

## Tendance

## Ces jeunes ermites qui ont jeté la clé

S'isoler dans sa chambre pour n'en plus sortir pendant des semaines: ce trouble identifié pour la première fois au Japon s'implante en Europe. Il en dit long sur les angoisses qui traversent nos sociétés

Ségolène Barbé



Parmi les hikikomoris, ou jeunes reclus volontaires, certains ont souffert du «syndrome de la cabane», cette peur apparue au sortir du confinement. (Getty Images/Cavan Images RF)

**A**u Japon, les hikikomoris seraient entre 500 000 et 1 million, soit près de 3,3% de la population âgée de 15 à 50 ans<sup>1</sup>. Ce mot, issu du verbe japonais *hikikomoru*, qui signifie «se cloîtrer», désigne des personnes – en majorité des jeunes garçons âgés de 15 à 25 ans – qui vivent recluses dans leur chambre, pendant au moins six mois, et parfois pendant des années. Ces confinés volontaires s'enferment en général chez leurs parents, qui ne les voient plus guère mais vont parfois jusqu'à déposer des plateaux-repas devant leur porte, ou même des seaux pour qu'ils puissent faire leurs besoins...

## Des «anti-chasseurs-cueilleurs»

«Ce sont des sortes de Tanguy du XXIe siècle, des anti-chasseurs-cueilleurs: ils ne veulent pas gagner leur vie ni aller chercher leur pitance à l'extérieur, ils sont en résistance passive contre la société et font venir le monde dans leur chambre», analyse la journaliste et écrivaine Sophie Carquain, qui a enquêté sur le sujet pour son roman *Juste à côté de moi* (Charleston, 2022), dont l'un des personnages principaux est un jeune homme enfermé dans sa chambre depuis treize mois. «Pour les parents, c'est terrible, poursuit-elle. C'est comme un «deuil blanc»: leur enfant est à côté d'eux mais ils ne savent même plus à quoi il ressemble, comme s'ils l'avaient perdu.»

Né au Japon avec la crise dans les années 1990, le phénomène se développe en Europe, où il a pris une nouvelle ampleur avec la crise du covid. «Le

confinement a facilité les passages à l'acte: les jeunes qui vivaient déjà repliés sur eux-mêmes ont trouvé une légitimité à le faire», assure Sophie Carquain. Difficile de savoir combien sont concernés par ce phénomène qui se niche au carrefour de plusieurs évolutions contemporaines.

Les hikikomoris sont parfois des NEET (*neither in employment, education or training* [ni en emploi, ni aux études, ni en formation professionnelle]); selon l'OFS, en Suisse, 6,4% des jeunes de 15 à 24 ans étaient concernés en 2021, contre 11,1% dans l'Union européenne. Ils souffrent souvent de phobie scolaire (comme 3 à 5% des élèves en Suisse), parfois aussi de phobie sociale, de burn-out ou encore du «syndrome de la cabane», cette peur, éprouvée par certains après le déconfinement, de sortir de chez soi pour retrouver le «monde réel». La plupart de ces «retranchés volontaires» sont en bonne santé (80% d'entre eux sont des «hikikomoris primaires», sans trouble psychiatrique associé), alors que ceux qu'on désigne sous le nom de «hikikomoris secondaires» souffrent en général d'une maladie (schizophrénie, dépression...).

Pour la psychanalyste Sophie Braun, les hikikomoris ne sont que la manifestation extrême d'une tendance au retrait bien plus générale, qui existait déjà avant le covid. «J'ai commencé à écrire *La Tentation du repli* (Editions du Mauconduit, 2021) il y a cinq ans car j'observais une augmentation des cas chez mes patients: des jeunes de 30-40 ans qui, en dehors de leur travail, n'avaient pas de vie sociale et passaient leur temps chez eux à jouer ou à regarder des séries en boucle; des ados

souffrant de phobie scolaire qui ne parvenaient plus à aller à l'école; des mères de famille assommées par la charge mentale qui avaient du mal à s'occuper de leurs enfants toute la journée...», relate-t-elle.

## Sentiment de toute-puissance

Pour la psychanalyste, cette tendance révèle d'abord un besoin de se protéger contre l'angoisse ambiante qui tourne en boucle sur les chaînes d'info et les réseaux sociaux (morts du covid, chômage, guerre en Ukraine...). «Eux-mêmes angoissés, les parents ne peuvent s'empêcher de mettre la pression à leurs enfants, et en particulier à leurs garçons. Ils les élèvent dans une injonction paradoxale: il faut qu'ils soient parfaits mais aussi qu'ils s'épanouissent... Devant cette pression, certains préfèrent désertir: ils s'isolent car ils pensent qu'ils n'y arriveront pas», analyse la spécialiste, qui estime que le mouvement d'individualisation de nos sociétés rend parfois la confrontation à la vie en collectivité plus difficile à vivre pour les enfants. Jamais ils n'ont été autant désirés, encouragés à développer leurs talents, mais ce désir va aussi de pair avec une exigence accrue. «Chez eux, dès qu'ils font un dessin, les parents s'extasient; à l'école, lorsqu'ils ont une mauvaise note, ils le vivent comme une humiliation, c'est comme si quelque chose s'écroulait à l'intérieur d'eux...», commente-t-elle.

Que font ces ermites des temps modernes derrière leur porte close? Ils dorment, rêvent en silence, passent des heures sur les jeux vidéo

ou développent de nouvelles compétences grâce à internet. Si les écrans sont bien présents dans leurs journées, ils représentent surtout un refuge, et non la cause de leur enfermement, une manière de fuir un manque d'estime de soi, une peur de l'autre. «Accéder au savoir sans passer par un maître», «exprimer ses émotions négatives sans crainte du jugement de l'autre», «s'évader des contraintes du temps et des espaces communs»: voilà ce que recherchent les jeunes reclus à travers leurs usages numériques, d'après une étude de la psychologue Natacha Vellut<sup>2</sup>.

«Les relations online leur donnent un sentiment de sécurité en évitant le danger d'une rencontre offline pouvant virer à la confrontation. Via internet, la menace du corps, de la présence de l'autre disparaît. Le rapport de force, présent dans tout rapport social, s'efface», analyse la psychologue. Dans son espace restreint, le hikikomori se sent enfin tout-puissant, totalement maître de son environnement. «La toute-puissance imaginaire compense le sentiment d'impuissance, suggère Sophie Braun. Ils ne risquent pas d'échouer puisqu'ils n'essayeront pas.»

## Faire un pas vers eux

Devant l'ampleur du phénomène, les psys ont adapté leurs protocoles: certains se déplacent aujourd'hui à domicile pour tenter de communiquer à travers la porte avec ces jeunes reclus, soutenir aussi les parents, qui se sentent souvent très démunis. «On peut essayer de leur proposer des activités qui leur plaisent (concerts, etc.), laisser de côté pour un temps la question des études... Le but, c'est de les aider à se sentir en sécurité ailleurs que dans leur chambre car plus ils éviteront l'extérieur, plus ils auront peur d'y aller», assure Sophie Carquain, dont le fils s'est aussi isolé durant quelques mois.

Pour la psychanalyste Sophie Braun, il faut réapprendre aux enfants à supporter les frustrations liées au collectif, mieux les préparer à la confrontation avec les autres afin qu'ils la vivent ensuite de manière moins douloureuse. «Le repli de ces jeunes nous alerte, c'est comme une loupe posée sur les processus qui nous traversent», estime-t-elle. Pression accrue, injonctions contradictoires, système scolaire inadapté pour certains... A travers leur mutisme, les hikikomoris cherchent aussi à nous dire quelque chose de notre société. ■

1) «La Situation actuelle du hikikomori au Japon: affaire médicale ou affaire sociale?», K. Suzuki, *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, 2020.

2) «Retirés et connectés, les hikikomoris et les écrans», Natacha Vellut, «Revue de l'enfance et de l'adolescence», 2017.

PUBLICITÉ

**GSTAAD MENUHIN FESTIVAL & ACADEMY**

**SIR ANDRÁS SCHIFF**

Concerts du  
**31 JUILLET – 9 AOÛT**

**LES DÉBUTS DE BRUCE LIU**  
Di 31.7  
CHF 125 / 105 / 65 / 40  
18h00, Eglise de Saanen  
Bruce Liu, piano 1<sup>er</sup> Prix du Concours International Chopin de Varsovie 2021  
Bach: Suite française n° 5  
Chopin: Ballades n° 2 & 3  
Ravel: «Miroirs» Liszt: «Réminiscences de Don Juan» d'après Mozart

**FESTIVAL BAROQUE**  
Ma 2.8  
CHF 80 / 60 / 40  
19h30, Eglise de Rougemont  
Gábor Boldoczki, trompette  
Iveta Apkalna, orgue au nouvel orgue de l'Eglise Saint-Nicolas de Rougemont  
Œuvres de Mûthel, Loelliet, J. S. Bach, Albinoni, Haendel et Philip Glass

**DE VIENNE À RIO DE JANEIRO**  
Ma 2.8  
CHF 80 / 60 / 40  
19h30, Eglise de Boltigen  
Ksenija Sidorova, accordéon  
Avi Avital, mandoline  
Œuvres de Mozart, Kreisler, Rachmaninov, Stravinski, de Falla, Bartók, Villa-Lobos et Budashkin

**RECITAL SIR ANDRÁS SCHIFF CLASSIQUES VIENNOIS**  
Me 3.8.  
CHF 160 / 135 / 95 / 40  
19h30, Eglise de Saanen  
Sir András Schiff, piano  
Sir András Schiff annoncera le programme le soir du concert.

**MUSIQUE & LITTÉRATURE «EINE PILGERFAHRT ZU BEETHOVEN» – BEETHOVEN 250**  
Je 4.8.  
CHF 125 / 105 / 65  
19h30, Eglise de Zweisimmen  
Klaus Maria Brandauer, lecture  
Sebastian Knauer, piano  
Beethoven: Sonate «au Clair de Lune»  
Lectures tirées du «Pèlerinage chez Beethoven» de Wagner – en allemand

**UNE SCHUBERTIADÉ CHEZ LES SCHOBER SCHUBERTIADÉ II**  
Ve 5.8.  
CHF 125 / 105 / 65 / 40  
19h30, Eglise de Saanen  
Sir András Schiff, piano  
Robert Holl, baryton  
Ensemble vocal & à cordes  
Schubert: lieder et pièces chorales

**MATINÉE DES JEUNES ÉTOILES IV**  
Sa 6.8.  
CHF 30  
10h30, Chapelle de Gstaad  
Anna Schultzs, violon  
Programme de mentorat de Julia Fischer  
Chiara Opalio, piano  
Œuvres de Mozart, Saint-Saëns (Sonate pour violon n° 1) et Ravel («Tzigane»)

**L'ADIEU À VIENNE**  
Sa 6.8.  
CHF 125 / 105 / 65 / 40  
19h30, Eglise de Saanen  
Anastasia Kobekina, violoncelle  
Lauréate du vote public Jeunes Étoiles 2021  
Gstaad Festival Chamber Orchestra  
Etudiant-es de la Gstaad Conducting Academy  
Haydn: Symphonie n° 96 «Miracle»  
Tchaïkovski: Variations rococo  
Mozart: Symphonie n° 38 «Prague»

**GSTAAD STRING ACADEMY CONCERT III**  
Di 7.8.  
CHF 80 / 60 / 40  
18h00, Eglise de Lauenen  
Ana Chumachenko, violon  
Ettore Causa, alto  
Ivan Monighetti, violoncelle  
Etudiant-es de la Gstaad String Academy  
Les étudiant-es jouent avec les professeurs des œuvres de musique de chambre en effectifs variés.  
Le programme sera communiqué peu avant le concert.

**«STURM UND DRANG» VIENNOIS**  
Di 7.8.  
CHF 125 / 105 / 65 / 40  
18h00, Eglise de Saanen  
Maurice Steger, flûte à bec  
Christoph Croisé, violoncelle  
Il Pomo d'Oro (orchestre baroque)  
Œuvres de Wagenseil, Heberle, Haydn  
(Concerto pour violoncelle en ut majeur) et Mozart («Eine kleine Nachtmusik»)

**RECITAL GRIGORY SOKOLOV**  
Ma 9.8.  
CHF 160 / 135 / 95 / 40  
19h30, Eglise de Saanen  
Grigory Sokolov, piano  
Beethoven: Variations «Eroica»  
Brahms: 3 Intermezzi op. 117  
Schumann: «Kreisleriana»

PARTENAIRE MÉDIA

LE TEMPS