



Prévention par l'action : la première série Instagram immersive pour apprendre à parler en toute bienveillance de santé mentale entre étudiant-e-s

Parce que nous avons tous et toutes une santé mentale, pourquoi attendre d'être confronté·e à une situation complexe pour connaître les bons réflexes ? Sur le compte Instagram [@nassera_cest_toi](https://www.instagram.com/nassera_cest_toi), on peut désormais suivre les aléas de la vie d'une étudiante confrontée au mal-être de son meilleur ami. Les actions et comportements de Nassera sont influencés par les votes de la communauté en story et le scénario évolue en fonction.

La première série Instagram en temps réel dont vous êtes la-e protagoniste

Nightline lance la première série interactive en temps réel sur Instagram dans laquelle les étudiant·e·s se sensibilisent à la question de la santé mentale par l'action. Durant un mois et demi, la communauté suivra les aventures de Nassera, étudiante en master à Paris. Son histoire se dessine au gré des votes des étudiant·e·s via les stories de son compte [@nassera_cest_toi](https://www.instagram.com/nassera_cest_toi), à l'image des « livres dont vous êtes le héros ».

Semaine après semaine, les contenus se succèdent, mélangeant posts et vidéos de sessions révisions, de sport, de fêtes ou encore de discussions entre les deux ami·e·s, rythmées par de nombreux votes engageants.

Un jour, Nassera commence à remarquer des changements dans le comportement de son meilleur ami, Sasha. Fuyant, épuisé, démotivé, parfois irritable : Sacha va mal et Nassera le sent. Avec l'aide de sa communauté, elle va découvrir qu'il rencontre des problèmes de santé mentale et va chercher à le soutenir par différents moyens, parfois au prix de sa propre santé mentale.

Un format percutant de prévention par l'action ...

A l'heure où les campagnes de prévention se multiplient et où les 18-24 ans sont quotidiennement exposé·e·s à de très nombreux contenus, Nightline France a pour ambition de transmettre des messages essentiels de prévention de façon percutante.

La série [@nassera_cest_toi](https://www.instagram.com/nassera_cest_toi) a donc été pensée pour une diffusion sur Instagram, l'un des réseaux sociaux privilégiés des étudiant·e·s. Ainsi, c'est plus de 200 stories et 50 posts sur un mois et demi qui se glisseront dans le fil d'actualité des étudiant·e·s qui suivent le compte.

En se préparant à répondre à des situations parfois complexes, les jeunes qui prennent part à la série apprennent à briser les tabous autour de la santé mentale et prennent conscience du rôle central qu'ils et elles peuvent être amené·e·s à jouer auprès d'un·e proche qui rencontre des difficultés de santé mentale.

... qui s'inscrit dans une campagne donnant une vision plurielle de la santé mentale étudiante

Cette série Instagram inédite s'inscrit dans la campagne « Je Peux en Parler » réalisée par Nightline France, une association qui s'engage pour améliorer la santé mentale étudiante.

Via la série [@nassera_cest_toi](https://www.instagram.com/nassera_cest_toi) et le site jepeuxenparler.fr, la campagne explore deux volets

essentiels :

👉 Le point de vue de la personne en détresse

Lorsque l'on va mal, comment réussir à trouver le courage d'en parler ? À qui ? Comment réussir à se lancer ? Et surtout, comment mettre des mots sur ce que l'on ressent ?

👉 Celui de la personne qui souhaite soutenir un·e proche

Que faire lorsque l'on est confronté·e à un·e proche qui va mal ? Comment le·la soutenir au mieux ? Quelles sont les bonnes pratiques pour une écoute bienveillante ? Comment poser ses limites pour éviter de mettre en péril son propre bien-être ?

La série Instagram et le site internet ont été élaborés en collaboration avec des bénévoles étudiant·e·s et des professionnel·le·s de la santé mentale.

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 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 ou au 06 08 85 38 25 !