

Enfants Apathiques, Parents désespérés,

Apathische inderen, Wanhopige ouders

*On appelle les Hikikomori au Japon : des jeunes, souvent des garçons, qui passent leurs journées isolés dans leurs chambres, jouant, traînant, apathiques. Aux Pays-Bas, cela se produit également de manière inquiétante. Les parents désemparés ne peuvent trouver de l'aide nulle part.
« On entend partout : il faut qu'il le veuille lui-même. »*

Par Maud Effting

Illustrations photo : Eddo Hartmann

DE VOLKSKRANT, 01/10/2022 (Journal quotidien Amsterdam, Pays-Bas)

(traduit (extrait) du néerlandais)

Les rideaux sont fermés lorsque Milou entre dans la chambre de son fils de 23 ans. C'est la fin de l'année 2019 et il est assis dans le noir derrière ses deux écrans, plongé dans le monde sans fin des vidéos YouTube. Comme il l'est presque toujours. Au cours des derniers jours, Milou écrit à son fils une lettre dans laquelle elle lui dit qu'elle est inquiète. Parce que son fils quitte à peine sa chambre à coucher. Pratiquement plus depuis des années. Vingt-trois heures par jour, il reste assis ou allongé. Il passe ses journées dans son lit, en train de jouer sur son ordinateur ou son téléphone ou de regarder la télévision ou de jouer.

"Tu as lu ma lettre ?" demande la mère. Son fils est silencieux pendant un long moment. "Non", dit-il enfin. *Et je ne vais pas la lire.* » Milou commence alors à lire sa lettre à haute voix. Elle lui dit qu'elle le trouve honnête, attentionné et intelligent. Mais elle lui dit aussi qu'elle se doit d'agir. Qu'elle ne tolérera plus son comportement passif, qu'il doit commencer à faire quelque chose. "Je t'aime toujours" dit-elle finalement, en posant le papier sur son lit. Son fils fait semblant de ne pas l'entendre.

IL Y A QUELQUES MOIS, dans son désespoir, la mère a contacté le journal *Le Volkskrant*. « *Mon fils de 25 ans ne sort plus que rarement de la maison, écrit-elle. Cela fait environ six ans maintenant.* » Pendant que son fils est à seulement quelques kilomètres, assis dans la maison où il a grandi, elle raconte son histoire. Pour protéger sa vie privée, elle ne voulait pas que son véritable nom apparaisse dans le journal. Son fils est un garçon intelligent qui a obtenu un diplôme sans rien faire. Après cela, sa vie s'est pratiquement arrêtée. Il a plusieurs kilos en trop et refuse d'aller chez le dentiste depuis des années. Il ne voit et ne parle presque plus à personne. Ou peut-être seulement avec quelques garçons avec qui il joue en ligne. Il joue à des jeux sur son téléphone, assis, comme s'il était dans une salle d'attente. « *C'est comme s'il tuait le temps* », dit-elle.

Elle lui prépare à manger, même s'il préfère les pizzas surgelées ou les plats bon marché, des biscuits et des chips du supermarché : ce sont à peu près les seuls moments où il sort à l'extérieur.

Chaque matin, sa mère se bat pour le réveiller. « *Alors il passe de la position couchée à la position assise sur son lit*, dit-elle. Il se douche peut-être une fois par semaine. La plupart du temps, il reste en survêtement. Sa chambre est de plus en plus sale. « *Quand je vois la couche jaunâtre sur ses dents, je*

peux pleurer et crier en même temps. Je ne sais pas quoi faire. C'est un ours. Je peux couper internet, mais les gens avec qui il joue sont ses seuls contacts avec la société, le monde extérieur. »

Parfois, elle croise dans la rue des mamans d'élèves de l'école primaire qui lui demandent : "Hello, comment va ton fils ? ». « Alors je donne une réponse évasive et marche aussi vite que possible », indique Milou.

Le comportement décrit par la mère de ce jeune adulte ressemble à un phénomène connu au Japon depuis des décennies, hikikomori, mot japonais signifiant "retrait". Dans les années 90, un psychiatre japonais, Saito Tamaki, s'est trouvé de plus en plus consulté par des personnes désespérées. Il s'agissait de parents inquiets de leurs enfants - adolescents et jeunes adultes – n'allant plus à l'école, ne travaillent pas, s'enfermant dans leur chambre et refusant de sortir. Ces jeunes n'avaient presque plus de contacts sociaux. Beaucoup restaient ainsi pendant des années, à l'intérieur de leur chambre.

Au début, S.Tamaki pensait que ces jeunes étaient déprimés, mais à l'examen clinique, il constate qu'il n'y a pas une seule et unique maladie psychiatrique à évoquer. Le psychiatre décide alors de les considérer comme un phénomène distinct et les appelle hikikomori. En 1998 il écrit un livre qui devient un best-seller, *Hikikomori, l'adolescence sans fin*.

Dans son livre, S. Tamaki expose un problème qui, jusqu'alors, était invisible : ces jeunes retirés ne cherchent pas d'aide et les parents sont si honteux qu'ils ne parlent à personne de leur problème. Mais maintenant ce phénomène souterrain a un nom et une reconnaissance établie, notamment par le gouvernement japonais. Ce dernier estime le nombre d'hikikomori entre 15 à 39 ans à plus de un demi-million et des fonds supplémentaires sont alloués avec l'ouverture de plus de 50 centres de secours. Des scientifiques mènent également des recherches sur ces "ermites modernes" qui, en moyenne restent presque dix ans dans leurs chambres.

PENDANT LONGTEMPS HIKIKOMORI est vu comme un phénomène japonais. Mais cela s'avère incorrect. D'après des entretiens réalisés par le journal *de Volkskrant* auprès de travailleurs sociaux, psychiatres et psychologues de dix pays différents, les professionnels indiquent qu'ils ont tous reçus des signalements à propos de comportements "hikikomori" dans leur pratique, même s'ils ne les appellent pas ainsi. De nombreux cas rapportés sont sévères avec des situations de jeunes isolés depuis huit ans dans leur chambre.

En France, les hikikomori sont désormais plus largement connus grâce au travail de la psychiatre Marie-Jeanne Guedj, ancien chef des urgences de l'hôpital psychiatrique Sainte-Anne à Paris, et véritable autorité européenne sur les hikikomori. Elle suit et prend en charge les adolescents et les jeunes adultes en situation de retrait, poursuit également des recherches, et organise des réunions internationales et des conférences sur le sujet.

Dans le documentaire *Hikikomori : les reclus volontaires ?* tourné et diffusé 2020, on peut suivre le Dr Guedj auprès des familles et patients. Certains hikikomori s'avèrent si reclus qu'ils peuvent faire leurs besoins dans des bouteilles dans leurs chambres. On peut aussi voir dans le documentaire un homme de 34 ans qui a vécu dans un abri de jardin derrière la maison de son père. Il appelle sa chambre une "évasion". « *Je ne voulais plus faire partie de la société* », explique-t-il.

Dans une des scènes du reportage, la psychiatre M-J. Guedj est reçue par des parents désespérés qui essaient depuis des années de faire sortir leur fils de son isolement. La mère est épuisée. Son fils est vivant, mais c'est tout. « *C'est comme s'il avait disparu* », dit la mère. Quelques instants plus tard, le dr Guedj s'approche du garçon. Il est allongé sur le lit, en pantalon et T-shirt sale. « *Je n'ai pas envie de parler* », dit-il sans le vouloir. La psychiatre répond qu'il devrait quand même essayer de

communiquer un peu. « *Je sais qu'à certains moments vous souffrez beaucoup, beaucoup, de cela. C'est vrai ?* », avance-t-elle. Pendant un moment, il y a un silence. "C'est vrai", finit par répondre le garçon qui ne montre pas son visage une seule fois.

« *Après la diffusion de ce reportage, j'ai reçu 400 e-mails de familles, indique le dr Guedj. Dès que vous commencez à parler de ce sujet, vous remarquez seulement à quel point c'est réel.* » Selon la psychiatre, « *il s'agit d'un phénomène mondial. Du Brésil aux États-Unis, de l'Angleterre à la France, du Canada à l'Inde, les scientifiques du monde entier signalent des "hikikomori", bien que personne ne sache encore exactement combien de personnes sont affectées.* »

LE FILS DE MILOU NE SAIT PAS que sa mère partage son histoire avec le journal. « *Lui-même ne pense absolument pas que quelque chose cloche chez lui. Je n'ai jusqu'à présent parlé qu'aux travailleurs sociaux et aux amis proches. Mais maintenant je suis au-delà de la honte. Je me sens impuissante. J'ai cherché de l'aide tant de fois, mais je suis envoyée de mur en mur. Parce que mon fils est adulte, il est exclu de toute possibilité de prise en charge à l'extérieur. Je veux juste que ce problème soit révélé au grand jour.* »

Lors de l'entretien avec Milou, le journal a décidé de ne faire qu'enregistrer son histoire sans s'approcher de son fils. Quant au père, il est absent, afin de ne pas rompre l'équilibre précaire dans la maison. Certains détails de leur vie privée n'ont donc pas été mentionnés. Toutefois, un ami proche et un thérapeute ont pu nous confirmer cette histoire et Milou a présenté plusieurs éléments à l'appui de ses propos.

« *Pendant longtemps, j'ai pensé être seule, indique la mère du garçon. Maintenant, j'espère que d'autres se reconnaissent dans mon histoire, afin que nous puissions faire quelque chose ensemble. Mais par-dessus tout, j'espère que quelqu'un se lèvera pour dire : ça ne peut pas continuer, je vais vous aider.* »

Milou nous en dit alors plus sur son fils. « *A l'école primaire, il est rêveur, sensible, calme. C'est un garçon doux et gentil. On dit de lui que c'est un garçon qui fait des grands sourires, mais ne participe pas vraiment* ». Lorsqu'une enseignante demande à recevoir le garçon au début de ses absences, celui-ci a refusé de parler, sans raison ni hostilité. « *Quand j'ai demandé de l'aide à l'école, indique la mère, on m'a dit : il faut qu'il le veuille lui-même. Mais il n'a rien fait, rien voulu. Un professeur de rattrapage est venu, mais il ne s'est pas montré là non plus. Tout le monde autour de lui a changé : il y avait des filles, des fêtes, des bières - il n'avait rien à voir avec ça. Mon instinct me disait que quelque chose n'allait pas, mais les autres garçons n'avançaient pas non plus. Je me suis accroché à l'idée qu'il était juste paresseux. Un adolescent.* »

Milou s'est aussi demandé s'il ne souffrait pas d'autisme. À 16 ans, elle parvient à le traîner alors dans une maison de soins. « *Il y est allé, pour moi. Mais quand le psychiatre là-bas voulait l'examiner, il a refusé. Il a dit : il ne se passe rien de bizarre avec moi* » Après une longue lutte de la part de sa mère, le jeune garçon a fini par être diplômé. Puis vint l'inévitable année sabbatique. Ou dans son cas : l'année du lit. Il a simplement évoqué l'idée de voyager, mais a fini par rester à la maison pendant presque toute l'année. Ses amis l'ont encore sollicité cette année-là. Mais il n'a pas répondu rien. Et à un moment donné, ils ont arrêté de demander.

AUX PAYS-BAS, on ne connaît pas le nombre de jeunes adultes qui se retirent de cette façon. Les enquêtes menées auprès des ministères de la santé et de l'éducation n'ont rien donné. Le problème n'a pas de nom ici. Mais les professionnels de santé le signalent pourtant. Psychiatre pour enfants et adolescents Marja van 't Spijker, membre du conseil d'administration

de l'Association néerlandaise de psychiatrie, et psychiatre au Kenter Jeugdhulp à Haarlem compte actuellement 20 jeunes de moins de 23 ans originaires de la région qui ont séjourné des mois ou des années dans une pièce, seuls avec leurs parents. Ils ne voient et ne parlent plus à personne. Son équipe réalise des "soins de médiation". *"Parfois, nous faisons entrer les patients par le service de crise, dit-elle. Lorsque les choses sont devenues incontrôlables à la maison, parce que les parents, dans leur impuissance, ont tiré leur enfant du lit. Certains jeunes se sentent tellement acculés qu'ils deviennent violents envers leur famille ou contre eux-mêmes. »*

« C'est vraiment un problème », confirme le psychologue clinicien Audri Lamers de l'Opvoedpoli à Amsterdam. Même réponse du côté du directeur Jasmijn Verhage de The Nieuwe Kans, qui aide les garçons de Rotterdam (âgés de 18 à 27 ans) qui sont enfermés. *"J'ai régulièrement des parents désespérés au téléphone, dit aussi Rineke Barendregt, consultante en éducation, directeur d'Educé à Rotterdam. Leurs enfants ne veulent plus rien. Fenêtres fermées, portes fermées, assiettes de nourriture devant la porte La Covid a amplifié ce phénomène. Les consultants en éducation constatent un boom de ce type d'enfants".*

« Nous travaillons avec plusieurs patients sur une pièce de théâtre », explique le psychiatre pour enfants et adolescents Nico Beuk (54 ans), directeur des soins chez Arkin Jeugd & Gezin à Amsterdam. Il explique être "assez souvent" consulté par des collègues psychiatres, *« surtout quand le suicide est imminent. Les chiffres ont réellement augmenté à cause de l'effet Covid. Les jeunes qui étaient déjà anxieux, ont maintenant encore plus de difficultés pour s'intégrer dans la société. »* Beuk voit des chambres où les rideaux sont toujours fermés, où les jeunes ne laissent plus entrer leurs parents et ne se lavent plus. *"Parfois, nous voyons des asticots courir dans la nourriture, dit le psychiatre. Comment ils remplissent leurs journées ? Certains jouent, certains dorment 14 heures par jour. »* Le fait que les travailleurs sociaux les connaissent ne signifie pas qu'ils vont tous pouvoir obtenir de l'aide.

SOUS UNE PRESSION INTENSE

Le fils de Milou commence des études à trois reprises, mais il abandonne parfois après seulement quelques semaines. *« Nous avons eu de terribles disputes à ce sujet. Mais il n'avait pas envie. Il était si léthargique. »* Pendant des mois, la maman entre dans la chambre et ouvre les rideaux en s'exclamant joyeusement "bonjour". *J'ai proposé des centaines de milliers de choses : voyages, études, emplois, apprentissage d'une langue... Il n'aimait aucune de mes idées mais n'en trouvait pas non plus lui-même. Je l'ai laissé dans son lit pendant des mois. J'ai ensuite été plus directive et arrêté de le soutenir financièrement, de le dorloter. Mais il a su obtenir un prêt directement sur Internet. »*

« Je crois devenir folle, alors parfois je lui fais face pour lui demander que veux-tu faire de ta vie ? Il me répond : oui, c'est à moi de... j'ai un plan. Mais je sais qu'il ne fera rien. Il nie juste le problème. Lorsque je suis trop tendue, il me dit : "Calme-toi, détends-toi. Quand je lui demande s'il n'a pas besoin de contact avec d'autres personnes, il dit : "Tu me demandes cela tous les jours, Pourquoi ? »

Alors je culpabilise et me pose des tas de questions. Est-ce que je facilite les choses ? Est-ce que je perpétue ce problème ?

Les gens pensent que cela ne leur arriverait pas. On m'a souvent dit que la solution serait de le mettre dehors... ».

Milou reste silencieuse pendant un moment. *« J'y ai souvent pensé, reconnaît-elle alors. Mais qui peut faire ça à quelqu'un de si vulnérable ? En fait, je crains qu'il devienne un sans-abri. Ou qu'il se jeter sous un train. »*