

# L'impact psychologique des cambriolages

Evelyne Josse

2019

---

*Maître de conférences associée à l'Université de Lorraine (Metz)  
Psychologue, psychothérapeute (EMDR, hypnose, thérapie brève), psychotraumatologue  
[www.resilience-psy.com](http://www.resilience-psy.com)*

## Introduction

Le cambriolage est une des formes de criminalité les plus fréquentes<sup>1</sup>.

La notion de cambriolage couvre un large éventail de délits allant du simple larcin à l'attaque violente à main armée.

Dans la majorité des cas, aucune rencontre n'a lieu avec les cambrioleurs, les occupants étant soit absents soit endormis au moment des faits.

Les vols commis en présence des habitants, appelés home jackings<sup>2</sup>, sont le plus souvent menés sans arme. Ils peuvent toutefois s'accompagner de violence physique telle que bousculade, empoignade, gifles, coups de poing ou étranglement.

Les vols à mains armées contre les particuliers, heureusement plus rares, peuvent être très violents. C'est fréquemment le cas lorsque la valeur des biens convoités est importante. Il n'est pas rare que les malfrats ligotent les habitants pendant qu'ils passent l'habitation au peigne fin, qu'ils les menacent de leur arme (arme blanche, arme par destination<sup>3</sup> ou arme à feu) et qu'il les frappent pour se faire indiquer l'emplacement d'objets de valeur ou d'argent liquide et se faire livrer les codes des cartes bancaires.

---

<sup>1</sup> Police Comines-Warneton (2014), Cambriolage. En ligne : <http://www.policelocale.be/5318/actualites/111-cambriolage>

<sup>2</sup> Initialement, un home-jacking désignait un vol de véhicule, souvent violent, commis après s'être emparé des clés dans une habitation. Par extension, il désigne aujourd'hui l'ensemble des cambriolages réalisés en présence des occupants de l'habitation. Le terme « home jacking » est inspiré de celui de car-jacking s'appliquant au vol de véhicule avec menace et/ou usage de violence à l'égard du conducteur.

<sup>3</sup> On entend par arme par destination ou arme improvisée tout objet utilisé comme arme.

L'intrusion du domicile provoque presque toujours un choc émotionnel, voire engendre un syndrome psychotraumatique, en particulier si les victimes ont vu les malfaiteurs et si le vol s'est accompagné de violence.

## L'importance de l'habitat

Pour comprendre en quoi l'effraction d'un domicile est un événement bouleversant, il est essentiel de rappeler la place qu'occupe l'habitat dans notre équilibre psychique.

Premièrement, pour la grande majorité d'entre nous, la résidence est un cocon protecteur. C'est un refuge stable, un lieu sécurisant où l'on se sent à l'abri des dangers extérieurs. Rentrer chez soi, c'est retrouver ses repères dans une atmosphère unique et rassurante. Lorsque des étrangers font effraction dans ce lieu privilégié, les murs perdent leur rôle protecteur et le sentiment de sécurité des occupants s'en trouve compromis. Si les armoires ont été vidées, les tiroirs renversés, les lits retournés et les portes fracturées, l'impression d'insécurité et de chaos en est renforcé. C'est particulièrement vrai pour les personnes âgées chez qui le désordre de leur logement brouille les repères quotidiens.

Deuxièmement, notre domicile est le lieu de notre identité, celui où l'on peut être vraiment soi-même, détendu, sans fard, sans chichis. C'est un lieu pensé, choisi, décoré, soigné, marqué par nos habitudes, par nos goûts et par nos odeurs. C'est une part de nous-mêmes à laquelle nous nous identifions. C'est probablement la raison pour laquelle nous l'appelons volontiers notre « intérieur ». Lorsque les voleurs urinent ou défèquent dans les pièces, ils marquent le territoire des habitants. C'est une manière d'exprimer qu'ils sont chez eux, au point d'ailleurs que certaines victimes déclarent : « *Je ne me sens plus chez moi* ».

Troisièmement, notre domicile est le lieu de notre intimité. Les voleurs pénètrent dans la salle de bain et la chambre à coucher. Ils accèdent à ces endroits privés, dont mêmes les amis proches et la famille sont tenus à l'écart. Ils fouillent les effets personnels des occupants et touchent leurs sous-vêtements. Ils découvrent parfois des jouets sexuels, étalant ainsi la sexualité des victimes au grand jour. Ces dernières se sentent mises à nu et parlent souvent de viol. Certes, cambriolage et agression sexuelle ne peuvent être assimilés mais ce qu'elles expriment ainsi, c'est le sentiment d'intrusion dans leur espace personnel et leur intimité.

Quatrièmement, notre domicile est le lieu de nos trésors. Nous y gardons des objets de valeur : une télévision, un ordinateur, un téléphone portable, un appareil photo, des bijoux. Outre le préjudice financier, leur vol provoque souvent un sentiment d'injustice, surtout si leur propriétaire a travaillé durement pour pouvoir se les offrir ou s'ils contiennent des données importantes (photos et documents professionnels contenus dans les appareils électroniques, par exemple) Nous thésaurisons également des objets sentimentaux, irremplaçables, chargés de souvenirs en lien avec des personnes aimées, parfois décédées, ou à des moments marquants de notre histoire (des souvenirs liés à un mariage, des fiançailles ou la naissance d'un enfant, des bijoux de famille transmis de

génération en génération, etc.). Leur disparition provoque généralement une grande tristesse. C'est une sorte de deuil de leur passé que les cambriolés ont à opérer.

## **L'impact psychologique, du choc émotionnel au traumatisme**

Il existe de grandes différences entre individus dans la façon de faire face à une effraction de leur domicile. Les réactions dépendent certes de leur personnalité et de leurs antécédents mais plus encore de la gravité du cambriolage.

Les répercussions sont différentes si le malfrat s'est emparé du butin dans une habitation inoccupée et si la victime a assisté impuissante au vol de ses biens. Lorsque les habitants étaient absents de leur domicile, la situation provoque un choc émotionnel, parfois important, mais conduit peu fréquemment à un traumatisme. Toutefois, si les lieux ont été dégradés ou si les objets dérobés étaient d'une grande valeur marchande ou affective, l'impact est généralement plus conséquent. Les femmes seules qui ne peuvent compter que sur elles-mêmes pour assurer leur sécurité et les familles responsables de jeunes enfants peuvent également présenter des réactions majorées.

Si les victimes étaient présentes au moment des faits, si elles ont été menacées de violence, si elles ont été malmenées et agressées physiquement, si elles ont été blessées ou si elles ont craint pour leur vie, elles risquent de développer un véritable traumatisme.

## **Le traumatisme psychique**

### **Les reviviscences**

Les reviviscences sont de manifestations du traumatisme par lesquelles la victime a l'impression d'être ramenée dans le passé et de réexpérimenter le cambriolage, voire même de le revivre.

Les souvenirs répétitifs et envahissants du vol surviennent indépendamment de la volonté de la personne. La victime ne désire pas se remémorer les faits mais l'événement s'impose sans arrêt à son esprit de façon involontaire et envahissante. « *Je n'arrête pas d'y penser. Je revois toujours ce visage cagoulé devant moi* » témoignait une patiente.

Flash-back est un mot anglais signifiant « retour en arrière ». Il s'agit d'une reviviscence reproduisant tout ou partie de l'événement traumatisant faisant brusquement irruption dans la conscience de la victime. Cette reviviscence est vécue comme réelle pendant un bref instant, tout au plus durant quelques secondes, mais elle plonge les victimes dans

un grand désarroi, parfois pour de longues heures. Par exemple, une patiente a pris brièvement une branche agitée par le vent dans la pénombre du soir pour un cambrioleur surgissant des fourrés. Durant la nuit, le trauma s'impose également. Les personnes revivent l'événement en rêve et se réveillent généralement en sursaut.

Les victimes ont souvent l'impression que l'événement pourrait se renouveler et que le danger guette. Elles ont l'impression que l'événement pourrait se renouveler et que leur domicile pourrait à nouveau être cambriolé. Une patiente était persuadée que les malfrats allaient revenir pour prendre ce qu'ils n'avaient pu emporter lors de leur première visite et une autre craignait de les voir réapparaître parce qu'ils savaient désormais qu'elle dormait dévêtue. Souvent aussi, les victimes craignent de quitter leur foyer pour se rendre au travail ou aller faire des courses et davantage encore, lorsqu'elles partent en vacances.

## **Les conduites d'évitement**

L'évitement est une réponse innée. Il constitue une séquence comportementale défensive visant à accroître les chances d'échapper à nouvelle une situation traumatisante.

Pour prévenir une nouvelle intrusion des cambrioleurs, la majorité des victimes sécurisent leur domicile. Elles renforcent les accès du logement mais la plupart ferment également portes et fenêtres lorsqu'elles s'absentent, même pour une courte durée. La nuit, un grand nombre d'entre elles dorment fenêtres closes, même par fortes chaleurs. Les personnes les plus anxieuses s'enferment à clé. Une patiente, vivant seule, se cloîtrait depuis l'effraction de sa maison ; elle verrouillait la porte et baissait les volets du rez-de-chaussée y compris en pleine journée.

Si les victimes craignent de laisser leur habitation sans surveillance, elles redoutent également d'y revenir après s'être absentes par peur de tomber nez-à-nez avec des voleurs. Elles n'osent plus y rester ou y dormir seules et il n'est pas rare qu'elles quittent leur domicile pour loger quelques nuits chez des amis ou à l'hôtel.

Dans les cas extrêmes ou lorsqu'un logement a été visité à plusieurs reprises, certains familles décident de déménager.

## **L'hyperactivation neurovégétative**

Les personnes traumatisées perçoivent le monde extérieur comme imprévisible, malveillant et dangereux. Dans cet univers hostile, elles se sentent vulnérables, soumises aux événements adverses de façon arbitraire et aléatoire, ce qui génère une hyperactivation neurovégétative. Elles manifestent une attitude d'hypervigilance, elles sont perpétuellement en alerte et sursautent au moindre bruit. Elles résistent à l'endormissement et souffrent d'insomnies ; elles dorment d'un sommeil léger, agité et non réparateur ; elles se réveillent en pleine nuit, inquiètes et aux aguets.

Si les victimes n'ont pas vu les malfrats parce qu'elles étaient absentes ou endormies au moment des faits, elles deviennent souvent suspicieuses. Elles s'interrogent sur l'identité des malfaiteurs et passent en revue tous les scénarios possibles. Par exemple, elles peuvent se convaincre qu'il s'agit d'un voisin qui connaît leur mode de vie, ce qui accroît leur anxiété. Dans la rue et les endroits publics, elles observent les passants en se demandant si les cambrioleurs se trouvent parmi eux. Elles peuvent également se sentir épiées et avoir l'impression que des malfrats surveillent leurs allées et venues en vue de commettre un nouveau méfait.

L'hyperactivation neurovégétative se manifeste également par de l'irritabilité, des accès de colère et de l'agressivité ainsi que par des difficultés de concentration.

### **Pensées et émotions négatives persistantes**

Les pensées négatives persistantes et exagérées entretenues à l'égard d'autrui et du monde extérieur sont une autre particularité de l'état de stress post-traumatique. Ainsi, les victimes peuvent être convaincues que nul n'est digne de confiance, que le monde est dangereux et qu'elles ne sont à l'abri nulle part. Ces croyances négatives s'accompagnent d'un état émotionnel négatif persistant : elles éprouvent de la peur et de la colère. Elles peuvent également ressentir des sentiments de culpabilité, notamment si elles ont facilité le cambriolage par leur négligence. « *C'est de ma faute, je suis vraiment nulle, j'avais oublié de fermer la fenêtre* » me disait une patiente.

### **Les troubles connexes**

L'état de stress post-traumatique survient rarement seul. Concomitamment aux symptômes décrits ci-dessus, un grand nombre de victimes souffrent d'angoisse, d'attaques de panique ou d'anxiété généralisée. D'autres présentent un trouble dépressif.

### **Les enfants**

S'il est perturbant pour les adultes, un cambriolage l'est également pour les enfants. Après un tel événement, il est fréquent qu'ils refusent de rester seuls à la maison, qu'ils s'inquiètent de leur sécurité, qu'ils fassent des cauchemars et des terreurs nocturnes, qu'ils veulent dormir avec la lumière et la porte de leur chambre ouverte.

# Se rétablir après un cambriolage

## Renforcer la sécurité du domicile

Le renforcement de la sécurité de l'habitation est une des mesures qui permet de restaurer partiellement ou totalement le sentiment de sécurité. Changer les serrures installer un système d'alarme ou de vidéosurveillance, placer une porte blindée et des barreaux aux fenêtres, utiliser un simulateur de présence ou un détecteur de mouvement sont quelques-unes des mesures qui aident à recréer un cocon sécurisant.

## Retrouver une routine quotidienne

Il est important de retrouver rapidement une routine quotidienne. Se lever, se coucher et manger à heures régulières, participer aux activités professionnelles et de loisirs, fréquenter des amis, etc., aide à récupérer d'un cambriolage en contribuant à créer un sentiment de continuité et de sécurité.

## Confier ses difficultés

Les personnes éprouvées par un cambriolage ont souvent le besoin de partager leur vécu avec leurs proches et la plupart d'entre elles déclarent ressentir un soulagement de s'être confiées. Discuter de ses difficultés aide à ventiler les émotions<sup>4</sup>, libère les tensions et allège la charge émotionnelle. Les victimes devraient donc être encouragées à exprimer leur ressenti.

## Le réseau de soutien

Dans certains cas, notamment lorsque le cambriolage a été violent, rejoindre une association d'aide aux victimes de cambriolage peut s'avérer d'une grande aide. Les participants peuvent partager leur expérience, entendre des témoignages d'autres personnes cambriolées et solliciter des conseils.

## Les soins de santé mentale

Si les personnes ont été confrontées aux voleurs, un suivi psychologique s'avère souvent nécessaire. C'est également le cas si les symptômes perdurent au-delà d'un mois.

---

<sup>4</sup> En psychologie, « ventiler » signifie « verbaliser » (exprimer avec des mots). On ventile des problèmes, des émotions ou des sentiments.

La méthode qui semble donner les meilleurs résultats pour réduire un traumatisme induit par un événement ponctuel<sup>5</sup> est l'EMDR. EMDR est l'acronyme de « Eye Movement desensitization and reprocessing », en français « désensibilisation et retraitement par le mouvement des yeux ». L'appellation « EMDR » a été conservée même si la méthode ne se limite plus désormais à l'utilisation des mouvements oculaires. Cette approche psychothérapeutique a été découverte fortuitement aux États-Unis en 1987 par Francine Shapiro. Son efficacité a été scientifiquement prouvée depuis 1989 par de nombreuses études contrôlées. Depuis 2013, l'Organisation Mondiale de la Santé la préconise pour le traitement des troubles psychotraumatiques chez l'enfant et l'adulte.

L'hypnose constitue également un excellent moyen d'évacuer le traumatisme, de rétablir l'équilibre psychocorporel ébranlé par le choc émotionnel, de gérer le stress et les angoisses, et de retrouver un sommeil satisfaisant.

Les médicaments anxiolytiques tels les benzodiazépines ne devraient pas être prescrits pour réduire les symptômes aigus de stress post-traumatique ou les problèmes de sommeil au cours du premier mois suivant l'événement traumatisant, du moins pas plus de quelques jours. Ces médications pourraient même allonger le temps nécessaire pour se remettre psychologiquement. Sans compter que les personnes risquent de devenir dépendantes et de souffrir d'un syndrome de sevrage à l'interruption du traitement.

## **Bibliographie de l'auteur**

Josse É. (2007). *Le pouvoir des histoires thérapeutiques. L'hypnose éricksonienne dans la guérison des traumatismes psychiques*. Paris : La Méridienne/Desclée De Brouwer.

Josse É. (2011). *Le traumatisme psychique chez le nourrisson, l'enfant et l'adolescent*. Bruxelles : De Boeck.

Josse É., Dubois V. (2009). *Interventions en santé mentale dans les violences de masse*. Bruxelles : De Boeck.

Josse É. (2016). Les scénarii réparateurs des mnésies traumatiques par hypnose et EMDR, in *Psychothérapies de la dissociation*, sous la dir. de Smith J., Paris : Dunod

Josse É. (2017). Histoire du psychotraumatisme, in *Pratique de la psychothérapie EMDR*, ouvrage collectif sous la dir. De Tarquinio C., Paris : Dunod.

Josse É. (2017). Conception classique du psychotraumatisme, in *Pratique de la psychothérapie EMDR*, ouvrage collectif sous la dir. De Tarquinio C., Paris : Dunod.

Josse É. (2017). Le traumatisme complexe, in *Pratique de la psychothérapie EMDR*, ouvrage collectif sous la dir. De Tarquinio C., Paris : Dunod

---

<sup>5</sup> On parle de traumatisme simple lorsque les événements qui les engendrent constituent un événement ponctuel dans la vie du sujet et de traumatisme complexe lorsque l'événement à l'origine des troubles s'est répété durant une longue période.

Josse É. (2017). *Les traumatismes psychiques chez le nourrisson et l'enfant en bas-âge*, in *Aide-mémoire – Psychiatrie et psychopathologie périnatales en 51 notions*, sous la dir. de Bayle B., Paris : Dunod.

Josse É. (2018). Comment en arrive-t-on à commettre un acte terroriste ? Les processus psychologiques et psychosociaux à l'œuvre. *Psychothérapies* 2018 ; 38 (1) : 39-46  
Éditeur : Médecine & Hygiène.

Josse É., Maes J.-C. (2018). *Se protéger du radicalisme*. Couleur livres : Bruxelles

Nombreux articles d'Evelyne Josse sur [www.resilience-psy.com](http://www.resilience-psy.com)