



Photo : Carmelo Agovino

Mes choix alcool : consommation contrôlée

Un programme pour apprendre à gérer sa consommation d'alcool

**Vous avez l'impression que vous buvez trop d'alcool ?
Vous souhaitez diminuer votre consommation d'alcool ?
Vous avez constaté que boire moins n'est pas aussi facile qu'il n'y paraît ?**

Nous sommes là pour vous.

Ce programme structuré a pour objectif de vous redonner la capacité de choisir où, quand, avec qui et quelle quantité d'alcool vous consommez. Nous vous aidons à analyser votre comportement et les situations à risques afin de reprendre le contrôle sur votre consommation d'alcool.

Nos consultations sont confidentielles et gratuites. Contactez-nous pour convenir d'un rendez-vous.

Les séances de consultation ont lieu dans notre centre régional de Bienne ou dans nos sites de Tavannes, Moutier ou St-Imier.

Selon les situations, nous faisons recours à un service d'interprétariat communautaire. Il facilite la communication entre personnes de différentes nationalités.

Contactez-nous et fixez un entretien d'information sans engagement :

 **0800 070 070 (gratuit)**



Chat en direct
www.santebernoise.ch

 **consultation@beges.ch**

 **www.santebernoise.ch**



**Consultation en ligne
sécurisée :**



Agir ensemble pour une vie saine

Nos offres sont adaptées au contexte de vie et aux situations des personnes qui font appel à nous. Notre champ d'activité comprend la promotion de la santé, la prévention, l'éducation sexuelle ainsi que la consultation et la thérapie en matière d'addictions. Nos prestations sur mesure sont disponibles dans votre région, nous vous assurons confidentialité et professionnalisme.
www.santebernoise.ch

Sur mandat du :



**Kanton Bern
Canton de Berne**