

Nightline France dévoile une série de données inédites sur la santé mentale des jeunes

À quelques jours du cap symbolique des 6 mois depuis le coup d'envoi de la Grande Cause Nationale 2025 en santé mentale, Nightline France lève le voile sur une série de [données](#) préoccupantes sur l'état de la santé mentale des jeunes. Le volume d'appels traités par les bénévoles du service d'écoute a bondi de 27 % par rapport à l'an passé, offrant un aperçu unique des préoccupations, détresses — et espoirs — de la jeunesse étudiante.

Une augmentation inédite de près de 27 % du volume d'appels

Que révèlent les près de 10 500 appels et tchats décrochés cette année par les bénévoles de Nightline France, la ligne d'écoute nocturne, gratuite et confidentielle tenue *par et pour* des étudiants ?

Fondée en 2016, l'association Nightline et ses étudiants-bénévoles rigoureusement formés et encadrés par des professionnels apportent chaque soir une oreille attentive et bienveillante aux étudiants qui ressentent le besoin de se confier auprès d'un pair.

« *Le fait de savoir que c'est des étudiants qui s'occupent du service, ça met un certain climat. On sait que la personne derrière est elle-aussi dans ses études, qu'elle peut comprendre, qu'elle sait un minimum ce qu'on raconte.* » témoigne Charlotte, étudiante en 1ère année d'ingénieur et utilisatrice de la ligne d'écoute.

De juin 2024 à mai 2025, le service d'écoute nocturne a répondu à pas moins de 10 493 appels et tchats, répartis sur les 7 régions du maillage de plateaux d'écoute à travers le pays. **Un bond de 26,87 % du volume d'appels annuels par rapport à l'an passé.** Ce chiffre témoigne d'un **contexte global d'incertitude, de perte de sens et d'angoisse qui étrille une jeunesse en mal d'écoute et en quête de lien**, mais aussi d'un profond besoin d'écoute et de soutien au sein de la communauté étudiante. Il reflète également bien sûr l'investissement exceptionnel des 450 étudiants engagés bénévolement au sein de l'association pour aider leurs pairs.

« *Cette tendance pourrait également refléter une jeune génération résolument plus encline que ses aînés à parler à son entourage et à consulter un psychologue — autant de signes encourageants qui nous poussent au quotidien à continuer de briser les tabous sur la santé mentale et à garantir des espace d'écoute et de soutien communautaire !* » selon l'association, qui a formé cette année plus de 223 nouvelles [Sentinelles Étudiantes](#) au repérage des signes de détresse de leurs camarades.

Les échanges durent en moyenne plus de 55 minutes, symbole de la profondeur du mal-être, mais aussi et surtout du besoin de [vider son sac](#) ainsi que des **liens de confiance qui se tissent entre les étudiants des deux côtés du téléphone**.

« Plus de 2 appelants sur 3 nous partagent des sentiments ou expériences encore jamais confiés à personne avant de composer notre numéro. Cela prouve que Nightline constitue pour beaucoup d'étudiants une première porte d'entrée pour se confier sur leur mal-être, et témoigne à quel point de nombreux étudiants sont à l'aise à l'idée de se confier auprès d'un pair. Avant de trouver le courage de nous contacter, certains étudiants ont parfois déjà des années de détresse solitaire derrière eux, et le fait d'échanger avec nos bénévoles va leur permettre, pour celles et ceux qui en ont besoin, d'entamer une prise en charge professionnelle ultérieure, alors même que cela leur paraissait inconcevable une heure auparavant. » souligne Lucas Fugeard, président de Nightline.

« Après avoir parlé à quelqu'un chez Nightline, je me suis dit que c'était peut-être une bonne idée de redemander un rendez-vous... Ça m'a fait réaliser que j'avais encore des choses à régler avec le psy. » précise Thomas, étudiant de 18 ans ayant eu recours au service d'écoute de Nightline.

Des pics d'activité ont notamment été constatés au mois de novembre, ainsi que plus récemment, en mai — des périodes de l'année notamment associables aux examens, aux choix d'orientation, ou encore aux résultats d'affectation des lycéens et des étudiants. **Une chronologie qui est susceptible d'interroger sur le rôle joué par les plateformes nationales telles que *Mon Master* ou *Parcoursup*** — dont la procédure d'admission avait été [jugée](#) stressante par 83 % des candidats en octobre 2024 — à l'heure où le stress académique est un motif de détresse fréquemment évoqué par les étudiants.

Des motifs d'appel révélateurs de l'état psychique de la jeunesse

Les bénévoles de Nightline France, formés à l'écoute non-directive, récoltent les sujets évoqués par les appelants au cours de chaque appel ou tchat. Les données récoltées sont ensuite classifiées autour de 9 catégories et 33 thématiques, permettant d'alimenter de précieuses données sur les causes de la détresse étudiante, y compris à la granularité régionale.

La thématique relative aux « *Études* », jusqu'alors à la 7ème place depuis 2021, se glisse désormais en 5ème position. La thématique « *Stress et anxiété* », en tête l'an passé, est quant à elle désormais devancée par les « *Relations sexuelles et romantiques* » (1 appel sur 4) qui décrochent pour la première année la tête du podium.

Coïncidence éloquente, un [rapport](#) sur l'état du sexisme en France dénonçait en janvier 2025 une montée en visibilité des « *discours sexistes et masculinistes* », particulièrement chez les plus jeunes, et soulignait que 94% des femmes de 15-24 ans estiment « *difficile d'être une femme aujourd'hui* ». Le réseau Nightline Europe [révéla](#)it par ailleurs en février dernier que la France talonnait de très près le Royaume-Uni en matière d'appels relatifs aux **VSS**. **Un enjeu de société sous-jacent qui — de pair avec le harcèlement, l'écoanxiété ou encore les conflits internationaux — dessine un tissage de fond des dynamiques collectives et des causes structurelles de la santé mentale, bien au-delà de la symptomatologie individuelle.**

La catégorie d'appels « Monde et société », qui a augmenté de plus d'un tiers depuis 2022, reflète crûment l'ancrage générationnel du mal-être étudiant traversé par des préoccupations climatiques, sociales, politiques, et liées aux conflits internationaux à l'œuvre.

« *C'est un lien culturel important qu'on a entre personnes d'à peu près le même âge. On a grandi à peu près dans les mêmes conditions, alors qu'avec des personnes plus âgées, on a des points de vue différents sur plein de choses qui tiennent à cœur à notre génération.* » témoigne une étudiante de 24 ans ayant eu recours au dispositif.

Nightline Europe avait également dévoilé que **la France se distinguait par rapport aux autres pays européens par la proportion la plus élevée d'appels dans les catégories relatives à la solitude et au mal du pays, ainsi qu'à la précarité et au logement**. Un constat cohérent avec les derniers chiffres de la DREES [publiés](#) le 18 juin 2025, qui dénoncent une dégradation « *massive* » de la santé mentale des moins de 25 ans en France.

Qui sommes-nous ?

Nightline France est une association qui œuvre à améliorer la santé mentale des jeunes et des étudiant-es à l'échelle individuelle, collective et systémique, à travers un large panel de ressources développées *par* et *pour* les jeunes avec l'appui de professionnel-les. Parmi nos initiatives phares :

- 👉 **SOUTENIR** • Un service d'écoute nocturne tenu par et pour des étudiant-es sur tout le territoire de 21h à 2h30
- 👉 **OUTILLER** • La Fresque de la Santé Mentale®, un atelier de sensibilisation pédagogique et participatif pour tous-tes
- 👉 **FORMER** • Des formations à destination des professionnel-les et étudiant-es dans les lycées CPGE et BTS
- 👉 **ORIENTER** • Le dispositif « Sentinelles Étudiantes » pour repérer ses pairs étudiant-es en détresse et les orienter
- 👉 **SENSIBILISER** • Un annuaire psy gratuit, du contenu auprès des jeunes, de la recherche, du plaidoyer institutionnel...

Chiffres 2025 :

- 👉 **450 bénévoles** • Plus de 450 bénévoles font vivre Nightline partout en France accompagné-es par des professionnel-les
- 👉 **28 000 jeunes** • 513 actions de proximité dans + de 90 villes sensibilisent près de 30 000 jeunes / an sur leurs lieux de vie
- 👉 **9 régions** • Un maillage territorial en France hexagonale et dans les Outremer au plus près du terrain et des jeunes
- 👉 **10 500 appels** • Près de 10 500 chats et appels reçus par notre service d'écoute pour agir face à la détresse étudiante
- 👉 **6 pays** • Nightline France porte le réseau Nightline Europe constitué de 36 « *nightlines* » dans 6 pays européens