

Santé et bien-être au CRR

Un bon équilibre **physique, mental et social**, c'est la clé pour t'épanouir dans ta pratique artistique. Si quelque chose ne va pas ou que tu as besoin d'aide, **Au CRR, tu n'es pas seul-e !**
Ta santé et ton bien être sont prioritaires.

BESOIN DE PARLER : *On est là pour toi*

Que ce soit pour un conseil, un soutien ou simplement pour discuter, n'hésite pas à contacter :

- Ton professeur principal (si tu te sens à l'aise)
- Le ou la responsable de ton domaine artistique : - sabine.ricoulegoff@paris.fr (danse)
- agnes.herve-lebon@paris.fr (musique)
- anne-frederique.bourget@paris.fr (théâtre)

ACCESSIBILITÉ : *On t'accompagne*

Tu es en situation de handicap ? Nos référents sont là pour t'aider :

- Anne-Frédérique Bourget : anne-frederique.bourget@paris.fr
- Rodolphe Fouillot : rodolphe.fouillot@paris.fr

SANTÉ PHYSIQUE : *Prends soin de ton corps*

En cas de douleurs ou de problèmes liés à ta pratique artistique :

- Consulte **ton médecin traitant**
- Contacte les **kinésithérapeutes du CRR** : kine.crrparis@incorpore-physio.com
- Consulte un **médecin du sport** à l'INSEP : 01 71 25 06 52
- Trouve un **kinésithérapeute spécialisé** : <https://www.ordremk.fr>

SANTÉ MENTALE : *On t'écoute, et on t'aide*

Un psychologue te reçoit gratuitement de manière confidentielle et t'aide à gérer ton stress, ton anxiété, tes troubles du sommeil ou toute difficulté personnelle.

Autorisation parentale nécessaire pour les mineurs.

- contact@lepoc.org

D'autres numéros utiles :

- **Fil Santé Jeunes** (12-25 ans) : **0 800 235 236**
- **Prévention du suicide** : **3114** (24h/24)
- **Urgences psychiatriques** : **15** (SAMU Psy)
- **Quartier Jeunes 4, place du Louvre, 75001 Paris**
- **Audiens (Cellule d'écoute VHSS)** : **01 87 20 30 90**, violences-sexuelles-culture@audiens.org

VIOLENCES & HARCÈLEMENT : *Tu es victime ou témoin ?*

Tu n'es pas seul-e, il y a toujours une personne pour en parler

- **Violences harcèlement sexistes sexuels** au CRR : vhsscrr@paris.fr
- **Harcèlement à l'école** : 3018 (9h-23h, 7j/7)
- **Enfance en danger** : **119** (24h/24)
- **Aide aux victimes** : **116 006**

N'hésite jamais à demander de l'aide !