

# HIKIKOMORI CES JEUNES QUI SE RETIRENT DU MONDE

Qu'est-ce qui peut se passer dans la tête d'un(e) ado qui ne sort plus de sa chambre depuis plus de six mois ? Notre collaboratrice Sophie Carquain le raconte dans un roman qui s'adresse aux jeunes, tandis que la psychiatre Marie-Jeanne Guedj Bourdieu signe un ouvrage pour mieux accompagner les parents.

PAR VALÉRIE JOSSELIN



**C**'est au début des années 90 que le terme *hikikomori* (du japonais *hiku*, « tirer vers soi », et *komori*, « s'enfermer ») a fait son apparition au Japon : il désigne des personnes, le plus souvent des hommes, qui en viennent à ne plus sortir de leur chambre pendant des mois, voire durant une vie entière... Or cette réclusion volontaire s'est peu à peu répandue dans le monde. En France, ce syndrome est difficile à chiffrer mais, sur 1,4 million de jeunes de 15 à 29 ans sans emploi, qui ne suivent ni études ni formations, 40 000 passent sous tous les radars\*, et l'on sait qu'une partie d'entre eux seraient des hikikomori. Un phénomène que deux ouvrages abordent cet automne.

## LES FILLES AUSSI

Le premier, *Hikikomori(e). Dans le silence de ma chambre* (Albin Michel), de Sophie Carquain, s'adresse aux jeunes eux-mêmes, dès 13 ans. « Peu d'ouvrages destinés aux ados existent sur le sujet, en dépit d'un vrai besoin. Et aucun ne mettait en scène une fille avec des problématiques de fille. Cela m'a motivée pour enquêter sur cette expérience limite, explique la journaliste et romancière. J'avais envie de me plonger dans la tête de Sasha, 16 ans, enfermée dans sa chambre depuis huit mois, et de remonter le fil de ses pensées, de ses souvenirs. Sur les salons, je vois à quel point le terme "hikikomori" interpelle les jeunes, dont on connaît l'engouement pour la culture japonaise. Il va peut-être contribuer à libérer la parole sur cette réalité qui déborde les adultes. »



VERSTON FEMINA  
8

## DES MÉCANISMES À L'ŒUVRE

La psychiatre Marie-Jeanne Guedj Bourdieu, fondatrice de l'Association francophone pour l'étude et la recherche sur les hikikomori (Afhiki), en témoigne aussi. « Après la diffusion du documentaire *Hikikomori : les reclus volontaires ?* sur France 5, en 2020, nous avons reçu plus de 400 appels », rappelle-t-elle. Dans son livre *Hikikomori. Réparer l'isolement* (Doin), qui sort le 7 novembre, elle décrypte notamment les causes les plus courantes : « Dans la moitié des cas, le syndrome de l'enfermement comporte un antécédent de harcèlement ou d'abus. L'adolescent a également pu faire l'expérience de l'isolement dans l'enfance à cause d'une maladie physique. On observe enfin, parmi les hikikomori, de nombreuses personnalités anxieuses et évitantes, dont les failles sont souvent masquées par un brillant parcours scolaire. »

## TROP DE PRESSION

La psychanalyste Sophie Braun, auteure de *la Tentation du repli* (Mauconduit, 2021), soulignait déjà l'influence de la pression sociale, scolaire ou économique. « Les adolescents subissent de plein fouet la crainte de l'avenir et sont sommés de réussir dans une société ultra-compétitive qui évolue à toute vitesse et ne leur fait aucun cadeau. La violence des rapports humains entre ados est démultipliée sur les réseaux sociaux. Nous sommes tous touchés par le risque du repli sur soi, favorisé par la culture numérique. Sur des jeunes sensibles et empathiques qui sont très à l'écoute du monde et de l'actualité, il peut conduire au repli extrême », prévient-

elle. Un parent obsédé par la réussite scolaire, un changement d'établissement, des élèves malveillants, un drame... et voilà que Sasha se met à disparaître, « pour vivre enfin cette parenthèse de gratuité totale, où nul ne lui demande quoi qu'il se soit, qui ne lui a jamais été accordée durant son enfance », dit de son personnage Sophie Carquain.

## LE BOUT DU TUNNEL

Pour Marie-Jeanne Guedj Bourdieu, le processus s'apparente à celui de l'addiction. « Il est progressif et insidieux, explique la psychiatre. Au début, le jeune reste de plus en plus dans sa chambre, zappe certains repas, se rend de moins en moins aux fêtes de famille. Il peut aller dans la salle de bains ou sortir la nuit, mais refuse d'assister aux cours, avant d'y retourner, puis de s'enfermer à nouveau. Cela dure des mois, et les parents s'habituent à ces absences répétées. » Or la quantité d'heures passées derrière un écran, et qui empiète sur tout autre centre d'intérêt, doit alerter. « On parle de pré-hikikomori au bout de trois mois de retrait social », avertit Marie-Jeanne Guedj Bourdieu. Croyant bien faire, des parents coupent alors Internet ou cessent le ravitaillement, des stratégies qui s'avèrent contre-productives, le jeune s'isolant encore davantage, avec le sentiment d'être trahi par les siens. Que faire ? Par le biais de la fiction, Sophie Carquain avance des pistes : « On voit comment Sasha peut revenir à la vie dès lors qu'elle ne subit plus de pression dans sa chambre, en s'appuyant sur l'amitié, mais aussi sur l'amour de sa petite sœur. Le départ d'un père trop exigeant et sa remise en question, l'aident également à se rétablir. » Pour Marie-Jeanne Guedj Bourdieu, l'accompagnement de la famille (avec une aide à la compréhension de la situation et des positions de chacun) est prioritaire, doublé d'une prise en charge multiple. « Toutes les portes d'entrée sont à saisir. Par exemple, des psychologues spécialisés acceptent aujourd'hui de se déplacer à domicile ou consultent par visio. Il faut des tiers : un professeur retraité qui aide à rattraper les connaissances, l'intervention d'un coach sportif, l'orientation vers un addictologue... Et surtout, ne jamais les lâcher. »

\* Insee Focus n° 285, 10 janvier 2023.

## OÙ DEMANDER DE L'AIDE ?

Il existe des consultations spécialisées en hikikomori dans certains hôpitaux, en clinique ou en libéral (consultations individuelles, groupes d'échanges, guidance parentale...) à Paris, Rennes, Strasbourg,

Montpellier, Bordeaux ou encore Grenoble... Pour tout renseignement, consulter l'association Afhiki (afhiki.org), le site hikikomori.blog ou la page Facebook Hikikomori France forum public.