

# Tous connectés, tous isolés

À l'heure où les moyens de communication se généralisent, de plus en plus de gens choisissent de vivre reclus chez eux.

---

Christophe André

---

La mondialisation ne touche pas seulement l'économie, la cuisine ou la musique : elle concerne aussi la psychologie et de la psychopathologie. L'époque est marquée par l'explosion des moyens de communication et du « tout connecté ». Les écrans, Smartphones, emails, SMS, nous mettent à portée de clic de tout et de tous : sites de commande sur Internet, chat, vidéos de nos proches, rien n'est impossible dans le monde du tout connecté.

Et pourtant, paradoxalement – ou peut-être assez naturellement –, des études de psychologie et de sociologie de plus en plus nombreuses révèlent une tendance au repli sur soi chez certaines personnes. Il s'agit de comportements de claustration à domicile d'adolescents et de jeunes adultes, un phénomène apparu tout d'abord au Japon où il porte le nom de « hikikomori » (qui signifie confinement ou retranchement). Tout récemment, un ouvrage français (*Hikikomori, ces adolescents en*

*retrait*) propose pour la première fois en français une synthèse sur ce phénomène.

## La tentation du retrait

Le terme hikikomori a été utilisé pour la première fois au Japon dans les années 1990 : il s'agit d'« un jeune qui s'est retiré chez lui et ne prend plus part à la société (études travail, relations), depuis au moins six mois, sans qu'aucune pathologie mentale ne puisse être identifiée comme cause première. » On distingue parfois le hikikomori « primaire », correspondant à cette définition, du hikikomori « secondaire » caractérisant un individu chez qui un trouble psychiatrique connu explique le retrait (phobie scolaire, anxiété sociale, schizophrénie). En pratique, les frontières sont floues, et on retrouve souvent une fragilité personnelle, anxieuse ou dépressive, derrière ces comportements de retrait.

Qu'y a-t-il de réellement nouveau dans ces cas de retrait social ? À

vrai dire, des figures de retirés ont toujours existé dans toutes les sociétés, qu'il s'agisse des ermites occidentaux ou des siddhus orientaux. Mais il s'agit dans ce cas de retraits délibérés, sous-tendus par des valeurs idéologiques ou religieuses, et en général acceptés et compris par la société. Rien de tel dans le cas du hikikomori, dont le retrait est subi et non choisi, souvent inexplicé, d'autant plus qu'il s'accompagne non seulement d'un refus de sortir de sa chambre ou de son domicile, mais aussi d'un refus de communiquer avec le monde extérieur, et souvent même avec ses proches.

On retrouve aussi dans l'histoire d'autres personnages retirés et ne se rattachant pas à une tradition particulière, plus proches donc de la démarche très individuelle des hikikomori : c'est le cas de la poétesse Emily Dickinson, figure majeure de la littérature nord-américaine du XIX<sup>e</sup> siècle, qui passa une grande partie de sa vie cloîtrée dans sa chambre, ne parlant à ses visiteurs qu'à travers une porte fermée et contemplant le monde depuis sa fenêtre. Elle entretenait pourtant une correspondance épistolaire intense et composa plus de 1 800 poèmes (qui ne seront trouvés et publiés qu'après sa mort).

Combien de destins semblables mais anonymes ont ainsi existé dans le passé ? On l'ignore, mais on

« Le phénomène des hikikomori est, en un certain sens, un produit de notre société. »

M. Fansten et al., *Hikikomori, ces adolescents en retrait*

se demande aujourd'hui comment expliquer l'augmentation du nombre des hikikomori dans la plupart des pays développés ; on évalue à environ 260 000, le nombre de personnes qui ont été concernées en 2010 au Japon. Les réponses sont sans doute à chercher du côté de l'évolution des modes de vie, qui offrent une convergence de facteurs qui pourraient expliquer ce repli sur soi. Examinons-les.

## Seuls, ensemble

Tout d'abord, la conjonction d'un confort domestique accru et d'une perception d'un monde extérieur menaçant ; en quelque sorte, trop de confort à la maison et trop d'exigences dehors. Effectivement, être hikikomori n'était guère possible jadis, lorsque les modes éducatifs étaient beaucoup plus sévères, les familles moins attentives et tolérantes aux fragilités et aux exigences de leurs enfants. De même, l'évolution des conditions matérielles a probablement joué un rôle : notre style de vie contemporain offre souvent une chambre à chaque enfant, là où jadis la famille vivait réunie dans une pièce commune, et où l'isolement à domicile était impossible.

Le phénomène hikikomori pourrait alors être considéré comme une excroissance pathologique du cocooning, ce style de vie valorisant la bulle du chez-soi. Comme, dans le même temps, enfants et parents tendent à percevoir nos sociétés comme de plus en plus exigeantes quant aux performances individuelles, et de plus en plus violentes, la tentation du repli est alors d'autant plus grande que ce dernier est possible et relativement confortable.

Il existe peut-être aussi un autre facteur très simple : la possibilité d'un repli sans rupture totale avec le monde extérieur grâce aux écrans et à Internet, qui permettent de

maintenir un lien au monde sans avoir pour autant à l'affronter et à s'y confronter. La vie recluse serait beaucoup moins facile dans la pure

« Notre société de la connexion Internet globale va devoir affronter une pandémie de problèmes psychologiques dans un futur proche. »

Tamaki Saito, découvreur du Hikikomori

solitude et l'ennui de la désafférentation... Emily Dickinson écrivait ainsi des milliers de lettres, et reçut autant de réponses. Ce rôle facilitateur du monde numérique a aussi été signalé par le psychiatre japonais qui étudia le premier ce trouble, et écrivait dans une chronique publiée dans la revue *The Lancet* : « Il se pourrait bien que ce ne soit pas seulement un phénomène culturel japonais ; au contraire, il existe déjà des indicateurs annonçant une pandémie de problèmes psychologiques que notre société de la connexion Internet globale va avoir à affronter dans un futur proche. »

Le phénomène est bien connu : de même que la diffusion à grande échelle des images, photos et vidéos est l'un des grands facteurs facilitant les comportements narcissiques, la révolution numérique, qui met le monde à notre portée sans qu'il soit nécessaire de sortir, bouleverse non seulement le mode de vie du plus grand nombre, mais aussi celui des plus fragiles. Les hikikomoris seraient ainsi des « sentinelles », touchées avant les autres, et attirant notre attention sur les risques d'hypersédentarisation associés à ce progrès incroyable et menaçant que représentent l'omniprésence et la puissance des écrans...

Christophe ANDRÉ est médecin psychiatre à l'Hôpital Sainte-Anne, à Paris.



**M. Fansten et al.**, *Hikikomori, ces adolescents en retrait*, Armand Colin, 2014.

**T. Kato et al.**, *Does the hikikomori syndrome of social withdrawal exist outside Japan? A preliminary international investigation*, in *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, vol. 47, pp. 1061-1075, 2012.

**T. Kato et al.**, *Are Japan's hikikomori and depression in young people spreading abroad?*, in *The Lancet*, vol. 378, p. 1070, 2011.

**M. Guedj-Bourdiau**, *Claustration à domicile de l'adolescent*, in *Annales Médico-Psychologiques*, vol. 169, pp. 668-673, 2011.