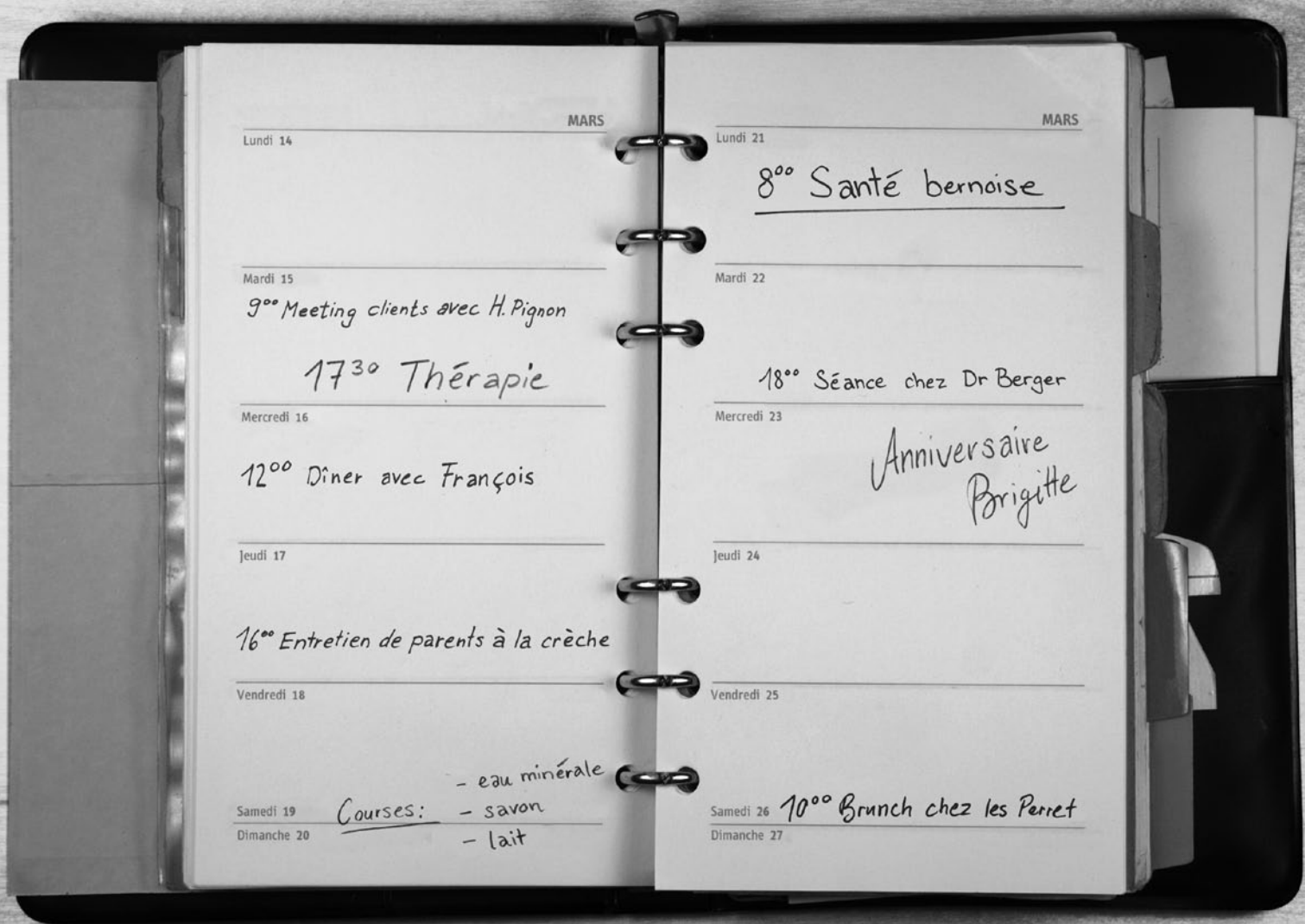


Rapport annuel 2010



Sommaire

Editorial

Plus que jamais, la consultation ambulatoire prouve sa valeur 3

Consultation et thérapie

Chiffres et données 2010 4

Collaboration avec les services psychiatriques régionaux 6

Collaboration entre Réseau Contact et Santé bernoise 7

Prévention et santé sexuelle

Chiffres et données 2010 8

Renforcer les compétences sociales dans les crèches 10

Promotion de la santé des enseignant-e-s au quotidien:
la pratique au secours de la pratique 11

Journées professionnelles régionales pour le corps enseignant et
les autorités scolaires 12

Vitamine T et FamiSup, pour une meilleure égalité des chances 13

Conseil en éducation sexuelle pour les jeunes placés en institution 15

Projet «cybersm@rt»: une offre exhaustive sur le thème des nouveaux médias 17

Bilan 18

Comptes d'exploitation 19

Membres du Conseil de Fondation 2010 20

Plus que jamais, la consultation ambulatoire prouve sa valeur

Chère lectrice,
Cher lecteur,

La première étape est généralement la plus difficile. Cela est particulièrement vrai pour des personnes ayant des problèmes d'addiction. Pour commencer il y a le constat que sa propre consommation d'alcool ou d'autres produits psychotropes file entre ses doigts. Je bois trop! Est-ce que je maîtrise encore le problème? Ai-je besoin d'aide? Est-ce que cela signifie qu'il faut entreprendre une thérapie dans un établissement stationnaire? Comment ma famille va-t-elle se débrouiller sans moi? Comment ma cheffe va-t-elle réagir? Vais-je endurer une telle thérapie?

La règle suivante se vérifie généralement: plus la première étape est reportée, plus le traitement ultérieur devient conséquent. Dans de nombreux cas, il en résulte une forme grave de dépendance. Il s'en suit un traitement stationnaire incontournable et nécessitant beaucoup de temps et d'argent.

C'est donc notre objectif et notre mission d'atteindre les personnes touchées le plus tôt possible et de les aider à pouvoir contrôler leurs problèmes. La consultation et la thérapie ambulatoires sont facilement et rapidement accessibles. Les personnes concernées peuvent s'informer pour avoir accès à une consultation ou une thérapie. Elles peuvent aussi bénéficier d'un sevrage ambulatoire d'alcool, dirigé par un médecin. Les avantages du traitement ambulatoire sont évidents: durant cette période, les personnes peuvent rester dans leur environnement privé et effectuer leur travail. Souvent, ce sont ces arguments qui conduisent à ce que la première étape d'un traitement soit entreprise.

Un autre élément de la société a le vent en poupe. En tant que principal prestataire cantonal de thérapies ambulatoires en matière de dépendances, nous pouvons clairement le constater et le transcrire par les mots «vite

et bien». Les consultations de longue durée et qui durent plus d'une année sont maintenant l'exception. Plus de 60% de nos clientes et clients sont en consultation dans une moyenne qui s'inscrit entre un et cinq entretiens. La plupart de nos clientes et clients peuvent mettre fin avec succès à leur traitement dans l'année. Seuls deux clientes et clients sur dix souhaitent à nouveau une consultation pour une problématique pour laquelle ils ont déjà reçu un soutien. Par des formes de traitements ambulatoires, proportionnés, rapides et moins onéreux, nous veillons également à ce que les coûts de la santé du canton de Berne soient soulagés.

Il est notoire que les consultations, dans l'ensemble, se terminent plus rapidement et il en résulte que plus de personnes peuvent profiter de notre offre. Par exemple, en 2010, ce sont 78% des personnes conseillées qui ont été répertoriées sous «premiers contacts», c'est-à-dire que ce sont des personnes qui nous demandent une consultation pour la première fois.

La meilleure façon est, bien sûr, d'aborder avec des moyens appropriés et de manière précoce l'apparition de maladies de la dépendance ou d'en réduire la gravité. Par conséquent, nous poursuivons notre engagement avec des mesures efficaces de prévention, de promotion de santé et des offres pour promouvoir la santé sexuelle. L'idée est de renforcer les points forts, de réduire les risques et d'ouvrir l'oeil sur les problèmes, le plus tôt possible, et d'intervenir de manière adéquate. Car prévenir, c'est bien connu, est plusieurs fois moins cher que guérir.

Ueli Studer
Président

Bruno Erni
Directeur

Chiffres et données 2010

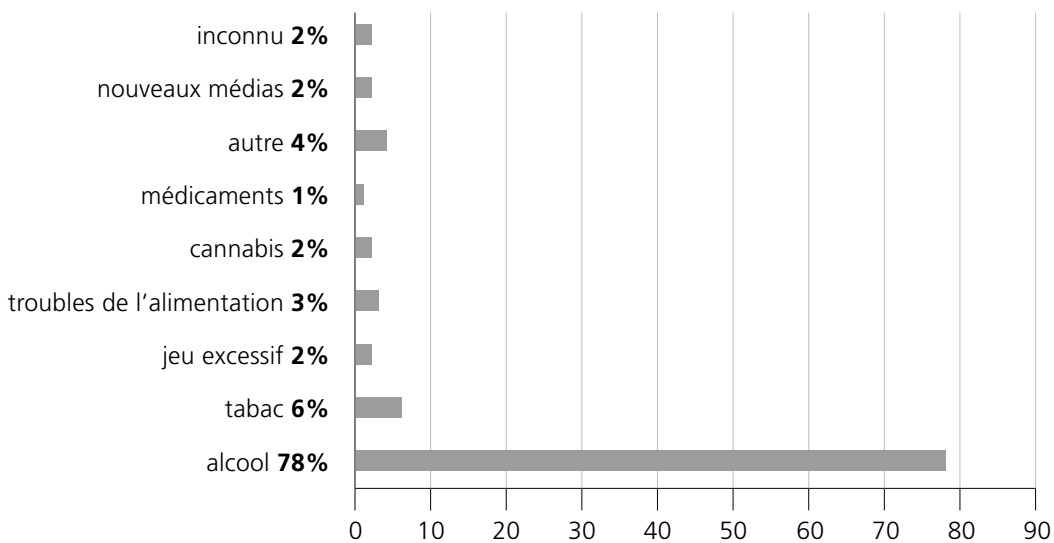
Un nouveau responsable de domaine et de nouveaux directeurs ont pris leur fonction dans nos centres de Berne et de l'Emmental-Oberaargau

L'année 2010 a apporté bien des changements au niveau de la direction: en février, Barbara Siegenthaler a repris la tête du centre à Berthoud; en août, les rênes de celui de Berne revenaient à August Beat Kläusler. Peu auparavant, en mars, Daniel Maibach avait été engagé comme directeur consultation et thérapie: on peut donc affirmer qu'avec les directrices Irène Wyss à Thoun et Irène Affolter à Bienne, ce domaine est enfin au complet et prêt à faire face aux nombreux défis qui l'attendent.

La consultation ambulatoire toujours aussi sollicitée

Après avoir connu une augmentation constante au cours de ces dernières années, le nombre de cas que nous avons suivis s'est stabilisé à un niveau élevé. Comme auparavant, c'est l'alcool qui s'avère de loin la substance la plus problématique pour les personnes qui nous consultent (soit dans 78% des cas).

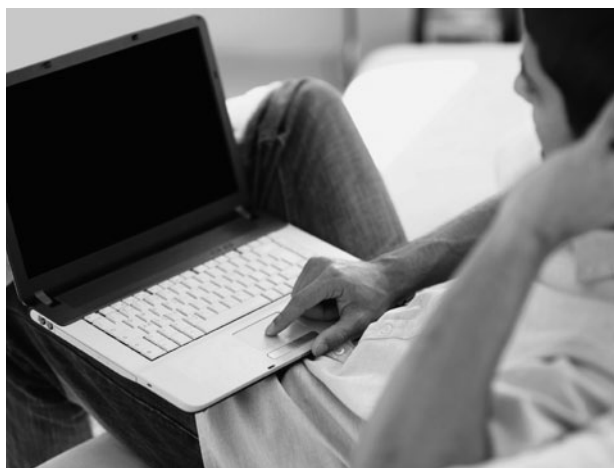
Substances à l'origine du principal problème de nos nouveaux clients en 2010



Des chiffres aussi élevés que par le passé en consultation-thérapie

	2006	2007	2008	2009	2010
Nouvelles annonces ¹	1631	1749	1695	1889	1786
Consultations	10824	10861	11146	11744	11625
Situations traitées	2665	2656	2767	2837	2862
Contacts brefs	1308	1334	1265	1434	1308
Formations	24	33	23	22	20
Participant-e-s à des formations	676	549	459	308	572
Séances d'information	90	150	91	160	150
Participant-e-s aux séances d'information	2862	3581	2155	2726	2986
Total des participant-e-s aux formations/ séances d'information	3538	4130	2614	3034	3558

L'empressement avec lequel le public répond à notre offre démontre l'existence d'un besoin bien réel en matière de thérapie et de conseil. Rien d'étonnant, au vu du tour qu'ont pris les événements sur le plan social et économique: les aptitudes exigées de tout un chacun pour gérer sa vie sont sans cesse revues à la hausse. Les charges s'alourdissent, les tâches deviennent plus complexes, le personnel



doit suivre. Certains s'en trouvent poussés à la limite de leurs forces. La tentation est donc grande de se tourner vers les substances psycho-actives légales comme l'alcool et la nicotine, dont on peut se procurer un choix grandissant avec une extrême facilité. Ajoutons à cela le fait que les offres du monde virtuel ont explosé durant ces dernières années – et on n'est pas près d'en voir la fin. Ce qui par le passé n'était possible qu'au casino est désormais à portée de clic chez soi. Force est de constater que les dangers se font plus menaçants sur tous les fronts. En offrant des consultations psychosociales ambulatoires nous pouvons tendre la perche à temps et tout en souplesse à celles et ceux qui ont perdu pied. Notre intervention spécialisée, doublée du vaste réseau de partenaires avec qui nous travaillons et vers lesquels nous pouvons aiguiller notre clientèle, contribue grandement à réduire la nécessité de faire appel à d'onéreux traitements, voire à les rendre tout à fait superflus.

Daniel Maibach
Directeur consultation et thérapie

1 Glossaire

Nouvelles annonces: un rendez-vous a été pris avec le ou la cliente pour la première fois

Consultations: les entretiens se déroulent exclusivement face-à-face

Situations traitées: toutes les personnes ayant bénéficié de nos prestations (consultation ou thérapie) durant l'année en cours

Contacts brefs: informations ou renseignements donnés par nos conseillères et conseillers sur des questions de dépendance, la plupart du temps par téléphone ou par courriel, plus rarement de vive voix. Il arrive fréquemment qu'un contact bref débouche sur un rendez-vous et devienne alors une nouvelle annonce.

Collaboration avec les services psychiatriques régionaux

Ces services, grâce aux prestations qu'ils proposent, représentent un maillon important de la chaîne d'aide aux personnes alcool-dépendantes. L'option de séjours de sevrage en clinique garde toute son utilité; les patient-e-s sont souvent adressés ensuite à un service externe pour un suivi postcure. De notre côté, nous avons accompagné de nombreux sevrages ambulatoires en 2009. Le succès du traitement, de ces problèmes de dépendance, tient à une fluide interpénétration de l'ambulatoire et de l'hospitalisation, des prestations médicales et du soutien psychosocial.

Dans la pratique, on constate cependant que les patient-e-s peinent souvent à coordonner eux-mêmes cet entrelacs de diverses spécialisations. Il s'ensuit des passages à vide ou des interruptions de traitement pouvant causer une aggravation de la situation. C'est là que se fait sentir la nécessité de solides modèles de collaboration pour les prestataires impliqués. Citons à titre d'exemple le centre régional de Berthoud et le service psychiatrique de l'hôpital régional d'Emmental, qui sont sortis des sentiers battus en 2010: depuis le printemps dernier, des thérapeutes spécialisé-e-s dans les dépendances offrent dans les locaux de l'hôpital des consultations permettant aux patient-e-s ayant terminé leur sevrage en milieu hospitalier d'être pris en charge immédiatement pour leur suivi en ambulatoire.

Bien sûr, tout dépendra en fin de compte de la volonté du patient lui-même, ou de la patiente, de faire bon usage de cette offre. Mais l'accès en est rendu nettement plus facile, du moment que le premier contact se fait sur place à la clinique.



Nos premières expériences dans ce domaine se sont montrées positives et nous sommes plus que jamais persuadé-e-s d'être sur la bonne voie.

Daniel Maibach
Directeur consultation et thérapie

Consultation et thérapie

Collaboration entre Réseau Contact et Santé bernoise

Suite à la création de la Fédération santé et dépendance Berne (FSD) en mars 2010, les responsables de nos quatre centres régionaux ont reçu le mandat d'intensifier la coopération avec Réseau Contact. Il s'en est suivi un bouillonnement d'activités et des pistes nouvelles pour les deux fondations qui collaboraient déjà étroitement auparavant.

Le mandat spécifiait que les directeurs régionaux étaient appelés à resserrer encore leurs liens avec leurs homologues de Réseau Contact et à présenter au comité de la FSD des idées novatrices quant à leur collaboration. J'ai donc rencontré Franziska Reist de Réseau Contact pour la région de l'Oberaargau-Emmental. Ma curiosité et le plaisir que je me faisais de cet échange n'ont pas été déçus: après notre première discussion, non seulement nous nous sommes fait connaître du public grâce à quelques prises de position très concrètes que nous avons préparées ensemble, mais nous avons aussi envisagé des formes de collaboration inédites et de nouvelles synergies.

Dans le sillage de cette discussion, nous avons organisé trois événements en commun dans le courant du deuxième semestre 2010: la «Journée nationale alcool», puis un échange entre les deux équipes de consultation et enfin la planification d'une journée d'information sur notre offre commune de groupes.

Journée d'action nationale «Alcool... risque de violence» le 18 novembre 2010

C'est avec le service régional de Réseau Contact de Berthoud, la Croix Bleue de Langenthal, la police cantonale de Berne, Solidarité femmes Berne et Steinhof-Catering que notre centre de l'Emmental-Oberaargau a mis sur pied la Journée nationale alcool. L'objectif de cette manifestation était de sensibiliser la population au danger accru de violences qu'implique l'abus d'alcool et de faire connaître nos offres de soutien. Dans plusieurs points de la localité, les écolières, écoliers et toute personne intéressée pouvaient s'informer sur le rapport entre consommation d'alcool et violence. Un des stands a connu un vif succès: on y offrait aux passants la possibilité de conduire un scooter

et d'observer en direct, grâce à un logiciel spécialement conçu, l'impact de l'alcool sur leur façon de rouler.

Échange au sein des équipes du 4 décembre 2010

En décembre, nous avons invité à Berthoud nos collègues «consultation» du service régional de Réseau Contact. Chaque équipe s'est présentée, a donné quelques informations sur ses compétences principales ainsi que sur son champ d'activité professionnelle, esquissé ses rapports



avec les institutions locales et livré un compte-rendu de ses spécificités au quotidien. Journée aussi riche que colorée, et un événement très réussi! Le vœu de voir se poursuivre une aussi heureuse collaboration a été exprimé à plusieurs reprises.

Journée commune d'information du 25 janvier 2011

Deux collaboratrices chevronnées (une de chaque fondation) ont présenté dans le cadre de cette réunion un exposé sur l'addiction et les comportements dépendants. La journée avait pour but de nous présenter ensemble au public, d'informer ce dernier sur les prestations de nos institutions respectives et de faire de la publicité en faveur de notre nouvelle offre commune.

Barbara Siegenthaler
Directrice régionale centre Emmental-Oberaargau

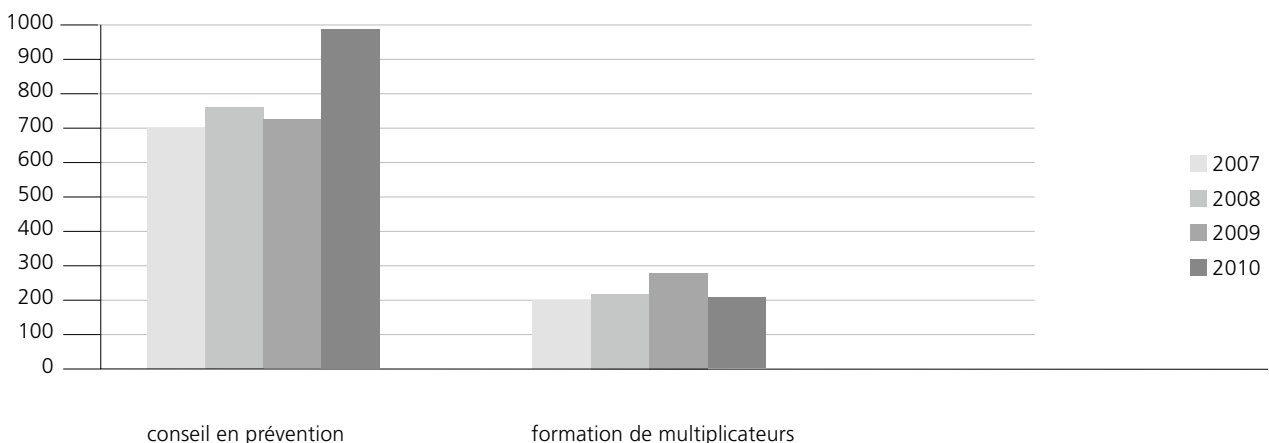
Chiffres et données 2010

Prévention: nous avons touché une clientèle de plus de 10 000 personnes

Une fois encore nous avons mené à bien nos activités dans le canton, en équation avec la demande: offres de base en continu dans le domaine de la prévention (formations, conseil, information ou sensibilisation). Nous constatons pour l'année écoulée une augmentation de 37% des client-e-s que nous avons touchés par rapport à 2009. Nous avons conseillé 11 104 personnes, passant ainsi pour la première fois de notre histoire le cap des 10 000 enseignants, autorités locales, responsables éducatifs et spécialistes de divers domaines professionnels à qui nous avons offert notre soutien au niveau de leurs efforts de prévention. En 2009, nous avons atteint 8128 personnes au total. Cet accroissement va de pair avec le recul du nombre de formations données. Dans ce domaine nous comptabilisons une baisse de 21%. Le nombre de conseils a par contre augmenté de plus de 35%.

Evolution des formations menées de 2007 à 2010

	2007	2008	2009	2010
Nombre d'entretiens de conseil	695	746	725	982
Nombre de formations	196	210	266	209



Les chapitres suivants vous donneront un aperçu du travail effectué par la prévention sur le module de promotion des compétences sociales dans les crèches, sur la troisième rencontre du réseau cantonal des écoles «en santé» ainsi que sur nos journées professionnelles à Macolin et à Wiedlisbach. Le rapport sur le projet «cybersm@rt», lancé de concert avec nos collègues du domaine consultation et thérapie, est par ailleurs un bel exemple de collaboration et d'utilisation optimale des synergies entre nos deux domaines.

Projets: la phase 2010 à 2013 a démarré

Elle est centrée sur les principaux thèmes d'actualité en prévention et en promotion de la santé : nous avons conçu, sur mandat de la Direction de la santé publique et de la prévoyance sociale, de nombreux projets novateurs dans les domaines de l'alcool, de la violence et des nouveaux médias. Au chapitre intitulé «Vitamine T et FamiSup», nous présentons dans ce rapport d'activité deux exemples de la manière dont nous adaptons sans cesse nos offres aux changements de la société et aux nouveaux défis qu'ils représentent. Mais pour l'essentiel, le présent document met l'accent sur l'ouverture transculturelle et le développement des offres pour les plus démunis.

Éducation sexuelle: forte demande et priorités (dans la partie alémanique du canton)

Année après année, notre travail en matière d'éducation sexuelle rencontre le même succès. A tel point qu'en 2010, vu les ressources limitées dont nous disposons, nous n'avons pu couvrir une demande en constante augmentation. Nous avons donc mis la priorité sur les écoles (252 classes, soit un total de 2277 élèves), sur les multiplicatrices et multiplicateurs (10 formations pour 261 spécialistes), sur le conseil aux adolescent-e-s qui se sont adressés à



nous, ainsi que sur l'accompagnement d'enseignants et autres professionnel-le-s dans leur pratique (en tout 202 entretiens avec 465 personnes).

Dans le chapitre «conseil en matière d'éducation sexuelle pour les jeunes placés en institution» vous trouverez des informations détaillées sur un exemple de nos innovations.

Sirkka Mullis
Directrice prévention et santé sexuelle

Renforcer les compétences sociales dans les crèches

Nous avons pris en main la réalisation du module des compétences sociales du projet «Primano»², de la ville de Berne, en coordination avec le service santé de cette dernière. L'idée a germé en juin 2010, se greffant sur le projet «Temprano, promotion de la résilience dans les structures de la petite enfance»: c'est alors que nous nous sommes attelés à la tâche avec trois crèches bernoises.

Malgré son caractère modulaire, le travail est taillé sur mesure. Chacune des trois crèches, au cours d'une première rencontre, a choisi un thème parmi ceux qui lui avaient été



proposés, tous relatifs aux compétences sociales. Elles ont jeté leur dévolu sur les suivants: «gestion de conflits», «être membre d'un groupe» et «perception de soi et d'autrui».

Durant la journée de formation qui a suivi, chacune a approfondi son thème. Pour les accompagner dans leur réflexion, nous avons utilisé un programme polyvalent comportant des apports divers, des exercices et des analyses. Lors de la deuxième partie de la journée, qui portait sur le transfert dans la pratique, nous avons observé les quatre niveaux sur lesquels se joue toute intervention: principes, actes pédagogiques, locaux et matériel, collaboration avec les parents. Sur ces quatre plans, chaque crèche a planifié une mesure concrète à appliquer au quotidien, l'objectif étant l'ancrage de nouvelles dispositions dans l'infrastructure et

dans le déroulement ordinaire des activités. Nous avons été impressionnés par la richesse des mesures conçues. En voici quelques-unes:

- Réunion avec les enfants pour qu'ils s'exercent à prendre conscience de leurs propres sentiments, de leurs besoins, et apprennent à les nommer.
- Lancement d'une chanson propre à chaque crèche afin de renforcer le sentiment d'appartenance au groupe.
- Meilleure prise en compte des enfants qui mettent du temps à rompre la glace et renforcement de leurs atouts.

Après les stages de formation, on a créé des projets de groupes internes dans les crèches et coaché la mise en œuvre des mesures nouvellement ébauchées. En fin d'année, toute l'équipe a procédé à une évaluation de chaque mesure, de son application et de son opportunité. Ce fut un vrai bonheur de récolter avec les équipes le fruit de leur travail.

Le module compétences sociales se poursuivra en 2011. Pour commencer, nous avons prévu un échange d'expériences entre les trois groupes de projet. Durant le deuxième jour, nous travaillerons tous ensemble sur le thème «renforcer les crèches pour renforcer les parents». Les crèches seront ensuite chargées de mettre sur pied une soirée de sensibilisation pour les parents sur le thème des compétences sociales. En avril, elles suivront un cours de perfectionnement d'une demi-journée à l'école Kiesel³ (école des cailloux). Elles y découvriront un programme pertinent et novateur pour la promotion des compétences sociales: il a été créé par des expert-e-s issus de disciplines aussi différentes que la psychologie, la neurologie et la musique.

A la fin du module, en mai 2011, nous procéderons à une évaluation de la soirée de sensibilisation et de l'implantation des mesures dans les activités quotidiennes.

Sarah Gersbach

Conseillère spécialisée prévention prestations de base

² www.primano.ch

³ www.h-p-z.de

Prévention

Promotion de la santé des enseignant-e-s au quotidien: la pratique au secours de la pratique

Avec les changements qu'elle connaît de nos jours, l'école devient un lieu de travail de plus en plus exigeant. En sus de l'organisation du quotidien et des nombreux défis qu'elle comporte, il faut encore mettre en place moult projets de réforme et de développement à tous les niveaux. Au vu des tâches de plus en plus complexes qui sont le lot du corps enseignant, il est devenu indispensable d'inscrire dans la durée la promotion de la santé pour cette catégorie de professionnel-le-s. Comment réussir le pari de gérer la surcharge tout en ménageant ses forces?

La question s'est trouvée au centre de la troisième rencontre du réseau cantonal bernois des écoles en santé (partie alémanique), en septembre 2010. Durant tout un après-midi, les 45 enseignant-e-s présents ont pu se familiariser avec des approches nouvelles et des mesures destinées à préserver leur santé, leurs performances et leur motivation dans un quotidien souvent très chargé. Des représentants de l'école secondaire de Wädenswil, de son école primaire et de la «Volksschule» de Zweisimmen, tous trois dotés d'une belle expérience, ont décrit la manière dont ils abordent le problème. Cette pratique au secours de la pratique les a conduits à déployer des mesures aussi différentes que le sont les écoles elles-mêmes: elles vont de la réduction du nombre de séances à l'accompagnement ciblé des nouveaux collègues, en passant par la pose de priorités claires lors de la planification annuelle, par l'intervision ou encore la nomination d'une coordinatrice de la promotion de la santé.

L'échange entre participant-e-s et intervenant-e-s a bien montré qu'il n'existe pas de recette magique. Chaque école doit être examinée à la loupe, entre autres sa situation et

les conditions de travail qu'elle propose. Puis, sur la base des observations recueillies, il faut trouver des solutions sur mesure et les concrétiser. Dans ce sens, la réunion a fourni quantité de pistes utiles aux participant-e-s.

La première rencontre, en 2008, était centrée sur la capacité d'action des enseignant-e-s au niveau du maintien de leur santé. Celle de l'année suivante avait pour objet d'analyser comment ils/elles pouvaient avoir une incidence



positive à cet égard en organisant différemment leur travail. C'est sur le regard croisé des trois écoles citées plus haut, passionnante analyse d'une pratique au jour le jour, que s'est terminé en 2010 notre cycle consacré à la santé du corps enseignant.

Cornelia Werner
Conseillère spécialisée prévention prestations de base

Journées professionnelles régionales pour le corps enseignant et les autorités scolaires

A vos marques, prêts, on se bouge: quelques bonnes raisons de choisir la santé à l'école

C'est dans la salle de gymnastique de l'Ecole fédérale de sport de Macolin, au Bout du monde, qu'a eu lieu la journée 2010 de l'inspectorat scolaire du Seeland. L'endroit s'y prêtait à merveille puisque l'idée était de plancher ensemble sur le lien entre mouvement et santé en milieu scolaire.

Un des points marquants de la journée fut la conférence de la Dresse Laura Walk, collaboratrice scientifique au CHU d'Ulm. Tout en légèreté, elle a emmené son public dans les méandres de la recherche sur le cerveau et de ses fonctions exécutives comme par exemple la mémoire de travail, l'autorégulation du comportement, l'attention et la flexibilité cognitive. Elle a ensuite montré comment, grâce



à certaines techniques ciblées et ludiques, ces fonctions peuvent être renforcées, permettant ainsi aux enfants d'être stimulés au mieux physiquement et mentalement.

L'après-midi, dix ateliers ont mis en lumière le moyen d'encourager concrètement les élèves, jour après jour, à bouger et à prendre conscience de leur corps. Le travail a porté également sur des thèmes tels que le culte du physique, la relation entre mouvement et origine sociale, ainsi que les chances et les risques inhérents au sport de haut niveau.

La journée s'est déroulée dans une atmosphère exceptionnelle. On a beaucoup plaisanté, bavardé et profité de l'instant. Joignant l'action à la parole, les participant-e-s se sont donné du mouvement et ont pu constater qu'il est porteur de rencontres.

Marco Martinoia
Conseiller spécialisé prévention prestations de base

Pour rester en équilibre sur tous les plans: prévention du suicide et de l'amok à l'école

Le 3 mars 2010, 150 personnes ont pris part à la journée professionnelle de Wiedlisbach qui avait été organisée par nos collaboratrices et collaborateurs avec l'inspectorat régional de l'Emmental-Oberaargau et l'office scolaire et de formation professionnelle du canton de Berne.

Les exposés des intervenants ont été très enrichissants: Stefan Krebs, de la police cantonale bernoise, a ouvert les feux avec un aperçu du phénomène de l'amok et quelques pistes sur la façon dont les écoles peuvent limiter les dégâts lorsqu'un tel cas se produit. Herbert Wyss, psychologue au service des urgences, a brossé ensuite un portrait des personnalités susceptibles de provoquer un

amok et à quoi on les reconnaît. La Dresse Eliane Siegenthaler, cheffe de clinique à la policlinique de pédopsychiatrie de Berne, a parlé pour sa part du suicide chez les enfants et les adolescent-e-s. L'après-midi, notre collaborateur en prévention Martin Neuenschwander a exposé les divers moyens de renforcer les enfants et les jeunes afin d'éviter qu'ils ne deviennent potentiellement dangereux plus tard, soit pour eux-mêmes soit pour autrui. Il a aussi expliqué comment reconnaître les élèves

dont le développement prend une tournure négative. La journée s'est terminée par les informations de Matthias Rösti, membre de la direction de l'école de Kreuzfeld IV de Langenthal, sur les expériences faites dans son école depuis que nous avons contribué à y implanter un projet d'intervention précoce; sans oublier les renseignements donnés par le Dr phil. Thomas Aebi, directeur du service psychologique pour enfants et adolescents de Langenthal, sur les offres de son service.

Les feed-back des participant-e-s ont été extrêmement positifs. Ils portaient pour beaucoup sur l'effet stimulant de cette journée au niveau de la réflexion. Quant aux documents distribués, ils ont été jugés précieux pour la suite du travail à fournir.

Philipp Schmutz
Conseiller spécialisé prévention prestations de base

Vitamine T et FamiSup, pour une meilleure égalité des chances



«En matière de santé, les chances ne sont pas réparties de manière équitable dans notre pays. Il est avéré que les personnes au cursus scolaire sommaire, aux faibles revenus et dont l'emploi exige peu de qualifications ont moins de chances que les autres de pouvoir mener une vie saine, et ceci vaut également pour le canton de Berne.»⁴ Les deux projets «Vitamine T» et «FamiSup» ont pour visée de pallier cette inégalité. Nous sommes en train de les développer dans le cadre du présent mandat (2010 à 2013) que nous avons reçu de la Direction cantonale de la santé publique et de la prévoyance sociale.

Améliorer l'accès aux offres de conseil pour les personnes issues de l'immigration

Environ 30% de la population en Suisse provient de l'immigration et on constate dans certaines catégories de ces personnes une surreprésentation des comportements susceptibles de nuire à la santé. En outre, les migrant-e-s évaluent moins bien leur état de santé que les citoyens

suisses et ils utilisent encore trop peu les offres existantes en matière de promotion de la santé et de prévention.⁵ C'est là que le projet «Vitamine T» trouve toute sa raison d'être.

Nous adaptons nos offres de consultation et de thérapie aux besoins spécifiques des personnes migrantes et nous cherchons à nous faire connaître de cette tranche de la population. Nous voulons l'amener à utiliser nos prestations, notre objectif étant de renforcer sa capacité de mener une vie saine. Nos collaboratrices et collaborateurs se perfectionnent continuellement pour être mieux à même de conseiller ce public particulier.

Le projet s'appuie sur trois niveaux:

- Institutionnel (par ex. vérification des modèles, des profils de postes et de la mise en réseau)
- Structurel (par ex. élargissement de notre palette d'offres)
- Individuel (perfectionnement et sensibilisation de nos collaboratrices et collaborateurs).

⁴ 4e rapport de santé de la Direction de la santé publique et de la prévoyance sociale du canton de Berne, 2010

⁵ Rommel A., Weiland C., Eckert J. (2006), „Gesundheitsmonitoring der Schweizerischen Migrationsbevölkerung“, GMM

Dans le cadre de ce projet «Vitamine T», nous avons entamé une réflexion sur le thème du *diversity management*. Nous voulons ancrer durablement les compétences transculturelles dans notre institution.

Il nous tient à cœur d'impliquer les groupes cibles dans toutes les phases du projet, c'est pourquoi nous travaillons de concert avec le Forum pour l'intégration des migrantes et des migrants (FIMM). La Croix-Rouge suisse en assure le coaching et un groupe d'expert-e-s l'accompagne sur le plan professionnel.

Les mères et les pères défavorisés devraient se sentir concernés eux aussi

Le 4e rapport de santé du canton de Berne livre un constat sans équivoque: les enfants de familles socialement défavorisées démarrent leur vie dans des conditions moins bonnes et présentent un risque accru de tomber malades physiquement ou psychologiquement. Les parents sont une ressource essentielle au bon développement des jeunes; par conséquent en leur donnant certaines informations, certains savoirs et en les accompagnant, nous renforçons leurs compétences parentales et leur donnons la capacité de mieux soutenir leurs enfants tout en limitant les influences néfastes. Seulement voilà: nos offres actuelles ne touchent que trop peu les parents défavorisés. Le projet «FamiSup» (support pour les familles) entend par conséquent développer des options qui leur parlent davantage.

Mais qui sont donc ces personnes «socialement défavorisées» que nos offres sont censées intéresser? La précarité sociale est un concept global, difficile à cerner. Pour en esquisser un prototype, ici en Suisse, on dirait qu'il s'agit de personnes ayant un emploi précaire, ou qui sont au chômage, disposent d'un très bas revenu, n'ont pas de formation ou alors plutôt rudimentaire, ont des enfants à charge ou font partie d'un groupe socialement désavantagé. C'est vague. Nous avons par conséquent demandé

à des spécialistes d'effectuer une analyse des besoins qui devra mettre le doigt sur les groupes cibles auprès desquels il est le plus urgent d'intervenir.

«FamiSup» sera concrétisé dans la partie francophone du canton comme auprès des Alémaniques. Nous adapterons les mesures à la réalité des deux communautés linguistiques et engloberons les professionnel-le-s et leurs diverses institutions avec une préférence pour les services qui disposent déjà d'offres éprouvées.

Nous procéderons à une analyse des besoins tant auprès de spécialistes que de personnes-clés des groupes cibles, ce qui devrait nous donner une meilleure idée des manques actuels, des offres qui pourraient être mieux ciblées ou de ce que pourraient être des offres nouvelles et leurs conditions-cadres. Nous choisirons un exemple, à tout le moins, d'une bonne pratique et la multiplierons dans le canton. Par ailleurs, nous mettrons sur pied un cours pour les parents qui, du point de vue du contenu, du lieu où il sera tenu, de sa forme et de son déroulement, sera conçu de manière à toucher directement les groupes auquel il s'adresse, de sorte qu'ils répondront à l'appel. De plus, nous allons soutenir les multiplicatrices et multiplicateurs des crèches et des écoles et les stimuler sur la manière de concevoir leurs activités pour les parents afin que tous se sentent interpellés.

«FamiSup» et «Vitamine T» ne sont que deux projets sur les treize que nous allons réaliser entre 2010 et 2013 sur mandat de la Direction de la santé publique et de la prévoyance sociale. Les autres relèvent des domaines de l'alcool, du repérage précoce, de la promotion de la santé, de la violence, du harcèlement et des nouveaux médias.

Regina Jakob et Isabel Uehlinger

Conseillères spécialisées prévention prestations de base et directrices de projets

Santé sexuelle (dans la partie alémanique du canton)

Conseil en éducation sexuelle pour les jeunes placés en institution

Depuis 2010, notre équipe d'animatrices en santé sexuelle et procréative offre à ces adolescent-e-s la possibilité de bénéficier d'entretiens individuels de conseil. Ces derniers durent au maximum une demi-heure et sont censés compléter les leçons d'éducation sexuelle déjà dispensées par l'institution. Des jeunes de 12 à 20 ans se voient ainsi proposer information, orientation et soutien professionnel dans des questions personnelles. C'est un collaborateur qui reçoit les garçons et une collaboratrice les filles.

Nous avons introduit cette nouveauté après avoir reçu de nombreux témoignages de jeunes avouant ne pas se sentir assez à l'aise dans leur groupe pour aborder des questions d'ordre sexuel ou des problèmes intimes. Les obstacles dans ce domaine sont souvent les différences d'âge, le niveau très variable d'expérience en matière de sexualité ou encore la durée du placement dans l'institution, qui n'est pas la même pour tous. Quelques individus monopolisent la discussion tandis que d'autres restent cois et que certains

perturbent l'échange par leur comportement. Mais grâce à la possibilité que nous leur offrons de s'adresser en privé à des spécialistes, il leur est désormais plus facile de poser les questions qui les tracassent et de parler à coeur ouvert de leur vécu, parfois douloureux, comme la violence, la prostitution, la pornographie, une grossesse non désirée ou certains comportements à risques.

S'ils le souhaitent, ces adolescent-e-s peuvent reprendre contact avec la personne qui les avait conseillés: elle leur offrira alors gratuitement, dans notre centre à Berne, un autre entretien individuel de soutien.

Affiches destinées à l'éducation sexuelle en milieu scolaire

Autre nouveauté: nous avons maintenant à disposition quatre grandes affiches dont les thèmes ont été choisis par notre équipe en fonction des questions (ou des besoins) exprimés par les élèves:





L'école est un creuset où se mêlent discussions, climats, comportements et différences de toute sorte. On y flirte, on s'y fait des câlins, on s'y livre à des manoeuvres de séduction, soit par jeu, soit sérieusement, soit pour voir. Le pote ou la grande copine ou avec qui on parle des choses vraiment importantes fait souvent partie de la même classe. En cela, l'école est un lieu où l'on va s'approprier le langage de la sexualité, à la fois technique et empreint de respect.

Les garçons ont souvent plus de peine que les filles à parler de leurs désirs avec sérieux, avec franchise ou émotion. Elles peuvent percevoir cela comme de la brusquerie ou en être blessées. Les parents et les enseignant-e-s font le même constat. Les élèves doivent apprendre qu'il existe différents niveaux pour parler de la sexualité, sa propre envie et celle des autres.

Nos affiches contribuent à créer un climat positif dans la classe et facilitent l'entrée en matière. On peut ensuite aborder, pendant les leçons, des questions telles que la puberté, les modifications qu'elle entraîne, les insécurités, les amitiés et les sentiments: «Avec qui puis-je parler

de mes sentiments?»; «Que faire quand je suis triste?» Les élèves choisissent les questions sur lesquelles ils/elles souhaitent échanger en petits groupes: «Comment apprendre à flirter ou à embrasser pour que ce ne soit pas la honte?»; «Pour être pleinement reconnu et apprécié, il n'y a pas que le rayonnement qui compte, mais aussi le style»; «L'odeur corporelle joue un rôle décisif. Personne ne veut de quelqu'un qui pue. Mais trop de parfum, ça pue aussi.»

Les élèves veulent également des informations et des savoirs sur la manière de se protéger, de poser des limites: «Quels moyens contraceptifs existe-t-il pour se protéger? Comment les utiliser?» ou «Je suis tombé-e involontairement sur des images porno sur Internet.» Dans le cadre de ces discussions, les jeunes sont parfois amenés à confronter leurs propres valeurs à celles d'autrui, pas forcément identiques, à réfléchir à d'autres points de vue, et ils apprennent à connaître leurs différences culturelles. Ils échangent leurs pensées et leurs expériences, découvrent que «Nos grands-parents ne connaissaient pas les concepts de bisexualité ni de transsexualité» ou encore que «Dans la culture musulmane, l'homosexualité n'existe pas.»

Parler de sexualité favorise un développement harmonieux de la personnalité, renforce la confiance en soi et élargit les compétences sociales. Nos affiches vont pouvoir soutenir les enseignant-e-s dans leur tâche en leur permettant d'entrer plus facilement dans le vif du sujet et en débarrassant les jeunes d'une partie de leurs inhibitions.

Renate Krähenbühl
Conseillère spécialisée éducation sexuelle

Projet «cybersm@rt»: une offre exhaustive sur le thème des nouveaux médias

Les nouveaux médias, fléau ou bénédiction?! Qu'on le veuille ou non, ils font désormais partie de notre vie: ordinateurs, Internet, courriels, portables, smart phones, jeux électroniques, Facebook, Youtube, Twitter etc. Ils permettent de nouvelles formes de communication, sont extrêmement interactifs, disponibles partout et à toute heure ou presque. Ils enrichissent notre quotidien, mais dévorent aussi notre temps et sont capables de fasciner à tel point certaines personnes qu'elles en arrivent à perdre de vue le monde réel pour ne plus se mouvoir que dans un monde virtuel.

En Suisse, 70 000 individus sont cyberdépendants (avec une consommation moyenne de 35 heures par semaine) et environ 110 000 en danger de le devenir (avec une moyenne de 20 heures). Sans compter que d'autres problèmes viennent s'ajouter à celui de l'addiction: la diffusion et la consommation de contenus à caractère violent ou pornographique sur les téléphones mobiles des enfants et des adolescent-e-s, ou encore l'utilisation de médias dans le cyber-mobbing.

Avec nos deux projets jumeaux «cybersm@rt prévention» et «cybersm@rt consultation», nous visons à créer un outil qui soit le plus complet possible sur le plan des nouveaux médias. Nos équipes de prévention, de consultation et de thérapie ainsi que d'éducation sexuelle sont toutes impliquées au même titre dans cette nouvelle entreprise.

En 2010, dans la phase préparatoire du projet «cybersm@rt prévention», nous avons effectué pour le domaine prévention et éducation sexuelle une analyse de la situation et des besoins en rapport avec les nouveaux médias. Dans cette étude, nous avons tenu compte des champs de recoupement possibles avec d'autres thèmes tels que le jeu excessif, la violence et la sexualité. Nous avons résumé les résultats obtenus dans un rapport qui nous servira de base pour les offres prévention que nous allons développer au courant des années à venir.

Quant au projet «cybersm@rt consultation», il a pour but d'élaborer des approches spécifiques dans le traitement



d'addictions aux nouveaux médias. Nous entendons également, grâce à lui, sensibiliser à la fois l'ensemble de la population et les services qui nous adressent des patients, et les rendre attentifs à ce que nous avons à proposer dans ce domaine.

Avec les offres de prévention que nous projetons de mettre sur pied à l'avenir, nous entendons contribuer à augmenter les compétences des enfants et des adolescent-e-s face aux médias. Nous voulons également soutenir les parents et les enseignant-e-s dans leur tâche éducative, grâce à des offres de formation et d'information spécialement conçues pour eux. Nous tiendrons compte en outre des autres problèmes comme le cyber-mobbing, la pornographie et le jeu vidéo excessif. Nous prévoyons d'ailleurs d'aborder ce thème des médias lors de notre module d'éducation sexuelle destiné aux classes secondaires, en soumettant un questionnaire aux élèves.

La plateforme online www.cybersmart.ch sera la plaque tournante de notre palette d'offres. Elle y présentera des informations exhaustives et faciles d'accès, ainsi qu'un descriptif de nos prestations, avec un accent particulier sur le canton de Berne. Nous avons pour objectif d'y proposer divers outils interactifs, le téléchargement de vidéos, de jeux au contenu instructif et de divers instruments de travail.

Maya Mezzera
Directrice prévention projets

Bilan

ACTIF	31.12.2010 Francs	31.12.2009 Francs
Liquidités	2 884 546.09	2 490 966.31
Créances	191 327.44	580 488.70
TOTAL ACTIF CIRCULANT	3 075 873.53	3 071 455.01
PLACEMENTS	221 918.40	306 166.90
TOTAL ACTIFS	3 297 791.93	3 377 621.91
PASSIF		
Capital étranger		
Capital étranger à court terme	385 358.83	338 293.25
Fonds liés à des projets	825 293.92	815 059.93
TOTAL CAPITAL ETRANGER	1 210 652.75	1 153 353.18
Capital de la Fondation	10 000.00	10 000.00
Capital propre disponible	2 214 268.73	2 378 897.21
Résultat de l'exercice	-137 129.55	-164 628.48
TOTAL DU CAPITAL PROPRE	2 087 139.18	2 224 268.73
TOTAL PASSIF	3 297 791.93	3 377 621.91

Comptes d'exploitation

PRODUITS	1.1. – 31.12.2010 Francs	1.1. – 31.12.2009 Francs
TOTAL DES PRODUITS	8 925 810.10	8 471 218.25
CHARGES		
Prestations externes	238 100.00	236 260.00
Charges de personnel	7 161 416.25	6 952 557.60
Frais d'exploitation	731 546.01	698 351.24
Frais administratifs	443 485.69	340 075.97
Frais liés aux projets	499 213.76	334 587.11
Autres charges	21 160.90	21 734.65
Total charges	1 695 406.36	1 394 748.97
Total charges d'exploitation	9 094 922.61	8 583 566.57
Résultat d'exploitation 1	-169 112.51	-112 348.32
Modification des comptes projets	-10 233.99	-118 264.76
Résultat d'exploitation 2	-179 346.50	-230 613.08
Produits extraordinaires	42 216.95	65 984.60
Résultat annuel	-137 129.55	-164 628.48

Membres du Conseil de Fondation 2010

Présidence

Studer Ueli, Conseil communal, député au Grand Conseil, Köniz

Vice-présidence

Burkhalter Annemarie, infirmière, Bätterkinden

Ackermann Madeleine, directrice d'institution, Bienne

Huber Susanne, responsable de l'économie de l'Oberland bernois, Meiringen

Prof. Kohler Hans-Peter, médecin, Berne

Rychiger Esther, commerçante, Steffisburg

Zumstein Katrin, députée au Grand Conseil, Langenthal

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, Thoun, et nos 17 antennes de consultation.

Centre de Berne

Eigerstrasse 80, case postale, 3000 Berne 23

Tél. 031 370 70 70, bern@beges.ch

Antennes de consultation: Belp, Jegensdorf, Laupen, Schwarzenburg

Centre Emmental-Oberaargau

Bahnhofstrasse 90, 3400 Berthoud

Tél. 034 427 70 70, burgdorf@beges.ch

Antennes de consultation: Langenthal, Langnau, Worb

Centre Jura bernois-Seeland

18, rue J. Verresius, case postale, 2501 Bienne

Tél. 032 329 33 73, biemme@beges.ch

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

Centre Oberland

Aarestrasse 38B, 3601 Thoun

Tél. 033 225 44 00, thun@beges.ch

Antennes de consultation: Erlenbach, Frutigen, Interlaken, Meiringen, Zweisimmen

www.santebernoise.ch

