

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.

La fin d'un projet de mobilité ne signifie pas la fin du rôle des travailleurs et travailleuses de jeunesse et celui des équipes. Tout comme le départ, le retour peut lui aussi déclencher des émotions parfois complexes pour certains participants, comme des sentiments de décalage ou des difficultés à réintégrer le quotidien. Cette fiche propose des repères pour accompagner les jeunes dans ce retour et cette transition, valoriser leur expérience et repérer les signes de fragilité éventuels.

1. Anticiper le retour dès le début de la mobilité

Préparer le retour avant même qu'il ait lieu permet de complètement l'intégrer comme étape du projet et donne l'opportunité d'anticiper et de diminuer, si besoin est, les effets d'une possible « chute émotionnelle » ou d'un sentiment de vide après une expérience intense.



En pratique...

- Vers la fin du projet et au niveau de l'accueil, proposer un moment de projection (un « Et après ? »), même très simple, dans les derniers jours.
- Encourager les jeunes participants à identifier ce qu'ils veulent garder, transmettre ou prolonger de leur expérience.
- Parler de l'éventuel « blues du retour » comme un phénomène tout à fait normal et partagé par beaucoup de jeunes.

2. Organiser un temps de retour collectif

Organiser un retour collectif quelques jours après la mobilité (idéalement endéans les 2 semaines) permet de bien clôturer le cycle du projet, y compris le cycle émotionnel. Cela crée aussi l'occasion de consolider le sentiment d'une expérience vécue ensemble, d'échanger les ressentis et de mettre des mots sur ce qui a été vécu. C'est également un moyen de valorisation et de renforcement des compétences acquises (même si cela n'était pas forcément le but initial).

Possibles questions de soutien pour la verbalisation :

- Qu'est-ce qui t'a le plus surpris au retour ?
- As-tu eu l'impression que les autres comprenaient ton expérience ?
- As-tu ressenti un décalage ou un mal-être particulier ?
- Qu'aimerais-tu qu'on retienne de ce que tu as vécu ?



Il est aussi important de valider que les ressentis plus « ambivalents » (comme la nostalgie, la frustration, l'exaltation, un sentiment de vide...) sont tout à fait normaux. Il ne faut pas chercher à relativiser ni à positiver à tout prix.



En pratique...

- Organiser une réunion ou un cercle de parole après le retour.
- Proposer une activité créative ou narrative : carte postale, journal de bord, récit photos...
- Inclure les jeunes dans le bilan ou retour d'expérience adressé à l'organisation d'accueil (cocréation).
- Exemple d'exercice : « Le sac du retour ». Matériel : une feuille pliée en deux (intérieur/extérieur), des stylos de couleur, des pictogrammes si besoin est. Instructions : le jeune représente ce qu'il ramène avec lui de ce projet (compétences, souvenirs, émotions, questionnements...). Cela permet de distinguer ce qui est visible (ce qui est facile à nommer) et ce qui est invisible (c'est-à-dire ce qui est plus intime ou plus « flou »).

3. Repérer de possibles signes de difficulté post-mobilité

Le retour peut être marqué par un déséquilibre : perte de repères, isolement, sentiment d'inutilité, repli. Certains jeunes peuvent montrer des signes de mal-être plusieurs jours ou semaines après le retour.



À surveiller

- Une perte de motivation ou un isolement inhabituel.
- Un sentiment d'échec ou de vide qui perdure.
- Un discours dévalorisant ou une perte de confiance (en soi, envers les autres) soudaine.
- Une certaine difficulté à retrouver un rythme ou des relations sociales.
- Des signes de stress post-traumatique si un événement difficile a eu lieu durant le projet (connu).

Même si ces signes ne sont pas apparents et que le retour semble bien se passer, il est très important d'aussi proposer une écoute individuelle, même si de façon ponctuelle. Cela peut, si nécessaire, aider à repérer les fragilités listées ci-dessus ou d'autres et de relancer une dynamique personnelle chez les jeunes. C'est aussi une façon de valoriser leur investissement.



En pratique...

- Prendre contact quelques jours après le retour.
- Proposer un rendez-vous court si besoin, joint au moment de retour collectif ou pas.
- Être à même de référer à un soutien extérieur si un sentiment de mal-être persiste ou dépasse vos compétences.





Et si quelque chose de grave s'est passé pendant la mobilité

Malgré tous les dispositifs mis en place, malgré la vigilance et la préparation de tous et toutes, il peut arriver que quelque chose de grave survienne durant une mobilité (une situation de violence, de discrimination, un accident, du harcèlement ou tout autre incident ayant un impact profond sur le jeune). Ces expériences nécessitent bien entendu une attention particulière, au-delà du cadre habituel de retour (et surtout si non identifié ou non géré durant le projet).

Accompagner le jeune avec douceur et professionnalisme

- Faire en sorte de créer un espace d'écoute individuel, en respectant le rythme du jeune. Ne surtout pas forcer la parole mais rester disponible.
- Ne pas minimiser l'événement et donc reconnaître l'impact émotionnel, même si les faits semblent « résolus », même si « c'est passé ».
- Prêter beaucoup d'attention à repérer de potentiels signes post-traumatiques tels que de l'anxiété, des insomnies, une forme de repli, des changements brusques de comportement...
- Documenter la situation et garder des traces de l'incident (en garantissant et respectant la confidentialité, sauf en cas de danger immédiat) si cela n'a pas encore été fait.

Orienter vers un soutien approprié

- Si besoin, offrir de référer à des professionnels de santé mentale ou à un service spécialisé (psychologue, structure d'aide locale...).
- Mobiliser le réseau existant autour du jeune en faisant la balance avec ce qui est obligatoire et ce qui ne l'est pas (par exemple les parents, l'école, un service social, les structures d'envoi et accueil si elles ne sont pas au courant).
- Assurer un suivi dans le temps : l'impact, les traces d'un événement grave peuvent ressurgir plus tard.

Pour les équipes

- Organiser un temps de débriefing entre professionnels (en interne ou avec un intervenant extérieur) si le groupe a été collectivement touché.
- Si possible, se former aux premiers secours psychologiques en santé mentale pour mieux réagir face à ces situations à l'avenir.

4. Transformer l'expérience en apprentissages

Bien qu'à première vue, ce n'est pas forcément lié aux questions de bien-être et de santé mentale, valoriser les acquis, les compétences développées durant une projet de mobilité permet de booster l'estime de soi et de rendre l'expérience utile dans d'autres sphères (par exemple à l'école, dans le cadre d'un job d'étudiant ou d'un engagement citoyen).



Idées concrètes

- Organiser un moment de restitution ouvert (en présentiel ou en en ligne).
- Créer une capsule vidéo, un journal de bord ou un podcast avec les jeunes participants sur un mode de cocréation.
- Proposer aux jeunes de devenir des « relais » pour de futurs participants.
- Aider à traduire les acquis dans un portfolio de compétences (par exemple en se basant sur le [référentiel AKI](#) - autonomie, adaptation, expression et compréhension mutuelle, responsabilité et engagement dans l'apprentissage - ou le [Youthpass](#)).
- Exemple d'exercice d'intégration : chaque jeune identifie 3 éléments qu'il souhaite garder précieusement et vivants après la mobilité :
 1. Une compétence ou ressource développée (par exemple débrouillardise, soutien...)
 2. Une relation ou source d'inspiration rencontrée (par exemple un modèle pour soi, un projet, une valeur partagée)
 3. Une habitude ou une manière d'être qui est nouvelle (par exemple oser demander de l'aide).

Il peut en faire une carte mentale, un dessin ou une lettre à soi-même (à relire dans 3 mois). Il est également possible de créer un tableau de transfert : « Ce que j'ai appris là-bas » → « Comment cela peut m'aider ici ».



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