



THE BALANCE

Régulation, sommeil et troubles psychosomatiques

Traitement privé

Un guide pour les personnes et leurs proches

Des soins consacrés à un seul client à la fois

MALLORCA / ZURICH

Ce qu'il faut savoir avant le traitement

- 01 THE BALANCE évalue conjointement les dimensions médicales, psychiatriques, comportementales et contextuelles des troubles du sommeil, de la régulation et des symptômes physiques.
 - 02 La prise en charge peut associer psychothérapie, travail somatique, soutien du sommeil, révision médicamenteuse et changements comportementaux selon la formulation clinique individuelle.
 - 03 Le plan de continuité prévoit des routines réalistes, des professionnels locaux, le suivi des médicaments et les situations nécessitant une nouvelle évaluation médicale.
-

Un seul client

Une résidence privée et une équipe organisées autour de vous.

Soins coordonnés

Les disciplines cliniques suivent un même plan individuel.

Continuité

Les prochaines étapes sont envisagées tout au long du traitement.

Comprendre vos besoins

La terminologie exige de la précision

La régulation décrit la capacité à répondre et à récupérer au sein des systèmes émotionnels, physiologiques, comportementaux et relationnels. Il peut s'agir d'un concept clinique utile, mais il ne constitue pas automatiquement un diagnostic à part entière.

Les présentations peuvent inclure

Certains symptômes nécessitent une évaluation médicale spécialisée ou une évaluation spécialisée du sommeil avant qu'une recommandation de prise en charge résidentielle puisse être formulée.

- L'insomnie, un rythme de sommeil perturbé ou un sommeil non réparateur
- Un hyperéveil persistant, un état de repli ou des difficultés à récupérer après un stress
- La fatigue, des difficultés cognitives, des tensions ou des symptômes physiques ayant des facteurs contributifs multiples
- Une aggravation liée au stress d'une affection médicale diagnostiquée
- Des problèmes de sommeil ou de régulation survenant avec une dépression, de l'anxiété, un traumatisme, un TDAH, une addiction ou des difficultés alimentaires
- Des symptômes influencés par des médicaments, des substances, le sevrage, les voyages ou des horaires irréguliers
- Des investigations répétées sans explication ni plan suffisamment intégrés

Une évaluation avant toute recommandation

Les troubles du sommeil et les symptômes physiques peuvent être liés à des facteurs respiratoires, neurologiques, endocriniens, cardiovasculaires, gastro-intestinaux, douloureux, médicamenteux, liés aux substances ou à d'autres facteurs médicaux. L'évaluation examine les antécédents et les résultats existants et peut recommander un examen ou des investigations diagnostiques indépendants.

Une formulation psychologique ne doit pas empêcher que des symptômes nouveaux ou changeants reçoivent une attention médicale appropriée. À l'inverse, des examens répétés sans question clinique précise peuvent accroître l'anxiété et la fragmentation des soins.

Les parcours externes sont décrits dans Soins médicaux et hospitaliers.



Sécurité et cadre approprié

Les troubles du sommeil et les symptômes physiques peuvent être liés à des facteurs respiratoires, neurologiques, endocriniens, cardiovasculaires, gastro-intestinaux, douloureux, médicamenteux, liés aux substances ou à d'autres facteurs médicaux. L'évaluation examine les antécédents et les résultats existants et peut recommander un examen ou des investigations diagnostiques indépendants. Une formulation psychologique ne doit pas empêcher que des symptômes nouveaux ou changeants reçoivent une attention médicale appropriée. À l'inverse, des examens répétés sans question clinique précise peuvent accroître l'anxiété et la fragmentation des soins.

Des soins construits autour de vous

Le sommeil est évalué dans son contexte

L'équipe prend en compte les horaires et la durée du sommeil, les réveils, les préoccupations respiratoires, les mouvements, les rêves, l'environnement, les appareils numériques, les voyages, les substances, les médicaments, le travail, l'anxiété, l'humeur et les comportements diurnes. Un agenda du sommeil ou une étude spécialisée peut être utile lorsque cela est indiqué.

S'efforcer davantage de dormir peut en soi accroître la pression. Selon la formulation clinique, le traitement peut inclure des changements comportementaux, un soutien du rythme circadien, une révision des médicaments, des techniques de relaxation ou une orientation vers la médecine du sommeil.

La régulation du stress se pratique, elle ne s'explique pas seulement

Le traitement peut aider la personne à repérer les signes précoces d'escalade ou de repli, à comprendre les déclencheurs, à élaborer un rythme quotidien plus viable et à pratiquer la récupération après des sollicitations. La psychothérapie, le travail somatique, le biofeedback, le mouvement, la respiration, le soutien au sommeil et des changements relationnels peuvent y contribuer lorsqu'ils sont appropriés.

L'objectif n'est pas d'éliminer toute réponse au stress. Il consiste à accroître la flexibilité, la récupération et la capacité à choisir une réponse plutôt que de rester enfermé dans une activation chronique ou l'évitement.

De l'évaluation à un projet partagé

La recommandation précise le cadre proposé, les priorités, l'équipe et le rythme, ainsi que les modalités de réévaluation avec vous.

L'expérience des soins

Un cadre calme et privé peut offrir un espace pour les soins, le repos et la réflexion. La résidence, les rendez-vous et le soutien pratique sont organisés autour d'un seul client à la fois.



Un lieu privé pour faire une pause

Espace personnel, coordination discrète et rythme quotidien adapté aux besoins cliniques.

Des soins qui laissent place au rétablissement

Les rendez-vous individuels alternent avec le repos, les repas, le mouvement et le temps nécessaire pour assimiler l'expérience.

Soutien pratique

Un responsable personnel des soins aide à coordonner les rendez-vous et les besoins du quotidien.

Images de l'équipe et de la résidence issues du guide d'admission de THE BALANCE. La résidence est confirmée individuellement.

Majorque

Soins résidentiels privés dans un cadre insulaire ressourçant.

Zurich

Soins résidentiels privés avec une coordination clinique suisse.

Londres

Services sélectionnés d'évaluation, de transition et de suivi.

De l'évaluation à la vie quotidienne

01 **Un échange confidentiel**

Les admissions écoutent votre situation et expliquent l'examen clinique.

02 **Évaluation et recommandation**

L'équipe considère l'adéquation, les priorités, le cadre et le plan individuel.

03 **Traitement personnalisé**

Les soins sont réévalués et adaptés à l'évolution de vos besoins et capacités.

04 **Transition et continuité des soins**

Une transmission relie le traitement aux personnes, habitudes et soutiens nécessaires à domicile.

Préparer le retour chez soi

Le sommeil et la régulation changent souvent à nouveau avec les voyages, le travail, les conflits familiaux, la maladie ou une structure réduite. Le plan de continuité identifie des routines réalistes, des professionnels locaux, la responsabilité relative aux médicaments, les signes de détérioration et les situations nécessitant une nouvelle évaluation médicale. La personne doit repartir avec un plan capable de résister à un emploi du temps imparfait, plutôt qu'avec une routine très contrôlée qui n'existe qu'en résidence.

Envisager la prochaine étape

Qu'est-ce que la dysrégulation du système nerveux ?

Il s'agit d'une manière générale de décrire des difficultés à s'adapter ou à récupérer au niveau de l'éveil, des émotions, du comportement ou des réponses corporelles. Ce n'est pas automatiquement un diagnostic formel et cela nécessite un contexte clinique.

Psychosomatique signifie-t-il que les symptômes sont imaginaires ?

Non. Les symptômes psychosomatiques sont réels. Ce terme concerne les interactions entre l'esprit, le corps, le comportement et le contexte, et ne doit pas remplacer une évaluation médicale appropriée.

THE BALANCE propose-t-il des études du sommeil ?

Toute étude du sommeil ou tout service diagnostique spécialisé doit être confirmé pour le lieu concerné et peut être réalisé par un prestataire indépendant. Ce service n'est pas inclus du seul fait que le sommeil est évalué.

Les médicaments peuvent-ils affecter le sommeil et la régulation ?

Oui. Les médicaments prescrits, les substances non prescrites, l'alcool, le sevrage et les horaires de prise peuvent affecter le sommeil et l'éveil. Un prescripteur autorisé doit examiner les changements.

Commencez par un échange

Échangez en privé avec les admissions sur votre situation et les possibilités. Une demande d'information ne vous engage à rien.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Page complète sur cette condition

Si vous-même ou une autre personne êtes en danger immédiat, contactez les services d'urgence locaux. N'attendez pas une admission habituelle ou un déplacement.

Informations générales ; les soins individuels sont définis après évaluation.