



Le syndrome "Hikikomori", symbole d'une société en crise ?



20/11/2020

Le phénomène des jeunes « Hikikomori » prend de plus en plus d'ampleur, au Japon où il est apparu au départ, mais également plus récemment en Belgique, où la crise sanitaire renforce l'isolement social. Tu as déjà entendu ce mot sans savoir ce qu'il signifie ? Tu connais quelqu'un qui vit une situation d'isolement social total, ou tu tends à te replier sur toi-même ?

Infor Jeunes décortique ce phénomène pour toi.



Hiki... quoi ?

« Hikikomori » est un mot japonais dérivé du verbe hikikomoru » qui veut dire « s'enfermer (chez soi) ». Il désigne le syndrome d'isolement social de personnes qui décident de se « retirer » du monde pour vivre recluses chez elles pendant une période généralement longue. Ce comportement de retrait s'apparente en réalité à un mécanisme de défense pour se protéger du monde qui les entoure. Même si son apparition en Belgique est relativement récente, ce phénomène a démarré il y a plusieurs dizaines d'années au Japon, où les habitants sont soumis à une pression sociale immense dès leur plus jeune âge.

Public-cible

La plupart des personnes touchées par ce syndrome sont des adolescents et jeunes adultes âgés de 13 à 30 ans, dotés d'une grande sensibilité, qui se sentent perdus face aux injonctions sociales trop violentes de la société actuelle. En réaction, ils se renferment sur eux-mêmes afin de se protéger des « autres » qui apparaissent alors comme une menace. Ce rejet du monde extérieur peut également correspondre à une forme de révolte face à la manière dont les choses se déroulent au quotidien (échecs scolaires, perte d'emploi ou difficultés à en trouver, etc.). Cette volonté de repli peut également trouver son origine dans un traumatisme lié à l'enfance ou un sentiment d'insécurité. Tu as sûrement toi-même été déjà confronté à des situations de ce genre, mais pour les Hikikomori, la rupture avec la société devient la seule échappatoire à leurs yeux.

Symptômes

Les chercheurs qui étudient ce phénomène considèrent que, pour pouvoir véritablement parler de syndrome hikikomori, il faut pouvoir reconnaître chez la personne isolée certains « symptômes » manifestes. Parmi ceux-ci, on retrouve notamment le fait de passer la majeure partie de son temps à son domicile, voire même dans une seule pièce de ce dernier, comme une chambre. À cela, s'ajoute l'absence de toute participation sociale habituellement significative, telles que les études ou le travail. Les jeunes hikikomori n'ont en effet pas d'amis proches ou ils ne les voient plus. Ils ont également tendance à user d'Internet à outrance et gardent des relations distantes avec les membres de leur famille. Tu te dis peut-être que toi aussi, ça t'est arrivé de passer quelques jours enfermé dans ta chambre ? Chez les Hikikomori, ces comportements peuvent parfois durer plusieurs années.

Derrière ce comportement se cache aussi parfois des pathologies psychiatriques, comme la schizophrénie, une psychose ou encore une dépression.

Impact de la Covid-19

Le syndrome « hikikomori » part des difficultés rencontrées par de jeunes gens pour investir la société qui les entoure, y trouver leur place et y évoluer sereinement.

Dans ce contexte anxiogène lié à la crise sanitaire, où l'isolement social est encouragé voire même imposé, la question se pose de savoir si ce phénomène ne va pas toucher de plus en plus de jeunes. Décrochage scolaire, repli sur soi et abandon des liens sociaux sont déjà autant de conséquences qui sont attribuées à la crise. Que peux-tu faire si tu te sens de plus en plus en décalage avec le monde, ou si tu connais quelqu'un qui s'isole complètement ?

Pistes de solutions

Si le phénomène n'est pas encore suffisamment connu que pour faire l'objet d'un véritable « traitement », les chercheurs donnent plusieurs pistes de solutions pour les familles qui y sont confrontées. Comme les Hikikomori ne sont pas enclins à sortir de chez eux, et que les y forcer peut s'avérer contreproductif, les parents sont invités à consulter un spécialiste. Le jeune pourra alors être suivi à domicile par un psychologue. Pour les formes les plus graves, un traitement médicamenteux, voire même une hospitalisation, peuvent être recommandés. Dans tous les cas, si tu souffres de ce syndrome ou si tu connais quelqu'un qui en souffre, sache qu'il n'y a aucune honte à avoir. Tu as le droit de te sentir en décalage par rapport au monde qui t'entoure, et de vouloir te débarrasser de la pression quotidienne. En parler, c'est déjà un premier pas vers la guérison.

Sources

<https://hikikomori.blog/>

<https://weeprep.org/hikikomori-que-faire-si-votre-ado-decide-de-se-des-integrer/> ;

<https://www.europe1.fr/societe/les-hikikomori-cest-cloitres-volontaires-victime-dun-mal-contemporain-3975311> ;

Philippe Le Ferrand, « Histoire d'un Hikikomori occidental », Rhizome 2016/3 n° 61, pp. 12-13/
(<https://www.cairn.info/revue-rhizome-2016-3-page-12.htm>) ;

Nicolas Tajan, « A propos d'hikikomori », Adolescence 2015/3 n°3, pp. 643 à 648 (<https://www.cairn.info/revue-adolescence-2015-3-page-643.htm>).