

Agir ensemble pour une vie saine

Nous nous investissons dans la promotion de la santé pour qu'elle reste sous le signe de l'efficacité et du professionnalisme. Nos tâches principales sont la consultation en matière d'addictions et la prévention. C'est sur mandat de la Direction cantonale de la santé publique et de la prévoyance sociale que notre fondation est invitée à fournir ses prestations. La gestion de la qualité nous tient à cœur et nous sommes certifiés QuaTheDA. Nous sommes proches de vous avec notre centre bilingue à Bienne, et nos antennes de consultation à Moutier, St-Imier et Tavannes. Les autres centres se trouvent à Berne, Berthoud et Thoune, avec leurs 14 antennes de consultation.

Consultation pour les adultes

Centre Jura bernois-Seeland

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

Centre Emmental-Oberaargau

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

Centre de Berne

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

Centre Oberland

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

Consultation pour les jeunes

Réseau Contact - Fondation d'aide en matière de dépendance

Contact Berne, Tel. 031 378 22 22
Contact Biel-Bienne, Tel. 032 321 75 00
Contact Interlaken, Tel. 033 823 23 88
Contact Thoune, Tel. 033 225 21 21
JUDRO, Berthoud, Tel. 034 422 02 01
JBO, Langenthal, Tel. 062 922 26 44
www.reseaucontact.ch

www.cybersmart.ch
www.santebernoise.ch

cybersmart

Utilisation excessive des nouveaux médias – Une aide pour des jeunes, des parents et des adultes

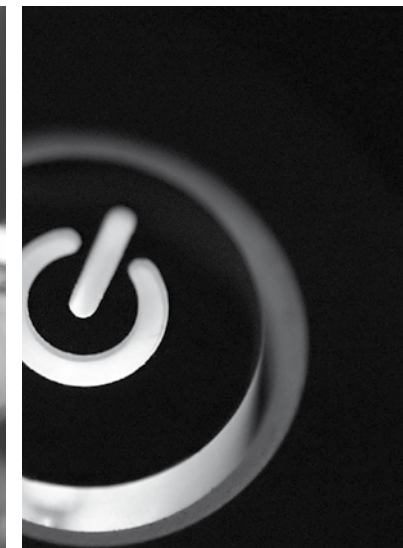
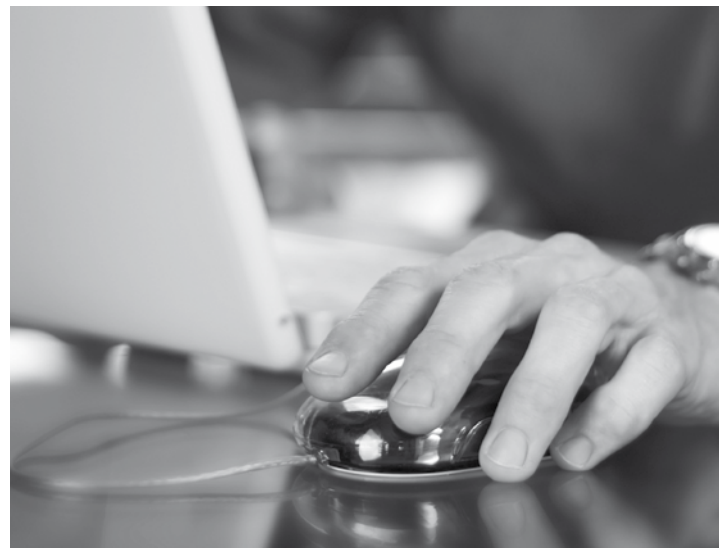


09.11 | Photos : www.dreamstime.com, www.photocase.com, www.shutterstock.com | © Santé bernoise, 2011



**Vous arrive-t-il encore de déclencher votre téléphone portable ?
Avez-vous peur que l'accu de votre ordinateur vous lâche ?
Vous arrive-t-il d'avoir de la peine à quitter un jeu sur l'ordinateur ?
Votre portemonnaie souffre-t-il de vos mises sur internet ?
Comment réagissez-vous aux bruits de jeu et de bagarres provenant
de la chambre d'enfants ?
Vos contacts amicaux se résument-ils à vos amis sur facebook ?**

Notre offre de consultation s'adresse aux personnes qui perdent peu à peu le contrôle de l'utilisation des nouveaux médias (ordinateur, internet, portable/smartphone, console de jeu, communication virtuelle, réseaux sociaux, portails video, file sharing, etc.) ainsi qu'à leurs proches.



cybersmart : Pour éviter les pièges du monde virtuel



Contenu des consultations

- Informations pertinentes sur les nouveaux médias
- Protection contre les risques d'internet
- Maîtrise du temps passé à l'écran
- Addiction aux jeux de réseau, aux jeux d'argent, aux réseaux sociaux, aux contenus pornographiques
- Relations familiales positives malgré les SMS, chats et autres courriels
- Cyberaddiction et performances scolaires ou au travail
- Passer d'une consommation excessive à la maîtrise des nouveaux médias

Public cible

- Ados et jeunes
- Parents et responsables éducatifs
- Adultes qui aimeraient changer leur propre comportement

Frais

Les consultations sont gratuites

Prenez contact avec nous pour fixer un premier entretien. Vous trouverez des informations, des conseils et des liens concernant les nouveaux médias sur notre site www.cybersmart.ch