

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'emmène :

- 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 !



Sources utilisées

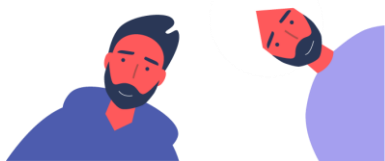
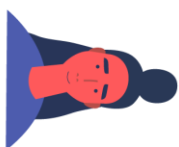
- **AKI-App** - www.aki-app.org/upload/aki_page/referentiel-aki-fr.pdf
Outil de valorisation des compétences transversales développées en mobilité internationale
- **Résonance ASBL, Guide "Santé mentale positive" (2023)** - www.resonanceasbl.be/uploads/files/modules/documents/file/1693395361_mKWIXU5EGFRDQIIOCrGXqiX0Yy4saaU6H70Xhrl1.pdf
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
Guide de bonnes pratiques édité par UNIPSED, dédié aux professionnels travaillant avec des jeunes de 12 à 18 ans en soutien à leur santé mentale

Un nouvel outil, pourquoi ?

Vivre une expérience de mobilité internationale permet de développer des compétences, d'élargir son esprit critique, de se créer de nouveaux réseaux de partenaires... mais est parfois déstabilisant et peut mettre en évidence certaines formes de vulnérabilité. D'autant que la participation et l'engagement en matière de citoyenneté démocratique sont vecteurs d'émancipation mais aussi de remises en question et de doutes. Il est donc essentiel de fournir des pistes de soutien au bien-être physique et psychique des jeunes dans ces projets et dans cette optique, de mettre les accompagnateurs de jeunes et les organisations satellites dans un processus d'échange et de réflexion.

Un nouvel outil, comment ?

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



Editeur responsable

Laurence Hermand

Bureau International Jeunesse

www.lebij.be

Coordination éditoriale

Manu Mainil

Coordination méthodologique et contenus

Gisèle Evrard

Juin 2026, Bruxelles