Nightline France

Nightline FRANCE

Pour une meilleure santé mentale des jeunes en France

Actions, chiffres et perspectives

Rapport Annuel 2022-23

2022-23

Rapport annuel

2022-23

Rapport annuel

Sommaire

ÉDITO 04
Mot du président

2022-2023 06
Les dates clés 06
Les chiffres clés 08

PORTAGE DES ACTIONS EN SANTÉ COMMUNAUTAIRE 10
L'équipe 11
La communauté des bénévoles 12

LA LIGNE D'ÉCOUTE 14
L'activité de la ligne d'écoute 15
Méthodologie
Chiffres généraux
Thématiques des appels 19
Thématiques générales
Sous-thématiques
Focus sur les appels liés à un risque de suicide
Orientation et information
Retours des étudiant·e·s 24
Impact de l'appel sur le bien-être des appelant·e·s et recours à des ressources de santé mentale
Impact de l'engagement associatif sur le développement de compétences psychosociales des bénévoles

INFORMER ET PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE DES ÉTUDIANT·E·S 28
À la rencontre des étudiant·e·s sur les campus 29
Le soutien par les pairs dans les actions de proximité
Zoom sur le service civique
Actions digitales - Nightline Talks 32
Campagne 2022 : Le Kit de Vie 34
Communication multicanale
Une déclinaison physique
Ambassadeur·rice·s de campagne
Évaluation et mesure d'impact

PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE AUPRÈS DES JEUNES 38
Dispositif d'intervention en classes préparatoires aux grandes écoles 39
Dispositif Sentinelles étudiantes 42

ORIENTATION DES ÉTUDIANT·E·S VERS DES RESSOURCES ADAPTÉES 44
Les annuaires digitaux 45
En interne 45

2023-24 : PERSPECTIVES 46
MÉDIAS 50
PARTENAIRES 51
ANNEXES 52

ÉDITO : MOT DU PRÉSIDENT

Mot du Président

La vie d'étudiant·e peut ressembler à une montagne d'émotions et de défis, avec des pics d'excitation et des vallées de doute. Notre but chez Nightline, c'est que personne n'ait à affronter ces hauts et ces bas tout·e seul·e.

La jeunesse est une période marquée par le changement constant – de la maison à l'université, de l'école au monde du travail – et qui vient amplifier d'autres problèmes pouvant impacter le bien-être psychologique : la précarité, les violences sexistes et sexuelles, le stress induit par les exigences académiques et sociales, ou encore l'inaction climatique.

Face à ce constat, ce sont des étudiant·e·s qui s'engagent depuis 2016 pour écouter leurs pairs. L'écoute comme une main tendue dans la nuit, l'écoute comme un remède contre la solitude, l'écoute comme la première ligne de défense contre l'isolement. Pour tou·te·s celles et ceux qui souhaitent parler de leur journée ou raconter leur détresse ; pour celles et ceux qui ont besoin de vider leur sac ou demandent à être accompagné·e·s vers des soins. Tous les soirs, nos lignes sont ouvertes pour offrir cet espace intime, précieux, et sûr, où les langues se délient et où la parole se libère. J'admire le sens du devoir qui anime ces bénévoles et leur engagement à construire un monde où chaque étudiant·e peut exprimer librement ses peurs, ses doutes, ses préoccupations, sans crainte de jugement.

Nuit après nuit, et appel après appel. Le tabou de la santé mentale est un mur qu'ils et elles s'efforcent de démolir, brique par brique, avec une passion et une détermination sans faille.

Désormais présente dans sept villes et cinq régions françaises (Paris, Lille, Lyon, Saclay, Toulouse, Nantes et Angers), Nightline décline son projet en diversifiant ses actions, et aussi en les déployant au plus près des étudiant·e·s. Cette année l'engagement de nos 238 bénévoles, 30 salarié·e·s et 16 volontaires en service civique a permis d'être à l'écoute des étudiants et des étudiantes pendant 311 nuits au cours de l'année écoulée, d'aller à la rencontre de plus de 15 000 jeunes dans les facs pour briser le tabou de la santé mentale, et de sensibiliser plus de 20 millions de personnes à travers notre promotion du kit de vie.

À Nightline, nous sommes persuadé·e·s que la prévention et la promotion de la santé mentale doivent faire la part belle à l'entraide ; c'est, selon nous, la meilleure manière de créer un tissu de solidarité durable, et de vraiment réussir à faire société.

Notre mission est loin d'être terminée, et l'engagement en faveur des étudiant·e·s et des jeunes doit rester au cœur de nos priorités : non seulement pour répondre à l'urgence de la détresse immédiate à laquelle ils et elles sont confronté·e·s, mais aussi pour poser les fondements d'une culture bienveillante et attentive à l'autre, avec une meilleure prise en compte de la santé mentale. La jeunesse est notre avenir, il est plus que jamais crucial de la soutenir à ce moment déterminant de la vie et de lui faire confiance. Construisons ensemble une société plus résiliente, plus solidaire et plus épanouie.

ERKAN NARMANLI
PRÉSIDENT NIGHTLINE FRANCE

CLÉS DATES 2022 2023

Juin 2022

Nathalie Roudaut succède à Patrick Skehan au poste de déléguée générale et Erkan Narmanli succède à Florian Tirana au poste de président pour consolider l'association afin de préparer et accompagner son expansion.

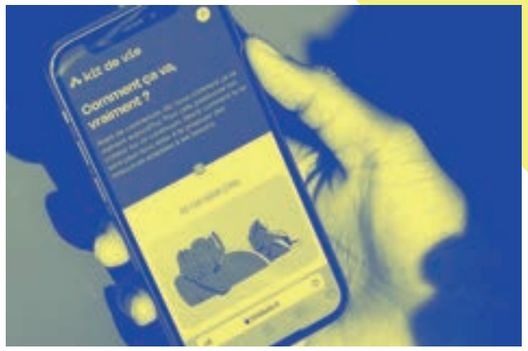
Nouvelle direction et présidence

Septembre 2022

Arivée des Volontaires en Service Civique

Ils·elles auront permis de mener 260 actions de proximité tout au long de l'année universitaire auprès de 15.000 étudiants, dans plus de 50 villes à travers la France.

Nov. 2022



Co-construit par des étudiant·e·s et des professionnel·le·s, en reprenant les recommandations de la démarche évaluation-action, le kit de (sur)vie permet à chaque étudiant·e d'explorer le thème de la santé mentale, de découvrir comment prendre soin de soi et des autres, à partir d'un parcours personnalisé.

Lancement du Kit de Vie

Mars 2023

Nightline s'entoure d'un conseil scientifique d'expert·e·s

Chargé de discuter, évaluer et formuler des recommandations sur ce qui relève de la ligne d'écoute, des projets de recherches et d'analyse d'impact, et des actions de prévention et de promotion de santé mentale, le conseil scientifique se réunit pour la première fois en mars 2023.

Avril 2023

Une nouvelle permanence d'écoute vient compléter la permanence angevine dans les Pays de la Loire avec le recrutement de bénévoles nantais·es.

Ouverture d'une nouvelle permanence d'écoute à Nantes

Mai 2023

15 nightlines de 6 pays se sont réunies au siège de Nightline France ; l'occasion d'un week-end-séminaire pour développer une communauté à l'échelle européenne, faire émerger des idées pour améliorer la santé mentale des étudiant·e·s, et poser les bases d'un start up kit pour aider à la création de nouvelles Nightline en Europe.

Les Nightlines d'Europe se retrouvent au siège de Nightline France

CLÉS CHIFFRES 2022 2023

6 000
appels pris

19 266
appels reçus

146
sentinelles formées
et mises en réseau

20.8
millions
de personnes touchées
par la campagne annuelle

260
actions de proximité menées
auprès de...

15 000
étudiant·e·s
rencontré·e·s dans 50 villes

54
interventions
en classes préparatoires
auprès de 2050 étudiant·e·s

43 700
consultations des annuaires en ligne

159
bénévoles
nouvellement formé·e·s

16
volontaires en service civique
nouvellement formé·e·s

PREMIÈRE PARTIE : PORTAGE DES ACTIONS EN SANTÉ COMMUNAUTAIRE

01 Portage des actions en santé communautaire

L'ÉQUIPE

Nightline France, c'est avant tout une association, c'est-à-dire un ensemble de personnes volontairement réunies autour d'un projet commun.

Le conseil d'administration (CA), composé en majorité d'étudiants, et le conseil scientifique, créé cette année, composé d'experts chargés d'éclairer les décisions du CA, travaillent en lien étroit avec la déléguée générale.

L'équipe salariée est répartie en 5 pôles (territoires, prévention, recherche, communication, administration), accompagne les volontaires en service civique et œuvre main dans la main avec les bénévoles de l'association. Les projets sont construits dans une démarche de santé communautaire, ce qui s'entend comme «[...] un processus dans lequel les individus et les familles, d'une part prennent en charge leur propre santé et leur propre bien-être comme ceux de la communauté, d'autre part développent leur capacité de concourir à leur propre développement comme à celui de la communauté.»

Les actions portées par Nightline contribuent ainsi à augmenter le pouvoir d'agir des jeunes, et à les outiller afin qu'ils soient en capacité de s'impliquer dans les décisions qui les concernent.

L'association s'appuie également sur 17 psychologues, qui animent les groupes d'analyse de pratique avec les bénévoles, forment des Sentinelles étudiantes et interviennent en classe préparatoire aux grandes écoles. Des ambassadeur·rice·s sont aussi très investi·e·s pour Nightline, participant à accroître sa notoriété en mettant la leur au service de la santé mentale.

LA SANTÉ COMMUNAUTAIRE, UNE DÉMARCHE QUI S'ENTEND COMME...

> Un processus dans lequel les individus et les familles, d'une part prennent en charge leur propre santé et leur propre bien-être comme ceux de la communauté, d'autre part développent leur capacité de concourir à leur propre développement comme à celui de la communauté.

Chaque projet est ainsi pensé pour et avec les personnes concernées. Les professionnels mettent leurs compétences au service de l'accompagnement des bénévoles : planification, organisation, recrutement, soutien à la formation, connaissances en santé mentale etc. Les bénévoles étudiant·e·s partagent au quotidien leur expérience dans l'enseignement supérieur, leur vision sur des questions de société, ce qui nourrit la compréhension de l'écosystème dans lequel Nightline évolue.

Ainsi, l'ensemble des projets de l'association prend appui sur le savoir expérientiel des étudiant·e·s bénévoles et l'expertise des professionnel·le·s.

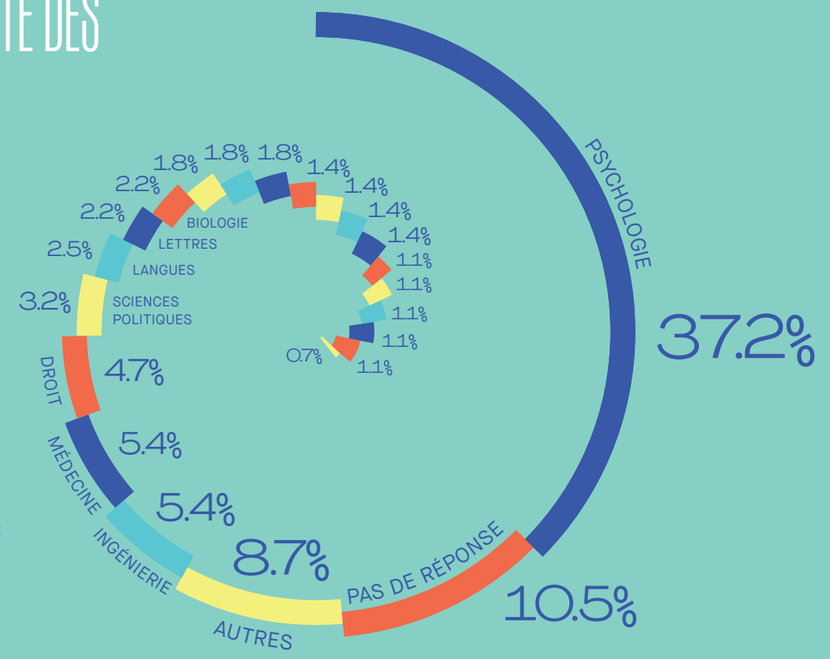
2022-23

Portage des actions en santé communautaire

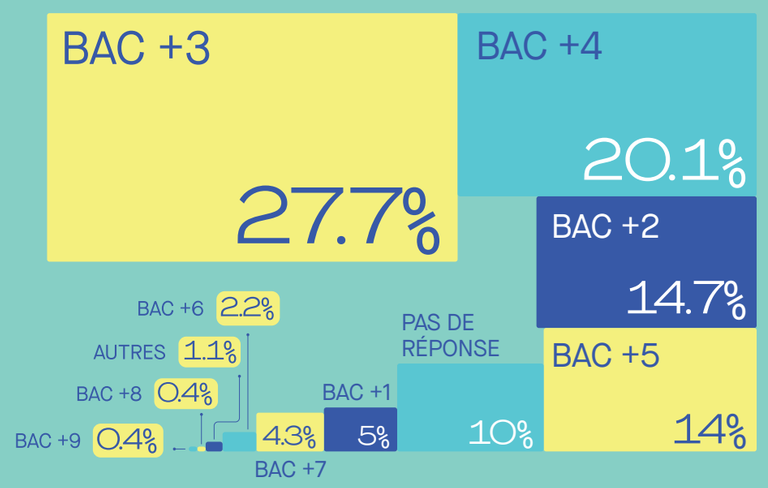
LA COMMUNAUTÉ DES BÉNÉVOLES

RÉPARTITION DES THÈMES D'ÉTUDES ↘

- 1.8% MATHÉMATIQUES
- 1.8% PHYSIQUE
- 1.8% INFORMATIQUE
- 1.4% PHILOSOPHIE
- 1.4% CINÉMA
- 1.4% ÉCONOMIE
- 1.4% JEUX-VIDÉOS
- 1.1% SCIENCES DE LA TERRE
- 1.1% SOCIOLOGIE
- 1.1% COMMERCE
- 1.1% HISTOIRE
- 0.7% CHIMIE

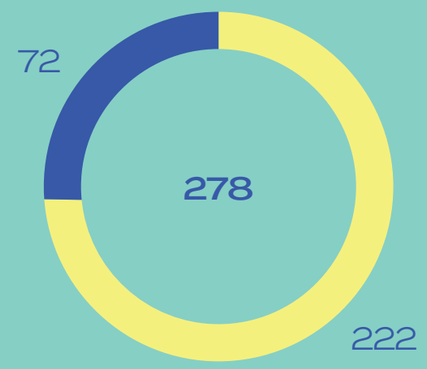


↓ RÉPARTITION SELON LE NIVEAU D'ÉTUDES



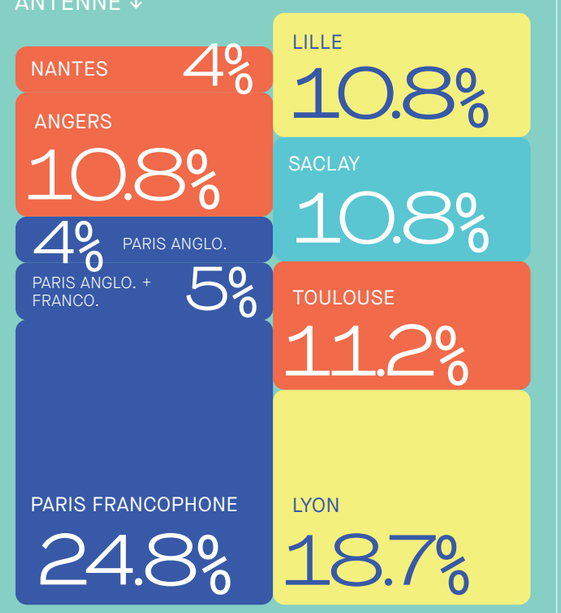
RÉPARTITION DES MISSIONS DES BÉNÉVOLES ↘

Entre le 1/05/2022 et le 30/04/2023, l'association a compté 278 bénévoles, dont 222 écoutant·e·s exclusif·ve·s, et 72 bénévoles qui ont assuré d'autres missions en complément ou non de celle d'écoutant·e.

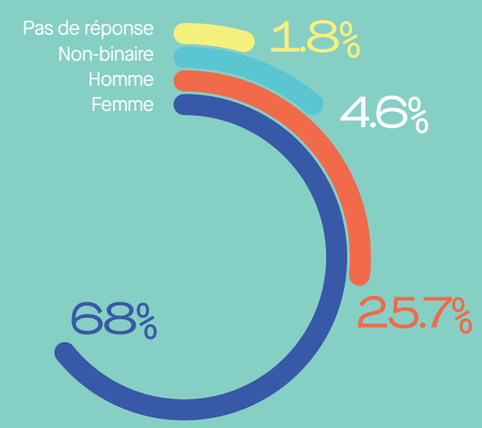


- BÉNÉVOLES ÉCOUTANT·E·S EXCLUSIF·VES
- BÉNÉVOLES EFFECTUANT D'AUTRES MISSIONS EN COMPLÉMENT OU NON

RÉPARTITION PAR ANTENNE ↓

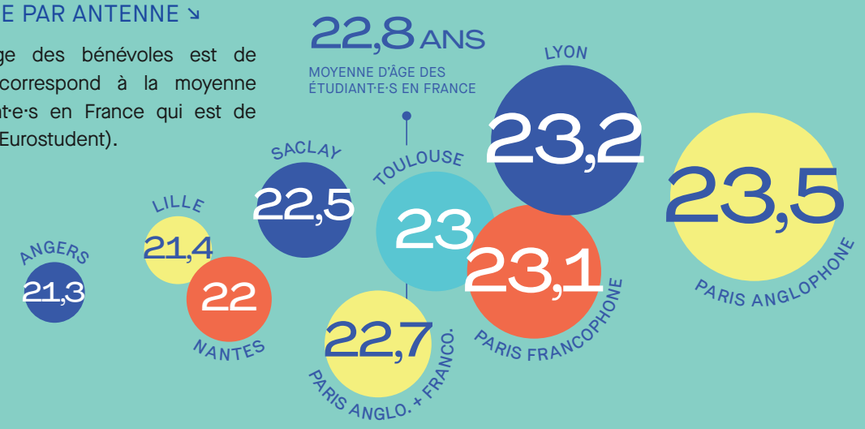


GENRE ↓



MOYENNE D'ÂGE PAR ANTENNE ↘

La moyenne d'âge des bénévoles est de 22,57 ans. Elle correspond à la moyenne d'âge des étudiant·e·s en France qui est de 22,8 ans (source : Eurostudent).



DEUXIÈME PARTIE : LA LIGNE D'ÉCOUTE

02 La ligne d'écoute Nightline

L'ACTIVITÉ DE LA LIGNE D'ÉCOUTE

MÉTHODOLOGIE

Après chaque appel téléphonique ou tchat, les bénévoles-écoutant·e·s complètent un formulaire permettant le recueil d'informations.

Ils·elles sont accompagné·e·s par le pôle recherche et analyse de projets, qui porte la démarche d'amélioration continue des méthodes de collecte et d'analyse des données.

CHIFFRES GÉNÉRAUX

Les **contacts reçus** sont l'ensemble des contacts comptabilisés et incluent les contacts manqués. Les **contacts pris** sont l'ensemble des appels téléphoniques et tchats pris par les bénévoles-écoutant·e·s, incluant des contacts d'écoute (il y a une interaction entre les bénévoles et les appelant·e·s) et des contacts dits « test » (l'appelant·e raccroche ou ne parle pas).

En 2022-2023, la ligne d'écoute de Nightline a opéré 311 soirs de permanence. Le nombre de contacts reçus comptabilisé par l'association est considérablement plus élevé cette année par rapport à 2021-2022, nous passons de 13 372 contacts reçus à 19 266, soit une augmentation de 44 %.

Cette différence s'explique en partie par le fait que la méthode de comptabilisation des appels téléphoniques manqués n'a été mise en place qu'en octobre 2021. En conséquence, il est nécessaire de prendre le pourcentage d'évolution avec précaution.

Ce sont environ 6 000 appels qui ont pu etre pris en charge en 2022-2023, ce qui correspond au meme ordre de grandeur que celui de 2021-2022. On observe une chute du nombre de contacts reçus et pris en février 2023 par rapport à février 2022, où le nombre d'appels pris avait été exceptionnellement élevé - comme en janvier 2022. La baisse du nombre de permanences assurées, elle-même liée à un manque de bénévoles disponibles sur ce mois explique la variation sur les contacts pris. Sur les contacts reçus, il n'est pas inconcevable de penser que le très fort succès de la campagne de communication portant sur le kit de vie (20 millions de personnes touchées) a contribué à mettre la ligne d'écoute au second plan.

Cette diminution a été contenue sur la période des tous premiers mois de l'année 2023, l'association ayant su réagir et s'adapter rapidement afin de trouver des solutions qui ont abouti à une augmentation du nombre d'appels pris entre mars et avril 2023.

Les appelantes restent cette année encore majoritaires parmi les usager·ère·s de nos services d'écoute et dans des proportions équivalentes à celles observées l'année dernière.

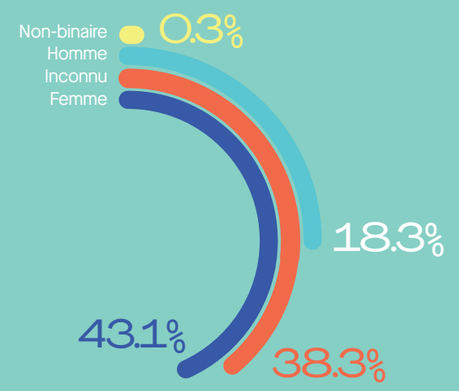
Il est important de rappeler que le dispositif d'écoute ne recueille pas systématiquement les informations de genre des appelant·e·s ; néanmoins, les informations sur le genre sont présentes dans 61 % des appels.

19 266

CONTACTS REÇUS EN 2022-23

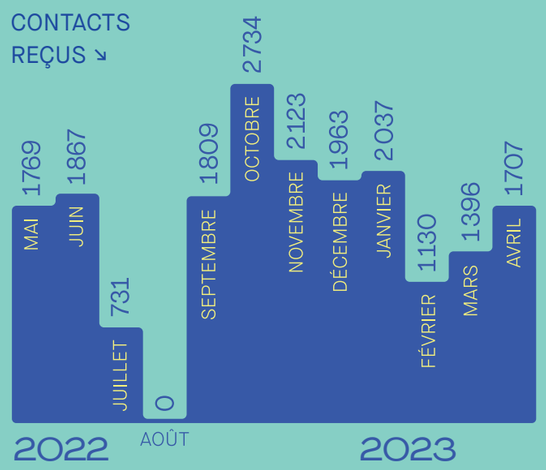
311

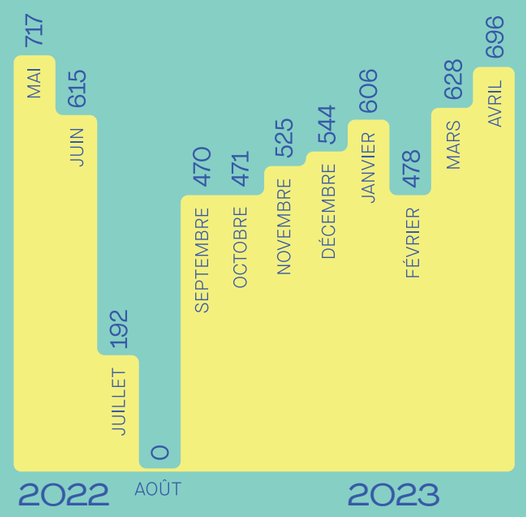
SOIRÉES DE PERMANENCE ASSURÉES



GENRE DES APPELANT·E·S ↑

CONTACTS REÇUS ↘



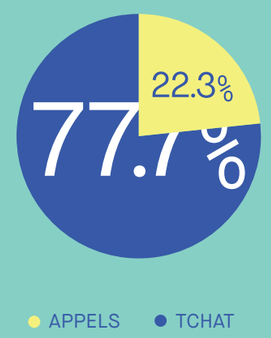


CHIFFRES GÉNÉRAUX

RÉPARTITION PAR TCHAT ET APPEL

77,7 % des appels sont pris en charge via le système de tchat en 2022-2023. Soit + 5,5 % par rapport à l'année précédente.

Cette double possibilité d'entrer en contact avec les bénévoles-écoutant·e·s permet de faciliter la prise de contact des bénéficiaires, selon qu'ils·elles se sentent plus à l'aise à l'écrit ou à l'oral.



↙ CONTACTS PRIS

Ce sont environ 6000 appels qui ont pu être pris en charge par les bénévoles en 2022-2023, ce qui correspond au même ordre de grandeur que celui de 2021-2022.

La capacité à prendre en charge des appels progresse en principe toute l'année grâce aux formations de nouveaux·elles bénévoles, qui prennent le relais des étudiant·e·s achevant leur bénévolat en fin d'année universitaire (*turn over* naturel lié au statut d'étudiant·e).

2022-23

Activité de la ligne d'écoute

CHIFFRES GÉNÉRAUX

DURÉE MOYENNE ET RÉPARTITION

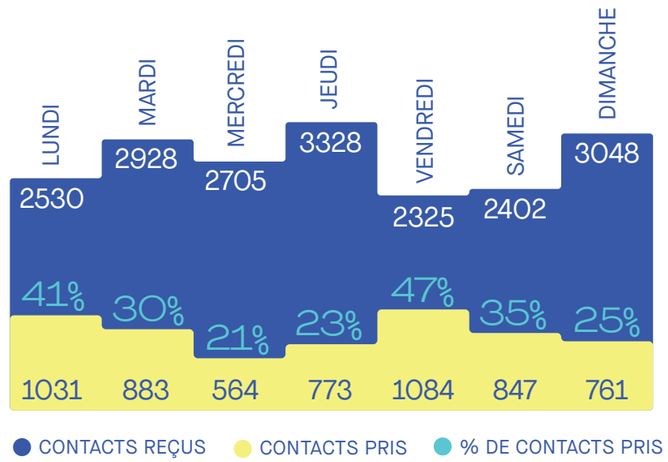
La durée maximum d'un appel est d'1h30 par téléphone, et 2h par tchat. La durée moyenne d'un appel est d'un peu plus d'une heure, ce qui reste constant par rapport à la durée observée sur la période précédente.

Le cadre d'appel permettant un échange long est une caractéristique essentielle du dispositif d'écoute de Nightline, et favorable à la libération de la parole des jeunes et des étudiant·es sur leur santé mentale.

Laisser la conversation s'élaborer progressivement et souvent longuement grâce à l'écoute active offerte par nos bénévoles, permet aux appelant·e·s d'amener des sujets liés à leur santé mentale, au fur et à mesure de l'échange, qu'ils et elles n'auraient pas spontanément amené en début d'appel ou après quelques minutes.

65 mn

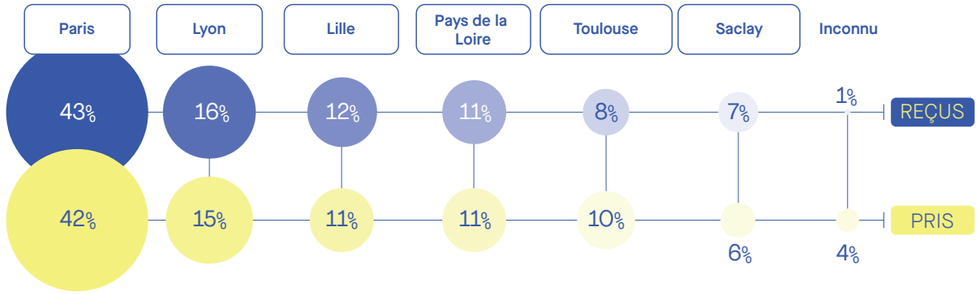
DURÉE MOYENNE D'UN APPEL (TCHAT ET TÉLÉPHONE) EN 2022-23



↙ RÉPARTITION PAR JOUR DE LA SEMAINE

Il est intéressant d'observer que la ligne d'écoute est sollicitée tous les soirs, sans variabilité du simple ou double d'un soir à l'autre.

Les différences observées du taux de prise en charge en fonction des jours de la semaine peuvent s'expliquer par le nombre d'antennes ouvertes. En effet, par exemple, le vendredi, 5 antennes sont ouvertes, et 3 le mercredi et le jeudi.



RÉPARTITION DES CONTACTS REÇUS/PRIS SELON L'ANTENNE ↑

L'antenne de Paris reste la plus sollicitée et celle qui prend le plus d'appels, ce qui est cohérent par rapport au nombre d'étudiant·e·s présent·e·s en région parisienne. Le volume d'appels pris par antenne est cohérent par rapport au volume d'appels reçus.

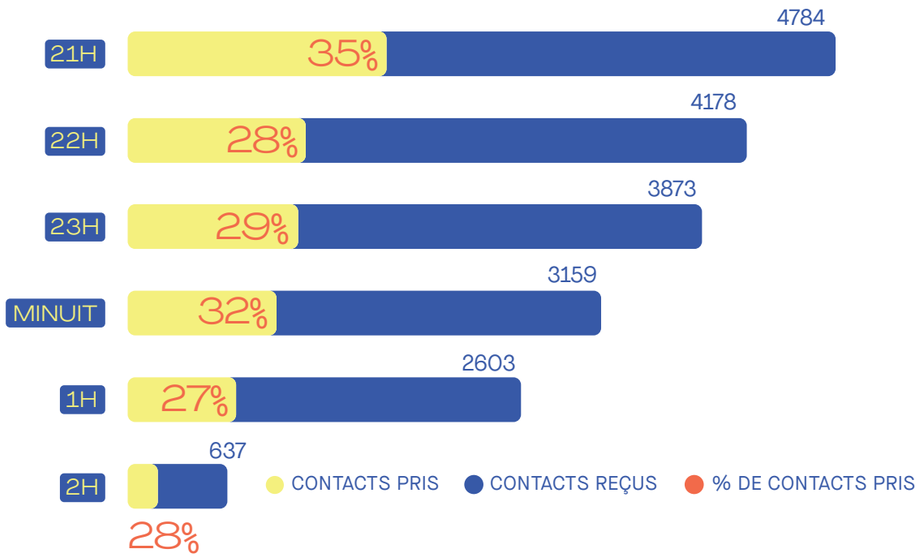
RÉPARTITION PAR HEURE DE DÉBUT D'APPEL ↓

La ligne d'écoute de Nightline reçoit des appels toute la nuit, avec davantage de contacts entre 21h et 22h. C'est aussi logiquement dans cette tranche horaire que les bénévoles prennent le plus d'appels (36 % des contacts sont pris en charge), puisque tou·te·s les bénévoles sont disponibles à l'ouverture des antennes à 21h.

Entre 22h et minuit, nous supposons qu'il y a un phénomène d' « embouteillages » : un appel dure en moyenne 1h, jusqu'à 1h30 par téléphone et 2h par tchat; les bénévoles ne peuvent donc pas prendre d'autres appelant·e·s pendant ce temps-là.

À partir de minuit, les conversations ayant débuté entre 21h et 22h sont finies et les écoutant·e·s de Nightline peuvent reprendre de nouveaux·elles étudiant·e·s au bout de la ligne. Cela explique le taux de 32 % de prise en charge entre minuit et une heure.

À partir de 1h, il y a de moins en moins d'appelant·e·s qui contactent la ligne d'écoute, qui ferme à 2h30.



THÉMATIQUES DES APPELS

THÉMATIQUES GÉNÉRALES

Nightline encourage les étudiant·e·s à appeler la ligne d'écoute pour « parler de ce qu'ils ou elles souhaitent » : « Il n'y a pas de mauvaise raison d'appeler ! ». À la fin de chaque appel, le ou la bénévole qui l'a pris en charge indique parmi une liste de thèmes celui ou ceux sur lesquels l'échange a porté.

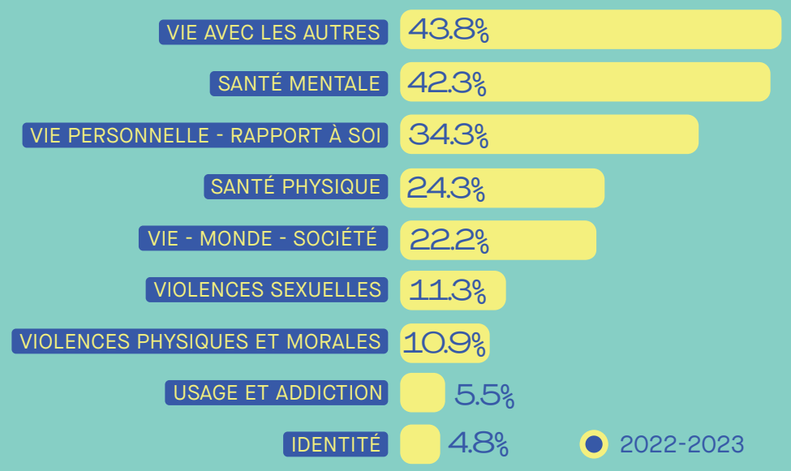
Chacune de ces grandes catégories regroupe des sous-thèmes (à part pour les deux dernières) :

- Santé mentale
- Usage et addiction
- Santé physique
- Vie personnelle, Rapport à soi
- Vie avec les autres
- Vie, monde, société
- Identité
- Violences sexuelles
- Violences physiques et morales

CATÉGORIES LES PLUS ABORDÉES PAR LES APPELANT·E·S ↘

Les catégories générales *Vie avec les autres* et *Santé mentale* sont les plus fréquemment abordées par les appelant·e·s, et l'ordre des thèmes varie peu.

On relève quand même une baisse de 10 points par rapport à l'an dernier sur la thématique *Vie avec les autres.*



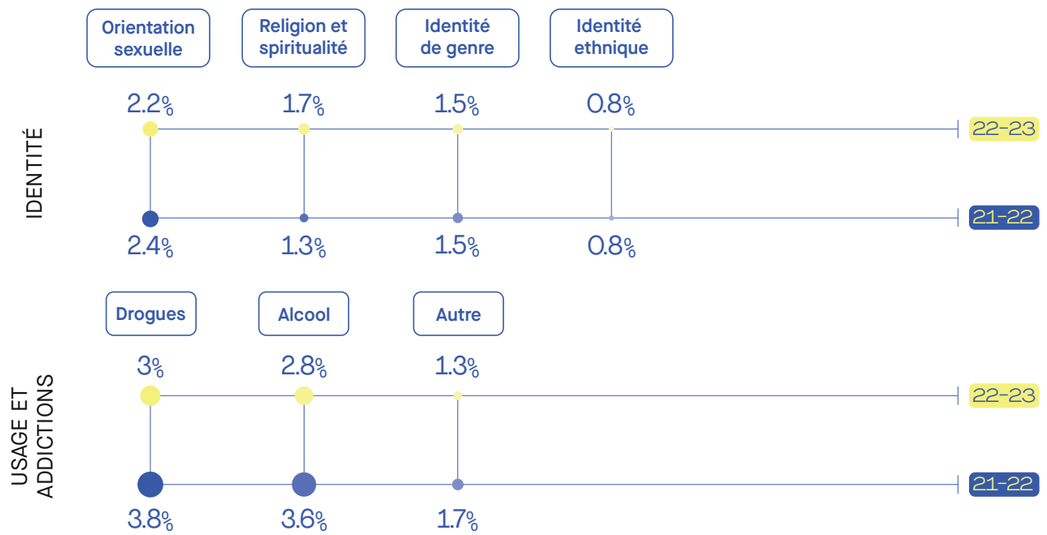
2022-23
Thématiques des appels

SOUS-THÉMATIQUES

Les sous-thématiques rattachées aux 10 thèmes généraux permettent d'affiner la compréhension des sujets qui ont été évoqués lors de l'appel.

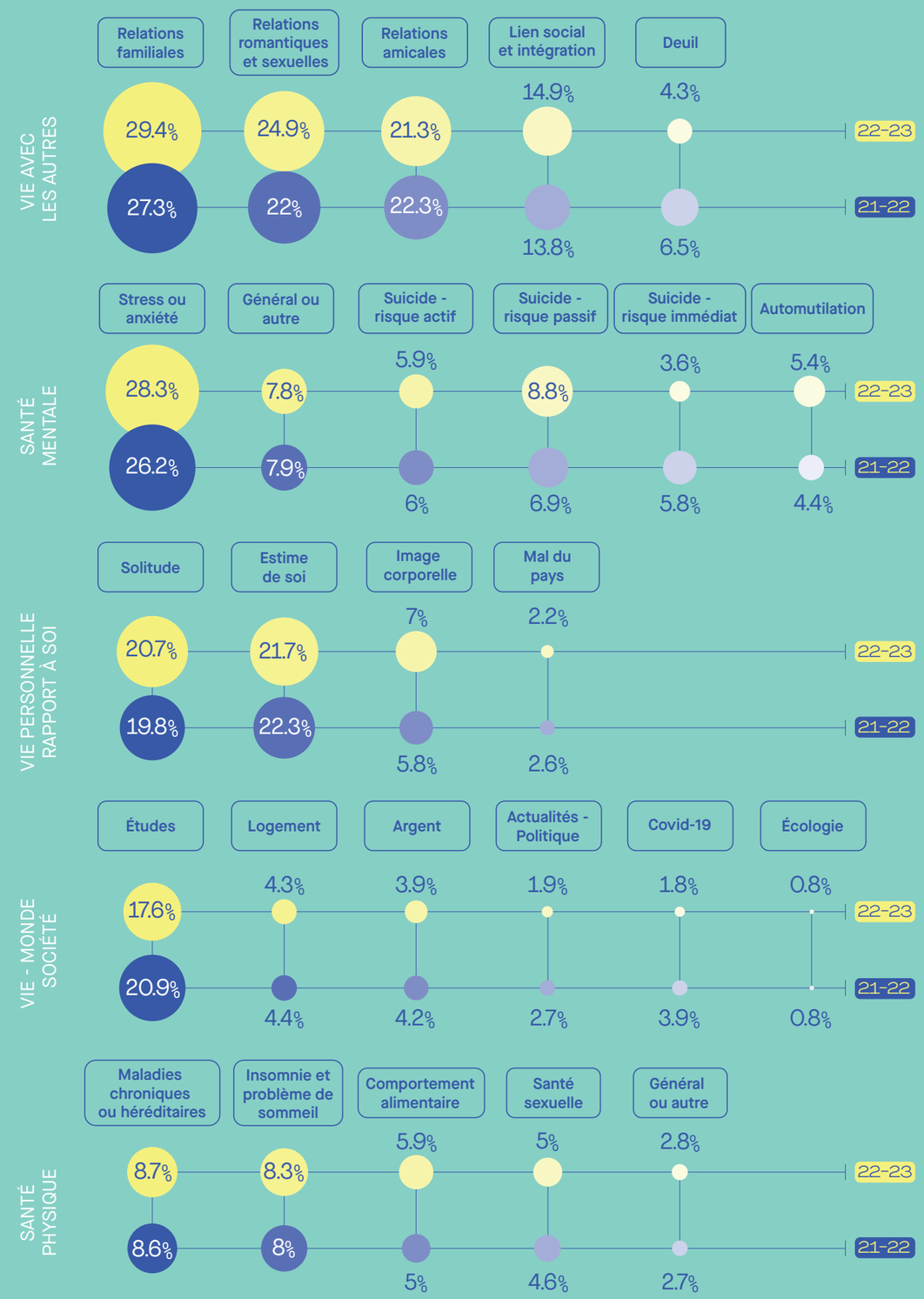
Par exemple, les relations familiales, amicales ou romantiques, la solitude, le lien social et l'intégration reviennent très régulièrement ; la ligne d'écoute est donc perçue comme une ressource permettant de recréer du lien social auprès d'étudiant·e·s qui font face à des difficultés relationnelles et/ou qui se sentent isolé·es.

Les études apparaissent aussi comme un sujet revenant souvent (17 % des contacts pris) pendant la conversation. Cela conforte l'intérêt de proposer une écoute de pair à pair, donnant accès à des interlocuteur·rices qui partagent un vécu commun avec les appelant·e·s : celui de l'enseignement supérieur et de la vie étudiante.



REPRÉSENTATION DES SOUS-THÈMES
PARMI L'ENSEMBLE DES APPELS ↗

REPRÉSENTATION DES SOUS-THÈMES
PARMI L'ENSEMBLE DES APPELS ↘



2022-23
Thématiques des appels

FOCUS SUR LES APPELS LIÉS À UN RISQUE DE SUICIDE

Trois niveaux de risque ont été définis concernant le suicide :

RISQUE IMMÉDIAT : Risque immédiat de suicide de l'appelant·e.

RISQUE ACTIF : L'appelant·e parle de l'éventualité de son suicide et a réfléchi aux moyens.

RISQUE PASSIF : L'appelant·e parle de l'éventualité de son suicide sans en avoir une idée concrète ou avoir réfléchi aux moyens.

Le suicide a été abordé au cours de 965 appels cette année, soit 16 % des appels pris; il était de 15 % l'année dernière. Si la proportion d'appels évoquant le suicide est globalement équivalente cette année par rapport à l'année précédente, les situations des appelant·e·s présentent un risque moins immédiat.

Depuis son lancement, Nightline s'est toujours appliquée à répondre avec rigueur à ces situations, en s'appuyant sur des professionnel·le·s à l'expertise reconnue. Chaque bénévole-écoutant·e reçoit une formation spécifique à la prise en charge des appels suicidaires lors de la formation initiale, approuvée par des psychiatres et présentée aux différents partenaires sanitaires de l'association.

L'association est membre de l'Union Nationale pour la Prévention du Suicide (UNPS), où elle travaille avec les autres grands services d'écoute du pays (SOS Amitié, Suicide Ecoute, etc.) sur la prise en charge d'appels suicidaires, et plus largement sur la prévention du suicide en France.

Nightline travaille activement avec le 3114, et des relais sont faits de Nightline au 3114, et du 3114 vers Nightline quand cela est approprié.

La proportion importante d'appels présentant un risque de suicide, avec une augmentation constatée l'année dernière qui s'est maintenue, nous amène à faire le même constat d'inquiétude que nous faisions déjà l'année dernière, et nous réaffirmons que la crise de santé mentale étudiante n'a pas disparu avec la fin de la crise sanitaire, et que cela doit rester une priorité de santé publique.

Santé Publique France relève cette augmentation dans les passages aux urgences pour gestes suicidaires chez les 18-24 ans en 2023, par rapport aux niveaux observés ces dernières années, 2019, 2020,2021 et 2022.

Nous constatons aujourd'hui les séquelles persistantes de la crise sanitaire sur la population étudiante, et Nightline continuera à s'engager, avec ses partenaires, pour apporter un maximum d'aide aux étudiant·e·s qui en ressentent le besoin.

965

APPELS ONT ABORDÉ LE SUICIDE, SOIT...

16%

DES APPELS PRIS

ORIENTATION ET INFORMATION

L'orientation des appelant·e·s vers d'autres services de santé mentale est un des services proposés par Nightline, qui s'applique également à sa ligne d'écoute.

Pour certaines situations, Nightline est une première étape pour initier un parcours d'accompagnement vers d'autres dispositifs d'aide en santé mentale, et notamment des services professionnels.

Nos écoutant·e·s sont formé·e·s et outillé·e·s afin de pouvoir répondre de manière adaptée, pertinente et efficace à chaque demande d'orientation vers d'autres services.

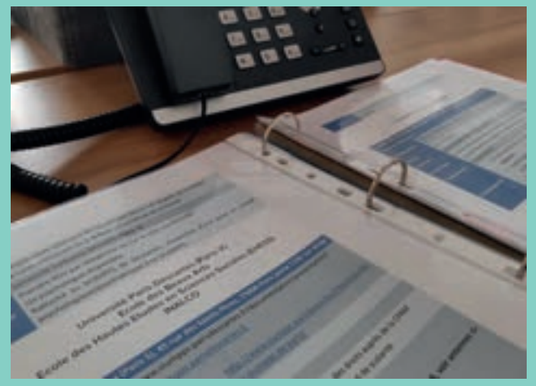
En vertu du principe de non-directivité, qui permet de créer un lien de confiance entre l'écoutant·e et l'appelant·e en offrant un cadre bienveillant et respectueux de la personne et de ses besoins, nos bénévoles sont amené·e·s à étudier les orientations possibles lorsque l'appelant·e en vient, au cours de l'appel, à en formuler la demande (à l'exception des appels évoquant un risque de suicide actif et immédiat, où la proposition d'orientation vers des services spécialisés est formulée systématiquement et à plusieurs reprises, à l'initiative du·de la bénévole écoutant·e).

Sur l'ensemble des appels pris, 6 % ont permis de transmettre expressément de l'information sur d'autres services, et 7 % d'orienter sur d'autres services, soit une proportion similaire à l'an dernier.

Les informations et orientations se font majoritairement vers d'autres services d'écoute professionnels, ainsi que vers les urgences. Les bénévoles invitent également à consulter l'annuaire soutien-etudiant.info qui recense l'ensemble des ressources disponibles pour ils·elles ; à se tourner vers leur SSE, les CMP...

7%

des appels pris orientent sur d'autres services



RETOURS DES ÉTUDIANT·E·S

La plateforme de tchat utilisée par l'association pour son service d'écoute propose systématiquement aux appelant·e·s de commenter leur interaction avec les bénévoles-écoutant·e·s, ce qui permet d'obtenir un retour sur leur expérience.

Entre le 1er mai 2022 et le 30 avril 2023, 793 notes ont été laissées (+15 % par rapport à l'an dernier) avec pour moyenne 4,2 sur 5. Depuis le 1er novembre 2022, l'association à mis en place une procédure afin de recueillir des données sur le vécu des appels et leurs effets auprès des bénéficiaires, par le biais d'un questionnaire. Il est disponible sur le site Internet de Nightline et un lien de redirection est présent à la fin de chaque tchat.

Entre le 01/11/2022 et le 30/04/2023, il y a eu 140 réponses au questionnaire: nous présentons donc ici des résultats préliminaires. Parmi les répondant·es, 63 % sont des personnes qui contactaient la ligne d'écoute pour la première fois.

Le sentiment général sur le service d'écoute de Nightline est largement positif avec près de 80 % de réponses favorables.

> « Je me sens moins stressée et plus écoutée »

↖ RETOURS D'APPELANT·E·S ↓

> « It was so helpful and sweet »

4,2/5

Score de satisfaction

75 % des appelant·e·s se sentent mal avant l'appel

↓ RETOURS D'APPELANT·E·S

IMPACT DE L'APPEL SUR LE BIEN-ÊTRE ET RECOURS À DES RESSOURCES DE SANTÉ MENTALE

Avant de contacter la ligne d'écoute de Nightline, plus de 75 % des répondant·e·s déclarent se sentir mal ou plutôt mal, soulignant que le dispositif est identifié comme ressource vers laquelle se tourner à l'occasion d'un moment difficile.

A près de 70 % les répondant·e·s indiquent que l'appel leur a permis de se sentir mieux.

Presque 80 % des répondant·e·s indiquent qu'ils·elles se sont senti·e·s à l'aise pour aborder n'importe quel sujet ; iels sont également une majorité (63 %) à partager s'être senti·e·s compris·es et soutenu·e·s au cours de l'appel, et 72 % s'être senti·e·s moins seul·e·s grâce à l'échange avec un·e bénévole.

Enfin, presque 60 % des répondant·e·s indiquent que leur appel leur a permis d'avoir davantage envie de contacter un·e professionnel·le de santé (psychologue, médecin ou autre). Ce résultat vient souligner la démarche de complémentarité et de porte d'entrée vers le soin pour certain·e·s, qu'occupe Nightline et la pair-aidance.

La ligne d'écoute est un dispositif qui permet à des étudiant·e·s qui étaient moins enclin·es à avoir recours directement à une aide professionnelle, d'envisager davantage cette possibilité grâce à leur usage et leur rencontre avec des pairs-aidants.

> « J'espère sincèrement que vous savez à quel point votre travail aide les autres, merci pour tout »

> « Cela m'a permis de me concentrer sur des choses vraiment importantes (...) de mieux dormir et surtout de déculpabiliser »

70 % des appelant·e·s se sentent mieux après l'appel

IMPACT DE L'ENGAGEMENT ASSOCIATIF SUR LE DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES DES BÉNÉVOLES

L'évaluation de l'impact de la ligne d'écoute évoque évidemment en premier lieu les effets pour les bénéficiaires. Pour autant, dans l'évaluation d'actions qui reposent sur la démarche communautaire, il est important et nécessaire de s'intéresser également aux effets sur les pairs-aidant·es impliqué·e·s dans des actions de soutien.

C'est dans cette perspective que l'association a diffusé fin avril un questionnaire auprès des bénévoles, qui visait à évaluer l'impact de l'engagement associatif chez Nightline sur le développement des compétences psychosociales, c'est-à-dire toutes les capacités qui permettent à une personne de maintenir un état de bien-être et de développer des interactions constructives.

L'analyse des réponses des 51 participant·e·s ayant complété le questionnaire ont permis de dégager trois principaux axes d'impact. Les bénévoles décrivent ainsi que leur engagement dans les actions de Nightline, et en particulier sur la ligne d'écoute, leur a permis de développer :

UNE MEILLEURE CONSCIENCE DE SES PROPRES ÉMOTIONS
la capacité à les repérer, les nommer, mieux les comprendre quand elles surviennent

UNE GESTION PLUS EFFICACE DES ÉMOTIONS
notamment négatives

UNE MEILLEURE CAPACITÉ À FAIRE FACE ET À RÉSOUDRE LES SITUATIONS IMPRÉVUES
et les problèmes, en s'appuyant notamment sur le soutien et l'aide de proches

Cette première enquête va servir de base dans les futures enquêtes pour mesurer l'évolution des compétences des bénévoles tout au long de leur parcours chez Nightline, dès l'année académique 2023-2024.

2022-23
Retours des étudiant·e·s

Louis
bénévole et porte-parole à Angers

> « Mon engagement est extrêmement gratifiant. Je me sens utile en apportant du soutien aux étudiant·e·s (...) Dans mon bénévolat, j'ai aussi développé des compétences précieuses qui me serviront tant dans ma vie personnelle que professionnelle. »

Cela fait un peu plus d'un an que j'ai décidé de m'engager pour améliorer la santé mentale des jeunes et des étudiant·e·s en devenant bénévole au sein de l'association Nightline. Choisir de m'impliquer pour soutenir la communauté étudiante a été une décision naturelle pour moi, motivée par un souci du bien-être de mes pairs. Témoin pendant mon parcours estudiantin des difficultés que rencontraient certain·e·s de mes ami·e·s, j'ai souhaité devenir bénévole dans une association qui s'efforce de trouver des solutions à ces problématiques, notamment sur le versant de la santé mentale : j'ai trouvé Nightline.

Mon engagement est extrêmement gratifiant. Je me sens utile en apportant du soutien aux étudiant·e·s, cela en prenant leurs appels et tchats lors des soirées d'écoute. J'ai noué de nouvelles relations avec d'autres bénévoles qui sont aujourd'hui devenu·e·s des ami·e·s avec lesquel·le·s je partage des moments inoubliables. Dans mon bénévolat, j'ai aussi développé des compétences précieuses qui me serviront tant dans ma vie personnelle que professionnelle. Ainsi, Nightline m'a donné l'occasion d'affiner mon écoute active et de mieux comprendre les enjeux de la santé mentale étudiante. En me permettant également d'occuper plusieurs responsabilités au sein de l'association, « responsable formation locale », puis « président » et plus récemment « porte-parole », Nightline m'a permis d'améliorer mes compétences en matière de création et de gestion de projet, de supervision et d'accompagnement d'un groupe de bénévoles ainsi que la capacité à savoir s'exprimer en délivrant un message clair devant une assemblée ou des médias.

Nightline met au centre de toutes ses activités, l'action des bénévoles. Mais ce qui rend encore plus enrichissante cette expérience de bénévolat, c'est que l'association permet aux bénévoles d'être accompagnés par des professionnel·le·s. J'ai ainsi fait la connaissance d'une déléguée territoriale, d'une data scientist, d'une coordinatrice des territoires, de spécialistes de la communication et bien sûr de psychologues. Ils·elles ont rendu mon bénévolat encore plus intéressant et m'ont donné une motivation supplémentaire pour continuer à œuvrer pour permettre l'amélioration de la prise en compte de la santé mentale, même après la fin de mes études.

TROISIÈME PARTIE : INFORMER ET PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE ÉTUDIANTE

03 Informer + promouvoir la santé mentale des étudiant·e·s

À LA RENCONTRE DES ÉTUDIANT·E·S SUR LES CAMPUS

Nightline mène des actions d'aller-vers dans les campus et les lieux de vie des étudiant·e·s dans les régions où l'association est implantée. La rencontre en présentiel permet d'aborder le sujet de la santé mentale de manière individuelle, de contribuer à lever le tabou qui entoure ce sujet, d'informer sur les ressources existantes et de faire connaître le service d'écoute.

Avec des actions de promotion de la santé mentale visant à augmenter les capacités des individus à être acteur·rice·s de leur bien-être et de leur santé et des actions de prévention, nous avons rencontré cette année près de 15 000 étudiant·e·s (+58 %) lors de 260 actions.

Les actions (stands, ateliers, interventions etc) sont portées par des volontaires en service civique, âgé·e·s de 18 à 26 ans, qui ont choisi de vivre une expérience d'engagement chez Nightline. Porté·e·s par leur intérêt pour le sujet de la santé mentale et/ou tout simplement par l'envie de s'engager au bénéfice de la communauté étudiante, les volontaires en service civique, ont été à la rencontre d'étudiant·e·s dans 51 villes en Ile-de-France, Hauts-de-France, Occitanie, Auvergne-Rhône-Alpes et dans les Pays de la Loire.

Lors de ces interventions, ils·elles ont distribué près de 28 000 goodies sous diverses formes : carte de visite, stylos, affiches, tote bags, ...

Les échanges sont l'occasion de parler de santé mentale, à l'aide d'outils ludiques développés par les équipes : roue des émotions, tableau du « comment ça va, vraiment ? », bac à good vibes, etc. Nightline conçoit des formats qui permettent de s'adapter et de se déployer facilement dans un lieu de passage étudiant (ex : devant un restaurant universitaire). En parallèle, l'association met à disposition des établissements, via les services de santé ou de vie étudiante, des éléments de communication pour des affichages ou des distributions complémentaires.

15 000
ÉTUDIANT·E·S RENCONTRÉ·E·S

LORS DE
260
ACTIONS ET RENCONTRES MENÉES DANS

51
VILLES

LE SOUTIEN PAR LES PAIRS DANS LES ACTIONS DE PROXIMITÉ

Les rencontres avec les étudiant·e·s sont portées par 16 volontaires en service civique. En âge d'être étudiant·e·s, souvent en pause dans leur études et souhaitant s'engager, les équipes de volontaires en service civique sont accompagnées par les délégué·e·s territoriaux·ales en région. En 2022-2023, les volontaires ont réalisé 12 288 heures d'engagement, au service de la santé mentale étudiante.

Leurs actions, au-delà des stands, permettent de contribuer à la conception des nouveaux formats d'activités dans le domaine de la prévention ou de la promotion de la santé mentale. Ce travail de conception et de test de nouveaux outils est suivi par une psychologue de Nightline. Par ailleurs, les volontaires sont amené·e·s à tisser du lien avec des associations étudiantes, en particulier pour continuer de mobiliser la méthode du pair à pair. Les associations étudiantes sont en effet très insérées dans le tissu social et institutionnel des établissements d'enseignement supérieur, c'est pourquoi viser la sensibilisation de ces publics et les outiller permet d'avoir un meilleur impact auprès de la population étudiante en général. Cette année, nous avons mené des partenariats avec près de 40 associations étudiantes partout en France.

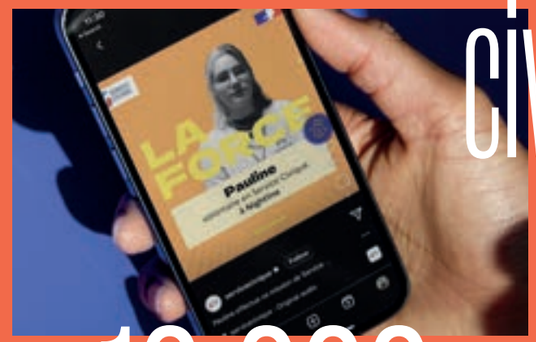
Les volontaires sont accompagné·e·s, formé·e·s, sensibilisé·e·s sur le sujet de la santé mentale tout au long de leur volontariat. Ainsi, ils et elles se sentent davantage concerné·e·s par les questions de santé mentale, la leur et celle de leur entourage, et sont à même d'informer autour d'eux·elles. Lorsqu'ils·elles sont concerné·e·s et affecté·e·s par des difficultés, nous ajustons l'accompagnement et les missions.

2022-23

Zoom sur...

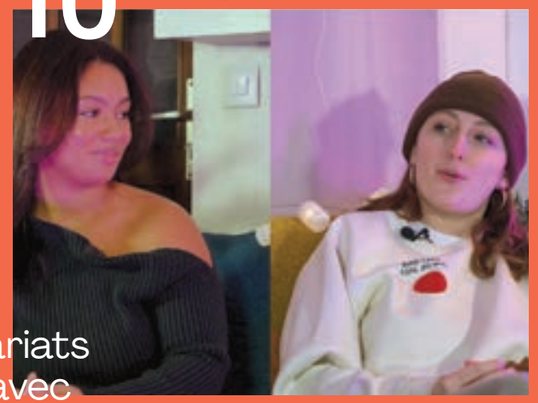
Le service civique

L'Agence du Service Civique a mis en valeur le parcours de Pauline, volontaire pour Nightline en Île-de-France. ↓



12 288 heures d'engagement en 2022-2023

16 volontaires en service civique formé·e·s



↑ Dans le cadre de leur volontariat, Marie et Kellen ont souhaité revenir sur leur parcours de volontariat en détail dans le podcast de Nightline « Vide Ton Sac ».

40 partenariats menés avec associations étudiantes

ACTIONS DIGITALES

NIGHTLINE TALKS

Au-delà de l'utilisation institutionnelle des réseaux sociaux par l'association, Nightline poursuit son objectif de promotion de la santé mentale et de déstigmatisation auprès des jeunes grâce à ses canaux dédiés Nightline Talks.

Ces actions digitales viennent compléter les actions de proximité, permettent de toucher un public plus large de jeunes internautes et de traiter de sujets variés tout au long de l'année selon plusieurs thématiques identifiées comme pertinentes pour le public cible : sommeil, anxiété, solitude, études, etc.

Sur Instagram, la communauté Nightline Talks a pu grandir tout au long de l'année avec un total de 1 712 135 impressions enregistrées entre avril 2022 et mai 2023 (+44 % par rapport à la période précédente). Sur TikTok, un bond a été enregistré, avec plus de 13 millions de vues enregistrées pour 90 publications.

Dans une logique d'adaptation continue aux tendances digitales et au mode de consommation de contenus des jeunes, l'association a développé de nouveaux formats innovants et cohérents avec les attentes de la cible des 18-24 ans, en particulier des formats snacking, plus courts et percutants (ex : les vidéos micro-trottoirs partageant des témoignages d'étudiant·e·s).

Ces formats renvoient systématiquement vers des ressources adaptées et gratuites pour les étudiant·e·s dans un souci d'information et d'accessibilité.

La poursuite du projet NightlineTalks a permis à l'association de tisser des liens solides avec des personnalités publiques qui portent les messages de l'association pro bono à leur audience et partagent des témoignages personnels inédits favorisant l'identification. A titre d'exemple, parmi les invité·e·s de cette année de la série « Contre-Soirée » de Nightline : la comédienne Lauréna Thellier, la chanteuse Tessae, la comédienne et ex-mannequin Victoire Dauxerre (également ambassadrice de l'association depuis septembre 2022), le YouTubeur Cyrus North (également ambassadeur de l'association depuis septembre 2022).

Nightline Talks a été le lieu de collaboration avec d'autres acteur·rice·s clés du champ de la santé mentale et associatif actifs sur les réseaux : Musae, Dites Je Suis Là, Fraternité Générale, Psycom, etc.

2022-23

Nightline Talks

21 885 + 30%

abonné·e·s
Instagram

Contre Soirée : Santé mentale et philosophie, avec notre ambassadeur Cyrus North ↓

120 476 + 38%

mentions j'aime
Instagram
et TikTok

13 878 207

vues
Instagram
et TikTok

2022

Campagne annuelle

Le kit de vie de vie de vie

Nightline FRANCE

Pour la troisième année consécutive, Nightline a réalisé une campagne annuelle de communication adressée aux jeunes, débutée le 14 novembre 2022. Cette année, l'objet de cette campagne était le lancement d'une nouvelle ressource digitale développée par l'association : le Kit de (sur)vie.

Ce kit, disponible gratuitement sur le site Internet de l'association, a été conçu pour aider les jeunes à prendre soin de leur santé mentale et à soutenir leurs proches.

En suivant un parcours personnalisé et en évaluant son humeur du moment, l'utilisateur·trice est orienté·e vers les activités, mini-jeux et ressources qui correspondent le mieux à sa situation. Un volet « j'ai un·e ami·e qui va mal » a également été développé, pour donner des clés pour soutenir un·e proche en souffrance. Enfin, un mini-dico propose des définitions simples et concrètes d'un ensemble de termes liés à la santé mentale ainsi que des ressources professionnelles auxquelles s'adresser en cas de besoin (ex : qu'est ce qu'un psychiatre ? quelle différence avec un psychologue ? etc).

Les ressources proposées dans le kit de (sur)vie sont issues d'une collaboration approfondie entre étudiant·e·s, psychologues et communiquant·e·s de l'association. L'élaboration des outils a suivi un plan méthodique dans sa construction et sa mise en oeuvre, reprenant les recommandations de la démarche évaluation-action. Celle-ci favorise l'émergence d'actions de prévention et promotion de la santé fondées sur les données probantes, en réduisant l'écart avec les connaissances scientifiques, tout en permettant de développer des dispositifs innovants.

Nightline s'est appuyé sur des contenus scientifiquement valides, notamment inspirés des thérapies comportementales et cognitives et de la psychologie positive, et ancrés dans la réalité étudiante à travers des mini-jeux et des mises en situation. Ces contenus, appuyés par un univers graphique inédit, ont été travaillés pour être adaptés aux usages du public jeune.

COMMUNICATION MULTICANALE

Les réseaux sociaux de l'association ont été parmi les canaux privilégiés de diffusion de la campagne Kit de vie. Sur les comptes Instagram (@nightlinefrance et @nightlinetalks) et sur TikTok (@nightlinetalks), l'association a proposé des contenus aux formats et sujets variés (posts informatifs, stories, vidéos, témoignages, présentation de la ressource, adaptation de certains contenus du kit de vie, etc) tout au long de la campagne, pour certains sponsorisés dans le but d'acquérir une audience plus large.

Nightline a également pu bénéficier, dans le cadre de l'accompagnement par le programme mondial « TikTok for Good » d'une sponsorisation gratuite sur TikTok : sur la journée du 20/11/2022, le TikTok de promotion du kit de vie a été sponsorisé et vu par 12,9 millions d'utilisateur·trice·s uniques ce qui a provoqué environ 250 000 visites sur le site kitdevie.fr.

Dans l'optique de toucher un public jeune plus large que la communauté Nightline, nous avons mis en place un partenariat avec le média Topito dont une part importante de l'audience est âgée de moins de 30 ans. Nous avons dans ce cadre développé plusieurs formats : une image social (meme), un Reel, une vidéo et un article top 10, ainsi qu'une présence en display sur le site de Topito. Ces formats, qui déclinent certains des messages clés du kit de vie sous une forme humoristique, ont été largement diffusés et consultés (plus de 2 000 000 de personnes touchées).

UNE DÉCLINAISON PHYSIQUE

Il convenait également de décliner ce kit de vie digital et la communication correspondante en version physique à travers des stands, des goodies et des affichages dédiés.

Nous avons ainsi tenu 29 stands sur le kit de vie en région parisienne, proposant des déclinaisons physiques de certaines activités du kitdevie.fr, avec par exemple un tableau de la gratitude, déclinaison du journal de la gratitude, ou un jeu de cartes basé sur le mini-dico. Ils ont été l'occasion de distribuer nos goodies de campagne permettant d'ancrer le kit de vie dans le quotidien des étudiant·e·s et des jeunes.

Enfin, un partenariat pro-bono avec Phénix Groupe nous a permis de diffuser un spot de promotion du kit de vie sur près de 1 600 écrans urbains répartis dans de nombreuses villes de France et ainsi toucher plus de 4 000 000 de personnes.

AMBASSADEUR·RICE·S DE CAMPAGNE

Cette campagne a été l'occasion de travailler avec des ambassadeurs·drice·s pour promouvoir l'association et notamment le kit de vie. Nous avons ainsi collaboré avec Victoire Dauxerre, comédienne, étudiante en psychologie et ex-mannequin, autrice du best-seller *Jamais assez maigre*, Charles Cortot, pilote de moto notamment sur les 24h du Mans, et Cyrus North, créateur de vidéos sur YouTube. Ces ambassadeurs·drice·s ont partagé tout au long de la campagne des informations sur le kit de vie, sur leurs réseaux sociaux personnels comme lors de prises de parole médiatiques, et ont également eu l'occasion d'intervenir lors de la conférence de presse au lancement de la campagne.

ÉVALUATION ET MESURE D'IMPACT

L'élaboration du kit de vie a fait l'objet d'une évaluation théorique lors de la conception du projet, pour estimer l'efficacité potentielle de l'intervention et s'assurer que les bénéfices attendus soient plausibles, fondés et réalistes. L'équipe prévention et recherche a ainsi mobilisé les connaissances scientifiques, théoriques et contextuelles pré-existantes. Une étude pré-test, soit une étude qualitative réalisée auprès de la communauté étudiante pour tester les contenus a été réalisée via des workshop avec les bénévoles, avant que les outils ne soient testés sur un petit échantillon d'étudiant·e·s.

Nightline a également évalué la mise en œuvre et les résultats par indicateurs lors du déploiement : description de l'exposition aux messages de campagne, nombre d'utilisateur·rice·s du site etc. Sur les déterminants de santé visés, l'association s'attache à vérifier si un changement effectif de comportement est confirmé, notamment via des questions posées à la fin des outils.

Un total de 381 réponses ont été recueillies entre le 5 décembre 2022 (date de mise en place de la mesure) et le 6 juin 2023.

L'outil *régulation des émotions* est celui dont l'impact a été évalué le plus positivement par les utilisateur·ices, dont 91 % a déclaré que cet outil l'avait aidé, 86 % qu'il avait appris quelque chose et 100 % que des éléments pourraient être appliqués dans sa vie.

L'outil *distorsions cognitives* a permis à 90 % des répondant·e·s d'apprendre quelque chose et 79 % disent qu'ils·elles pourraient appliquer des éléments dans leur vie ; c'est 77 % pour l'outil *activation comportementale*, et seulement 40% pour l'outil *identification des émotions*, le moins bien évalué.

Pour évaluer le degré d'exposition à la campagne, le degré de connaissance de Nightline, et les effets de l'exposition à des messages portés par la campagne, l'association a mis en place en collaboration avec le Docteur Ilaria Montagni, enseignant-chercheur à l'Université de Bordeaux spécialisée sur la communication en santé, une enquête à ce jour complétées par plus de 756 étudiant·e·s.

Les résultats de cette enquête, ainsi que l'analyse de l'efficacité des moyens et modes de communication pour produire des effets, seront présentés au sein d'un livre blanc dans les prochains mois : il sera un point d'appui pour nos futurs campagnes, et partagé avec l'écosystème.

Cyrus North, Victoire Dauxerre et Charles Cortot

2022-23 Campagne annuelle

+20 relais par l'écosystème

20,0 millions de personnes touchées

310 000 visites uniques sur kitdevie.fr

49 couvertures médiatiques

Prévention + promotion de la santé mentale auprès des jeunes

04

QUATRIÈME PARTIE : PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE AUPRÈS DES JEUNES

Nightline FRANCE

DISPOSITIF

D'INTERVENTIONS EN CLASSES PRÉPARATOIRES AUX GRANDES ÉCOLES

Gestion du stress difficile, pression à la réussite, difficultés de sommeil, déprime plus ou moins passagère : les étudiant·e·s en classes préparatoires ont bien souvent du mal à prendre soin de leur santé mentale durant leurs études. Souvent loin d'être une priorité, le maintien d'une bonne santé mentale est pourtant un facteur essentiel de réussite académique.

Dans ce contexte, Nightline a mis en place à la fin 2020 un dispositif s'adressant spécifiquement à la population des étudiant·e·s de CPGE dans la ville de Paris, grâce au soutien du Crous de Paris via la CVEC. Le dispositif est constitué d'intervention auprès des étudiant·e·s, d'une formation pour leurs enseignant·e·s, de rencontres avec les infirmier·e·s scolaires et de la mise en place de partenariats avec des structures de soutien psychologiques.

> « Cette formation est très complète et claire, et nous permet d'apprendre à dédramatiser des situations complexes »

UNE PROFESSEURE
AYANT SUIVI LA FORMATION

← **ÉLÉONORE JARRIGE**
DOCTEURE EN PSYCHOLOGIE
CHARGÉE DU PROJET CPGE

DISPOSITIF

D'INTERVENTIONS EN CLASSES PRÉPARATOIRES AUX GRANDES ECOLES

2050 étudiant·e·s de 54 classes (toutes filières confondues) ont été touché·e·s entre mars 2022 et février 2023. Les indicateurs de mesure d'impact de l'intervention montrent que les scores d'utilité (4,3/5) et de satisfaction (4,5/5) sont élevés et très satisfaisants.

D'ancien·ne·s étudiant·e·s en CPGE ont également co-construit une campagne d'affichage de prévention en santé mentale pour les étudiants CPGE.

2050
étudiant·e·s

54
classes

★★★★☆
Score de satisfaction

★★★★½
Score d'utilité

CLASSES PRÉPARATOIRES AUX GRANDES ÉCOLES

Enseignant·e·s

27
professionnel·le·s

4
interventions

★★★★★★½
Score de satisfaction

★★★★★★½
Score d'utilité

27 professionnel·le·s ont pu bénéficier de la formation, à travers 4 interventions dans 3 lycées. Les scores de satisfaction (moyenne de 6,33/7) et d'utilité perçue (moyenne de 6,33/7) de l'intervention sont très élevés et donc satisfaisants.

Infirmier·e·s

Un atelier en présentiel a été organisé avec la participation de 10 infirmières. Cet atelier a offert un espace de parole permettant le partage de situations problématiques et de solutions ou d'accompagnements possibles. Des ressources et des outils sur la santé mentale étudiante ont pu leur être présentés, notamment pour l'accompagnement des étudiant·e·s ayant des pensées suicidaires.

10
infirmier·e·s

Étudiant·e·s

1
permanence

58
étudiant·e·s

Partenariats

Nightline a participé à la mise en place d'une permanence psychologique au lycée Chaptal en collaboration avec les professionnel·le·s du centre médico-psychologique (CMP) Amsterdam, permettant aux étudiant·e·s du lycée d'avoir accès à une consultation au sein de leur établissement : 58 étudiant·e·s ont bénéficié de ce soutien. Par ailleurs, le partenariat avec le CPS (Centre de Prévention Suicide de Paris), permet aux jeunes de bénéficier de consultations rapides pour des états de crises aiguës.

DISPOSITIF

SENTINELLES ÉTUDIANTES

À la fin du printemps 2022, le dispositif Sentinelles étudiantes était expérimenté grâce au Crous de Paris, en partenariat avec le Groupement d'Études et de Prévention du Suicide (GEPS).

Ce dispositif est un moyen unique de prévention primaire du suicide qui s'appuie sur le repérage et l'orientation des personnes en situation de souffrance psychique par des étudiant·e·s volontaires formé·e·s.

À partir de la formation Sentinelles initialement développée par le GEPS et en collaboration avec eux, Nightline a adapté son contenu pour qu'il puisse répondre aux spécificités de la population étudiante. Actuellement, Sentinelles étudiantes représente neuf heures de formation co-animées par un·e formateur·ice psychologue et un·e formateur·ice pair formé·e par Nightline.

Elle aborde la question des stigmas autour de la santé mentale dans la vie étudiante, des signaux d'alerte qui témoignent d'une détresse, et des outils qui peuvent être mobilisés pour aller vers l'étudiant·e et l'orienter vers les soutiens adéquats.

Nightline assure également un cadre éthique aux étudiant·e·s volontaires tout au long de leur mission via :

UNE SUPERVISION ET SUIVI EN GROUPE PAR UN·E PSYCHOLOGUE de Nightline, du GEPS, ou du service de santé de l'établissement d'1h30, une à deux fois par semestre.

UN PARTENARIAT CONCLU AVEC LE CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE PARIS (CPS) permettant une évaluation et, si nécessaire, une prise en charge des étudiant·e·s en souffrance repérée.

UNE SOLUTION DE RECOURS POUR SOUTENIR LES ÉTUDIANT·E·S SENTINELLES dans leurs fonctions, accessible à travers les professionnel·le·s du numéro national de prévention du suicide (3114).

← **LOU BENMENNI-LEPRINCE**
PSYCHOLOGUE
CHARGÉE DU DISPOSITIF SENTINELLES

2022-23
Sentinelles étudiantes

14 formations sentinelles étudiantes dispensées auprès de...

14 communautés étudiantes
ENS-PSL, ESPCI, Ecole des Mines, AgroParisTech, Ecole Nationale des Ponts et Chaussées, Ecole du Louvre, SKEMA, CY Université, EBI, ESITC, EPF, Animafac, Agep, Cop1

146 étudiant·e·s volontaires formé·e·s avec le soutien de l'ARS Île-de-France

↖ Le dispositif est à ce jour prêt à être déployé plus largement en France.

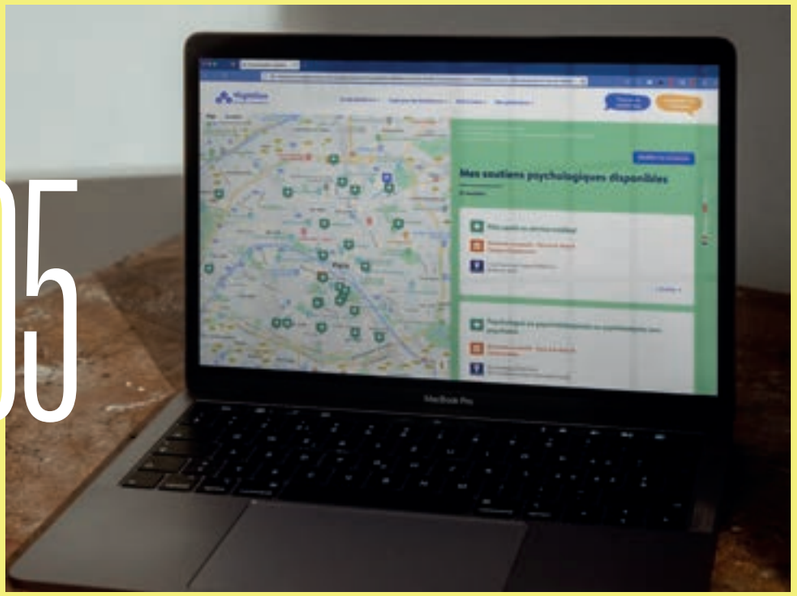
Témoignage de Sentinelle

> « Ce qui m'a fait le plus plaisir, c'est qu'elle était impressionnée que j'ai pu repérer ce problème »

« Je suis allée parler aujourd'hui à la fille qui selon moi, souffrait de troubles alimentaires. Elle a accepté de se confier et m'a affirmé qu'elle avait des difficultés en ce moment à propos de ses TCA, mais qu'elle voudrait aller mieux... »

Orientation des étudiant·e·s vers les ressources adaptées

05



CINQUIÈME PARTIE : ORIENTATION DES ÉTUDIANT·E·S VERS LES RESSOURCES ADAPTÉES

LES ANNUAIRES DIGITAUX

Au plus fort de la crise sanitaire, en 2020, Nightline avait recensé l'ensemble des ressources psychologiques accessibles et ouvertes aux étudiants, par l'intermédiaire de fiches pdf, classées par académie, via son site soutien-etudiant.info et student-support.info

En 2021, elle a créé un dispositif d'orientation à destination des étudiant·e·s de l'académie de Paris dans un premier temps, soutenu par le Crous de Paris ; il propose une recherche en fonction de l'établissement supérieur et du lieu de vie de l'étudiant·e, de la préférence linguistique, et permet aux étudiant·e·s de trouver les informations nécessaires sur les modalités d'accessibilité de ces structures.

En 2022-2023, Nightline a fusionné ces annuaires pour conserver la dimension nationale de l'un, l'ergonomie et les fonctionnalités pour les mises à jour de l'autre. Ainsi, à date, ce sont plus de 5 000 établissements d'enseignement supérieur qui ont intégré la base de données de notre annuaire soutien-etudiant.info. Plus de 171 structures de soins ont répondu à notre questionnaire pour un total de 221 sites répertoriés. C'est grâce aux partenariats tissés avec de nombreux établissements d'enseignement supérieur ainsi qu'une phase de recensement intensive auprès des structures de soins que nous avons pu effectivement étendre l'échelle de l'outil numérique. Le travail se poursuit intensément avant l'été.

Du 1er mai 2022 au 30 avril 2023, ce sont ainsi plus de 43 000 visiteur·se·s qui ont consulté les annuaires. Un peu plus de 5% a cherché la possibilité de recourir à des soutiens psy en anglais.

EN INTERNE

Afin d'accompagner ses bénévoles et permettre à ces dernier·e·s d'orienter au mieux leurs pairs, l'association a développé diverses fiches infos sur des ressources disponibles selon des thématiques spécifiques (sexualités, addictions, violences sexuelles et sexistes).

221

STRUCTURES DE SOINS RÉPERTORIÉES

5 000

ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR RÉFÉRENCÉS

43 700

VISITEUR·SE·S ANNUELS

Perspectives

L'association continue son travail de récolte d'informations afin d'alimenter et de perfectionner son annuaire digital et permettre à tou·te·s les étudiant·e·s de France d'avoir accès à l'ensemble des ressources en matière de soins en santé mentale. En mettant à jour régulièrement les conditions d'accessibilité aux structures de soin, l'annuaire vise à permettre aux étudiant·e·s de trouver des ressources appropriées pour chacun des cas.

Un élargissement thématique au-delà des soutiens psychologiques pour les étudiant·e·s est envisagé.

2023-24
Perspectives

2023
PERSPECTIVES
2024

NIGHTLINE POURSUIT SON DÉPLOIEMENT SUR LE TERRITOIRE

En 2023-2024, l'association va développer la ligne d'écoute et les actions de proximité au sein de nouvelles régions, notamment avec l'ouverture de Nightline Normandie afin de toucher encore davantage d'étudiant·e·s sur l'ensemble du territoire. Nightline poursuivra son maillage du territoire en portant une attention particulière aux villes étudiantes de taille moyenne et aux villes dites d'équilibre au sein desquelles se situent de nombreux campus décentralisés.

Les projets de prévention, expérimentés puis déployés en Île-de-France, seront également étendus sur les territoires d'implantation de l'association.

LANCEMENT D'UN RÉSEAU EUROPÉEN

Nightline France est née de la collaboration entre Niteline Dublin et l'un de ses ancien·ne·s bénévoles. L'association attache une grande importance à l'histoire et à l'envergure européenne des Nightlines afin de mutualiser les expériences et les pratiques et favoriser la construction de projet et de plaidoyer communs. Nous travaillons au rapprochement entre soixante-dix Nightlines européennes.

La mise en place d'une collaboration avec Nightline Association, tête de réseau des Nightlines britanniques, Förderinitiative Nightlines Deutschland, tête de réseau des Nightlines germanophones, et Niteline Dublin a permis l'amorce d'une organisation en réseau avec la mise en commun de ressources, ainsi que d'outils partagés de communication et de collaboration.

Dans l'objectif de faciliter les échanges de pratiques, Nightline France a aussi organisé des ateliers digitaux collectifs réunissant une vingtaine de Nightlines, ainsi que deux événements physiques regroupant des bénévoles d'une quinzaine de Nightlines différentes issues de 6 pays.

Ces rencontres ont permis l'élaboration d'un socle commun de critères de qualité, ainsi que le calendrier 2023-2024 du réseau, avec l'ouverture des adhésions, et la définition de projets collaboratifs dont la création d'un kit de démarrage pour faciliter l'essaimage de Nightlines en Europe.

Perspectives
2023-24

EXPÉRIMENTATION DU PROJET BTS

Suite à l'expérimentation et au succès rencontré par le dispositif CPGE en Île-de-France, des infirmier·e·s scolaires ont alerté l'association sur les enjeux de prévention en santé mentale concernant également les étudiants·e·s des filières STS, préparant un BTS.

Ces étudiant·e·s sont fortement exposé·e·s et manquent de prise en charge spécifique, notamment en raison de leur statut (pas d'accès aux psychologues des Services de Santé Étudiant par exemple).

L'association a donc souhaité se saisir de cet enjeu afin de proposer un projet conçu sur mesure à destination de ces étudiant·e·s, prenant en compte leurs spécificités à partir de la rentrée 2023.

Dans ce cadre, une enquête est en cours au printemps 2023, afin de concevoir et déployer un projet de sensibilisation et d'information à destination des étudiant·e·s, des professeur·e·s et des infirmières de ces cursus.

2023-24 Perspectives

NIGHTLINE OPTIMISE ET CONSOLIDE SES PRATIQUES

L'ensemble des analyses nouvelles menées cette année, notamment sur le fonctionnement de la ligne d'écoute, va permettre de tester des nouvelles manières de faire en vue d'optimiser les prises d'appels. Ainsi, plusieurs expérimentations vont être menées portant sur les planning de formation, l'organisation des permanences, les horaires d'ouverture ou la durée des appels.

Un plan de valorisation et fidélisation des bénévoles sera également mis en oeuvre, ainsi que l'étude des compétences psycho-sociales acquises dans le cadre de leur bénévolat, afin de reconnaître et faire reconnaître davantage l'engagement essentiel des étudiants au service de leurs pairs.

La formation des formateur·rice·s et la formation initiale des bénévoles écoutant·e·s seront enrichies des apports issus des groupes de travail notamment avec l'UNPS et le 3114, des psychologues de l'association, et des Groupes d'analyse de pratiques, ainsi que des retours d'expériences des bénévoles écoutant·e·s

Plus largement, l'association qui déploie différentes formations, initiales ou continues, pour les bénévoles, salariés, volontaires en service civique, stagiaires, et ponctuellement, associations (étudiantes) partenaires, en plus de celles incluses dans les projets de prévention (tel que Sentinelles étudiantes), effectue un état exhaustif des connaissances, savoir-faire acquis, et supports de formation, potentiellement profitables à d'autres.

Perspectives 2023-24

STRATÉGIE DE PLAIDOYER

Forte de son expertise sur la santé mentale des étudiant·e·s, et plus largement des jeunes, Nightline continuera en 2023-2024 à collaborer avec les acteur·rice·s de l'écosystème, afin de faire émerger des propositions communes pour améliorer l'accompagnement et la prise en charge des difficultés en santé mentale des jeunes.

Dans les mois à venir, Nightline portera un projet de grande cause nationale visant à entretenir et réparer le lien social pour une santé mentale partagée, aux côtés d'acteur·rice·s majeur·e·s de la santé mentale et de la prévention du suicide.

Elle s'appuiera sur la recherche pour explorer comment améliorer l'allocation des ressources médicales dédiées à la santé mentale des jeunes en France, et portera des recommandations.

En collaboration avec des chercheur·euse·s d'établissements d'enseignement supérieur partenaires, elle contribuera à partager de la connaissance en matière de santé mentale des jeunes et en particulier des étudiant·e·s.

2024 sera l'année des élections européennes. Dans ce cadre, Nightline proposera une démarche de consultation citoyenne des jeunes sur l'avenir du système de santé en France et en Europe.

À l'issue de celle-ci, un livre blanc sera rédigé et porté par les jeunes auprès des élu·e·s locaux·ales, nationaux·ales, européen·ne·s, accompagné·e·s par l'association.

CAMPAGNE 2024

Pour la 4ème année consécutive, Nightline lance une campagne annuelle à l'automne 2023 qui aura pour thématique « santé mentale et activité physique ». Alors que les jeunes âgé·e·s de 18-24 ans sont 21 % à avoir présenté au cours de l'année écoulée des symptômes d'un épisode dépressif caractérisé (source : Santé Publique France 2023) et que la sédentarité des jeunes n'a jamais été aussi haute, la promotion de l'activité physique comme facteur de bien-être est essentielle. L'agenda mondial sportif de l'année 2023-2024 (de la coupe du monde de rugby en France à l'automne 2023 aux Jeux Olympiques et Paralympiques d'été en France à l'été 2024) est ainsi l'occasion d'axer notre campagne annuelle sur cette thématique. La campagne aura pour but de délivrer des messages de sensibilisation et de déstigmatisation, des ressources pour les étudiant·e·s, des témoignages d'étudiant·e·s et de sportif·ve·s sur divers canaux de communication afin d'améliorer la santé mentale des jeunes et de fédérer les communautés étudiantes autour d'une thématique universelle.

2022-23 Médias

ILS ONT PARLÉ DE NOUS CETTE ANNÉE ↑

Durant l'année 2022-2023, les actions de Nightline ont bénéficié d'une belle visibilité médiatique, tant dans la presse nationale que locale. Au total, entre septembre 2022 et juin 2023, nous comptons 100 apparitions médiatiques réalisées par nos porte-paroles bénévoles, nos volontaires en service civique et salarié·e·s, formé·e·s et accompagné·e·s tout au long de l'année par l'équipe permanente. Les sujets les plus abordés au cours de celles-ci sont la ligne d'écoute, le kit de vie, ainsi que l'annuaire.

Nous avons eu l'occasion de visibiliser les actions de Nightline sous divers formats : émissions radios, notamment sur Sud Radio, France Inter ou RFI, capsule vidéo avec France Info ou encore podcasts sur Binge Audio. La presse écrite, généraliste comme spécialisée, a cette année encore régulièrement relayée nos initiatives pour améliorer la santé mentale des jeunes.

Enfin, cette année encore, l'importance d'incarner localement les actions de Nightline a été illustrée par de nombreux plateaux TV et radios régionaux notamment France 3 Pays de la Loire, Vià Occitanie, Radio Alpa, Radio Angers.

100
APPARITIONS MÉDIATIQUES ENTRE SEPT. 2022 ET JUIN 2023

12
PORTE-PAROLES FORMÉ·E·S EN 2022-23

2022-23 Partenaires

L'association remercie chaleureusement les partenaires qui s'engagent à ses côtés pour améliorer la santé mentale des jeunes et en particulier des étudiants. En soutenant l'association dans son ensemble, un projet ou un territoire, ils permettent l'accomplissement de la mission de Nightline ; ce sont des partenaires engagés et essentiels, dont l'accompagnement va au-delà d'un soutien financier.

Ils nous soutiennent

Principaux partenaires régionaux :

Les Agences régionales de santé (Île-de-France, Auvergne Rhône-Alpes, Pays de la Loire, Occitanie), les Crous (Paris, Versailles, Toulouse, Lille, Nantes), les régions Île-de-France et Pays de la Loire et plus de 50 établissements d'enseignement supérieur.

Le Fonds Inkermann, le fonds de dotation de l'Avenir en Rose, Animafac, Campus France et le Fonds de Développement pour la Vie Associative.

↖ TOUS NOS PARTENAIRES

2022-23

Annexes

LE CONSEIL SCIENTIFIQUE

L'association s'appuie sur un Conseil Scientifique depuis mars 2023. Ce conseil est composé de :

Thierry Coulhon, Président du Haut conseil de l'évaluation de la recherche et de l'enseignement supérieur

Yannick Morvan, psychologue clinicien, maître de conférences en psychologie

Charles Edouard Notredame, psychiatre de l'enfant et de l'adolescent, maître de conférence, praticien hospitalier au CHU de Lille

Emeline Stievenart, experte en évaluation d'impact social

Claire Thoury, présidente du mouvement associatif

Christelle Tissot Grosset, Fondatrice de MUSAE

Le conseil scientifique est chargé de discuter, évaluer et formuler des recommandations, sur :

Ce qui relève de la ligne d'écoute ; Les projets de recherches et d'analyse d'impact ; Les actions de prévention et de promotion de la santé mentale de l'association.

Le conseil scientifique rend un avis consultatif afin d'éclairer le conseil d'administration et plus largement les équipes de l'association dans leurs prises de décision.

AUTEUR·E·S
ET MISE EN PAGE

Équipe permanente
Nightline France

DÉTAILS DE LA PUBLICATION

Version publiée en juin 2023
par Nightline France.

Nightline
FRANCE

NOTRE MISSION

Améliorer la santé mentale des étudiant·e·s et des jeunes en agissant à l'échelle individuelle et collective

www.nightline.fr