

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 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.



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>
- **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
- **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>
- **UNIPSED, Guide de soutien santé mentale jeunes 12-18 ans (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 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 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