



# ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE MENTALLY FIT – TOUJOURS LÀ POUR VOUS

Prendre soin de votre esprit est tout aussi important que de prendre soin de votre corps, et le CIO comprend l'importance d'avoir quelqu'un à qui parler en cas de coup dur. C'est pourquoi nous avons mis en place le service d'assistance téléphonique Mentally Fit, un service de conseil en santé mentale gratuit et confidentiel disponible pendant la période des Jeux pour tous les athlètes olympiques et paralympiques de Tokyo 2020.

## UNE ASSISTANCE EN DIRECT TOUJOURS DISPONIBLE

En tant qu'athlète olympique ou paralympique, vous avez accès à une assistance gratuite et confidentielle pour tout problème personnel ou relatif au sport. Vous pouvez nous contacter 24 heures sur 24 pour obtenir une assistance en direct qui peut prendre la forme d'un suivi professionnel à court terme, d'une aide téléphonique ponctuelle ou d'un soutien vidéo

## NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS SOUTENIR

Des professionnels sont présents pour vous aider à surmonter ou discuter des questions qui vous préoccupent, quelle que soit leur nature.

### Celles-ci comprennent, sans toutefois s'y limiter :

- Gestion de la pression
- Burn-out/Impression d'être dépassé(e)
- Équilibre entre le sport et le personnel
- Gestion des changements de vie et/ou de carrière
- Gestion du stress
- Communication
- Blessures
- Gestion de l'anxiété
- Dépression
- Troubles de l'alimentation
- Harcèlement et comportements abusifs
- Parentalité

## LE SERVICE EST CONFIDENTIEL

Cette assistance est opérée par des professionnels dédiés, complètement indépendants de vos

entraîneurs, de votre équipe et du CIO. Notre équipe est liée par les normes professionnelles en matière de confidentialité et ne divulgue à quiconque l'identité des personnes qui ont contacté le service. Toute information que vous décidez de partager est à votre discrétion et ne sera pas communiquée à autrui.

## UN SOUTIEN SANS FRONTIÈRES

- Disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
- Accessible dans le monde entier par téléphone, e-mail ou Internet
- Offre informations et soutien pour toute question qui vous préoccupe
- GRATUIT : ce service est entièrement gratuit
- Assistance disponible dans votre langue

## FACILE D'ACCÈS.

Vous bénéficiez d'une assistance gratuite et confidentielle par téléphone, e-mail ou Internet de n'importe où, n'importe quand.

Appelez ou connectez-vous pour commencer.

Le thérapeute professionnel vous demandera votre numéro d'accréditation afin de vérifier votre admissibilité à bénéficier des services de la ligne d'assistance Mentally Fit. Veuillez noter que le CIO, pour les athlètes accrédités aux Jeux Olympiques, et le CIP, pour les athlètes accrédités aux Jeux Paralympiques, transféreront la liste des numéros d'accréditation à WPO, l'entreprise indépendante qui gère la ligne d'assistance Mentally Fit, afin de lui permettre d'effectuer ces contrôles d'admissibilité. Ces informations seront utilisées par WPO à cette fin uniquement et ne seront pas conservées au-delà de 100 jours après la fin des Jeux auxquels vous participez.

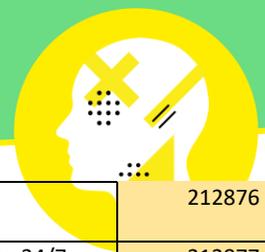




# UN ACCOMPAGNEMENT POUR VOUS AIDER À DONNER LE MEILLEUR DE VOUS-MÊME

Langue	Numéro de téléphone direct	Horaires	Description accès	Codes d'accès iCY
العربية	+44 12 8722 1871	DIM-JEU de 9h00 à 17h00 (UTC+4)	+44 12 8722 1871 : réponse en arabe du dimanche au jeudi de 9h00 à 17h00 (UTC+4). Toutes les autres heures sont assurées en anglais. Language Line sera utilisé pour tout besoin d'assistance en arabe.	212859
Bahasa Indonesia	+62 02180657679	LUN-VEN de 9h00 à 17h00 (UTC+7)	+62 02180657679 : réponse en indonésien du lundi au vendredi de 9h00 à 17h00 (UTC+7). Toutes les autres heures sont assurées en anglais. Language Line sera utilisé pour tout besoin d'assistance en indonésien.	212860
Português do Brasil	+55 11350 07922	Toute la journée (24/7)	+55 11350 07922 : réponse en portugais/brésilien 24/7.	212861
български	+359 2 493 2513	Toute la journée (24/7)	+359 2 493 2513 : réponse en bulgare 24/7.	213577
Canadian English	+1 416 956 2979	Toute la journée (24/7)	+1 416 956 2979 : réponse en anglais canadien 24/7.	212862
Français canadien	+1 416 956 2979	Toute la journée (24/7)	+1 416 956 2979 : réponse en québécois 24/7.	212863
廣東話	+852 3002 4445	Toute la journée (24/7)	+852 3002 4445 : réponse en cantonais de Hong Kong 24/7.	213578
Čeština	+420 239 018 289	Toute la journée (24/7)	+420 239 018 289 : réponse en tchèque 24/7.	212864
dansk	+44 2089876273	Toute la journée (24/7)	+44 2089876273 : réponse en anglais 24/7. Language Line sera utilisé pour tout besoin d'assistance en danois.	212865
Nederlands	+32 92415485	Toute la journée (24/7)	+32 92415485 : réponse en anglais 24/7.	212866
English	+44 2089876273	Toute la journée (24/7)	+44 2089876273 : réponse en anglais 24/7.	212867
Pilipino	+63 2 8 395 3455	Toute la journée (24/7)	+63 2 8 395 3455 : réponse en philippin 24/7.	213565
Suomi	+44 2089876273	Toute la journée (24/7)	+44 2089876273 : réponse en anglais 24/7. Language Line sera utilisé pour tout besoin d'assistance en finnois.	212868
Français	+33 359711203	Toute la journée (24/7)	+52 55 8526 4935 : réponse en français 24/7.	212869
Deutsch	+49 322 2109 5114	Toute la journée (24/7)	+49 322 2109 5114 : réponse en allemand 24/7.	212870
Ελληνικά	+30 21 1198 2709	Toute la journée (24/7)	+30 21 1198 2709 : réponse en grec 24/7.	213567
עברית	+972 3 720 8062	Toute la journée (24/7)	+972 3 720 8062 : réponse en hébreux 24/7.	213568
हिन्दी	+91 80 66080081	LUN-VEN (24/7)	+91 80 66080081 : réponse en hindi ou anglais du lundi au vendredi 24/7. Toutes les autres heures sont assurées en anglais. Language Line sera utilisé pour tout besoin d'assistance en hindi en dehors des heures de service.	212871
magyar	+36 1 999 6726	Toute la journée (24/7)	+36 1 999 6726 : réponse en hongrois 24/7.	212872
Íslenska	+44 2089876273	Toute la journée (24/7)	+44 2089876273 : réponse en anglais 24/7. Language Line sera utilisé pour tout besoin d'assistance en islandais.	212873
Italiano	+39 02 8710 3897	Toute la journée (24/7)	+39 02 8710 3897 : réponse en italien 24/7.	212874
日本語	+81368662815	Toute la journée (24/7)	+81 36866 2815 : réponse en japonais 24/7.	212875





한국어	+82 70 4732 0469	Toute la journée (24/7)	+82 70 4732 0469 : réponse en coréen 24/7.	212876
Español LATAM	+52 55 8526 4935	Toute la journée (24/7)	+52 55 8526 4935 : réponse en espagnol d'Amérique latine 24/7.	212877
Melayu	+60377240442	Toute la journée (24/7)	+60 377240442 : réponse en malais 24/7.	212878
Pǔtōnghuà	+86 21 6577 3898	Toute la journée (24/7)	+86 21 6577 3898 : réponse en chinois par WPO 24/7.	213569
Norsk	+47 2405 5493	Toute la journée (24/7)	+47 2405 5493 : réponse en norvégien 24/7.	212879
Polski	+48 22 292 2700	Toute la journée (24/7)	+48 22 292 2700 : réponse en polonais 24/7.	213570
Română	+40 31 630 0237	Toute la journée (24/7)	+40 31 630 0237 : réponse en roumain 24/7.	213571
Russkiy	+7 499 951 6690	Toute la journée (24/7)	+7 499 951 6690 : réponse en russe 24/7.	213572
slovensky	+421 2 6862 2480	Toute la journée (24/7)	+421 2 6862 2480 : réponse en slovaque 24/7.	213573
Sotho, Afrikaanse, etc	+27 875 502 320	Toute la journée (24/7)	+27 875 502 320 : réponse en sotho, afrikaans, swazi, etc. 24/7.	213574
Español Europeo	+34 918 368 897	Toute la journée (24/7)	+34 918 368 897 : réponse en espagnol d'Europe 24/7.	212880
Svenska	+46 7 7575 7455	Toute la journée (24/7)	+46 7 7575 7455 : réponse en suédois 24/7.	212881
ไทย	+66 2 105 6145	LUN-VEN de 10h00 à 17h00 (UTC+7)	+66 2 105 6145 : réponse en thaï du lundi au vendredi de 10h00 à 17h00 (UTC+7). Toutes les autres heures sont assurées en anglais. Language Line sera utilisé pour tout besoin d'assistance en thaï en dehors des heures de service.	212882
Türkçe	+90 850 390 2141	Toute la journée (24/7)	+90 850 390 2141 : réponse en turc 24/7.	212883
US English	+1 984 239 2338	Toute la journée (24/7)	+1 984 239 2338 : réponse en anglais américain 24/7.	212884
Tiếng Việt	+84 284 458 2345	LUN-VEN de 8h00 à 21h00 et SAM-DIM de 8h00 à 17h00	+84 284 458 2345 : réponse en vietnamien par le partenaire de WPO, Hoa Sen Vietnam, du lundi au vendredi de 8h00 à 21h00 et du samedi au dimanche de 8h00 à 17h00. Les appels en dehors de ces heures seront traités en anglais.	213575

**SITE INTERNET :** <http://global.helpwhereyouare.com>

**CODE DE L'ENTREPRISE :** Athlete365

**E-MAIL :** [support@resourcesforyourlife.com](mailto:support@resourcesforyourlife.com)

