



CLINIC LES ALPES®  
Montreux - Switzerland

L'excellence suisse dans le traitement de  
la santé mentale, du burnout et des dépendances  
aux substances et comportementales



## SOMMAIRE

Bienvenue à la Clinic Les Alpes	2
La Clinique	6
Conditions traitées	9
Traitements et thérapies	10
Nos installations	30
Détails de contact	37



## BIENVENUE À LA CLINIC LES ALPES



La Clinic Les Alpes est située dans un cadre spectaculaire, d'une beauté exceptionnelle, dans les montagnes proches de la ville de Montreux, en Suisse. La Clinic offre une vue à 360 degrés sur les prairies alpines, les forêts, les montagnes enneigées et le lac Léman. C'est un endroit splendide, serein et paisible.

La Clinic Les Alpes d'aujourd'hui est le résultat de dix années de rénovations et de conception. Le bâtiment original a été complètement restauré afin de lui rendre sa grandeur d'antan. Sous l'édifice principal, trois autres niveaux ont été creusés dans la roche. Cette zone, dotée de grandes baies vitrées, baignant ce lieu d'une magnifique lumière naturelle, abrite sur un étage l'espace médical, les salles de thérapie et de consultation, tandis que l'étage inférieur est réservé au spa médical, avec piscine, saunas, hammams, salle de sport, espaces de pilates et de yoga ainsi que les salles destinées aux traitements corporels.

La Clinic Les Alpes est un centre médical hospitalier agréé, disposant de médecins, thérapeutes, personnel infirmier disponibles 24h/24, 7j/7 pour assurer à nos hôtes les meilleurs soins possibles.

Demander de l'aide pour se libérer d'un problème de santé psychique ou de dépendance est une décision qui exige du courage. Souvent, la personne nécessitant cette aide ou ses proches ne savent pas où trouver le soutien dont ils ont besoin pour faire face à cette situation alarmante et inconnue. À la Clinic Les Alpes, nous pouvons soutenir nos patients et leurs proches afin de clarifier la situation, de leur montrer qu'il existe une solution pour se libérer de la prison qu'est la dépendance.

À la Clinic Les Alpes, nous savons que la bienveillance a une puissance extraordinaire, nous offrons donc toute la compassion, la compréhension, le respect et les encouragements nécessaires à la personne tout en proposant un traitement personnalisé créé par le corps médical et les thérapeutes de notre clinique. Nous avons également mis en place des programmes pour les familles et les proches de nos hôtes afin de les aider à mieux comprendre les problèmes que nos patients sont en train de subir.

## QUELQUES MOTS DU FONDATEUR

Le chaos, les sentiments négatifs et d'impuissance face à une vie qui n'est pas pleinement vécue sont les caractéristiques de la dépendance et maladie psychique et ne sont pas seulement l'apanage de la personne en souffrance. Elles se répercutent aussi irrémédiablement sur la famille et les amis. Ces conditions sont universelles et ses effets se retrouvent dans tous les pays indépendamment de la race ou du genre de la personne. La dépendance ne discrimine pas mais elle crée plutôt le chaos et l'impuissance.

J'ai pu observer, aussi bien dans ma vie professionnelle que personnelle, que ces problèmes touchaient souvent des personnes hautement talentueuses et douées. De nombreuses personnes d'une grande sensibilité et créativité, qu'elles évoluent dans l'art, la littérature, le cinéma, la musique, la mode ou les affaires, accomplissent des oeuvres remarquables. Mais plus leur réussite est éclatante, plus le risque d'implosion les guette. Malheureusement, nous avons tous déjà pu lire les titres tragiques de journaux faisant mention de la perte de génies.

J'ai passé une grande partie de ma vie à affronter les problèmes de la dépendance et santé mentale. La Clinic Les Alpes est le résultat de cette expérience. Nous visons l'excellence dans chacun de nos engagements : un programme de traitement personnalisé, des thérapies individuelles, un accompagnement nutritionnel et de bien-être, ainsi qu'un plan de suivi détaillé pour prolonger les bienfaits de votre séjour. Nous souhaitons, non seulement, vous aider à vous sentir mieux, mais aussi à le rester et à vous épanouir. Nous veillons à offrir à nos hôtes un environnement sûr ainsi qu'une discrétion, un respect de la vie privée et une confidentialité extrême.



*Patrick Wilson*

Le chemin vers le rétablissement est différent pour chacun, mais les sentiments de liberté et de paix qu'apporte la libération de substances ou de modes de vie malsains sont, selon moi, l'un des accomplissements personnels les plus importants qu'une personne puisse atteindre.

A handwritten signature of Patrick Wilson in black ink. The signature is fluid and cursive, with the first letter 'P' being particularly large and stylized. The name 'Patrick Wilson' is clearly legible despite the cursive style.



## QUELQUES MOTS DU DIRECTEUR MÉDICAL

La Clinic Les Alpes est située dans un des cadres les plus beaux et les plus exclusifs qu'il soit. C'est dans cet environnement que la fameuse tradition de l'hôtellerie suisse sera mise à disposition. Cependant, notre service ne serait pas complet sans nos programmes médicaux de traitement et de rétablissement de très haute qualité, effectués par notre équipe thérapeutique multidisciplinaire.

Notre philosophie à la Clinic Les Alpes est d'utiliser une approche holistique pour chaque patient en utilisant la médecine intégrative et d'offrir des programmes personnalisés offrant une meilleure chance de rétablissement. Nos programmes thérapeutiques suivent les meilleurs standards internationaux dans le traitement des dépendances et des troubles psychiques.

Nos spécialistes en médecine générale, addictologie et nutrition, effectueront un examen physique complet ainsi qu'une série de tests biologiques pour déterminer la santé mentale et les profils de dépendance du patient, ainsi que sa santé physique. Par la suite, des objectifs seront mis en place afin d'améliorer les résultats et trouver des solutions pour leur bien-être à long terme.

Une équipe de psychothérapeutes et de thérapeutes expérimentés est présente pour aider à comprendre les complexités de la psychologie, comment le parcours personnel peut mener à un comportement addictif et/ou un trouble de l'humeur, et surtout comment se responsabiliser en utilisant les outils innés et les résultats des séances de thérapie qui ont lieu quotidiennement. Notre approche thérapeutique est aussi unique que chaque personne que nous accompagnons.

Notre équipe de professionnels hautement qualifiés regroupe du personnel infirmier diplômé ainsi que des coachs de vie, des diététiciennes, des physiothérapeutes et des spécialistes des traitements de bien-être sous supervision médicale.



*Dr. Randolph Willis*

Notre équipe sera en mesure d'aider à développer une transformation plus profonde et un renforcement de l'identité pour combler le vide laissé une fois la maladie ou les habitudes addictives éradiquées. Ces moments de « retour aux racines » représentent l'aboutissement de notre approche pluridisciplinaire. Ils se vivent dans notre Espace Sérénité ou au sommet des Alpes, aux côtés de nos thérapeutes spécialisés en thérapie d'aventure, pour donner plus de profondeur et de sens à votre séjour à la Clinique Les Alpes.

A handwritten signature in black ink, which reads "Randolph Willis". The signature is stylized and cursive.

### NOS VALEURS FONDAMENTALES

Le soin, l'empathie, la tolérance et la douceur sont les valeurs que nous incarnons à chaque instant. Nous agissons avec honnêteté et sincérité et adoptons les standards les plus élevés de l'éthique médicale en toute circonstance.

- Nous nous concentrons sur ce qui importe vraiment : les besoins de nos patients et de leurs proches
- L'intégration créative de l'Art et de la Science
- Agir avec le plus grand soin en toute circonstance
- Authenticité, sincérité, honnêteté et réalisme
- Confiance professionnelle soutenue par la disponibilité à apprendre

### DES SOINS IRRÉPROCHABLES

Notre équipe de professionnels hautement qualifiés est composée de psychiatres, médecins généralistes et infirmiers diplômés mais aussi de psychologues, coach de vie, diététiciens, psychothérapeutes et spécialistes des traitements de bien-être. Nous sommes agréés par le Département de la Santé du Canton de Vaud, nous offrons des soins médicalisés 24h/24 et 7j/7 assurant ainsi la sécurité et le bien-être de nos patients à tout moment. Toutes les phases du traitement, de la désintoxication (si nécessaire) aux dernières étapes du rétablissement, ont lieu sur place. Notre programme de rétablissement est entièrement résidentiel.

### LICENCE D'EXPLOITER MÉDICALE

Les patients et leurs proches peuvent avoir l'assurance de recevoir le plus haut niveau de soins, conformément aux exigences de multiples organismes de régulation médicale. Non seulement la Clinic Les Alpes dispose d'une autorisation délivrée par le Département de la Santé et de l'Action Sociale (DSAS) du canton de Vaud, mais tout notre personnel clinique détient également ses propres enregistrements et licences individuelles pour exercer médicalement et thérapeutiquement. Ce niveau exceptionnel de licence et de certification garantit non seulement que nos installations répondent à des normes et directives spécifiques, mais aussi que notre personnel exerce son métier de manière éthique, efficace et sécurisée.

### AVEC VOUS DU DÉBUT À LA FIN

Notre équipe d'accompagnement postcure travaille main dans la main avec chaque patient pour concevoir un programme sur mesure, garantissant un réseau de soutien solide et bienveillant. Même après votre départ, nous restons à vos côtés pour vous guider et vous encourager dans votre parcours vers une vie épanouie et équilibrée.





# CONDITIONS TRAITÉES

Les problèmes de santé mentale et de dépendance touchent des millions de personnes, quelle que soit leur origine sociale, ethnique ou culturelle. Les privilèges sociaux ne garantissent pas l'immunité. Chaque individu, quel que soit son milieu ou son contexte social, mérite une aide de qualité. L'absence de soutien approprié peut avoir des conséquences dévastatrices, indépendamment du statut social.

## PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE

- Burn-out
- Anxiété
- Dépression
- Stress post traumatique
- Problèmes de comportement liés au stress
- Troubles du comportement alimentaire
  - Anorexie
  - Boulimie
  - Suralimentation compulsive
  - Problèmes de gestion du poids

## DÉPENDANCES COMPORTEMENTALES

- Jeux d'argent
- Comportement sexuel compulsif
- Achats compulsifs
- Kleptomanie
- Cyberdépendance / réseaux sociaux
- Prise de risque excessive
- Appétit excessif pour le travail
- Codépendance
- Addiction à la pornographie
- Dépendance au sexe et à l'amour

## DÉPENDANCES AUX SUBSTANCES

- Alcool
- Opiacés : héroïne, morphine, médicaments délivrés sur ordonnance
- Anti-dépresseurs : barbituriques, benzodiazépines, hypnotiques
- Stimulants : (méth)amphétamine, cocaïne
- THC : marijuana, hashish
- Substances récréatives : MDMA (ecstasy), flunitrazépam, Cannabis
- Substances inhalées : oxyde d'azote, colle, essence, liquides de nettoyage
- Hallucinogènes : LSD, mescaline
- Nicotine
- Autres produits pouvant créer une dépendance

### LE CONCEPT DE LA MÉDECINE INTÉGRATIVE

L'anxiété, la dépression, le stress, les troubles alimentaires, mais aussi les substances et comportements addictifs perturbent notre équilibre psycho-émotionnel.

Clinic Les Alpes prône une approche globale face à ces problèmes : la médecine intégrative, soit l'association de techniques médicales conventionnelles et de disciplines médicales alternatives complémentaires.

La médecine allopathique ou « conventionnelle » consiste en ce que les médecins utilisent traditionnellement pour traiter leurs patients : médicaments, physiothérapie et, dans le cas des psychiatres, les différentes psychothérapies psychodynamiques, cognitives et comportementales ou encore familiales.

La discipline éclectique qui regroupe les médecines alternatives et complémentaires comprend des techniques médicales naturelles non conventionnelles que l'humanité utilise depuis l'aube des temps. On peut citer par exemple, la médecine chinoise à base de plantes, l'acupuncture, l'homéopathie, l'hypnose, différents types de massages thérapeutiques et la médecine ayurvédique, entre autres.

Clinic Les Alpes pratique la médecine intégrative en utilisant tous les outils médicaux conventionnels de pointe associés à des disciplines alternatives complémentaires, soigneusement choisies pour leur efficacité thérapeutique quant à l'anxiété, à la dépression et au sevrage doux des substances et comportements addictifs.

### PROGRAMMES THERAPEUTIQUES

- Épuisement professionnel
- Famille
- Santé mentale et émotionnelle
- Dépendance aux substances et comportementale
- Bien-être et développement personnel







## BILAN DE SANTÉ MÉDICAL COMPLET

Clinic Les Alpes vous offre un bilan biologique et génétique précis et personnalisé qui analyse votre état de santé actuel et identifie les prédispositions génétiques susceptibles d'affecter votre qualité de vie future. Celui-ci inclut notamment :

- Examens cliniques initiaux
- ECG
- État nutritionnel et micro-nutritionnel
- Analyses biologiques :
  - Équilibre des macronutriments et micronutriments, hormones, métaux lourds.
  - Examens biochimiques spécifiques.
  - Détermination de l'âge biologique grâce à la mesure des télomères.
  - Bilan biochimique général.
- Tests génétiques (si recommandés par l'équipe médicale et acceptés par le patient) : les médecins de Clinic Les Alpes vous proposeront un ou plusieurs test(s) génétique(s) adaptés à votre état de santé et à vos attentes.

Chaque patient est unique et certaines évaluations supplémentaires peuvent être effectuées en cas de besoin.

## EXAMEN PSYCHIATRIQUE

La psychiatrie et la psychothérapie intégratives visent la synergie entre différentes méthodes thérapeutiques (conventionnelles et alternatives) en développant leurs complémentarités, de façon successive ou simultanée.

Il s'agit de concevoir l'individu dans sa globalité : son corps, son esprit, sa spiritualité, son passé, son présent, son avenir.

« Intégratif » renvoie à l'idée de rendre complet, entier. Il s'agit aussi de faire des choix : quelle technique, quelle thérapie complémentaire proposer à chaque patient en fonction de son unicité.

Avant l'admission à la clinique, notre équipe médicale se mettra en relation avec le patient, sa famille et/ou ses médecins/conseillers médicaux afin d'évaluer la nature des problèmes à affronter, les différents statuts et l'état actuel du patient.

Lors de l'admission :

- Discussions en tête-à-tête afin de comprendre son état de santé médical et de santé mentale
- Historique psychiatrique récent
- Historique familial
- Historique personnel/parcours de vie
- Observation clinique
- Diagnostique et traitement psychopharmacologique spécifique si nécessaire, en accord avec le patient.

## SOLUTIONS THÉRAPEUTIQUES

À l'issue du bilan complet, vous bénéficierez d'une analyse très détaillée de votre état de santé et de vos prédispositions génétiques par notre équipe médicale : médecins, diététiciennes, infirmières, psychologues.

Des solutions vous seront proposées en termes préventifs ou curatifs tels que :

- Médecine conventionnelle
- Psychiatrie et psychothérapie
- Physiothérapie
- Médecines complémentaires
  - Art-thérapie
  - Conseils nutritionnels et compléments alimentaires
  - Infusions
  - Méditation
  - Yoga
  - Pilates
  - Réflexologie
  - Drainage lymphatique
  - Tai chi
  - Massage thérapeutique
  - Acupuncture
  - Auriculothérapie
  - Reiki
  - Thérapie équine





## PROGRAMME DE GESTION DE LA NUTRITION

En collaboration avec l'équipe médicale, nos diététiciennes établiront votre profil micro nutritionnel. Après avoir effectué des tests biochimiques très spécifiques, nous concevons également un programme personnalisé de compléments en vitamines, minéraux et micronutriments. Cette combinaison garantit qu'une bonne nutrition et une alimentation saine sont faciles à atteindre, agréables et favorisent le rétablissement et le bien-être. Notre objectif est d'aider nos patients à adopter de nouvelles habitudes alimentaires et à retrouver un équilibre de vie.

Nos diététiciennes travaillent en étroite collaboration avec les patients pour développer des programmes personnalisés, en tenant compte de l'historique médical, des préférences alimentaires et des objectifs de santé spécifiques. Que ce soit pour combler des carences, gérer des conditions telles que le diabète ou l'obésité, ou soutenir la santé mentale globale, nos plans nutritionnels sont

conçus pour offrir des régimes équilibrés et nourrissants qui favorisent la guérison de l'intérieur.

Ces plans ne sont pas statiques ; ils évoluent avec les progrès de nos patients. Des révisions régulières avec nos diététiciennes permettent d'adapter chaque plan aux besoins de santé changeants et de maintenir son alignement avec les objectifs de rétablissement. Cette approche dynamique des soins nutritionnels est essentielle pour accompagner nos patients dans leur parcours vers une santé et un bien-être durable.

Les compétences et l'expérience de notre Chef Exécutif se reflètent dans nos menus équilibrés et nutritifs. Chaque repas est unique et préparé selon vos programmes personnalisés, à base de produits frais, locaux et de saison. Servis par notre équipe de service exceptionnelle, chaque repas est bien plus qu'une simple alimentation, c'est une véritable expérience.

## DÉSINTOXICATION

Étant donné que la Clinic Les Alpes est un établissement médical agréé, tous les besoins cliniques de nos patients peuvent être pris en charge sur place, sans perturber leur séjour avec des visites dans un hôpital local pour la désintoxication et les bilans médicaux.

La Clinic Les Alpes offre les installations médicales les plus complètes, dont des salles de désintoxication de pointe, une pharmacie et du personnel médical présent 24h/24. Nous nous assurons que le processus de sevrage se fasse dans un cadre médicalisé afin qu'il soit le moins douloureux possible et qu'il soit le plus sûr et le plus confortable possible.

L'équipe médicale, conjointement avec le patient et l'équipe de thérapeutes, évaluera si le processus de désintoxication est nécessaire ou non.

## PLAN DE TRAITEMENT PERSONALISÉ

Chaque patient suit un programme de traitement personnalisé, développé par l'équipe médicale et thérapeutique, pour répondre à ses besoins et à ses circonstances spécifiques. La Clinic Les Alpes dispose d'une équipe expérimentée de thérapeutes et de psychologues internationaux et multilingues. Le thérapeute principal sera un guide

et aidera tout au long du séjour, en s'appuyant sur l'équipe autant que nécessaire afin de garantir que chaque patient bénéficie de l'aide la plus appropriée.

## DES APPROCHES THÉRAPEUTIQUES SUR MESURE

Notre responsabilité est d'aider nos patients à réfléchir sur leur histoire et à comprendre comment l'addiction et/ou la maladie mentale les a conduits à se faire aider.

Nous utilisons différentes techniques pour favoriser l'introspection et le changement. Par exemple, la thérapie cognitive comportementale est une technique très bien documentée qui prévient les rechutes et favorise le changement d'état d'esprit. Les entretiens motivationnels soutiennent la mise en place de changements en aidant les patients à trouver les solutions par eux-mêmes.

Diverses approches telles que la psychothérapie, la thérapie comportementale, la psychanalyse, la thérapie familiale et l'hypnothérapie ne sont que quelques unes des techniques que nous proposons.





## THÉRAPIE ÉQUINE

Un processus thérapeutique et une expérience de vie entre un patient et un cheval spécialement dressé.

Objectifs: mettre en valeur les différences, comprendre les autres, transformer les schémas d'intériorisation, réguler ses propres émotions, supporter la frustration, gérer la peur.

Renforcement comportemental positif du patient: assumer la responsabilité de son rôle dans la relation, accepter qu'il/ elle peut uniquement influencer les autres et non les contrôler.

## DOUZE ÉTAPES / GROUPES D'ENTRAIDE

Le programme en 12-étapes et ses groupes d'entraide, présents partout, assurent un soutien de longue durée au-delà du traitement initial. La Clinic Les Alpes aide les patients à s'affilier à ces ressources de rétablissement et prend part aux trois premières étapes afin de faciliter le processus de changement. Des alternatives sont offertes si nécessaire et si le patient le souhaite.

## ART-THÉRAPIE

L'art-thérapie a recours aux processus créatifs et à l'expression artistique. Il s'agit d'une expression de soi non verbale, basée sur une production créative et sa réalisation dans différents domaines tels que les arts plastiques ou la danse.

La relation, le processus créatif et la production artistique sont les moyens spécifiques utilisés par l'art-thérapie.

## THÉRAPIES PSYCHOCORPORELLES

Étant donné que chaque personne est unique, à la Clinic Les Alpes nous adressons les aspects de l'esprit, du corps et de l'âme à travers des méthodes alternatives permettant ainsi à nos patients de trouver les approches qui correspondent le mieux à leurs besoins.



### Méditation

La méditation améliore l'humeur et le bien-être psychologique. Il apporte une relaxation profonde, favorise le sommeil, permet de se concentrer sur le moment présent et de maîtriser ses émotions, ses pensées.



### Pilates

Technique de fitness douce et efficace qui permet de rendre le corps plus résistant et plus souple. Le Pilates est un excellent moyen de lutter contre le stress entraînant une détente profonde ainsi qu'un renforcement de la ceinture abdominale.



### Massage Thaïlandais

Pratique ancestrale combinant une série d'étirements, de compressions musculaires, de mobilisations articulaires et d'acupression. Le thérapeute utilise les mains, les pouces, les coudes, les genoux et les pieds pour libérer le corps et l'esprit de toute tension en renforçant les forces vitales.



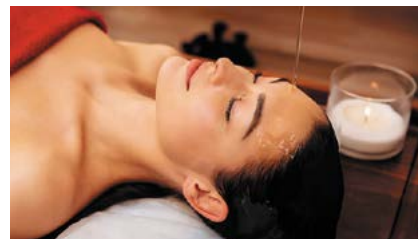
### Yoga

Discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices telles que des postures physiques, des pratiques de respiration, de méditation et de relaxation profonde. Le Yoga vous apprend à gérer le stress, à équilibrer et relier tous les aspects de votre être : physique, émotionnel, mental.



### Massage aux pochons d'herbes

Ce massage utilise un mélange d'herbes alpines enveloppé dans des boules de coton chauffé à l'huile. Par pressions sur des lignes d'énergies, tous les bienfaits des plantes et de la chaleur sont alors libérés aidant à détendre les muscles, stimuler le système immunitaire, apaiser le stress émotionnel et améliorer la circulation.



### Shirodhara

Le shirodhara est un soin ayurvédique puissant qui tire son nom du Sanscrit « shiro » (tête) et « dhara » (circulation). Originare d'Inde, cette technique de relaxation, ciblée sur le crâne, est une pratique vieille de plus de 5000 ans et agit sur le corps, l'esprit et l'âme et plus particulièrement sur le cerveau et le flux des énergies.



### Réflexologie plantaire

Les bénéfices ne sont pas simplement physiques, un massage des pieds améliore votre mental et votre état émotionnel grâce à la stimulation des zones réflexes du pied. La réflexologie contribue à l'élimination des toxines dans le sang et réduit les symptômes de sevrage.



### Drainage lymphatique

Le drainage lymphatique manuel est une technique de massage destinée à stimuler la circulation et à détoxifier l'organisme, tout en renforçant le système immunitaire.



### Coaching sportif

Le coach prend en compte chaque personne dans sa globalité et détermine les forces et les faiblesses du patient afin d'élaborer un programme personnalisé. Le coach aidera les patients à améliorer leurs capacités physiques et mentales à travers la gestion de leurs émotions et le renforcement de leur motivation.



### Acupuncture-Auriculothérapie

Pratique chinoise prouvée et efficace contre de nombreux maux physiques et psychologiques. L'auriculothérapie est utilisée pour la désintoxication et le sevrage des opiacés et autres substances toxiques. C'est également un traitement complémentaire efficace pour soulager l'anxiété et la dépression, facilitant la guérison, la régénération des tissus et le rajeunissement.



### Reiki

Le Reiki est la parfaite approche pour calmer les esprits les plus stressés et épuisés. Ce soin vous apprendra à contrôler vos émotions et à gérer les changements de votre vie qui conduisent au stress. Le Reiki vous libère des blocages mentaux et des barrières émotionnelles, donnant un sentiment profond de bien-être.



### Tai Chi Chuan

Le Tai Chi est un art martial pratiqué de nos jours comme un art de la santé à travers des mouvements lents et harmonieux, réalisés en respirant profondément. Il développe la coordination, la flexibilité, la concentration, la mémoire, la respiration et l'équilibre, et aide à renforcer les muscles et les os. Cet art permet au corps et à l'esprit de retrouver la stabilité et d'apaiser l'esprit.





## SPA MÉDICAL

Notre spa médical occupe un étage entier et comprend des cabines de soins, des salles de yoga et de pilates, une salle de sport entièrement équipée, sauna et hammams, des salles de relaxation et une piscine à débordement spectaculaire, un jacuzzi extérieur et un espace fitness ; un total de 1 000 mètres carrés surplombant le lac Léman et les Alpes suisses.

Avec l'aide de notre équipe spa, vous allez réveiller vos sens et vous engager sur le chemin de la découverte, de la désintoxication, de la relaxation et de la revitalisation. Vous allez apprendre des stratégies personnalisées pour créer un équilibre et optimiser votre énergie, votre santé et votre bien-être.

Nos thérapeutes psychocorporelles, toutes formées dans les centres les plus réputés du monde, vous accompagnent lors de votre séjour et vous aident à purifier votre corps et à améliorer votre énergie et votre bien-être. Toutes ces techniques d'intervention corporelles sont étroitement encadrées et évaluées chaque jour avec l'équipe médicale afin de s'assurer que le patient bénéficie de la meilleure expérience de bien-être.

## PLAN THÉRAPEUTIQUE GLOBAL

Nous abordons chaque patient comme l'individu unique qu'il est. Les troubles de l'humeur, la dépendance et le rétablissement sont perçus différemment par chaque individu. C'est pourquoi nous élaborons un programme sur mesure parfaitement adapté aux besoins de chaque patient. Vous trouverez ci-dessous un exemple de plan thérapeutique possible pour un patient pendant son séjour :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
07:30 - 09:00	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner
08:30 - 09:00	Rituel matinal				Rituel matinal		
09:00 - 10:00		Groupe de psychoéducation	Groupe sur le bien-être	Groupe de psychoéducation			
10:10 - 11:00	Consultation psychiatrique	Thérapie individuelle	Séance pluridisciplinaire	Thérapie individuelle	Thérapie individuelle	Atelier art	Atelier BMS
10:45 - 11:00	Visite médicale	Pilates	Fitness	Reflexologie	Thérapie par le son		
11:00 - 11:15							
11:15 - 11:30							
11:30 - 11:45	Consultation nutritionnelle						
11:45 - 12:00							
12:00 - 13:30	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
13:00 - 13:30							
13:30 - 15:00	Group de thérapie interpersonnelle	Groupe de soutien psychodynamique	Groupe sur le processus de rétablissement	Groupe sur la gestion des émotions	Groupe art thérapie	Débrief de la semaine	Sortie thérapeutique
15:00 - 15:15				Consultation nutritionnelle		Thérapie individuelle	
15:15 - 15:30	Thérapie individuelle	Promenade	Thérapie individuelle	Gommage du corps			
15:30 - 15:45							
15:45 - 16:00							
16:00 - 16:15							
16:15 - 16:30						Tea Time	Tea Time
16:30 - 16:45	Temps pour les tâches thérapeutiques	Temps pour les tâches thérapeutiques	Soin personnalisé		Massage du dos		
16:45 - 17:00							
17:00 - 17:15							
17:15 - 17:30							
17:30 - 17:45	Sport libre	Relaxation du soir	Relaxation du soir	Relaxation du soir		Relaxation du soir	Relaxation du soir
17:45 - 18:00							
18:00 - 18:15							
18:15 - 18:30			Temps pour les tâches thérapeutiques	Temps pour les tâches thérapeutiques	Temps pour les tâches thérapeutiques		
18:30 - 18:45							
18:45 - 19:00							
19:00 - 20:00	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner
20:30 - 22:00	Soirée jeux	Temps libre	Soirée film	Temps libre	Soirée jeux	Soirée film	Temps libre

Observations: i) Le programme est sur mesure en fonction des besoins du patient et peut être adapté si nécessaire;  
 ii) La séance multidisciplinaire permet d'intégrer des thérapies individuelles, des consultations psychiatriques, de la thérapie familiale, des thérapies complémentaires (comme l'acupuncture, la réflexologie, le shirodhara, le biomagnétisme, etc.), des séances de fitness, des séances de spa médical, ou toute autre intervention jugée utile par le thérapeute principal dans le processus de rétablissement du patient;  
 iii) Les séances de groupe (jaune clair) sont fortement encouragées et ne peuvent pas être remplacées par des séances individuelles.





## PROGRAMME POSTCURE

Le rétablissement est un chemin qui nécessite de la pratique et du temps. Dès le premier jour, une équipe dédiée travaillera conjointement avec nos patients pour établir un programme personnalisé et détaillé pour la postcure. Ce plan inclus :

- Créer des stratégies pour prévenir les rechutes
- Établir un réseau de soutien en dehors de la clinique
- Identifier des activités saines que le patient doit entreprendre
- Programmer des sessions hebdomadaires de thérapie
- Programmer des consultations trimestrielles avec notre psychiatre
- Accompagner le patient sur son chemin de retour à la maison, si celui-ci le désire
- Des séjours de renforcement d'une semaine ou plus, ou de quelques jours si nécessaire, pour consolider les apprentissages clés de votre rétablissement à la Clinic Les Alpes.

## PROGRAMME THÉRAPEUTIQUE FAMILIAL

Souvent, les familles sont considérées comme ayant peu d'importance, mais cela n'est pas le cas à la Clinic Les Alpes. Celles-ci ont besoin d'aide et de soutien au même titre que leur proche suivant un traitement. Voilà la raison pour laquelle nos équipes se composent de psychologues spécialisés en thérapie familiale.

À la Clinic Les Alpes, nous proposons un programme spécialement conçu de trois, six ou dix jours pour les membres de la famille.



## NOS INSTALLATIONS

### NOS PIÈCES PRINCIPALES

Lors de leur séjour, nos hôtes ont la possibilité de profiter de nos espaces communs pour s'y détendre :

#### **La Terrasse**

Lors d'une météo clémente, nos hôtes peuvent y prendre leur repas toujours avec vue sur les sommets enneigés des Alpes et le lac Léman en contre-bas.

#### **La Bibliothèque**

Décorée dans un élégant style britannique avec une magnifique cheminée lui donnant une atmosphère chaleureuse.

#### **Le Salon**

Décoré dans le même esprit avec un mobilier ancien et des tapis persans, une baie vitrée offrant une vue imprenable sur les Alpes et les magnifiques pâturages caractéristiques de la Suisse.

#### **Le Bureau**

Une autre pièce chaleureuse et confortable où nos hôtes peuvent lire dans le calme, partager un moment de convivialité ou simplement se détendre et réfléchir.



### CHAMBRES

Chaque patient bénéficie d'une chambre individuelle pour la durée entière de son séjour.

La Clinic Les Alpes dispose de 30 chambres privées et très confortables. Chacune a été soigneusement conçue pour permettre à nos patients de se sentir détendus, en sécurité et comme chez eux autant que possible. Toutes offrent une vue imprenable et sans obstruction sur les montagnes, les prairies, les forêts et le lac. Les chambres sont meublées de meubles anciens et de linge de lit de la plus haute qualité, et toutes sont équipées de salles de bains privées.





## NOTRE RESTAURANT

L'alimentation est un élément primordial de notre bien-être, elle est aussi essentielle au rétablissement. Notre Chef crée des menus uniques composés avec des produits biologiques et cultivés localement. Lors de leur séjour, nos hôtes apprécieront d'excellents plats sains et nutritifs. Grâce à une proche collaboration, nous sommes ravis de pouvoir nous approvisionner de produits de saison provenant de fournisseurs et d'agriculteurs de la région environnante.





## ESPACE SÉRÉNITÉ

Cet espace absolument exceptionnel, créé en creusant la montagne et accessible par un tunnel spécialement conçu à cet effet, notre « Espace Sérénité » offre une tranquillité contemplative et des vues exaltantes. C'est un endroit pour méditer, réfléchir en toute sérénité ou se reposer.



# COMMENT NOUS ADRESSER UN PATIENT

Nous sommes là pour vous aider.  
Contactez-nous 24h/24 et 7j/7 en toute confidentialité.

## Références Directes

Les patients peuvent se référer eux-mêmes ou être adressés par des membres de leur famille, et demander une admission à la Clinic Les Alpes.

## Références de Patients

Nous acceptons volontiers les références de médecins, psychologues, cliniques et autres professionnels de santé.

## Assurance

La Clinic Les Alpes n'accepte pas la plupart des formes d'assurance.

Si vous avez des questions, veuillez nous contacter pour en savoir plus.

## Contactez-nous en toute confidentialité à

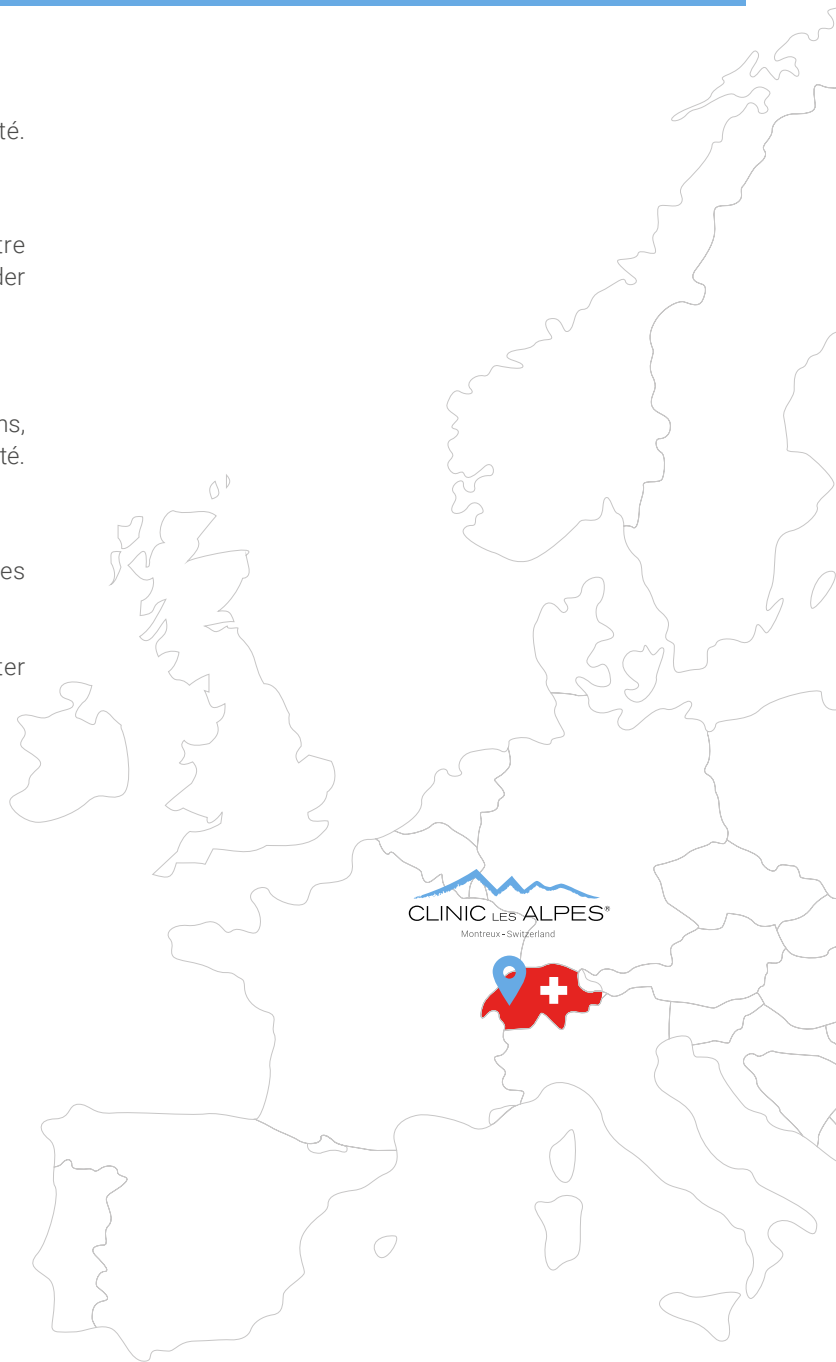
 +41 58 360 55 00

 +41 76 304 15 58

 [admissions@cliniclesalpes.com](mailto:admissions@cliniclesalpes.com)

## Clinic Les Alpes

Route de Sonloup 37  
CH-1833 Les Avants  
Switzerland





CLINIC LES ALPES | Route de Sonloup 37 | CH-1833 Les Avants | T +41 58 360 55 00 | E [info@cliniclesalpes.com](mailto:info@cliniclesalpes.com)

