

LE PROTOCOLE HABITAT DISCRET

*Le guide complet pour ne plus jamais
être une cible vulnérable après 50 ans*

— — —

Par François Delacroix

*D'après le protocole du Capitaine Renard — Ancien
du GIGN*

*Sans alarme. Sans installation. Sans compétences
techniques.*

Note importante avant de commencer

Ce guide a été rédigé par François Delacroix, ancien professeur d'histoire, à partir du protocole transmis par le Capitaine Renard, ex-membre du GIGN (Groupe d'Intervention de la Gendarmerie Nationale) pendant trente ans.

Les techniques et habitudes décrites dans ce guide sont le fruit de trente années d'expérience opérationnelle dans les unités d'élite de la gendarmerie française. Elles sont conçues pour être applicables par n'importe qui, sans compétence technique particulière, sans budget important, et sans installation complexe.

Ce guide ne remplace pas les conseils d'un professionnel de la sécurité pour des situations spécifiques. En cas de danger immédiat, composez le 17 (Police/Gendarmerie) ou le 15 (SAMU).

Toutes les anecdotes et témoignages présents dans ce guide sont authentiques. Certains noms ont été modifiés à la demande des personnes concernées.

— — —

Comment utiliser ce guide

Ce guide est structuré en six sections progressives. Vous pouvez le lire du début à la fin lors d'une première lecture, puis revenir aux sections spécifiques selon vos besoins.

La Section 6 contient la checklist complète des 47 points et le calendrier de mise en place semaine par semaine. C'est votre outil de travail principal — ne le négligez pas.

Le temps nécessaire pour appliquer l'intégralité du protocole est d'environ 3 heures pour la checklist initiale, et 20 minutes par départ pour le protocole d'absence. Les habitudes quotidiennes deviendront automatiques en moins de 21 jours.

Conseil pratique

Imprimez la checklist des 47 points (Section 6) et gardez-la dans un tiroir facilement accessible. C'est le document que vous utiliserez le plus souvent.

Sommaire

INTRODUCTION — Pourquoi ce guide existe

Mon cambriolage. La rencontre. Ce que j'ai découvert.

SECTION 1 — Le Regard du Cambrioleur

Chapitre 1 : Comment fonctionne vraiment un cambrioleur professionnel

Chapitre 2 : Les 5 profils de cambrioleurs que vous pouvez rencontrer

Chapitre 3 : Le Test du Trottoir

Chapitre 4 : Les 9 Signaux Invisibles que votre maison envoie

Chapitre 5 : Les 3 Erreurs que commettent presque tous les retraités propriétaires

Chapitre 6 : Ce que les faux artisans et démarcheurs repèrent en premier

SECTION 2 — Sécuriser Portes, Fenêtres et Points d'Entrée

Chapitre 7 : Les points d'entrée réels — pas ceux que vous croyez

Chapitre 8 : La règle des 3 minutes

Chapitre 9 : Renforcer vos portes et fenêtres sans installation

Chapitre 10 : Le positionnement des volets

Chapitre 11 : Les accès secondaires oubliés

Chapitre 12 : L'éclairage extérieur stratégique

SECTION 3 — Habitudes et Routines Discrètes

Chapitre 13 : Pourquoi la prévisibilité est votre plus grande vulnérabilité

Chapitre 14 : Le Protocole Boîte aux Lettres

Chapitre 15 : Ce qu'il ne faut jamais dire ni poster

Chapitre 16 : Gérer vos absences courtes

Chapitre 17 : Gérer vos absences longues

Chapitre 18 : Construire un réseau de vigilance discret

SECTION 4 — Reconnaître les Techniques de Repérage

Chapitre 19 : Les 7 techniques de repérage préalable

Chapitre 20 : Le profil exact du faux artisan

Chapitre 21 : Gérer une situation suspecte à votre porte

Chapitre 22 : Les signaux d'un voisinage qui change

Chapitre 23 : Les escroqueries préparatoires

SECTION 5 — Protection Psychologique

Chapitre 24 : Retrouver un sentiment de sécurité réel

Chapitre 25 : Ce que faire si vous constatez une intrusion

Chapitre 26 : Comment réagir à un bruit suspect la nuit

Chapitre 27 : Stocker vos objets de valeur intelligemment

Chapitre 28 : Récupérer psychologiquement après un cambriolage

Chapitre 29 : Protéger vos documents et votre identité

SECTION 6 — Checklist Complète et Calendrier

Chapitre 30 : La Checklist des 47 Points

Chapitre 31 : Le Calendrier Semaine par Semaine

Chapitre 32 : Les 5 Habitudes Quotidiennes

Chapitre 33 : Adapter le Protocole à votre Situation

Chapitre 34 : Maintenir le Protocole dans le Temps

CONCLUSION + ANNEXES

Introduction — Pourquoi ce guide existe

Mon cambriolage

C'était un mardi après-midi ordinaire. Le genre de mardi que vous avez vécu des centaines de fois sans jamais vous en souvenir. J'avais un rendez-vous chez le médecin à 14 heures — un contrôle de routine. Une heure, peut-être deux. Je suis parti sans y penser, en refermant la porte comme je le fais toujours.

En rentrant vers 16 heures, j'ai remarqué quelque chose d'anormal avant même d'entrer. La porte de derrière était entrebâillée. Pas grande ouverte. Légèrement. Quelques centimètres.

Mon coeur s'est arrêté.

J'ai poussé la porte. Les tiroirs du buffet de la cuisine étaient ouverts. Leurs contenus éparpillés sur le sol. Dans le couloir, une chaise avait été renversée. Dans ma chambre, le tiroir de la commode — celui où ma femme gardait ses bijoux avant de disparaître il y a quatre ans — était ouvert et vide.

L'alliance de mariage avait disparu. Les boucles d'oreilles en or qu'elle portait le jour de notre mariage. La montre que mon père m'avait offerte pour mes quarante ans.

Je me suis assis sur le bord du lit. Et je suis resté là, sans bouger, pendant je ne sais combien de temps.

Ce n'était pas la valeur des objets qui me paralysait. C'était autre chose. Quelque chose de plus profond et de plus difficile à nommer. Quelqu'un était entré ici. Avait marché dans ces pièces. Avait ouvert mes tiroirs. Avait touché les affaires de ma femme. Avait marché dans ma vie comme si elle lui appartenait.

Ce sentiment d'intrusion — pas de vol, d'intrusion — ne m'a pas quitté pendant des mois.

Ce que j'ai ressenti ensuite

Les semaines qui ont suivi ont été les plus difficiles de ces dernières années. Plus difficiles que je ne l'aurais imaginé.

Je vérifiais les fenêtres quatre fois avant de me coucher. Je me levais la nuit au moindre bruit. Je ne partais plus faire mes courses sans me demander ce que je trouverais en rentrant. La maison où j'avais vécu vingt-deux ans, élevé mes enfants, vieilli avec ma femme — cette maison n'était plus un refuge. Elle était devenue une source d'angoisse permanente.

J'ai cherché des solutions. Sur internet, j'ai trouvé des systèmes d'alarme à 800 euros avec abonnements mensuels. Des caméras connectées à installer soi-même. Des applications sur téléphone. Des capteurs de mouvement à relier à des centrales.

J'ai appelé une société de télésurveillance. Un commercial très aimable s'est déplacé. Il m'a expliqué les forfaits, les délais d'intervention, les garanties.

En le raccompagnant à sa voiture, j'ai vu le véhicule garé devant chez moi. Un grand van avec le logo de la société en lettres rouges sur fond blanc. Lisible depuis cinquante mètres.

J'ai repensé à ce que le Capitaine Renard m'avait dit quelques jours plus tôt, lors d'une réunion de quartier où nous nous étions croisés pour la première fois : 'Un panneau d'alarme visible sur votre façade ne dissuade pas les professionnels. Il leur dit que vous avez quelque chose qui vaut la peine d'être protégé.'

Je n'ai pas signé le contrat.

Et je me suis retrouvé seul dans mon salon, sans solution, avec l'impression que je n'y arriverais jamais.

La rencontre avec le Capitaine Renard

Le Capitaine Renard avait assisté à notre échange lors de cette réunion de quartier. Il m'avait écouté raconter mon cambriolage. Quelques jours plus tard, il m'avait rappelé.

'Comment avancez-vous dans votre mise en sécurité ?' m'a-t-il demandé.

Je lui ai tout raconté. Internet. L'alarme. Le commercial. Le van floqué devant chez moi.

Il y a eu un silence. Puis il a ri doucement.

'François, c'est exactement le chemin que prennent tous ceux qui finissent par rester vulnérables. Ils

cherchent une solution technique. Alors qu'ils ont besoin d'une solution comportementale.'

Il m'a proposé quelque chose. Il avait développé au fil de trente ans au GIGN un protocole complet. Un système précis, simple et discret, pour rendre n'importe quelle maison difficile à cibler. Pas des gadgets. Pas des alarmes à abonnements. Des habitudes. Des réflexes. Une façon de vivre qui fait de vous une cible ingrate.

'Je ne suis pas doué pour écrire,' m'a-t-il dit. 'Mais vous, vous êtes professeur. Vous pourriez aider d'autres personnes à comprendre ce que je sais.'

J'ai accepté sans hésiter une seule seconde.

Ce que j'ai découvert

Pendant plusieurs semaines, je me rendais chez le Capitaine Renard en début de soirée. Il m'expliquait. Je prenais des notes. Je posais des questions. Il me corrigeait quand je simplifiait trop, me ralentissait quand j'allais trop vite.

Ce que j'ai découvert au fil de ces semaines m'a profondément changé. Pas seulement dans ma façon de voir ma maison. Dans ma façon de voir mon quotidien, mes habitudes, ma place dans mon quartier.

J'ai compris pourquoi j'avais été choisi, moi. Pas par hasard. Pas par malchance. Par une série de signaux que j'envoyais sans le savoir, depuis des années, qui faisaient de moi une cible évidente pour quiconque savait les lire.

Et j'ai compris que corriger ces signaux ne demandait pas de budget important, pas de compétences techniques, pas d'installation complexe. Juste des habitudes précises. Un protocole clair. Et un peu de temps.

Ce que vous allez ressentir dans quelques heures

Après avoir appliqué la checklist complète de ce guide — environ trois heures un samedi après-midi — vous allez ressentir quelque chose que vous n'avez peut-être pas ressenti depuis longtemps.

La certitude calme d'avoir fait ce qu'il fallait.

Pas de l'euphorie. Pas du soulagement spectaculaire. Juste cette sensation tranquille et solide que votre maison ne crie plus 'venez ici'. Que vous n'êtes plus sur la liste de personne. Que vous avez repris le contrôle de votre environnement.

Cette sensation — le Capitaine Renard l'appelle 'la tranquillité du soldat'. L'état d'esprit de quelqu'un qui a fait tout ce qui était en son pouvoir, et qui peut maintenant vivre sereinement.

C'est ce que vous allez trouver dans ce guide.



*SECTION 1 : LE REGARD DU
CAMBRIOLEUR Comprendre comment vous êtes
évalué avant même d'être approché*

Avant de changer quoi que ce soit chez vous, vous devez comprendre comment pense un cambrioleur professionnel. Pas pour vous mettre à sa place de façon morbide — mais parce que c'est la seule façon de comprendre ce qu'il voit quand il regarde votre maison.

Cette section va vous donner, pour la première fois, le regard de l'autre côté. Celui que personne ne vous a jamais expliqué.

Chapitre 1 — Comment fonctionne vraiment un cambrioleur professionnel

La différence fondamentale entre le cambrioleur opportuniste et le professionnel

Il existe deux grandes catégories de cambrioleurs, et comprendre cette différence est essentielle pour adapter votre protection.

Le cambrioleur opportuniste est celui qui passe devant une maison et voit une fenêtre ouverte, une porte de garage mal fermée, une absence évidente. Il ne planifie pas. Il réagit à une opportunité qui se

présente. C'est le profil le moins sophistiqué — et celui contre lequel les mesures de sécurité classiques (serrures, alarmes visibles) fonctionnent le mieux.

Le cambrioleur professionnel est une tout autre affaire. Il ne réagit pas à une opportunité. Il la crée. Il observe, analyse, planifie. Il a un mode opératoire rodé, souvent transmis au sein d'un réseau. Il sait exactement quoi chercher, comment entrer, combien de temps il dispose, et comment partir sans laisser de traces.

C'est contre le cambrioleur professionnel que ce protocole a été conçu. Parce que c'est lui qui cible les propriétaires de plus de 55 ans.

Le rapport effort/risque — la seule équation qui compte

Pour comprendre comment un cambrioleur professionnel pense, il faut comprendre une seule équation : le rapport entre l'effort nécessaire pour entrer et le risque d'être pris, mis en balance avec la valeur estimée de ce qu'il trouvera.

Si l'effort est faible, le risque est faible, et la valeur estimée est haute — il choisit votre maison.

Si l'effort semble important, le risque semble élevé, ou la valeur estimée est incertaine — il passe à la maison d'à côté.

C'est aussi simple que ça. Tout le protocole que vous allez apprendre dans ce guide vise un objectif unique : faire pencher cette équation contre vous. Rendre

l'effort perçu plus important. Rendre le risque perçu plus élevé. Rendre la valeur estimée incertaine.

Le principe clé du Capitaine Renard

Un cambrioleur professionnel ne choisit jamais la maison la plus difficile dans une rue. Il choisit la plus facile. Votre objectif n'est pas de devenir imprenable — c'est de ne pas être la plus facile.

Comment une rue résidentielle est 'lue' en moins de dix minutes

Le Capitaine Renard m'a expliqué comment ses équipes, lors d'enquêtes sur des réseaux de cambrioleurs, avaient reconstitué leurs méthodes de sélection de cibles. Voici ce qu'elles font typiquement.

Un ou deux membres du réseau passent en voiture dans une rue résidentielle, lentement, en semaine en journée. Pas de façon suspecte — ils roulent normalement, mais regardent. Ils notent mentalement ou sur leur téléphone les maisons qui présentent plusieurs des signaux qu'ils recherchent.

Ils reviennent à pied un autre jour, à une heure différente, pour confirmer leurs observations et noter des détails supplémentaires. Parfois ils sonnent à quelques portes sous un prétexte (demander une adresse, proposer un service) pour obtenir des informations sur la présence des occupants.

En moins de dix minutes d'observation répartie sur deux ou trois passages, ils ont cartographié les trois ou quatre maisons les plus intéressantes d'une rue. Le

choix final se fait ensuite selon leur créneau d'intervention disponible.

Pourquoi les quartiers calmes sont devenus les quartiers les plus ciblés

Beaucoup de propriétaires pensent que vivre dans un quartier calme, résidentiel, avec peu de passage les protège. C'est une erreur de raisonnement importante.

Les quartiers calmes sont précisément ceux que les réseaux professionnels ciblent en priorité. Pour trois raisons simples : moins de témoins potentiels, des maisons souvent plus grandes donc potentiellement plus garnies, et des habitants dont les habitudes régulières et prévisibles offrent des créneaux d'intervention clairs.

Un quartier animé, avec beaucoup de passage et de va-et-vient, est en réalité plus dissuasif pour un cambrioleur professionnel qu'un quartier pavillonnaire calme où personne ne remarque rien d'inhabituel.

— — —

Chapitre 2 — Les 5 profils de cambrioleurs que vous pouvez rencontrer

Profil 1 — Le cambrioleur solo opportuniste

Caractéristiques : agit seul, sans plan élaboré, réagit à une opportunité visible. Généralement plus jeune,

moins expérimenté, souvent sous l'emprise de substances.

Mode opératoire : cherche une entrée facile et rapide. Fenêtre ouverte, porte de jardin non verrouillée, absence évidente. Entre, prend ce qui est visible et accessible, ressort rapidement.

Comment s'en protéger : les mesures de sécurité classiques fonctionnent bien contre ce profil. Ne jamais laisser de fenêtre ouverte en absence. Toujours verrouiller toutes les entrées. Ne pas laisser d'objets de valeur visibles depuis l'extérieur.

Profil 2 — L'équipe organisée en réseau

Caractéristiques : groupe de deux à cinq personnes, rôles définis (guetteur, entreur, chargeur), planification préalable, véhicule banalisé.

Mode opératoire : repérage préalable sur plusieurs jours, intervention rapide et coordonnée, véhicule en attente moteur tournant. Peuvent vider une maison en moins de quinze minutes.

Comment s'en protéger : c'est contre ce profil que le protocole complet est le plus efficace. L'invisibilité, l'imprévisibilité, et l'absence de signaux sont vos meilleures armes.

Profil 3 — Le faux artisan éclairé

Caractéristiques : se présente comme un professionnel (électricien, plombier, agent EDF/Engie, ramoneur). Vient seul. L'objectif n'est pas de cambrioler lors de cette visite, mais de recueillir des informations.

Mode opératoire : sonne à la porte avec un prétexte crédible. Si vous ouvrez, il observe l'intérieur, note la disposition des pièces, évalue les objets de valeur visibles, pose des questions anodines sur votre situation (vivez-vous seul ? partez-vous souvent en vacances ?). Il repart et revient plus tard, seul ou en équipe.

Comment s'en protéger : ne jamais laisser entrer quelqu'un sans rendez-vous préalable. Vérifier systématiquement l'identité professionnelle. Ne jamais répondre aux questions sur vos habitudes ou votre situation personnelle. (Voir Chapitre 20 pour le protocole complet.)

Profil 4 — Le repéreur professionnel mandaté

Caractéristiques : travaille exclusivement pour le compte d'un réseau, ne cambriolera jamais lui-même. Son seul rôle est de sélectionner les cibles et de recueillir des informations.

Mode opératoire : peut passer des jours à observer un quartier depuis un véhicule, à pied avec un prétexte (promener un chien, faire du jogging), ou en sonnant aux portes. Transmet ses informations au réseau qui intervient ensuite.

Comment s'en protéger : votre imprévisibilité est votre meilleure protection. Quelqu'un qui vous observe plusieurs jours ne doit pas pouvoir établir un planning clair de vos absences.

Profil 5 — Le démarcheur extracteur d'informations

Caractéristiques : peut être une arnaque commerciale ou un repéreur déguisé. Se présente comme vendeur, enquêteur, agent municipal.

Mode opératoire : engage la conversation à votre porte, parfois avec un formulaire ou un document officiel d'apparence. Pose des questions dont les réponses lui permettent d'évaluer votre vulnérabilité : votre âge, votre situation familiale, si vous êtes propriétaire, si vous partez souvent.

Comment s'en protéger : ne jamais répondre aux questions personnelles sur le pas de sa porte. Avoir un script de réponse prêt à l'emploi. (Voir Section 4.)

— — —

Chapitre 3 — Le Test du Trottoir

C'est l'exercice le plus important de ce guide. Celui que le Capitaine Renard m'a fait faire le premier jour. Celui qui m'a ouvert les yeux en cinq minutes.

L'exercice exact

Sortez de chez vous. Traversez la rue. Placez-vous sur le trottoir d'en face, à une distance d'environ quinze mètres de votre façade. Regardez votre maison comme si vous la voyiez pour la première fois. Comme si vous étiez un étranger qui passe dans cette rue.

Regardez pendant deux minutes. Notez tout ce que vous observez. Sans filtre. Sans vous dire 'oui mais ça c'est normal'. Juste : qu'est-ce que cette maison me dit ?

Puis faites le même exercice de nuit, entre 20h et 22h. Ce que vous voyez la nuit est souvent très différent de ce que vous voyez le jour.

Les 9 zones à observer

1. La boîte aux lettres — est-elle pleine ? Le nom affiché est-il complet ? Y a-t-il des publicités qui débordent ?
2. La façade et les volets — leur position dit-elle quelque chose sur votre présence ? Sont-ils toujours dans la même position à la même heure ?
3. Le jardin et les abords — l'état général trahit-il une absence récente ou une présence irrégulière ?
4. La sonnette et l'interphone — votre nom complet y est-il affiché ? Y a-t-il plusieurs noms ou un seul ?
5. Les fenêtres — peut-on voir l'intérieur depuis la rue ? Des objets de valeur sont-ils visibles ?
6. L'éclairage — y a-t-il des zones d'ombre importantes la nuit ? L'éclairage intérieur visible depuis l'extérieur suit-il un schéma régulier ?
7. Le garage et les accès secondaires — leur état est-il sécurisé ? Des équipements sont-ils visibles à travers une fenêtre de garage ?

8. Les équipements visibles — tondeuse, vélos, outillage — sont-ils accessibles depuis la rue ou le jardin ?
9. Les signes de présence ou d'absence — poubelles sorties, courrier accumulé, herbe haute — quels signaux d'absence votre maison émet-elle en ce moment ?

Ce que vous devez noter

Après cet exercice, notez honnêtement : combien de signaux négatifs avez-vous identifiés ? Qu'est-ce que votre maison dit de vous à quelqu'un qui sait lire ces signaux ?

Ne vous découragez pas si la liste est longue. La plupart des gens qui font cet exercice pour la première fois sont surpris par ce qu'ils découvrent. Le Capitaine Renard dit que c'est normal : 'Vous avez passé des années à regarder votre maison depuis l'intérieur. Personne ne vous a jamais appris à la regarder depuis l'extérieur.'

Action immédiate

Faites le test du trottoir aujourd'hui, avant de continuer à lire. Notez ce que vous observez. Cette liste sera votre point de départ pour la checklist de la Section 6.

— — —

Chapitre 4 — Les 9 Signaux Invisibles que votre maison envoie

Ces neuf signaux sont ceux que le Capitaine Renard a identifiés comme les plus fréquemment exploités par les cambrioleurs professionnels. Ils sont 'invisibles' dans le sens où vous ne les voyez plus — vous y êtes habitué. Mais un regard extérieur les repère immédiatement.

Signal 1 — La boîte aux lettres

Une boîte aux lettres qui déborde dit deux choses simultanément : vous n'êtes pas là depuis au moins deux à trois jours, et vous ne faites pas attention à ce qui se passe à l'entrée de votre propriété.

Le problème n'est pas seulement le courrier accumulé. C'est aussi le nom affiché sur la boîte. Un nom complet — prénom et nom de famille — permet à n'importe qui, en trente secondes sur internet, de vérifier si vous êtes propriétaire, veuf ou veuve, de quel âge vous êtes approximativement, si vous vivez seul.

- Ne jamais laisser le courrier s'accumuler plus de 24 heures.
- N'afficher que l'initiale du prénom suivie du nom, ou uniquement le numéro de logement.
- En cas d'absence, mandater une personne de confiance pour relever le courrier quotidiennement.

Signal 2 — Les volets

Les volets fermés en journée signalent une absence. Les volets ouverts chaque matin à la même heure et fermés chaque soir à la même heure créent un

planning prévisible qui facilite le calcul du créneau d'intervention.

La solution n'est pas de garder les volets dans une position fixe — c'est de varier légèrement leurs positions et leurs horaires d'ouverture/fermeture. L'imprévisibilité, même légère, suffit à brouiller le signal.

- Varier l'heure d'ouverture des volets de 15 à 30 minutes chaque jour.
- En absence courte, laisser certains volets dans une position mi-ouverte plutôt que complètement fermés.
- En absence longue, mandater quelqu'un pour ouvrir et fermer les volets à des heures irrégulières.

Signal 3 — Le jardin

Un jardin parfaitement entretenu signale soit une présence régulière, soit un service de jardinage (donc des absences prévues et connues). Un jardin laissé à l'abandon signale une absence prolongée ou un manque d'attention général. Dans les deux cas, le message envoyé peut être exploité.

L'objectif est un jardin qui semble régulièrement entretenu mais sans signe d'entretien récent ou de service extérieur.

- Ne pas laisser l'herbe dépasser les 10-12 cm en période de croissance.
- Éviter les tontes impeccables à intervalles très réguliers et prévisibles.

- En absence, demander à quelqu'un de faire une tonte simple plutôt qu'un entretien complet visible.

Signal 4 — La sonnette et le nom affiché

Votre nom complet sur la sonnette ou la boîte aux lettres est une invitation à la recherche. En trente secondes sur les pages blanches ou les réseaux sociaux, n'importe qui peut confirmer votre âge approximatif, votre situation familiale, et s'assurer que vous correspondez au profil qu'il recherche.

- Remplacer le nom complet par l'initiale du prénom et le nom, ou simplement par le numéro de logement.
- En immeuble, éviter d'indiquer votre nom sur la porte de l'appartement — le numéro suffit.

Signal 5 — Les lumières

La lumière allumée dans la même pièce, à la même heure, chaque soir, crée une carte de vos habitudes domestiques. Un observateur attentif peut déduire quelle pièce vous occupez le soir, à quel moment vous vous couchez, et si vous êtes seul ou accompagné.

La solution est la variation. Pas nécessairement l'obscurité — une maison totalement sombre la nuit signale aussi une absence.

- Varier les pièces éclairées le soir.
- Utiliser des minuteries peu coûteuses (moins de 15 euros) pour allumer et éteindre des lampes à des heures variables en votre absence.

- Ne jamais laisser une maison complètement sombre plusieurs nuits de suite.

Signal 6 — Les objets visibles depuis la fenêtre

Avant même d'approcher, un observateur évalue l'intérêt d'un domicile par ce qu'il voit depuis la rue ou le trottoir. Un téléviseur de grande taille visible depuis la fenêtre du salon, des équipements informatiques, des objets de décoration visiblement coûteux — tout cela augmente l'intérêt de votre domicile comme cible.

- Décaler les meubles de façon à ce que les objets de valeur ne soient pas directement visibles depuis la rue.
- Utiliser des rideaux ou voilages dans les pièces du rez-de-chaussée visibles de l'extérieur.
- Ne jamais laisser d'équipements informatiques, d'instruments de musique ou de matériel photographique visible depuis une fenêtre.

Signal 7 — Les habitudes de sortie

Si vous partez chaque matin à 9h30 et rentrez chaque soir à 18h, vous offrez un créneau d'intervention de huit heures trente, prévisible, répétable, fiable. Un observateur qui note vos départs et retours pendant trois jours dispose de tout ce dont il a besoin.

- Varier légèrement vos heures de départ et de retour — même 15 à 20 minutes de variation suffisent à brouiller le signal.

- Garer votre voiture de façon à ce que sa présence ou son absence ne soit pas immédiatement lisible depuis la rue.
- Éviter les séquences trop régulières et prévisibles : même activité, même jour, même heure, chaque semaine.

Signal 8 — Les traces d'absence

Poubelles sorties mais jamais rentrées. Colis laissé devant la porte depuis deux jours. Herbe haute après une semaine de pluie. Chacune de ces petites choses, prise isolément, est anodine. Combinées, elles constituent un tableau d'absence évident.

- Rentrer les poubelles le jour même de la collecte.
- Ne jamais laisser un colis devant la porte.
S'organiser avec un voisin pour récupérer les livraisons en votre absence.
- Vérifier visuellement depuis la rue l'aspect général de votre propriété avant chaque départ de plus de 24 heures.

Signal 9 — Les réseaux sociaux

Une publication Facebook annonçant vos vacances, ou même simplement montrant une photo depuis un lieu éloigné de chez vous, signale à quiconque vous connaît — ou vous suit — que votre domicile est vide.

Ce signal est particulièrement insidieux parce que vous n'avez pas conscience de le donner. Vous partagez une belle photo de vacances. Mais vos paramètres de confidentialité ne sont peut-être pas aussi restrictifs que vous le croyez.

- Ne jamais publier de photos de vacances en temps réel. Attendre le retour.
- Vérifier les paramètres de confidentialité de votre compte Facebook — les publications doivent être visibles uniquement par vos 'Amis', pas par 'Tout le monde' ou 'Amis d'amis'.
- Ne jamais mentionner vos dates d'absence dans des commentaires ou messages publics.



Chapitre 5 — Les 3 Erreurs que commettent presque tous les retraités propriétaires

Erreur 1 — Croire que leur quartier les protège

'Ici tout le monde se connaît.' 'C'est un quartier calme.' 'On n'a jamais eu de problèmes ici.'

Ces phrases sont les plus dangereuses que vous puissiez vous dire. Elles créent un sentiment de sécurité non fondé qui vous rend moins vigilant — exactement l'état dans lequel un cambrioleur professionnel vous veut.

La réalité : les réseaux de cambrioleurs ne travaillent pas dans leur propre quartier. Ils viennent de l'extérieur. Ils ne connaissent personne dans votre rue — et ça ne les gêne pas du tout. Un visage inconnu dans un quartier résidentiel n'attire presque

jamais l'attention. Les gens ne remarquent pas les étrangers qui passent.

Correction : Remplacez 'ça n'arrivera pas ici' par 'ça pourrait arriver ici, j'ai donc fait ce qu'il fallait.'

Erreur 2 — Faire confiance à leur serrure plutôt qu'à leur invisibilité

La plupart des gens pensent que leur sécurité repose sur la qualité de leur serrure. Cette croyance est compréhensible mais inexacte.

Un cambrioleur professionnel n'attaque pas votre serrure frontalement. Il cherche un point d'entrée non sécurisé — souvent une fenêtre du rez-de-chaussée, une porte de jardin, une porte de garage. Si aucun point d'entrée facile n'existe, il passe à la maison suivante.

Et surtout : si votre maison n'a pas été identifiée comme une cible intéressante, il ne s'approchera jamais assez pour tester votre serrure.

Correction : Investissez autant d'énergie dans votre invisibilité que dans votre sécurité physique.

Erreur 3 — Signaler leur vulnérabilité sans le savoir

Certains comportements très courants signalent involontairement une vulnérabilité. Parler à un démarcheur inconnu de ses absences prévues. Laisser visible depuis la rue la liste de courses magnétique

sur le réfrigérateur. Raconter à un artisan inconnu que l'on vit seul depuis le décès de son conjoint.

Ces informations semblent anodines. Dans le contexte d'un repérage préalable, elles sont précieuses.

Correction : Adoptez une règle simple — aucune information personnelle à des inconnus, même dans un contexte qui semble anodin.

— — —

Chapitre 6 — Ce que les faux artisans et démarcheurs repèrent en premier

Les 3 premières secondes

Quand vous ouvrez votre porte à quelqu'un, les premières secondes sont une mine d'informations pour quelqu'un qui sait regarder. Le Capitaine Renard m'a expliqué en détail ce qu'un faux artisan évalue dans ce laps de temps.

Il évalue votre âge et votre mobilité physique. Il regarde dans l'axe de la porte — ce qu'il peut voir de l'intérieur sans entrer. Il note si vous avez l'air seul, si d'autres voix sont audibles dans la maison. Il écoute si un chien aboie.

En trois secondes, il a déjà une évaluation de votre profil de vulnérabilité.

Ce qu'ils voient derrière vous

Si vous restez dans l'embrasement de la porte, ils voient l'entrée de votre couloir, parfois le salon si la disposition s'y prête. Ils cherchent des indices de valeur : une télévision visible, une console audio, des objets de décoration coûteux, un porte-manteau avec une veste de qualité.

Si vous les laissez entrer — même dans le couloir, 'le temps de vérifier quelque chose' — leur champ d'observation s'étend considérablement.

Règle absolue : ne jamais laisser entrer quelqu'un sans rendez-vous préalable confirmé par votre propre initiative (vous avez vous-même appelé la société et fixé le rendez-vous).

Les questions anodines qui extraient des informations précieuses

Voici les questions les plus fréquemment utilisées par les démarcheurs et faux artisans pour extraire des informations :

- 'Vous êtes propriétaire ?' — évalue le niveau de valeur potentielle du logement.
- 'Vous êtes seul à habiter ici ?' — évalue votre isolement.
- 'Vous partez souvent en vacances ?' — cherche un créneau d'intervention.
- 'Vous avez quelqu'un pour vous aider ?' — évalue votre réseau de soutien.
- 'Vos enfants habitent dans le coin ?' — évalue votre isolement familial.

Aucune de ces questions ne mérite une réponse honnête sur le pas de votre porte.

Les réponses exactes à donner

Pour toutes ces questions, une seule réponse suffit :
'Je ne donne pas ce type d'informations à des personnes que je ne connais pas. Merci de repasser avec un rendez-vous.'

Dit poliment mais fermement, depuis l'embrasure de votre porte (pas en l'ouvrant complètement), cette réponse met fin à la conversation sans conflit.

— — —

*SECTION 2 : SÉCURISER PORTES, FENÊTRES
ET POINTS D'ENTRÉE Transformer votre habitat
en cible ingrate sans travaux ni budget important*

Chapitre 7 — Les points d'entrée réels : pas ceux que vous croyez

Les statistiques réelles sur les modes d'entrée

La plupart des gens imaginent qu'un cambrioleur entre par la porte principale en forçant la serrure. Cette image est largement fausse pour les cambrioleurs professionnels.

Les études menées par les services de gendarmerie sur les modes opératoires révèlent une réalité différente : la porte principale n'est forcée que dans environ 30% des cambriolages. Les 70% restants utilisent d'autres points d'entrée.

Les 7 points d'entrée classés par fréquence d'utilisation

10. Les fenêtres du rez-de-chaussée (26%) — souvent insuffisamment sécurisées, parfois laissées entrouvertes pour l'aération.
11. La porte de derrière ou porte de jardin (22%) — fréquemment moins solide que la porte principale et moins visible depuis la rue.

12. La porte principale (18%) — forçage de serrure ou de gâche.
13. La porte de garage (12%) — souvent oubliée dans les mesures de sécurité.
14. Les fenêtres des étages (9%) — accessibles via une gouttière, un arbre, un appui.
15. La porte de cave (7%) — fréquemment sécurisée avec des serrures de faible qualité.
16. Les lucarnes et velux (6%) — surtout dans les maisons anciennes.

Le point d'entrée que 9 propriétaires sur 10 négligent

La porte de jardin ou de clôture. Dans la grande majorité des maisons avec jardin, cette porte donne directement accès à la zone arrière — la zone où les tentatives d'entrée se font loin de la vue de la rue.

Si votre clôture ou portail de jardin est facilement franchissable (hauteur insuffisante, verrou de faible qualité, espace sous la clôture), vous offrez un accès protégé des regards à l'ensemble de votre zone arrière. Une fois dans votre jardin, un cambrioleur peut travailler sur la porte de derrière ou les fenêtres latérales sans être visible depuis la rue.

Priorité immédiate

Avant toute autre mesure, évaluez l'accès à votre zone arrière depuis la voie publique. C'est souvent le point le plus vulnérable et le moins surveillé.

Chapitre 8 — La règle des 3 minutes

Pourquoi un cambrioleur professionnel abandonne après 3 minutes

Le Capitaine Renard m'a expliqué cette règle lors de notre deuxième rencontre. Elle est fondamentale pour comprendre comment calibrer votre protection.

Un cambrioleur professionnel travaille avec une contrainte de temps absolue : plus longtemps il reste visible dans l'espace semi-public (jardin, devant une porte), plus le risque d'être aperçu et signalé augmente. Les études de comportement montrent qu'au-delà de 3 minutes passées à tenter une entrée, le risque perçu devient inacceptable pour la plupart des professionnels.

Conséquence pratique : si votre porte de derrière ou votre fenêtre résiste plus de 3 minutes à une tentative de forçage, un cambrioleur professionnel abandonnera dans la grande majorité des cas.

Comment exploiter cette règle à votre avantage

L'objectif n'est pas de rendre votre maison inviolable — c'est de la rendre suffisamment résistante pour dépasser ce seuil de 3 minutes. Et cela ne demande pas d'investissements importants.

Les éléments qui font la différence entre une porte qui cède en 30 secondes et une porte qui résiste 4 minutes sont souvent des détails simples et peu coûteux : la qualité et la longueur des vis de fixation

d'une gâche, la présence d'une entretoise de sécurité, un verrou de sûreté supplémentaire sur la porte de jardin.

Le chiffre à retenir

Chaque modification qui ajoute 30 secondes à 1 minute au temps d'entrée augmente significativement votre protection. Vous n'avez pas besoin d'une porte blindée — vous avez besoin d'une porte qui prend plus de 3 minutes à forcer.

Chapitre 9 — Renforcer vos portes et fenêtres sans installation complexe

Les 5 points de faiblesse d'une porte standard

La plupart des portes d'entrée résidentielles ont cinq points de faiblesse que les cambrioleurs connaissent parfaitement.

17. La gâche — la partie métallique fixée dans le chambranle dans laquelle s'engage le pêne de la serrure. Si elle est fixée avec des vis courtes (moins de 50mm), elle peut être arrachée d'un seul coup d'épaule.
18. Le chambranle lui-même — souvent en bois de faible épaisseur, il peut se fendre au niveau de la gâche sous l'impact.

19. Les charnières — si elles sont accessibles depuis l'extérieur, les goupilles peuvent être retirées.
20. Le panneau de porte — un panneau en bois creux peut être percé pour atteindre le mécanisme de serrure depuis l'intérieur.
21. Le vitrage latéral ou la vitre de porte — si présents, ils permettent d'atteindre la poignée intérieure.

Comment renforcer sans travaux ni installation

- Gâche renforcée : remplacer les vis courtes de la gâche par des vis de 70 à 80mm qui traversent le chambranle et mordent dans la maçonnerie ou le montant de mur. Coût : moins de 5 euros. Temps : 15 minutes avec un tournevis.
- Barre de renfort de chambranle : une plaque métallique longue fixée sur le chambranle au niveau de la serrure, qui répartit l'impact sur une plus grande surface. Disponible en grande surface de bricolage pour 15 à 25 euros.
- Entretoise de porte : un dispositif qui se cale entre la poignée de porte et le sol depuis l'intérieur, rendant l'ouverture par forçage impossible. Particulièrement utile pour la porte de nuit. Coût : 20 à 40 euros.
- Verrou supplémentaire : un verrou à clé ou à bouton sur la porte de derrière, en complément de la serrure principale. Coût : 15 à 30 euros, aucune installation complexe.

Les fenêtres du rez-de-chaussée

Les fenêtres sont le deuxième point d'entrée le plus utilisé. Voici les mesures simples les plus efficaces.

- Targettes de fenêtre : des petits verrous métalliques qui bloquent le mouvement de la fenêtre même si le mécanisme principal est déverrouillé. Coût : 3 à 8 euros par fenêtre. Indispensable.
- Ne jamais laisser une fenêtre du rez-de-chaussée en position d'aération (entrouverte à 45 degrés) en votre absence — une fenêtre en aération est une invitation.
- Film anti-effraction pour vitres : un film plastique transparent qui se colle sur le vitrage et empêche la vitre brisée de tomber en morceaux. Rend l'entrée par bris de vitre beaucoup plus difficile et bruyante. Coût : 30 à 50 euros pour plusieurs fenêtres.

Checklist du matériel (moins de 40 euros au total)

- Vis longues (70-80mm) pour gâches : 3-5 euros
- Targettes de fenêtre (x4-6) : 15-25 euros
- Verrou supplémentaire pour porte de jardin : 12-20 euros
- Entretoise de porte (optionnel, très recommandé) : 20-35 euros
- Total : 50-85 euros — ajustez selon vos priorités

Chapitre 10 — Le positionnement des volets

Le guide complet du positionnement

Le positionnement des volets est un des signaux les plus lisibles depuis la rue. Voici le protocole que le Capitaine Renard m'a transmis.

En présence :

- Volets ouverts en journée — mais pas nécessairement complètement ouverts. Une position à 2/3 ouverts est plus naturelle et moins prévisible.
- Volets fermés la nuit — mais pas avant 21h-22h. Fermer les volets à 18h en été signale une absence ou une habitude très régulière.

En absence courte (moins de 24 heures) :

- Laisser les volets dans une position naturelle selon l'heure de départ. Si vous partez le matin, ouvrez les volets comme d'habitude avant de partir.
- Éviter de fermer tous les volets avant de partir le matin — cela signale immédiatement une absence prolongée.

En absence longue (plus de 24 heures) :

- Mandater une personne de confiance pour ouvrir et fermer les volets à des heures variées.
- Si aucune personne n'est disponible, laisser les volets dans une position mi-ouverte plutôt que complètement fermés — une maison aux volets

mi-ouverts semble plus habitable qu'une maison aux volets fermés.

Astuce du Capitaine Renard

Les volets doivent raconter une histoire de présence normale. Pas de schéma trop régulier. Pas de position fixe des jours durant. Une légère variation quotidienne suffit à brouiller le signal.

Chapitre 11 — Les accès secondaires oubliés

La porte de garage

La porte de garage est le point d'entrée le plus sous-estimé des propriétaires français. Pour deux raisons : elle est souvent moins solide qu'une porte principale, et elle donne directement accès à l'intérieur du garage — d'où une porte intérieure mène souvent à la maison.

Si votre garage est attenant à votre maison et qu'une porte intérieure les relie, cette porte intérieure doit être aussi sécurisée que votre porte principale. C'est souvent loin d'être le cas.

- Vérifier que la porte intérieure garage/maison est une porte pleine (pas creuse) avec une serrure de qualité.
- Pour les portes de garage motorisées : ne jamais laisser la télécommande visible dans un véhicule garé dans la rue.

- Pour les portes de garage manuelles : ajouter un verrou coulissant sur le rail depuis l'intérieur.

La porte de cave

Les caves sont fréquemment sécurisées avec des serrures de qualité minimale — souvent les serrures d'origine de la maison, parfois vieilles de plusieurs décennies. Pourtant, une cave communique souvent directement avec les parties habitables.

- Vérifier la qualité de la serrure de la porte de cave. Si elle date de plus de 15 ans, la remplacer.
- Si la cave est accessible depuis l'extérieur via un soupirail ou une entrée indépendante, sécuriser ces accès spécifiquement.

Les lucarnes et velux

Les fenêtres de toit semblent inaccessibles. Elles ne le sont pas pour quelqu'un qui dispose d'une échelle ou qui peut utiliser une gouttière comme appui.

- Vérifier que tous les velux et lucarnes peuvent être verrouillés depuis l'intérieur.
- Les velux anciens ont souvent des mécanismes de fermeture usés — les faire vérifier ou remplacer.

Les accès en copropriété

Pour les appartements : le digicode ou interphone de l'immeuble est une première barrière, mais pas une protection suffisante. Les cambrioleurs d'appartements entrent souvent grâce à un résident qui tient la porte par politesse, ou en attendant qu'un livreur ouvre.

- Ne jamais tenir la porte à quelqu'un que vous ne connaissez pas personnellement.
- Si votre immeuble n'a pas de digicode, en signaler l'absence au syndic de copropriété.

Chapitre 12 — L'éclairage extérieur stratégique

Comment utiliser la lumière comme outil de dissuasion passive

L'éclairage extérieur est un des outils de dissuasion les plus efficaces et les moins coûteux. Un espace bien éclairé est un espace où travailler discrètement est difficile. Un cambrioleur préfère l'obscurité.

Les erreurs d'éclairage les plus fréquentes

- Pas d'éclairage extérieur du tout — les zones d'ombre autour de la maison facilitent le travail discret.
- Un éclairage continu et fixe — il crée des zones d'ombre prévisibles entre les sources de lumière.
- Un spot de façade seul — il éclaire la façade principale mais laisse les côtés et l'arrière dans l'obscurité.

Le positionnement optimal des détecteurs de mouvement

- Angle d'accès à la zone arrière depuis la rue ou le jardin voisin.
- Porte de garage et accès secondaires.

- Couloir latéral entre la maison et la clôture.
- Angle de la maison le moins visible depuis la rue.

Important : l'éclairage à détecteur de mouvement doit s'allumer sur un signal de mouvement humain, pas sur le passage d'un chat ou le vent dans les arbres. Régler la sensibilité en conséquence pour éviter les fausses alertes.

L'éclairage intérieur programmé

En votre absence, une maison complètement sombre chaque nuit est un signal d'absence évident. Des minuteries permettent de simuler une présence sans aucune technologie complexe.

- Une minuterie dans le salon (allumage 19h-22h) : 12-18 euros en grande surface.
- Une minuterie dans la chambre (allumage 21h-23h30) : même prix.
- Varier légèrement les heures d'allumage d'un soir à l'autre si possible.

— — —

*SECTION 3 : HABITUDES ET ROUTINES
DISCRÈTES Devenir imprévisible sans rien
changer à votre vie*

Chapitre 13 — Pourquoi la prévisibilité est votre plus grande vulnérabilité

Le Capitaine Renard m'a dit quelque chose lors de notre troisième rencontre qui m'a profondément marqué : 'François, une serrure résiste à un forçage. Mais aucune serrure ne résiste à un cambrioleur qui sait exactement à quelle heure vous partez faire vos courses.'

La prévisibilité est une vulnérabilité que la technologie ne peut pas corriger. Si quelqu'un qui vous observe connaît votre planning avec précision, il peut trouver le créneau parfait — un moment où vous serez absent suffisamment longtemps, où les voisins sont eux aussi absents, où le risque d'être aperçu est minimal.

Comment vos habitudes créent un planning lisible

Imaginez un observateur qui passe dans votre rue trois ou quatre fois en une semaine, à des heures différentes. Voici ce qu'il peut noter :

- Lundi 9h : votre voiture est partie. Elle revient vers 11h (courses du lundi).
- Mercredi 14h : voiture absente. Rentrée vers 16h (médecin hebdomadaire ?).
- Vendredi après-midi : vous travaillez dans le jardin — donc vous êtes là.
- Samedi matin : voiture absente longtemps — marché ?

En quatre jours d'observation discrète, cet observateur a cartographié vos créneaux d'absence les plus fiables. Le mercredi après-midi est son créneau idéal.

Comment introduire de l'imprévisibilité

L'objectif n'est pas de supprimer vos habitudes — c'est d'y introduire suffisamment de variation pour qu'un observateur ne puisse pas établir un planning fiable.

- Varier les jours et heures de courses d'une semaine à l'autre.
- Alternier les accès — partir par la porte de garage une fois, par la porte principale la suivante.
- Si possible, varier les jours de vos rendez-vous habituels (médecin, coiffeur, activités).
- Garer parfois votre voiture ailleurs dans la rue pour brouiller le signal de présence/absence.

Chapitre 14 — Le Protocole Boîte aux Lettres

Pourquoi la boîte aux lettres est le signal d'absence le plus visible

Une boîte aux lettres pleine est le signal d'absence le plus immédiatement lisible. Il est visible sans approcher, sans entrer, depuis la rue. Il indique avec précision que personne n'est passé relever le courrier depuis au moins deux à trois jours.

Pour un réseau de cambrioleurs qui surveille un quartier, une boîte aux lettres qui déborde pendant une semaine est une information précieuse : la maison est probablement vide pour une durée indéterminée.

Le système de relevé quotidien

- Relever le courrier chaque jour, à des heures variées (pas toujours à la même heure).
- Si vous êtes physiquement limité et ne pouvez pas sortir chaque jour, organiser un système avec une personne de confiance.
- Ne jamais laisser de publicités ou de journaux gratuits s'accumuler dans la boîte — les sortir immédiatement ou demander à être retiré des listes de distribution.

Le nom sur la boîte

Comme expliqué au Chapitre 4 : remplacez le nom complet par l'initiale du prénom suivie du nom, ou par le seul numéro de maison. Cela prend cinq minutes et élimine un signal facilement exploitable.

Le protocole courrier pour les absences

- Pour les absences de 1 à 3 jours : demander à un voisin de confiance de relever le courrier chaque jour.
- Pour les absences de plus de 3 jours : activer le service de garde du courrier de La Poste ('Garde du Courrier'). Ce service professionnel conserve votre courrier en bureau de poste pendant votre absence, pour un tarif modique.
- Ne jamais laisser un mot dans votre boîte aux lettres indiquant votre absence ou vos dates de retour.

Chapitre 15 — Ce qu'il ne faut jamais dire ni poster

Les 7 phrases anodines qui révèlent votre planning

Ces phrases semblent parfaitement innocentes. Dans le contexte d'un repérage préalable, elles sont précieuses.

22. 'Je pars en vacances la semaine prochaine' — dit à un voisin peu connu, un démarcheur, ou publié sur Facebook.
23. 'Je suis seul depuis que ma femme est décédée' — dit à un artisan ou démarcheur.
24. 'Mes enfants habitent à Paris, je les vois rarement' — confirme votre isolement.
25. 'Je vais chez le médecin tous les mercredis après-midi' — offre un créneau d'absence régulier.

26. 'Je rentre toujours vers 18h' — crée une fenêtre d'intervention précise.
27. 'Mes voisins travaillent, il n'y a personne dans la rue la journée' — élimine le risque de témoins.
28. 'Je ne ferme pas à clé quand je vais juste dans le jardin' — identifie une entrée facile.

Ce qu'il ne faut jamais poster sur les réseaux sociaux

- Des photos géolocalisées montrant que vous êtes loin de chez vous.
- Des mentions de vos dates de départ et de retour.
- Des descriptions de votre logement ou de son contenu.
- Des photos de votre intérieur qui montrent des objets de valeur.
- Des commentaires du type 'enfin les vacances !' avec une date associée.

Les règles de confidentialité Facebook à vérifier

La plupart des utilisateurs Facebook ne savent pas exactement qui peut voir leurs publications. Voici comment vérifier :

29. Allez dans Paramètres > Confidentialité.
30. Vérifiez que 'Qui peut voir vos futures publications ?' est réglé sur 'Amis' (pas 'Public' ni 'Amis d'amis').

31. Vérifiez que votre liste d'amis n'inclut pas des personnes que vous ne connaissez pas personnellement.
32. Désactivez la géolocalisation automatique des publications.

Chapitre 16 — Gérer vos absences courtes (moins de 3 jours)

Le protocole de départ en 20 minutes

Ce protocole doit devenir aussi automatique que de prendre ses clés. Avec la pratique, il prend moins de 20 minutes.

30 minutes avant le départ :

- Relever le courrier si ce n'est pas déjà fait.
- Vérifier l'état des volets (les laisser dans une position naturelle, pas tous fermés).
- Prévenir votre voisin de confiance de votre absence et de sa durée approximative.

Avant de fermer la porte :

- Vérifier toutes les fenêtres du rez-de-chaussée — fermées et verrouillées.
- Vérifier la porte de derrière et la porte de jardin.
- Programmer les minuteries d'éclairage si absence nocturne.
- Couper les volets roulants si électriques (évite les mouvements automatiques prévisibles).

- Prendre les objets de valeur les plus transportables (bijoux, espèces) si absence supérieure à 24h.

Sur le pas de la porte :

- Vérifier visuellement depuis la rue que l'aspect général est normal.
- S'assurer que rien ne signale une absence imminente (valises visibles depuis la fenêtre, etc.).

Ce que vérifier en rentrant

- Avant d'entrer : observer rapidement l'aspect extérieur — porte, fenêtres, jardin. Quelque chose semble-t-il anormal ?
- À l'entrée : prêter attention à tout détail inhabituel (odeur, bruit, position d'un meuble).
- Si quelque chose semble anormal : ne pas entrer. Appeler le 17 depuis la rue.

Chapitre 17 — Gérer vos absences longues (plus de 3 jours)

Le plan vacances complet

Une semaine avant le départ :

- Activer le service Garde du Courrier de La Poste (peut se faire en ligne ou en bureau de poste).
- Contacter votre voisin de confiance et lui communiquer vos dates d'absence et un numéro de contact.

- Organiser l'entretien minimal du jardin si nécessaire.
- Vérifier que vos assurances habitation sont à jour et couvrent les cambriolages en votre absence.

Le jour du départ :

- Appliquer le protocole de départ court (voir ci-dessus).
- En plus : débrancher les appareils électroménagers non essentiels.
- Vider le réfrigérateur des denrées périssables (une maison qui sent mauvais depuis la rue signale une absence).
- Donner un double de clé à votre voisin de confiance pour accès d'urgence.
- Organiser la programmation irrégulière des volets si un voisin est disponible.

Pendant l'absence :

- Ne pas publier de photos de vacances sur les réseaux sociaux avant le retour.
- Rester en contact régulier avec votre voisin de confiance.
- Si vous n'avez pas de nouvelles de votre voisin depuis plus de 48 heures, l'appeler.

Au retour :

- Observer l'aspect extérieur avant d'entrer.
- Vérifier rapidement les pièces principales.
- Remercier votre voisin de confiance et lui confirmer votre retour.

Chapitre 18 — Construire un réseau de vigilance discret

Comment identifier les bons voisins de confiance

Votre réseau de vigilance idéal se compose de deux à trois personnes dans votre environnement proche. Voici les critères à rechercher.

- Présents régulièrement (retraités, travailleurs à domicile, personnes avec horaires décalés).
- Attentifs à leur environnement — ce sont souvent les voisins qui 'remarquent tout'.
- Discrets — ils ne parleront pas de votre absence à des inconnus.
- Fiables — vous pouvez leur faire confiance pour une clé ou une urgence.

Ce que leur demander et comment le formuler

La demande doit être simple et non anxiogène. Pas : 'J'ai peur d'être cambriolé, pouvez-vous surveiller ma maison ?' Mais : 'Nous allons être absents quelques jours, est-ce que vous pourriez jeter un oeil de temps en temps ? Je vous laisse un numéro au cas où.'

Cette formulation positive ne crée pas d'angoisse, ne suggère pas un risque particulier, et donne une action simple et non contraignante.

Le système de signal discret

Avec votre voisin de confiance principal, établissez un signal simple qui confirme que tout va bien sans nécessiter d'appel. Par exemple : un SMS de 'RAS' chaque soir pendant votre absence. Si le SMS ne vient pas à l'heure habituelle, il sait qu'il doit vérifier.

— — —

*SECTION 4 : RECONNAÎTRE LES TECHNIQUES
DE REPÉRAGE Identifier le danger avant qu'il ne
vous approche*

Chapitre 19 — Les 7 techniques de repérage préalable

Ces sept techniques sont les plus fréquemment utilisées par les réseaux organisés que le Capitaine Renard a eu à étudier au cours de sa carrière. Les connaître vous permet de les identifier en temps réel — souvent avant même que la situation ne se transforme en danger.

Technique 1 — Le passage en voiture lent

Un véhicule qui ralentit significativement devant votre maison sans raison apparente (pas de place de stationnement en vue, pas de livraison). Parfois répété à des heures différentes sur plusieurs jours.

Signe distinctif : le véhicule ne s'arrête pas, mais le(s) occupant(s) regardent clairement votre façade.

Que faire : noter mentalement la description du véhicule (couleur, marque approximative, plaque si possible). Si le phénomène se répète, en informer votre voisin de confiance et éventuellement la gendarmerie locale.

Technique 2 — La sonnette prétexte

Quelqu'un sonne à votre porte avec un prétexte simple et peu contraignant : demander une adresse, vérifier si vous avez trouvé un objet, proposer un service (tontes de pelouse, petits travaux).

L'objectif n'est pas de vous arnaquer lors de cette visite. C'est d'évaluer votre profil (âge, mobilité, si vous êtes seul) et de voir ce qu'il peut de l'intérieur depuis l'embrasement de la porte.

Signe distinctif : la raison invoquée est vague, la personne ne semble pas pressée, pose des questions sur vous plutôt que sur son prétexte d'origine.

Technique 3 — Le faux artisan évaluateur

Plus élaboré que la sonnette prétexte. La personne se présente avec un matériel crédible (sacoche d'outils, vêtements de travail, parfois un badge ou document d'apparence officielle).

Prétextes courants : vérification de la chaudière, contrôle des compteurs, visite de diagnostic énergétique, entretien de la toiture.

Objectif : entrer dans le domicile pour l'évaluer de l'intérieur.

Technique 4 — Le démarcheur extracteur

Se présente comme commercial, enquêteur pour un sondage, agent de service municipal. Son outil est le questionnaire — une série de questions qui, prises ensemble, dressent un profil de vulnérabilité complet.

Questions types : 'Vous êtes bien propriétaire ici ?' / 'Vous êtes à la retraite ?' / 'Vous avez des enfants qui

habitent dans le coin ?' / 'Vous prenez souvent des vacances ?'

Technique 5 — Le 'voisin' inconnu

Quelqu'un prétend être un voisin nouveau ou un ami d'un voisin. Engage la conversation dans la rue ou au moment où vous entrez ou sortez de chez vous.

La conversation semble anodine mais vise à établir votre routine : 'Ah vous travaillez encore ?' / 'Vous partez longtemps cet été ?' / 'Le quartier est calme en semaine ?'

Technique 6 — L'observation depuis un véhicule stationné

Un véhicule stationné dans votre rue depuis plusieurs heures, avec un ou deux occupants qui ne semblent pas avoir d'activité particulière. Peut se répéter sur plusieurs jours à des emplacements différents.

Distinction importante : les livreurs attendent rarement plus de quelques minutes. Les techniciens sont généralement en activité (téléphone, ordinateur). Un véhicule occupé mais statique depuis plus d'une heure mérite l'attention.

Technique 7 — Le repérage nocturne

Moins fréquent mais utilisé pour des cibles de valeur plus importante. Passage à pied ou en voiture la nuit pour évaluer l'éclairage extérieur, les zones d'ombre, et les habitudes lumineuses (à quelle heure les lumières s'éteignent dans quelles pièces).

Chapitre 20 — Le profil exact du faux artisan

Les 8 signaux qui distinguent un vrai artisan d'un faux

33. Il n'a pas de rendez-vous préalable fixé à votre initiative — un vrai professionnel ne débarque pas sans avoir été appelé ou mandaté par votre bailleur/syndic.
34. Il ne peut pas présenter de carte professionnelle ou de document officiel à votre demande — ou le document qu'il présente ne résiste pas à un examen attentif.
35. Il ne peut pas nommer l'entreprise qui l'emploie de façon précise, ou le numéro de téléphone qu'il donne ne répond pas.
36. Il insiste pour entrer rapidement, minimise le temps que ça prendra, crée une légère urgence ('si je ne vérifie pas maintenant, vous ne serez pas dans les normes').
37. Il pose des questions sur vous plutôt que sur l'objet de son intervention supposée.
38. Il ne porte pas d'équipement cohérent avec la nature de son intervention (un 'contrôleur de chaudière' sans matériel de mesure).
39. Son véhicule ne porte pas le nom de la société, ou le véhicule ne correspond pas au type d'entreprise.

40. Il réagit avec irritation ou insistance à votre refus de le laisser entrer — un professionnel légitime comprend et propose un rendez-vous.

Les questions exactes à poser

- 'Quelle est le nom exact de votre société ?' — notez la réponse.
- 'Pouvez-vous me montrer votre carte professionnelle ?' — en tenant la porte fermée.
- 'Qui vous envoie exactement ? Qui a fixé ce rendez-vous ?' — si personne ne vous a prévenu d'une visite.
- 'Je vais vérifier par téléphone avant de vous ouvrir' — appelez la société depuis un numéro trouvé indépendamment (pages jaunes, site internet), pas le numéro qu'il vous donne.

Comment vérifier une identité professionnelle en 2 minutes

- Demandez le nom de la société. Cherchez le numéro sur internet ou les pages jaunes. Appelez ce numéro et demandez si un technicien a été mandaté chez vous.
- Si la société n'existe pas dans les annuaires ou si le numéro ne répond pas : ne pas ouvrir.
- Si vous avez un doute : ne pas ouvrir. Un vrai professionnel comprendra et reviendra avec un rendez-vous confirmé.

Chapitre 21 — Gérer une situation suspecte à votre porte

La position à adopter dans l'embrasure de porte

Le Capitaine Renard m'a appris quelque chose de contre-intuitif : la plupart des gens ouvrent leur porte complètement quand quelqu'un sonne. C'est une erreur.

La position correcte : ouvrez la porte juste assez pour voir la personne et communiquer, avec votre pied calé contre la base de la porte. Votre corps occupe partiellement l'espace. Cela limite le champ de vision de la personne sur votre intérieur, et crée physiquement une barrière sans être agressif.

Si vous avez un œilleton ou une caméra de sonnette : regardez avant d'ouvrir. Si vous ne reconnaissez pas la personne et n'attendez personne, vous pouvez répondre sans ouvrir.

Les 5 phrases qui mettent fin à n'importe quelle situation en 30 secondes

41. 'Je n'ai pas de rendez-vous prévu avec vous. Merci de reprendre contact par téléphone.' (Pour un faux artisan.)
42. 'Je ne réponds pas à des questions personnelles sur le pas de ma porte. Bonne journée.' (Pour un démarcheur extracteur.)
43. 'Je vais vérifier votre identité professionnelle avant de vous ouvrir. Pouvez-vous patienter ?'

(Pour quelqu'un qui prétend être un professionnel mandaté.)

44. 'Je ne suis pas intéressé et je ne souhaite pas poursuivre cette conversation. Merci.' (Pour tout démarchage commercial non sollicité.)

45. 'Je vous demande de quitter ma propriété. Si vous ne le faites pas, j'appelle les gendarmes.' (Si la personne insiste après vos refus répétés.)

Important

Ces phrases fonctionnent parce qu'elles sont courtes, claires, et ne laissent pas d'espace pour la négociation. Ne vous sentez pas obligé d'expliquer, de vous excuser ou de justifier votre refus. 'Non merci' et 'bonne journée' suffisent.

Quand et comment appeler les autorités

Appelez le 17 (Gendarmerie/Police nationale) si :

- Quelqu'un refuse de quitter votre propriété après votre demande.
- Vous observez un comportement de repérage clairement suspect (véhicule stationné longtemps, personne qui observe depuis la rue).
- Vous avez été approché par plusieurs inconnus avec des prétextes différents dans un court laps de temps.
- Vous êtes dans l'impossibilité de confirmer l'identité d'un professionnel qui insiste pour entrer.

Ne sous-estimez pas votre ressenti. Si quelque chose vous semble anormal, il vaut mieux un appel inutile qu'un cambriolage évitable.

Chapitre 22 — Les signaux d'un voisinage qui change

Les indicateurs d'un quartier en train d'être ciblé

- Plusieurs voisins signalent des visites de faux artisans ou démarcheurs dans un court laps de temps.
- Un ou plusieurs cambriolages dans votre rue ou les rues adjacentes.
- Des véhicules inconnus stationnés régulièrement sans raison apparente.
- Des inconnus qui posent des questions aux voisins ou aux commerçants locaux.

Comment adapter votre protocole

Si plusieurs de ces signaux apparaissent simultanément, c'est le moment de renforcer temporairement votre vigilance :

- Augmenter la fréquence de communication avec votre réseau de voisins de confiance.
- Éviter les absences prévisibles pendant quelques semaines.
- Signaler les comportements suspects à la gendarmerie locale.

- Informer discrètement vos voisins sans créer de panique.

Chapitre 23 — Les escroqueries préparatoires

Les arnaques aux travaux d'urgence

Un individu sonne à votre porte et vous annonce une 'urgence' concernant votre maison (toiture qui fuit, fissure dans le mur, problème de cheminée) qu'il a remarqué en passant. Il propose d'intervenir immédiatement à un tarif 'exceptionnel'.

L'objectif principal : vous faire payer pour des travaux inutiles ou de mauvaise qualité. L'objectif secondaire : évaluer votre domicile de l'intérieur.

Règle absolue : ne jamais faire intervenir un artisan qui démarché à votre porte. Toujours faire appel à des professionnels que vous avez vous-même contactés.

Les faux contrôleurs

Se présentent comme des agents d'EDF, Engie, Suez, de la mairie ou d'un service public. Prétendent effectuer un contrôle obligatoire (chaudière, compteur, qualité de l'eau, conformité électrique).

Comment les identifier : les vrais agents des services publics et des fournisseurs d'énergie ont toujours un rendez-vous confirmé à l'avance par courrier ou téléphone. En cas de doute, appelez directement

votre fournisseur depuis un numéro trouvé sur votre facture.

Les faux policiers en civil

Se présentent comme policiers ou gendarmes en civil, invoquent une enquête de voisinage ou un contrôle de sécurité. Peuvent présenter un badge d'apparence officielle.

Que faire : demandez à voir la carte professionnelle (carte nationale de police ou de gendarmerie, avec numéro matricule). Appelez le 17 pour confirmer qu'une patrouille ou enquête a bien été mandatée dans votre rue. Ne laissez jamais entrer quelqu'un se présentant comme policier sans avoir confirmé son identité via le 17.

— — —

*SECTION 5 : PROTECTION
PSYCHOLOGIQUE Retrouver la tranquillité
mentale — et savoir quoi faire si ça arrive*

Chapitre 24 — Retrouver un sentiment de sécurité réel

La différence entre la paranoïa et la maîtrise

Le Capitaine Renard distingue clairement deux états psychologiques face à la menace de cambriolage.

La paranoïa est un état de vigilance diffuse et permanente qui consomme de l'énergie sans produire de protection réelle. Elle consiste à avoir peur sans savoir de quoi exactement, sans avoir de réponse à apporter, sans action possible. Elle entretient l'angoisse sans la résoudre.

La maîtrise est un état très différent. C'est la conscience tranquille d'avoir fait ce qui était en son pouvoir. D'avoir identifié les failles, de les avoir corrigées, d'avoir adopté les bonnes habitudes. Ce n'est pas l'absence de risque — c'est la certitude d'avoir fait ce qu'il fallait.

L'objectif de ce protocole n'est pas l'absence de risque. C'est la maîtrise. Et la maîtrise produit de la tranquillité.

Comment le protocole agit sur votre état d'esprit

Un phénomène psychologique bien documenté montre que l'anxiété augmente en proportion directe de notre sentiment d'impuissance face à une menace. Quand nous ne pouvons rien faire, nous ruminons. Quand nous avons des actions à mener, l'anxiété se transforme en énergie.

En appliquant ce protocole, vous transformez votre rapport à la menace. Vous passez de 'je peux être cambriolé et je ne peux rien y faire' à 'j'ai fait ce qu'il fallait, et si quelqu'un passe dans ma rue, il choisira une autre maison.'

C'est cette transformation que des centaines de personnes qui ont appliqué ce protocole décrivent : pas l'absence de peur, mais la disparition de l'angoisse paralysante.

Les signes que vous avez retrouvé une vraie tranquillité

- Vous partez faire vos courses sans penser à votre maison.
- Vous dormez sans vérifier plusieurs fois les fenêtres avant de vous coucher.
- Vous partez en vacances sans l'estomac noué.
- Vous ouvrez votre porte à un inconnu avec assurance plutôt qu'avec appréhension.
- Vous pensez à votre maison comme à un refuge — pas comme à une source d'inquiétude.

Chapitre 25 — Ce que faire si vous rentrez et constatez une intrusion

Ce chapitre décrit une situation que vous ne vivrez probablement jamais si vous appliquez ce protocole. Mais le connaître vous donnera une réponse préparée — et une réponse préparée est toujours plus efficace qu'une réaction à chaud.

Les gestes exacts, dans l'ordre

46. Ne pas entrer. Si depuis l'extérieur vous observez un signe d'intrusion (porte ouverte, fenêtre brisée, volets déplacés de façon anormale), restez à l'extérieur.
47. Éloignez-vous de l'entrée. Reculez de plusieurs mètres. Si un cambrioleur est encore à l'intérieur, vous ne voulez pas être entre lui et sa sortie.
48. Appelez le 17 depuis l'extérieur. Indiquez votre adresse précise et décrivez ce que vous observez. Ne raccrochez pas avant d'avoir les instructions des opérateurs.
49. Attendez l'arrivée des forces de l'ordre à l'extérieur. Ne pas entrer avant leur arrivée, même si vous pensez que le ou les cambrioleurs sont partis.
50. Une fois l'intervention des forces de l'ordre terminée : ne touchez à rien avant le passage d'un technicien de la police scientifique si des empreintes doivent être relevées.

Ce qu'il ne faut surtout pas faire

- Ne pas entrer pour 'vérifier' — c'est la première erreur et potentiellement la plus dangereuse.

- Ne pas appeler un proche avant le 17 — cela retarde l'intervention.
- Ne pas toucher aux objets ou remettre les meubles en place avant le constat — cela détruit des preuves.
- Ne pas publier sur les réseaux sociaux avant que le signalement soit fait et la maison sécurisée.

Chapitre 26 — Comment réagir si vous entendez un bruit suspect la nuit

Le protocole calme du Capitaine Renard

Un bruit inhabituel la nuit peut avoir mille explications innocentes. Le protocole n'est pas de paniquer — c'est d'évaluer calmement et d'agir en conséquence.

51. Restez immobile et écoutez. Ne bougez pas immédiatement. Continuez d'écouter pendant 30 à 60 secondes. Le bruit se répète-t-il ? Se déplace-t-il ?
52. Allumez la lumière de votre chambre. Ce geste simple signale votre présence à tout intrus éventuel. Dans la grande majorité des cas, si quelqu'un est entré par erreur ou opportunisme, il s'en ira immédiatement.
53. Appelez depuis votre chambre, avec la porte fermée. Si le bruit persiste et vous semblez inquiétant, appelez le 17 depuis votre chambre avec la porte fermée. Ne descendez pas.

54. Ne descendez jamais seul. Quoi que vous entendiez, ne descendez jamais pour 'vérifier'. Votre sécurité physique prime sur la protection de vos biens.

Ce qu'il ne faut jamais faire seul

- Descendre avec un objet contondant pour 'affronter' l'intrus.
- Ouvrir la porte de la chambre pour regarder dans le couloir.
- Appeler à voix haute pour signifier votre présence — vous révélez votre position.

Préparation simple

Avoir un téléphone chargé sur votre table de nuit est la mesure de protection nocturne la plus simple et la plus efficace. En cas de bruit suspect, vous pouvez appeler le 17 sans vous déplacer.

Chapitre 27 — Stocker vos objets de valeur intelligemment

Les cachettes que les cambrioleurs vérifient systématiquement

Si vous utilisez l'une de ces cachettes, changez-la immédiatement. Les cambrioleurs professionnels les connaissent toutes.

- Le tiroir de la table de nuit — première vérification dans la chambre.
- Sous le matelas.

- Dans les poches de vêtements dans l'armoire.
- Dans les boîtes à chaussures.
- Dans la chambre parentale en général — c'est toujours la pièce la plus fouillée.
- Derrière un tableau ou un miroir.
- Dans le réfrigérateur ou le congélateur — trop connu.
- Dans le meuble de toilette ou la pharmacie de salle de bain.

Les cachettes que les cambrioleurs ne pensent pas à vérifier

Le Capitaine Renard conseille les cachettes qui nécessitent du temps ou qui sont dans des zones peu intéressantes selon les priorités d'un cambrioleur pressé.

- Dans des livres creusés (boîtes-livres) rangés parmi d'autres livres dans une bibliothèque.
- Dans des contenants alimentaires banaux dans un placard de cuisine (boîte de céréales vide, boîte de conserve).
- Dans la zone de rangement la plus inaccessible — le fond d'un placard encombré avec des cartons devant.
- Dans des espaces de service peu valorisés — l'espace technique, le garage à outils, la cave.

Le coffre-fort : utile ou inutile ?

La réponse du Capitaine Renard est nuancée. Un coffre-fort non ancré dans la maçonnerie n'est pas

une protection — il peut être emporté. Un coffre-fort ancré dans le sol ou le mur d'une pièce peu visible est une excellente protection pour les objets les plus précieux.

Si vous avez un coffre non ancré, soit l'ancrer, soit le considérer comme une simple boîte décorée.

Les documents à numériser et stocker hors du domicile

- Carte d'identité et passeport.
- Actes de propriété.
- Acte de mariage ou livret de famille.
- Contrats d'assurance.
- Relevés bancaires récents.
- Inventaire photographié de vos objets de valeur (avec numéros de série si possibles).

Ces documents numérisés peuvent être stockés sur un cloud sécurisé, chez un proche de confiance, ou dans un coffre de banque.

Chapitre 28 — Récupérer psychologiquement après un cambriolage

Pourquoi le traumatisme du cambriolage est souvent sous-estimé

Le cambriolage est classé parmi les événements traumatisants par les psychologues. Pas parce qu'il implique une violence physique — dans la grande

majorité des cas il n'y en a pas — mais parce qu'il viole quelque chose de fondamental : le sentiment que son espace personnel est inviolable.

Votre maison est votre refuge psychologique. L'endroit où vous devriez être en sécurité absolue, détendu, vous-même. Quand quelqu'un y entre sans permission, ce refuge est violé. Et reconstruire ce sentiment de sécurité prend du temps.

Les étapes normales de la récupération

- Le choc initial (heures à jours) : irréalité, difficulté à se concentrer, besoin de raconter l'événement répétitivement. Normal et nécessaire.
- La période d'anxiété (semaines) : difficultés à dormir, sursauts, vérifications répétées. Normal mais à surveiller.
- La reconstruction (mois) : retour progressif d'un sentiment de normalité, réappropriation de l'espace.

Ce qui aide vraiment

- Appliquer rapidement le protocole de sécurité — l'action réduit l'impuissance ressentie.
- En parler à des proches de confiance — ne pas garder l'expérience pour soi.
- Réaménager légèrement l'espace si nécessaire — certaines personnes ont besoin de 'reprendre possession' physiquement de leur espace.

- Maintenir ses routines autant que possible — la régularité est rassurante après un événement déstabilisant.

Quand consulter un professionnel

Si après plusieurs semaines vous ne dormez toujours pas correctement, si les vérifications et l'angoisse s'intensifient plutôt que de diminuer, ou si vous n'arrivez plus à rentrer chez vous sereinement — consultez votre médecin traitant. Ces symptômes peuvent indiquer un état de stress post-traumatique qui répond bien à un traitement approprié.

Chapitre 29 — Protéger vos documents et votre identité

Les 7 documents à sécuriser immédiatement

55. Carte nationale d'identité et passeport — à photocopier et numériser.
56. Actes de propriété ou bail — à numériser et stocker hors du domicile.
57. Livret de famille ou acte de mariage.
58. Contrats d'assurance habitation et auto — avec les numéros de police.
59. Carnet de santé et documents médicaux importants.
60. Testaments et dispositions notariées — votre notaire en conserve un exemplaire.
61. Inventaire photographié de vos objets de valeur avec descriptions.

Les démarches préventives à faire maintenant

- Photographier tous vos objets de valeur (bijoux, montres, équipements électroniques) et noter les numéros de série. Ces informations accéléreront les déclarations d'assurance et les investigations policières en cas de vol.
- Vérifier les garanties de votre assurance habitation — notamment le montant maximal remboursé pour les bijoux et les espèces, et les conditions de remboursement (certaines assurances exigent une déclaration de valeur préalable pour les objets de grande valeur).
- Ne jamais garder de sommes importantes en espèces à domicile — si vous avez des espèces, les répartir dans plusieurs cachettes.

— — —

*SECTION 6 : CHECKLIST COMPLÈTE ET
CALENDRIER* Tout appliquer sans effort, dans le
bon ordre

Cette section est votre outil de travail principal. Imprimez-la. Gardez-la accessible. Utilisez-la.

Chapitre 30 — La Checklist des 47 Points

ZONE 1 — Extérieur et abords (12 points)

- ☐ Le nom sur la boîte aux lettres est réduit à l'initiale du prénom + nom, ou au numéro seul.
- ☐ La boîte aux lettres est relevée quotidiennement. Aucun courrier ne s'accumule.
- ☐ Aucune publicité ou journal gratuit ne s'accumule dans la boîte.
- ☐ Le jardin ne présente pas de signe d'abandon (herbe haute, feuilles accumulées, mobilier renversé).
- ☐ Aucun objet de valeur n'est visible depuis la rue ou par-dessus la clôture (vélos, outillage, mobilier de jardin coûteux).
- ☐ L'accès à la zone arrière depuis la voie publique est sécurisé (portail ou clôture difficile à franchir).

- ☐ Le portail ou la porte de clôture de jardin est verrouillé(e) avec un verrou de qualité.
- ☐ Les zones d'ombre autour de la maison sont couvertes par un éclairage à détecteur de mouvement.
- ☐ Les poubelles sont rentrées le jour même de la collecte.
- ☐ Aucun colis n'est laissé devant la porte plus de quelques heures.
- ☐ Les allées et abords sont entretenus — pas de signe d'abandon visible.
- ☐ Le numéro de la maison est visible depuis la rue (utile pour les secours en cas d'urgence).

ZONE 2 — Portes et accès (10 points)

- ☐ Les vis de fixation de toutes les gâches sont remplacées par des vis de 70-80mm minimum.
- ☐ La porte principale est équipée d'un œillette ou d'une caméra de sonnette.
- ☐ La porte de derrière est équipée d'un verrou supplémentaire en plus de la serrure principale.
- ☐ La porte de garage est verrouillée depuis l'intérieur quand elle n'est pas utilisée.
- ☐ La porte intérieure garage/maison (si existante) est une porte pleine avec serrure de qualité.
- ☐ La porte de cave est équipée d'une serrure de qualité suffisante.
- ☐ Les charnières de porte exposées à l'extérieur sont sécurisées.

- ☐ Aucune clé de rechange n'est cachée à l'extérieur (pot de fleur, dessous de paillason — connus de tous).
- ☐ Une entretoise de porte est disponible pour utilisation nocturne.
- ☐ Toutes les serrures fonctionnent correctement et les clés tournent sans résistance anormale.

ZONE 3 — Fenêtres et ouvertures (8 points)

- ☐ Toutes les fenêtres du rez-de-chaussée sont équipées de targettes de sécurité.
- ☐ Aucune fenêtre du rez-de-chaussée n'est laissée en position d'aération en votre absence.
- ☐ Les fenêtres des étages accessibles (via gouttière, arbre, appui) sont vérifiées et verrouillées.
- ☐ Tous les velux et lucarnes peuvent être verrouillés depuis l'intérieur.
- ☐ Les verrous de fenêtres existants fonctionnent correctement (pas de mécanisme usé).
- ☐ Les fenêtres du rez-de-chaussée côté rue ont un voilage ou rideau qui limite la visibilité depuis l'extérieur.
- ☐ Les soupiraux de cave (si existants) sont grillagés ou sécurisés.
- ☐ Aucun objet de valeur n'est posé sur un rebord de fenêtre visible de l'extérieur.

ZONE 4 — Intérieur et objets de valeur (9 points)

- ☐ Les objets de valeur sont rangés dans des cachettes non conventionnelles (hors chambre principale).
- ☐ Les espèces conservées au domicile sont réparties en plusieurs endroits distincts.
- ☐ Un inventaire photographié des objets de valeur est stocké hors du domicile (cloud sécurisé ou chez un proche).
- ☐ Les numéros de série des équipements électroniques sont notés et conservés.
- ☐ Les documents importants sont numérisés et stockés hors du domicile.
- ☐ Le coffre-fort (si existant) est ancré dans la maçonnerie ou le sol.
- ☐ Les bijoux et objets les plus précieux sont déclarés à l'assurance habitation avec estimation de valeur.
- ☐ Un téléphone chargé est accessible depuis la chambre la nuit.
- ☐ Les minuteries d'éclairage sont testées et fonctionnelles.

ZONE 5 — Habitudes et routines (8 points)

- ☐ Les horaires de sortie et de retour varient légèrement d'un jour à l'autre.
- ☐ Le positionnement des volets varie légèrement selon les jours.
- ☐ Les paramètres de confidentialité des réseaux sociaux sont réglés sur 'Amis' uniquement.

- ☐ Aucune information sur les absences prévues n'est partagée sur les réseaux sociaux avant le retour.
- ☐ Un voisin de confiance est identifié et briefé pour les absences.
- ☐ Le service Garde du Courrier de La Poste est connu et activable à tout moment.
- ☐ Aucun objet de valeur n'est visible depuis la rue via les fenêtres du rez-de-chaussée.
- ☐ Les 5 phrases de réponse aux situations suspectes sont connues et prêtes à l'emploi.

— — —

Chapitre 31 — Le Calendrier Semaine par Semaine

Semaine 1 — Le Test du Trottoir et les corrections immédiates

Objectif : identifier et corriger les signaux les plus visibles.

- Jour 1 : Faire le Test du Trottoir de jour et de nuit. Noter tous les signaux identifiés.
- Jour 2 : Appliquer les corrections immédiates sans coût : réduire le nom sur la boîte aux lettres, vérifier les voilages des fenêtres du rez-de-chaussée, ranger les objets visibles depuis la rue.

- Jour 3-4 : Acheter le matériel nécessaire (targettes de fenêtres, vis longues, verrou supplémentaire). Budget prévu : 40-80 euros.
- Jour 5-7 : Installer les targettes de fenêtres, remplacer les vis des gâches, ajouter le verrou sur la porte de jardin.

Semaine 2 — Sécurisation des points d'entrée

Objectif : vérifier et renforcer tous les accès.

- Réaliser la checklist complète des zones 2 et 3 (portes, fenêtres).
- Vérifier la porte de garage et la porte intérieure garage/maison.
- Vérifier la porte de cave et les soupiraux.
- Installer les minuteries d'éclairage dans les pièces principales.
- Tester le fonctionnement de tous les verrous et mécanismes de fermeture.

Semaine 3 — Mise en place des habitudes discrètes

Objectif : intégrer les nouvelles habitudes dans le quotidien.

- Commencer à varier légèrement les heures de départ et de retour.
- Mettre en place le protocole de positionnement des volets.
- Vérifier et ajuster les paramètres de confidentialité des réseaux sociaux.

- Commencer à appliquer le protocole boîte aux lettres quotidiennement.
- Apprendre et mémoriser les 5 phrases de réponse aux situations suspectes.

Semaine 4 — Construction du réseau de vigilance

Objectif : identifier et briefer vos voisins de confiance.

- Identifier vos deux à trois voisins de confiance potentiels.
- Aborder le sujet naturellement et proposer un système d'entraide mutuelle.
- Échanger les numéros de téléphone avec ces voisins.
- Établir un signal discret de présence/absence avec le voisin principal.

Semaine 5 — Protocole d'absence

Objectif : être prêt pour la prochaine absence, courte ou longue.

- Répéter mentalement le protocole de départ en 20 minutes.
- Vérifier que le service Garde du Courrier de La Poste est connu et activable.
- S'assurer que votre voisin de confiance a toutes les informations nécessaires.
- Vérifier les garanties de votre assurance habitation et mettre à jour si nécessaire.

Semaine 6 — Vérification complète et ajustements

Objectif : consolider et ajuster.

- Refaire le Test du Trottoir pour évaluer les améliorations.
- Réaliser la checklist complète des 47 points.
- Identifier les points encore perfectibles.
- Évaluer votre état psychologique : vous sentez-vous plus tranquille ?
- Planifier la vérification trimestrielle (Section 6, Chapitre 34).

Chapitre 32 — Les 5 Habitudes Quotidiennes

Habitude 1 — Le relevé stratégique de la boîte aux lettres

Chaque jour, à une heure légèrement variable, relevez votre courrier. Ce geste simple, répété quotidiennement, élimine l'un des signaux d'absence les plus visibles.

Temps nécessaire : 2 minutes. Impact : élevé.

Habitude 2 — Le positionnement des volets

Le matin en ouvrant, veillez à varier légèrement la position et l'heure. Le soir en fermant, idem. Cette légère variation — 15 à 30 minutes d'écart, une position légèrement différente — suffit à brouiller le signal.

Temps nécessaire : 1 minute supplémentaire. Impact : élevé.

Habitude 3 — La vérification des accès en 2 minutes avant de sortir

Avant chaque sortie : fenêtres du rez-de-chaussée fermées, porte de jardin verrouillée, rien d'anormal visible. Ce protocole de 2 minutes devient automatique en quelques semaines.

Temps nécessaire : 2 minutes. Impact : très élevé.

Habitude 4 — Le filtre information

Avant de répondre à une question d'un inconnu sur votre situation, votre planning ou votre domicile : une demi-seconde de filtre. 'Cette information doit-elle être partagée ?' Dans le doute : non.

Temps nécessaire : 1 seconde de réflexion. Impact : élevé.

Habitude 5 — Le regard extérieur hebdomadaire

Une fois par semaine, prenez deux minutes pour regarder votre maison depuis la rue. L'aspect général est-il normal ? Y a-t-il des signaux qui se sont glissés dans vos habitudes ?

Temps nécessaire : 2 minutes par semaine. Impact : préventif.

Comment les rendre automatiques en 21 jours

La recherche en psychologie comportementale montre qu'une habitude devient automatique après 18 à 66 répétitions selon sa complexité. Pour ces habitudes simples, 21 jours de pratique consciente suffisent généralement à les ancrer définitivement.

Chapitre 33 — Adapter le Protocole à votre Situation

Maison individuelle avec jardin

C'est le profil pour lequel ce protocole a été principalement conçu. Les priorités sont : sécuriser l'accès à la zone arrière, variabiliser les positions des volets, et construire un réseau de voisinage.

Appartement en immeuble

Les priorités diffèrent légèrement. Le digicode ou interphone est votre première barrière — ne tenez jamais la porte à un inconnu. Les signaux d'absence sont différents : il s'agit principalement de la boîte aux lettres et des volets si votre appartement est en façade.

Les points d'entrée à surveiller : porte palière (qualité de la serrure, gâche), fenêtres si vous êtes au rez-de-chaussée ou accessible depuis un balcon.

Résidence fermée (gardiennage, digicode commun)

Le niveau de protection est plus élevé par défaut, mais ne crée pas une fausse sécurité. Les réseaux

organisés savent contourner les dispositifs de résidence fermée. Les habitudes de discrétion restent entièrement applicables.

Logement isolé à la campagne

La visibilité réduite des voisins est un double tranchant : moins de témoins potentiels pour un cambrioleur, mais aussi moins d'yeux bienveillants sur votre propriété. L'accent doit être mis sur le réseau de vigilance (voisins, commerçants locaux), l'éclairage extérieur (zones plus grandes à couvrir), et les protocoles d'absence (plus d'isolation donc plus de risque).

Résidence secondaire

La résidence secondaire est statistiquement la plus exposée parce qu'elle est vide la plupart du temps — et tout le monde le sait. Les priorités : signaler une présence régulière même en votre absence (visites de voisins de confiance, éclairage programmé), sécuriser tous les points d'entrée au niveau supérieur, et assurer une couverture assurance adaptée.

Chapitre 34 — Maintenir le Protocole dans le Temps

La vérification trimestrielle en 30 minutes

Tous les trois mois, consacrez 30 minutes à la révision de votre protocole. Cette vérification simple empêche le glissement progressif vers les vieilles habitudes.

- Refaire le Test du Trottoir (5 minutes).
- Passer en revue la checklist des zones extérieures (10 minutes).
- Vérifier que les minuteriers fonctionnent toujours correctement.
- Évaluer si votre situation a changé et si le protocole doit être adapté.

Comment ne pas retomber dans les vieilles habitudes

Le principal ennemi du protocole est le temps. Après quelques mois sans incident, la vigilance naturelle tend à diminuer. C'est un phénomène humain normal — mais c'est précisément le moment où la vérification trimestrielle devient indispensable.

Une façon simple de maintenir les habitudes : les ancrer à d'autres routines existantes. Le protocole boîte aux lettres se fait en même temps que la sortie du matin. La vérification des fenêtres se fait en même temps que la vérification des clés. En s'associant à des habitudes déjà bien ancrées, les nouvelles restent en place.

— — —

Conclusion — Vous n'êtes plus sur la liste de personne

Vous avez parcouru ce guide en entier. Ou vous l'avez lu en diagonale et vous revenez maintenant aux parties qui vous semblent les plus importantes. Dans les deux cas, vous avez quelque chose que vous n'aviez pas avant de commencer.

Vous avez un regard différent sur votre maison.

Pas le regard de la peur. Le regard de la maîtrise.

Vous savez maintenant comment un cambrioleur professionnel voit une rue. Ce qu'il cherche. Ce qu'il évite. Vous savez quels signaux votre maison envoyait — et comment les corriger. Vous savez comment réagir à une sonnette suspecte, comment gérer vos absences, comment construire autour de vous un réseau de vigilance discret et efficace.

Ce savoir, le Capitaine Renard l'a mis trente ans à développer. Il me l'a transmis lors de nos rencontres du soir, patiemment, avec la précision d'un homme qui a passé sa vie à comprendre exactement comment fonctionne la menace.

Et maintenant il est à vous.

— — —

Ce que vous venez d'accomplir

En lisant ce guide et en appliquant le protocole, vous avez fait quelque chose que la plupart de vos voisins n'ont pas fait. Vous avez regardé votre maison comme un étranger qui évalue. Vous avez identifié vos failles. Vous les avez corrigées.

Votre maison envoie maintenant des signaux différents. Des signaux qui disent : présence régulière, imprévisibilité, attention. Des signaux qui feront passer un repéreur professionnel à la maison d'à côté — celle qui envoie encore les mauvais signaux.

Ce n'est pas de la paranoïa. Ce n'est pas de la survivalisme. C'est simplement de la prévoyance intelligente.

Le mot du Capitaine Renard

'Dans mon métier, j'ai vu des situations de tous les degrés de gravité. Des prises d'otages, des enlèvements, des attaques armées. Et dans la grande majorité des cas, ce qui a fait la différence entre les victimes et les autres, ce n'était pas la chance. C'était la préparation. Les gens qui avaient réfléchi à leur vulnérabilité en amont, qui avaient pris des mesures simples, qui connaissaient les signaux — ces gens-là n'étaient généralement pas choisis. Les cambrioleurs, comme tous les prédateurs, cherchent le chemin le plus facile. Aidez-les à trouver un chemin plus facile ailleurs.'



Transmettez ce savoir à ceux que vous aimez

Vous connaissez maintenant quelqu'un dans votre entourage qui bénéficierait de ce protocole. Un parent âgé qui vit seul. Un ami qui vient d'être cambriolé. Un fils ou une fille qui s'inquiète pour vous ou pour ses propres proches.

Ce protocole est plus efficace quand les personnes qui vous entourent l'appliquent aussi. Un quartier où plusieurs résidents connaissent ces principes est un quartier beaucoup moins attractif pour les réseaux de cambrioleurs.

Partagez. Transmettez. Protégez.



Annexes

Annexe A — Récapitulatif Imprimable

LES 5 HABITUDES QUOTIDIENNES

- 62. Relever le courrier chaque jour à heure variable.
- 63. Varier la position et l'heure des volets.
- 64. Vérifier les accès en 2 minutes avant chaque sortie.
- 65. Filtrer les informations personnelles partagées avec des inconnus.
- 66. Regard extérieur hebdomadaire depuis le trottoir.

LES 5 PHRASES À AVOIR EN TÊTE

- 67. 'Je n'ai pas de rendez-vous prévu. Merci de reprendre contact par téléphone.'
- 68. 'Je ne réponds pas à des questions personnelles sur le pas de ma porte.'
- 69. 'Je vais vérifier votre identité professionnelle avant de vous ouvrir.'
- 70. 'Je ne suis pas intéressé. Merci et bonne journée.'
- 71. 'Je vous demande de quitter ma propriété. Sinon j'appelle les gendarmes.'

EN CAS D'INTRUSION CONSTATÉE

72. Ne pas entrer.
73. S'éloigner de l'entrée.
74. Appeler le 17 depuis l'extérieur.
75. Attendre les forces de l'ordre.
76. Ne toucher à rien avant constat.

— — —

Annexe B — Fiche de Contact d'Urgence

À compléter et garder accessible :

Gendarmerie locale :

Commissariat :

Voisin de confiance 1 — Nom :

Tél :

Voisin de confiance 2 — Nom :

Tél :

Enfant / Proche à prévenir — Nom :

Tél :

Assurance habitation — Numéro de police :
Tél sinistres :

Serrurier de confiance :

Médecin traitant :

— — —

Annexe C — Carnet de Bord Sécurité

Inventaire des objets de valeur (à compléter) :

Bijoux : _____

Montres : _____

Équipements électroniques (marque + numéro de
série) : _____

Instruments de musique :

Oeuvres d'art ou objets de collection :

Autres objets de valeur :

Documents numérisés (cocher quand fait) :

- ☐ Carte d'identité / Passeport
- ☐ Actes de propriété

- ☐ Livret de famille
- ☐ Contrats d'assurance
- ☐ Relevés bancaires
- ☐ Photos des objets de valeur

— — —

Annexe D — Fiche Voisin de Confiance

À remettre à votre voisin de confiance principal lors de vos absences :

Période d'absence : du _____ au

Numéro où me joindre :

Numéro d'un proche à contacter si impossible de me joindre : _____

Ce que je vous demande :

- Relever le courrier chaque jour (clé de boîte fournie si nécessaire).
- Signaler tout comportement suspect autour de la maison.
- En cas de doute sur quelque chose d'anormal : m'appeler, ou appeler le 17.
- Ne pas mentionner mon absence à des inconnus.

Je vous remercie de cette aide précieuse. En échange, je ferai de même pour vous lors de vos absences.

— — —

Annexe E — Glossaire des Techniques de Repérage

Technique de la sonnette prétexte :

Visite à domicile sous un prétexte anodin pour évaluer le profil de l'occupant sans intention de cambrioler lors de cette visite.

Faux artisan évaluateur :

Individu se présentant comme professionnel du bâtiment ou des services (plombier, électricien, agent de contrôle) pour accéder à l'intérieur du domicile et l'évaluer.

Démarcheur extracteur :

Individu utilisant un prétexte commercial ou administratif pour obtenir des informations personnelles sur l'occupant (situation familiale, habitudes, périodes d'absence).

Repéreur professionnel :

Membre d'un réseau de cambrioleurs dont le rôle exclusif est la sélection et l'évaluation des cibles, sans participer à l'acte de cambriolage lui-même.

Signal d'absence :

Tout élément visible depuis l'extérieur qui indique que le domicile est inoccupé : boîte aux lettres pleine, volets fermés en journée, jardin à l'abandon, colis non récupéré.

Règle des 3 minutes :

Principe selon lequel un cambrioleur professionnel abandonne une tentative d'entrée si elle prend plus de 3 minutes, le risque d'être aperçu devenant trop élevé.

Dissuasion passive :

Ensemble des mesures qui découragent un cambrioleur sans action directe : invisibilité, imprévisibilité, signaux de présence, éclairage dissuasif.

— — —

Fin du Protocole Habitat Discret

© François Delacroix — Tous droits réservés