

**Les problèmes de dépendance ont toujours une histoire.
Il y a des histoires qui finissent bien.**

Information et consultation pour les personnes dépendantes et leurs proches



Combien, à quelle fréquence et quand ?

Les gens boivent de l'alcool, fument ou prennent des médicaments, ils mangent, jouent aux jeux d'argent, surfent sur Internet ou regardent la télévision. Tout cela peut représenter du plaisir, de la joie et de la satisfaction, voire servir à réaliser des buts pertinents. Mais cela peut aussi entraîner des problèmes de santé, des difficultés relationnelles ou des accidents.

Si vous vous posez des questions sur « la bonne mesure » et sur votre consommation, Santé bernoise vous propose son soutien et vous aide à trouver des solutions. Nos spécialistes sont soumis au secret professionnel.

Un comportement problématique et une dépendance touchent la personne concernée ainsi que son entourage. C'est pourquoi nos offres s'adressent aussi bien aux personnes elles-mêmes qu'à leurs partenaires, aux membres de leur famille, à leurs supérieurs hiérarchiques et à leurs ami-es.



Consultations destinées aux personnes dépendantes

- *Cela vous énerve lorsque l'on critique votre consommation d'alcool.*
- *Vous avez mauvaise conscience lorsque vous buvez.*
- *Vous êtes dégoûté-e lorsque vos vêtements puent la fumée.*
- *En entrant au casino, vous vous jurez que c'est la dernière fois.*
- *Vous pensez toute la journée à votre alimentation et à votre silhouette.*
- *Vous vous demandez si vous négligez votre cercle d'amis à cause d'Internet et de votre playstation.*

Si vous souhaitez réfléchir à votre comportement ou le changer, vous pouvez compter sur notre aide. Notre offre de consultation et de thérapie comprend :

- des entretiens d'information et de clarification
- des consultations brèves par téléphone ou par courriel
- des consultations individuelles
- des consultations de couple
- des consultations de famille

Information et contact : voir page 7



Consultations destinées aux proches

- *Cela vous pèse que votre partenaire n'arrive plus à contrôler sa consommation d'alcool.*
- *Par honte, vous ne parlez pas aux autres de la consommation excessive d'alcool de votre partenaire.*
- *Votre fille ou votre fils s'esquive lorsque vous lui parlez de son comportement alimentaire inquiétant.*
- *Vous vous sentez responsable de la dépendance de votre partenaire.*
- *Vous en avez assez des « petits jeux » liés au jeu excessif de votre partenaire.*

Nous vous aidons à affronter votre situation autrement. Notre offre de consultation et de thérapie comprend :

- des entretiens d'information et de clarification
- des consultations brèves par téléphone ou par courriel
- des consultations individuelles
- des consultations de couple
- des consultations de famille

Information et contact : voir page 7



Offres de travail en groupe

- *Vous vous sentez souvent mal compris-e ou seul-e face à votre problème.*
- *Il vous semble que ce serait plus facile de parler de votre situation avec d'autres personnes vivant une situation analogue.*

En plus des consultations individuelles, nous proposons également des consultations en groupe portant sur des thèmes particuliers. Ces groupes sont animés par nos professionnel-les. Les consultations en groupe permettent, dans un cadre protégé, de partager des expériences, de profiter d'un soutien mutuel et d'oser expérimenter. Se rendre compte que l'on n'est pas tout seul dans sa situation constitue un soutien moral et donne du courage. Le groupe propose des impulsions et des idées de solution permettant de mieux supporter la situation actuelle ou de l'aménager autrement.

Notre offre de travail en groupe s'adresse aussi bien aux personnes concernées qu'à leurs proches. Vous pouvez commander notre brochure présentant l'offre actuelle ou vous informer directement sous www.santebernoise.ch.

Information et contact : voir page 7



Médiathèque

Vous cherchez un ouvrage spécialisé répondant à vos besoins, des informations actuelles ou des savoirs utiles sur des sujets relatifs aux dépendances et à la santé.

Dans nos médiathèques, une foule de livres, de CD, de vidéos et de DVD sont à votre disposition. Vous pouvez consulter à tout moment notre offre actuelle de médias sous www.santebernoise.ch. Nos prestations comprennent :

- Le prêt gratuit d'ouvrages spécialisés et de médias audiovisuels
- Des conseils pour choisir
- La remise de diverses brochures

Chacun de nos 4 centres régionaux dispose d'une médiathèque, ouverte du lundi au vendredi (de 8 à 12 et de 13.30 à 17 heures).



Santé bernoise : Proche de vous

Si vous avez une demande ou des questions, prenez contact avec nous. Nous vous informerons volontiers par téléphone ou conviendrons d'un rendez-vous.

Les consultations ont lieu dans l'un des 4 centres régionaux ou dans l'une des 16 antennes de consultation.

Centre de Berne

Eigerstrasse 80, 3007 Berne

Tél. 031 370 70 70

bern@beges.ch

Antennes de consultation : Belp,
Jegenstorf, 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, 2501 Bienne

Tél. 032 329 33 73

bienne@beges.ch

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

Centre Oberland

Krankenhausstrasse 14E, 3600 Thoune

Tél. 033 225 44 00

thun@beges.ch

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



« Nos spécialistes soutiennent les personnes dépendantes et leurs proches dans l'évaluation de leur situation. Ensemble, nous cherchons des solutions améliorant votre autodétermination et votre indépendance. »

Les professionnel·les de Santé bernoise sont titulaires d'un diplôme de travail social et de formations complémentaires en thérapie. Ils sont soumis au secret professionnel. En règle générale, les consultations sont gratuites.

La santé nous concerne tous

La Fondation Santé bernoise s'engage en faveur d'une promotion de la santé efficace et professionnelle dans le canton de Berne. Ses tâches principales sont les consultations en matière de dépendance, la prévention des dépendances et l'éducation sexuelle dans le canton de Berne. Elle les assume sur mandat de la Direction cantonale de la santé publique et de la prévoyance sociale. Avec nos 4 centres régionaux, situés à Berne, Bienne, Berthoud et Thoune et nos 16 antennes de consultation, nous sommes proches de vous dans l'ensemble du canton.



photocase.com

www.santebernoise.ch

Berner Gesundheit
Santé bernoise

