

Que faire si vous êtes inquiet ou mal à l'aise ?

Version 1.0 - févr. 2026

(Applicable à tous les sports au Luxembourg)

1. Pourquoi cette fiche est-elle importante

Dans le sport, il est normal de ressentir parfois du stress ou des émotions fortes. En revanche, se sentir mal à l'aise, préoccupé ou en situation d'insécurité ne doit jamais être considéré comme normal.

Cette fiche a pour but de vous aider à :

- comprendre vos ressentis ;
- savoir quoi faire si une situation vous met mal à l'aise ;
- connaître les étapes pour demander de l'aide et vous protéger.

2. Faites confiance à votre ressenti

Si quelque chose vous met mal à l'aise, même si vous ne savez pas l'expliquer, c'est déjà une raison suffisante pour en parler.

Vous pouvez vous poser les questions suivantes :

- Est-ce que vous vous sentez en sécurité ?
- Est-ce que ce comportement vous gêne, vous fait peur ou vous met sous pression ?
- Est-ce que vous vous sentiriez à l'aise si quelqu'un d'autre voyait ou entendait ce qui se passe ?

Si la réponse est non, la situation mérite d'être prise au sérieux.

3. Vous n'êtes pas responsable

- Ce n'est jamais votre faute si un comportement est inapproprié.
- Vous n'êtes pas faible, sensible ou compliqué parce que vous parlez.
- Le rôle des adultes et des structures sportives est de vous protéger.

Parler est un acte de courage, pas un problème.

4. À qui en parler ?

Vous pouvez vous adresser à :

- un parent / responsable légal ou un tuteur ;
- une personne de confiance (enseignant, éducateur, médecin, psychologue) ;
- le référent safeguarding de votre club, fédération, entité sportive ou de l'ALIS ;
- un responsable du club ou de la structure sportive.
- Choisissez la personne avec laquelle vous vous sentez le plus en confiance.

5. Que pouvez-vous faire concrètement ?

Étape 1 - Parler

Expliquez ce que vous ressentez, avec vos mots. Vous n'avez pas besoin de tout comprendre ni de tout prouver.

Étape 2 - Noter

Si vous pouvez, notez :

- ce qui s'est passé ;
- quand et où ;
- qui était présent.

Cela peut vous aider si vous souhaitez en reparler plus tard.

Étape 3 - Signaler

- Utilisez les canaux de signalement mis à disposition par votre club, fédération ou entité sportive ou les instances nationales compétentes.

Vous avez le droit de demander de l'aide.

- ou effectuez un signalement directement auprès de [l'ALIS, via la page de signalement dédiée.](#)

6. Et si la situation concerne quelqu'un d'autre ?

Si vous êtes témoin d'un comportement qui vous semble inapproprié :

- ne restez pas seul avec ce que vous avez vu ou entendu ;
- parlez-en à un adulte de confiance ;
- signaler une situation, c'est protéger, pas dénoncer.

7. Vous avez le droit d'être protégé

Dans le sport, vous avez le droit :

- d'être en sécurité ;
- d'être respecté ;
- d'être écouté ;
- de demander de l'aide.

Si quelque chose ne vous semble pas juste, c'est probablement le cas.

(Fiche d'information adaptée au contexte luxembourgeois, fondée sur les principes des droits humains, des droits de l'enfant et des standards européens et internationaux en matière de safeguarding.)