



## Journée mondiale de la santé mentale : les étudiant-e-s en parlent haut et fort sur @NightlineTalks

L'association s'engage davantage dans la déstigmatisation de la santé mentale à travers une programmation dédiée aux étudiant-e-s sur [Instagram](#) et avec la participation au challenge #PlusFortEnsemble sur le réseau social [Tik Tok](#) : on vous dit tout sur @NightlineTalks !

## Une rentrée sur le compte [Instagram @NightlineTalks](#) avec une programmation inédite dédiée aux problématiques étudiantes

### Un mois, un sujet tabou

La page [Instagram @NightlineTalks](#) explore la santé mentale étudiante chaque mois à travers une thématique différente. On y retrouve des interviews croisées d'étudiant·e·s et d'expert·e·s, des informations clés, des jeux et d'autres formats innovants permettant de mieux appréhender et de (re)découvrir le sujet trop souvent tabou qu'est la santé mentale.

En exclusivité, nous vous dévoilons les thèmes de la rentrée universitaire 2021 / 2022 :

- La **solitude** pour septembre, en lien avec la rentrée étudiante et en collaboration avec l'humoriste et chroniqueuse sur France Inter [Fanny Ruwet](#)
- Le sujet des **addictions** en octobre, parce que le début d'année est souvent un moment où la pression sociale peut mener les étudiant·e·s à des excès dans leur consommation, notamment d'alcool lors des WEI (week-ends d'intégration) ou des premières soirées de rentrée. A cette occasion, nous avons collaboré avec le dessinateur et auteur de BD [Livio Bernardo](#).
- La **santé mentale et les masculinités** pour novembre à l'occasion du Movember, une initiative qui met la santé (physique ET mentale) des hommes au cœur de l'actualité.
- Et pour terminer cette année 2021, les **relations**, à l'occasion des fêtes de fin d'année un moment traditionnellement associé à des retrouvailles familiales et amicales.

Un compte à partager largement auprès du public étudiant afin qu'ils et elles puissent avoir accès aux ressources, poser en toute sécurité des questions sur ces mêmes sujets et partager auprès de leurs pairs ces informations utiles.

## Des formats vidéos adaptés aux codes étudiants

En plus de tous les contenus pédagogiques produits, l'association propose plusieurs formats vidéos pour approfondir les sujets et faire intervenir un maximum de personnes concernées sur les sujets. En voici les principaux :

- Le « [Guess What?](#) »

Trois points de vue sur des sujets de santé mentale amenés grâce au jeu : celui d'un·e étudiant·e, d'un·e professionnel·le de santé et d'un·e spécialiste du sujet abordé.

- Le « [Contre-soirée](#) »

Une discussion-interview intime menée par une étudiante en cinéma, influenceuse et ancienne bénévole chez Nightline et une personnalité publique afin de lever le tabou sur la santé mentale : elles et eux aussi ont un jour rencontré des difficultés et témoignent de leur expérience et rétablissement.

- Le « [Cliché / Pas cliché](#) »

On a tou·te·s entendu des clichés sur la santé mentale des étudiant·e·s : « La solitude, c'est que pour les gens qui n'ont pas de potes » ; « Les jeunes souffrent moins de solitude que les plus âgé·e·s ». Et si on revenait sur ces clichés pour tenter de les comprendre et de les déconstruire ensemble ? Une vidéo qui donne la parole aux premier·e·s concerné·e·s par les questions de santé mentale étudiante : les étudiant·e·s !

- Le « [Psy Q&A](#) »

Les pys de l'équipe Nightline France sont aussi là pour répondre aux questions de la communauté envoyées anonymement par nos followers. Dans ce format, chaque question est traitée de manière claire et concise pour mieux comprendre la thématique du mois.

**L'association propose ses contenus sur l'un des réseaux sociaux à plus forte expansion pour la Gen Z : Tik Tok, avec le lancement de son [compte Tik Tok @NightlineTalks](#)**

### Tik Tok et le terrain de la santé mentale

On ne présente plus Tik Tok, la plateforme de création de contenus dont l'audience est composée de plus d'un milliard d'usager·e·s actif·ve dont un tiers ont entre 17 et 24 ans.

Tik Tok, c'est aussi :

- 46 millions de vues pour le hashtag #santementale
- 344 millions de vues pour le hashtag #confianceensoi
- et 807 millions de vues pour le celui de #psychologie

chez ces mêmes utilisateur·ice·s.

## #PlusFortEnsemble : la campagne de libération de la parole avec Bilal Hassani

Sollicitée par le pôle RSE de Tik Tok France, Nightline France a répondu présente pour participer à la campagne #PlusFortEnsemble lancée par l'initiative Brave Together ([maybelline.fr/bravetogether](https://maybelline.fr/bravetogether)) et l'Unafam (Union Nationale des Familles et Amis de personnes Malades et/ou handicapées psychiques, [unafam.org](https://unafam.org)).





Pendant la semaine de la santé mentale du 11 au 17 octobre, le challenge #PlusFortEnsemble permettra sur un audio de [Bilal Hassani](#), ambassadeur de la campagne, de témoigner sur son vécu anxieux ou dépressif. Ce hashtag sera relié à des contenus pédagogiques et des ressources que nous produirons spécialement à cette occasion.

L'association ouvre ses contenus à la population étudiante sur [Tik Tok @NightlineTalks](#) en permettant à ces dernier·e·s de tomber aléatoirement sur des contenus pédagogiques qui permettent d'initier une réflexion sur le sujet et de connaître les ressources gratuites et vérifiées disponibles, à l'heure des fake news, particulièrement dangereuses pour les personnes fragilisées.

---

## L'association

Nightline est une association qui œuvre pour l'amélioration de la santé mentale étudiante en agissant à l'échelle individuelle, collective et sur l'écosystème de l'étudiant. Nightline développe de nombreux projets pour et par des étudiant·e·s appuyé·e·s par des professionnel·le·s. Chaque nouveau projet développé par Nightline part d'un principe simple et pourtant essentiel : il est à l'origine d'une expérience vécue par les étudiant·e·s. Les objectifs de Nightline sont de :

-  Permettre à chaque étudiant·e de prendre soin de sa santé mentale
-  Favoriser l'entraide par les pairs
-  Améliorer l'environnement direct des étudiant·e·s en formant les professeur·e·s, en appuyant les professionnel·le·s de santé dans leur action et en rectifiant les perceptions sociales stigmatisantes
-  Améliorer le système de santé mentale étudiante en cimentant/relayant les initiatives existantes et en portant des propositions politiques

## Pour en savoir plus ...

Notre chargée de relations presse Lucile Regourd est là pour vous en dire plus à l'adresse e-mail [presse@nightline.fr](mailto:presse@nightline.fr) ou au 06 08 85 38 25 !