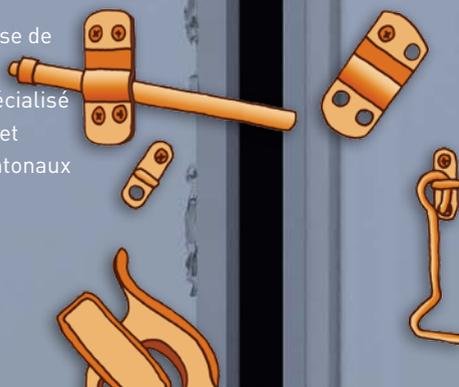




Cambriolage : et maintenant ?

Des conseils pour vous aider à reprendre une vie normale

Votre police et la Prévention Suisse de la Criminalité (PSC) – un organe intercantonal de coordination spécialisé de La Conférence des directrices et directeurs des départements cantonaux de justice et de police (CCDJP)



Petite liste de contrôle des démarches administratives

- Faites opposition sur vos cartes et faites bloquer les numéros de téléphone portables en appelant le numéro des hotlines concernées.
- Contactez votre assureur (de nombreuses compagnies ont un numéro d'urgence) en leur indiquant le service de police qui est intervenu (nom du policier ou de la policière responsable y compris) pour que ce dernier puisse directement demander une copie du rapport établi.
- Si des clés ont été volées, organisez le changement des serrures concernées.
- Profitez des offres de conseil en sécurité proposées par les polices cantonales. Des spécialistes proposent des conseils gratuits sur les éventuelles mesures à prendre pour rendre votre logement ou votre maison plus sûrs. Les adresses sont disponibles sur le site www.skppsc.ch
→ **Contact police.**
- Si des pièces d'identité ont été volées, contactez les services compétents pour refaire vos papiers.

Adresses utiles

- www.cambriolage.police.be.ch est un site de la police cantonale bernoise qui traite la thématique de manière exhaustive.
- www.passeportsuisse.ch est le site de la Confédération qui fournit des informations sur les passeports et les cartes d'identité, ainsi que sur les démarches de renouvellement respectives.

Vous avez été victime d'un cambriolage ?

Les cambrioleurs dégradent et volent les biens d'autrui. Réparer des dégâts matériels, remplacer des objets et entreprendre les démarches administratives nécessaires sont certes des tâches fastidieuses, laborieuses et épuisantes à accomplir, mais surmonter le fait qu'un-e inconnu-e s'est introduit-e dans votre sphère privée et intime l'est tout autant. De plus, dans ce domaine-là, aucune assurance ne vous assistera. En revanche, vous pouvez demander de l'aide (professionnelle) et suivre certains conseils qui pourraient vous soutenir. Nous avons réuni ci-après des informations qui peuvent vous être fort utiles.



*Si vous avez été cambriolés,
appelez immédiatement la police
et ne touchez à rien !*



Pour enquêter efficacement, la police a besoin de votre aide

Tout cambriolage est une infraction qui est poursuivie d'office. Comme son nom l'indique, la police ouvre donc une enquête dès qu'elle est informée d'un tel délit sans que vous, la victime, vous n'ayez besoin de porter plainte. Ainsi, la policière ou le policier qui vient chez vous vous posera un grand nombre de questions. En effet, chaque information sur la (possible) manière d'avoir procédé du ou des cambrioleur(s), sur l'endroit et l'heure sont des éléments cruciaux pour mener une enquête. Puis, la police doit également chercher et sauvegarder les traces laissées, si nécessaire avec le concours du service de l'identité judiciaire.

Par ailleurs, vous souhaitez très certainement remettre de l'ordre chez vous au plus vite. Sachez toutefois qu'il ne faut surtout pas ni ranger ni nettoyer avant l'arrivée de la police. Sans constat et sans traces, la chance de pouvoir confondre le ou les cambrioleurs est quasi nulle.

Une fois que la police a fini de relever les traces, il faut répertorier les objets volés. Pour ce faire, vous devez décrire le plus précisément possible tous les objets de valeur qui ont été volés. Ces informations sont ensuite enregistrées dans la base de données de la police pour que celle-ci, si elle saisit les objets plus tard, puisse les associer à votre nom et vous les restituer. Sachez en outre que les factures, les numéros d'appareil, etc. sont utiles lorsqu'il vous faut estimer les dégâts subis, puis aussi pour être dédommagé-e par l'assureur.

Et vous aussi, vous avez besoin de soutien

Une ou plusieurs personnes se sont introduites chez vous à votre insu après avoir cassé une fenêtre ou forcé une porte, ont tout mis sens dessus dessous et ont volé des affaires. Aux yeux d'un cambrioleur, un appartement ou une maison n'est autre chose qu'un endroit quelconque qui renferme un butin qu'il convoite. Or, pour vous, les quatre murs entre lesquels vous vivez représentent bien plus qu'une simple enveloppe qui vous protège contre le vent, la pluie et le froid; de même, certains objets sont irremplaçables en raison d'une grande valeur affective, comme les bijoux hérités d'une grand-mère, par exemple.

En effet, tout appartement ou maison, avec son aménagement intérieur et son équipement personnalisés, est partie intégrante d'une histoire de vie, la vôtre en l'occurrence! C'est votre «chez vous» dont il est question et, par conséquent, il a une valeur bien plus grande que la simple valeur matérielle calculable à partir de chiffres.

Il n'est donc pas étonnant de constater que beaucoup de victimes de cambriolage rapportent que les dommages matériels engendrés leur semblaient être moins importants que les dégâts psychologiques subis. Elles se sont senties agressées dans leur propre sphère privée et leur besoin fondamental de sécurité et de confiance s'était effondré. Tout aussi souvent, les victimes racontent qu'elles se sont senties seules et abandonnées face à l'angoisse et au traumatisme.

Nous regrettons ces constats qui, en partie, sont malheureusement vrais. Il faut savoir que dans le domaine du cambriolage, la police est chargée du travail de prévention et d'enquête et, d'après la loi suisse, les services d'aide aux victimes doivent assister seulement les victimes qui ont été en contact direct avec un malfaiteur.

Pour cette raison, nous nous permettons de vous proposer ci-après quelques conseils¹ sur comment vous pouvez vous-même, après avoir subi un cambriolage, panser vos blessures émotionnelles et retrouver votre assurance habituelle.

¹ Source: Rahel Bachem, Prof. Dr. Dr. Andreas Maercker (2011): «Puis-je encore me sentir chez moi?», un guide pour retrouver une vie normale après un cambriolage.



Accordez-vous un peu répit

Ne succombez pas au stress. Après avoir rangé et éventuellement effectué quelques réparations, et après avoir fait toutes les démarches administratives, accordez-vous un peu de répit, faites une pause. Cela va vous aider à mieux surmonter l'expérience négative que vous avez vécue.

Une peine partagée est une demi peine

Il va sans dire qu'un cambriolage est une expérience douloureuse à laquelle chaque personne réagit différemment et qui peut se traduire, entre autres, par des réactions de stress, des crises d'angoisse et des troubles du sommeil, par exemple. Le silence n'est pas toujours d'or ! Confiez-vous à vos amis et à vos proches en leur parlant non seulement du cambriolage, mais aussi de vos peurs et inquiétudes. En revanche, si après un laps de temps assez long, vous luttez toujours contre de fortes réactions de stress liées à cette expérience, n'hésitez pas à chercher de l'aide auprès d'un médecin ou d'un thérapeute.

Les habitudes de vie rassurent...

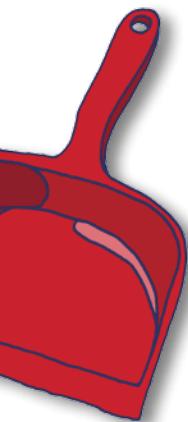
Nos habitudes de la vie quotidienne nous procurent le sentiment de protection et servent de repères, et cela est tout particulièrement vrai dans le domaine de l'habitat, deux mots qui, par ailleurs, sont formés sur la même racine. Nous vous conseillons donc de veiller à conserver vos habitudes, comme les invitations, les rituels autour des repas ou les soirées de jeux de société, par exemple. Il est aussi très important de rester en contact avec vos amis et de maintenir les sorties. La vie continue et, en l'acceptant, vous allez faire de nouvelles expériences positives qui vous empêcheront de broyer du noir et de tourner en rond.

...tandis que les petits changements font du bien !

Après que votre logement a été mis sens dessus dessous par un ou plusieurs cambrioleurs, vous n'avez peut-être pas vraiment envie de remettre les objets à leur place habituelle, mais de changer votre décor intérieur. C'est un excellent moyen pour vous réapproprier votre chez vous. Une action concrète, donc, qui peut vous faire du bien.

Améliorez activement votre qualité de vie !

Ne laissez pas un cambrioleur vous voler votre joie de vivre habituelle ! Dans le guide «Puis-je encore me sentir chez moi»², vous trouverez un grand nombre de conseils fort utiles pour vous aider à améliorer votre qualité de vie comme, entre autres, des exercices de détente ou de pensée positive. Puis, comme déjà évoqué, si des symptômes, tels que des troubles du sommeil, des crises d'angoisse, des peurs paniques, des gestes compulsifs, etc., perdurent, demandez de l'aide à un professionnel.





Prévention Suisse de la Criminalité
Maison des cantons
Speichergasse 6
Case postale
3001 Berne

www.skppsc.ch

Cambriolage: et maintenant ?

Des conseils pour vous aider à reprendre une vie normale

Cette brochure est disponible dans les postes de police en Suisse, comme toutes les publications de la PSC.

Merci d'adresser directement les commandes de grande quantité à votre police cantonale.

La brochure est éditée en allemand, français et italien.

Toutes les versions sont également disponibles en téléchargement au format PDF sur www.skppsc.ch.

Texte / rédaction Prévention Suisse de la Criminalité PSC
Source: Dépliant de la Police cantonale bernoise
«Un cambriolage – que faire?»

Graphisme Weber & Partner, www.weberundpartner.com

Impression Stämpfli Publications SA, CH-3001 Berne

Tirage fr: 30 000 ex. | all: 80 000 ex. | it: 10 000 ex.

Copyright Prévention Suisse de la Criminalité PSC
mars 2015, 1^{ère} édition