

# 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 / représentant 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.)*