

 Manuel Inderbitzin

 Iris Stutz

Psychologie

Angoisse après une effraction

Andreas Maercker, chercheur à l'Université de Zurich, décrit les séquelles psychologiques d'une effraction.

Pourquoi une effraction laisse-t-elle des séquelles psychologiques?

Andreas Maercker: le cambrioleur viole la sphère privée de sa victime. Les conséquences psychologiques peuvent aller d'un sentiment d'insécurité à de l'anxiété, ou de la peur que le cambrioleur revienne, par exemple.

Comment les victimes décrivent-elles leur souffrance?

Elles ressentent de la douleur. Quelque chose s'est brisé en elles. Par exemple, la certitude d'être en sécurité chez soi. La douleur psychique est située dans la même région du cerveau que la douleur physique. Elle est par conséquent tout aussi réelle et grave.

Concrètement, quels sont les symptômes?

Beaucoup de victimes font des cauchemars ou se réveillent en sursaut au milieu de la nuit. Elles s'imaginent ce qui serait arrivé si elles avaient surpris les cambrioleurs. Dans des cas extrêmes, les victimes veulent même déménager.

Déménager, est-ce la solution?

Non. Les victimes emportent leurs angoisses dans leur nouveau logement. C'est pourquoi nous recommandons une thérapie par laquelle les victimes sont confrontées à leurs angoisses et retournent sur le lieu de l'effraction.

«La douleur psychique est aussi réelle que la douleur physique.»

Avez-vous connaissance d'autres cas extrêmes?

Oui. Les personnes âgées ayant des problèmes de vue ou d'audition, par exemple, sont si angoissées après une effraction qu'elles souffrent d'hallucinations. Elles croient entendre ou voir les cambrioleurs. Elles s'imaginent qu'ils sont revenus et ont déplacé des objets dans le logement. À cela s'ajoute la peur que des effets personnels aient été volés et que les cambrioleurs les extorquent.

La souffrance est-elle la même chez les femmes et chez les hommes?

La souffrance est la même. Toutefois, les hommes recherchent moins un suivi psychologique que les femmes. C'est ce que j'appelle le «syndrome du cow-boy Marlboro»: les hommes pensent pouvoir s'en sortir seuls et se disent que ce n'est pas la mer à

Prof. Andreas Maercker



boire! Mais ils font des cauchemars ou deviennent plus craintifs. Leurs remèdes: certains se réfugient dans l'alcool, d'autres font plusieurs fois le tour de la maison pour vérifier que tout est fermé avant de partir.

«Déménager est rarement la solution.»

Comment aider ces victimes?

La thérapie a pour but de délimiter les troubles psychiques: est-ce que la victime ne se sent plus en sécurité chez elle ou dans une pièce en particulier? Y a-t-il des sujets qui avant la passionnaient et dont elle ne veut plus entendre parler?

Et après?

Ensuite, nous traitons les causes principales. L'important est que les personnes concernées acceptent ce qui leur arrive. Par la thérapie, on aide les victimes à apaiser leurs angoisses et à gérer la réalité.

Que faire quand on est victime d'une effraction?

Le pire est de tout garder pour soi. Refouler le problème n'est pas la solution. Il faut au contraire parler ouvertement de l'effraction, que ce soit avec sa famille, ses collègues, ses amis, le médecin de famille ou un centre de conseil aux victimes.

Prof. Andreas Maercker

Andreas Maercker (51) a étudié la médecine et la psychologie. Depuis 2005, il est titulaire d'une chaire et responsable de cours à l'Université de Zurich. Engagé dans différents comités internationaux, il dirige notamment le groupe de travail sur les troubles liés au stress à l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

Andreas Maercker dirige également le service ambulatoire de traitement des traumatismes, une institution ouverte à tous. L'équipe de ce service conseille dans le choix d'une psychothérapie adaptée, mène des expertises et prodigue des traitements psychothérapeutiques.