THE BALANCE

Troubles anxieux

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 L’anxiété devient cliniquement significative lorsque la peur, l’inquiétude, les symptômes physiques ou l’évitement persistent et restreignent progressivement la vie.

02 L’évaluation distingue les différents troubles anxieux des causes médicales, des substances et des affections concomitantes avant toute recommandation thérapeutique.

03 Les soins peuvent associer psychothérapie, méthodes cognitivo-comportementales, exposition progressive consentie, médicaments et continuité structurée, selon les besoins et les risques.

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 les troubles anxieux

Les troubles anxieux comprennent plusieurs affections caractérisées par différents schémas de peur, d'inquiétude, d'activation physique et d'évitement. L'anxiété généralisée, le trouble panique, l'anxiété sociale et les phobies spécifiques nécessitent une évaluation plus précise que l'affirmation générale selon laquelle le système nerveux est dérégulé.

Comment les troubles anxieux peuvent se manifester

L'anxiété peut être principalement cognitive, physique, comportementale ou relationnelle. L'évitement procure souvent un soulagement immédiat tout en renforçant le schéma au fil du temps.

• Inquiétude persistante et difficile à contrôler dans plusieurs domaines de la vie

• Attaques de panique ou peur de sensations corporelles telles que des palpitations, un essoufflement ou des vertiges

• Évitement des voyages, des réunions, des foules, des soins de santé, des espaces clos, de l'exposition sociale ou de l'incertitude

• Recherche répétée de réassurance, vérifications, planification, contrôle ou dépendance à l'égard d'une autre personne

• Tension musculaire, symptômes gastro-intestinaux, maux de tête, tremblements, transpiration ou sommeil perturbé

• Irritabilité, difficultés de concentration, indécision et épuisement mental

• Consommation d'alcool, de sédatifs, de stimulants, de nourriture, recours au travail ou aux activités numériques pour réguler la peur

• Réduction de la spontanéité, tensions relationnelles ou vie de plus en plus organisée autour de la prévention de la détresse

Les symptômes physiques doivent être pris au sérieux. La panique peut produire des sensations corporelles intenses, mais un symptôme nouveau ou préoccupant ne doit pas être attribué à l'anxiété sans une évaluation médicale appropriée.

03 / UNE ÉVALUATION AVANT TOUTE RECOMMANDATION

Une évaluation avant toute recommandation

L’évaluation identifie les issues redoutées, les déclencheurs, l’évitement, les comportements de sécurité, les symptômes physiques, la durée et les répercussions fonctionnelles. Elle tient également compte du niveau réel de menace externe et de ce que la personne a appris lors de traitements antérieurs.

Schéma d’inquiétude, de panique, de peur sociale, d’évitement phobique et de recherche de réassurance

Antécédents médicaux, médicaments, caféine, stimulants, sédatifs, alcool et autres substances

Sommeil, voyages, douleur, facteurs hormonaux et autres facteurs liés à la santé physique

Objectifs, consentement, tolérance à l’incertitude et soutien continu disponible localement



Sécurité et cadre approprié

Une douleur thoracique sévère, un effondrement, des symptômes neurologiques, une intoxication, un sevrage dangereux, une intention suicidaire, une psychose ou toute autre préoccupation aiguë nécessitent une évaluation urgente locale. Un site web ne peut pas déterminer qu’un symptôme physique n’est que de la panique. La dépendance aux sédatifs ou à l’alcool peut compliquer l’anxiété et rendre un arrêt brutal dangereux. Toute modification de traitement médicamenteux nécessite une prescription autorisée et un plan de suivi.

04 / DES SOINS CONSTRUITS AUTOUR DE VOUS

Des soins construits autour de vous

Le traitement peut associer psychoéducation, travail cognitif et comportemental, exposition ou expériences comportementales, psychothérapie, médicaments, évaluation du sommeil et des substances, ainsi que des stratégies de régulation corporelle. Le choix dépend du trouble anxieux précis et de l'état de préparation de la personne.

Élaborer un modèle partagé de la peur, de l'évitement, des comportements de sécurité et de leurs conséquences Prendre en charge les préoccupations médicales, psychiatriques ou liées aux substances qui sont urgentes

Rétablir le sommeil et réduire en toute sécurité les schémas déstabilisants liés aux stimulants, aux sédatifs ou à l'alcool Utiliser des méthodes cognitives et comportementales fondées sur les données probantes lorsque cela est indiqué

Planifier l'exposition de manière collaborative et progressive plutôt que comme une confrontation imposée Aborder les traumatismes, les relations, le perfectionnisme ou le contrôle lorsque cela est pertinent

Clarifier, avec consentement, les schémas de réassurance et d'accommodement au sein de la famille Mettre les changements en pratique dans des contextes réels et planifier la continuité des soins

Les pratiques apaisantes peuvent favoriser l'engagement dans les soins, mais le traitement ne devrait pas promettre une réinitialisation permanente ni faire de l'absence d'anxiété la condition pour vivre. L'exposition devrait être intentionnelle, consentie et menée par un clinicien disposant des compétences appropriées.

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

Le traitement de l’anxiété se consolide par une pratique répétée au-delà du cadre protégé. La continuité des soins devrait identifier les situations redoutées, les expériences convenues, la responsabilité relative aux médicaments, les réactions de la famille et ce qui se passe si l’évitement recommence à s’étendre. Les progrès peuvent se traduire par une meilleure tolérance à l’incertitude et aux sensations corporelles, moins d’évitement et de recherche de réassurance, une amélioration du sommeil et de la concentration, ainsi que par la capacité à choisir d’agir même lorsqu’une certaine anxiété persiste.

07 / ENVISAGER LA PROCHAINE ÉTAPE

Envisager la prochaine étape

Quels types d’anxiété peuvent être évalués ?

L’évaluation peut prendre en compte l’anxiété généralisée, la panique, l’anxiété sociale, les phobies spécifiques et les présentations apparentées, tout en distinguant le trouble de stress post-traumatique, le trouble obsessionnel-compulsif, les substances, les causes médicales et d’autres affections.

L’anxiété peut-elle provoquer des symptômes physiques ?

Oui, l’anxiété peut produire de fortes sensations physiques. Les symptômes nouveaux, sévères ou préoccupants nécessitent néanmoins une évaluation médicale appropriée plutôt qu’une attribution psychologique automatique.

Qu’est-ce quethérapie d’exposition ?

L’exposition consiste en un contact planifié et progressif avec des situations, sensations ou incertitudes redoutées, afin de réduire l’évitement et d’apprendre de nouvelles réponses. Elle doit être collaborative, indiquée et mise en œuvre avec compétence.

Le traitement éliminera-t-il toute anxiété ?

Aucun prestataire responsable ne peut le promettre. L’anxiété peut avoir une fonction protectrice. Le traitement vise à réduire la peur et l’évitement liés au trouble, et à accroître la flexibilité et la capacité de choix.

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.