



Lancement de jepeuxenparler.fr, le nouveau site de prévention par l'action dédié à la santé mentale étudiante

Nightline France lance aujourd'hui son nouveau site ressource jepeuxenparler.fr dédié à la santé mentale étudiante qui s'inscrit dans une campagne nationale de prévention.

Un site de prévention par l'action pour parler de santé mentale entre potes

Le nouveau site jepeuxenparler.fr s'inscrit dans la campagne « Je Peux en Parler » #JPP réalisé par Nightline France, une association qui s'engage pour améliorer la santé mentale étudiante.

Le but de ce site est de fournir des clés pour parler de santé mentale en toute bienveillance à travers deux volets majeurs :

👉 **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 ?

Le site est également mis en avant sur la série immersive Instagram [@nassera cest toi](#) qui permet à la communauté étudiante de s'entraîner à prendre des décisions pour aider un·e proche en détresse en votant sur les différentes stories partagées.

👉 Découvrir [le trailer de la série Instagram @nassera cest toi](#)

Permettre à chacun·e de mettre des mots sur ses maux

Lancer la discussion sur sa santé mentale et mettre des mots sur ses maux n'est pas toujours facile, en particulier à l'heure où les tabous associés aux troubles psy sont encore très ancrés dans les mentalités.

Avec ce site, Nightline propose des outils concrets afin de verbaliser son mal-être auprès de ses proches, d'une ligne d'écoute ou d'un·e professionnel·le de la santé mentale. L'idée est de permettre à chacun·e d'identifier à qui se confier et de faire le tri dans ses émotions pour trouver les mots justes. Que ce soit suite à un diagnostic de troubles psy, des pensées suicidaires ou une déprime passagère, Nightline permet à tou·te·s les étudiant·e·s de parler santé mentale sans filtre.

Le site répertorie également des ressources pour trouver un soutien adapté en fonction de ce que l'on traverse, un travail amorcé depuis plusieurs années par Nightline avec sa plateforme [soutien-etudiant.info](#) ainsi que son [annuaire de soutien psy gratuit](#).

Un outil pour mieux comprendre et accompagner la souffrance de ses pairs

Le deuxième volet du site [jepeuxenparler.fr](#) est celui du soutien par les pairs, un concept d'entraide basée sur l'idée qu'un·e étudiant·e peut en soutenir un·e autre en se basant sur une expérience commune. C'est ce que Nightline met déjà en œuvre à travers son service d'écoute

nocturne gratuit qui est tenu par et pour des étudiant·e·s.

Comment accueillir la souffrance de ses proches lorsqu'on est étudiant·e ? Pourquoi poser ses limites avant de venir en aide à une personne ? Nightline propose ici des tips et des entraînements pour savoir quoi dire tout en prenant soin de sa propre santé mentale.

Que ce soit face à un·e proche souffrant d'un trouble psy ou d'idées suicidaires, être là pour lui ou elle n'est pas toujours facile et nécessite un accompagnement.

Ce site ressources a été conçu en collaboration avec [3114](#), [Psycom](#) et [Dites Je suis Là](#).

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 !