



Une surface irréfutable : une enquête sur la décadence sociale du Japon

Enquête sur le paradoxe d'une nation sûre et ordonnée aux prises avec des horaires de travail extrêmes, le déclin des institutions du mariage, des difficultés économiques chroniques et des millions de personnes vivant dans l'isolement.

Felix Abt

mar. 15 sept. 2026 20 min de lecture

L'usine à solitude : le plan du Japon pour une société en voie d'extinction

En 2018, un article de presse est devenu viral sur Internet : il racontait l'histoire d'un Japonais de 38 ans qui avait déboursé 17 341 dollars pour épouser un hologramme. Les gens ont ri, le qualifiant de « fou ». Rares sont ceux qui se sont interrogés sur les questions que cela soulevait. Pourquoi le Japon a-t-il créé une société où quelqu'un est prêt à payer une telle somme pour se marier avec un robot ?



Il ne s'agissait pas simplement d'un cas isolé de désespoir. C'est un signe évident de l'effondrement sociétal du Japon. Le pays connaît actuellement un bouleversement démographique majeur : d'ici la fin du siècle, la population aura diminué de moitié. Des millions de personnes s'isolent des autres, certaines villes passent des années sans qu'aucune naissance n'y soit enregistrée.

Les entreprises tirent profit de cette solitude en proposant un service d'abonnement permettant aux gens d'acheter de la compagnie.

Voici l'histoire d'une nation qui a organisé sa société de manière à ce qu'elle tourne entièrement autour du travail, qui a cessé d'apprendre à faire quoi que ce soit d'autre et qui, ce faisant, a créé un modèle que d'autres nations ont suivi.

Le Japon d'après-guerre : une reconstruction fondée sur le sacrifice

En 1945, le Japon était en ruines. Les bombardements atomiques et les bombardements incendiaires avaient réduit la plupart de ses villes en décombres, et l'économie japonaise ne produisait plus que 26 % de sa capacité d'avant-guerre.

L'homme chargé de reconstruire le Japon était le Premier ministre Shigaru Yoshida. Son objectif était de reconstruire le Japon aussi rapidement que possible. La doctrine qu'il a mise en avant est aujourd'hui connue sous le nom de « doctrine Yoshida ». Elle reposait sur deux principes : les États-Unis assureraient la défense militaire du Japon, tandis que ce dernier consacrerait toute son énergie à la croissance économique.

L'outil privilégié par Yoshida était le salarié japonais. Il négocia avec les grandes entreprises pour qu'elles garantissent l'emploi à vie. En échange de cette sécurité, les salariés s'engageaient à faire preuve d'une loyauté sans faille envers leur entreprise. Ils effectuaient des heures supplémentaires, ne se plaignaient jamais et faisaient passer l'entreprise avant leur famille, leur santé, voire, leur vie.

Ce système a fonctionné parce qu'il le fallait. Le Japon avait désespérément besoin d'aide. Les résultats furent immenses : de 1960 à 1969, l'économie japonaise a connu une croissance annuelle de 9,7 %, et dès les années 1980, le pays était devenu la deuxième économie mondiale.

Le monde a qualifié ce phénomène de « miracle économique japonais ».

Le prix caché : la culture du salaryman

Le prix de ce miracle fut toutefois élevé. La culture du salaryman instaurée par Yoshida ne disposait pas de bouton d'arrêt. Ce qui avait commencé comme une nécessité devint rapidement une identité. L'idée de travailler jusqu'à l'épuisement n'était pas seulement attendue, mais célébrée. Comme le souligne le professeur de sociologie Teppei Sekimizu : « Alors que dans les pays européens, on met l'accent sur l'importance de l'individu, au Japon, nous mettons l'accent sur les règles communes. » Les individus tirent leur valeur du respect de ces règles. C'étaient la honte et la culpabilité qui maintenaient le système en place. On travaillait tard non pas parce qu'on le voulait, mais parce que si l'on était le premier à partir, on risquait d'être perçu comme quelqu'un qui ne s'intégrait pas, ou pire, qui n'était pas à la hauteur de sa fonction.

Sur YouTube, j'ai vu de jeunes créateurs japonais prendre le temps d'évoquer la réalité du travail dans un environnement aussi impitoyable. Mais, pour cela, ils sont jugés antipatriotiques et « non japonais » par certains de leurs concitoyens, et font l'objet de critiques telles que : « Es-tu japonais ? » ou encore : « Si tu es si malheureux, pourquoi ne quittes-tu pas simplement le pays ? »

Un salaryman tokyôite de 23 ans, qui travaille 15 heures par jour, a résumé ce sentiment dans l'une de ces vidéos : « Ce qui nous anime, ce n'est pas la passion. C'est la peur. Nous avons peur d'être laissés pour compte. Nous avons peur de décevoir les gens. Nous avons peur de sortir du cercle et de ne plus jamais pouvoir y revenir. »

Le parcours du combattant en entreprise : de l'école au surmenage

Cela commence avant même d'entrer dans le monde du travail, à l'école. Comme je l'ai expliqué ici à propos de la Chine et de la Corée, au Japon, les enfants étudient pendant des heures épuisantes et leurs chances d'intégrer une grande université – ce qui déterminera en grande partie leur carrière et leur niveau de vie, ainsi que ceux de leur famille – dépendent fortement de ces efforts.

Mais contrairement à la Chine et à la Corée, la plupart des entreprises embauchent en masse les jeunes diplômés une fois par an, dès la fin de leurs études universitaires. Si vous ratez cette occasion, vous serez relégué au statut de salarié non permanent, c'est-à-dire un employé moins bien rémunéré, sans beaucoup d'avantages sociaux et pratiquement sans aucune possibilité de promotion. Compte tenu de ce système où l'on n'a qu'une seule chance, la pression est énorme dès le collège. Une fois embauchés, les nouveaux arrivants sont initiés à certains principes fondamentaux de la vie au bureau : ne pas causer de problèmes. Sachez lire l'ambiance et faites comme tout le monde.

Cela se traduit, par exemple, par le fait de rester tard même lorsque votre travail est terminé, simplement parce que tout le monde est encore là. Au Japon, bien que les salariés aient légalement droit à des congés payés, ils se sentent souvent coupables et s'excusent de les prendre. En 2022, les salariés japonais n'ont pris que 62 % des congés payés auxquels ils avaient légalement droit.

Ou bien, cela se traduit par la participation aux « nomikai », ces soirées arrosées obligatoires après le travail qui durent souvent jusqu'aux petites heures du matin et qui sont essentielles à l'avancement professionnel.



Les « nomikai » font souvent office de soupape de décompression socialement acceptée face aux codes de conduite très rigides qui régissent la société et le monde du travail au Japon.

On attend des subordonnés qu'ils veillent à ce que les verres de leurs supérieurs restent pleins, mais qu'ils ne se servent jamais eux-mêmes. Tout cela se fait sans ordre explicite du patron ; il s'agit plutôt d'une sorte de « consigne tacite » qui règne dans la pièce, comme le décrit un salaryman, qui fait office de « patron invisible ».

« Tant que ce patron invisible existe, il est extrêmement difficile pour les Japonais de choisir leur propre façon de travailler », explique un salaryman japonais et youtubeur. Il y a également le facteur économique. À Tokyo, un jeune diplômé gagne en moyenne 1 100 dollars par mois. Après avoir payé ses dépenses de base, il ne lui reste parfois que 20 dollars à épargner chaque mois. Les heures supplémentaires ne sont pas un moyen de gagner plus d'argent. Il s'agit simplement de pouvoir payer son loyer. Travailler autant d'heures pendant des années transforme une personne en simple fonction. Démissionner revient à perdre son identité même.

The Toll: Karoshi and the Breaking Point

Le prix à payer : le karoshi et le point de rupture

Le quotidien est implacable. Les trajets domicile-travail peuvent prendre trois heures par jour, dans des trains bondés comme des « boîtes de sardines surdimensionnées », où le silence est de mise par courtoisie envers ceux qui tentent de faire une sieste. Mais même dans un Shinkansen où personne ne faisait la sieste lorsque je l'ai pris, il règne un silence, presque comme dans un cimetière, une expérience que l'on ne vivrait jamais en dehors du Japon.

Près d'un quart des entreprises japonaises comptent des employés effectuant plus de 80 heures de surcroît par mois, souvent non rémunérées. Lorsque Panasonic a proposé une semaine de travail de quatre jours, seuls 0,24 % de ses 63 000 employés ont accepté, craignant que le repos ne soit perçu comme une faiblesse.

Le coût humain est dramatique. La réalisatrice de documentaires Allegra Pacheco a observé des hommes en costume s'effondrer sur les trottoirs de Tokyo, après avoir travaillé jusqu'à ce que leur corps ne tienne plus. Des cliniques vont même jusqu'à proposer des perfusions intraveineuses pour se remettre des soirées arrosées après le travail, normalisant ainsi ce cycle d'épuisement et d'obligations sociales.

Le terme « karoshi », qui signifie « mort par surmenage », est couramment compris par la plupart des Japonais. Les données officielles font état de 400 décès liés au karoshi chaque année, mais les experts estiment que le chiffre réel pourrait avoisiner les 20 000.

Au Japon, les choses désagréables ne sont pas censées apparaître dans les statistiques, tout comme un guide touristique japonais ne montrera jamais à un étranger un bidonville japonais.

Des cas tragiques qui sont parfois rendus publics, comme celui de Matsuri Takahashi, une jeune femme de 24 ans qui s'est suicidée après avoir effectué 130 heures supplémentaires par mois au sein de la plus grande agence de publicité du Japon, Dentsu, mettent en évidence cette défaillance systémique. Sa mort a conduit à des réformes, mais un décès similaire s'était produit dans la même entreprise 24 ans plus tôt, ce qui montre à quel point les choses changent peu en réalité. Comme l'a dit un salaryman : « Le karoshi devient quelque chose que l'on voit juste parfois aux informations, on dit que c'est triste, puis on retourne au travail. »



Un salaryman épuisé dans une station de métro — un spectacle qui est loin d'être rare au Japon.

Les décennies perdues et un avenir qui s'amenuise

Le miracle économique a commencé à s'effriter en 1991, lorsque la bulle économique japonaise a éclaté, entraînant « les décennies perdues » de stagnation. La valeur des biens immobiliers s'est effondrée, des banques ont fait faillite et des millions de personnes ont perdu leurs économies et leur emploi. Pourtant, la culture du travail n'a fait que s'intensifier, les entreprises exerçant une pression encore plus forte en raison d'une baisse des revenus et d'une peur grandissante.

Parmi les pays du G7, le Japon est le seul où les salaires n'ont augmenté que de 5 % en 30 ans. Le salaire médian d'un jeune salarié japonais se situe entre 17 000 et 20 000 dollars par an, ce qui couvre à peine la hausse du coût de la vie. Ces difficultés financières rendent la fondation d'une famille presque impossible, les frais de garde pour deux enfants absorbant près de la moitié du revenu annuel d'une mère.

Il en résulte une crise démographique. En 2024, le Japon a enregistré son plus faible nombre de naissances depuis 1899, soit environ un quart du baby-boom d'après-guerre. Les décès dépassent désormais les naissances de plus de 900 000 par an. Le taux de fécondité du Japon est de 1,15, bien en deçà des 2,1 nécessaires au maintien

de la stabilité démographique. L'ancien Premier ministre Fumio Kishida avait lancé cette mise en garde en 2023 : « Le Japon se trouve à un tournant décisif : sa capacité à continuer de fonctionner en tant que société est en jeu. »

Cette crise est perceptible au niveau local. Plus de 700 communes japonaises risquent de disparaître d'ici 2050. Le village de Nagoro, par exemple, comptait autrefois 300 habitants ; aujourd'hui, il n'en reste plus que 25, et aucun enfant n'y est né depuis plus de 20 ans. Une habitante, Sukimi Ayano, a peuplé le village de plus de 350 poupées grandeur nature, chacune représentant une personne décédée ou partie, simplement « pour que ça ne soit pas trop silencieux ».

Le Japon est devenu une « super société solo ». La vie en solitaire, également appelée « oitō sama » ou « fête en solo », est désormais si profondément ancrée dans la culture japonaise que les entreprises créent des produits spécifiquement destinés aux consommateurs célibataires. Selon les projections, 50 % de la population japonaise âgée de 15 ans ou plus vivra dans un foyer d'une seule personne d'ici 2040.

La « super société des célibataires » et l'isolement caché

Être seul peut être considéré comme un aspect positif de la société japonaise, permettant d'échapper aux pressions liées aux obligations collectives et à la conformité. Cependant, il devient de plus en plus difficile de faire la distinction entre les personnes qui choisissent de vivre seules et celles qui sont isolées contre leur gré. Chaque mois, des dizaines de milliers de personnes se rendent dans un « kara » (karaoké en solo), ce qui leur permet de se détendre grâce au karaoké sans subir la pression de devoir chanter devant d'autres personnes. De même, la célèbre chaîne de ramen japonaise Ichiran dispose de cabines pouvant être fermées pour préserver l'intimité.



Ce client solitaire semble pratiquer l'« ohitorisama » (la culture consistant à assumer fièrement sa solitude) dans un restaurant conçu pour accueillir ceux qui sont confrontés au « hikikomori » (retrait social aigu).

Aucun contact humain avec le personnel n'est nécessaire, puisque la commande s'effectue via un distributeur automatique. Parmi les autres entreprises, on trouve des agences de voyage proposant des mariages en solo, où les personnes peuvent louer une robe et prendre des photos.

Hikikomori : les millions de disparus

Le Japon voit également disparaître une autre catégorie de personnes : celles souffrant d'un trouble appelé « hikikomori ». Le phénomène des hikikomori a commencé à se généraliser à la fin des années 1990 et n'a cessé de prendre de l'ampleur depuis. En 2016, le gouvernement japonais a estimé à environ 1,15 million le nombre de hikikomori au Japon, chiffre confirmé par une autre enquête menée en 2019. Certains estiment même que ce nombre pourrait atteindre 1,5 million.

Afin d'échapper aux pressions de la société, ces reclus mènent une vie bien remplie derrière leur écran d'ordinateur tandis que leur corps se déprê. Certains restent cloîtrés dans leur chambre, évitant la société à tout prix. Lorsqu'une personne est en situation de hikikomori depuis trois ans, il est rare qu'elle réintègre la société, car le statut de hikikomori devient son identité.

Certaines organisations tentent de réinsérer les hikikomori dans la société. « New Start », par exemple, envoie des « sœurs de location » qui frappent à la porte des reclus et tentent d'engager la conversation avec eux. Après des mois de discussions à travers une porte fermée, si une sœur de location a de la chance, elle gagnera leur confiance et sera invitée à entrer dans la maison.

Une autre méthode, appelée « Hito Refresh Camp », consiste à regrouper des hikikomori dans un camp où ils vivent en dortoirs et participent à des travaux agricoles. En plaçant les hikikomori dans un environnement où ils doivent interagir avec les autres, on tente de les reconnecter au monde.

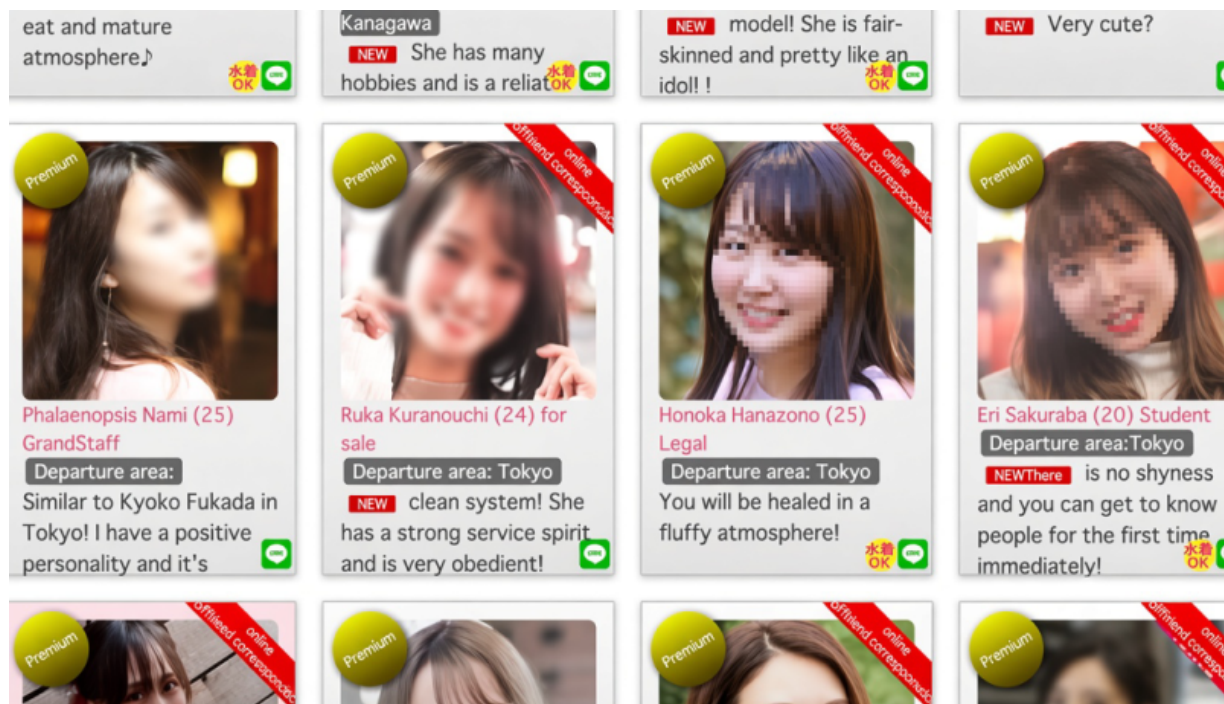
Par ironie du sort, à mesure que notre monde évolue, il devient plus facile que jamais pour les gens de disparaître.

L'industrie de la solitude : monétiser les liens

La compagnie offerte par l'IA n'est pas une nouveauté. Cependant, grâce aux progrès technologiques, des outils tels que Character AI et Replika suscitent beaucoup d'intérêt ces derniers temps.

Akihiko Kondo fait partie de ces personnes qui ont développé un attachement émotionnel profond à une IA. Kondo est tombé amoureux de Hatsune Miku et a dépensé 17 000 dollars pour organiser un mariage avec elle. Il utilisait un Gatebox, un appareil de projection qui lui permettait d'interagir avec un hologramme grandeur nature de Miku chez lui. Pendant quelques années, Miku a envoyé à Kondo des messages enjoués pour bien commencer la journée et était là quand Kondo avait besoin de quelqu'un à qui parler. Cependant, lorsque Gatebox a mis fin au support logiciel de ses appareils, Kondo a eu le cœur brisé en découvrant que la projection de Miku serait remplacée par un message indiquant : « erreur réseau ».

La société japonaise, conformiste et soumise à une forte pression, fait d'un compagnon IA un exutoire essentiel pour ceux qui y ont recours. Il est toutefois important de noter que les entreprises créent ces applications dans le but de rendre leurs utilisateurs émotionnellement dépendants d'elles. Le chercheur en sociologie Kawashima affirme que les utilisateurs sont enfermés dans leurs écosystèmes. Ce faisant, les entreprises tirent profit de la solitude des gens en facturant des abonnements mensuels pour de l'amour et de l'intimité.



Une publicité pour des « petites amies de location » destinée aux hommes vivant isolés au Japon qui préfèrent encore le contact humain à l'interaction avec l'IA. (Traduit de l'original japonais via Google.)

L'éthique du travail japonaise s'est numérisée — et les États-Unis l'ont adoptée

Amazon surveille ses employés à la seconde près. Son système de surveillance enregistre tout, y compris les frappes au clavier, l'activité à l'écran et les pauses toilettes. Lorsque les employés n'atteignent pas leurs quotas, ils sont licenciés. Aucun humain n'intervient pour évaluer les performances ; tout est automatisé. Ce système s'appelle « Adapt ». C'est ce que beaucoup d'entre nous redoutaient que devienne l'éthique du travail japonaise, sauf qu'il s'agit d'Amazon. Et que cela se passe aux États-Unis.

Un modèle mondial : l'avertissement du Japon au monde entier

Bon nombre des défis auxquels le Japon est confronté sont ceux auxquels nous sommes confrontés ailleurs. À bien des égards, le Japon est un modèle de ce qui nous attend ailleurs. Et cela ne se limite pas au domaine du travail.

Nos environnements bâtis changent. Les logements sont conçus pour des individus. Les repas sont livrés à domicile. Le travail s'effectue de plus en plus à distance, et la collaboration en présentiel — ce qu'on appelait autrefois le « travail d'équipe » —

devient de plus en plus rare. La vie communautaire est de plus en plus simulée. Nos villes et nos villages manquent de lieux de rassemblement, de « tiers-lieux ». Tout tend vers l'isolement. Certains parlent d'« infrastructure de l'isolement ».

Ce n'est donc pas un problème propre au Japon. En réalité, les hikikomori japonais sont le canari dans la mine de charbon d'un phénomène mondial.

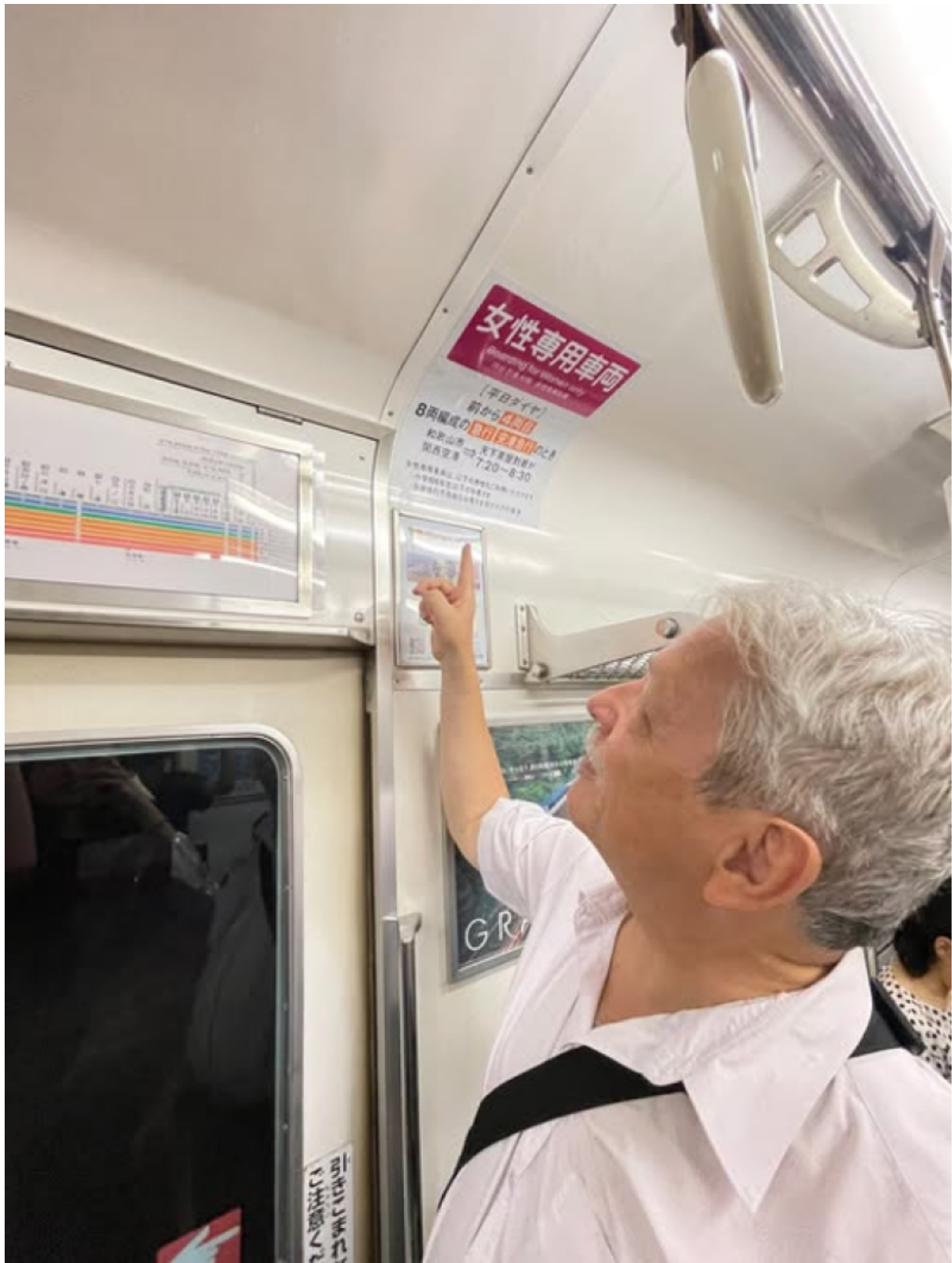
En Corée du Sud, par exemple, plus de 340 000 jeunes adultes se sont retirés de la société. Le gouvernement verse à certains d'entre eux une allocation mensuelle pour les inciter à sortir de leur chambre. En Italie, où les traditions familiales et communautaires étaient autrefois très ancrées, l'association Hikikomori Italia estime que jusqu'à 200 000 adolescents italiens se sont repliés sur eux-mêmes en raison d'une anxiété sociale et scolaire, bien que le groupe souligne que ces chiffres ne sont pas officiels. Aux États-Unis, des millions d'hommes en âge de travailler se sont retirés du marché du travail et ne sont en contact avec la réalité que principalement par l'intermédiaire d'un écran. Au total, selon une analyse mondiale, un isolement profond touche déjà environ 8 % de la population mondiale.

L'infrastructure qui facilite le hikikomori – l'idée selon laquelle le Japon aurait construit une « infrastructure de l'isolement » – est omniprésente. La technologie et le capitalisme se sont combinés de telle sorte qu'il est désormais possible de passer toute sa vie chez soi, en n'interagissant avec les autres qu'en ligne. La vie moderne ne se contente plus de fournir des infrastructures pour faciliter les trajets domicile-travail. Aujourd'hui, le capitalisme s'adapte à notre capacité à vivre dans un isolement numérique sinistre. La vie moderne facilite le mode de vie hikikomori tout en tirant profit de celui-ci.

Et bon nombre de ces jeunes adultes voient bien ce qu'on attend d'eux. La course effrénée au succès est truquée. Le travail est sans âme. La surveillance est oppressante. C'est épuisant. Beaucoup d'entre eux disent : « Non merci. » Et se désengagent. Le phénomène des hikikomori au Japon n'est pas une malédiction japonaise. Ce n'est pas une excentricité japonaise. C'est un avertissement pour nous tous.

L'illusion des solutions : des remèdes superficiels à des problèmes profondément enracinés

Au moment où j'écris ces lignes, je me trouve dans une rame de métro à Osaka. La rame est bondée, il n'y a plus de places assises. Je pointe du doigt un panneau indiquant qu'à certaines heures, cette rame est réservée aux femmes.



De nombreuses femmes signalent des cas de harcèlement dans les transports en commun. Attouchements, contacts indésirables : les enquêtes montrent que ce phénomène est très répandu. Les rapports officiels reconnaissent qu'il s'agit d'un problème. Les hommes profitent de la foule et de l'anonymat pour agir. Les wagons réservés aux femmes sont censés leur procurer un sentiment de sécurité. Pour qu'elles se sentent à l'aise. Pour qu'elles puissent respirer. Mais il n'y a pas assez de

wagons réservés aux femmes pour que celles-ci se sentent à l'aise pendant la majeure partie de leur trajet. Cette solution est loin de résoudre le problème. C'est un pansement sur une blessure par balle.

Le système de licenciement automatisé d'Amazon peut sembler scandaleux. Mais le fait que la Californie ait dû adopter une loi protégeant explicitement le droit des travailleurs à aller aux toilettes en dit long. Bon nombre des problèmes auxquels nous sommes confrontés sont systémiques. Bon nombre des solutions proposées ne sont pas à la hauteur du défi.

L'avenir appartiendra peut-être bien à l'IA. Mais qu'advient-il des pays, autres que le Japon, qui ont au moins en partie adhéré à ce culte de la productivité ? Vont-ils eux aussi se tourner vers l'IA ?

Le Japon est un pays en crise. D'innombrables adolescents et trentenaires meurent seuls. Le poste de ministre chargé de la solitude a été créé, mais n'a pas eu beaucoup d'impact. D'ici 2050, on prévoit que 44,3 % des foyers seront composés d'une seule personne et que 10,8 millions de personnes âgées vivront seules.

Retrouver le lien

L'importance extrême accordée par le Japon à la productivité trouve ses origines dans la période de reconstruction d'après-guerre — une époque où la vie privée des individus était régulièrement sacrifiée au profit du travail acharné et d'une croissance économique rapide.

Cette pression incessante a donné lieu à un paysage marqué par un épuisement professionnel sévère et un isolement profond. La solitude est devenue si aiguë que la chaleur humaine est de plus en plus remplacée par des alternatives synthétiques. On le constate chez Akihiko Kondo, qui se blottit chaque nuit contre le corps froid et inerte en plastique d'une pop star virtuelle. On le constate chez Urina Naguchi, qui a choisi d'épouser une intelligence artificielle. « Dans mon cas, il se trouve que c'était justement une IA », dit-elle — un rappel poignant que, pour un nombre croissant de personnes, un écho numérique vaut mieux que le silence d'une pièce vide.

Cependant, les conjoints IA japonais ne sont plus seulement des anecdotes excentriques et amusantes. Ils constituent plutôt un avertissement pour d'autres sociétés qui ne parviennent pas à mettre en avant la valeur des êtres humains au-delà de ce qu'ils produisent. La convergence entre l'isolement et les technologies immersives représente une menace qui devrait tirer la sonnette d'alarme.

— — —

Voici la première partie de ma série en deux volets. Découvrez la deuxième partie, « *Guerre économique, décennies perdues et fin de l'argent japonais bon marché pour le monde* », publiée ici.

Pour plus d'analyses et d'actualités, n'hésitez pas à vous abonner à mon [Substack](#) et à suivre mon [vlog de voyage](#).

ÉTIQUETTES DE L'ARTICLE:

Analyse Japon