

Psycho

Nutrition

Bien-être

Sexo

Santé - Psychologie

Cambriolage : comment se remettre du traumatisme ?

S'il laisse des traces matérielles, un cambriolage entraîne également des conséquences psychologiques potentiellement importantes. « Du simple choc émotionnel au trouble de stress post-traumatique », comme nous le décrit une psychologue.

En partenariat avec Destination Santé - 01 déc. 2024 à 19:00 - Temps de lecture : 2 min

01 / 03



Pour exprimer leur ressenti après un cambriolage, il n'est pas rare que les victimes parlent « d'un viol de leur intimité »... Autrement, dit, l'emploi de mots forts qui montrent l'impact potentiellement important d'une telle épreuve.



Photo Adobe Stock

Pour exprimer leur ressenti après un cambriolage, il n'est pas rare que les victimes parlent « d'un viol de leur intimité »... Autrement, dit, l'emploi de mots forts qui montrent l'impact potentiellement important d'une telle épreuve.

« Cela tient principalement au rôle crucial qu'occupe notre logement dans notre équilibre psychique », explique Evelyne Josse, psychologue et maître de conférences associée à l'Université de Lorraine.

Il s'agit en effet de « l'endroit où l'on se sent en sécurité. C'est comme si les murs perdaient leur effet protecteur, affectant profondément ce sentiment de sécurité ».

Quelles conséquences psychologiques ?

« Les réactions peuvent varier de façon considérable, selon les personnes, leur vécu et les contextes », poursuit-elle, en référence par exemple « à la gravité du cambriolage », au fait qu'il soit survenu en cours de journée ou lors de la nuit. Autre aspect majeur : la ou les victimes étaient-elles présentes ?

Et de distinguer le fait « d'être absent durant l'effraction ou d'y avoir assisté de façon impuissante, avec potentiellement des menaces ou des agressions ». A ses yeux, les conséquences peuvent donc aller « d'un simple choc émotionnel à des troubles de [stress post-traumatique](#) ».

Quels symptômes ?

Ils demeurent bien sûr fonction du traumatisme subi. Mais bien souvent, les victimes vivent dans la crainte d'une nouvelle effraction, avec un « sentiment de danger », plus ou moins constant. Au point, dans certains cas, d'y penser à chaque fois qu'elles quittent les lieux ou de ne plus oser partir en vacances...

Le cambriolage représente ainsi un poids permanent. Lequel peut maintenir dans « un état d'alerte constant », poursuit Evelyne Josse. Avec également des « victimes qui sursautent au moindre bruit, dorment d'un sommeil très léger ou souffrent d'insomnie ». Comme pour rester aux aguets...

Quelle prise en charge ?

S'il peut aider bien sûr, le simple fait de renforcer la sécurité du domicile ne suffit pas à effacer le traumatisme... Dans un premier temps, la psychologue préconise « de rétablir une routine quotidienne, le plus vite possible, entre le lever, le coucher, l'heure des repas, rencontrer des amis, de la famille, etc. ».

Il s'agit de tendre au plus vite vers la vie d'avant-cambriolage. Avec l'enjeu de rétablir un environnement sécurisant et « *de créer les conditions pour exprimer son ressenti et ventiler ses émotions* », glisse-t-elle. Et si le besoin s'en ressent, « *si les symptômes perdurent au-delà d'un mois, un suivi psychologique s'avère souvent nécessaire* ».

Magazine Santé

France - Monde

