

# Alcochoix: consommation contrôlée

---

Un programme d'entraînement à la gestion de la  
consommation d'alcool



## Vivre avec moins d'alcool

---

Avez-vous parfois l'impression que votre consommation d'alcool est trop importante?  
Souhaitez-vous diminuer votre consommation d'alcool?  
Avez-vous observé que réduire sa propre consommation n'est pas chose aisée?

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 besoins dans la consommation d'alcool**
- **prévenir la rechute**

Vous trouverez de plus amples informations sous: [www.santebernoise.ch](http://www.santebernoise.ch)



# La consommation contrôlée... ça s'apprend!

---

## Programme individuel

- 6 entretiens
- Coûts: CHF 55.- pour le support
- Le démarrage est possible à tout moment dans le centre de Bienne ou une des trois antennes du Jura bernois (Moutier, St-Imier, Tavannes)

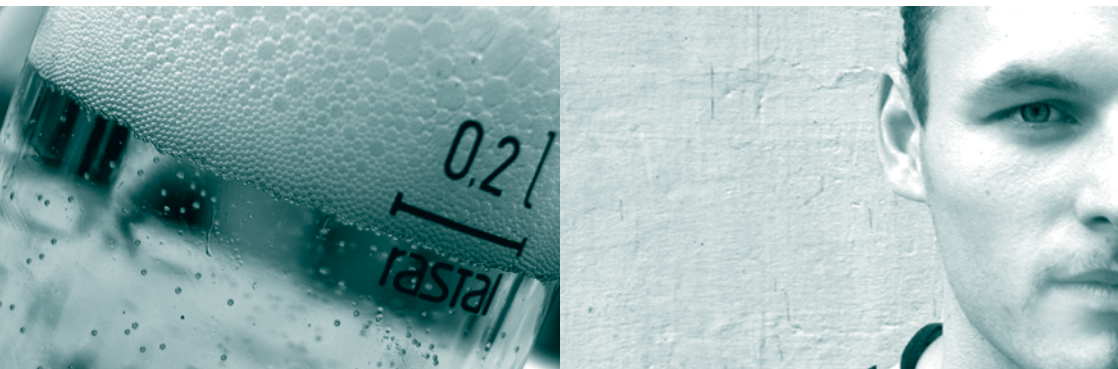
## Programme en groupe

- 6 soirées à 90 minutes
- Max. 12 participants
- Coûts: CHF 55.- pour le support du cours

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

## Centre Jura bernois-Seeland

Rue J. Verresius 18, 2501 Bienne, tél. 032 329 33 73, [bienna@beges.ch](mailto:bienna@beges.ch)



## La santé nous concerne tous

---

La Fondation Santé bernoise se consacre à la promotion efficace et professionnelle de la santé dans le canton de Berne. Ses tâches principales sont la consultation, la prévention des dépendances et l'éducation sexuelle. Elle propose ses prestations sur mandat de la Direction de la santé publique et de la prévoyance sociale du canton de Berne.

