaidoyer publié par Nightline France a pour thème le manque de psychologues dans les services de santé universitaire et vise à interpeller les pouvoirs publics et à émettre des recommandations afin d'améliorer la gestion de la santé mentale étudiante en France. D'autres plaidoyers feront suite dans le courant de l'année 2021 avec ce même objectif en tête.

Quelques chiffres clés sur la santé mentale des étudiant·e·s en France

Issus de nos Nightlines

3 164

appels au service d'écoute (2019-2020)

17 %

des appels concernent des **problèmes relationnels**

13 %

des appels concernent **la solitude**

10 %

des appels concernent **des angoisses ou une dépression**

13k

visites sur notre site **soutien-etudiant.info**, site web répertoriant les soutiens disponibles aux étudiant·e·s en période de crise sanitaire

12 %

des appels répertoriés où le suicide est évoqué sur la période 2019-2020

Sur la santé mentale étudiante

22 %

des étudiant·e·s ont eu des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois ⁽¹⁾

50 %

des étudiant·e·s ayant eu des pensées suicidaires **n'en ont parlé à personne** ⁽²⁾

51 %

des étudiant·e·s souffrent de **niveau élevé de stress** ⁽¹⁾

75 %

de premiers épisodes psychiatriques **se développent avant 24 ans** ⁽³⁾

Sur l'impact de la crise sanitaire

31 %

des étudiant·e·s ont présenté des **signes de détresse psychologique** pendant le confinement ⁽⁴⁾

11 %

des étudiant·e·s ont eu des idées suicidaires **pendant le confinement** ⁽⁵⁾

+30 %

risque d'augmentation du nombre de suicides chez les jeunes d'ici quelques années ⁽⁶⁾

⁽¹⁾ Enquête iShare, 2019 | ⁽²⁾ Boujut, E. (2009) " La santé mentale chez les étudiants : suivi d'une cohorte en première année d'université " | ⁽³⁾ Kessler RC, Berglund P, Demler O, Jin R, Merikangas KR, Walters EE. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Arch Gen Psychiatry 2005;62:593-602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593> | ⁽⁴⁾ OVE 2020 | ⁽⁵⁾ iShare 2020, enquête Confin | ⁽⁶⁾ Avis de l'Association Médicale Australienne, en cours de publication.

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.



Pour aller plus loin

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 informés des avancées et des actualités dans le domaine.

www.nightline.fr/



Contacts presse

Patrick Skehan, Délégué Général
07 83 57 36 29 | direction@nightline.fr

Ariane Moder, Responsable de la communication
06 26 95 31 45 | ariane.moder@nightline.fr