

Plongez à la rencontre des associations et des initiatives où agir aujourd'hui pour relever nos grands défis de société !



S'ENGAGER AVEC Nightline

 Violette Bisacchi

DEPUIS QUAND ?



QUOI ?

Agir pour la santé mentale des jeunes à travers des actions de soutien, d'orientation et de sensibilisation



COMBIEN ?

50 salariés, dont 2 à Lyon, et 450 bénévoles en France, dont 60 à Lyon

CONTACT

04 85 30 00 10
delphine.julienne@nightline.fr
nightline-lyon.fr

À son arrivée en France pour un échange scolaire, Patrick Skehan, étudiant irlandais, constate l'absence de dispositifs dédiés à la santé mentale des jeunes de 16 à 30 ans. En 2016, il décide avec d'autres étudiants et étudiantes de monter l'équivalent français du service d'écoute anglo-saxon Nightline. Grâce à cette ligne téléphonique, les étudiants et étudiantes en détresse psychologique peuvent échanger avec des bénévoles, eux aussi étudiants, sur leur mal-être. L'association déploie rapidement une dizaine d'antennes, notamment à Toulouse, Lille et Lyon en 2020. « Il est essentiel de prendre en compte la santé mentale des jeunes. Nous menons un accompagnement de pair à pair, fait par les étudiants et étudiantes, pour les étudiants et étudiantes », explique Delphine Julienne, déléguée territoriale de Nightline Lyon. L'initiative mène aussi des actions de prévention dans des établissements scolaires ou universitaires avec la Fresque de la Santé Mentale, créée en 2024.

Une oreille attentive

La mission phare de Nightline, c'est le service d'écoute nocturne. De 21h à 2h du matin, les jeunes en détresse psychologique peuvent téléphoner ou tchater avec les bénévoles : études, précarités, angoisses liées à l'écologie... tous les sujets sont abordés sans jugement. Chaque soir, quatre à cinq bénévoles sont présents. « Les discussions sont confidentielles pour laisser les personnes s'exprimer librement. » L'équipe oriente ensuite vers différentes ressources et des psychologues partenaires. « En 2025, nous avons reçu 4 298 appels et messages sur le chat ». Pour

cette mission, l'association recherche des étudiants et étudiantes. « Ils vivent les mêmes choses et se comprennent plus facilement. Il n'y a pas de hiérarchie entre eux, ce sont juste des jeunes qui se confient à d'autres jeunes », développe Delphine.

Une mission qui amène souvent les bénévoles à échanger avec des personnes en situation de fragilité. Pour faire face aux situations délicates, ils suivent des formations à leur arrivée, puis participent à des groupes d'analyse de la pratique tout au long de leur engagement. « Ils sont menés par nos psychologues prestataires, qui aident les bénévoles à préparer les échanges et à rassurer nos bénéficiaires », développe Delphine. L'équipe peut aussi échanger avec ces psychologues lorsqu'ils font face à des discussions compliquées. « Par ailleurs, les bénévoles ne sont jamais seuls lors des permanences. Ils discutent entre eux et s'entraident. Il y a également un responsable pour aider les écoutants en difficulté », précise de son côté Grace Kabokola, porte-parole de l'initiative.

Sensibiliser pour mieux accompagner

Améliorer la santé mentale des jeunes passe aussi par la sensibilisation grâce à la Fresque de la Santé Mentale. Depuis deux ans, Nightline organise des ateliers de trois heures au cours desquels les bénévoles sensibilisent les participants à mieux comprendre les enjeux de la santé mentale, ainsi qu'à apprendre à prendre soin d'eux et des autres. « Ce sont des moments enrichissants qui touchent un large public et permettent de découvrir des ressources et associations autour de cette thématique », détaille Delphine. Ces ateliers ont lieu

dans des établissements scolaires, universitaires ou des associations étudiantes selon les demandes. « En 2025, nous avons réalisé 33 ateliers auprès de 274 jeunes de 16 à 30 ans. »

Nightline France a également déployé en 2024 le dispositif *Sentinelles étudiantes*. Les bénévoles qui le souhaitent sont formés sur la prévention du risque de suicide par des psychologues. Ils peuvent ensuite sensibiliser les jeunes et les professeurs sur cette thématique, lors de rencontres au sein des établissements scolaires ou universitaires.

Se retrouver au-delà des missions

L'association accorde une place importante aux moments conviviaux. Chaque année, Nightline France rassemble les équipes des différentes antennes pour un week-end. « On partage nos expériences et on réfléchit à l'évolution de l'association. C'est super de voir plus de 250 personnes réunies qui s'investissent pour une cause commune », se remémore Delphine. De leur côté, les bénévoles organisent régulièrement des événements : après-midis crêpes, soirées jeux de société ou même marathons de films. « Ces activités permettent de se retrouver, de parler de notre engagement et de créer des relations fortes qui peuvent ensuite se transformer en amitié », se réjouit Grace.

Les bénévoles du service d'écoute nocturne sont tous des étudiants et étudiantes.





Grace valorise les missions de Nightline et sensibilise à la santé mentale

Grace Kabokola fête bientôt ses cinq ans chez Nightline. D'abord bénévole sur la ligne d'écoute nocturne, elle sensibilise désormais les jeunes à la santé mentale et a endossé le rôle de porte-parole de l'association.

• COMMENT AS-TU CONNU NIGHTLINE ?

J'ai toujours voulu m'engager dans une association. La pandémie du Covid-19 a été très difficile pour les étudiants et étudiantes car ils étaient confinés chez eux et étaient très seuls. J'étais moi-même étudiante à cette période et je comprenais ce sentiment de solitude. Quand la pandémie s'est arrêtée, j'ai décidé de chercher des associations qui agissaient pour améliorer la santé mentale des jeunes. Nightline était dans les premiers résultats de mes recherches. Je suis officiellement devenue bénévole en 2022.

• POURQUOI AS-TU REJOINT L'ASSOCIATION ?

Pour moi, c'était l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes tout en aidant celles dans le besoin. Je souhaitais

tais m'engager dans une association qui était à l'écoute des autres. Quand j'ai découvert Nightline, j'ai tout de suite apprécié l'idée que des étudiants et étudiantes écoutent et orientent d'autres étudiants et étudiantes. C'était ce que je cherchais. Nightline est comme une bouteille à la mer où les personnes se comprennent et s'aident.

« Je souhaitais m'engager dans une association qui était à l'écoute des autres. Quand j'ai découvert Nightline, j'ai tout de suite apprécié l'idée que des étudiants et étudiantes écoutent et orientent d'autres étudiants et étudiantes. »

• QUELLES SONT TES MISSIONS ?

J'ai commencé mon engagement chez Nightline avec la ligne d'écoute. J'étais chargée de répondre aux appels, d'écouter les bénéficiaires et de les orienter. En 2023, j'ai obtenu plus de responsabilités en devenant porte-parole pour représenter l'association. L'année suivante, j'ai commencé à animer la *Fresque de la Santé Mentale* auprès de jeunes âgés de 16 à 30 ans. J'ai ensuite rejoint le conseil d'administration en 2025 pour participer aux discussions sur l'évolution de l'initiative et ses projets.

• LAQUELLE PRÉFÈRES-TU ?

J'aime beaucoup être porte-parole. Je peux parler de toutes les missions de l'association et mettre en avant l'engagement des bénévoles et des salariés. Ce rôle me permet aussi de rencontrer de nombreux acteurs d'horizons différents qui agissent aussi pour la santé mentale des jeunes.

• EST-CE QUE TON ENGAGEMENT TE PREND BEAUCOUP DE TEMPS ?

De 15 à 20 heures par mois. C'est variable, tout dépend du type de bénévolat et des actions menées. Avec le conseil d'administration, il faut aussi compter les réunions. Il faut surtout réussir à bien s'organiser pour pouvoir mener ces missions.

• COMMENT LES BÉNÉVOLES SONT ACCOMPAGNÉS PAR NIGHTLINE ?

Ils suivent des formations pour connaître les enjeux et les actualités autour de la santé mentale. Ils apprennent à travailler sur la ligne d'écoute afin d'orienter le mieux possible les bénéficiaires. Les volontaires sont aussi guidés par des psychologues salariés de l'association pour avoir les bonnes réactions au téléphone, ne pas juger et rester à l'écoute des personnes qui ont besoin d'aide.

• COMMENT GÈRES-TU LES CONFIDENCES DÉLICATES QUE TU RECUEILLES LORSQUE TU ES BÉNÉVOLE SUR LA LIGNE D'ÉCOUTE ?

L'équipe de Nightline aide toujours les bénévoles, que ce soit pendant les temps d'écoute ou après. Lors des sessions de ligne d'écoute, il y a toujours un responsable bénévole présent pour conseiller les autres dans les moments compliqués. Des temps d'échanges permettent ensuite aux bénévoles de partager leurs ressentis et les situations délicates qu'ils auraient pu rencontrer. Les bénévoles font généralement trois permanences d'écoute par mois, mais ils peuvent aussi en faire moins.

« L'équipe de Nightline aide toujours les bénévoles, que ce soit pendant les temps d'écoute ou après. »

• QUELS TYPES DE LIENS CRÉES-TU AVEC LES BÉNÉFICIAIRES ?

Ce sont des liens de confiance. Dans les échanges, les bénévoles offrent aux bénéficiaires un espace pour s'exprimer librement sans se sentir jugés. C'est aussi rassurant pour eux de savoir que nous sommes également étudiants ou étudiantes et que nous pouvons comprendre facilement ce qu'ils ressentent.

• QU'EST-CE QUE T'APPORTE CET ENGAGEMENT ?

Je suis plus ouverte aux autres car je rencontre de nombreuses personnes avec des parcours de vie différents. Je suis aussi plus empathique et plus à l'écoute des

personnes qui m'entourent. Mon engagement m'a fait grandir et gagner en maturité. Grâce à mes différentes missions, j'ai développé plusieurs compétences : je gère facilement mes émotions, je sais m'adapter aux situations et j'arrive à vulgariser des informations pour toucher un large public.

• QUEL EST TON MEILLEUR SOUVENIR AU SEIN DE NIGHTLINE ?

J'ai participé à la création de la *Fresque de la Santé Mentale* en 2024. Nous avons eu plusieurs phases d'expérimentation. C'est très enrichissant car nous travaillons ensemble sur un projet commun, nous avons beaucoup de responsabilités. C'est aussi stimulant de développer un atelier autour de la santé mentale et de le voir ensuite prendre forme auprès de différentes personnes.

• QUE DIRAIS-TU À UNE PERSONNE QUI HÉSITE À REJOINDRE L'INITIATIVE ?

C'est avant tout une expérience humaine qui permet aux étudiants et étudiantes de s'engager tout en continuant d'étudier. Grâce aux missions variées, les bénévoles peuvent choisir celles qui leur plaisent et faire changer le regard sur la santé mentale. C'est un moyen de contribuer, d'agir à son échelle pour aider les jeunes dans le besoin. On crée aussi des liens forts entre bénévoles car même si nos missions sont individuelles, nous ne sommes jamais seuls pour ne pas nous retrouver en difficulté. Il y a beaucoup d'entraide.

« C'est avant tout une expérience humaine qui permet aux étudiants et étudiantes de s'engager tout en continuant d'étudier. Grâce aux missions variées, les bénévoles peuvent choisir celles qui leur plaisent et faire changer le regard sur la santé mentale. »