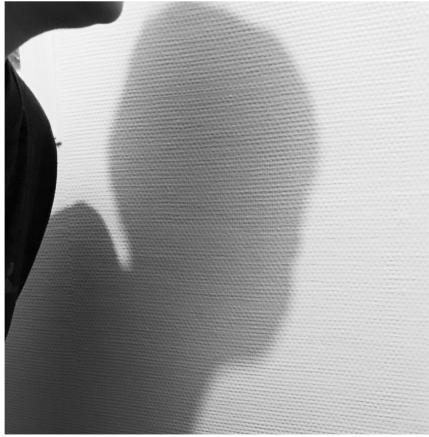


PORTRAIT D'ENGAGÉ-E



LUCIE*

*le prénom a été modifié

▮▮ Le projet de Nightline Paris était l'occasion de me rendre utile et d'aider mes camarades qui en ressentent le besoin, tout en faisant de la santé mentale étudiante un sujet important.



QUEL EST TON ENGAGEMENT ?

Je suis bénévole dans une association d'écoute anonyme par et pour les étudiant-es. Le plus important c'est d'être présent-e pour l'appelant-e et de lui apporter ce dont il-elle a besoin sur le moment en l'écoutant ou en l'aidant à s'orienter vers d'autres services.

QU'EST-CE QUE ÇA T'APPORTE ?

J'aime penser qu'à chaque permanence que je fais, j'aide un peu et que j'apporte quelque chose à quelqu'un-e plus que cela ne m'apporte à moi. Cette association me permet aussi de me sentir utile et de rencontrer des personnes très chouettes !

CONSEIL POUR SE LANCER

Fonce ! Le milieu associatif est très riche et varié, tu y trouveras ton bonheur. En venant en aide aux autres on se sent partie d'un tout, et il faut surtout garder en tête que même l'acte qui semble le plus insignifiant peut avoir un impact considérable sur autrui.

La santé mentale est encore taboue en France, encore plus quand cela concerne les étudiant-es. Or ils-elles sont aujourd'hui confronté-es à divers problèmes tels que la précarité ou encore l'isolement. En 2017, le bureau des étudiant-es de mon université avait relayé une annonce pour le recrutement de bénévoles, et j'ai directement postulé car cette association, exclusivement étudiante, me semblait au courant du sujet du mal être étudiant-e, et la mieux placée pour agir et en parler. Depuis, je prends trois permanences par mois, selon mes disponibilités.

Nous prenons des appels et des tchats tous les soirs de 21h à 2h30. Nous avons quatre principes fondateurs : l'anonymat, l'absence de jugement, la confidentialité et la non-directivité. Nous sommes un service gratuit, on peut nous appeler si l'on ne se sent pas bien, ou simplement pour discuter.

On apprend à prendre de la distance face aux appels et même si parfois on peut se sentir démuni-es, le plus important reste d'être présent-e. Certains appels marquent plus que d'autres, mais nous travaillons avec des psychologues afin que cela n'ait pas d'impact négatif sur notre vie personnelle. Beaucoup d'étudiant-es nous remercient en fin d'appel pour l'aide que l'on leur a apportée.