THE BALANCE

Stress chronique et des difficultés liées 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 Le stress chronique est un schéma aux causes et conséquences multiples, pouvant perturber le sommeil, l’humeur, l’attention, les relations et la santé physique.

02 L’évaluation distingue les réactions compréhensibles des troubles mentaux ou physiques, examine les risques et guide un plan personnalisé intégrant récupération et changements environnementaux.

03 Un traitement résidentiel privé peut convenir à certaines situations complexes, mais ne remplace ni les soins urgents ni les mesures pratiques face aux facteurs actifs.

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 le stress chronique

Le stress chronique décrit des exigences soutenues ou fréquemment récurrentes qui maintiennent actives les réponses psychologiques et physiologiques au stress, sans récupération adéquate. Il ne constitue pas un trouble formel unique et ne permet pas d'établir une anomalie biologique particulière à partir des seuls symptômes.

Comment le stress chronique peut se manifester

Le stress chronique devient souvent visible par accumulation plutôt qu'à la suite d'un événement dramatique unique. Les symptômes peuvent évoluer en fonction des exigences, des déplacements, du sommeil, de la consommation de substances et des relations.

• Tension persistante, irritabilité, inquiétude, agitation ou incapacité à se déconnecter

• Difficultés d'endormissement ou de maintien du sommeil, et réveil sans sensation de récupération

• Diminution de la concentration, de la mémoire, de la patience, de la flexibilité ou de la qualité des décisions

• Maux de tête, tensions musculaires, douleurs, symptômes gastro-intestinaux, palpitations ou fatigue

• Recours accru à l'alcool, aux médicaments, aux stimulants, à la nourriture, au travail, à l'exercice ou aux écrans

• Retrait social, conflits, émoussement émotionnel ou perte de plaisir

• Maladies bénignes fréquentes ou inquiétude quant au déclin de la résilience physique

• Cycles de suractivité suivis d'épuisement, de repli ou d'absence des responsabilités

Les symptômes physiques méritent une évaluation médicale. Le stress peut influencer la santé, mais il ne doit pas servir à écarter des symptômes nouveaux, persistants ou préoccupants, ni à affirmer que des résultats de laboratoire ont une cause psychologique unique.

03 / UNE ÉVALUATION AVANT TOUTE RECOMMANDATION

Une évaluation avant toute recommandation

L’évaluation précise les exigences auxquelles la personne fait face, le sens qu’elle leur attribue, ses schémas de récupération, son état de santé, ses stratégies d’adaptation et tout trouble formel. Elle examine également si l’environnement reste activement dangereux ou coercitif.

Durée, intensité, prévisibilité et contrôlabilité des facteurs de stress

Rythme de sommeil, déplacements, travail posté, exposition au numérique et temps de récupération

Humeur, anxiété, symptômes traumatiques, attaques de panique, pensées obsessionnelles et risques

Soins antérieurs, périodes d’amélioration et éléments ayant entraîné la réapparition des symptômes



Sécurité et cadre approprié

Une douleur thoracique sévère, des symptômes neurologiques, un effondrement, une intention suicidaire, une psychose, une consommation dangereuse de substances ou toute autre préoccupation aiguë nécessitent une évaluation médicale ou psychiatrique urgente sur place. Une explication par le stress ne doit jamais retarder les soins d’urgence. Lorsque l’alcool, les sédatifs, les stimulants ou d’autres substances sont utilisés pour réguler le stress, un changement brutal peut entraîner un sevrage ou d’autres risques. Les plans relatifs aux médicaments et aux substances nécessitent une supervision clinique appropriée.

04 / DES SOINS CONSTRUITS AUTOUR DE VOUS

Des soins construits autour de vous

Le traitement vise à réduire l’activation inutile, à restaurer la récupération, à traiter les troubles pertinents et à modifier la relation entre les exigences et les ressources disponibles. Le plan peut inclure des décisions environnementales ainsi qu’un travail clinique.

Établir un rythme réaliste de sommeil, d’alimentation, de mouvement et de repos Traiter l’anxiété, la dépression, les traumatismes, la consommation de substances ou les préoccupations médicales lorsqu’ils sont présents

Identifier les exigences évitables et les croyances ou systèmes qui les maintiennent en place Développer des compétences relatives à l’attention, aux émotions, à l’incertitude et aux limites interpersonnelles

Réévaluer les médicaments et les substances qui affectent l’éveil ou le sommeil Créer des périodes protégées, sans travail ni interruption numérique

Impliquer certains proches ou contacts professionnels lorsque cela soutient le changement Planifier le maintien des nouvelles limites après des soins intensifs

La respiration, la relaxation, le massage, l’exercice et d’autres pratiques de soutien peuvent aider certaines personnes, mais ils ne constituent pas une réponse complète à des environnements dangereux, à une maladie non traitée, à une dépendance aux substances ou à une structure de vie qui ne permet aucune récupération.

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 plan de transition doit mettre à l’épreuve le sommeil, l’accès au travail, les déplacements, les exigences sociales et les stratégies d’adaptation avant la reprise de l’ensemble des responsabilités. Un suivi continu peut déterminer quelles limites restent nécessaires et quels soutiens peuvent être progressivement réduits. Les progrès peuvent inclure un sommeil plus réparateur, moins de tension physique, une meilleure concentration, une moindre dépendance aux stratégies d’adaptation à court terme, une plus grande palette émotionnelle et la capacité de répondre aux exigences sans rester activé après leur disparition.

07 / ENVISAGER LA PROCHAINE ÉTAPE

Envisager la prochaine étape

Le stress chronique est-il un diagnostic ?

Généralement pas en tant que trouble formel unique. Il s’agit d’un schéma cliniquement pertinent qui peut coexister avec l’anxiété, la dépression, le TSPT, les troubles du sommeil, la consommation de substances, une maladie médicale ou des circonstances difficiles.

Le stress chronique signifie-t-il que mon cortisol est anormal ?

Les symptômes seuls ne permettent pas d’établir une anomalie spécifique du cortisol ou de l’axe HPA. Les analyses de laboratoire doivent être cliniquement indiquées et interprétées par un professionnel dûment qualifiéprofessionnel.

Le stress peut-il provoquer des symptômes physiques ?

Le stress peut influencer l’expérience physique et la santé, mais des symptômes persistants ou préoccupants nécessitent néanmoins une évaluation médicale appropriée. Ils ne doivent pas être écartés comme étant d’origine psychologique.

En quoi le stress chronique diffère-t-il du burn-out ?

Le burn-out est spécifiquement lié au contexte professionnel. Le stress chronique peut découler du travail, de la famille, de la santé, des relations, de questions juridiques, du rôle d’aidant ou d’autres exigences durables.

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.