

ANDRÉAS SAADA  
SOPHIE VOUTEAU

---

# EN RETRAIT DU MONDE

JE SUIS UN HIKIKOMORI

TÉMOIGNAGE

« Deux ans sans sortir  
de chez moi »

Pygmalion 



*Je suis un hikikomori.*

## EN RETRAIT DU MONDE

« Je vis en retrait du monde depuis deux ans. Deux ans de solitude, deux ans où le temps, pour moi seul, s'est arrêté, deux ans de prison, deux ans de réclusion (in)volontaire, deux ans d'une tragi-comédie à huis clos, deux années de vide, de rien, de faux semblants mais aussi de luttes indicibles qui disparaîtront à jamais dans les méandres d'une angoisse avide.

C'est en renouant avec la vie environnante, en exposant ma vie pour les besoins de ce livre que je prends conscience que deux années de l'histoire du monde se sont écoulées sans moi alors que je vivais reclus dans ma chambre. Deux années volées à mon existence par le seul fait de mon incapacité à vivre la vie de milliards d'individus sur terre : se lever, aller travailler, sortir... »

Ce phénomène de retrait social a souvent été observé au Japon. Ceux qui en souffrent sont nommés hikikomori. Mais ce mal est devenu mondial aujourd'hui. Dans un monde qui repousse sans cesse les limites de la capacité d'adaptation de l'homme, l'hikikomori n'est-il pas, *in fine*, le cri silencieux d'impuissance et de souffrance poussé par les plus fragiles d'entre nous ? Pour la première fois, l'un d'entre eux témoigne.

Attachée de presse dans un groupe média international, éditrice et auteur, SOPHIE VOUTEAU est très investie dans les débats relatifs aux questions de société.

En retrait du monde :  
je suis un hikikomori



Andréas Saada

Avec la collaboration de Sophie Vouteau

En retrait du monde :  
je suis un hikikomori

Pygmalion 

© Pygmalion, département de Flammarion, 2018.

ISBN : 978-2-7564-2283-1

## AVANT-PROPOS

Dans *La Promesse de l'aube*, Romain Gary met en scène l'amour maternel. Cet amour inconditionnel pour l'enfant naît en même temps que ce dernier. Par les soins qu'elle lui prodigue et l'affection qu'elle lui porte, la mère fait au nouveau-né une promesse : celle de vivre à l'abri de cet amour le reste de son existence. Mais c'est une promesse impossible que la vie ne pourra pas tenir. C'est à Mina, à cette mère généreuse, déterminée et passionnée du roman de Gary que j'ai pensé quand j'ai croisé le chemin de la mère d'Andréas. Comme Mina, c'est une mère entièrement dévouée, qui affronte seule les difficultés, ne se plaint pas et s'adapte aux besoins de son garçon dont elle parle toujours avec animation. Ce fils tant aimé, qui vit avec elle et dont je m'étonne alors de ne l'avoir jamais croisé, bien que nous habitions le même

quartier. Le ton de sa voix a baissé quand elle m'a confié, un peu mystérieuse, le visage soudain préoccupé : « Oh ! Il ne sort pas de l'appartement... » C'est ainsi que j'ai appris qu'à quelques pas de chez moi vivait un jeune homme de vingt-sept ans, cloîtré chez lui depuis plus d'un an et demi – dix-huit mois qui en sont devenus trente-six à l'issue de l'écriture de ce livre. Comment était-il possible qu'un jeune adulte supposé vivre les plus belles années de sa vie reste isolé dans une pièce aussi longtemps, à l'insu de tous ? J'ai eu envie de le connaître, de savoir comment il vivait son isolement, pourquoi il avait coupé les ponts avec la société. Mon approche a été lente, longue, prudente et, je l'espère, bienveillante. J'ai fait la connaissance d'un garçon doux, rêveur, incroyablement lucide sur lui-même et le monde qui l'entoure. Et qui aime profondément cette mère qui veut le protéger de tout.

Aussi, cet avant-propos est comme un « avertissement au lecteur ». Ne voyez pas en ce jeune adulte qui lutte pour entrer dans une société un être faible, couard, sans volonté, qui se contenterait de vivre des subsides de l'État quand le reste du monde doit aller au front. Il veut s'en sortir, veut sortir, mais il ne le peut pas toujours. Se contenter de lui intimer de se bouger et de vivre comme tout le monde est

vain. J'ai fini par le comprendre moi-même : CE N'EST PAS SEULEMENT UNE QUESTION DE VOLONTÉ.

Presque trois ans ont été nécessaires pour réaliser ce livre. Il a commencé par un simple SMS que je lui ai adressé, quelques mots banals, pour me présenter. Il a répondu et progressivement les échanges ont été plus nourris et nous sommes arrivés à de vrais échanges par mail. L'appréhension du dehors qui se mue en terrible effroi, la mise en place d'une stratégie d'évitement pour contourner les règles sociales, la clausturation, la crainte du changement, la hantise des nouvelles rencontres, le rythme de vie inversé, nous assistons à ses efforts, à ses progrès, mais aussi à ses rechutes et à ses moments de doute. Sa situation d'isolement « choisi-subi » – la frontière est floue – n'est pas unique dans le monde.

Si en France il n'existe pas de terminologie spécifique pour appréhender et qualifier ce phénomène de retrait social, ce dernier est nommé au Japon d'où il aurait émergé : « hikikomori ». « Hiki » vient de *hiku*, reculer, « komori » dérive de *komoru* qui signifie « entrer à l'intérieur ». Il s'agit de comprendre ce qu'Andréas – et d'autres avec lui – refuse et pourquoi, mais aussi de s'interroger : hikikomori est-il vraiment plus que la traduction exotique d'un

## EN RETRAIT DU MONDE

trouble qui ne serait pas forcément nouveau ? Car, au fil des mots, c'est un double portrait qui est ébauché : celui d'un hikikomori et celui d'un monde qui repousse sans cesse les limites de la capacité d'adaptation de l'homme. L'hikikomori n'est-il pas, *in fine*, le cri silencieux poussé par les plus fragiles d'entre nous ? La question mérite d'être creusée.

Ce travail n'est pas celui d'un psy, ni d'un sociologue. Il ne vise pas à remplacer une aide plus adéquate. L'intention est simplement d'offrir une tribune à un jeune homme qui a besoin d'aide.

Sophie Vouteau

## PROLOGUE

Des efforts, j'en fais. J'ai tenté de descendre et de faire un tour dans le square. C'était terrible et j'ai dû procéder par étapes : aller sur le palier d'abord, rentrer aussitôt, puis recommencer et rester un peu plus longtemps, le refaire plusieurs fois pendant une semaine, pour ensuite descendre une volée de marches, et remonter rapidement. Un jour, j'ai réussi à sortir et à faire quelques pas devant l'immeuble. C'était très encourageant. J'ai espéré pouvoir aller de mieux en mieux. J'avais une bonne raison de progresser et un but : assister au mariage de mon meilleur ami. Voilà un an que je vis essentiellement cloîtré dans ma chambre. Je n'ai pas rompu les liens avec tout le monde non plus et je continue de répondre à deux ou trois amis d'enfance. Samuel est l'un d'eux. Il m'a appelé il y

a six mois pour me faire part de cette heureuse nouvelle : il se marie.

Lui et moi sommes nés à quatre jours d'intervalle dans le même hôpital et il réside dans mon quartier. Samuel a toujours été présent dans ma vie. Samuel se marie donc et il m'a solennellement demandé d'être son témoin. Je me suis senti honoré et fier. Le mariage a lieu dans le XVI<sup>e</sup> arrondissement. J'ai préparé ma tenue avec soin pour le jour J. J'y pense depuis des semaines. Ma mère est ravie de l'aubaine, la meilleure pour m'inciter à quitter ma chambre. J'aime beaucoup Samuel et c'est bien normal que, pour lui, je me fasse violence. Le matin du mariage, je me lève tôt. En m'habillant, je songe à la future femme de mon ami. Elle a quatre enfants d'une première union mais Samuel ne semble pas s'en formaliser. Pas plus que de la différence d'âge de sept ans entre eux. Cela me paraît surréaliste, moi qui ne peux pas m'engager plus de trois mois avec une fille sans avoir des sueurs froides. Quatre enfants, c'est une sacrée responsabilité, c'est fou ! À vingt-huit ans, il est d'une telle maturité. Il a tellement insisté sur le caractère impérieux de ma présence sur place espérant sans doute réussir à me faire quitter mon antre pour la première fois en douze mois. J'ajuste ma tenue, avale deux comprimés d'anxiolytique –

c'est un grand événement, de ceux qui stressent n'importe quel individu – et je sors. J'avais pu faire le tour du pâté de maisons la semaine précédente. Aujourd'hui, je dois juste descendre l'escalier, franchir le hall et là, Mourad – un ami que j'estime infiniment, personne d'autre que lui n'aurait pu assurer cette mission – m'emmènera à la mairie.

Mais dans la voiture, au bout de quelques minutes, je sens monter l'angoisse. Mes mains deviennent moites. Crispé, le souffle court, les yeux rivés sur la route, je lutte. Mon ami parle de tout et de rien, s'anime sans s'apercevoir de mon stress. Il jette des coups d'œil rapides au rétroviseur intérieur, manœuvre habilement dans la circulation parisienne, slalome, tient le volant d'une main, sa cigarette de l'autre. Sa décontraction est enviable, moi qui vais si mal et qui me consume d'angoisse sur le siège passager. Nous nous sommes garés à proximité du lieu. Je lutte avec force pour assumer mon rôle de témoin et pénétrer dans le hall de la mairie. Samuel compte sur moi. Tendue à l'extrême, le ventre noué, je regarde l'édifice qui se dresse face à moi avec douleur. Je me tourne vers mon chauffeur et confesse dans un souffle : « Désolé, je peux pas, impossible. » L'idée de croiser des dizaines de paires d'yeux inquiéteurs qui me scruteraient lors des échanges de

## EN RETRAIT DU MONDE

vœux est au-dessus de mes forces. Mourad tente de me convaincre d'entrer en vain. Je capitule à deux pas de la noce. Je rentre à pied, nerveux mais de plus en plus soulagé au fur et à mesure que mes pas me distancent du mariage. Samuel s'est donc marié sans la présence du témoin qu'il avait choisi, sans son ami d'enfance.

Je vis en retrait du monde depuis deux ans. Deux ans de solitude, deux ans où le temps, pour moi seul, s'est arrêté, deux ans de prison, deux ans de réclusion (in)volontaire, deux ans d'une tragédie à huis clos, deux années de vide, de rien, de faux-semblants, mais aussi de luttes indicibles qui disparaîtront à jamais dans les méandres d'une angoisse avide.

C'est en renouant avec la vie environnante, en exposant ma vie pour les besoins de ce livre que je prends conscience que deux années de l'histoire du monde se sont écoulées sans moi alors que je vivais reclus dans ma chambre. Deux années volées de mon existence par le seul fait de mon incapacité à vivre la vie de milliards d'individus sur terre : se lever, aller travailler, sortir, partir en vacances.

Avant ce *reset* de ma vie, j'étais comme les autres.

Mes souvenirs d'enfance sont les plus beaux. Je suis né à Neuilly-sur-Seine mais j'ai vécu toute ma vie à Paris seul avec ma mère, dans un cocon, car elle m'a toujours protégé de tout. J'ai été un enfant roi, fils unique dans une moitié de famille où ma mère ne jouait qu'un rôle : le sien. Celui d'un être doux, attentif et bienveillant. L'autorité, la pression, l'apprentissage douloureux de la frustration, les ultimatums ou les sanctions, je n'ai pas connu cela. Adolescent, lorsqu'elle a voulu redresser la barre, fixer des limites et des règles, c'était trop tard. J'avais pris le pli et je pouvais opposer mes arguments avec force. Je luttais pour qu'elle me laisse en paix. Tout ce que je souhaitais, c'était que nul ne trouble ma quiétude, rien de plus. Je voyais la famille pour mes anniversaires.

Je me souviens de l'un d'entre eux. Ma mère avait organisé une soirée dans un restaurant des Champs-Élysées pour mes huit ans. Une partie de mes proches étaient présents. C'était joyeux, animé et je me sentais merveilleusement bien. Je me souviens qu'un des serveurs, un grand gaillard à la voix forte, au courant de l'événement, m'avait soulevé de terre, avait demandé le silence et annoncé à la ronde : « C'est l'anniversaire d'Andréas, ce petit bonhomme a huit ans ! » J'étais fier, heureux et flatté d'être au

centre de toutes les attentions ce soir-là. Ma mère rayonnait. J'ai eu une pensée furtive pour le grand absent de cette fête donnée en mon honneur : mon père. Je ne le connaissais pas. Je ne me posais pas trop de questions sur lui. Ma mère m'avait montré une photo : un type brun portant un tee-shirt rouge, assis sur une colline de Corse, avec la mer en arrière-plan. Mon père n'était pas une icône pour moi, un genre de super-héros qui viendrait un jour me chercher et tout m'expliquer. Je n'ai pas fantasmé sur cette image. Je crois bien que son absence me convenait très bien, car ma mère m'offrait le monde et je l'aimais plus que tout. Il n'y avait pas de place pour quelqu'un d'autre, on se débrouillait très bien sans lui. Je l'avais appelé un an auparavant, mais j'étais tombé sur un répondeur et une voix de femme avait annoncé : « Bonjour, vous êtes bien chez M. et Mme Truc (ou je ne sais quoi), vous pouvez laisser un message. » J'ai quand même annoncé : « Bonjour papa, c'est ton fils, Andréas. » Il ne m'a jamais rappelé. Ce fut la seule tentative de prise de contact avec lui de ma vie. Je ne sais pas grand-chose de sa rencontre avec ma mère, ni combien de temps ils sont restés ensemble. Ils se sont séparés quand elle m'attendait. Pour elle qui ne devait pas avoir d'enfant, c'était un miracle. Pour lui, une galère. Il



## REMERCIEMENTS

Je ne pouvais pas commencer ces remerciements par quelqu'un d'autre que ma mère, qui endure avec patience ma situation depuis un temps interminable. Ce livre lui est dédié.

Je remercie aussi les amis que j'ai laissé tomber malgré moi, à qui je fais faux bond sans cesse, mais qui acceptent l'Andréas que je suis devenu, sans jamais me juger.

À Sophie Vouteau qui est à l'origine de ce livre et qui m'a consacré un temps que je sais précieux.

À Nadja qui se reconnaîtra.

À l'équipe des éditions Pygmalion qui a travaillé avec patience sur ce projet et a manifesté un intérêt sincère à mon histoire.

Andréas Saada.