

# #SoutienEtudiant, la plateforme de ressources et de conseils pour la santé mentale des étudiant·e·s

Le site soutien-etudiant.info est une plateforme mise en place par Nightline France pendant le confinement pour venir en aide aux étudiant·e·s. Elle recense les ressources et les aides psychologiques gratuites dédiées aux étudiant·e·s disponibles dans toute la France (lignes d'écoute et professionnel·le·s des services de santé universitaire). Elle met également à disposition des conseils pour mieux vivre psychologiquement ce moment difficile et inédit. Afin de faire connaître les ressources qui leurs sont accessibles, Nightline France a lancé le lundi 30 novembre une campagne de prévention incitant à prendre la parole et à partager les informations entre pairs.

---

## Oui, c'est dur d'avoir 20 ans en 2020

La population étudiante fait déjà partie, en temps normal, de l'une des plus fragiles. La situation de ces jeunes continue pourtant de s'aggraver en raison de la pandémie de Covid-19 : annonce de l'enseignement universitaire en distanciel jusqu'à février 2021, restaurants universitaires fermés, pour certain·e·s, perte de leur job étudiant et donc de ressources financières, isolement accentué dans des logements souvent exigus, stages annulés ou reportés, perspectives professionnelles chamboulées par la crise économique qui se profile, etc.

Les chiffres du premier confinement sont criants : 31 % des étudiant·e·s ont présenté des signes de détresse psychologique pendant la période du premier confinement<sup>1</sup>. 11,7 % ont eu des idées suicidaires (contre 7,6 % dans le reste de la population)<sup>2</sup>. Et les effets néfastes de cette période sur la santé mentale vont durer : selon l'[Association Médicale Australienne](#), le nombre de suicides risque d'augmenter d'environ 30 % chez les jeunes d'ici quelques années.

---

<sup>1</sup> Source : OVE, 2020

<sup>2</sup> Source : iShare, 2020

## **soutien-etudiant.info, la plateforme qui accompagne les étudiant·e·s pendant la crise sanitaire**

Dans ce contexte, l'association a mis à jour l'ensemble des soutiens gratuits disponibles pour les étudiant·e·s [sur un site dédié](#), qui recense également un ensemble de conseils pour leur bien-être psychologique.

Cet outil propose en outre un répertoire listant les contacts de différents services de soutien psychologique destinés aux étudiant·e·s dans chaque académie, ainsi que les services d'écoute disponibles dans toute la France. La plateforme soutien-etudiant.info comporte une partie dédiée au bien-être des étudiant·e·s en filière santé particulièrement exposé·e·s à la crise sanitaire.

Déjà mis en place pendant le confinement du printemps 2020, ce travail mené est le seul en France à être entièrement destiné aux étudiant·e·s. Cette plateforme a été mise à jour en novembre 2020 par une équipe de cinq personnes, qui ont contacté chacune des structures listées pour s'assurer qu'elles étaient toujours en mesure de proposer leurs services aux étudiant·e·s, et vérifier si elles disposaient également de professionnel·le·s anglophones, afin de ne laisser aucun·e étudiant·e de côté.

Ce répertoire collaboratif est partagé avec l'ensemble des professionnel·le·s, universitaires et médicaux, qui peuvent le mettre à jour et l'utiliser afin d'orienter correctement les étudiant·e·s en difficulté. Ce projet a par ailleurs reçu le soutien de la Conférence des Présidents d'Université, du CNOUS, du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, du ministère des Solidarités et de la Santé, de l'ADSSU, du RESSPET ainsi que de diverses associations.

Les conseils présentés sur le site sont formulés de manière à correspondre au quotidien des étudiant·e·s, et renvoient vers des ressources qui leur sont familières (chaînes YouTube, comptes de réseaux sociaux, applis...). L'outil est également utile aux enseignant·e·s et aux psychologues universitaires, pouvant leur servir de support afin de parler de santé mentale à leurs étudiant·e·s, et de rediriger les étudiant·e·s dans le besoin vers des structures adaptées.

## **Proche, professionnel·le : une campagne de prévention pour montrer l'importance de parler à quelqu'un**

Afin d'informer les étudiant·e·s de l'existence de ce site qui leur est dédié, l'association met également en place une campagne de prévention. Celle-ci offre un accès à l'information en incitant les étudiant·e·s à « vider leur sac » en situation de crise.

Avec la participation d'influenceur·euse·s apprécié·e·s des jeunes, qui ont accepté de témoigner sur leurs propres plateformes des effets du confinement sur elles et eux et de décrypter les effets de la crise sanitaire sur la santé mentale, la campagne rappelle aux étudiant·e·s qu'ils et elles ne sont pas seul·e·s. Un *challenge* Instagram, intitulé « Mission ou Confiance », complète le dispositif, en leur proposant soit de témoigner à leur tour sur un aspect de leur vie quotidienne, soit d'apporter leur soutien à leurs proches par le biais de différentes actions.

