THE BALANCE

Traumatismes développementaux chez l'adulte

Traitement privé

Un guide pour les personnes et leurs proches

Des soins consacrés à un seul client à la fois

MALLORCA / ZURICH

Français / Septembre 2026

01 / CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT LE TRAITEMENT

Ce qu'il faut savoir avant le traitement

01 Le traumatisme développemental décrit les effets possibles d'adversités précoces répétées, sans constituer partout un diagnostic ni déterminer une évolution unique.

02 L'évaluation relie l'histoire développementale aux symptômes actuels, tout en examinant la santé, le neurodéveloppement, les relations, la culture et les facteurs protecteurs.

03 Les soins privilégient sécurité, consentement et régulation, avec un traitement résidentiel envisagé seulement si les besoins, risques et circonstances le justifient.

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 traumatisme développemental

Le traumatisme développemental est un concept descriptif des effets possibles d'une adversité répétée ou chronique durant des périodes importantes du développement émotionnel, cognitif, relationnel et physiologique. Il ne constitue pas en soi un diagnostic unique dans tous les systèmes de classification ou toutes les juridictions.

Comment le traumatisme développemental peut se manifester

Les effets possibles à l'âge adulte peuvent concerner les émotions, l'attention, les relations, l'identité, le corps et les stratégies d'adaptation. Aucun des éléments suivants ne suffit, à lui seul, à confirmer une formulation en termes de traumatisme développemental.

- Difficulté à identifier, exprimer ou apaiser des émotions intenses
- Honte persistante, autocritique, sentiment de vide ou incertitude quant à son identité
- Hypervigilance, repli, dissociation ou difficulté à ressentir un sentiment de sécurité
- Forte peur de l'abandon, de l'intimité, du conflit ou de la dépendance
- Autosuffisance rigide, sens excessif des responsabilités ou difficulté à recevoir des soins
- Schémas relationnels répétitifs qui semblent difficiles à comprendre ou à changer
- Usage de substances, troubles alimentaires, travail compulsif ou autres stratégies de régulation
- Troubles du sommeil, douleurs, fatigue, symptômes gastro-intestinaux ou autres symptômes nécessitant une évaluation médicale appropriée

Certaines personnes peuvent interpréter un fonctionnement réussi comme la preuve que les expériences précoces ne peuvent pas les avoir affectées, tandis que des proches peuvent attribuer chaque problème actuel à l'enfance. L'évaluation doit laisser place à la complexité, aux souvenirs incomplets, aux récits divergents et à la possibilité que les circonstances présentes soient, à un moment donné, plus importantes que l'histoire passée.

03 / UNE ÉVALUATION AVANT TOUTE RECOMMANDATION

Une évaluation avant toute recommandation

Une évaluation développementale considère le parcours de vie de la personne sans exiger de divulgation au-delà de ce qui est nécessaire ou tolérable. Elle examine à la fois l'adversité et les facteurs protecteurs, et évite de considérer les souvenirs retrouvés en thérapie comme automatiquement exacts sur le plan historique.

Les symptômes actuels, les répercussions fonctionnelles, la sécurité et les priorités thérapeutiques immédiates

Les antécédents développementaux, familiaux, scolaires, médicaux et relationnels

Les périodes de stabilité et les conditions qui les ont soutenues

Les ressources, les valeurs, la culture, les relations de confiance et les responsabilités concrètes

Sécurité et cadre approprié

Un risque immédiat, une dissociation sévère, une psychose, un épisode maniaque, une intoxication, un sevrage, une malnutrition ou une instabilité médicale peuvent nécessiter une hospitalisation ou des soins spécialisés. Une explication développementale ne réduit pas la nécessité d'une évaluation actuelle des risques. Des questions de protection peuvent se poser lorsque des enfants ou des personnes vulnérables sont actuellement exposés à un préjudice. La confidentialité connaît des limites lorsque la loi ou les obligations professionnelles exigent une action, et ces limites devraient être expliquées le plus tôt possible.

04 / DES SOINS CONSTRUITS AUTOUR DE VOUS

Des soins construits autour de vous

Les soins visent souvent à créer des expériences de sécurité, de fiabilité, de capacité d'agir et de réparation, tout en traitant les symptômes spécifiques qui entravent la vie quotidienne. Le traitement ne constitue pas une promesse de « reparentage » et ne devrait pas rendre le client dépendant d'un seul professionnel ou établissement.

Un cadre thérapeutique clair et prévisible, et le respect du consentement La reconnaissance des émotions et des signaux corporels sans forcer leur interprétation

Des compétences de régulation, d'établissement de limites et de tolérance à la proximité ou au désaccord Une psychothérapie qui prend en compte l'attachement et les schémas relationnels lorsque cela est pertinent

Un traitement spécifique des troubles concomitants plutôt que des explications fondées uniquement sur le traumatisme Un soutien médical, psychiatrique, nutritionnel ou concernant le sommeil lorsque cela est indiqué

Un travail avec la famille mené avec précaution lorsqu'il sert les intérêts du client et ne reproduit pas le préjudice Un plan de transition fondé sur des relations stables et des exigences quotidiennes réalistes

Les méthodes doivent être choisies dans un objectif défini. Le travail somatique, la thérapie centrée sur le traumatisme, l'approche psychodynamique, les approches cognitives ou d'autres méthodes peuvent être pertinents, mais aucune ne devrait être présentée comme réparant universellement le développement ou libérant un traumatisme stocké.

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

Un cadre calme et privé peut offrir un espace pour les soins, le repos et la réflexion. La résidence, les rendez-vous et le soutien pratique sont organisés autour d’un seul client à la fois.

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 résidentiels privés dans un cadre insulaire ressourçant.

Zurich

Soins résidentiels privés avec une coordination clinique suisse.

Londres

Services sélectionnés d’évaluation, de transition et de suivi.

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 changement se consolide habituellement au fil du temps dans les relations ordinaires et les choix quotidiens. La continuité des soins devrait identifier un thérapeute ou une équipe locale stable, des limites réalistes concernant le travail et la famille, des dispositions en cas de crise et les conditions qui aident la personne à rester engagée sans dépendance excessive. Les progrès peuvent inclure une plus grande palette émotionnelle, moins de honte automatique, des limites plus protectrices, une meilleure capacité de confiance et de réparation, une réduction des stratégies d’adaptation préjudiciables et une identité plus souple qui reconnaît l’histoire sans être définie par elle.

07 / ENVISAGER LA PROCHAINE ÉTAPE

Envisager la prochaine étape

Le traumatisme développemental est-il un diagnostic formel ?

Pas dans tous les systèmes diagnostiques ou toutes les juridictions. Il est souventutilisé de manière descriptive. Un clinicien peut examiner séparément des affections formelles telles que le TSPT, le TSPT complexe, la dépression, l'anxiété, la dissociation ou d'autres diagnostics.

Une enfance difficile entraîne-t-elle toujours des troubles mentaux à l'âge adulte ?

Non. Les conséquences varient considérablement et sont influencées par les facteurs de protection, les relations, la biologie, la culture, le moment où elles surviennent et les expériences ultérieures. L'adversité est pertinente sans pour autant déterminer le destin.

Dois-je me souvenir de tout ce qui s'est passé ?

Non. Le traitement ne nécessite pas une mémoire complète ni un récit détaillé. Le travail peut se concentrer sur les symptômes, les schémas, la sécurité et les objectifs actuels, tout en respectant les incertitudes.

Le travail sur l'attachement fait-il partie du traitement ?

Cela peut être le cas lorsque les attentes et les schémas relationnels sont cliniquement pertinents. L'approche doit avoir un objectif clair, préserver les limites et éviter de faire d'une théorie unique l'explication de chaque difficulté.

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.