

HIKIKOMORI : QUAND L'ISOLEMENT DEVIENT UN MODE DE VIE

Depuis quelques années, un phénomène inquiétant a franchi les frontières du Japon pour s'inviter, discrètement mais sûrement, dans nos sociétés occidentales : le syndrome de Hikikomori. *(Si tu ne connais pas, t'as qu'à lire mon article en entier et pas que le teaser !)*

Si ce trouble reste encore relativement méconnu en France, les périodes de confinement dues à la pandémie du Covid ont mis en lumière des comportements d'isolement qui y ressemblent étrangement. Et comme souvent, là où il y a isolement, la relation à la nourriture n'est jamais très loin.

En clair : le confinement a été une porte d'entrée vers une forme de hikikomori « à la française ». Comme je l'avais déjà évoqué dans l'article précédent (*« Comment, 5 ans après, le Covid continue de peser sur notre santé mentale ? »*), le syndrome de Hikikomori est l'une des conséquences les plus marquantes du repli social provoqué par la pandémie.

Alors, qu'est-ce que le syndrome de Hikikomori ? Pourquoi semble-t-il se développer après le confinement ? Et quel lien avec les troubles du comportement alimentaire (TCA) ? Installe-toi, on plonge dans le sujet.

Hikikomori : qu'est-ce que c'est ?

Le terme *Hikikomori* vient du japonais 引き籠もり qui signifie littéralement « se retirer » ou « se cloîtrer ». Le syndrome a été identifié pour la première fois au Japon dans les années 1990 par le psychiatre Tamaki Saitō. Il désigne une forme d'isolement social extrême : les personnes atteintes se coupent du monde extérieur, vivent recluses dans leur chambre ou leur maison pendant plusieurs mois, voire plusieurs années, sans avoir le moindre contact physique avec autrui (à part, dans certains cas, les membres de la famille proche).

En résumé : ce sont des gens qui ont fait du « confinement à vie » un véritable art de vivre.

Les causes du syndrome Hikikomori

1. Une pression sociale écrasante

Le Japon est une société très normée, avec une forte pression à la réussite scolaire et professionnelle. Les jeunes qui ne parviennent pas à répondre à ces attentes (ou qui redoutent d'échouer) peuvent se retirer du système par peur de l'humiliation ou de la honte sociale.

En France, c'est un peu pareil... sauf qu'on a le droit de redoubler trois fois et de se réorienter en psycho si ça ne marche pas.

2. Des échecs scolaires ou professionnels

Se planter à l'école ou rater un examen crucial peut être perçu comme un échec irrémédiable. Pour certains, la solution est simple : se retirer du monde pour ne pas avoir à affronter la déception (réelle ou supposée) de la société et des proches.

C'est un peu comme louper son train : tu peux soit attendre le prochain, soit décider que tu ne prendras plus jamais le train de ta vie.

3. Des relations familiales compliquées

Un environnement familial surprotecteur ou, à l'inverse, une absence totale de soutien peut créer un terrain propice au repli sur soi. Beaucoup de hikikomori sont issus de familles où le modèle éducatif est soit étouffant, soit démissionnaire.

En gros, soit ta mère t'appelle 12 fois par jour pour savoir si tu as mangé, soit elle ne sait même pas que tu es rentré de vacances.

Après le confinement : le syndrome Hikikomori en France ?

Quand le gouvernement a autorisé la sortie après des semaines de restrictions, tout le monde n'a pas sauté de joie à l'idée de « retrouver une vie normale ». Pour certains, le confinement a été une parenthèse sécurisante, loin des attentes sociales, du stress professionnel et des interactions sociales pesantes.

Certains ont redécouvert la joie d'aller en terrasse, d'autres ont redécouvert la joie de... ne pas y aller du tout.

Lien entre Hikikomori et troubles du comportement alimentaire (TCA)

1. Hyperphagie : manger pour combler le vide

Beaucoup de hikikomori développent une relation émotionnelle avec la nourriture. Un peu comme quand tu ouvres le frigo 12 fois dans la journée « juste pour voir ». (Spoiler : il n'y a toujours rien de nouveau.)

2. Anorexie : contrôle par la restriction

Pour d'autres, le retrait social est accompagné d'une quête de contrôle sur leur corps. Parce qu'on ne peut pas maîtriser la société, mais on peut toujours maîtriser la taille de son bol de céréales.

3. Alimentation nocturne

L'inversion du rythme jour/nuit propre aux hikikomori conduit souvent à des habitudes alimentaires déstructurées.

Manger des pâtes à 3 h du matin ? On a tous été hikikomori un jour.

Que faire face à ce phénomène ?

- Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour aider à reconstruire des schémas sociaux.
- Accompagnement familial pour sortir d'une dynamique d'isolement
- Réadaptation sociale progressive : commencer par de petites interactions (sortir acheter du pain, répondre à un message, etc.)
- *Attention : « Bonjour » au boulanger ne compte pas si tu lui tournes le dos aussitôt après !*

Conclusion : Hikikomori, le mal du siècle ?

Si le syndrome de Hikikomori reste encore sous-estimé en France, il est important de le reconnaître et de le traiter avant qu'il ne s'installe durablement. Les comportements d'isolement liés au confinement nous rappellent à quel point le lien social est essentiel à notre équilibre mental — et à quel point sa rupture peut entraîner des conséquences sur la santé physique et psychique.

Un hikikomori qui retourne dans la société, c'est un peu comme un Sims qui sort enfin de la piscine après que tu lui as remis une échelle.