

Hikikomori

Reclus à domicile

Bien avant le confinement, certains jeunes ont décidé de rester volontairement cloîtrés durant des mois, avec pour seul compagnon l'univers virtuel de la Toile. On les appelle des "hikikomori", du nom qu'on leur a donné au Japon, premier pays touché par un phénomène qui s'amplifie. -Texte: Philippe Lambert -



Le phénomène toucherait entre 500.000 et un million de jeunes.

Une cabane de jardin dont il ne s'extrait que le soir pour aller dîner avec son père. C'est dans cet abri rudimentaire que Marc vit reclus depuis quatorze ans. François, lui, ne sort pas de sa chambre plongée en permanence dans la pénombre. Ses parents déposent un plateau-repas devant sa porte.

Un autre encore récolte ses besoins dans une bouillotte, afin de ne jamais devoir quitter son antre et côtoyer des gens. Outre cette "réclusion volontaire", tous trois ont en commun de passer le plus clair de leur temps à surfer sur Internet.

À côté de ces cas extrêmes, on en trouve d'autres où l'appauvrissement des relations sociales est moins prononcé. Le repli, l'enfermement, le retrait social, la claustration, peu importe le terme choisi en français, n'en est pas moins réel. On appelle l'ensemble de ces "reclus à domicile" des hikikomori, tout comme le phénomène qui les a révélés au Japon à la fin des années 1990. On y a vu la main de la crise économique, avec le chômage bouchant l'horizon des jeunes, et celle de la pression scolaire extrême dans ce pays. Aujourd'hui, on avance le chiffre de 500.000 à un million de cas, toujours pour le seul Japon. Mais le phénomène apparaît à présent comme mondial, même si c'est sur la terre des samouraïs qu'il continue à se poser avec la plus grande acuité. Des cas ont été décrits en Chine, en Corée du Sud, à Taïwan, en Indonésie, en Allemagne, en Italie, en France, au Portugal, aux États-Unis, au Canada, au Brésil ou encore au Nigéria. Et, bien sûr, la Belgique n'échappe pas à la règle.

Il s'avère cependant malaisé d'estimer le nombre de cas dans les pays occidentaux. Beaucoup de familles ont honte, se taisent. *"De plus, il est hautement probable que parmi les personnes dites en décrochage scolaire ou en retrait social figurent des hikikomori"*, souligne la psychiatre française Marie-Jeanne Guedj, pendant vingt ans cheffe du pôle des urgences psychiatriques à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris.

Dans 90 % des cas, nous avons affaire à des hommes, plus précisément des adolescents et de jeunes adultes. *"On considère que quelqu'un qui est hikikomori peut parfois sortir du lieu où il se cloître, mais plutôt le soir quand il est pratiquement assuré de ne croiser âme qui vive ou dans le cadre de relations avec des personnes très familières, comme ses parents. Certains vont aussi se réapprovisionner dans un magasin, par exemple"*, indique Marie-Jeanne Guedj.

Selon elle, les 10 % de hikikomori affectant des jeunes femmes sont associés à des pathologies psychia-

triques assez sévères, tandis que, chez les hommes, la présence éventuelle de tels troubles continue à être débattue. Le DSM-V, "bible" (aujourd'hui assez contestée) de la psychiatrie américaine et internationale, ne reprend d'ailleurs pas le phénomène hikikomori dans la nomenclature des maladies psychiatriques et la tendance continue à être, à tort ou à raison, de parler d'un comportement, d'une conduite, plutôt que d'un syndrome.

Une adolescence interminable ?

La définition qu'a donnée du hikikomori le ministère de la Santé japonais est: *"enfermement à domicile depuis plus de six mois, sans travail et sans études, avec une restriction des contacts sociaux"*. Dans un ouvrage publié en 1998, le psychiatre japonais Tamaki Saito parlait d'une adolescence interminable à propos du hikikomori. Opinion à laquelle n'adhère pas l'ancienne cheffe du pôle des urgences psychiatriques de l'hôpital Sainte-Anne. En effet, la rupture des jeunes gens cloîtrés avec le monde relationnel extérieur à la cellule familiale heurte de front la notion même d'adolescence. Celle-ci ne suppose-t-elle pas l'élaboration de projets d'avenir, la quête amoureuse, la recherche d'expériences diverses...? En quelque sorte, le hikikomori est l'image en négatif de l'adolescent tel qu'on le conçoit traditionnellement.

Les hikikomori se sentent néanmoins incapables d'évoluer au sein de la société adulte. Et il est symptomatique que, parmi les jeunes adultes qui s'enferment, la plupart ont abandonné leur scolarité en dernière année d'études supérieures par peur de ne pouvoir affronter la société et l'univers du travail. Ils se retirent anticipativement du monde avant que celui-ci, pensent-ils, ne les refoule.

L'enfermement à domicile est-il vraiment une réclusion volontaire? Non. *"Initialement, le sujet hikikomori éprouve le sentiment qu'il ne peut que s'enfermer, mais au bout d'un certain temps, il a l'impression d'avoir opéré un choix"*, explique la docteure Guedj. Les formes et les degrés de gravité du hikikomori étant multiples, ses causes, difficiles à cerner, la psychiatrie se trouve démunie, de sorte qu'il échappe →

"Ces jeunes reclus se sentent incapables d'évoluer au sein de la société adulte."

→ au diagnostic de maladie mentale en tant que telle. La situation est confuse car nombre de chercheurs évoquent la présence d'une pathologie mentale associée (un trouble schizophrénique non encore diagnostiqué, par exemple), ce qui a débouché au Japon sur le concept de hikikomori secondaire. Mais d'autres auteurs estiment que le phénomène se résume à une simple conduite de repli ne nécessitant pas un diagnostic psychiatrique (hikikomori primaire). La coexistence des deux formes semble probable. *"En vérité, toute cette problématique est devenue une bouteille à l'encre"*, fait remarquer la docteure Guedj.

Rapprochement fusionnel

Le hikikomori trouve sa source au confluent de divers facteurs. Tout d'abord, un profil psychologique qui favorise le retrait social. Ainsi, le sujet hikikomori a une estime de soi très paradoxale. Extrêmement faible quand elle est orientée vers l'extérieur - il n'a aucune confiance en soi dans ses relations avec autrui -, elle s'ouvre sur la mégalomanie quand elle est tournée vers "l'intérieur", l'individu nourrissant alors une haute opinion de lui-même. *"Une autre caractéristique chez les jeunes reclus à domicile est d'osciller entre une hypersensibilité maldive et une indifférence cruelle à tout ce qui se passe autour d'eux, rapporte Marie-Jeanne Guedj. La chambre où ils se murent suggère un matelas qui amortirait toutes les influences venues de l'extérieur (propositions d'activités, demandes d'aide, d'amour, etc.) et absorberait également leurs propres sentiments."*

Dans la vision de la plupart des hikikomori, le monde est "pourri". Un argument de poids pour justifier leur enfermement à l'écart de la société. Ils sont d'ailleurs nombreux à se laisser appâter par les théories complotistes.

Junk food et Internet: le monde cloîtré du hikikomori.



Aldine Stock

Autre facteur traçant la voie de l'enfermement: l'accumulation de traumatismes même mineurs - harcèlement scolaire, moqueries, rebuffade sentimentale, pression à la performance, perception d'un avenir bouché... Des facteurs familiaux sont également impliqués. *"Selon les dernières publications japonaises, les familles, bien que ni négligentes ni hostiles, se plient fréquemment à un modèle strict et rigide hérité des grands-parents, voire des arrière-grands-parents"*, dit la docteure Guedj.

De surcroît, on constate régulièrement une grande anxiété maternelle et un trouble de l'attachement du jeune vis-à-vis de sa mère essentiellement. Plus affirmé chez le garçon que chez la fille, un tel trouble pourrait expliquer, du moins en partie, la prévalence masculine du hikikomori. Les études montrent qu'au lieu de "briser ses chaînes" et d'aller "explorer le monde", attitude normale d'un adolescent, le hikikomori se cloître. *"Nous sommes dans le cadre d'un lien d'attachement-séparation, précise Marie-Jeanne Guedj. Il y a un rapprochement fusionnel, souvent avec la mère, qui finit par devenir insupportable, mais l'éloignement l'est tout autant."*

Le même lieu clos

Contrairement à ce qu'on aurait pu postuler a priori, l'enfermement n'est pas dû à une addiction des sujets hikikomori à Internet, aux réseaux sociaux et aux jeux vidéo, même si c'est dans ce monde virtuel omniprésent dans leur vie qu'ils partagent leurs émotions. Cependant, ce type d'addiction peut survenir secondairement, pour rompre l'ennui. Par contre, l'enfermement, lui, apparaît comme une addiction à part entière. Une dépendance à l'espace de claustration. Un hikikomori qui rechute se renferme systématiquement dans le même lieu clos qu'auparavant. *"Certains parents mettent à profit l'hospitalisation de leur enfant pour transformer complètement ce lieu, faire d'une chambre un salon, par exemple"*, dit Marie-Jeanne Guedj.

Dans un nombre important de cas, le hikikomori finit par s'étendre aux parents: ils en arrivent à ne plus voir la famille extérieure, leurs amis... Pourquoi? Ils ont honte, se sentent coupables, perçoivent leur fils non plus comme un adolescent ou un jeune adulte, mais comme un bébé sur lequel il faut veiller. Comme le jeune, la famille est en souffrance. En se cloîtrant, le hikikomori se dessaisit de ses capacités de compréhension du monde, de ses capacités physiques et relationnelles, alors qu'il est à l'âge où l'on doit se forger un avenir. Même si la psychiatrie est dans une relative impasse diagnostique, une prise en charge du sujet hikikomori s'impose afin de lui permettre de récupérer ses facultés. ✘