

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.

1. 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.

2. 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.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+...).

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