THE BALANCE

Traumatismes et des troubles liés au stress

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 Les traumatismes et le stress prolongé peuvent affecter le sommeil, l’humeur, les relations, la santé physique et le sentiment de sécurité.

02 L’évaluation distingue traumatisme, TSPT, burn-out et stress chronique, tout en recherchant des causes médicales, psychiatriques, relationnelles ou liées aux substances.

03 Le traitement privilégie d’abord sécurité, stabilisation, consentement et préparation, puis adapte les approches thérapeutiques et la continuité des soins à chaque situation.

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

Traumatisme et stress sont liés, mais ne sont pas identiques

Le TSPT et les autres diagnostics liés au traumatisme répondent à des critères cliniques spécifiques. Le stress chronique et le burn-out décrivent des tableaux pouvant recouper la dépression, l'anxiété, les troubles du sommeil, les maladies somatiques, les conditions de travail ou les traumatismes, mais ne doivent pas être utilisés comme des diagnostics interchangeables.

Les tableaux peuvent comprendre

Toute réaction à l'adversité ne constitue pas un trouble, et tout symptôme n'est pas causé par un traumatisme.

• Des symptômes de stress post-traumatique après un ou plusieurs événements

• Des tableaux liés à un traumatisme complexe ou développemental

• Hyperactivation, repli, évitement, souvenirs intrusifs ou dissociation

• Burn-out, épuisement, détachement et capacité réduite face à des exigences soutenues

• Stress chronique accompagné de symptômes liés au sommeil, à l'humeur, à la cognition ou au corps

• Traumatisme associé à une addiction, une dépression, une anxiété, des difficultés alimentaires ou une instabilité relationnelle

• Difficulté à faire confiance au traitement après des expériences coercitives ou accablantes

03 / UNE ÉVALUATION AVANT TOUTE RECOMMANDATION

Une évaluation avant toute recommandation

L’équipe examine les facteurs psychiatriques, médicaux, liés aux substances, au sommeil, à la nutrition, aux relations et à la situation de vie. Les effets des médicaments, le sevrage, la douleur, les troubles endocriniens et un manque de sommeil prolongé peuvent ressembler à des symptômes liés au traumatisme ou les intensifier.

Les dossiers existants et la compréhension qu’a la personne de sa propre situation sont pris en compte. Les informations apportées par la famille ou des professionnels peuvent être utiles lorsqu’elles sont autorisées, mais le client ne doit pas être réduit au récit d’une autre personne.

Le processus d’évaluation est décrit dans Évaluation et planification du traitement.



Sécurité et cadre approprié

Les priorités initiales peuvent inclure la sécurité, le sommeil, le sevrage, la nutrition, les médicaments, la régulation émotionnelle et une structure quotidienne prévisible. Il ne s’agit pas de tâches préliminaires de moindre importance. Elles peuvent déterminer si un travail plus approfondi est tolérable et utile. Le travail direct sur le traumatisme n’est envisagé que lorsque la personne a bénéficié d’une préparation adéquate, comprend l’approche et dispose d’un soutien pour la suite. Le plan peut être modifié si les symptômes s’intensifient ou si la récupération entre les séances devient difficile.

04 / DES SOINS CONSTRUITS AUTOUR DE VOUS

Des soins construits autour de vous

Le traitement peut faire appel à plusieurs formes de travail

Selon la formulation clinique, la prise en charge peut inclure une psychothérapie, des méthodes centrées sur le traumatisme, un travail somatique ou axé sur la régulation, des soins psychiatriques et médicaux, des échanges avec la famille, un soutien concernant le sommeil et la nutrition, ainsi que des changements pratiques dans l’environnement de la personne.

Aucune méthode unique n’est requise pour tous. La relation thérapeutique, le moment choisi, l’intégration et la capacité de la personne à mettre ce travail en pratique dans la vie ordinaire comptent autant que le nom de la technique.

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

Un séjour résidentiel peut établir la sécurité et permettre des progrès significatifs sans achever tous les aspects du travail sur le traumatisme. La continuité des soins identifie un thérapeute ou une équipe locale appropriée, la responsabilité du suivi médicamenteux, les limites familiales, les signes d’alerte et les pratiques qui aident la personne à rester ancrée dans la vie quotidienne. L’objectif n’est pas d’effacer les souvenirs ni de promettre l’absence de toute réaction au stress. Il est de favoriser une plus grande flexibilité, un meilleur fonctionnement, un pouvoir d’agir accru et la capacité de demander de l’aide plus tôt lorsque cela est nécessaire.

07 / ENVISAGER LA PROCHAINE ÉTAPE

Envisager la prochaine étape

Quelles affections liées au traumatisme THE BALANCE prend-il en considération ?

Le champ de prise en charge peut inclure le TSPT, les tableaux liés à un traumatisme complexe ou développemental, le burn-out, le stress chronique et les traumatismes associés à d'autres affections. L'adéquation de la prise en charge doit être évaluée individuellement.

Le burn-out est-il un diagnostic médical ?

Le burn-out est couramment utilisé pour décrire l'épuisement lié au travail et une diminution du fonctionnement, mais des symptômes similaires peuvent apparaître dans la dépression, l'anxiété, les troubles du sommeil, les maladies somatiques et les traumatismes. L'évaluation devrait clarifier la situation.

Devrai-je parler immédiatement des événements traumatiques ?

Non. L'équipe examine d'abord la sécurité, la stabilité, le consentement et l'état de préparation. Le travail direct d'élaboration n'est pas automatiquement la première étape.

Le traumatisme et l'addiction peuvent-ils être traités ensemble ?

Souvent, mais le sevrage et la sécurité liée aux substances peuvent devoir être prioritaires. Le travail centré sur le traumatisme est mené à un rythme adapté à la stabilité et à l'état de préparation.

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.