

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+...).



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 (2026)** -
Fiches Jeunes - avant et pendant la mobilité
- **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