

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.

Se préparer, ce n'est pas craindre l'inconnu.

C'est choisir de le rencontrer avec confiance.

Cette fiche 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.

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

1. 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 1) :

- 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 1 - 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 dehors, ou sans repères, qu'est-ce qui m'aide en général ?

2. 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 2 - 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.

3. Je découvre l'endroit où je vais vivre

Avant de partir :

- Je me renseigne sur mon environnement. Par exemple, l'endroit où je vais vivre, combien nous serons, village ou petite ville, ce qu'y a-t-il 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 3 - 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 une bonne balance 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 (Belgique principalement)

Autres que des proches ou mon association d'envoi, voici d'autres 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 !



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.

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.

4. 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.

5. 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 1 - 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 2 - 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.

Me parler gentiment : 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.



Trucs et astuces 3 - 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.

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.

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 (Belgique + mobilité internationale)

- **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.
- **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.ulyse-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+...).

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.

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 autre 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.



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 1 - 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.



Trucs et astuces 2 - 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'aurais 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.



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.ulysse-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+...).



Travailleurs de jeunesse Avant la mobilité

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 accompagnateurs 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.



Travailleurs de jeunesse Après la mobilité

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 (cocreation).
- 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).

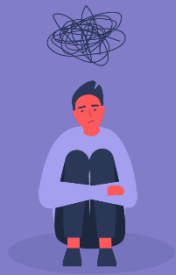
Même si ces signes ne sont pas apparents et que le retour semble bien se passer, il est très important d'aussi proposer une écoute individuelle, même si de façon ponctuelle. Cela peut, si nécessaire, aider à repérer les fragilités listées ci-dessus ou d'autres et de relancer une dynamique personnelle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





Les intentions de cette fiche sont de **complémenter celles destinées aux travailleurs et travailleuses de jeunesse** (avant, pendant et après la mobilité) et de détailler, autant que possible, les devoirs des organisations à chaque étape du projet, tout en proposant des outils concrets pour agir de façon proactive. Cette fiche s'adresse donc aux **organisations d'envoi et d'accueil impliquées dans des projets de mobilité internationale**. Elles jouent bien évidemment un rôle important dans la prévention, la sécurité et la qualité d'accompagnement des projets de mobilité jeunesse, et leur responsabilité va au-delà de la logistique : elle s'étend au cadre légal, psychosocial et à la gestion des risques.

Cette fiche précise notamment les procédures de signalement en cas d'incident ou de difficulté psychosociale, les protocoles d'urgence à activer, ainsi que les rôles et responsabilités des personnes de référence.

Au-delà des procédures, le rôle des organisations repose aussi sur la création de conditions qui favorisent l'écoute, la parole et l'inclusion, afin de permettre aux jeunes et aux équipes d'exprimer des besoins ou des difficultés le plus tôt possible.

1. Responsabilités légales et cadre de protection

Les organisations d'envoi et d'accueil sont co-responsables de la sécurité physique et psychologique des jeunes qui participent à un projet de mobilité. Si un incident grave survient, la responsabilité légale peut être engagée, surtout si les dispositifs de prévention ou de gestion sont jugés insuffisants ou absents. Cela inclut des mobilités impliquant des mineurs d'âge (où les travailleurs et travailleuses de jeunesse deviennent représentants légaux sur site) mais aussi les participants vulnérables (handicap, pathologies, troubles psychologiques...). Ce cadre vise dès lors et avant tout à protéger les jeunes, les équipes et les organisations, et à offrir des repères clairs pour agir rapidement face à des situations difficiles.





À prévoir absolument

- Des assurances adaptées en fonction des besoins spécifiques (médicale, responsabilité civile, transport, annulation...).
- Les autorisations parentales pour les mineurs et les fiches de santé complètes.
- Un protocole d'incident qui est validé en amont entre les équipes.
- Les numéros d'urgence locaux partagés avec toute l'équipe et en particulier les encadrants / accompagnateurs.
- Un processus de signalement simple et compréhensible, qui doit préciser qui peut signaler (encadrants, partenaires...), à qui le signalement est adressé (personne de référence, coordination, direction) et par quels canaux (oraux, écrits, anonymes si besoin). Ce processus doit garantir la confidentialité des informations transmises et la sécurité tant de la personne qui signale que de celle qui fait l'objet du signalement. Les objectifs du signalement doivent être explicites (protection, soutien, prévention) afin d'éviter une possible confusion avec ce qui pourrait être apparenté à une sanction. Le principe de confidentialité ou de « secret partagé » doit être clairement expliqué aux équipes et aux jeunes.
- Un rappel de la personne de référence pour la santé et la sécurité, identifiable dès la préparation du projet.

2. Avant la mobilité

Il est important d'anticiper de possibles incidents et de limiter le plus possible toute forme d'improvisation, même si des réactions rapides et intuitives sont parfois nécessaires.

Une bonne préparation va alléger la « charge mentale » des travailleurs jeunesse et des accompagnateurs impliqués, responsabiliser le groupe de jeunes et permettre, en cas de difficulté, une prise en charge rapide.



Checklist pré-mobilité

- ☐ Un briefing de l'équipe des travailleurs de jeunesse / accompagnateurs est organisé, avec un protocole d'urgence et le rôle de chaque membre.
- ☐ Les données de santé (fiches médicales, traitements, limitations, contacts d'urgence) sont recueillies de façon sécurisée et confidentielle.
- ☐ Les hébergements, transports, restauration sont validés en termes d'accessibilité, sécurité, allergies...
- ☐ Un atelier inclusion/équité est organisé afin de permettre l'expression des besoins spécifiques, des appréhensions ou des attentes. Ce type d'atelier est un point de départ qui va favoriser la prise en compte de la diversité des profils de participants, la co-construction d'un climat soutenant et bienveillant et la préparation d'un cadre collectif adapté à tout le monde. Néanmoins, l'attention aux besoins spécifiques doit se poursuivre tout au long du projet, en tenant compte de l'évolution des dynamiques et de la fatigue possible de certains jeunes.
- ☐ Une formation courte est organisée afin d'identifier les possibles signaux de détresse psychosociale.
- ☐ Le plan de gestion des risques est présenté aux responsables et référents.

3. La gestion du risque sur le lieu de la mobilité

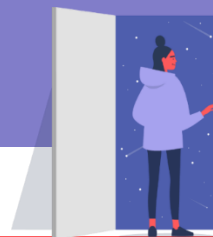
Gérer les risques veut aussi dire les anticiper. Il faut dès lors être capable de repérer ce qui peut poser un problème dans différents domaines (comme les activités, la dynamique du groupe, la santé...) et désigner à l'avance des personnes de référence, prêtes à réagir ou à « faire remonter » les situations si besoin.



Domaines à surveiller

- La santé physique : traitements nécessaires, allergies, zones de possibles accidents, chaleur (déshydratation, insolation).
- La santé mentale : stress, décrochage, troubles connus ou ceux qui émergent (et se répètent).
- Les activités : sports, baignades, ateliers potentiellement sensibles (par exemple impliquant des témoignages, des dévoilements...)

- Des conflits identitaires/interculturels, des comportements discriminants ou agressifs.
- Un usage de substances, un comportement à risque.



Recommandations

- Avoir des badges de couleurs ou de formes particulières qui identifient les référents « écoute psy » et « secours physique » ou que leur nom (et à quoi ils ressemblent) soient connus du groupe.
- Avoir une chaîne de décision claire, comme par exemple : travailleurs jeunesse → coordination locale → référent « incident » → organisation d'envoi si besoin.
- Avoir un accès prioritaire à la trousse de secours et/ou au frigo pour médicaments sensibles, avec une vérification en amont de la bonne conservation et de l'étiquetage des traitements individuels.
- Avoir bien identifié et listé les hôpitaux et pharmacies locaux, avec leur plan d'accès affiché à un endroit visible du groupe.
- Prévoir un temps d'information pour connaître la physiologie de base des traitements ou médicaments courantes, afin de pouvoir réagir de manière appropriée en cas d'incident médical.
- Identifier clairement des espaces calmes ou des refuges accessibles aux jeunes, en cas de détresse ou de besoin de déconnexion et de repos mental, et informer le groupe de leur existence dès le début du séjour.

4. Coordination et communication en interne

Le type, la qualité, la fréquence et la fluidité des échanges entre la structure d'accueil, les travailleurs de jeunesse (l'équipe) sont excessivement importants, surtout en cas de tension. Des points de coordination formalisés, même courts, doivent être prévus pendant la mobilité.



En pratique

- Point d'équipe régulier à adapter selon la durée et l'intensité du projet (par exemple, quotidien au début, puis espacé selon le contexte - la fréquence et la forme de ces points doivent rester proportionnées), afin d'éviter la surcharge tout en maintenant un suivi collectif. Ce point est à organiser entre encadrants (managers, travailleurs de jeunesse / accompagnateurs, autres bénévoles jouant un rôle dans l'accueil...).
- Avoir un canal de communication rapide en cas d'incident (WhatsApp, email pro, SMS de secours...).
- Si possible, tenir un journal de bord, que ce soit pour des incidents mineurs ou des observations plus importantes.
- Organiser un débriefing rapide avec l'équipe après chaque activité dite « à risque » ou au moins en fin de journée.

5. Une culture de l'organisation autour du bien-être

La prévention ne se limite pas seulement au projet et passe aussi par une culture interne centrée sur l'écoute, la régulation collective et autour d'une posture d'attention. Les équipes organisatrices, tant à l'envoi qu'à l'accueil, se doivent de soutenir ce modèle et de l'appliquer autant que possible, pour qu'il transparaisse et influe sur l'ensemble de la mobilité. Dès lors, cette culture implique d'accepter l'évolution des pratiques, l'ajustement des cadres et l'apprentissage collectif, sur la base des situations rencontrées.

À cela s'ajoute la nécessité, pour les organisations, d'évaluer régulièrement leurs propres pratiques de prévention et de réaction : analyser la qualité de la préparation, du suivi, la clarté des signalements ainsi que la réactivité et la cohérence des protocoles internes, entre autres choses. Cette auto-évaluation contribue à instaurer une culture durable du bien-être et de la sécurité.



À cultiver au sein de l'équipe

- Valoriser les signalements précoces (sans immédiatement avancer des sanctions et sans surinterprétation).
- Encourager les ajustements de rythme et les besoins spécifiques (et encourager leur verbalisation).
- Créer un climat d'attention mutuelle : jeunes ↔ travailleurs de jeunesse / accompagnateurs ↔ organisations.
- Prévoir un espace-ressource dédié au calme ou à l'écoute, particulièrement pendant le projet.

Sources utilisées

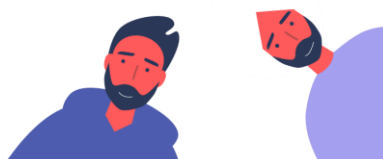
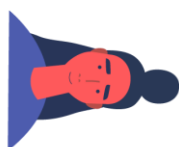
- **AKI-App** - www.aki-app.org/upload/aki_page/referentiel-aki-fr.pdf
Outil de valorisation des compétences transversales développées en mobilité internationale
- **BIJ, Outil Bien-être et santé mentale des jeunes en mobilité internationale (2025)**, Fiches Jeunes et Travailleurs de jeunesse - avant, pendant et après la mobilité
- **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
- **Résonance ASBL, Guide Santé mentale positive (2023)**, www.resonanceasbl.be/uploads/files/modules/documents/file/1693395361_mKWIXU5EGFRDQIIOCrGXqiX0Yy4saaU6H70Xhrl1.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
- **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