

## Alcochoix : consommation contrôlée

### Agir ensemble pour une vie saine

Nous nous engageons pour une promotion de la santé efficace et professionnelle. Nous nous occupons essentiellement de prévention et de consultation en matière de dépendances et, dans la partie alémanique du canton, d'éducation sexuelle. Les prestations de notre fondation sont offertes sur mandat de la Direction cantonale de la santé publique et de la prévoyance sociale. La certification QuaTheDa nous est attribuée pour notre management de la qualité. Nous sommes proches de vous avec nos 4 centres régionaux à Bienne, Berne, Berthoud, Thoune, et nos 17 antennes de consultation.

#### Centre Jura bernois-Seeland

18, rue J. Verresius, 2501 Biel/Bienne  
Tél. 032 329 33 73, bienne@beges.ch  
Antennes de consultation : Ins, Lyss,  
Moutier, St-Imier, Tavannes

#### Centre de Berne

Eigerstrasse 80, 3007 Berne  
Tél. 031 370 70 70, bern@beges.ch  
Antennes de consultation : Belp, Jegenstorf,  
Laupen, Schwarzenburg

#### Centre Emmental-Oberaargau

Bahnhofstrasse 90, 3400 Berthoud  
Tél. 034 427 70 70, burgdorf@beges.ch  
Antennes de consultation : Langenthal,  
Langnau, Worb

#### Centre Oberland

Aarestrasse 38 B, 3601 Thoune  
Tél. 033 225 44 00, thun@beges.ch  
Antennes de consultation : Erlenbach,  
Frutigen, Interlaken, Meiringen, Zweisimmen

08.10 | Photos : www.photocase.com | © Santé bernoise, 2010



[www.santebernoise.ch](http://www.santebernoise.ch)



**Avez-vous l'impression que vous buvez parfois trop d'alcool ?**  
**Souhaitez-vous diminuer votre consommation d'alcool ?**  
**Avez-vous observé que boire moins n'est pas facile ?**

Le programme « Alcochoix: consommation contrôlée » s'adresse à celles et ceux qui s'inquiètent des conséquences associées à leur consommation d'alcool et qui désirent modifier leurs habitudes. Avoir une consommation contrôlée, boire contrôlé, voilà les objectifs du programme.

#### **Contenu**

- augmenter la conscience des problèmes et des risques associés à la surconsommation d'alcool
- identifier les déclencheurs et les situations à risque
- choisir un objectif à long terme et planifier l'utilisation de stratégies
- découvrir des sources de plaisir autres que l'alcool
- comprendre le rôle des émotions et des besoins dans la consommation d'alcool
- prévenir la rechute



### **Vivre avec moins d'alcool**

#### **Programme individuel**

- 6 entretiens de 60 minutes
- Coûts: CHF 55.– pour le support (sous réserve de modification)
- Début: possible à tout moment dans le centre de Bienne ou dans l'une des trois antennes du Jura bernois (Moutier, St-Imier et Tavannes)

#### **Programme en groupe**

- 6 soirées de 90 minutes
- 12 participants au maximum
- Coûts: CHF 55.– pour le support du cours (sous réserve de modification)
- Début: renseignez-vous sous [www.santebernoise.ch](http://www.santebernoise.ch) ou au Centre Jura bernois-Seeland

Vous trouverez de plus amples informations sous :

[www.santebernoise.ch](http://www.santebernoise.ch)

[www.alcochoix.ch](http://www.alcochoix.ch)

Contactez-nous pour fixer un entretien d'information sans engagement.

