

HIKIKOMORI - LES SIGNES QUI DOIVENT ALERTER

Si ce syndrome s'est fortement développé au cours des dernières années, il est principalement apparu au début des années 1990, au Japon.

Le syndrome de Hikikomori correspond à un retrait social, autrement dit, le besoin de rester cloîtré chez soi. Bien qu'il ne soit pas reconnu comme une maladie psychiatrique, ce syndrome, qui se manifeste de plus en plus en France, inquiète les professionnels de santé. L'isolement est un fléau de plus en plus présent dans le monde, notamment en France et d'autant plus depuis la crise du Covid-19. En effet, l'anxiété se développerait en masse, en particulier chez les jeunes, les poussant à craindre toute sortie et toute interaction sociale, y compris pour se rendre sur un lieu de travail. Cette catégorie d'individus porte un nom : les Hikikomori.

Si ce syndrome s'est fortement développé au cours des dernières années, il est pourtant apparu en temps que phénomène sociétal au début des années 1990, au Japon. Une époque où le pays a été plongé dans un contexte économique compliqué, allant jusqu'à rendre certains hommes honteux de leur situation, les poussant à ne plus sortir de chez eux. Aujourd'hui, ce syndrome a évolué et touche toute personne, de toute catégorie sociale. Ainsi, une pandémie ou encore une insécurité liée à une situation géopolitique, peuvent suffire à développer le syndrome de Hikikomori.

Une situation traumatique peut également pousser une personne à flancher et à développer un retrait social progressif. Cependant, ce syndrome n'est pas à confondre avec de simples moments d'isolement, sentiment humain que toute personne peut ressentir sans gravité.

EST-IL POSSIBLE D'AIDER UN PROCHE ?

Selon les autorités japonaises, le syndrome d'Hikikomori se caractérise par un enfermement généralement de plus de six mois, seul dans sa chambre ou son appartement. Il arrive dans les cas les plus extrêmes que certains s'isolent jusqu'à cinq ans ou plus.

Un rôle important revient à l'entourage des victimes de ce syndrome. Celui-ci peut facilement se repérer : dès lors qu'un proche se montre apeuré à l'idée de répondre au téléphone, d'ouvrir la porte de son logement à quelqu'un, ou encore montre une réticence à l'idée d'effectuer n'importe quelle tâche du quotidien qui le confrontera à une personne extérieure, il faut s'inquiéter.

L'encourager à s'ouvrir aux interactions sociales est alors indispensable. Toutefois, si le problème persiste, il est préférable de consulter un spécialiste, tel qu'un psychologue ou un psychiatre.

Au Japon, le ministère de la Santé a, notamment, mis en place un projet de soutien et d'assistance aux Hikikomori sur son site internet. En clair, il s'agit d'un accompagnement de ces personnes et de leurs familles, qui met à leur disposition des consultations dans des centres spécialisés, et les aide à construire leurs réseaux.