

# Speech Nightline

## Voici toutes les informations à connaître sur Nightline

**Le site** [Nightline France : pour une meilleure santé mentale des jeunes](#)

### Les comptes instagram

- nightlinefrance [Nightline France \(@nightlinefrance\) • Photos et vidéos Instagram](#)
- nightline.reims

### La ligne d'écoute



**Nightlines ouvertes le soir**  
⚠ Attention, nos bénévoles ne sont pas des psys ! Si tu recherches un soutien professionnel, on te les a tous listés dans notre [annuaire](#).

<b>Lille Nord Pas-de-Calais</b>	tous les soirs de 21h à 2h30	<b>03 74 21 11 11</b>		
<b>Lyon</b>	tous les soirs de 21h à 2h30	<b>04 85 30 00 10</b>		
<b>Normandie</b>	tous les soirs de 21h à 2h30	<b>02 79 02 12 87</b>		
<b>Paris</b>	tous les soirs de 21h à 2h30	<b>01 88 32 12 32</b>		
<b>Pays de la Loire</b>	tous les soirs de 21h à 2h30	<b>02 52 60 11 12</b>		
<b>Reims</b>	tous les soirs de 21h à 2h30	<b>03 59 61 55 82</b>		
<b>Saclay</b>	tous les soirs de 21h à 2h30	<b>01 85 40 20 10</b>		
<b>Toulouse</b>	tous les soirs de 21h à 2h30	<b>05 82 95 10 11</b>		

📄 Tu as appelé une de nos lignes d'écoute et tu aimerais nous dire comment ça s'est passé ? Prends 5 mn pour remplir [ce questionnaire anonyme](#) afin de nous aider à améliorer notre service.

GB Don't speak French? Our listening service is also available in [English](#)

Service destiné principalement aux étudiants, la ligne d'écoute repose sur plusieurs points essentiels :

### 1. Offrir un espace de parole libre et bienveillant, sans jugement

Nightline permet aux étudiants de s'exprimer sans crainte de jugement. Ils peuvent partager leurs soucis, leurs angoisses ou tout simplement discuter avec une personne à l'écoute. C'est souvent plus facile de parler à quelqu'un d'extérieur et neutre.

### 2. Soutien psychologique en horaires étendus

La ligne est ouverte la nuit, un moment où les sentiments de solitude ou d'anxiété peuvent être plus forts, et où les services d'aide traditionnels sont généralement fermés. Cela en fait une ressource précieuse pour ceux qui ressentent un besoin urgent de parler.

### 3. Confidentialité et anonymat

Les échanges sont entièrement confidentiels et anonymes, ce qui permet aux étudiants de parler librement, sans peur d'être identifiés.

### 4. Un service par des étudiants, pour des étudiants

Les bénévoles qui écoutent sont formés et eux-mêmes étudiants, ce qui crée un sentiment de compréhension et de proximité. Ils partagent souvent des expériences similaires et peuvent mieux saisir les réalités de la vie étudiante.

## 5. Lutte contre l'isolement et la détresse

Nightline aide à briser l'isolement social, en particulier pour ceux qui n'ont pas de réseau de soutien solide ou qui hésitent à consulter un professionnel.

### Le kit de vie

The graphic features a stylized illustration of a hand holding a bouquet of flowers, with a speech bubble and a starburst. The text 'kit de vie' is prominently displayed in a bold, yellow font. Below the illustration, there is a block of text in French describing the kit's purpose: 'Tu cherches des infos sur la santé mentale ? Tu es au bon endroit. On t'a préparé plein d'outils et de ressources pour prendre soin de toi et/ou de tes ami·e·s. Prendre soin de soi et de sa santé mentale, c'est essentiel, mais pas toujours évident... Il y a plein de choses sur lesquelles il est complexe d'agir et qui dépendent de plein de paramètres extérieurs (comme le fait de vivre dans la précarité, de subir des discriminations, d'avoir des problèmes de santé...). Ce kit de vie peut t'aider à agir à ton niveau en t'aidant à prendre soin de toi, à être attentif·ve à ta santé mentale et à accompagner un·e ami·e qui va mal.' A small vertical logo for 'cais | English' is visible on the right side of the graphic.

**kit de vie**

Tu cherches des infos sur la santé mentale ? Tu es au bon endroit. On t'a préparé plein d'outils et de ressources pour prendre soin de toi et/ou de tes ami·e·s. Prendre soin de soi et de sa santé mentale, c'est essentiel, mais pas toujours évident... Il y a plein de choses sur lesquelles il est complexe d'agir et qui dépendent de plein de paramètres extérieurs (comme le fait de vivre dans la précarité, de subir des discriminations, d'avoir des problèmes de santé...). Ce kit de vie peut t'aider à agir à ton niveau en t'aidant à prendre soin de toi, à être attentif·ve à ta santé mentale et à accompagner un·e ami·e qui va mal.

Ici, on propose des ressources adaptées à la situation de la personne pour qu'elle puisse prendre soin de sa santé mentale, à l'aide de fiches explicatives et de mini-jeux pour s'entraîner. En passant par leurs émotions, leurs pensées et leurs comportements, le kit de vie permet d'accompagner pour atteindre un mieux-être.

### L'annuaire

The search form is set against a green background. It features a main heading 'Tu es étudiant·e et tu cherches un soutien psy gratuit autour de toi ?' followed by a paragraph explaining the service: 'Tu souhaites consulter un soutien psy mais tu ne sais pas vers qui te tourner ? Quelles sont les aides gratuites autour de toi et à quoi as-tu droit en tant qu'étudiant·e ? Complète les champs pour découvrir les soutiens psychologiques disponibles gratuitement dans ton établissement d'enseignement supérieur, proche de chez toi et dans les langues que tu préfères.' There are three input fields: 'Mon établissement supérieur est...', 'Je réside dans un CROUS...', and 'Je parle...'. A blue button labeled 'Je lance ma recherche' is positioned to the right of the third field. A vertical logo for 'Français | English' is on the right side of the form.

**Tu es étudiant·e et tu cherches un soutien psy gratuit autour de toi ?**

Tu souhaites consulter un soutien psy mais tu ne sais pas vers qui te tourner ? Quelles sont les aides gratuites autour de toi et à quoi as-tu droit en tant qu'étudiant·e ? Complète les champs pour découvrir les soutiens psychologiques disponibles gratuitement dans ton établissement d'enseignement supérieur, proche de chez toi et dans les langues que tu préfères.

Mon établissement supérieur est...

Je réside dans un CROUS...

Je parle...

**Je lance ma recherche**

L'annuaire permet :

1. **Orientation rapide** : Il liste des services d'aide, des psychologues, ou des associations, disponibles gratuitement.
2. **Accès localisé** : L'annuaire permet de trouver des services proches de chez soi ou adaptés à sa région, ce qui est pratique pour des besoins spécifiques ou urgents.

En somme, cet annuaire est un outil essentiel pour orienter les étudiants vers les aides disponibles en cas de mal-être, de stress, d'angoisses, ou même pour simplement parler.

## La fresque de la santé mentale

Inspirée par le modèle de la Fresque du Climat et de la capacité à mobiliser de l'intelligence collective pour aborder des sujets complexes, Nightline crée la Fresque de la Santé Mentale®, dans une approche généraliste et universelle de la santé mentale à tout âge.

### ⇒ **Son objectif ?**

Outiller chacun·e, et les jeunes en particulier, pour prendre soin de leur santé mentale et de celle des autres en :

- 👉 Sensibilisant au sujet de la santé mentale via des espaces de discussion
- 👉 Informant sur les ressources à disposition de chacun·e, pour soi et pour les autres
- 👉 Proposant des pistes d'action pour s'engager en faveur de la santé mentale à une échelle collective



Ainsi, la Fresque de la Santé Mentale® contribue au développement du pouvoir d'agir de chacun·e sur sa santé mentale.

### ⇒ **Concrètement, ça se passe comment ?**

- 👉 Chaque atelier dure 3 heures
- 👉 8-10 participant·e·s par atelier
- 👉 Animé en binôme par des personnes formées par l'association Nightline