

# Qu'est-ce que le syndrome d'Hikikomori, ce phénomène qui pousse à rester enfermé chez soi et qui touche les jeunes ?

**Helouard Sophie**

**Avec la psychiatre et pédo-psychiatre Marie-Jeanne Guedj-Bourdiau, fondatrice de l'Association francophone pour l'étude et la recherche sur les Hikikomori.**

**Le syndrome d'Hikikomori, apparu au Japon dans les années 1990, se caractérise par un retrait social et une réclusion à domicile. La psychiatre et pédopsychiatre Marie-Jeanne Guedj-Bourdiau, fondatrice de l'Association francophone pour l'étude et la recherche sur les Hikikomori (AFHIKI), fait le point sur ce phénomène.**

Près d'un million et demi. C'est le nombre de personnes qui vivraient reclus au Japon, selon une étude du gouvernement nippon. Un phénomène connu sous le nom de "syndrome hikikomori". Ce trouble ne se limite toutefois pas au Japon : en France aussi, de nombreuses personnes en souffriraient, même si l'ampleur réelle du phénomène reste difficile à évaluer.

## Syndrome hikikomori : de quoi s'agit-il ?

Le mot "hikikomori" vient des termes japonais hiku (hiki) "reculer" et komoru (komori) "se cloîtrer". Le phénomène touche essentiellement des garçons de 15 à 30 ans et se manifeste par un retrait social. "Le jeune hikikomori vit au domicile de ses parents et est en retrait social et relationnel depuis au moins six mois, précise le Dr Marie-Jeanne Guedj-Bourdiau, psychiatre et pédo-psychiatre. On rapproche les hikikomori des NEET (ndlr : Not in Education, Employment or Training), ces jeunes qui ne sont ni en études, ni en emploi, ni en formation. Au Japon, un travail a même montré une évolution des NEET vers le syndrome d'Hikikomori. En France, il n'existe à l'heure actuelle aucune étude de prévalence sur le sujet. En revanche nous savons qu'il y a beaucoup de NEET et que parmi eux 400 000 sont hors radar."

La personne atteinte du syndrome d'Hikikomori passe la majeure partie de son temps au domicile de ses parents, évite toute participation sociale (études, travail, relations) et ne voit

plus ses amis proches. "Ces adolescents ou ces jeunes adultes ne présentent pas d'incapacité physique ni de pathologie psychiatrique évidente, poursuit la spécialiste. Cependant, le diagnostic de schizophrénie n'est pas exclu pour autant qu'il n'ait pas encore été porté. En clair : les prodromes de la schizophrénie (retrait, isolement) font partie du syndrome d'Hikikomori. Des traits dépressifs (mauvaise estime de soi) sont également presque toujours présents."

Sur le blog Hikikomori, des parents témoignent de l'isolement de leur fils. "Il a décidé il y a cinq ans d'arrêter ses études, maintenant cela fait deux ans et demi qu'il a rompu tout contact. Depuis plus d'un an il reste à la maison derrière ses jeux vidéo, et nous aimerions qu'il retrouve un goût à la vie en dehors des écrans, jeux vidéo, films, télé... Il passe le plus clair de son temps dans sa chambre, il la quitte pour aller manger à n'importe quelle heure en évitant de manger avec nous."

## Quels sont les signes du syndrome d'Hikikomori ?

Le syndrome d'Hikikomori va se manifester par une déscolarisation ou une inactivité professionnelle, un retrait social et un isolement. "Ces jeunes gens s'isolent dans leur chambre et ne la quittent plus pendant une durée de deux ans en moyenne, décrit le psychiatre Jean-Pierre Benoît dans la revue *Enfances & Psy*. Ils vivent volets clos, sans rythme nyctéméral, souvent dans une grande incurie, rompent tout lien social et abandonnent études ou emploi ".

## Syndrome d'Hikikomori : quelles sont les causes ?

Le syndrome d'Hikikomori est-il l'évolution d'une phobie scolaire ? L'entrée dans une pathologie psychiatrique plus sévère ou bien une révolte contre la société partagée par un groupe ? Pour l'instant, les causes apparaissent multiples. "En revanche, on a repéré que les patients avaient en commun un trouble de l'attachement c'est-à-dire un lien d'attachement très fort qui ne peut pas se résoudre, explique la clinicienne. S'il est tout à fait normal à l'adolescence de se heurter à ses parents, les jeunes Hikikomori, eux, ne peuvent pas être en conflit. Ils restent au domicile familial sans assumer une séparation."

## Quand faut-il consulter et quelle est la prise en charge du syndrome d'Hikikomori ?

Il est conseillé de consulter lorsque le repli social s'inscrit dans la durée, que la situation a des répercussions notables sur la santé physique (maux de dos liés à des troubles de statique dorsale, maigreur ou au contraire obésité, problèmes dentaires...) ou qu'elle génère une véritable souffrance dans l'entourage. "Les parents souffrent énormément. Ils s'osent plus voir personne, ni répondre aux questions et risquent eux-mêmes de s'enfermer à leur tour par honte de la situation, indique la spécialiste. Le jeune, lui, ne souffre pas. Il est dans une espèce de bunker. La souffrance apparaît plus tard..."

Sortir du syndrome d'Hikikomori prend du temps. "On en sort à condition de ne pas être pressé, affirme la pédo-psychiatre. Il faut progresser doucement vers cette séparation, cette résolution de l'attachement. L'accompagnement de la famille, avant même d'entrer en contact avec le jeune, est important. Ce n'est pas une psychothérapie familiale, mais plutôt une guidance comme on pratique avec les parents de plus jeunes enfants. C'est une aide à la compréhension de la situation et un recadrage des positions de chacun."

La prise en charge repose à la fois sur la psychothérapie, l'usage de diverses médiations et la prescription éventuelle d'un traitement médicamenteux. "C'est un accompagnement global, conclut le Dr. Guedj-Bourdiau. Outre les séances de psychothérapie, il arrive que je prescrive un anti-dépresseur lorsque le patient souffre de troubles dépressifs. Enfin, les médiations comme l'intervention d'un coach sportif, le fait d'intercéder auprès de l'université pour refaire une année, l'art-thérapie ou encore la remédiation cognitive participent au mieux-être du patient."