THE BALANCE

Dépression

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 dépression peut prendre des formes variées, parfois sans altération visible du fonctionnement, et nécessite d'examiner les causes médicales, psychiatriques et contextuelles possibles.

02 THE BALANCE évalue d'abord la sécurité, le diagnostic, les traitements antérieurs et les troubles concomitants avant d'élaborer un plan de soins personnalisé et coordonné.

03 Un séjour résidentiel peut convenir à certaines situations sévères ou complexes, tandis qu'un danger immédiat nécessite une évaluation urgente auprès des services locaux.

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 dépression

Un épisode dépressif implique généralement une humeur basse persistante ou une perte d'intérêt, accompagnée de changements d'énergie, de sommeil, d'appétit, de cognition, de mouvements, de culpabilité, de sentiment de dévalorisation ou de pensées de mort. La durée, la sévérité, le retentissement, les antécédents et les autres explications possibles sont pris en compte.

Comment la dépression peut se manifester

La dépression ne se manifeste pas toujours par une tristesse visible. L'irritabilité, l'engourdissement émotionnel, l'indécision, le surinvestissement professionnel, le repli ou une consommation accrue de substances peuvent être plus apparents.

• Humeur basse persistante, vide intérieur, engourdissement émotionnel ou perte de plaisir

• Fatigue marquée, ralentissement, agitation ou difficulté à entreprendre les tâches ordinaires

• Modifications du sommeil et de l'appétit, changement de poids, douleur ou diminution des soins physiques

• Altération de la concentration, de la mémoire, du jugement ou de la prise de décision

• Culpabilité, sentiment de dévalorisation, désespoir ou impression d'être un fardeau

• Retrait des relations, des centres d'intérêt, des soins ou des responsabilités

• Consommation accrue d'alcool, de médicaments, de substances ou de nourriture, surinvestissement professionnel ou échappement numérique

• Pensées de mort, d'automutilation ou de suicide, ou comportement suggérant une préoccupation réduite pour la sécurité

Les symptômes peuvent fluctuer selon le moment de la journée, la saison, le contexte menstruel ou hormonal, l'usage de substances, les voyages, le sommeil et les exigences extérieures. Des antécédents complets sont plus utiles qu'un aperçu ponctuel.

03 / UNE ÉVALUATION AVANT TOUTE RECOMMANDATION

Une évaluation avant toute recommandation

L’évaluation détermine la sévérité et le risque immédiat, tout en précisant si le tableau correspond à une dépression unipolaire, une dépression bipolaire, une affection liée à une substance ou à un médicament, influencée par un facteur médical, liée à un traumatisme, ou à une autre affection.

Pensées suicidaires actuelles et passées, intention, planification, tentatives, automutilation et facteurs de protection

Durée, récurrence, symptômes psychotiques, agitation, ralentissement et changement fonctionnel

Périodes antérieures d’humeur élevée ou irritable, diminution du besoin de sommeil, impulsivité ou activité inhabituelle

Antécédents familiaux, relations, travail, soutien, consentement, objectifs et continuité



Sécurité et cadre approprié

Une intention suicidaire, une tentative, l’incapacité à maintenir une sécurité de base, une dépression psychotique sévère, une catatonie, une agitation extrême, le refus d’apports essentiels ou toute autre préoccupation médicale ou psychiatrique aiguë peuvent nécessiter des soins d’urgence ou hospitaliers. THE BALANCE n’est ni un service d’urgences ni une unité d’hospitalisation sécurisée. Une personne en danger immédiat doit bénéficier d’une évaluation d’urgence locale plutôt que d’attendre une admission programmée ou de voyager à l’international.

04 / DES SOINS CONSTRUITS AUTOUR DE VOUS

Des soins construits autour de vous

Les soins sont sélectionnés en fonction du diagnostic de travail, de la sévérité, de la réponse antérieure, des préférences et de la sécurité. Ils peuvent associer une psychothérapie, un traitement psychiatrique, un travail sur le sommeil et la santé physique, une activité structurée, un soutien relationnel et des interventions complémentaires encadrées avec soin.

Établir un plan clair de réponse au suicide et aux crises lorsqu'un risque est présent Rétablir un rythme tolérable de sommeil, de nutrition, de mouvement et de contact

Sélectionner une psychothérapie adaptée à la cognition, à l'énergie, aux antécédents et aux objectifs Examiner l'indication médicamenteuse, les essais antérieurs, les interactions et la surveillance

Prendre en charge l'alcool, les substances, la douleur, le traumatisme, l'anxiété ou toute autre affection contribuant au maintien des symptômes Recourir à l'activité et au changement comportemental sans présenter les symptômes sévères comme de la paresse

Impliquer, avec leur consentement et selon des rôles définis, certains membres de la famille ou professionnels de confiance Préparer la continuité des soins avant que l'amélioration ne crée une pression en faveur d'un retour brutal

Aucun médicament, aucune psychothérapie, intervention neurobiologique ou environnement résidentiel ne peut être garanti comme efficace. Une liste de méthodes ne doit pas remplacer l'explication des raisons pour lesquelles une approche particulière est envisagée et de la manière dont la réponse sera évaluée.

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

L’amélioration au cours d’une phase intensive doit être protégée lorsque les exigences ordinaires reprennent. La continuité des soins doit préciser le thérapeute et le prescripteur, les médicaments et la surveillance, le plan de sommeil et d’activité, les rôles de la famille, les indicateurs de risque et un accès rapide si les symptômes s’aggravent. Les progrès peuvent inclure une diminution des pensées suicidaires, le retour d’une palette émotionnelle et de l’intérêt, un sommeil et une alimentation plus sûrs, une cognition plus claire, le renouvellement des relations et la capacité d’agir avant même que l’humeur ne soit pleinement rétablie.

07 / ENVISAGER LA PROCHAINE ÉTAPE

Envisager la prochaine étape

La dépression est-elle toujours visible ?

Non. Certaines personnes continuent de fonctionner dans certains domaines tout en éprouvant en privé des symptômes sévères. Les performances extérieures ne permettent pas d'établir la sévérité ou la sécurité.

Comment distingue-t-on la dépression de l'épuisement professionnel ?

L'épuisement professionnel est lié au contexte professionnel, tandis que la dépression peut affecter l'humeur et l'intérêt dans tous les domaines de la vie. Ils peuvent coexister, et les facteurs médicaux, liés au sommeil, aux substances et autres doivent également être pris en compte.

Pourquoi effectuer un dépistage du trouble bipolaire ?

La dépression bipolaire peut ressembler à une dépression unipolaire, mais les antécédents d'états d'élévation de l'humeur ou d'irritabilité ainsi que les implications thérapeutiques peuvent différer. Le dépistage fait partie d'une évaluation responsable.

Que signifie une dépression résistante au traitement ?

Cela nécessite généralement des éléments attestant de traitements antérieurs adéquats et d'un diagnostic précis. Les essais médicamenteux, l'observance, la psychothérapie, les facteurs médicaux, l'usage de substances et la bipolarité doivent être examinés.

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.