

Comment surmonter le choc d'un cambriolage ?

Les impacts psychologiques liés aux vols par effraction sont parfois sous-estimés. Du choc émotionnel au trouble de stress post-traumatique, ils peuvent laisser des traces non négligeables

🔒 Article réservé aux abonnés



Chaque année, plusieurs dizaines de milliers de Belges sont victimes de cambriolage à leur domicile. - Shutterstock.



Journaliste au pôle Economie
Par Mathieu Colinet

Publié le 5/01/2024 à 17:34 | Temps de lecture: 5 min ↻

C'était le jour du réveillon de Noël. Marianne revenait de chez sa fille lorsqu'elle a trouvé son appartement sens dessus dessous. Des cambrioleurs avaient profité de son absence pour s'y introduire et dérober un bijou et des vêtements. Pas grand-chose, des biens sans grande valeur. Mais, au-delà du préjudice matériel, il y a la blessure psychologique. « Depuis lors, je dors mal », explique la sexagénaire, qui vit seule depuis de nombreuses années. « Je m'endors difficilement et je me réveille plusieurs fois par nuit. »

Chaque année, plusieurs dizaines de milliers de Belges sont victimes de cambriolage à leur domicile. Si les statistiques policières témoignent, année après année, de l'évolution du phénomène criminel, elles ne rendent pas compte de l'impact psychologique de ces vols par effraction, vécus parfois très douloureusement par les victimes, comme le suggérait voici quelques semaines encore une étude menée conjointement par l'institut de sondages Dedicated et l'entreprise Verisure.

”

Les réactions à un cambriolage peuvent aller du choc émotionnel au trouble de stress post-traumatique

Evelyne Josse, Psychologue clinicienne et chargée de cours à l'Université de Lorraine

« Les réactions à un cambriolage peuvent aller du choc émotionnel au trouble de stress post-traumatique », confirme Evelyne Josse, psychologue clinicienne et chargée de cours à l'Université de Lorraine. « Elles vont dépendre d'une série d'éléments et notamment – comme on peut le comprendre aisément – du fait que le cambriolage se soit déroulé en présence ou non des habitants, avec ou sans violence. »

Un endroit si symbolique

Pour autant, il ne faut pas banaliser l'impact d'un cambriolage commis dans une maison ou un appartement « vide » de ses occupants. En effet, le logement est un endroit hautement symbolique auquel quatre fonctions, selon Evelyne Josse, peuvent être associées. « C'est d'abord le cocon protecteur où l'on se sent à l'abri des dangers extérieurs », explique la psychologue. « C'est aussi le lieu de notre identité, celui où l'on peut être vraiment soi-même. Mais c'est aussi le lieu

de notre intimité avec des pièces comme la chambre à coucher ou la salle de bain où même les membres de la famille et les amis ne vont pas. Enfin, c'est le lieu de nos trésors, celui où l'on garde les objets ayant une valeur financière mais sentimentale surtout et donc souvent irremplaçables. »

En s'introduisant par effraction dans le domicile, les cambrioleurs piétinent en quelque sorte tout cela : cocon, identité, intimité. Les dévaluent. Et s'emparent en outre d'objets personnels sentimentalement précieux. En résulte une forte impression de violence pour des victimes régulièrement plus marquées par celle-ci que par le préjudice matériel.

« Oui, c'est sûr : savoir que les cambrioleurs ont fouillé partout, cela fait une drôle d'impression », explique Marianne. « Le lendemain du cambriolage, j'ai d'ailleurs lavé des vêtements qui avaient été déplacés. Ce qui me chipote par ailleurs, c'est de savoir comment ils sont entrés. La portée est blindée. Ai-je oublié de la fermer à clé ? Je n'arrive pas à m'en souvenir... »

Une détresse qui perdure parfois

Parfois, les cambriolages débouchent carrément sur des traumatismes. « Une série de choses peuvent l'expliquer », explique Evelyne Josse. « D'abord, le fait d'être directement confronté aux malfrats comme on le disait précédemment. Mais aussi des caractéristiques personnelles. Ainsi, certaines personnes ont plus de risques que d'autres de développer un trouble traumatique. Notamment celles qui ont été victimes de violences sexuelles ou physiques dans

le passé. Ou encore celles qui ont traversé récemment des épreuves comme un deuil ou une séparation. Dans les deux cas, ce sont des facteurs vulnérabilisant. »

”

Certaines personnes ont plus de risques que d'autres de développer un trouble traumatique. Notamment celles qui ont été victimes de violences sexuelles ou physiques dans le passé

Evelyne Josse, Psychologue clinicienne et chargée de cours à l'Université de Lorraine

Selon la spécialiste, le trauma peut aussi s'expliquer par des « situations » particulières. Après un cambriolage, une mère de famille vivant seule avec ses enfants peut éprouver une vulnérabilité parce qu'elle se sent en quelque sorte « invalidée » dans la responsabilité qui lui incombe de protéger sa famille. « Cela peut aussi être le cas d'une personne qui a pris un maximum de dispositions pour lutter contre les vols et qui constate à la suite de l'effraction que celles-ci ne suffisent pas », affirme Evelyne Josse.

Après quelques semaines, l'émotion suscitée par le cambriolage est censée se dissiper. Chez un certain nombre de victimes, la détresse perdure cependant. « Si elle se prolonge au-delà d'un mois, je crois qu'un suivi psychologique est nécessaire », affirme Evelyne Josse. « En particulier pour des personnes qui ont été directement confrontées aux voleurs. »

Selon la psychologue, des thérapies comme l'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing* en anglais) et l'hypnose donnent de bons résultats. Basées sur des découvertes en neurosciences et notamment sur une capacité du cerveau appelée la plasticité neuronale, ces « techniques » font le pari de « désamorcer » les souvenirs traumatiques. « Un souvenir, c'est un réseau de neurones qui communiquent entre eux », affirme Evelyne Josse. « L'idée générale derrière ces thérapies, pas toujours simples à expliquer, c'est de modifier ces réseaux. Comment ? En convoquant ces souvenirs, de la mémoire à long terme à celle à court terme, et puis en les transformant, c'est-à-dire en réduisant leur intensité émotionnelle grâce à certaines techniques. En procédant de la sorte, on peut alors espérer faire d'un élément traumatique du passé un simple mauvais souvenir. »