

Le "jeu du foulard" est un étranglement volontaire, réalisé seul ou à plusieurs, dont l'objectif est de vivre une expérience, de connaître des sensations nouvelles.

Cette expérience, d'apparence anodine, peut avoir des conséquences très graves, pouvant aller de séquelles irréversibles à la mort.

Répandue dans le monde entier, la pratique du "jeu du foulard" est difficile à détecter car il ne s'agit pas d'un comportement violent ou suicidaire, mais simplement d'un jeu dangereux.

Il touche principalement un public d'enfants et d'adolescents de 4 à 20 ans.

Face à ce drame, les adultes responsables (parents, éducateurs, enseignants...) ont une seule arme efficace à leur disposition : **la prévention.**

S'informer et informer pour mieux comprendre est essentiel.

Rechercher les signaux d'alerte auprès des jeunes peut sauver des vies.

Mieux comprendre ce jeu mortel

Le "jeu du foulard", sous toutes ses appellations, s'apparente à une pratique innocente, généralement proposée par un copain ou un groupe d'amis.

Le principe est simple. Il suffit de conjuguer plusieurs gestes :

- 1 Une hyperventilation forcée obtenue par quelques flexions rapides des jambes et de grandes inspirations
- 2 Puis un blocage de la respiration, assorti d'une pression sur les carotides, voire d'une forte compression du sternum.

Un évanouissement se produit, précédé de sensations de type hallucinatoire.

Une forme primaire de ce "jeu" est celui dit de "la tomate" dans lequel les enfants jouent à retenir leur respiration le plus longtemps possible, ce qui peut également provoquer une syncope.

Certains "pratiquants" deviennent dépendants.

Le danger est extrême : toute tentative, qu'elle soit effectuée en groupe ou en solitaire, peut entraîner des séquelles irréversibles et un arrêt cardiaque.



Jeu du foulard : dérive solitaire

Après avoir testé le jeu à plusieurs, souvent dans les cours de récréation, le jeune peut être tenté de renouveler l'expérience, à l'aide d'un lien quelconque. Le risque devient alors majeur, personne ne pouvant alerter les secours en cas d'étranglement prolongé après la perte de connaissance.

● Qui est touché ?

Cette pratique, présentée comme anodine, peut toucher tout enfant, qu'il soit "initié" sous la pression du groupe, influencé (par une lecture, un film,, un site web incitatif) ou intrigué par une découverte en solitaire.

La population concernée est vaste, de 4 à 20 ans, garçons et filles de tout niveau social.

"L'initiation" débute souvent en primaire, parfois en maternelle.

Mort et séquelles à vie

Les premières évocations d'accidents datent des années 1950. Depuis 2000, une moyenne de 10 décès est recensée chaque année en France par l'APEAS (qui n'a pas connaissance de l'ensemble des cas).

Plusieurs jeunes garderont définitivement des séquelles, plus ou moins importantes, du coma dans lequel ils ont été plongés (crises épileptiques, paralysies et état végétatif irréversible).

Jeu du foulard - Signes d'alerte

● Signaux d'alerte discrets mais à repérer

La pratique du jeu du foulard ne s'apparente aucunement à des tentatives de

La pratique du jeu du foulard ne s'apparente aucunement à des tentatives de suicide. Cette activité s'accompagne donc rarement de comportements étranges. Quelques détails éventuels peuvent cependant alerter les parents :

- Traces suspectes sur le cou (parfois camouflées)
- Lien, corde, ceinture, traînant sans raison auprès du jeune
- Maux de tête parfois violents, récidivants, douleurs auriculaires
- Diminution de concentration
- Rougeurs suspectes au visage
- Bruits sourds dans la chambre ou contre le mur (chute dans le cas d'une pratique solitaire)
- Questions posées sur les effets, les sensations, les dangers de strangulation



Information médicale

Les séquelles liées à la pratique des jeux de strangulation sont les conséquences d'un état d'anoxie cérébrale plus ou moins prolongée.

Strangulation

La strangulation (étranglement) amène à la suffocation suivie d'une syncope. Un arrêt cardiaque est possible à tout moment. Avant la perte de connaissance, la personne peut ressentir plusieurs sensations : étourdissement, impression de déplacement du plancher et ou des objets environnants, points lumineux devant les yeux, vision floue, bourdonnements d'oreilles.

Jeu du foulard
= noms multiples
= danger unique

Anoxie cérébrale

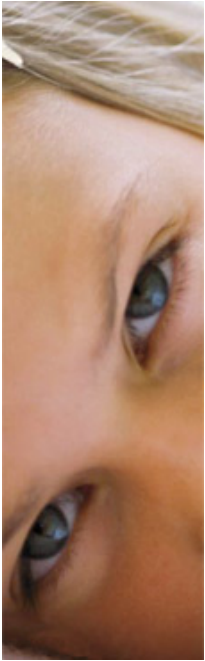
L'anoxie cérébrale est une privation d'oxygène. Les conséquences varient selon sa durée et son intensité : lenteur mentale, céphalées souvent intenses et persistantes, somnolence, tremblements et secousses musculaires, convulsions, crises épileptiques, amnésie, coma plus ou moins profond, décès.

Une anoxie sévère, prolongée au-delà de trois à quatre minutes, provoque des lésions cérébrales irréversibles. Les conséquences d'une anoxie cérébrale durable peuvent persister longtemps après la correction de l'anoxie et tous les intermédiaires existent entre la récupération complète et la mort cérébrale.

Les jeux de strangulation possèdent divers noms, en fonction des établissements ou des régions. Les plus répandus sont :
rêve indien, rêve bleu
la grenouille,
le jeu des poumons
le coma, le cosmos
le jeu de la tomate
le jeu de la serviette
l'évanouissement...

Jeu du foulard - Prévention





Expérience, défi et innocence



Comme son nom l'indique, le "jeu du foulard" est avant tout considéré comme un amusement susceptible de procurer des "sensations fortes".

Le plus jeunes y voient la découverte d'une expérience nouvelle et l'abordent en toute inconscience.

Les adolescents, eux cherchent surtout à relever un défi et à vivre des sensations fortes et nouvelles.

La volonté de transgression est rare, l'expression d'un comportement violent ou suicidaire exceptionnelle.

● Pourquoi en parler aux jeunes ?

Une explication très précise des risques et conséquences dramatiques est dissuasive.

Par contre le silence ou des explications édulcorées développent le fantasme et donc une attirance possible.

● Prévention efficace

Une fois avertis des risques encourus, enfants et adolescents cessent généralement un jeu dont ils ne mesuraient pas le danger.

La prévention est réalisable à deux niveaux :

- 1 Les parents peuvent participer activement en dehors du contexte scolaire. Ils sont les mieux à même de repérer les comportements à risque de leurs enfants et de leur fournir l'information nécessaire.
- 2 Les intervenants scolaires (enseignants, surveillants, infirmières,...) doivent appréhender la réalité de cette pratique afin de pouvoir mener des actions d'information adaptées dans l'établissement.



L'association dispose de supports pédagogiques de prévention :

- Une brochure grand public à télécharger [ici](#)
- Des supports audio (chansons, message radiophonique)
- Des ouvrages écrits (voir rubrique Bibliographie)
- *Une mallette pédagogique de prévention complète à l'usage des professionnels uniquement. Pour obtenir celle-ci, il convient de faire une demande écrite auprès de la présidente ou d'un(e) délégué(e) de région. Coordonnées dans la rubrique [Contacts et liens](#).*

