THE BALANCE

Trouble de stress post-traumatique complexe

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 TSPT complexe associe les symptômes du TSPT à des difficultés persistantes de régulation émotionnelle, de perception de soi et de relations.

02 Une évaluation clinique qualifiée examine les risques, la dissociation, les troubles associés, la santé physique et les expériences thérapeutiques avant toute recommandation.

03 Les soins progressent selon la sécurité et la stabilité, avec un travail sur le traumatisme adapté aux capacités et une continuité planifiée à long terme.

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 TSPT complexe

Le TSPT complexe est reconnu dans le cadre de la CIM comme un trouble lié au traumatisme comprenant des symptômes de TSPT et des perturbations supplémentaires de l'organisation de soi. Les systèmes diagnostiques et les usages professionnels varient ; cette appellation doit donc être retenue par un clinicien qualifié plutôt qu'adoptée sur la seule base d'une liste de symptômes.

Manifestations possibles du TSPT complexe

La présentation est souvent relationnelle et dépendante de l'état de la personne. Celle-ci peut osciller entre une activation intense, la soumission, le contrôle, le retrait et la déconnexion émotionnelle selon l'évolution de la proximité ou de la menace perçue.

• Intrusions, cauchemars, évitement, hypervigilance ou réponse de menace exacerbée

• Honte persistante, culpabilité, sentiment de ne rien valoir ou impression d'être durablement abîmé

• Difficulté à apaiser une émotion intense ou à identifier l'émotion avant qu'elle ne devienne accablante

• Dissociation, engourdissement émotionnel, lacunes mnésiques ou changements brusques du sentiment d'identité ou de connexion

• Difficulté à faire confiance aux autres, à tolérer la dépendance ou à maintenir des limites stables

• Schémas répétés d'hyper-responsabilité, de désir de plaire aux autres, d'isolement ou de conflit

• Usage de substances, conduites alimentaires désordonnées, travail compulsif, automutilation ou autres tentatives de réguler la détresse

• Symptômes physiques, troubles du sommeil, douleur, fatigue ou difficultés sexuelles et d'intimité

Une présentation extérieure soignée peut dissimuler une détresse intérieure considérable. À l'inverse, une instabilité relationnelle visible ne doit pas être considérée comme une preuve de traumatisme ni justifier l'application d'une étiquette stigmatisante sans évaluation attentive.

03 / UNE ÉVALUATION AVANT TOUTE RECOMMANDATION

Une évaluation avant toute recommandation

L’évaluation établit une chronologie sans exiger de révélations exhaustives dès le départ. Elle prend en compte les expositions, les regroupements de symptômes, le développement, les relations, les périodes de stabilité, les traitements antérieurs, les facteurs médicaux et la propre compréhension de la personne de ce qui se passe.

La sécurité actuelle, l’automutilation, le risque suicidaire, l’exploitation, l’agressivité et la protection

La dissociation, la psychose, la manie, les changements cognitifs et les effets des substances ou des médicaments

Les symptômes de TSPT et les perturbations de la régulation émotionnelle, du concept de soi et des relations

Les forces, les valeurs, les responsabilités pratiques, le consentement et le soutien disponible à long terme



Sécurité et cadre approprié

Un risque suicidaire aigu, une automutilation dangereuse, une malnutrition sévère, une psychose, une manie, une intoxication, un sevrage ou l’incapacité à rester en sécurité peuvent nécessiter des soins hospitaliers ou spécialisés avant qu’un programme résidentiel privé puisse être envisagé. La dissociation et les dynamiques d’attachement peuvent affecter le consentement, la mémoire, la communication et la relation thérapeutique. Les cliniciens doivent disposer des compétences appropriées, d’une supervision et d’un plan pour gérer les ruptures et les escalades. Les limites doivent être cohérentes sans devenir punitives.

04 / DES SOINS CONSTRUITS AUTOUR DE VOUS

Des soins construits autour de vous

Le traitement se déroule souvent en phases qui se chevauchent : instaurer la sécurité et la fiabilité, accroître les capacités émotionnelles et relationnelles, aborder certains éléments traumatiques lorsque cela est approprié, puis intégrer les changements dans la vie quotidienne. Ces phases sont des repères, non une progression fixe.

Un cadre thérapeutique prévisible et des rôles professionnels clairement définis Une stabilisation concrète du sommeil, de l'alimentation, de l'usage de substances, de l'automutilation et du rythme quotidien

Des compétences permettant de reconnaître et de tolérer les émotions sans effondrement ni escalade immédiats Un travail relationnel qui préserve les limites et ne crée pas de dépendance

Un travail centré sur le traumatisme uniquement lorsque la personne peut y participer avec une stabilité suffisante Un apport psychiatrique et médical lorsque le diagnostic, les médicaments ou la santé physique l'exigent

L'implication de la famille lorsqu'elle favorise la sécurité et la continuité sans se substituer au client Un plan à long terme concernant les relations, le travail, l'identité et le soutien clinique local

Un travail émotionnel intensif ne constitue pas une preuve de soins efficaces. Le rythme doit refléter les capacités de la personne, et la thérapie doit pouvoir ralentir, changer de méthode ou revenir à la stabilisation sans présenter cette décision comme un échec.

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 TSPT complexe nécessite couramment un travail soutenu au-delà du séjour résidentiel. Une transmission doit préciser le cadre thérapeutique, le plan de gestion des risques, la responsabilité relative aux médicaments, les limites familiales, les déclencheurs probables et les professionnels locaux susceptibles de poursuivre l’accompagnement sans reprendre brusquement la formulation depuis le début. Les progrès peuvent inclure une palette plus large d’émotions tolérables, des limites plus stables, moins d’évitement motivé par la honte, une réduction du recours à des stratégies d’adaptation préjudiciables, une plus grande capacité à réparer les relations et des choix moins régis par l’anticipation d’une menace.

07 / ENVISAGER LA PROCHAINE ÉTAPE

Envisager la prochaine étape

Le TSPT complexe est-il identique au TSPT ?

Ils se recoupent, mais le TSPT complexe comprend également des difficultés persistantes de régulation émotionnelle, de perception de soi et de relations. Une évaluation qualifiée est nécessaire, car les systèmes diagnostiques et les présentations similaires varient.

Le TSPT complexe est-il causé uniquement par des traumatismes de l'enfance ?

Non. Il peut faire suite à un traumatisme prolongé ou répété à différents moments de la vie, en particulier lorsque les possibilités d'échapper à la situation ou de bénéficier d'un soutien étaient limitées. L'adversité durant l'enfance peut être pertinente, mais n'est pas nécessaire dans tous les cas.

Le TSPT complexe est-il identique à un trouble de la personnalité ?

Non. Certaines caractéristiques peuvent se recouper, et une personne peut répondre aux critères de plusieurs troubles. L'évaluation devrait éviter à la fois les fausses équivalences et le remplacement réflexe d'une étiquette par une autre.

Le traitement exige-t-il de revivre chaque événement traumatique ?

Non. La thérapie n'exige pas un récit chronologique complet. Le contenu, la méthode et le rythme dépendent des objectifs, de l'état de préparation, de la sécurité et de la formulation clinique.

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.