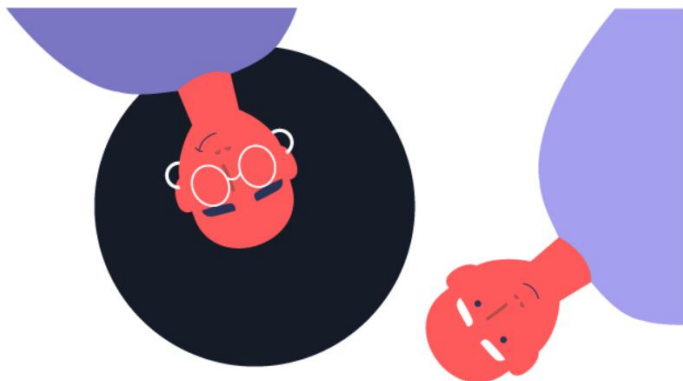


Bien-être et santé mentale des jeunes en mobilité internationale



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. Les fiches sont réparties en fonction du public-cible (jeunes, travailleurs de jeunesse et organisations) et de la temporalité (avant, pendant et après la mobilité). Les autres fiches faisant partie de cet outil ainsi que des PDF récapitulatifs sont en téléchargement sur [cette page](#). 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.

Cette fiche s'adresse aux travailleurs et travailleuses de jeunesse qui préparent et accompagnent des jeunes avant un départ en mobilité (volontariat, chantier international, échange de jeunes...). Elle vise à renforcer la qualité de l'accompagnement en amont du projet, en articulant posture professionnelle, attention « psychosociale » et outils concrets de préparation.

Pourquoi prendre le temps de « préparer la préparation » ?

1. Comprendre et réaffirmer notre fonction : de l'accompagnement, pas de la thérapie

Dans tout projet de mobilité, le cadre, qu'il soit institutionnel, réglementaire ou organisationnel, joue un rôle essentiel. Il permet en effet de mieux anticiper les situations, de clarifier le partage des responsabilités et d'assurer une sécurité juridique (si besoin est) et relationnelle tant pour les jeunes que pour les professionnels. Ce cadre doit rester clair et lisible pour tout le monde : staff et équipes au sens large, partenaires et jeunes, tout en pouvant s'adapter aux réalités du terrain et à la diversité des situations rencontrées.

Les jeunes, avant le départ, peuvent traverser différentes phases, des hauts et des bas, des états de surexcitation, qui peuvent être liés, entre autres choses, à l'éloignement à venir, à la nouveauté, aux différences, à la vie en collectif ou à des vulnérabilités déjà présentes qui sont exacerbées. En tant que travailleur et travailleuse de jeunesse, il est naturel d'être un point de repère dans ce processus et d'être à l'écoute. Mais cette posture, aussi précieuse et professionnelle soit-elle, surtout face à des états plus compliqués, n'est pas celle d'un thérapeute et ne demande ni un diagnostic ni un traitement. Elle peut cependant appeler à du soutien extérieur.



Cela suppose de clarifier notre rôle dès le début, afin d'éviter des attentes irréalistes ou une surcharge émotionnelle.



En pratique...

À ne pas faire

- Poser un diagnostic et/ou se substituer à un professionnel de santé mentale.
- Gérer une situation de crise seul.
- Promettre la confidentialité en cas de danger de manière inconditionnelle.

À noter au sujet de ce dernier point : promettre une confidentialité absolue en toutes circonstances n'est pas possible, notamment en cas de danger. Il est en revanche toujours possible, et même nécessaire, de garantir une gestion discrète et respectueuse des informations partagées.

À faire

- Écouter sans juger et sans projeter, montrer de la curiosité.
- Si nécessaire, proposer des relais extérieurs (services d'écoute, médecins, personnes de référence...).
- Poser des limites claires mais humaines.

Dans une mobilité, cette posture est essentielle : elle protège les jeunes, mais aussi vous, les professionnels, en maintenant un équilibre entre soutien et responsabilité partagée.

2. Travailler en équipe et poser des limites claires

L'énergie circule assez rapidement dans les projets de mobilité : groupes parfois larges, rythmes plus intensifs, situations nouvelles et parfois chargées d'émotions. Dans cette dynamique, aucun travailleur de jeunesse ne peut – ni ne doit – porter seul la responsabilité du bien-être collectif. L'équipe, le collectif professionnel, est non seulement un appui, mais aussi un véritable levier de sécurité. C'est la première ressource.

Cela veut dire se donner les moyens concrets de travailler ensemble au sein d'une structure (organisation, association), sans flou ni surcharge :



- S'accorder, dans le processus de préparation, sur qui observe quoi et qui agit dans quel cas (par exemple à l'aide d'un tableau simple : « j'observe / je consulte un collègue / je réfère »).
- Désigner clairement une personne de référence bien-être dans l'équipe, même pour un projet de courte durée, même pour la phase préparatoire.
- Intégrer des moments d'ajustement entre pros (10 minutes suffisent parfois).

Travailler en équipe, c'est aussi se protéger collectivement : poser des limites claires dans un esprit de solidarité, parce que dans une mobilité et au moment de préparer les jeunes au départ, le groupe professionnel est souvent le premier (et parfois le seul) facteur de stabilité.



3. Repérer les signes

Une mobilité à l'étranger est souvent intense (même si cette intensité peut varier en fonction du groupe, de la durée, du contexte...) et les signaux d'alerte peuvent facilement passer inaperçus. Pourtant, certains jeunes vivent un malaise plus profond que le simple « coup de fatigue » ou l'anticipation du projet, d'une gêne culturelle (ou autre) passagère. Il est alors important que les travailleurs et travailleuses de jeunesse, les accompagnants lors de la phase de préparation puissent les repérer, sans tirer de conclusions hâtives.

Cela ne demande pas d'être psychologue, mais de disposer d'outils simples et concrets :

- Si possible ou quand cela sera possible, suivre une formation de base en premiers secours psychologiques (comme proposée par Etincelle ASBL ou Mental Health Europe).
- Avoir une fiche synthétique avec des exemples de signes à observer (fatigue chronique, retrait, comportements inhabituels... Voir liste ci-dessous).
- Faire des entretiens courts et très « humains » : 10 minutes en amont ou à mi-parcours pour prendre le pouls.



Signes potentiels de mal-être chez les jeunes

Comportements inhabituels (changement de dynamique)

- Isolement soudain (refus des repas, activités, interactions)
- Hyperactivité inhabituelle (agitation, nervosité constante)
- Agressivité, sarcasme, provocations répétées
- Refus systématique de parler ou évitement de certains adultes

Signes cognitifs ou émotionnels

- Difficulté à se concentrer, à suivre les consignes
- Réponses inadaptées ou confuses à des questions simples
- Sautes d'humeur fréquentes, irritabilité inhabituelle
- Discours sur soi très dévalorisant, culpabilité excessive
- Phrases alarmantes : « Je ne sers à rien ici », « Je suis juste très fatigué », « Je me sens comme un fardeau »

Signes physiques

- Fatigue persistante, même après repos
- Plaintes somatiques floues (maux de ventre, de tête, nausées)
- Regard fuyant, visage fermé ou figé
- Changement marqué dans l'alimentation ou le sommeil

Signes contextuels

- Perte soudaine de motivation pour des activités auparavant appréciées dans le cadre de la mobilité ou avant celle-ci
- Comportements de retrait au sein d'un petit groupe de pairs
- Réactions disproportionnées à des imprévus (pleurs, colère, panique)
- Difficultés à gérer l'éloignement, contacts avec la « maison » (famille ou amis) chargés émotionnellement

À ne pas faire

- Ne pas interpréter ces signes isolément : c'est la répétition ou l'accumulation qui compte.
- Ne pas poser de diagnostic : ce n'est pas notre rôle.
- Ne surtout pas juger l'attitude du jeune comme une « mauvaise volonté ».

Attention : c'est la répétition ou l'accumulation des signes qui compte, pas leur apparition isolée. De plus, observer ne veut pas dire diagnostiquer.

4. Une expérience transformatrice (pas toujours confortable)

Participer à un projet de mobilité, ce n'est pas juste « voir du pays » ou « faire des rencontres » (même si c'est *aussi* ça !). C'est, bien souvent, un changement d'univers, de repères, de normes, de rythme... Même si le jeune s'est inscrit volontairement, même s'il se prépare au mieux, il peut être bousculé émotionnellement, de façon inattendue.



En pratique...

Anticiper ces ressentis permettra aux jeunes de nommer ce qu'ils vivent sans honte ni peur du jugement, ou en tout cas, le moins possible. Par exemple :

- En amont, proposer un atelier sur les attentes et les appréhensions, les émotions ou les différences culturelles.
- Utiliser des images, scénarios ou témoignages pour illustrer les hauts et les bas possibles.
- Introduire le concept de « désorientation normale » dès la préparation.

Ce cadre donne aux jeunes la possibilité d'intégrer les tensions comme partie du processus, et non comme un échec. Cela change la manière dont ils accueillent leurs émotions et la manière dont ils en parlent aux adultes.

5. Penser inclusion, diversité et accessibilité

Dans une mobilité, chacun arrive avec son vécu, ses forces et ses fragilités. Certains ont des besoins spécifiques liés à une condition psychomotrice, une neurodiversité, une expérience de précarité ou une identité marginalisée (par exemple). L'inclusion n'est pas une « option logistique » mais plutôt une posture relationnelle. Anticiper ces besoins, c'est éviter de les découvrir dans l'urgence une fois la mobilité démarrée.



En pratique... Cela peut passer par :

- Un petit questionnaire préparatoire, anonyme ou non : « Y a-t-il une chose qui te met souvent en difficulté dans un groupe ? »
« Souhaites-tu un contact privilégié pour parler si besoin ? »
- Des temps calmes optionnels mais possibles.
- Une adaptation du rythme (pauses allongées, espace ressource).
- Des codes de communication visuels : émoticônes, pictos de météo émotionnelle...

6. Intégrer la pleine conscience et la régulation émotionnelle

Comme déjà évoqué, participer à une mobilité peut générer des émotions fortes, parfois difficiles à exprimer ou à comprendre. Intégrer des éléments de pleine conscience permet de renforcer les capacités des jeunes à accueillir ce qu'ils vivent sans jugement et à trouver des ressources internes face au stress ou à l'incertitude.



En pratique...

- Proposer une météo intérieure en début ou fin de journée.
- Intégrer de courtes pratiques de respiration consciente ou d'ancrage corporel.
- Utiliser des images ou objets pour faciliter l'expression non verbale des ressentis.
- Donner un petit carnet de bord émotionnel (type journal ou météo) à compléter pendant la préparation.

Pour les professionnels : il s'agit de prendre soin de soi pour mieux accompagner. Les travailleurs et travailleuses de jeunesse ne sont pas épargnés par le stress émotionnel des projets. Il est dès lors essentiel d'identifier ses propres signaux d'alerte (par exemple la fatigue, l'irritabilité, la perte de recul) et de prévoir des temps de pause, de débriefing entre collègues ou de recentrage personnel.

Dès lors, le bien-être des équipes d'encadrement et d'accompagnement constitue une condition essentielle de la qualité de leur travail. Il se distingue de celui des jeunes : il renvoie à la capacité à maintenir une stabilité émotionnelle, à bénéficier d'espaces de parole entre pairs, à poser des limites claires et à ce que leur rôle soit reconnu par l'organisation. Préserver cet équilibre permet de prévenir l'épuisement et de garantir une continuité dans le soutien apporté aux jeunes.

Checklist « la prep de la prep » - à mettre en place avant le départ

Éléments à valider

- ☐ Nous avons identifié un référent bien-être dans l'équipe.
- ☐ Nous avons un protocole clair et partagé pour gérer les situations sensibles.
- ☐ Un atelier ou temps de parole a permis aux jeunes d'exprimer leurs attentes et leurs craintes.
- ☐ D'autres exercices sont prévus pour soutenir les jeunes dans l'identification des besoins, des ressentis, leur verbalisation et/ou expression sous d'autres modes.
- ☐ Les relais de soutien sont visibles, clairs et présentés aux jeunes (y compris les personnes référentes, numéros d'urgence, lieux de soin à proximité du lieu d'accueil, ressources sur le lieu d'accueil...).
- ☐ Chaque jeune a rempli un questionnaire santé nous permettant d'anticiper au mieux les besoins individuels (avec accord du jeune et confidentialité strictement respectée). Si des médicaments doivent être conservés au frais, nous avons une personne sur place désignée à cet effet (adulte responsable équipé).
- ☐ Une attention particulière est portée aux risques météo, si nécessaire (chaleur, hydratation, coups de soleil) et des consignes claires sont données sur les comportements à risques (alcool, baignade).
- ☐ Nous avons une fiche ou un outil pour repérer des signaux de mal-être.
- ☐ Nous avons des ressources claires pour notre propre soutien.



Mes ressources pratiques (Belgique principalement)

À ajuster/compléter en fonction du lieu d'accueil (voir fiche Pendant la mobilité).

- **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 !
- **Numéro d'urgence européen 112** - https://ec.europa.eu/consumers/consumers_safety/112/index_fr.htm
Partout en Europe, si tu as besoin d'une ambulance, de la police ou des pompiers, compose simplement le 112, gratuitement.

Cette fiche s'adresse aux travailleurs et travailleuses de jeunesse des structures d'envoi (à distance) et d'accueil (sur place), impliqués dans un projet de mobilité (volontariat, échange de jeunes, chantier...). Leur rôle est complémentaire mais distinct : être soutien, repère, relais, le tout sans se substituer aux professionnels de la santé mentale.

Accompagner les jeunes sur le terrain et à distance

1. Deux rôles différents mais avec le même objectif

Une fois la mobilité commencée, une fois « sur le terrain », les émotions des jeunes ne suivent pas forcément un « plan » ou un protocole, une liste à vérifier. L'accompagnement pendant la mobilité nécessite de rester attentif, d'accepter l'imprévu et de savoir réagir sans surinterpréter. Cette posture demande à la fois de l'attention, de la flexibilité et de la coopération.



Cela veut dire pour l'équipe de la structure d'accueil

- Assurer les éléments de première ligne : maintenir un lien quotidien, en laissant de la place, de l'espace tout en étant présent, repérage des signaux faibles, gestion du cadre de vie.
- Établir un cadre qui favorise un climat de confiance, de parole, de respect des besoins.

Cela veut dire pour l'équipe de la structure d'envoi

- Avoir un lien à distance qui fait figure de continuité et de repère.
- Si besoin, offrir un soutien logistique et émotionnel, et si nécessaire, être un relais avec les familles ou les services extérieurs.

Le triangle de l'accompagnement : que ce soit à l'accueil ou à l'envoi, un bon accompagnement repose sur trois piliers : la relation de confiance, un cadre structurant et la capacité à référer sans sur-responsabilisation.



La clarté du cadre et des rôles sont des facteurs de protection pour toutes les personnes impliquées. Savoir qui observe, qui agit, qui décide et qui relaie les informations permet d'éviter les malentendus, les surcharges émotionnelles, les réponses isolées ou même contradictoires, et consolide la cohérence de l'accompagnement entre les structures d'envoi et d'accueil.

Comment ?

- Prévoir un point ou un petit compte rendu régulier (à définir en fonction de la durée du projet) entre les deux structures.
- Partager les observations préoccupantes en respectant la confidentialité.
- Coordonner les réponses, notamment en cas de retour anticipé ou de besoin spécifique.
- Faire en sorte que les règles locales soient communiquées à tout le monde (même si certaines peuvent être cocrées, via une charte par exemple).
- S'assurer que les jeunes « à risque » (asthme, allergies, diabète...) ont leur traitement sur eux.



2. Créer une atmosphère sécurisante et bienveillante

Il est important que les jeunes sachent clairement vers qui se tourner en cas de difficulté. La personne de référence doit être identifiée explicitement, présentée dès le début du projet et facilement repérable. C'est cette clarté qui va faciliter les demandes d'aide et contribuer à un sentiment de confiance.

L'environnement immédiat joue également un rôle important dans la stabilité émotionnelle des participants et chacun arrive avec son propre vécu, ses appréhensions et ses limites (ainsi que son degré de préparation). Ils ne diront pas forcément ni toujours directement que quelque chose ne va pas et/ou qu'ils ont besoin d'aide. Cela peut se manifester par des comportements plus subtils et parfois ambigus. C'est pourquoi il est utile de créer des espaces où chacun peut déposer un ressenti, sans attente de performance, dès le début.



En pratique...

- Mettre en place une météo intérieure ou un espace de parole dès le premier jour (de plus, ces espaces de parole favorisent aussi le développement de compétences telles que « s'exprimer et comprendre l'autre ou s'engager dans un processus d'apprentissage »), comme définies dans le référentiel AKI.

- Repérer et encourager les gestes de bienveillance entre les participants (et en général, entre les personnes au sein du projet).
- Encourager les jeunes à venir vous voir s'ils sentent qu'un autre participant ne va pas bien.
- Valoriser explicitement le fait de devoir faire une pause, prendre des moments de « retrait » ou formuler des demandes de soutien.
- Assigner un référent facilement identifiable par les jeunes en cas de besoin (par exemple en jouant sur la couleur d'un badge ou signe, ou en identifiant clairement cette personne).



Cela veut dire pour l'équipe de la structure d'accueil

- Instaurer un rituel quotidien (voir « En pratique », tel que météo intérieure, question du jour...).
- Permettre des entretiens courts, non directifs.
- Laisser place au silence, à l'expression non verbale (par exemple à travers des objets, des images, des dessins...).

Cela veut dire pour l'équipe de la structure d'envoi

- Proposer un message à mi-parcours (« Tu veux me dire comment ça se passe pour toi ? ») en fonction de la durée du projet de mobilité.
- Être joignable mais pas intrusif.
- Orienter vers la structure d'accueil si besoin d'accompagnement plus direct.

3. Repérer les signaux et réagir sans paniquer

Tout projet de mobilité peut potentiellement avoir des moments de « passages à vide ». Cependant, certaines réactions doivent être prises au sérieux, être signalées et alerter, même si discrètement. L'idée n'est bien entendu pas de « médicaliser » la situation et l'expérience, mais d'anticiper et de pouvoir prévenir la montée en tension, l'isolement ou le décrochage affectif.

L'observation partagée, verbalisée, permet d'ailleurs souvent de désamorcer cette montée en tension. De plus, l'attention portée aux signaux dits faibles peut aussi contribuer indirectement à renforcer l'autonomie des jeunes et leur capacité à s'adapter à des contextes émotionnels ou relationnels variés.



En pratique - quelques signaux d'alerte

- Isolement ou rupture soudaine avec le groupe (ou la majorité du groupe)
- Hyperactivité inhabituelle ou désengagement
- Propos ambigus sur la sécurité, l'alimentation, le sommeil...
- Régression ou dévalorisation soudaine (« Je crois que je ne sers à rien ici »)

À ne pas faire

- Poser un diagnostic psychologique ou médical
- Ignorer un signal sous prétexte que « c'est une phase normale »
- Vouloir rassurer trop vite ou ne pas valoriser ce qui est dit (comme « ça va aller », « ça va passer », « c'est dans ta tête »)

À faire

- Echanger les impressions et observations en équipe
- Prendre le temps d'un échange individuel, sans mettre de la pression
- Noter factuellement ce qui est observé (sans jugement ni interprétation)

4. Réagir en cas de malaise ou d'incident

Avoir un protocole partagé en amont du projet permet de sécuriser les prises de décision. Celui-ci doit préciser les étapes à suivre, les personnes à contacter et les ressources disponibles localement (services de soins, pharmacies, hôpitaux), afin d'agir sans improvisation en situation sensible. Mais malgré toutes les précautions et systèmes mis en place, il n'est pas impossible

qu'un incident survienne (chute, crise de panique, tension dans le groupe...). Dans ces cas-là, il est important que, même si vous êtes le premier relais, vous ne soyez pas seul.



En pratique...

- Avoir une fiche interne « que faire si... » partagée avec toute l'équipe.
- Afficher/connaître le numéro d'urgence européen (112) ainsi que les numéros nécessaires en fonction du lieu et pays d'accueil.
- Pour l'équipe élargie (si c'est le cas), connaître les contacts des référents sur place.
- Prévoir des badges de couleur pour les différents référents (par exemple pour les premiers secours physiques et pour les premiers secours psychologiques).
- En cas d'incident, alerter l'équipe organisatrice et suivre la chaîne de communication.
- Remplir un rapport, si nécessaire, ou aider à sa rédaction.

5. Prendre soin de soi pour rester disponible

Bien que cela ne soit peut-être pas explicite, votre propre stabilité et celle de vos collègues sont des éléments de sécurité pour les jeunes qui participent au projet. Il est donc bien normal et même nécessaire de prendre soin de vous-même pour « tenir » tout au long de la mobilité.



En pratique...

- Identifier vos limites et les signaux d'alerte personnels (épuisement, irritabilité...).
- Prévoir des temps pour souffler et si besoin, pour vous recentrer.
- Prendre appui sur vos collègues et demander de prendre le relais si nécessaire.
- Utiliser les espaces d'équipe comme soutien, pas uniquement comme coordination.

De plus, les rythmes parfois intensifs et les imprévus peuvent eux aussi générer des « déséquilibres émotionnels » pendant le projet. Mettre en place des espaces de régulation simples, qui font partie du quotidien, peut potentiellement favoriser une meilleure intégration (dans le projet, dans le groupe) et une plus grande résilience.



En pratique...

- Mettre en place un rituel de « météo intérieure » en début de journée ou avant une activité.
- Se sentir libre de proposer des moments de respiration guidée (1-2 minutes) avant les temps collectifs ou après les repas (cela peut être particulièrement utile avec des publics plus jeunes).
- Avoir à portée de main / visibles des objets de médiation (cartes émotions, galets ou matériaux similaires, papiers de couleur...) pour encourager les échanges informels.

En tant que travailleurs de jeunesse, vous pouvez aussi ressentir de la fatigue ou du découragement. Il est alors important voire essentiel de vous autoriser des moments de recul (marche, respiration, temps calme seul) et de maintenir un espace de co-régulation entre collègues afin de garder de la clarté, une qualité de présence et de la cohérence dans votre accompagnement.

Checklist des responsabilités des équipes à l'envoi et à l'accueil

Envoi	Accueil	Actions à vérifier
☐	☐	Les rituels de régulation (collectifs et individuels) sont mis en place.
☐	☐	Les référents (bien-être, premiers secours physiques, premiers secours psychologiques...) sont désignés et connus.
☐	☐	La ligne de contact sécurisée pour les urgences est connue.
☐	☐	Le système de repérage des signaux qui alertent est établi et partagé.
☐	☐	Le protocole de crise opérationnel est mis en place et partagé.
☐	☐	Un lien régulier entre structures est maintenu.



La fin d'un projet de mobilité ne signifie pas la fin du rôle des travailleurs et travailleuses de jeunesse et celui des équipes. Tout comme le départ, le retour peut lui aussi déclencher des émotions parfois complexes pour certains participants, comme des sentiments de décalage ou des difficultés à réintégrer le quotidien. Cette fiche propose des repères pour accompagner les jeunes dans ce retour et cette transition, valoriser leur expérience et repérer les signes de fragilité éventuels.

1. Anticiper le retour dès le début de la mobilité

Préparer le retour avant même qu'il ait lieu permet de complètement l'intégrer comme étape du projet et donne l'opportunité d'anticiper et de diminuer, si besoin est, les effets d'une possible « chute émotionnelle » ou d'un sentiment de vide après une expérience intense.



En pratique...

- Vers la fin du projet et au niveau de l'accueil, proposer un moment de projection (un « Et après ? »), même très simple, dans les derniers jours.
- Encourager les jeunes participants à identifier ce qu'ils veulent garder, transmettre ou prolonger de leur expérience.
- Parler de l'éventuel « blues du retour » comme un phénomène tout à fait normal et partagé par beaucoup de jeunes.

2. Organiser un temps de retour collectif

Organiser un retour collectif quelques jours après la mobilité (idéalement endéans les 2 semaines) permet de bien clôturer le cycle du projet, y compris le cycle émotionnel. Cela crée aussi l'occasion de consolider le sentiment d'une expérience vécue ensemble, d'échanger les ressentis et de mettre des mots sur ce qui a été vécu. C'est également un moyen de valorisation et de renforcement des compétences acquises (même si cela n'était pas forcément le but initial).

Possibles questions de soutien pour la verbalisation :

- Qu'est-ce qui t'a le plus surpris au retour ?
- As-tu eu l'impression que les autres comprenaient ton expérience ?
- As-tu ressenti un décalage ou un mal-être particulier ?
- Qu'aimerais-tu qu'on retienne de ce que tu as vécu ?



Il est aussi important de valider que les ressentis plus « ambivalents » (comme la nostalgie, la frustration, l'exaltation, un sentiment de vide...) sont tout à fait normaux. Il ne faut pas chercher à relativiser ni à positiver à tout prix.



En pratique...

- Organiser une réunion ou un cercle de parole après le retour.
- Proposer une activité créative ou narrative : carte postale, journal de bord, récit photos...
- Inclure les jeunes dans le bilan ou retour d'expérience adressé à l'organisation d'accueil (cocréation).
- Exemple d'exercice : « Le sac du retour ». Matériel : une feuille pliée en deux (intérieur/extérieur), des stylos de couleur, des pictogrammes si besoin est. Instructions : le jeune représente ce qu'il ramène avec lui de ce projet (compétences, souvenirs, émotions, questionnements...). Cela permet de distinguer ce qui est visible (ce qui est facile à nommer) et ce qui est invisible (c'est-à-dire ce qui est plus intime ou plus « flou »).

3. Repérer de possibles signes de difficulté post-mobilité

Le retour peut être marqué par un déséquilibre : perte de repères, isolement, sentiment d'inutilité, repli. Certains jeunes peuvent montrer des signes de mal-être plusieurs jours ou semaines après le retour.



À surveiller

- Une perte de motivation ou un isolement inhabituel.
- Un sentiment d'échec ou de vide qui perdure.
- Un discours dévalorisant ou une perte de confiance (en soi, envers les autres) soudaine.
- Une certaine difficulté à retrouver un rythme ou des relations sociales.
- Des signes de stress post-traumatique si un événement difficile a eu lieu durant le projet (connu).

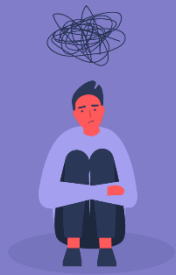
Même si ces signes ne sont pas apparents et que le retour semble bien se passer, il est très important d'aussi proposer une écoute individuelle, même si de façon ponctuelle. Cela peut, si nécessaire, aider à repérer les fragilités listées ci-dessus ou d'autres et de relancer une dynamique personnelle chez les jeunes. C'est aussi une façon de valoriser leur investissement.



En pratique...

- Prendre contact quelques jours après le retour.
- Proposer un rendez-vous court si besoin, joint au moment de retour collectif ou pas.
- Être à même de référer à un soutien extérieur si un sentiment de mal-être persiste ou dépasse vos compétences.





Et si quelque chose de grave s'est passé pendant la mobilité

Malgré tous les dispositifs mis en place, malgré la vigilance et la préparation de tous et toutes, il peut arriver que quelque chose de grave survienne durant une mobilité (une situation de violence, de discrimination, un accident, du harcèlement ou tout autre incident ayant un impact profond sur le jeune). Ces expériences nécessitent bien entendu une attention particulière, au-delà du cadre habituel de retour (et surtout si non identifié ou non géré durant le projet).

Accompagner le jeune avec douceur et professionnalisme

- Faire en sorte de créer un espace d'écoute individuel, en respectant le rythme du jeune. Ne surtout pas forcer la parole mais rester disponible.
- Ne pas minimiser l'événement et donc reconnaître l'impact émotionnel, même si les faits semblent « résolus », même si « c'est passé ».
- Prêter beaucoup d'attention à repérer de potentiels signes post-traumatiques tels que de l'anxiété, des insomnies, une forme de repli, des changements brusques de comportement...
- Documenter la situation et garder des traces de l'incident (en garantissant et respectant la confidentialité, sauf en cas de danger immédiat) si cela n'a pas encore été fait.

Orienter vers un soutien approprié

- Si besoin, offrir de référer à des professionnels de santé mentale ou à un service spécialisé (psychologue, structure d'aide locale...).
- Mobiliser le réseau existant autour du jeune en faisant la balance avec ce qui est obligatoire et ce qui ne l'est pas (par exemple les parents, l'école, un service social, les structures d'envoi et accueil si elles ne sont pas au courant).
- Assurer un suivi dans le temps : l'impact, les traces d'un événement grave peuvent ressurgir plus tard.

Pour les équipes

- Organiser un temps de débriefing entre professionnels (en interne ou avec un intervenant extérieur) si le groupe a été collectivement touché.
- Si possible, se former aux premiers secours psychologiques en santé mentale pour mieux réagir face à ces situations à l'avenir.

4. Transformer l'expérience en apprentissages

Bien qu'à première vue, ce n'est pas forcément lié aux questions de bien-être et de santé mentale, valoriser les acquis, les compétences développées durant une projet de mobilité permet de booster l'estime de soi et de rendre l'expérience utile dans d'autres sphères (par exemple à l'école, dans le cadre d'un job d'étudiant ou d'un engagement citoyen).



Idées concrètes

- Organiser un moment de restitution ouvert (en présentiel ou en en ligne).
- Créer une capsule vidéo, un journal de bord ou un podcast avec les jeunes participants sur un mode de cocréation.
- Proposer aux jeunes de devenir des « relais » pour de futurs participants.
- Aider à traduire les acquis dans un portfolio de compétences (par exemple en se basant sur le [référentiel AKI](#) - autonomie, adaptation, expression et compréhension mutuelle, responsabilité et engagement dans l'apprentissage - ou le [Youthpass](#)).
- Exemple d'exercice d'intégration : chaque jeune identifie 3 éléments qu'il souhaite garder précieusement et vivants après la mobilité :
 1. Une compétence ou ressource développée (par exemple débrouillardise, soutien...)
 2. Une relation ou source d'inspiration rencontrée (par exemple un modèle pour soi, un projet, une valeur partagée)
 3. Une habitude ou une manière d'être qui est nouvelle (par exemple oser demander de l'aide).

Il peut en faire une carte mentale, un dessin ou une lettre à soi-même (à relire dans 3 mois). Il est également possible de créer un tableau de transfert : « Ce que j'ai appris là-bas » → « Comment cela peut m'aider ici ».



Sources utilisées

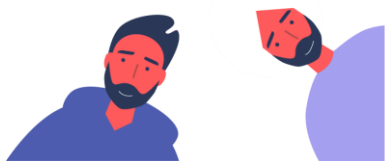
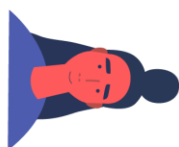
- **AKI-App** - www.aki-app.org/upload/aki_page/referentiel-aki-fr.pdf
Outil de valorisation des compétences transversales développées en mobilité internationale
- **Etincelle ASBL, Premiers secours en santé mentale, PSPMH**, Formations pour professionnels jeunesse - <https://etincelleasbl.com/services/formations-pour-professionnels>
- **Formations Europe Jeunesse, Préparer un groupe à la mobilité**, Modules pratiques et fiches outils - www.servicevolontaire.org
- **Mental Health Europe, Youth workers and mental health (2022)**, Guide de repères pour les animateurs - www.mental-health-europe.eu
- **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
- **UNIPSED, Soutien en santé mentale pour jeunes 12-18 ans - Premiers secours en santé mentale (PSSM) (2014)** - www.unipsed.net/wp-content/uploads/2014/09/guide-soutien-sante-mentale.pdf
- **Youth Partnership, Youth Mental Health and Well-Being Study (2023)** - <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/mental-health-and-well-being>
- **Youth Partnership, Advancing Youth Mental Health and Well-Being : A mapping of policy frameworks, tools and services across Europe (2025)** - <https://pjp-eu.coe.int/documents/42128013/281890627/Mental%20health%20seminar%20report.pdf/f65a7254-7abb-d02f-49bf-9ff29454e2e0?t=1751967566263>
- **Youth Work Essentials Toolkit, Préparation à l'international (2023)**, Check-lists, icebreakers, questions de pré-départ - <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/youth-work-resources>

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 par là 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.



Editeur responsable

Laurence Hermand

Bureau International Jeunesse

www.lebij.be

Coordination éditoriale

Manu Mainil

Coordination méthodologique et contenus

Gisèle Evrard

Juin 2026, Bruxelles