

«Hikikomori» : coupés du monde, ils n'arrivent plus à sortir de leur chambre

Enquête

Caroline Piquet
Published in Le Figaro

En France, ils seraient plusieurs dizaines de milliers d'adolescents et de jeunes adultes à vivre reclus dans leur chambre pendant plusieurs mois, voire plusieurs années. Ce phénomène au départ japonais touche désormais plusieurs pays dans le monde.

Alexandre*, 22 ans, ne sort plus de sa chambre depuis six ans. Déscolarisé, sans emploi, il vit avec sa mère dans un petit village du centre de la France et passe ses journées enfermé à surfer sur Internet, à jouer aux jeux vidéo et à lire. «Je m'autosuffis et ne m'ennuie jamais», assure-t-il. Pour manger, il fait chauffer des plats préparés au micro-onde et partage les repas avec sa mère. Mais pas toujours. «Aucune journée ne se ressemble», poursuit-il. «Je peux me lever à 14h ou à 23h. Je suis hors du temps».

Alexandre se présente comme un «hikikomori». Ce terme venu du Japon signifie «se cloîtrer», rester à l'intérieur, ne plus sortir. Les Japonais l'ont inventé dans les années 1990 pour désigner ces adolescents et jeunes adultes qui vivaient en retrait social, le plus souvent enfermés chez eux, sans contact avec l'extérieur pendant des mois, voire des années. Ce phénomène, qui serait lié à la pression scolaire et à la dureté du monde du travail, concerne aujourd'hui plusieurs centaines de milliers de Japonais. Un problème que le gouvernement prend très au sérieux d'autant qu'il doit désormais faire face au vieillissement de cette population recluse.

Selon le ministère de la santé nippon, un hikikomori est un jeune qui s'est retiré chez lui et qui ne prend plus part à la société, sans qu'aucune pathologie mentale ne puisse être identifiée comme cause première. En France, il n'y a pas de mot spécifique pour les désigner. On parle de «retrait social», de «décrochage scolaire» ou de «phobie sociale». Si ce comportement est encore peu connu du grand public, il suscite de nombreuses questions de la part de chercheurs, de plus en plus convaincus que le phénomène hikikomori touche de nombreux jeunes en France : pourquoi se retirent-ils dans leur chambre, laissant tomber amis, études et projets de vie ? Comment le vivent leurs familles ?

Un phénomène mondial

Si ce trouble est très documenté depuis les années 1990 au pays du soleil levant, d'autres pays dans le monde ont commencé à s'interroger sur ce phénomène. Plusieurs études ont été menées aux Etats-Unis, en Espagne, au Canada, à Oman, au Brésil, en Italie mais aussi en France. En 2011, des psychiatres japonais se sont tournés vers leurs homologues français pour voir si l'Hexagone était aussi concerné par le phénomène.

De cette collaboration, est né un ouvrage en 2014 : *Hikikomori, ces adolescents en retrait*, réunissant les réflexions de 15 spécialistes sur le sujet, dont des psychiatres, psychologues, sociologues et anthropologues. Résultat, plusieurs cas ont été observés dans le pays sans qu'on puisse encore les quantifier précisément comme au Japon.

Pas une pathologie, une conduite

À Paris, le Dr Marie-Jeanne Guedj-Bourdiau travaille sur ces questions depuis 25 ans. Les hikikomori sont le plus souvent de jeunes garçons, âgés de moins de 30 ans, qui vivent chez leurs parents. Ils rentrent généralement dans la catégorie des «NEET» car ils ne sont ni étudiant, ni employé, ni stagiaire (voir encadré ci-dessous). La psychiatre en voit régulièrement en consultation. «Un hikikomori, c'est quelqu'un qui n'a plus envie, qui ne veut plus rien», décrit le Dr Guedj. «Il n'y a pas d'opposition, de conflit, il est dans une sorte de résistance passive». Pas une pathologie, ni même un syndrome, le fait d'être hikikomori s'apparente à une «conduite», poursuit la psychiatre, qui rappelle que le phénomène ne figure pas dans le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux.

L'enfermement, pas un plaisir

Chez les spécialistes, la durée de l'enfermement fait débat. Au Japon, on estime qu'il doit durer depuis 6 mois pour qu'une personne soit considérée comme hikikomori, alors qu'en Chine et en Corée du Sud, on place ce seuil à seulement trois mois. En revanche, la plupart des experts pensent que les patients atteints de maladies psychiatriques lourdes doivent être distingués des hikikomori. La définition officielle japonaise précise à ce titre que les schizophrènes sont considérés comme hikikomori jusqu'à ce que le diagnostic soit posé, rapporte dans son ouvrage le psychologue Nicolas Tajan basé à Tokyo et spécialiste du sujet au Japon.

C'est le cas de Ael, 32 ans, qui se revendique hikikomori. Diagnostiqué schizophrène depuis peu, il vit reclus depuis 13 ans dans un «chalet» de 9 m² au fond du jardin familial dans le sud de la France. Entre un lit et un bureau, il passe toutes ses journées ici. «Je parle sur internet à plein de gens, c'est mon seul moyen de communication», raconte-t-il. «Puis je dessine, je programme, j'occupe mon temps comme je peux».

Et les filles ?

Elles seraient peu concernées par le phénomène, si on en croit la littérature scientifique. «Une fille qui ne va pas bien l'exprimera plutôt dehors», explique le Dr Guedj, psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne à Paris. Toutefois, «il n'est pas impossible qu'il existe un effet d'invisibilité (...) dû à des facteurs culturels», nuance la sociologue Maïa Fansten. Par exemple, «il est plus "normal" pour une femme de passer son temps chez elle», selon la spécialiste. Il y aurait donc des hikikomoris filles mais on ne le verrait pas forcément.



Dessin effectué par Ael.

Pour autant, l'enfermement n'est «pas un plaisir» et il arrive que la solitude lui pèse. C'est une des raisons pour lesquelles il a créé un groupe Facebook destiné aux «Hikikomoris et reclus sociaux». «Ça fait du bien de discuter avec des gens qui parlent le même langage», commente-t-il. Aujourd'hui, ce groupe d'échanges et d'entraide affiche près de 90 membres, dont une douzaine de filles. Aucun n'a souhaité répondre à nos questions.

Un mot pour une situation

Hikikomori : Ce terme désigne les situations de retrait social extrême. Il vient du Japon, «Hiki» signifiant «intérieur» et «komori» voulant dire «enfermé».

Futoko : Le terme désigne les adolescents qui refusent d'aller à l'école.

Sotokomori : C'est un hikikomori qui décide de sortir de chez lui et de voyager, sans avoir de contact avec autrui. Ce terme vient également du Japon, «Soto» signifiant «extérieur» et «komori» voulant dire «enfermé».

Normie : C'est une personne «normale» qui n'a aucune difficulté à sortir de chez elle.

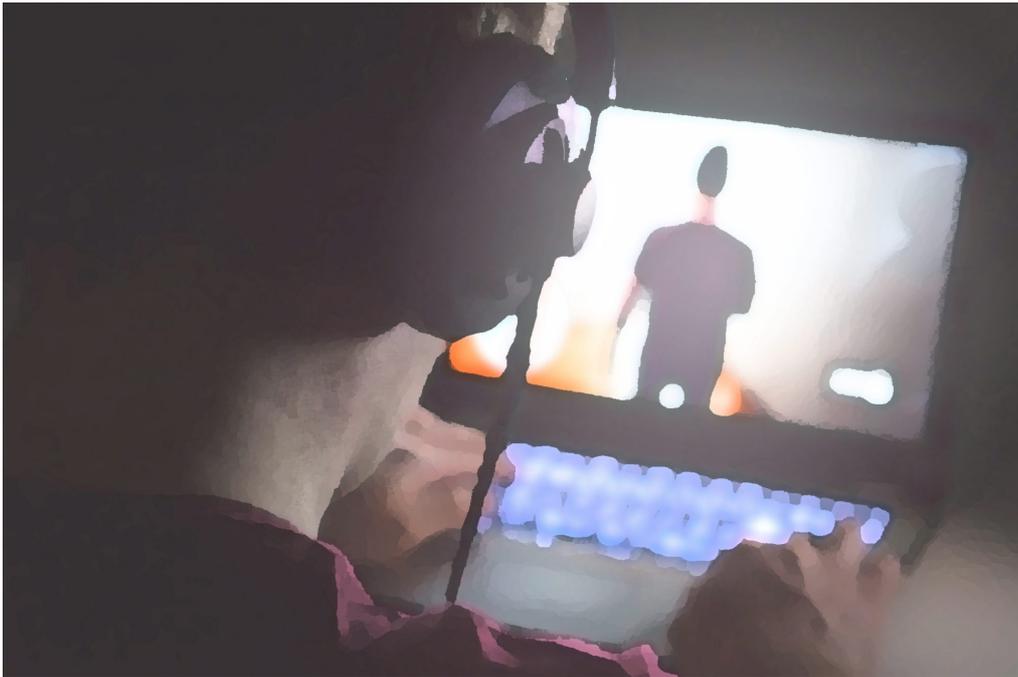
NEET : Cet acronyme signifie Not in Education, Employment or Training (ni étudiant, ni employé, ni stagiaire). Il définit une catégorie de jeunes (15-29 ans) qui ne sont ni en emploi, ni en étude, ni en formation.

IRL : In real life, c'est-à-dire dans la vraie vie.

Pour l'anthropologue Cristina Figueiredo, le phénomène Hikikomori n'est pas nouveau. «Il a toujours existé» mais il est désormais plus visible, explique la spécialiste qui a mené des

travaux sur le sujet avec une équipe franco-nippone. «Il est aujourd'hui plus repérable, notamment pour les adolescents en âge d'obligation scolaire, et il a sûrement augmenté car de plus en plus de familles parviennent à entretenir des enfants à domicile», détaille-t-elle. «À ce titre, il peut être considéré comme une nouvelle façon d'expression du malaise, de la détresse de l'individu».

Des vies désynchronisées



Les hikikomori passent souvent leur journée derrière un écran à chatter, à jouer en réseau ou à créer des programmes informatiques. Mais pas que : certains lisent, dessinent et se documentent sur des sujets très précis. Contrairement aux idées reçues, Internet n'est pas la cause de leur enfermement mais plutôt un moyen d'écourter ces journées qui peuvent paraître interminables. Les réseaux sociaux permettent même, pour certains, de rester en contact avec le reste du monde et de briser une solitude. À Rennes, le Dr Le Ferrand l'explique très bien au sujet de son patient Jean, ex-toxicomane de 47 ans enfermé depuis 17 ans: «Internet lui permettait d'être avec autrui et lui évitait en même temps la menace d'un excès de présence», décrit le psychiatre. Internet comme compromis, et même comme porte de sortie. A force de jouer en ligne, Jean avait fini par quitter son appartement pour rencontrer de vrais joueurs de poker. «Mais s'il n'y avait pas tous ces écrans, resteraient-ils enfermés si longtemps ?», s'interroge tout de même la Natacha Vellut, psychanalyste et psychologue au CNRS.

Certains ne quittent jamais leur «cocon» quand d'autres s'autorisent quelques sorties alimentaires. S'aventurer à l'extérieur peut alors s'apparenter à un véritable calvaire : «J'ai

«Un patient me disait qu'il se mettait en apnée pour faire le trajet entre son domicile et mon cabinet»

un patient qui me disait qu'il se mettait en apnée pour faire le trajet entre son domicile et mon cabinet», se souvient le Dr Le Ferrand. Dans cette chambre, les repères temporels s'abolissent : certains vivent plutôt la nuit et dorment le jour. Comme Alexandre qui peut se lever à 18h et se coucher au petit matin. «Ils ne sont plus sur les temps sociaux ou familiaux», commente la sociologue Maïa Fansten, qui a également mené des travaux sur le sujet avec une équipe franco-japonaise. «Ils se désynchronisent».

Le Dr Guedj décrit également des «aberrations alimentaires» chez ses patients. «Certains mangent uniquement des pâtes ou du pain», commente la médecin. À Rennes, le Dr Le Ferrand évoque le cas de ce patient qui se nourrissait seulement de sandwich venant du kebab au pied de son immeuble. «Entre celui qui fait la cuisine, celui qui se lève la nuit pour aller manger dans le frigo et celui qui attend le plateau repas glissé par les parents sur le seuil de la porte, il y a tout un éventail de comportements», reprend le Dr Guedj.

Des Hikikomori pas toujours derrière un écran

Si l'image du jeune derrière son ordinateur qui s'enferme pour jouer aux jeux vidéo est très répandue, elle est loin d'être représentative de l'ensemble des Hikikomori. Ael, qui se dit hikikomori, connaît un « hiki à fond sur les livres » et sans ordinateur. Il passe ses journées à lire et ne sort que pour aller à la librairie. Un autre passe son temps à dormir, à faire des rêves lucides et à méditer, raconte encore Ael.

Un enfermement souvent progressif



L'enfermement se fait souvent de manière progressive. Il commence avec quelques absences à l'école, se prolonge par un retrait dans la chambre pendant les vacances scolaires, passe par un retour à l'école, jusqu'au jour où le jeune n'arrive plus à sortir. Il n'y a pas d'élément déclencheur particulier, souligne l'anthropologue Cristina Figueiredo, qui a interrogé plusieurs jeunes hikikomori, avec la sociologue Maia Fansten, dans le cadre d'une recherche franco-nippone. «Ils nous racontaient qu'un jour, ils avaient voulu sortir et qu'ils n'y étaient pas arrivés. Comme une impossibilité physique», explique la chercheuse.

La psychologue Natacha Vellut pense au contraire qu'il y a un « déclic » à l'origine de ce retrait comme une perte d'amis, un échec amoureux ou encore des difficultés familiales. «Ça n'arrive pas par hasard», commente la psychologue. Elle se remémore notamment le cas de ce jeune de 24 ans qui «un jour» s'était disputé avec sa mère. «Il l'avait insultée alors qu'il l'admirait beaucoup et s'est mis petit à petit en retrait», raconte-t-elle. «Ça a duré trois ans».

«Ils disent qu'ils sont mieux dans leur chambre qu'à l'extérieur»

Choisissent-ils cet enfermement ? «Au début, ils répondent que c'est subi et puis ils finissent par dire que c'est un choix. Ils trouvent une forme d'explication en dénigrant la société», observe le Dr Guedj. «Ils parlent souvent d'une société frappée par le chômage, confrontée à des problèmes écologiques et se disent qu'ils sont mieux dans leur chambre qu'à l'extérieur».

Dans le sud de la France, Alice, une jeune femme transgenre de 23 ans, dit s'être isolée «volontairement». Passionnée de littérature, de musique et de psychologie, elle s'est enfermée dans sa chambre vers 2012-2013. Lorsqu'on lui demande ce qui l'a poussée à vivre recluse, elle évoque «surtout» l'impossibilité d'évoluer dans cette société «malsaine» qui «glorifie les apparences et le culte de la réussite». À force de se sentir «en décalage avec les autres», de ne pas comprendre cette société «ouvertement hostile envers ceux ne rentrent pas dans le moule», elle a préféré se retirer, explique celle qui se présente comme hikikomori.

Une hypersensibilité dans une société exigeante



Difficile de savoir ce qui se joue dans la tête d'un hikikomori. «Même lorsqu'on leur pose la question après, une fois sortis, ils ne savent pas vraiment l'expliquer», remarque Maïa Fansten. Pour la sociologue et maîtresse de conférence à l'université Paris-Descartes, les raisons de s'enfermer sont «plurifactorielles» - psychologique, sociologique, anthropologique - et difficiles à généraliser.

«C'est une forme de refus en creux du passage de l'adolescence à l'âge adulte», décrit la psychologue Natacha Vellut. «Au lieu de se confronter à leurs semblables, ils se retirent». Ils restent alors dans cet état intermédiaire, bloqués, sans pouvoir passer le cap de la vie adulte. «Le retrait devient une suspension du temps durant lequel ils ne se posent plus de question sur leur avenir», ajoute la sociologue Maïa Fansten.

Plusieurs des spécialistes que nous avons interrogés estiment que le facteur culturel, comme au Japon, est à prendre en compte et que les pressions scolaires et professionnelles ne sont pas étrangères à ce phénomène. «En se retirant, ils expriment un malaise vis-à-vis de l'époque actuelle, de notre société qui est très exigeante avec la jeunesse», pense la psychologue Natacha Vellut. «Les hikikomori sont des laissés-pour-compte qui n'arrivent pas à s'adapter à l'exigence de performance imposée par le monde moderne», affirme de son côté le Dr Le Ferrand.

**«En se retirant,
ils expriment un
malaise vis-à-vis
de l'époque
actuelle»**

La question du corps

Pour l'anthropologue Cristina Figueiredo, cet enfermement a aussi quelque chose à voir avec le corps. «Il y a quelque chose du physique qui ne peut plus s'engager dans la relation», constate la chercheuse. «Les hikikomoris ne savent plus mettre leur corps en jeu et comme ils ont l'impression de perdre le contrôle de leur corps, ils préfèrent s'enfermer», la chambre représentant «un retour à l'utérus, au foyer rassurant».

Alice, transgenre enfermée depuis 5-6 ans, nous a parlé de ce corps dans lequel elle se sent «piégée». Parce qu'elle ne se sentait pas très à l'aise à l'idée de nous parler par téléphone, l'échange s'est fait uniquement par écrit, via Discord, une application de messagerie très utilisée par les joueurs de jeux vidéo.

 **Caroline Piquet**
A quelle occasion sortez-vous ?

Alice 
Très, très rarement. Quand j'ai envie de m'acheter un livre ou si j'éprouve le besoin de retrouver des endroits qui sont chers à mes yeux.

 **Caroline Piquet**
Que signifie "rarement"? Une fois par semaine, par mois, par trimestre ?

Alice 
Cela dépend. Je peux passer plusieurs mois sans sortir du tout.

 **Caroline Piquet**
Que ressentez-vous lorsque vous sortez ?

Alice 
De l'angoisse par rapport à mon enveloppe charnelle et à l'endroit en question. Je me sens toujours comme une sorte d'extra-terrestre perdue dans un monde à laquelle elle est désespérément étrangère.

 **Caroline Piquet**
Pourquoi cette angoisse par rapport au corps ?

Alice 
Outre le fait que je suis une personne transgenre (c'est-à-dire que je m'identifie à un genre différent du sexe qu'on m'a assigné à la naissance), je me suis toujours sentie déconnectée par rapport à mon corps, comme s'il ne m'appartenait pas réellement.

 **Caroline Piquet**
Il vous ennuie ce corps? Vous pèse ?

Alice 
C'est un fardeau incommensurable qui me répugne autant qu'il me torture. C'est comme si j'étais piégée dans un amas de chair étranger au plus haut point à ce que je suis réellement. Et c'est un sentiment horriblement lancinant.



Caroline Piquet

C'est aussi pour cette raison que vous ne sortez pas ?
Pour ne pas montrer ce corps ?

Alice

En quelque sorte.



Des interviews difficiles à obtenir



Chambre d'un hikikomori qui a souhaité rester anonyme.

Parce qu'ils rejettent le monde extérieur, rentrer en contact avec des hikikomori est de fait compliqué. Il est encore plus difficile de leur téléphoner ou de les rencontrer physiquement. Lors de nos recherches, nous avons essuyé plusieurs refus, via des parents ou des médecins, y compris lorsque les jeunes étaient sortis d'affaire. «C'est derrière eux, ils ne veulent plus en entendre parler», nous glisse un professionnel de santé. Et quand l'idée d'une interview était possible, il n'était pas rare d'avoir affaire à un intermédiaire, soucieux de vérifier notre identité et de comprendre notre démarche.

«Les amis ? Ils ont poursuivi leur route, moi je suis resté sur la ligne de départ»

Après plusieurs mails et quelques messages échangés via Discord, Alexandre, 22 ans, nous a finalement donné rendez-vous par téléphone. Son enfermement a commencé lorsqu'il avait 16 ans, raconte-t-il. Un déménagement, un nouveau lycée, des moqueries de la part d'autres élèves l'ont peu à peu poussé à «sécher les cours» et à «se réfugier dans les livres et les BD à la médiathèque», avant de quitter définitivement le lycée et de se cloîtrer dans sa chambre. «On a commencé à se moquer de ma timidité et je n'ai pas réussi à m'intégrer», regrette-t-il, tout en se remémorant l'enfant qu'il était avant, «sociable et extraverti».

Aujourd'hui, le voilà qui limite les sorties et passe jour et nuit à lire et à surfer sur Internet. «J'ai toujours quelque chose à explorer et je ne vois pas le temps passer», confie-t-il. «Je peux même oublier l'existence de mon corps tellement je suis absorbé par ce que je fais». Ainsi, se rend-il compte qu'il n'a pas mangé depuis 22 heures ou qu'il n'a pas pris de douche depuis plusieurs jours.



Chambre d'un hikikomori anonyme.

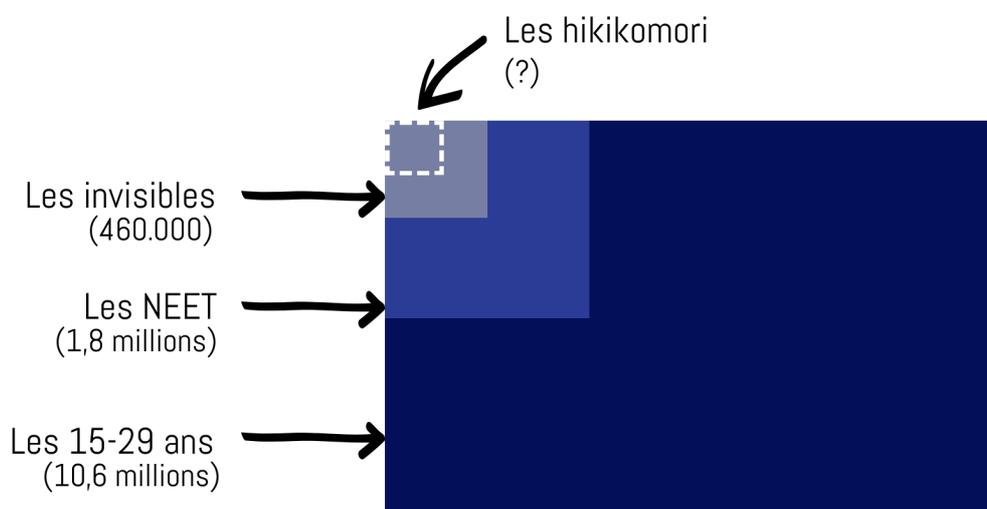
Et les amis ? «Je ne les vois plus», répond Alexandre, qui vit dans le centre de la France chez sa mère. «Eux ont poursuivi leur route, moi je suis resté sur la ligne de départ». Ses relations sont principalement virtuelles. Toutefois, en 2016, il est allé voir à Paris sa petite amie rencontrée sur Internet. «C'était l'extase», se souvient-il. Mais au bout de quelques mois, la relation s'est dégradée. «Cette rupture m'a beaucoup affecté, j'ai eu l'impression de revenir à la case départ».

Quand on l'interroge sur les années à venir, Alexandre explique qu'il ne compte pas rester enfermé dans sa chambre toute sa vie. Il mise beaucoup sur le RSA qu'il pourra toucher à 25 ans pour pouvoir louer un appartement en ville, retrouver une vie sociale et reprendre des études. Plus jeune, il voulait être photographe, détective privé ou écrivain. Mais au bout de quelques minutes, le jeune homme de 22 ans admet qu'il n'est pas encore prêt à ce «sacrifice» car «travailler, c'est se soumettre à des

obligations, à des horaires, à un cadre». «Je n'ai pas envie d'être enfermé dans une routine et d'être sous pression», répète-t-il souvent. «Pour le moment, je manque de motivation».

Plusieurs dizaines de milliers d'hikikomori en France ?

Plus faciles à repérer lorsqu'ils décrochent de l'école, les hikikomori deviennent en quelque sorte invisibles lorsqu'ils sortent du système scolaire. «On peut donc supposer que le phénomène est largement méconnu et probablement sous-estimé en ce qui concerne les jeunes adultes», écrivent les auteurs d'un livre consacré au sujet, *Hikikomori, ces adolescents en retrait*. Pour l'heure, il n'existe aucune statistique officielle sur le sujet en France mais selon le Dr Guedj, il y en aurait plusieurs dizaines de milliers. Elle s'appuie notamment sur un rapport sur l'insertion professionnelle des jeunes rendu en janvier 2017, qui estimait que 460.000 jeunes de 15 à 29 ans étaient «invisibles» en 2012. C'est-à-dire qu'ils n'étaient ni inscrits à Pôle Emploi, ni connus des missions locales, ni étudiants. «Parmi eux, il y a forcément des hikikomori», commente la médecin.



Ces invisibles, le Dr Philippe Le Ferrand les voit régulièrement à Rennes où il est responsable du service psychiatrie-précarité au centre hospitalier Guillaume Reigner. La plupart du temps, ce sont les services sociaux qui lui signalent ces jeunes adultes reclus, qui n'arrivent pas à s'insérer dans le monde du travail. Sur 400 patients en 2017, une quarantaine étaient des hikikomori, selon lui. «Généralement, ils ont une très faible estime d'eux-mêmes et jugent que le monde extérieur est à la fois menaçant et inintéressant»,

décrit le médecin. « Ils sont dans cette logique aquoiboniste et se disent : à quoi bon travailler ? ça sert à quoi ? »

Des parents en souffrance



Au fil du temps, la présence d'un hikikomori bouleverse les habitudes familiales et parfois, ce sont les parents eux-mêmes qui se mettent en retrait. «Parce qu'on en a un peu marre des questions posées sur l'avenir de ce fils qui ne sort plus, on invite moins les amis à la maison, on part moins en vacances», raconte la sociologue Maïa Fasten. «Petit à petit, la famille se sent exclue», renchérit le Dr Guedj. Parler de la situation en soi devient même difficile. Un soir, alors que les parents d'un jeune homme reclus depuis 8 ans avaient accepté de répondre à nos questions, ils ont brusquement interrompu l'interview. La situation est « encore trop complexe et douloureuse » pour pouvoir « en parler avec un peu de recul », nous ont-ils expliqué plus tard. De même, un autre couple avait accepté de répondre par mail mais a finalement décalé l'interview de plusieurs mois.

Les familles mettent souvent du temps avant de consulter. Au départ, « les proches ne se rendent pas compte, attendent que ça passe et parfois s'habituent », constate le Dr Guedj. «Le délai avant une demande d'aide se compte en mois, le plus souvent en années après le début de l'enfermement », ajoute-t-elle. Désespérés, ils ne savent pas toujours à quelle porte frapper car il n'existe aucune structure ou association qui regrouperait des parents d'hikikomori. Pour les aider, le Dr Guedj a créé en 2003 une consultation destinée aux familles sans le patient et a mis en place des réunions destinées aux parents.

«C'est apaisant de pouvoir en parler avec d'autres parents»

En Île-de France, Marguerite*, 60 ans, continue de participer à ces groupes de paroles alors que sa fille est aujourd'hui sortie de l'enfermement. « C'est très déculpabilisant et apaisant de pouvoir en parler avec d'autres parents », témoigne-t-elle. « Ça permet de se sentir moins seule, de réfléchir à la situation de son enfant et parfois de trouver des solutions», ajoute cette consultante ressources humaines. Sa fille Julie* a connu « un épisode hikikomori » il y a quelques années. Son enfermement a commencé dans son studio d'étudiante alors qu'elle était en prépa et s'est accentué après un échec aux concours des grandes écoles. Inscrite à la fac, elle s'est mise à désertier les cours et à rester cloîtrée chez elle. De cette situation, Julie n'a rien dit à ses parents, qu'elle continuait d'aller voir une fois par semaine. Jusqu'à cette tentative de suicide.

«Aujourd'hui, quand j'y repense, ça me met encore les larmes aux yeux», confie sa mère Marguerite qui a vécu cette période «en apnée». Avec son mari, elle a connu la culpabilité, s'est posé de nombreuses questions, s'est documentée sur l'enfermement et a beaucoup questionné ce système scolaire qui pousse à «la compétition» et «entraîne du repli». Une prise en charge médicale, une famille soudée et une rencontre amoureuse ont permis à Julie de s'en sortir progressivement. Avec le recul, Marguerite conseille aux autres de ne pas rester seuls et de se faire aider. Récemment, des parents ont lancé un blog destiné aux familles qui souhaiteraient échanger sur le sujet. Ces derniers affirment recevoir «de plus en plus d'appels à l'aide de toutes les régions».

Sortir et retrouver une vie sociale



À l'hôpital Sainte-Anne, notamment spécialisé en psychiatrie, le Dr Marie-Jeanne Guedj reçoit aussi de plus en plus de familles inquiètes. Les premières consultations lui permettent d'évaluer la situation et de rassurer des parents qui souvent culpabilisent. «Après, l'idée est de rentrer en contact avec le jeune», explique-t-elle. Soit dans son cabinet, soit à son domicile. Là, elle discute, évalue son degré de souffrance et tisse un lien avec lui. Et lorsque un rendez-vous est manqué, la médecin n'hésite pas à lui envoyer un SMS ou un mail. «C'est très important de garder le contact», commente-t-elle. «L'idée est de leur dire : "Je suis là, je ne vous oublie pas"». Car elle en est convaincue : «Il ne faut pas lâcher ces jeunes dans l'enfermement, il faut leur tendre la main, même si cela prend du temps».

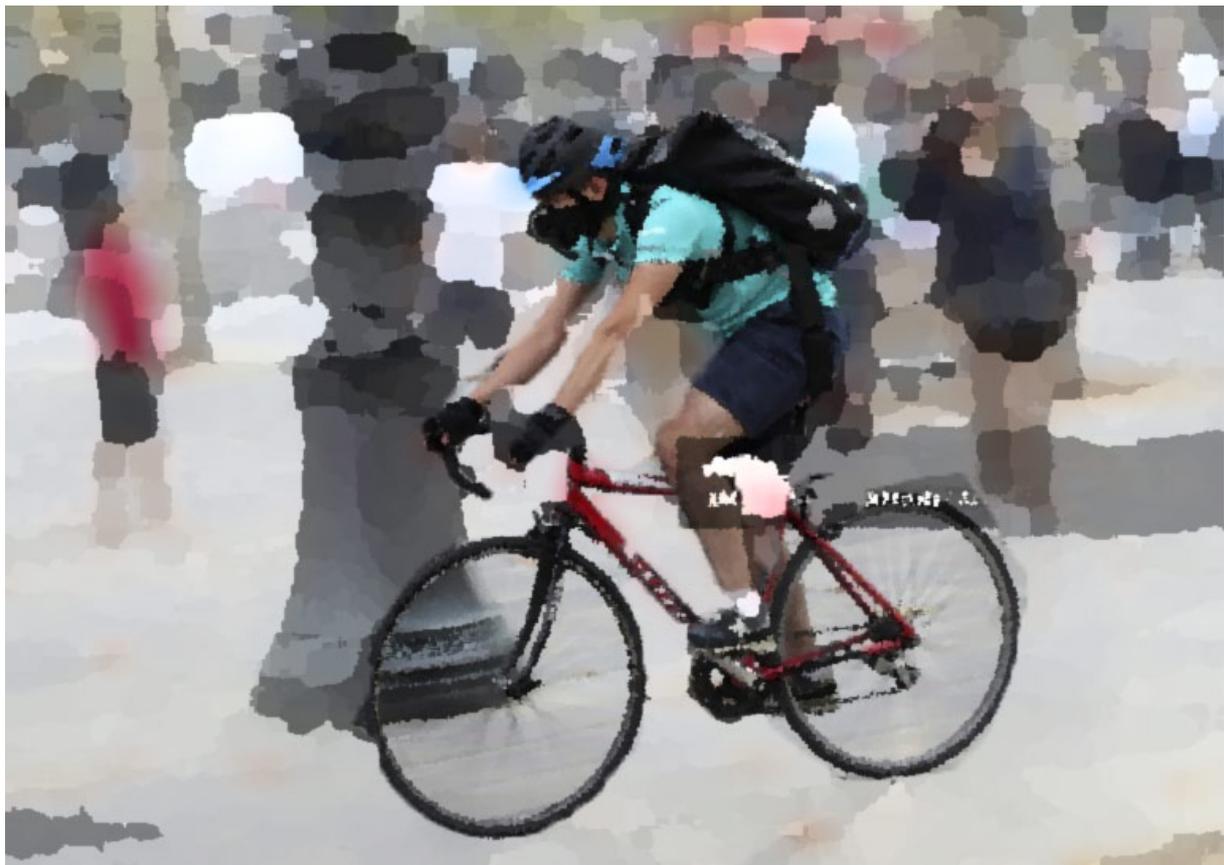
«Il ne faut pas lâcher ces jeunes, il faut leur tendre la main»

«Je ne ressens pas le besoin de consulter»

Rares sont les hikikomori qui réclament de l'aide. À l'image d'Alexandre qui n'a jamais voulu prendre rendez-vous avec un psychologue, malgré les conseils de son médecin généraliste. «Je suis très stable, je ne ressens pas le besoin de consulter», explique-t-il. «Et puis voir un psy, c'est accepter le principe d'un rendez-vous auquel il faudra se soumettre et rien que pour ça, ça ne me donne pas envie d'y aller». D'autres, au contraire, franchissent le pas. À Paris, la psychologue Natacha Vellut a suivi pendant

plusieurs années trois hikikomori. «Au départ, c'est l'inquiétude d'un proche qui a déclenché la première consultation et après il y a eu tout un travail qui s'est mis en place», explique-t-elle, avant de préciser que ces jeunes ont réussi à sortir de leur chambre.

Car un hikikomori peut «guérir». Le Dr Guedj a vu des jeunes sortir et reprendre une vie sociale grâce à un projet, après avoir fait un voyage à l'étranger ou en trouvant un travail. Parfois, cela passe par une hospitalisation dont la durée varie entre 8 jours et 2 mois, précise la psychiatre. Toutefois, rien ne se fait de manière linéaire. «Il y a des va et vient, des rechutes car y a toujours une tendance à l'enfermement, prévient la médecin. Mais oui, on peut s'en sortir». Elle repense à ce jeune parti dans un monastère bouddhiste en Chine ou à cet autre jeune homme qui a passé son BAFA (Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur). De son côté, la sociologue Maïa Fansten évoque le cas de ce jeune qui a repris un emploi de livreur. «Ça lui convient très bien car il peut gérer son emploi du temps comme il le souhaite», observe la chercheuse, qui consacre désormais ses travaux aux anciens hikikomori, sortis de leur enfermement.



Parmi les anciens hikikomori suivis par une sociologue, l'un a repris un emploi de livreur après être sorti de son enfermement.

Pour aller plus loin

- *Hikikomori, ces adolescents en retrait*, ouvrage collectif sous la direction de Maïa Fansten, Christina Figueiredo, Nancy Pionné-Dax et Natacha Vellut, Armand Colin, 2014.
- *Génération Hikikomori*, de Nicolas Tajan, aux éditions L'Harmattan, juin 2017.
- «Retrait social du jeune : phénomène polymorphe et dominantes psychopathologiques. Quelles réponses ?» de Marie-Jeanne Guedj, *L'information psychiatrique*, 2017.
- «Histoire d'un hikikomori occidental», de Philippe Le Ferrand, *Rhizome* 2016/3 (n°61)
- «Quitter l'enfance et devenir. Perspectives anthropologiques du chemin vers l'accomplissement», de Christina Figueiredo, dans *Devenir adulte*, de Marie-Rose Moro, aux éditions Armand Colin, 2014.

L'auteure



Caroline Piquet

Et aussi

Adrien Guilloteau, responsable édition