THE BALANCE

Dysrégulation du système nerveux

Traitement privé

Un guide pour les personnes et leurs proches

Des soins consacrés à un seul client à la fois

Majorque, Zurich, Londres
Soins résidentiels individuels

Français / Septembre 2026

01 / CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT LE TRAITEMENT

Ce qu'il faut savoir avant le traitement

01 La dysrégulation du système nerveux décrit des difficultés à moduler l'activation et l'apaisement, mais ne constitue pas à elle seule un diagnostic formel.

02 L'évaluation recherche les facteurs psychiatriques, médicaux, relationnels, médicamenteux, liés au sommeil ou aux substances avant de proposer un plan personnalisé et progressif.

03 Un séjour résidentiel peut convenir aux situations graves ou complexes nécessitant une coordination étroite, tandis que des soins ambulatoires peuvent être plus adaptés.

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.

02 / COMPRENDRE VOS BESOINS

Comprendre vos besoins

Comprendre la dysrégulation du système nerveux

Le système nerveux autonome contribue à réguler l'éveil, la fréquence cardiaque, la respiration, la digestion et les réponses aux sollicitations. Le terme de dysrégulation est souvent utilisé de manière descriptive lorsque les réponses semblent trop intenses, prolongées, atténuées ou difficiles à modifier. Il ne suffit pas, à lui seul, à établir l'existence d'une maladie autonome ou d'un trouble mental.

Comment la dysrégulation du système nerveux peut se manifester

Une personne peut passer d'états d'activation à des états de déconnexion. La même personne peut se sentir agitée et paniquée dans une situation, puis engourdie ou épuisée dans une autre.

• Vigilance persistante, sursauts, tension, agitation ou incapacité à se détendre

• Escalade rapide en réponse à un conflit, à l'incertitude, à une sensation ou à une menace perçue

• Engourdissement, repli, dissociation, fatigue ou difficulté à entreprendre une action

• Palpitations, modifications de la respiration, transpiration, symptômes gastro-intestinaux, tremblements ou vertiges

• Troubles du sommeil, cauchemars, sensibilité sensorielle et récupération insuffisante après des sollicitations

• Difficulté à identifier les états internes ou à revenir au niveau de base après un stress

• Recours à l'alcool, aux sédatifs, aux stimulants, à la nourriture, à l'exercice, au travail ou aux appareils numériques pour modifier le niveau d'activation

• Une vie organisée autour de l'évitement de l'activation ou de la recherche de stimulations intenses

Ces symptômes peuvent être éprouvants et physiques. Les symptômes corporels nouveaux, sévères ou préoccupants nécessitent néanmoins une évaluation médicale appropriée et ne doivent pas être automatiquement attribués à la régulation.

03 / UNE ÉVALUATION AVANT TOUTE RECOMMANDATION

Une évaluation avant toute recommandation

L’évaluation examine ce que la personne ressent, quand cela survient, combien de temps cela dure, ce qui le modifie et quelles affections médicales ou psychiatriques formelles peuvent l’expliquer ou y contribuer.

Déclencheurs, contexte, durée, récupération, évitement et impact fonctionnel

Anxiété, panique, TSPT, dissociation, dépression, TDAH, autisme et élévation de l’humeur

Sommeil, douleur, médicaments, caféine, alcool, substances et sevrage

Objectifs, consentement, préférences et capacité à poursuivre en toute sécurité à domicile



Sécurité et cadre approprié

Une douleur thoracique sévère, un évanouissement, une modification neurologique, une difficulté respiratoire, une confusion aiguë, une intention suicidaire, une psychose, un sevrage dangereux ou toute autre urgence nécessitent une évaluation médicale ou psychiatrique locale. Les pratiques de régulation de soutien ne doivent pas retarder le diagnostic ni être utilisées pour convaincre la personne que tous les symptômes sont liés à un traumatisme.

04 / DES SOINS CONSTRUITS AUTOUR DE VOUS

Des soins construits autour de vous

Le traitement peut viser à améliorer la souplesse grâce à la psychothérapie, à la prise en charge du sommeil et des substances, à la conscience corporelle, à la respiration cadencée, au mouvement, à l'ancrage, à la révision des médicaments, aux changements environnementaux et au traitement de l'affection sous-jacente.

Nommer, lorsque possible, l'affection formelle et le risque actuel Prendre en charge le sommeil, les substances, les médicaments, la douleur et les facteurs médicaux contributifs

Introduire progressivement les pratiques de régulation et en surveiller les effets Développer la tolérance aux émotions, aux sensations, à l'incertitude et au contact relationnel

Réduire l'évitement et le recours à des stratégies de régulation nocives N'utiliser un travail centré sur le traumatisme ou somatique que lorsqu'il est indiqué et consenti

Intégrer toute méthode neurobiologique dans un plan clinique encadré Mettre en pratique les compétences dans les contextes où la personne en a réellement besoin

Aucune méthode ne peut promettre de manière responsable de réinitialiser le système nerveux. La respiration et la méditation peuvent accroître la panique ou la dissociation chez certaines personnes ; l'exercice intense ou l'exposition au froid peuvent être médicalement inadaptés ; les appareils et les biomarqueurs présentent des limites spécifiques.

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.

05 / L’EXPÉRIENCE DES SOINS

L’expérience des soins

Majorque, Zurich, Londres partagent le modèle de soins résidentiels individuels de THE BALANCE. Une résidence est réservée à un seul client, avec chef et coordinateur personnel dédiés. Les soins, les activités et le programme sont adaptés à vos besoins.



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 et activités individuels dans une résidence réservée à un seul client.

Zurich

Soins et activités individuels dans une résidence réservée à un seul client.

Londres

Soins et activités individuels dans une résidence réservée à un seul client.

06 / DE L’ÉVALUATION À LA VIE QUOTIDIENNE

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

Les compétences doivent être efficaces pendant les voyages, dans les relations, au travail et face au stress ordinaire. La continuité des soins doit identifier les diagnostics sous-jacents, les pratiques utiles, les réactions indésirables, la responsabilité de la médication et les cliniciens locaux. Les progrès peuvent inclure une récupération plus rapide après le stress, une plus grande conscience émotionnelle et corporelle, moins d’évitement, une réduction des stratégies d’adaptation nocives, un meilleur sommeil et davantage de choix entre l’activation et l’action.

07 / ENVISAGER LA PROCHAINE ÉTAPE

Envisager la prochaine étape

La dysrégulation du système nerveux est-elle un diagnostic ?

Pas habituellement. C’est une expression descriptive. L’évaluation doit prendre en compte les explications formelles liées à la santé mentale, au sommeil, aux substances, aux affections médicales et aux troubles neurologiques.

La dysrégulation prouve-t-elle que le traumatisme en est la cause ?

Non. Un traumatisme peut être pertinent, mais l’anxiété, l’humeur, le sommeil, la douleur, les substances, les médicaments, une maladie médicale et un danger actuel peuvent produire des symptômes qui se chevauchent.

Le système nerveux peut-il être réinitialisé ?

Ce n’est pas une promesse de traitement responsable. Les soins peuvent améliorer la souplesse et la récupération, mais aucune pratique simple ni aucun appareil ne garantit une réinitialisation.

Les exercices respiratoires sont-ils toujours apaisants ?

Non. Ils peuvent accroître la panique, les vertiges ou la dissociation chez certaines personnes. Les pratiques doivent être choisies et adaptées au rythme de la personne ainsi qu’au contexte médical.

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.