

Agir ensemble pour une vie saine

Consultation en matière de dépendance,
prévention, éducation sexuelle





«La conseillère de Santé bernoise m'a permis de voir comment, très concrètement, je peux changer quelque chose à mon quotidien.»

Garder l'équilibre...

Dans leur famille, à l'école ou sur leur lieu de travail, les gens s'efforcent jour après jour de trouver un équilibre entre les exigences de la vie et leurs propres besoins. Lorsque cet équilibre est compromis de manière prolongée, ils peuvent être amenés à boire trop d'alcool, à fumer, à abuser de médicaments ou à se faire prendre au piège du jeu excessif. Certaines personnes se retirent dans leur coquille, dépriment ou se réfugient dans le monde virtuel d'Internet, alors que d'autres souffrent de troubles du comportement alimentaire ou réagissent par des attitudes violentes.

En organisant sa vie de manière active et autonome, on est mieux protégé face à de telles dépendances. C'est précisément là qu'intervient la promotion de la santé : elle encourage les personnes à se responsabiliser vis-à-vis d'elles-mêmes et à s'occuper de leur propre santé.

Mais relever un tel défi n'est pas à la portée de tous. Pour celles et ceux qui n'y arrivent pas seuls, le soutien de nos spécialistes s'avère utile et contribue au succès de la démarche.



Agir ensemble pour une vie saine

Nous nous investissons dans la promotion de la santé pour qu'elle reste, dans notre canton, sous le signe de l'efficacité et du professionnalisme. Nos tâches principales sont la consultation en matière de dépendance, la prévention et, dans la partie alémanique du canton, l'éducation sexuelle. C'est le plus souvent sur mandat de la Direction cantonale de la santé publique et de la prévoyance sociale que notre fondation est appelée à fournir ses prestations.

La gestion de la qualité nous tient très à coeur et nous sommes certifiés QuaTheDA¹. Nous soignons les partenariats et la collaboration avec diverses institutions. Nous sommes politiquement indépendants et neutres sur le plan confessionnel.

Nos prestations...

... s'adressent à tout le monde

Personnes privées, institutions ou autorités, nous offrons notre soutien à toutes celles et tous ceux qui souhaitent aborder ensemble, très concrètement, des questions de santé ou de comportements dépendants.

... sont adaptées aux besoins de notre clientèle

Que ce soit pour une consultation, une formation ou un coaching, les besoins de notre clientèle sont toujours prioritaires. Nos professionnel-le-s sont là pour l'aider à réaliser ses objectifs.

... sont adaptées à chaque budget

Nos prestations sont en général gratuites.

... sont accessibles dans tout le canton de Berne

En sus de nos 4 centres régionaux de Bienne, Berne, Berthoud et Thoun, nous disposons également de 17 antennes de consultation réparties dans l'ensemble du canton.

¹ QuaTheDA (qualité-thérapie-drogues-alcool) est un système d'assurance-qualité pour les institutions d'aide en matière de dépendances. Il a été conçu par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).





«Santé bernoise suit de près l'évolution des addictions dans notre société et réagit par des offres adaptées.»



«Ça m'a fait du bien de pouvoir parler ouvertement de mes soucis. J'allais vraiment mal, l'empathie ainsi que l'engagement du groupe et du conseiller de Santé bernoise m'ont été d'un grand soutien.»

Consultation ambulatoire en matière de dépendance

La dépendance a de nombreux visages : certaines personnes souffrent d'addiction à des substances comme l'alcool, le tabac ou les médicaments, alors que d'autres développent un comportement dépendant tel que le jeu excessif, les troubles du comportement alimentaire ou encore la cyberdépendance.

Nous offrons notre soutien aux personnes souhaitant revoir leur comportement face à la dépendance. Nous les conseillons en tant qu'individus, couples, familles ou groupes. Nos prestations de consultation et thérapie s'adressent aux femmes et aux hommes directement touchés, à leurs proches, de même qu'à leurs personnes de référence.

C'est ensemble que nous envisageons des solutions et les réalisons. Nous collaborons également avec les médecins généralistes et divers services sociaux ou médicaux, et pouvons par conséquent garantir un conseil et un traitement bien adaptés.

Sevrage ambulatoire d'alcool

Il n'est pas toujours nécessaire ni souhaitable d'effectuer un sevrage dans un établissement hospitalier. Notre service médical clarifie, avec les personnes intéressées, si un sevrage ambulatoire peut être envisagé. Cette évaluation se fait en collaboration avec nos conseillers et conseillères. Le sevrage dure une semaine et permet aux client-e-s de rester intégré-e-s dans leur environnement professionnel et privé.

Adresses : voir page 14



Promotion de la santé et prévention

La promotion de la santé et la prévention visent à renforcer les personnes, afin de leur permettre de rester en bonne santé ou de vivre plus sainement. Dans ce but, il est indispensable de repérer à temps des développements indésirables pour la mise en place de démarches efficaces.

La promotion de la santé et la prévention concernent la société dans son ensemble, et chacun est amené à y contribuer. Nous conseillons des personnes et des groupes dans des écoles, des familles, des foyers, des jardins d'enfants et des crèches, des centres de jeunesse, des entreprises, des communes et des associations. Nous les aidons, individuellement ou en groupes, à concevoir et à réaliser des mesures de promotion de la santé et de prévention. Nous visons à mettre en œuvre, de concert avec notre clientèle, des solutions durables et adaptées à la réalité.

Grâce à nos conseils et à nos formations, nous encourageons, par exemple, la mise en place de mesures de protection de la jeunesse, élaborons des concepts pour un bon climat scolaire, animons des cours de gestion des conflits dans la famille, sensibilisons le public au repérage précoce des états dépressifs chez les adolescent-e-s et nous contribuons à la conceptualisation de mesures de prévention du harcèlement et de la violence dans les collèges. Les savoirs de nos collaborateurs et collaboratrices s'étendent à de nombreux thèmes : alcool, tabac, drogues illégales, nouveaux médias, jeux de hasard, troubles du comportement alimentaire, violence, harcèlement, humeur dépressive et intention suicidaire.

Nos quatre médiathèques (celle de Bienne est bilingue) disposent d'un grand choix de livres, médias électroniques, matériel didactique, jeux et brochures consacrés aux thèmes de la promotion de la santé et de la prévention. Ils peuvent être empruntés gratuitement. Nous offrons également, sur demande, des conseils concernant ces documents.

Adresses : voir page 14





«La formation de Santé bernoise s'est tenue dans un climat à la fois sérieux et décontracté. On a tenu compte de nos demandes et de nos besoins, qui ont été bien intégrés. Un module de perfectionnement aussi passionnant que stimulant !»



«Moi, ce thème me mettait mal à l'aise. Je n'osais même pas y penser. Mais une fois que l'animatrice en santé sexuelle et procréative a commencé, c'est allé de mieux en mieux.»

Education sexuelle

Dans le domaine de l'éducation sexuelle, Santé bernoise intervient dans la partie alémanique du canton.

Les cours d'éducation sexuelle contribuent à promouvoir la santé et à prévenir la violence sexuelle. Etre mieux informé donne de l'assurance. On arrive plus facilement à prendre les bonnes décisions, à savoir ce qui nous plaît ou non, à fixer des limites. En parlant de sexualité, on contribue au développement harmonieux de sa personnalité, on renforce sa confiance en soi et on élargit ses compétences sociales.

Les cours d'éducation sexuelle sont dispensés dans la partie francophone du canton de Berne par l'association privée APESE (Association Pour l'Education Sexuelle dans les Ecoles). Pour tout renseignement, veuillez vous adresser à:

APESE

Cathy Henriod 032 322 68 37
La Plaenke 4 jchenriod@bluewin.ch
2502 Bienne

Dans les quatre médiathèques de Santé bernoise (celle de Bienne est bilingue), on peut emprunter gratuitement des livres, des médias audiovisuels, du matériel didactique et des brochures sur le thème de l'éducation sexuelle. Nous offrons également, sur demande, des conseils concernant ces documents.

Adresses : voir page 14

«J'ai trouvé cela intéressant, enrichissant, drôle et bien présenté. Nous pouvons parler librement, en pleine confiance avec les animateur-trice-s.»



Agir ensemble pour une vie saine : vos dons sont une aide utile !

Notre fondation travaille sur mandat de la Direction cantonale de la santé publique et de la prévoyance sociale. Grâce aux deniers publics, nous sommes en mesure d'offrir à la population du canton de Berne de multiples prestations visant une promotion efficace de la santé dans les domaines de la consultation en matière de dépendance, de la prévention et de l'éducation sexuelle.

Votre don sera investi là où les besoins ne peuvent être couverts par les contributions publiques ou par d'autres moyens financiers. Grâce à vous, des femmes et des hommes seront à même de vivre sainement, et de rester en bonne santé.

Si vous souhaitez nous accorder votre soutien financier, vous pouvez effectuer un versement sur notre compte postal 60-432514-8.

Nous vous en remercions.





«A force de penser sans arrêt à l'alcool, j'étais devenu comme prisonnier. Aujourd'hui, je suis libéré et je peux réfléchir à d'autres choses.»

Santé bernoise est proche de vous !

Centre Jura bernois-Seeland

Rue J.-Verresius 18, case postale, 2501 Bienne

Tél. 032 329 33 73

bienne@beges.ch

Antennes de consultation : Moutier, St-Imier, Tavannes, Anet, Lyss

Centre de Berne

Eigerstrasse 80, Case postale, 3000 Berne 23

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

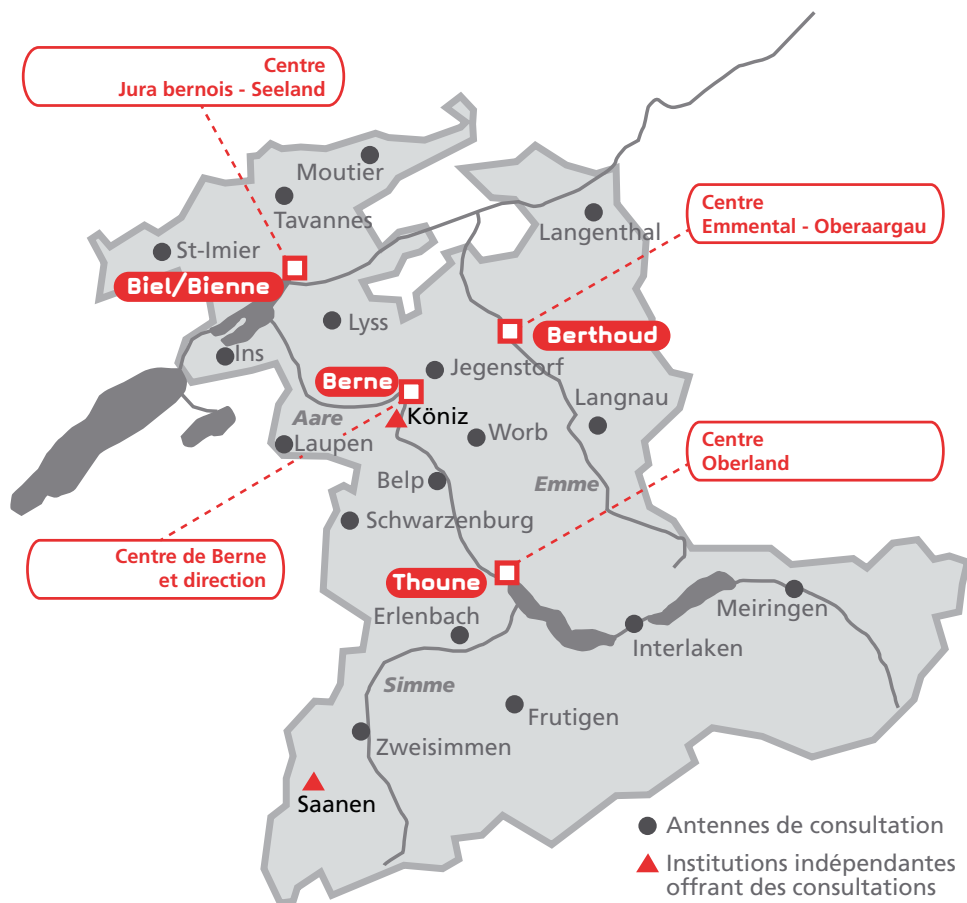
Direction

Eigerstrasse 80, case postale, 3000 Berne 23

Tél. 031 370 70 60

geschaeftsleitung@beges.ch





«Tout compte fait, mon activité est pratiquement la même qu'avant ma consultation à Santé bernoise. Et pourtant, tout a changé !»

Pour les consultations dans les antennes, vous pouvez vous adresser au centre régional correspondant, pendant les heures de bureau :

du lundi au vendredi
de 8h à 12h et de 13h30 à 17h

www.santebernoise.ch

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, bienna@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

www.santebernoise.ch



Agir ensemble pour une vie saine



Centre Jura bernois-Seeland
Rue J.-Verresius 18, case postale, 2501 Biemme, Tél. 032 329 33 73, bienne@beges.ch

Centre de Berne
Eigerstrasse 80, case postale, 3000 Berne 23, Tél. 031 370 70 70, bern@beges.ch

Centre Emmental-Oberaargau
Bahnhofstrasse 90, 3400 Berthoud, Tél. 034 427 70 70, burgdorf@beges.ch

Centre Oberland
Aarestrasse 38 B, 3601 Thouné, Tél. 033 225 44 00, thun@beges.ch

www.santebernoise.ch

Bitte frankieren
Affranchir s.v.p.

10.10 | Photos: A. Boutellier / S. Boratti; www.istockphoto.com / I. Krebs / D. Aebi | © Santé bernoise, 2010

Fondation pour la promotion
de la santé et les questions
de toxicomanies



Berner Gesundheit
Santé bernoise