

Rentrée universitaire 2024 :

Nightline France s'engage pour le bien-être des jeunes et des étudiants et déploie sa Fresque de la Santé Mentale®



(Action de proximité de l'équipe de volontaires en service civique de Nightline Pays de la Loire, septembre 2024)

À l'occasion de la rentrée universitaire, Nightline France rouvre ses lignes d'écoute pour soutenir les étudiants. Tout au long de cette nouvelle année académique, près de 400 étudiants bénévoles à travers la France offriront une écoute gratuite et anonyme à leurs pairs qui en ressentent le besoin.

Une rentrée universitaire difficile dans un contexte de dégradation de la santé mentale des jeunes

La rentrée universitaire est une période particulièrement éprouvante pour beaucoup d'étudiants : déménagement, stress lié aux examens, ajustement à un nouveau rythme de vie... Une étude d'un consortium d'experts pour la revue *The Lancet*, publiée le 14 août dernier, met en garde sur la hausse alarmante des problèmes de santé mentale chez les jeunes. D'inspiration anglo-saxonne, l'association Nightline propose un service d'écoute nocturne gratuit et anonyme, tenu *par* des étudiants et *pour* des étudiants, par téléphone ou par tchat de 21h00 à 2h30.

Implantée dans huit régions de France métropolitaine et d'outre-mer, l'association s'attache également à développer la prévention primaire des troubles psychiques chez les jeunes en agissant directement sur les causes de leur mal-être à travers près de 25 000 rencontres annuelles dans toute la France, sa kyrielles de campus et de lieux de vie étudiante.

Un service d'écoute au service des jeunes et des étudiants en situation de détresse psychologique

Leur mantra : « Il n'y a pas de petit problème ». Il est indispensable pour les jeunes français de bénéficier d'un tel espace de soutien pour libérer la parole et parler avec d'autres jeunes de leur détresse — ou de celle de leurs proches — aussi naturellement que l'on parle d'une jambe cassée. Tous les sujets peuvent être abordés en toute confiance : études, éco-anxiété, précarité... Les retours d'expérience des près de 20 000 appelants annuels révèlent que 70 % d'entre eux se sentent moins seuls après leur appel, et que 52 % souhaitent parler de leur santé mentale avec un professionnel de santé dans le sillage de leur appel.

En arrivant dans l'association, les bénévoles écoutants sont tenus de suivre une formation inspirée des pratiques du réseau Nightline Europe, régulièrement mise à jour avec le concours de psychologues et structures spécialisées comme le 3114, tout particulièrement sur la délicate gestion des appels évoquant le suicide.

Un nouveau dispositif innovant : la Fresque de la Santé Mentale®

Le 7 octobre prochain, à quelques jours de la Journée mondiale de la santé mentale, Nightline lancera une campagne nationale de communication en faveur de la Fresque de la Santé Mentale®, un atelier de sensibilisation collaboratif et pédagogique à destination des jeunes, des moins jeunes et des professionnels visant à démocratiser et changer les représentations en santé mentale à grande échelle, ainsi qu'à informer et former à prendre soin de sa santé mentale et de celle de ses proches. Conçu en partenariat avec le Psycom et avec le soutien de la Fondation Sisley d'Ornano, ce nouvel outil doit permettre de faire face à l'augmentation significative des troubles de santé mentale chez les jeunes.

Tu es étudiant et souhaites agir pour la santé mentale des jeunes ?

Nightline recrute ! Engage-toi dès maintenant sur nightline.fr/la-fresque-de-la-sante-mentale pour devenir animateur de la Fresque de la Santé Mentale® auprès de jeunes de ton âge, ou deviens écoutant dans ta région en candidatant sur nightline.fr/devenir-benevole.

Qui sommes-nous ?

Nightline France est une association qui œuvre à améliorer la santé mentale des jeunes et des étudiant-e-s 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-le-s. Parmi nos initiatives :

- 👉 **SOUTENIR** • Un service d'écoute nocturne tenu par et pour des étudiant-e-s sur tout le territoire de 21h à 2h30
- 👉 **OUTILLER** • La Fresque de la Santé Mentale®, un atelier de sensibilisation pédagogique et participatif pour tous
- 👉 **FORMER** • Le dispositif « Sentinelles Étudiantes » pour repérer ses pairs étudiant-e-s en détresse et les orienter
- 👉 **INFORMER** • Un annuaire interactif qui cartographie les dispositifs d'aide psychologique gratuits pour les étudiant-e-s
- 👉 **SENSIBILISER** • Communication auprès des jeunes, recherche, plaidoyer institutionnel...