

Novembre 2022

kit  
de vie .fr

par

Nightline  
FRANCE

# Dossier de presse

Nightline présente sa nouvelle ressource : un kit de (sur)vie pour prendre soin de sa santé mentale et de celle des autres.



**CONTACT PRESSE :**

**Agence Douze Avril / Manuella ARNOLD**

[manuella@douzeavril.com](mailto:manuella@douzeavril.com) / 06 79 12 89 28

**Nightline France / Lucile Regourd**

[lucile.regourd@nightline.fr](mailto:lucile.regourd@nightline.fr) / 06 08 85 38 25



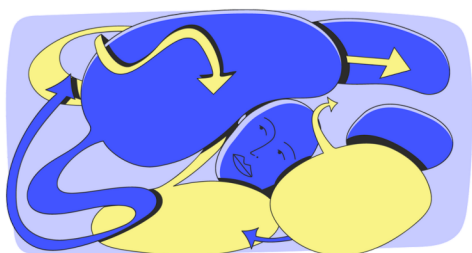
# Sommaire

<b>LANCEMENT DU KIT DE (SUR)VIE</b>	<b>P.4</b>
La campagne en quelques mots...	
<b>Comprendre le kit de (sur)vie</b>	<b>P.5</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Un parcours personnalisé</li><li>• Un kit de (sur)vie élaboré en co-construction</li><li>• À la découverte de quelques mini-jeux...</li><li>• Les autres activités mises à disposition</li></ul>	
<b>Une campagne de prévention par l'action au plus près des étudiant-e-s</b>	<b>P.7</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Une campagne nationale 360°</li><li>• La prévention par l'action</li><li>• Une ressource qui complète les services existants</li></ul>	
<b>En savoir plus sur Nightline</b>	<b>P.9</b>
<b>Nos ambassadeur-ric-e-s</b>	<b>P.10</b>
<b>Les chiffres marquants</b>	<b>P.10</b>
<b>Nos partenaires</b>	<b>P.11</b>

# En quelques mots...

Le 14 novembre 2022, Nightline lance une nouvelle ressource pour la santé mentale des jeunes, promue par une campagne de prévention qui s'étend sur plusieurs mois. Il s'agit d'un **kit de (sur)vie digital conçu pour accompagner les jeunes pour prendre soin de leur santé mentale et soutenir leurs proches** à travers un parcours personnalisé comprenant des mini-jeux, des entraînements, des activités et des fiches synthétiques. Le message est simple : **tout le monde a une santé mentale et, comme pour la santé physique, il existe des outils concrets et accessibles pour en prendre soin.**

Comment prendre soin de sa santé mentale lorsque celle-ci est parfois malmenée par les études, la solitude, la précarité, l'anxiété ou encore les problèmes relationnels ? Mais également, comment accompagner un·e proche en détresse ?



Une récente enquête de La Mutuelle des Étudiants (LMDE) révèle qu'aujourd'hui, **70 % des étudiant·e·s se déclarent en situation de mal-être** et **36 % ont des idées suicidaires**. Pourtant, trouver les bons outils pour sa santé mentale relève souvent du parcours du / de la combattant·e, comme le constate Nightline sur le terrain tout au long de l'année.

Cliquez / scannez  
pour en savoir plus



**« Tout le monde a une santé mentale et, comme pour la santé physique, il existe des outils concrets et accessibles pour en prendre soin ».**

# Comprendre le kit de (sur)vie

## Un parcours personnalisé

Au début de son parcours, l'utilisateur·trice se voit poser une question toute simple et pourtant essentielle : « **comment ça va vraiment ?** ». Il·elle est ensuite orienté·e en fonction de sa réponse et se voit proposer un **parcours personnalisé** avec 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.



## Un kit de (sur)vie élaboré en co-construction

Les ressources proposées dans le kit de (sur)vie sont issues d'**une collaboration très riche entre étudiant·e·s, psychologues et communicant·e·s** de l'association qui s'est étendue sur une année entière. Il regroupe des **contenus scientifiquement valides**, notamment inspirés des thérapies comportementales et cognitives et de la psychologie positive, ancrés, à travers des mini-jeux, dans la **réalité étudiante**. Ces contenus, appuyés sur un univers graphique inédit, ont été travaillés pour être adaptés aux usages du public étudiant.



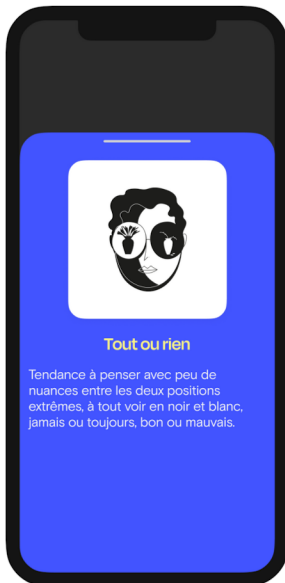
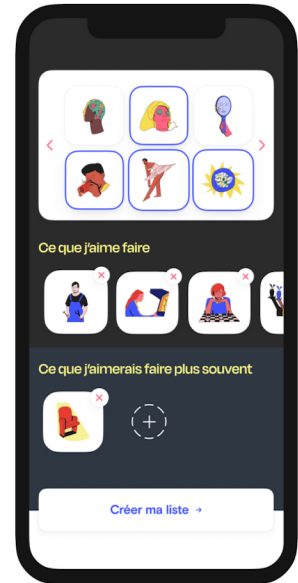
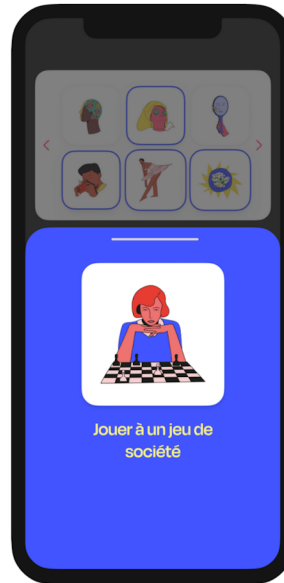
**« Nous nous sommes inspiré·e·s d'outils utilisés en psychothérapie qui ont démontré leur efficacité, comme des outils TTC (thérapies comportementales et cognitives) centrés sur les émotions, les pensées, les comportements. Nous les avons adaptés en version digitale et ludique de manière à ce qu'ils soient parlants pour la population étudiante. »**

## À la découverte de quelques mini-jeux...

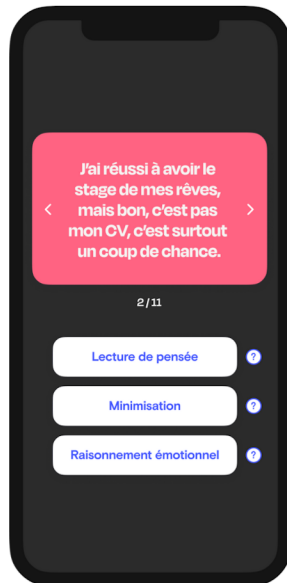
### Les choses

### qui me font du bien

Tu traverses un moment difficile et tu n'arrives plus à te faire plaisir ? Avec cette activité, on t'aide à identifier les activités qui te font du bien et à profiter en pleine conscience de ces petits moments essentiels !



Tendance à penser avec peu de nuances entre les deux positions extrêmes, à tout voir en noir et blanc, jamais ou toujours, bon ou mauvais.



### Trouve la

### distorsion

Ta petite voix intérieure a tendance à dramatiser ou exagérer des situations que tu vis ? Apprends à reconnaître les distorsions cognitives et à percevoir le monde de manière plus sereine avec ce mini-jeu !

## Mais également

Journal de

la gratitude

Je me lance

Mini Dico

Relaxation

Méditation

Fais l'action

opposée

Que ressens-tu ?

Cliquez / scannez pour en savoir plus



# Une campagne de prévention par l'action au plus près des étudiant·e·s

## Une campagne nationale 360°

Pour porter le kit de (sur)vie au plus près des étudiant·e·s, Nightline a mis en place une communication à 360° : un partenariat avec le média **Topito**, des **goodies** distribués sur des stands de prévention et de distribution alimentaire, un accompagnement exceptionnel par **TikTok**, des prises de paroles des **ambassadeur·rice·s** et une communication soutenue sur les **réseaux sociaux**.

## La prévention par l'action

Durant leurs études, les étudiant·e·s reçoivent beaucoup de contenus à mémoriser. Or, **l'engagement par l'action** est de plus en plus plébiscité par les jeunes : « Les modes d'engagement ont changé, l'engagement n'est plus syndical ni politique, mais passe d'abord par l'action » (La Croix). Face à ce constat, Nightline propose **des actions simples et concrètes à réaliser** pour aller vers un mieux-être.



Nathalie Roudaut

Déléguée générale

« Avec cette campagne, Nightline invite tous ceux qui le souhaitent à s'outiller pour prendre soin de soi et soutenir ses proches. Identifier ce qui nous angoisse, limiter ces facteurs, connaître ce qui rassure, réguler ses émotions, rompre l'isolement, libérer la parole... : autant d'éléments qui permettent d'appréhender la santé mentale comme un continuum et de contribuer à l'améliorer. »



Lucile Regourd

Responsable de campagne

« Cette campagne propose des clés concrètes et personnalisées pour prendre soin de sa santé mentale et de celle des autres. Elle est issue d'une collaboration très riche entre étudiant-e-s, psychologues et communicant-e-s : nous espérons qu'elle permettra à de nombreux-ses étudiant-e-s d'aller vers un mieux-être. »

« Bien avant la crise, nous faisons déjà ce constat : nombreux-ses sont les étudiant-e-s qui traversent des phases de précarité, de solitude, de problèmes relationnels, d'éco-anxiété, ou qui portent en silence un lourd traumatisme. Ce sont ces observations qui nous ont amenées à pousser plus loin notre engagement auprès des étudiant-e-s, notamment à travers des campagnes de prévention par l'action et le développement de nouveaux services, comme le kit de (sur)vie. »



Erkan Narmanli

Président

## Une ressource qui complète les services existants

Le kit de (sur)vie propose une double entrée : **je veux prendre soin de ma santé mentale**, ou **j'ai un-e ami-e qui va mal**. Dans les deux cas, il offre des clés concrètes, scientifiquement valides et ancrées dans l'univers étudiant pour répondre au mieux aux besoins de chacun-e. En ce sens, il s'inscrit dans la mission que Nightline porte depuis sa création, à savoir **améliorer la santé mentale étudiante** sans se substituer à du soin, et complète les actions menées par l'association, notamment :

- **Libérer la parole** grâce à un service d'écoute gratuit, nocturne et anonyme par et pour les étudiant-e-s qui permet de vider son sac en discutant avec un-e autre étudiant-e.
- **Favoriser le soutien entre pairs étudiant-e-s**, à travers des campagnes comme celle-ci ou encore des formations
- **Améliorer le système** de santé mentale étudiante, en portant notamment des plaidoyers auprès des institutions.

Le kit de (sur)vie redirige également vers des **ressources extérieures** lorsque cela est nécessaire (notamment le 3114, numéro national de prévention du suicide) ou encore **le site [soutien-etudiant.info](https://soutien-etudiant.info)** sur lequel Nightline recense les soutiens psychologiques gratuits.



# En savoir plus sur Nightline

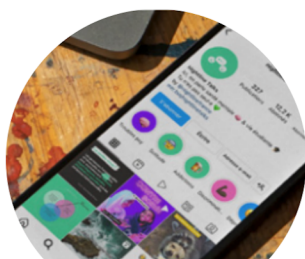
Cette campagne a été conçue et portée par l'équipe permanente et les bénévoles étudiant·e·s de Nightline.

Nightline est une association créée par des étudiant·e·s qui vise à **améliorer la santé mentale étudiante** en agissant à différents niveaux, notamment à travers un **service d'écoute** par et pour les étudiant·e·s, un **annuaire de soutiens psychologiques gratuits** ou encore des **campagnes de prévention** et des **plaidoyers**. Chaque projet développé par l'association part d'un principe simple, mais pourtant essentiel : il tire son origine d'une expérience vécue par les étudiant·e·s.



Service d'écoute

dans 6 villes étudiantes



Déstigmatisation

de la santé mentale



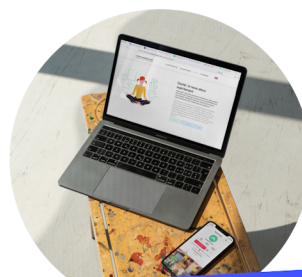
Intervention en

classes préparatoires



Interventions sur

les campus



Annuaire de soutiens

psy gratuits

[nightline.fr](https://nightline.fr)

# Nos ambassadeur-ric-e-s



**Charles Cortot**  
Pilote de moto



**Victoire Dauxerre**  
Comédienne



**Cyrus North**  
YouTubeur

## Les chiffres marquants

### Issus de nos services d'écoute :

**13 372**

contacts reçus (appels et tchats)  
sur l'année universitaire passée

**23,4 %**

des appels pris concernent  
les études

**31,7 %**

des appels pris concernent  
les relations familiales

**22,9 %**

des appels pris concernent la  
solitude

**30,4 %**

des appels pris concernent le  
stress et l'anxiété

**19 %**

des appels répertoriés  
évoquent le suicide

### La santé mentale étudiante en France :

**36,6 %**

des étudiant-e-s ont déclaré des  
symptômes dépressifs (contre  
20,1 % de la population générale)

**43 %**

des étudiant-e-s présentent les  
signes d'une détresse  
psychologique

**12,7 %**

des étudiant-e-s ont rapporté des  
pensées suicidaires (contre 7,9 %  
de la population générale)

# Nos partenaires

## Les partenaires de la campagne



## Ils nous soutiennent



Et plus de 40 universités et écoles partenaires

kit  
de vie .fr

par



## Contacts presse



**Agence Douze Avril - Manuella ARNOLD**  
[manuella@douzeavril.com](mailto:manuella@douzeavril.com) / 06 79 12 89 28



**Nightline France - Lucile Regourd**  
[lucile.regourd@nightline.fr](mailto:lucile.regourd@nightline.fr) / 06 08 85 38 25

## Pour en savoir plus



@nightlinefrance

@nightlinetalks

[www.nightline.fr](http://www.nightline.fr)  
[www.kitdevie.fr](http://www.kitdevie.fr)