THE BALANCE

Burn-out

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’épuisement professionnel peut altérer l’énergie, le sommeil, le jugement et les relations, mais une évaluation rigoureuse doit rechercher d’autres causes possibles.

02 Les soins examinent la santé globale, les conditions de travail et les schémas qui entravent la récupération, puis préparent une reprise progressive et encadrée.

03 Un traitement résidentiel privé peut être envisagé dans les situations sévères ou complexes, tandis que certains risques exigent une évaluation clinique urgente.

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 l’épuisement professionnel

L’épuisement professionnel est généralement compris comme un syndrome lié au travail, associant épuisement, distanciation mentale croissante ou cynisme à l’égard du travail, et diminution de l’efficacité professionnelle. Les définitions varient, et ce terme ne devrait pas être utilisé à la place d’une évaluation formelle de la santé mentale ou physique.

Comment l’épuisement professionnel peut se manifester

L’épuisement professionnel peut apparaître progressivement, souvent après des périodes durant lesquelles la personne a compensé par des horaires plus longs, un contrôle accru, des stimulants, de l’alcool, une réduction du sommeil ou un retrait des relations et des soins de santé.

• Épuisement physique et mental persistant que le repos ne soulage plus

• Diminution de la concentration, de la mémoire, de la créativité, du jugement ou de la tolérance à la complexité

• Cynisme, détachement, irritabilité, appréhension ou perte de sens dans le travail

• Troubles du sommeil, douleurs, maux de tête, symptômes gastro-intestinaux ou maladies répétées

• Dépendance croissante à l’alcool, aux médicaments, aux substances, à la nourriture, à l’exercice ou à la distraction numérique

• Retrait de la vie familiale et sociale ou incapacité à être mentalement présent en dehors du travail

• Erreurs, indécision, conflits, prise de risques ou difficulté à déléguer

• Effondrement du fonctionnement après une longue période durant laquelle la personne semblait capable de faire face

La réussite extérieure peut masquer la gravité de la situation, tandis qu’un emploi du temps exigeant ne suffit pas à établir un épuisement professionnel. La question pertinente est de savoir comment la santé, le comportement et le fonctionnement de la personne ont changé, et quelles exigences ou croyances empêchent la récupération.

03 / UNE ÉVALUATION AVANT TOUTE RECOMMANDATION

Une évaluation avant toute recommandation

L’évaluation prend en compte le contexte professionnel et la personne dans son ensemble. Elle devrait identifier les risques urgents, les facteurs médicaux contributifs, les troubles psychiatriques formellement diagnostiqués, l’usage de substances, le sommeil, les relations et les conséquences pratiques d’une modification de l’implication professionnelle.

Chronologie de la charge de travail, des responsabilités, du contrôle, des conflits, des déplacements et de la récupération

Humeur, anxiété, symptômes traumatiques, cognition, désespoir et risque d’automutilation

Durée et qualité du sommeil, perturbation du rythme circadien et éventuels troubles primaires du sommeil

Précédents congés, thérapie, accompagnement, soins médicaux et ce qui s’est passé lors de la reprise



Sécurité et cadre approprié

Les pensées suicidaires, la dépression sévère, la psychose, la manie, un usage dangereux de substances, une instabilité médicale ou l’incapacité à répondre aux besoins fondamentaux nécessitent une évaluation clinique urgente et peuvent nécessiter des soins hospitaliers. Le terme d’épuisement professionnel ne doit pas atténuer la présentation d’un risque aigu. Une personne souffrant d’épuisement sévère peut avoir un jugement altéré tout en conservant une autorité importante. L’accès au travail, les déplacements, les décisions financières, la conduite et l’usage de médicaments peuvent nécessiter des limites temporaires convenues avec l’apport professionnel et juridique approprié.

04 / DES SOINS CONSTRUITS AUTOUR DE VOUS

Des soins construits autour de vous

Les soins prennent en compte à la fois l’état actuel de la personne et le système auquel elle pourrait retourner. Le repos peut être nécessaire, mais sans examen de la charge de travail, de l’identité, du contrôle, des limites et de la santé, il peut n’apporter qu’un soulagement temporaire.

Rétablir le sommeil, l’alimentation, l’évaluation physique et un rythme quotidien supportable Traiter la dépression, l’anxiété, les traumatismes, l’usage de substances ou toute autre condition lorsqu’ils sont présents

Créer des périodes protégées durant lesquelles le travail ne peut pas interrompre continuellement les soins Examiner les croyances relatives à la responsabilité, à la délégation, au caractère indispensable de la personne et à l’échec

Clarifier quelles décisions sont réellement essentielles et lesquelles peuvent être transférées Reconstruire le lien avec les relations, les centres d’intérêt et les valeurs en dehors du rôle professionnel

Planifier une reprise progressive avec des limites et des signaux d’alerte mesurables Coordonner la continuité des soins dans l’environnement réel de vie et de travail de la personne

Le traitement ne devrait pas promettre de ramener une personne à une productivité maximale ni simplement lui apprendre à tolérer un système nocif inchangé. L’objectif est une santé durable et un pouvoir d’agir, ce qui peut exiger des décisions difficiles concernant le rôle, la structure ou le rythme.

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 retour aux exigences habituelles devrait être planifié avant que la personne ne se sente pleinement prête à tout reprendre. La continuité des soins peut réévaluer la charge de travail, le sommeil, l’usage de substances, les relations, la délégation et les premiers signaux d’alerte à mesure que les pressions réelles réapparaissent. Les progrès peuvent inclure une énergie et un sommeil plus stables, un jugement plus clair, une réduction de l’appréhension, une identité plus large, des limites plus saines, de meilleures relations et la capacité de travailler sans sacrifier à répétition sa santé fondamentale.

07 / ENVISAGER LA PROCHAINE ÉTAPE

Envisager la prochaine étape

L’épuisement professionnel est-il un diagnostic médical ?

L’épuisement professionnel est couramment décrit comme un syndrome lié au travail, mais les définitions et son statut diagnostique varient. L’évaluation devrait également prendre en compte la dépression, l’anxiété, les troubles du sommeil, l’usage de substances, les effets des médicaments et les maladies médicales.

En quoi le burn-out diffère-t-il de la dépression ?

Le burn-out est lié au contexte professionnel, tandis que la dépression peut affecter l’humeur, l’intérêt et le fonctionnement dans l’ensemble des sphères de la vie. Ils peuvent coexister, et une évaluation rigoureuse est nécessaire plutôt que de choisir l’étiquette la plus acceptable.

Une personne peut-elle continuer à travailler pendant le traitement ?

Parfois, mais l’accès au travail doit répondre à un objectif clinique et être encadré par des limites claires. Le maintien des responsabilités peut compromettre les soins, tandis que certaines communications essentielles peuvent être gérables.

Le repos suffit-il pour se remettre d’un burn-out ?

Le repos peut être nécessaire, mais il est souvent insuffisant si la charge de travail, la structure du rôle, les croyances liées au contrôle, le sommeil, l’usage de substances, la santé et les schémas relationnels restent inchangés.

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.