



BUREAU
INTERNATIONAL
JEUNESSE

FAUT QU'ÇA BOUGE!



BIEN-ÊTRE ET SANTÉ MENTALE DES JEUNES, EN MOBILITÉ INTERNATIONALE



Préambule

L'outil Bien-être et santé mentale des jeunes en mobilité internationale a été imaginé et conçu par le Bureau International Jeunesse en 2025. Ce manuel contient les fiches destinées aux jeunes, en fonction de la temporalité de leur projet (avant, pendant et après la mobilité). Les autres fiches destinées aux travailleurs de jeunesse

et organisations ainsi que des PDF récapitulatifs sont en téléchargement sur le site du BIJ. A travers des moments de consultations et d'échanges, les premières expérimentations de ces fiches ont permis d'en ajuster et/ou de compléter le contenu. Pour toute suggestion, n'hésitez pas à nous contacter.



La fiche « Avant la mobilité » a pour but de t'accompagner dans ta préparation, mais elle n'est pas un mode d'emploi strict à suivre à la lettre, parce que chaque personne, chaque projet, et donc chaque aventure, sont uniques. Ce que tu trouveras ci-dessous, ce sont des pistes à explorer, des questions à te poser si elles te parlent et des propositions à adapter selon tes besoins.

Tu peux donc piocher dans ces suggestions, décider d'en ignorer certaines, ou au contraire, en approfondir d'autres qui résonnent en toi. Dès lors, prends ce qui te fait du bien, laisse le reste, et n'hésite pas à compléter tout cela avec tes propres idées, intuitions et expériences.

Avant la mobilité





**SE PRÉPARER, CE N'EST
PAS CRAINDRE L'INCONNU.
C'EST CHOISIR
DE LE RENCONTRER
AVEC CONFIANCE.**



Pourquoi je prends le temps de me préparer ?



Dans quelques semaines, je vais quitter mon quotidien pour me lancer dans une nouvelle expérience, ailleurs.

Ce n'est pas juste un voyage, ou même juste un projet : c'est un peu un défi personnel, un saut dans l'inconnu ou, peut-être, une redécouverte de quelque chose déjà expérimenté, mais autrement.

Je sens de l'excitation, de la curiosité, mais aussi parfois du doute ou de l'inquiétude. Je sais que je vais apprendre, découvrir, peut-être m'émerveiller.

Mais je sais aussi que je peux rencontrer des moments de solitude, de « trop » ou de stress.

Me préparer, c'est aussi commencer à activement influencer mon parcours, ou à gérer des situations complexes. Et me préparer mentalement et émotionnellement, ce n'est pas me fragiliser. C'est au contraire renforcer mes chances de vivre une aventure sécurisante, riche et transformatrice. Je prends donc le temps aujourd'hui de réfléchir à ce qui m'attend, à qui je suis et à ce dont j'aurai besoin.

Se préparer à partir seul



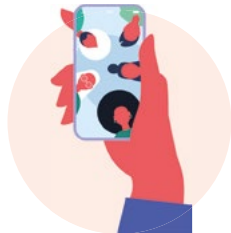
Comment je vais gérer l'isolement ou le «trop» ?

Je sais que parfois, je vais me sentir seul et je sais aussi que ce sera normal. Parfois, ce sera le contraire, j'aurai l'impression qu'il y a trop de choses et trop de monde autour de moi. Ça aussi, ce sera compréhensible. Pour bien me préparer à tout cela, avant de partir, je fais ma liste de personnes-soutien possibles :

- **3 personnes** (famille, proches...) que je peux appeler si ça ne va pas.
- **1 personne** locale de référence (ayant un rôle de tuteur, de contact, de la structure d'accueil).

Et je réfléchis à mes habitudes (voir Trucs et astuces p.7) :

- Est-ce que j'aime avoir des personnes autour de moi ?
- Est-ce que j'ai besoin de moments juste pour moi pour me ressourcer ? Dans quelle situation ? Identifier ce besoin et l'accueillir, c'est déjà un premier pas, mais comment faire en sorte que ce besoin soit entendu, compris et respecté par le groupe ou la structure d'accueil ?



Je peux réfléchir à des façons simples d'exprimer ce besoin, sans me sentir obligé de me justifier. Par exemple :

- « Je prends un petit moment pour moi, je reviendrai ensuite. »
- « C'est juste un temps pour me recentrer un peu ; ça me fera du bien. »

Je peux aussi me demander :

- Est-ce que le groupe ou la structure prévoit des temps ou espaces où l'on peut être seul si besoin ?
- Est-ce que ce sujet peut être abordé au sein du groupe ou en réunion de préparation ?
- Si rien n'est prévu, est-ce que je me sens assez en sécurité pour proposer qu'on respecte les temps de calme pour celles et ceux qui en ont besoin ? Ou si trop compliqué en groupe, pour pouvoir adresser cette proposition à quelqu'un ?

Il est important de se souvenir que prendre soin de soi, c'est aussi apprendre à poser ses limites, doucement et respectueusement.



Des questions à se poser

- Qui sont mes 3 personnes de confiance ?
- Ai-je prévu des moyens simples pour garder contact (WhatsApp, Instagram, emails) ?



Trucs et astuces

Mon carnet de réflexion

Est-ce que je supporte bien la solitude ou au contraire, ai-je besoin de beaucoup de personnes autour de moi ? Quand je me sens en décalage, ou sans repères, qu'est-ce qui m'aide en général ?

Je prépare mon kit de survie émotionnel

Dans mon sac (réel ou mental), j'emporte :

- Une playlist qui me donne de la force.
- Un carnet de réflexion pour écrire ce que je ressens, ce qui se passe.
- Une photo ou un souvenir qui me connecte à « la maison » ou à une personne/groupe/lieu/événement qui me fait du bien.



Trucs et astuces

J'apprends une technique de « recentrage » (je reviens à moi-même)

- Je respire profondément 5 fois si je sens que la panique ou l'angoisse pointe le bout de son nez.
- Je marche 10 minutes pour retrouver mon calme.
- Je note 5 activités qui me font du bien rapidement.

Je découvre l'endroit où je vais vivre

Avant de partir :

- Je me renseigne sur mon environnement : l'endroit où je vais vivre, combien nous serons, village ou petite ville, ce qu'il y a autour. Je découvre 2 ou 3 coutumes locales importantes, j'apprends quelques mots de la langue - autant d'éléments qui renforceront ma capacité à coopérer dans un contexte interculturel. Bref : je cultive ma curiosité !
- Je repère également les numéros utiles : le numéro d'urgence local (si je suis hors Europe), les coordonnées de la structure d'accueil (adresse, téléphone, personne de contact), l'ambassade ou le consulat de mon pays, un médecin ou service médical de proximité, et mon référent local (tuteur ou autre).
- Je prépare ma checklist pratique :
 - * Les numéros et contacts importants (numéro d'urgence du pays de destination, coordonnées de ma structure d'accueil, de mon référent local...)
 - * Mes personnes-soutien et nos moyens de contacts
 - * Les documents spécifiques dont j'aurai besoin (passeport, visa si nécessaire, assurance voyage, médicaments habituels prévus si nécessaire...)
 - * Mon carnet de réflexion, mon kit de survie émotionnel (playlist, carnet, photo...), la liste des activités qui me font du bien...
 - * Les informations ou coutumes locales importantes, quelques mots de la langue locale si nécessaire
 - * Si départ en groupe, notre charte, discutée et validée



Des questions à se poser

- Quelles sont les 3 plus grandes différences entre mon pays et celui où je vais aller ?
- Qu'est-ce qui a l'air pareil ?
- Comment cela me fait-il me sentir ?



Si nous partons en groupe : construire notre charte



Ce que j'aimerais retrouver dans notre charte (exemples !) :

- Le respect de l'intimité.
- La communication honnête et sans jugements.
- Un accueil bienveillant des moments de fatigue ou d'énervement.
- Tout autre élément qui me paraît important.

En réunion de préparation :

- On discute de nos envies, de nos attentes, de nos craintes ou sources potentielles de stress.
- On rédige ensemble 5 règles claires.
- Chacun valide et s'engage.

Je prends le temps de me connaître

Réfléchir à mes attentes, mes forces et mes vulnérabilités va contribuer à renforcer ma capacité à apprendre de l'expérience. Et donc, avant de partir, je me (re)demande :

- Pourquoi je pars ? Quelles sont mes motivations ?
- Qu'est-ce que j'espère apprendre sur moi ? Sur les autres ?
- Qu'est-ce qui me fait « vibrer » dans ce projet ? Est-ce que je me donne le droit de changer d'avis ?
- Quelles sont mes forces ? Mes vulnérabilités ?

En réfléchissant à ce que je veux apprendre ou vivre, je développe ma capacité à activement influencer mon parcours.



Trucs et astuces

Je complète

- Quand le stress m'envahit, je ...

- Ce qui m'aide vraiment, c'est ...

- Pendant ce projet, je veux cultiver ...

Mon engagement personnel

Je m'engage envers moi-même à :

- Trouver le bon équilibre entre respecter mon rythme et celui du groupe, éviter la comparaison.
- Oser demander de l'aide si nécessaire, parler à une personne accompagnante si ça ne va pas.
- Me réjouir de chaque petit pas accompli, même discret.
- Célébrer comment le groupe avance dans ce projet, groupe dont je fais partie.

Je peux réussir
cette aventure,
parce que je peux
prendre soin
de moi.



Mes ressources pratiques (en Belgique principalement)

Autres que des proches ou mon association d'envoi,
voici des ressources vers lesquelles me tourner si besoin est :



Écoute-Enfants 103

www.103ecoute.be

Si tu es en Belgique et as besoin de parler, de poser des questions ou de tout simplement « vider ton sac », tu peux appeler gratuitement et anonymement tous les jours de 10h à minuit. Ne te fie pas au nom : c'est pour les enfants, les ados et les adultes.



Infor Jeunes Belgique

www.inforjeunes.be

Besoin d'infos fiables sur les études, les jobs, la mobilité ou tes droits ? Infor Jeunes est là pour te guider gratuitement.



Numéro d'urgence européen 112

<https://digital-strategy.ec.europa.eu/fr/policies/112>

Partout en Europe, si tu as besoin d'une ambulance, de la police ou des pompiers, compose simplement le 112, gratuitement.



Petit Bambou

www.petitbambou.com/fr

Une appli simple pour apprendre à méditer, mieux gérer ton stress et retrouver ton calme, même quand tout s'agite autour de toi. Nécessite de se créer un compte.



Respirelax+

<https://respirelax.com/application-mobile-respirelax/>

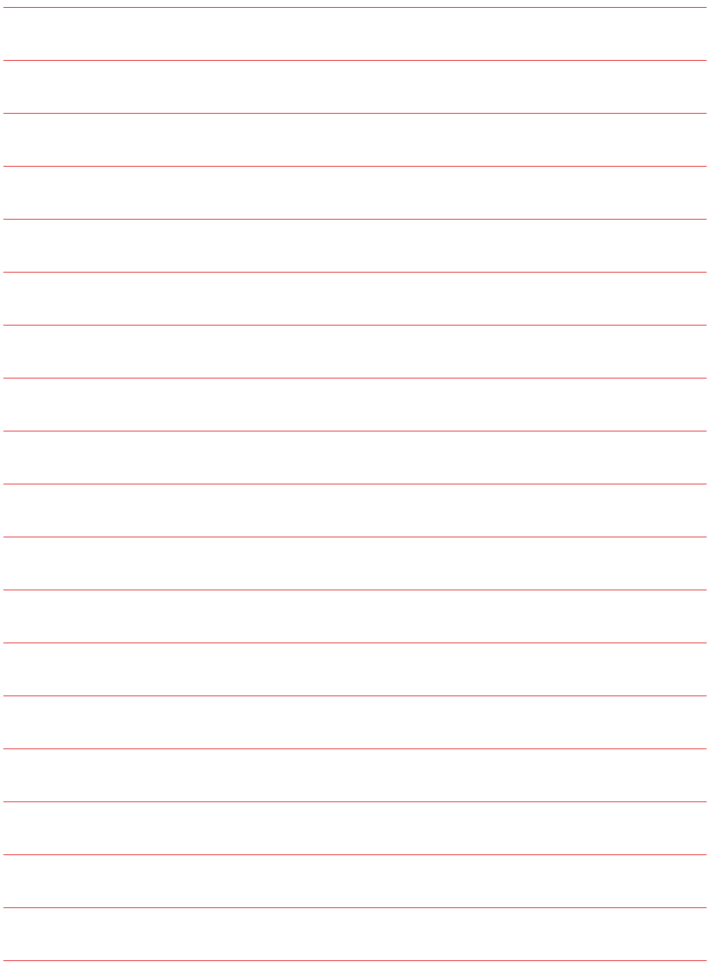
Une appli gratuite qui t'aide à respirer profondément et à calmer ton stress en quelques minutes grâce à des exercices faciles.

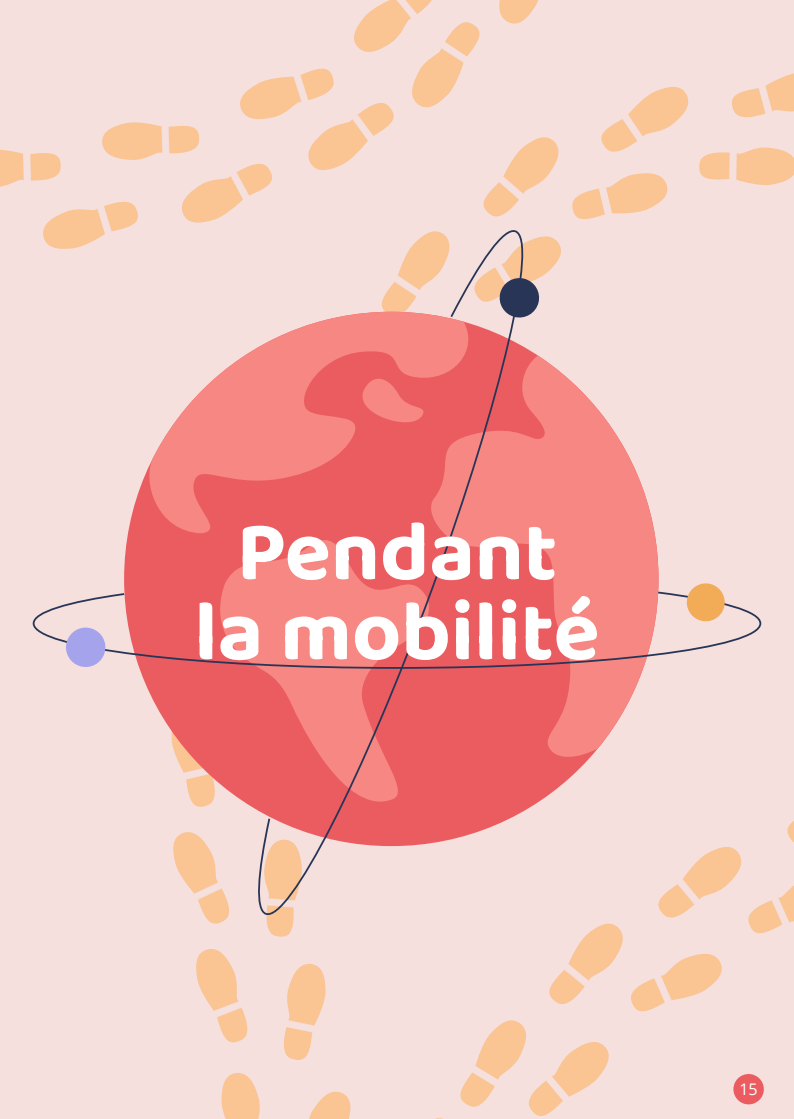


Télé-Accueil 107

www.tele-accueil.be

Un numéro gratuit en Belgique que tu peux appeler 24h/24 si tu ressens le besoin de parler à quelqu'un qui saura t'écouter sans te juger. Essaie de trouver le numéro qui correspond au pays où tu vas te rendre !





Pendant la mobilité



**TRAVERSER UN MOMENT
DIFFICILE, C'EST AUSSI
AVANCER.**



Pourquoi je prends soin de moi pendant la mobilité ?



Me voici au cœur de ce nouvel environnement, dans un nouveau projet, avec un nouveau groupe, de nouvelles personnes autour de moi. Je découvre, j'apprends, je vis des choses intenses. Mais il y a aussi des moments où je me sens sans repères, sans énergie ou un peu en retrait, dans le flou.

Prendre soin de mon bien-être et de ma santé mentale pendant mon projet, c'est me donner toutes les chances de profiter pleinement de l'expérience, sans me laisser « écraser » par les défis et ce qu'ils génèrent comme sentiments et sensations.

Je décide donc de m'écouter vraiment, d'oser demander de l'aide si besoin, de me réjouir de mes progrès, petits ou grands, et j'essaie de me procurer les ressources nécessaires pour m'adapter au changement.

Comment je gère le stress, l'adaptation et peut-être le « choc » culturel ?



Je reconnais les signes :

- Je me sens plus irritable, avec moins d'énergie, peut-être un peu triste.
- Je ressens un « manque » de chez moi.

Je me rappelle que c'est normal, que cela peut faire partie du processus. C'est même sain : ce sont de petits signes que quelque chose se passe, que quelque chose retient mon attention. Cela veut aussi dire que je suis en train de passer par plusieurs phases.

L'enthousiasme

Au début, tout paraît nouveau et excitant. Je me sens sur le chemin de l'aventure ; j'ai de la curiosité, avec quand même un peu d'appréhension, peut-être.

Le choc culturel

Après quelques jours (ou plus vite...), je peux ressentir :

- Une fatigue étrange sans raison.
- De la « tristesse » ou de l'irritation contre les autres ou contre moi-même.
- L'impression d'être « à côté » de ce qui se passe.
- Un fort besoin de retrouver des choses connues (nourriture, langue, amis, famille...).

Je me rappelle que ces moments de doute ou ces sensations de « moins bien » sont normaux. Presque tout le monde en fait l'expérience à un moment donné, à sa manière et à son rythme. Ce n'est ni un échec ni un signe de faiblesse.

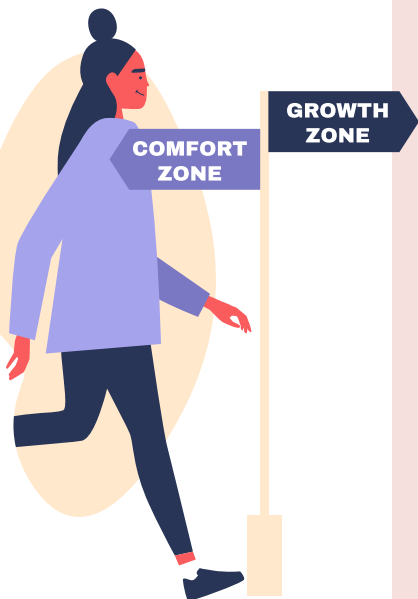
Ce qui compte, c'est de pouvoir les sentir, les reconnaître, les accepter (ne fut-ce que parce qu'ils me servent à me poser des questions) et me donner le droit de ne pas aller bien, pour ensuite trouver des manières de rebondir.



Des questions à se poser

- **Qu'est-ce qui me déstabilise le plus en ce moment ?** Est-ce un endroit, une personne, une activité, un rythme ?
- **Est-ce que je suis en train de comparer cette expérience à ce que je connaissais avant ?** Si oui, est-ce que je peux accepter que ce soit différent ?
- **Y a-t-il une petite chose ici qui me plaît, même un tout petit détail ?** Par exemple : un sourire, un lieu sympa, un geste accueillant.
- **Ai-je besoin d'un moment seul pour me retrouver ou plutôt d'aller vers les autres doucement ?**
- **Ai-je déjà vécu un moment où je me suis senti sans réels repères ?** Comment avais-je réussi à surmonter cela ?
- **Si mon moi du futur pouvait m'envoyer un message pour m'encourager, quel serait-il ?** Ou : quel conseil pourrais-je demander à mon moi du futur ?
- **Qui, ici ou ailleurs, pourrait m'écouter sans me juger si j'avais besoin de parler ?**
- **Qu'est-ce que je peux faire aujourd'hui, même si c'est quelque chose de petit, pour me sentir mieux ?**

Je prends conscience de ces sentiments et je leur « donne leur place », je ne les mets pas tout de suite de côté. En même temps, je sais que cela peut diminuer au fur et à mesure que le temps passe et que je me sentirai mieux.



Trucs et astuces

Mon carnet de réflexion

- Aujourd'hui, j'ai eu la sensation d'être ...

- Ce qui m'a soutenu aujourd'hui, c'est ...

- Ce qui a été difficile, c'est ...

- Ce que je peux essayer demain :

Pour me soutenir, je me rappelle que c'est une étape normale du projet. Après la fatigue ou la tristesse, arrive souvent une phase où je me sens avoir plus de force, où je suis plus souple, plus riche.



Trucs et astuces

Mes petits outils pour tenir le cap

- **Me donner du temps** : je n'ai pas à « m'intégrer » en 1 ou 2 jours.
- **Créer des petites routines locales** : marcher dans un même jardin ou parc, repérer un élément de la nature ou une rue sympa.
- **Ne pas être trop exigeant avec moi-même** au lieu de me dire « je ne suis pas à la hauteur », je me dis « c'est normal d'avoir besoin de repères ».
- **Garder un lien** : écrire un petit message à quelqu'un qui me connaît bien.
- **Respirer profondément** : 5 minutes par jour, juste pour moi.
- **Découvrir sans juger** : ce n'est pas mieux ou moins bien ici, c'est juste différent.

Comment je peux exprimer mes émotions sans me juger ?



Je n'ai pas à tout garder pour moi. Exprimer ce que je ressens allège mon cœur et m'aide à avancer.

Que faire si je traverse un moment vraiment difficile ?

Je prépare mon plan :

- Quelle est la situation ?
- Que faire ?
- Qui contacter ?

Je prépare mon plan :

- **Je me sens mal depuis plus de 2 jours.** Je ressens un malaise physique important; j'ai des pensées (très) négatives.
- **Je ne m'isole pas, je m'entoure de personnes** dans le groupe qui me font du bien, avec qui je peux me sentir mieux. J'en parle tout de suite.
- **Je vais parler à une personne locale de référence** et contacter un service d'écoute.



Trucs et astuces

Mon kit d'expression émotionnelle

- **Tenir un carnet de bord quotidien** : 3 mots pour résumer ma journée, parce que repérer mes émotions, c'est aussi m'aider à m'autoévaluer et à apprendre de l'expérience.
- **Faire un « vocal »** à moi-même ou à une personne proche.
- **Dessiner ou choisir une photo** qui représente mon humeur du jour.

De plus, je n'oublie pas ce que j'avais préparé avant de partir !

Quand je traverse un moment difficile, je peux aussi revenir à ma fiche « Avant la mobilité » parce qu'elle contient des éléments précieux, comme par exemple :

- Des personnes à contacter si ça ne va pas.
- Des habitudes, des souvenirs ou des objets qui me réconfortent.
- Des réponses personnelles à des questions importantes (« quand le stress m'envahit... », « ce qui m'aide vraiment, c'est... »).

La relire peut m'aider à retrouver mes repères, à me rappeler que j'avais déjà envisagé de vivre ce genre de moment et que je ne pars pas de zéro. J'ai déjà réfléchi à ce qui me soutient et je peux y revenir maintenant.

Je peux aussi y ajouter ce que j'apprends en ce moment, pour construire mon propre mode d'emploi émotionnel au fil du projet.

Mon engagement personnel

- Je m'autorise à ressentir ce que je ressens sans honte.
- J'ose demander du soutien si je me sens dépassé.
- Je prends soin de mon corps (manger, dormir, bouger doucement).
- Je célèbre chaque petit pas, chaque sourire, chaque moment de calme.

Mes ressources pratiques (en Belgique et à l'international)



Écoute-Enfants 103

www.103ecoute.be

Si tu es en Belgique et as besoin de parler, de poser des questions ou de tout simplement « vider ton sac », tu peux appeler gratuitement et anonymement tous les jours de 10h à minuit. Ne te fie pas au nom : c'est pour les enfants, les ados et les adultes.



Exil ASBL

www.exil.be

Exil ASBL est un centre spécialisé pour accompagner les jeunes qui ont dû quitter leur pays pour fuir un danger (guerre, violences...). Ils offrent du soutien psychologique, médical et social pour se reconstruire après des situations très difficiles. Exil ASBL s'adresse plutôt aux jeunes réfugiés ou demandeurs d'asile et est donc moins adapté à des jeunes participant à des projets de mobilité « classiques » (par exemple Erasmus+, stages à l'étranger).



Numéro d'urgence européen 112

<https://digital-strategy.ec.europa.eu/fr/policies/112>

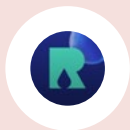
Partout en Europe, si tu as besoin d'une ambulance, de la police ou des pompiers, compose simplement le 112, gratuitement.



Petit Bambou

www.petitbambou.com/fr

Une appli simple pour apprendre à méditer, mieux gérer ton stress et retrouver ton calme, même quand tout s'agite autour de toi. Nécessite de se créer un compte.



Respirelax+

<https://respirelax.com/application-mobile-respirelax/>

Une appli gratuite qui t'aide à respirer profondément et à calmer ton stress en quelques minutes grâce à des exercices faciles.



Solentra

www.solentra.be

Solentra est une équipe de psychologues en Belgique qui accompagne des jeunes qui vivent un changement de pays, de culture, ou qui ont été déracinés. Ils écoutent, soutiennent et proposent des soins adaptés quand on se sent perdu entre deux mondes. Solentra est particulièrement pertinent pour des jeunes migrants ou jeunes en mobilité prolongée (échanges, projets humanitaires...) et moins pour des projets de mobilités courtes.



Ulysse-SSM

www.ulyссе-ssm.be

Le Service de Santé Mentale Ulysse propose de l'aide psychologique pour des jeunes qui vivent loin de leur pays d'origine ou qui participent à des projets internationaux. Ils écoutent, aident à comprendre les émotions liées à l'adaptation ou à l'éloignement. Ulysse est mieux adapté pour des jeunes en mobilité internationale (stages, volontariat, Erasmus+...).



Télé-Accueil 107

www.tele-accueil.be

Un numéro gratuit en Belgique que tu peux appeler 24h/24 si tu ressens le besoin de parler à quelqu'un qui saura t'écouter sans te juger. Essaie de trouver le numéro qui correspond au pays où tu vas te rendre !

An illustration on a dark blue background showing several stylized human figures lying down in various orientations. The figures are depicted in shades of purple, blue, and red. Some are wearing glasses or headbands. The overall composition is abstract and modern.

Après la mobilité



**GÉRER
LE RETOUR.**



Pourquoi je prends le temps de me poser après ce projet ?



Je suis de retour. Tout est supposé redevenir « normal », mais je ne me sens pas exactement comme avant. Parfois je me sens super bien, avec de l'élan, avec une nouvelle énergie. Je retrouve mes repères, mon cercle amical et familial. Parfois, j'ai un coup de mou ou je repense beaucoup à là-bas. Parfois, j'ai du mal à raconter ou alors j'ai l'impression que personne ne comprend vraiment ce que j'ai vécu. Je suis de retour mais ma tête flotte encore un peu ailleurs.

Dis-toi que si tu ressens tout cela et te poses toutes ces questions, c'est bien normal.

Ça s'appelle le retour, avec toutes ses possibles exaltations ou ses « coups de blues ».

Alors prends un moment pour toi. Juste pour faire le point, pour te reconnecter, déposer ce que tu as vécu et voir ce que tu as envie de garder de cette expérience.

Le retour, ce n'est pas juste « rentrer ». C'est aussi une étape qui peut passer par différentes phases (mais pas forcément toutes).

L'excitation de retrouver mes repères (lieux, personnes...), suivie parfois d'un blues plus ou moins intense, comme un sentiment de décalage, de vide, de fatigue, ou de nostalgie. Vient ensuite l'adaptation, retrouver mon rythme, réinventer mes habitudes, avant d'intégrer pleinement le projet comme une partie de moi et de mon expérience.

Il se peut que tu te sentes un peu « à côté de la plaque », hypersensible ou au contraire, avec beaucoup de motivation... tout est OK.

Et si tu te sens plein d'énergie, d'envies, d'idées ?

C'est super aussi ! Tu as peut-être envie de repartir, de t'engager dans quelque chose de nouveau, de partager ce que tu as vécu, d'en faire quelque chose. Mais autour de toi, tout le monde ne suit pas forcément et tu peux avoir l'impression que personne ne comprend vraiment que ce projet, « c'était un truc à part ».

Si ces pensées viennent, accueille-les et dis-toi « pas de panique ». Ce que tu as vécu est réel, important. Ça t'appartient, mais tu peux l'exprimer, le faire vivre autrement, le transformer.



Trucs et astuces

Je vide mon sac (dans le bon sens du terme)

- **Quand je pense à mon projet**, qu'est-ce que je garde avec moi ?
- **Un objet, une image, un mot, un souvenir** qui me fait du bien ?
- **Un truc que j'ai fait pour lequel j'ai de la gratitude ?**
- **Quelque chose** que je referais différemment ?
- **Je note ce qui me reste**, ce que je ressens, ce que je ne veux pas oublier. Ou alors je le dessine.
- **Ou je fais un vocal**, pour moi, pas pour les autres.
- **Si j'aime le manuel**, je peux créer un objet qui rassemble mon expérience (un collage, un carnet, une affiche...).
- **Mais je peux aussi écrire une lettre**, à moi-même ou à quelqu'un rencontré pendant le projet.



Des questions à se poser

- Qu'est-ce qui me manque ? Qu'est-ce que j'ai plaisir à retrouver ?
- Est-ce que je me sens un peu « en décalage » depuis le retour ?
- Est-ce que j'arrive à en parler autour de moi ?
- Qu'est-ce que j'ai appris sur moi ?
- Quelles habitudes ou petites choses de « là-bas » ai-je envie de garder ici ?
- Est-ce que j'ai du soutien de la part de ma structure ? De la part d'une personne en particulier ?
- Qu'est-ce que j'aimerais faire maintenant ? Continuer, transmettre ou juste digérer ?



Trucs et astuces

Je relis mon aventure

- Je reprends mes fiches « avant » et « pendant » la mobilité.
- Qu'est-ce que j'avais prévu ?
- Qu'est-ce que j'ai ressenti ?
- Qu'est-ce que je n'avais pas imaginé ou pas « vu venir » ?
- Qu'est-ce qui m'a aidé quand ça allait moins bien ?

Je peux écrire une phrase pour chaque moment :

- Avant : j'étais...

- Pendant : j'ai découvert...

- Maintenant : je me rends compte que...

Je fais quoi de tout ça ?



Ce projet ne s'arrête pas juste parce qu'il est fini. Il m'a appris des choses, même si je ne les perçois pas toutes encore. Transformer cette expérience, la partager ou la prolonger, c'est aussi faire appel à ma capacité à activement influencer mon parcours.

Voici quelques idées :

- **Je raconte un moment fort** à quelqu'un (en vrai, en message, en post, peu importe).
- **Je note 3 choses que j'ai apprises** (sur moi, sur les autres, à faire...).
- **Je propose une activité** dans mon association, dans mon école, dans un (mon) groupe, pour transmettre une chose que j'ai découverte.
- **Je garde contact** avec une personne de là-bas (même juste un emoji, ça compte).
- **Je commence à réfléchir** au prochain projet, voyage ou engagement, du moins si l'envie est là.
- Ou tout simplement : **je me pose.**

Je ne suis pas seul !

Un retour peut parfois donner le sentiment de tout devoir gérer soi-même, mais ce n'est pas le cas ! Je peux en parler avec :

- **Ma personne de référence** dans mon association ou ma structure d'envoi.
- **Une personne du groupe**, rencontrée pendant le projet.
- **Un proche** qui m'écoute vraiment.

En ce qui concerne ma structure ou association, il se peut aussi qu'elle organise des espaces structurés où ce partage est possible :

- **Rencontre après projet**, avec tous les participants.
- **Débriefing et bilan** individuel ou en groupe.
- **Moments spécifiques** où déposer le vécu
- **Réflexion commune** sur la continuité du projet ou sur de possibles engagements.





Et maintenant ?

Avant le départ, j'ai pris le temps de me préparer, de réfléchir à ce que je voulais vivre (et ne pas vivre) et à ce dont j'allais avoir besoin, à ce qui aiderait.

Pendant le projet, j'ai vécu des moments forts, de plusieurs façons différentes. Il y a eu des découvertes, des défis mais aussi des surprises sur moi-même, sur les autres... et peut-être sur le monde !

Et maintenant, je suis de retour. Pas comme au début ; un peu différent peut-être ou juste avec un peu plus d'expérience. Je n'ai pas besoin de tout expliquer, ni de tout garder. Mais ce que j'ai vécu reste là. Je peux choisir ce que j'en fais : en parler, le transformer, le garder pour moi ou m'en servir pour la suite. Je sais qu'exprimer ce que j'ai vécu avec d'autres peut aussi renforcer ma capacité à entrer en relation.

Ce projet n'est pas toute mon histoire. Mais maintenant, il en fait partie et il compte.



Des questions à se poser

Et si quelque chose qui s'est passé continue de me préoccuper ?

Parfois, ce n'est qu'après coup qu'on comprend qu'une chose qu'on a vécue n'était pas normale, n'était pas OK. Sur le moment, on a pu se dire : « Ce n'est rien », « j'ai peut-être exagéré », « je ne veux pas faire de vagues », « c'était mon problème ».

Mais non ! Si quelque chose pendant le projet t'a blessé, mis profondément mal à l'aise ou a laissé une trace difficile à gérer (tu le sens tout comme tu le sais), ça compte et c'est important. Et tu as le droit d'en parler, même longtemps après.

Ça peut être, par exemple :

- **Un comportement déplacé** ou insistant (d'une personne adulte, d'un volontaire ou participant, d'une personne inconnue).
- **Une situation de harcèlement**, de pression, d'humiliation.

- **Quelque chose que tu as vu**, entendu ou vécu qui t'a marqué.
- **Un sentiment de mise en danger**, même si « tout s'est bien fini ».

Si aujourd'hui, tu y repenses avec malaise, que ça revient sans que tu le veuilles, que tu ressens de la honte, de la colère, de la gêne, de la peur ou quelque chose de plus flou : il n'est pas « trop tard » pour en parler.

À qui tu peux en parler ?

- **À ta structure ou ton association d'envoi**, qui a aussi un devoir de protection : ta personne de référence, en charge de la coordination, de l'accompagnement...
- **À une personne ressource de confiance** : un membre de ta famille ou de ton cercle d'amis, une personne adulte neutre ou professionnelle de la santé, une personne parmi les professeurs ou les éducateurs...
- **À un service d'écoute extérieur**, gratuit et confidentiel :

Écoute-Enfants 103

www.103ecoute.be

Si tu es en Belgique et as besoin de parler, de poser des questions ou de tout simplement « vider ton sac », tu peux appeler gratuitement et anonymement tous les jours de 10h à minuit. Ne te fie pas au nom : c'est pour les enfants, les ados et les adultes.



Télé-Accueil 107

www.tele-accueil.be

Un numéro gratuit en Belgique que tu peux appeler 24h/24 si tu ressens le besoin de parler à quelqu'un qui saura t'écouter sans te juger. Essaie de trouver le numéro qui correspond au pays où tu vas te rendre !



Ulysse-SSM

www.ulyссе-ssm.be

Le Service de Santé Mentale Ulysse propose de l'aide psychologique pour des jeunes qui vivent loin de leur pays d'origine ou qui participent à des projets internationaux. Ils écoutent, aident à comprendre les émotions liées à l'adaptation ou à l'éloignement. Ulysse est mieux adapté pour des jeunes en mobilité internationale (stages, volontariat, Erasmus+...).



Sources utilisées

- **AKI-App** https://www.aki-app.org/upload/aki_page/referentiel-aki-fr.pdf
Outil de valorisation des compétences transversales développées en mobilité internationale.
- **Résonance ASBL, Guide Santé mentale positive (2023)** www.resonanceasbl.be/uploads/files/modules/documents/file/1693395361_mKWIXU5EGFRDQIIOCrGX-qjX0Yy4saaU6H70Xhr1.pdf Guide pratique développé par Résonance ASBL pour promouvoir une approche positive de la santé mentale des jeunes en Belgique
- **UNICEF Belgique, Fiche pédagogique Santé Mentale** www.unicef.be/fr/education/fiche-pedagogique-sante-mentale Fiche pédagogique publiée par UNICEF Belgique pour sensibiliser les jeunes à la santé mentale, favoriser l'expression des émotions et renforcer les facteurs de protection
- **UNICEF France, Kit pédagogique Santé mentale (2023)** <https://my.unicef.fr/wp-content/uploads/2023/04/04-03a-Kit-pe%CC%81dagogique-SANTE%CC%81-MENTALE.pdf> Kit complet produit par UNICEF France comprenant des fiches d'activités, des exercices et des outils pédagogiques pour parler de santé mentale avec les jeunes
- **UNIPSED, Guide de soutien santé mentale jeunes 12-18 ans (2014)** www.unipsed.net/wp-content/uploads/2014/09/guide-soutien-sante-mentale.pdf Guide de bonnes pratiques édité par UNIPSED, dédié aux professionnels travaillant avec des jeunes de 12 à 18 ans en soutien à leur santé mentale

Un nouvel outil, pourquoi ?

Vivre une expérience de mobilité internationale permet de développer des compétences, d'élargir son esprit critique, de se créer de nouveaux réseaux de partenaires... mais est parfois déstabilisant et peut mettre en évidence certaines formes de vulnérabilité.

D'autant que la participation et l'engagement en matière de citoyenneté démocratique sont vecteurs d'émancipation mais aussi de remises en question et de doutes.

Il est donc essentiel de fournir des pistes de soutien au bien-être physique et psychique des jeunes dans ces projets et dans cette optique, de mettre les accompagnateurs de jeunes et les organisations satellites dans un processus d'échange et de réflexion.

Un nouvel outil, comment ?

La première étape fut de réunir en février 2025, à Bruxelles, un groupe de réflexion hybride, composé de jeunes bénéficiaires des programmes du BIJ et d'accompagnateurs de jeunes – travailleurs de jeunesse, animateurs, éducateurs...

Cette journée de rencontre a permis d'explorer les enjeux et problématiques rencontrés sur le terrain, de partager des expériences, défis et bonnes pratiques (tant au niveau de la prévention que de la réaction à une situation à risque) ainsi que d'identifier des besoins prioritaires et de proposer des pistes d'action concrètes. La trame des premières fiches fut ensuite établie, afin de les articuler selon le public cible (jeunes, accompagnateurs, partenaires) et le moment (avant, pendant et après la mobilité internationale). Suite à une phase de test et de révision lancée en mai 2025, avec l'idée de mettre en lien ces réflexions avec les travaux parallèles et ressources pédagogiques existantes, les fiches ont été mises à jour fin 2025.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal red ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Coordination éditoriale
Manu Mainil

Coordination méthodologique et contenus
Gisèle Evrard

Juin 2026,
Bruxelles

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ MENTALE DES JEUNES EN MOBILITÉ INTERNATIONALE



BUREAU
INTERNATIONAL
JEUNESSE

FAUT QU'ÇA BOUGE!