

Préambule

L'outil Bien-être et santé mentale des jeunes en mobilité internationale a été imaginé et conçu par le Bureau International Jeunesse en 2025. Les fiches sont réparties en fonction du public-cible (jeunes, travailleurs de jeunesse et organisations) et de la temporalité (avant, pendant et après la mobilité). Les autres fiches faisant partie de cet outil ainsi que des PDF récapitulatifs sont en téléchargement sur [cette page](#). Les premières expérimentations de ces fiches ont permis d'en ajuster et/ou de compléter le contenu. Pour toute suggestion, n'hésitez pas à nous contacter.

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

Pourquoi prendre le temps de « préparer la préparation » ?

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

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

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



compliqués, n'est pas celle d'un thérapeute et ne demande ni un diagnostic ni un traitement. Elle peut cependant appeler à du soutien extérieur.

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



En pratique...

À ne pas faire

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

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

À faire

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

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

2. Travailler en équipe et poser des limites claires

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

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



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

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



3. Repérer les signes

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

- **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.
- **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
- **Etincelle ASBL, Premiers secours en santé mentale, PSPMH**, Formations pour professionnels jeunesse - <https://etincelleasbl.com/services/formations-pour-professionnels>
- **Mental Health Europe, Youth workers and mental health (2022)**, Guide de repères pour les animateurs - www.mental-health-europe.eu
- **UNICEF Belgique, Fiche pédagogique Santé Mentale** - www.unicef.be/fr/education/fiche-pedagogique-sante-mentale
Fiche pédagogique publiée par UNICEF Belgique pour sensibiliser les jeunes à la santé mentale, favoriser l'expression des émotions et renforcer les facteurs de protection
- **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>

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