

Agir ensemble pour vivre plus sainement

Nous nous investissons dans tout le canton de Berne pour que la promotion de la santé reste sous le signe de l'efficacité et du professionnalisme. Nos tâches principales sont la consultation en matière d'addictions, la prévention et l'éducation sexuelle. C'est sur mandat de la Direction cantonale de la santé publique et de la prévoyance sociale que notre fondation fournit ses prestations. La gestion de la qualité nous tient à cœur et nous sommes certifiés QuaThéDA. Nous sommes partout proches de vous grâce à nos 4 centres régionaux à Berne, Bienne, Berthoud et Thoune ainsi qu'à nos multiples antennes locales.

Centre de Berne

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

Centre Emmental-Oberaargau

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

www.cybersmart.ch
www.santebernoise.ch

Centre Jura bernois-Seeland

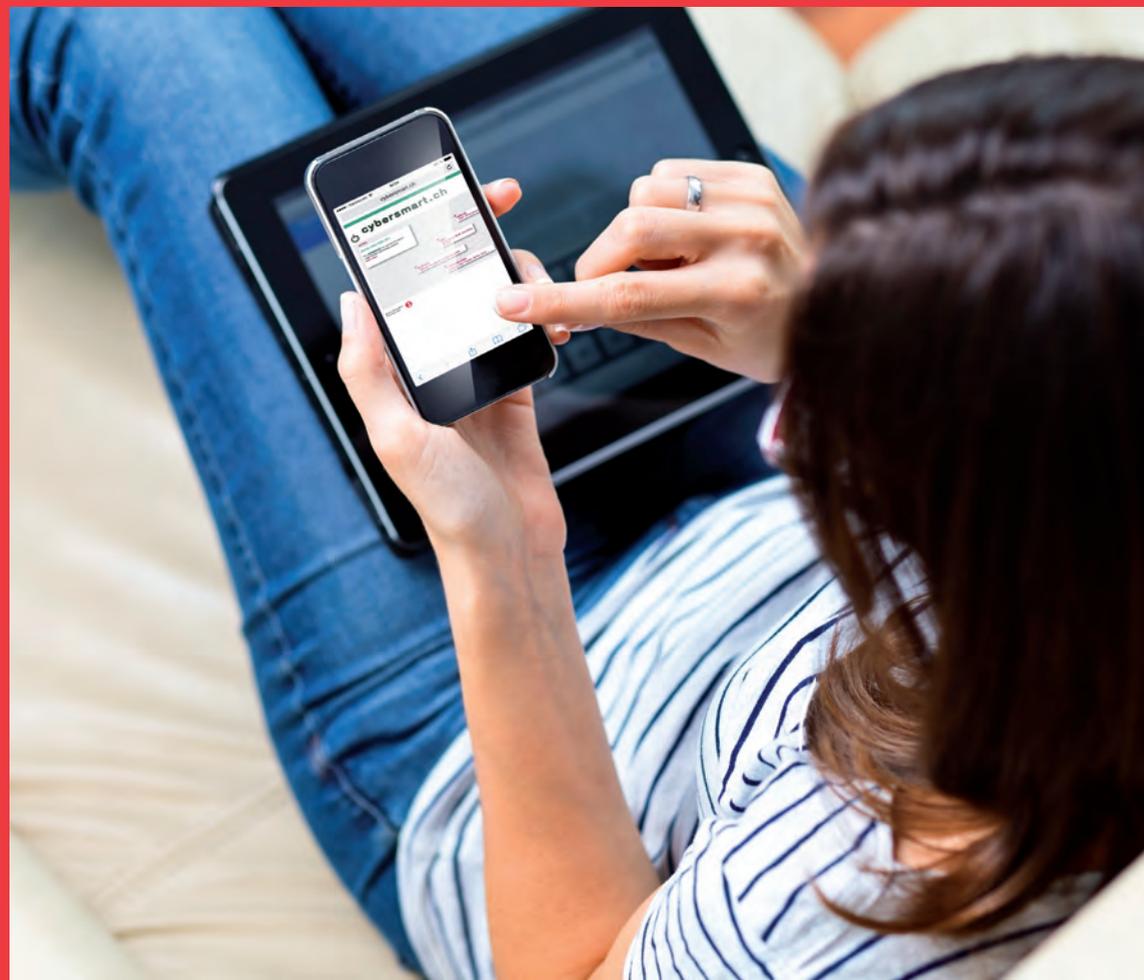
63 a, rue Centrale, 2502 Bienne
Tél. 032 329 33 73, bienna@beges.ch
Antennes de consultation : Anet, Lyss, Moutier, St-Imier, Tavannes

Centre Oberland

Aarestrasse 38 B, 3600 Thoune
Tél. 033 225 44 00, thun@beges.ch
Antennes de consultation : Erlenbach, Frutigen, Interlaken, Meiringen, Zweisimmen

cybersmart.ch quand on n'arrive plus à se déconnecter

Conseil et information pour les internautes comme pour leur entourage



05.15 | Photos: www.dreamstime.com, www.photocase.com, www.shutterstock.com | © Santé bernoise, 2015



Vous arrive-t-il encore d'éteindre votre portable de temps à autre ?
Avez-vous peur que les batteries de votre laptop vous lâchent ?
Vous arrive-t-il d'avoir de la peine à quitter un jeu sur votre ordinateur ?
Votre portemonnaie souffre-t-il de vos mises sur Internet ?
Comment réagissez-vous aux bruits de disputes et de jeu en provenance de la chambre de vos enfants ?
Vos contacts amicaux se résument-ils à vos ami-e-s sur Facebook ?
Vous faites-vous du souci pour quelqu'un à cause de son attitude face aux MITIC ?

Notre offre de consultation s'adresse aux personnes qui perdent peu à peu le contrôle de l'utilisation des Médias, Images et Technologies de l'Information et de la Communication MITIC (ordinateur, Internet, portable/smartphone, tablette, console de jeu, communication virtuelle, réseaux sociaux, portails vidéo, file sharing, etc.) ainsi qu'à leurs proches.



Pour éviter les pièges du monde virtuel

Contenu des consultations

- informations pertinentes sur les MITIC
- protection contre les risques inhérents à Internet
- maîtrise du temps passé en ligne
- passage d'une cyberconsommation excessive à la maîtrise des MITIC
- cyberaddiction et performances scolaires ou au travail
- maintien de relations familiales positives malgré les SMS, Facebook, Twitter, chats et courriels
- casino et poker en ligne

Public cible

- jeunes et adultes en quête d'une aide professionnelle
- leur entourage, leurs parents ou responsables éducatifs

Nos consultations sont gratuites.

Prenez contact avec nous pour fixer un premier entretien. Au besoin, nous faisons appel à des interprètes. Vous trouverez des astuces et des conseils au sujet des MITIC sur notre site www.cybersmart.ch ou www.santebernoise.ch.

