

## Témoignages

**Jessica (15 ans) :** *un copain, Ludovic, le faisait avec ses mains, mais lui s'arrêtait toujours, juste avant de s'évanouir, lorsqu'il sentait venir les hallucinations, la tête qui lui tournait... Ce jeu est mortel mais je ne le savais pas.*

**Gaëlle (15 ans) :** *depuis 4 ans un groupe de copains pratique le "jeu du foulard" pour se procurer des sensations de bien-être. Ce jeu est appelé "rêve indien" dans mon ancien collège et dans mon lycée. Je voulais que vous sachiez que ce "jeu" ne laisse pas forcément des traces sur le cou...*

**Frédéric (22 ans) :** *je me souviens avoir pratiqué ce jeu, il y a 10 ans de cela. La méthode était différente. Elle consistait à se prendre par la taille et à serrer le plus fort possible jusqu'à l'évanouissement. Je me suis réveillé deux minutes après. Je ne pensais pas sur le coup aux dangers de ce jeu !*

## Information médicale

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

### 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, bourdonnement d'oreilles.

### 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 3 à 4 minutes, provoque des lésions cérébrales irréversibles.

**Jeu du foulard  
= noms multiples  
= danger unique**

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, ...**

**Vous pouvez nous aider en envoyant vos dons par chèque à l'ordre de L'APEAS (66% déductibles de vos impôts)**  
[www.jeudufoulard.com](http://www.jeudufoulard.com)



Association de Parents d'Enfants  
Accidentés par Strangulation  
16 rue des Ecoles - 75005 PARIS  
Tél : 06 13 42 97 85  
[www.jeudufoulard.com](http://www.jeudufoulard.com)

Avec le soutien du mécénat sanofi-aventis



© Junium pour APEAS - 2007 - graphicobession



# JEU DU FOULARD = JEU MORTEL

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.

Répondue dans le monde entier, la pratique du « jeu du foulard » est difficile à détecter car il ne s'agit pas de 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.

Depuis octobre 2000, des parents touchés par ce « jeu » mortel se sont mobilisés et ont créé l'Association de Parents d'Enfants Accidentés par Strangulation (APEAS). Leur but est de transmettre au plus grand nombre un maximum d'informations sur les dangers de cette pratique. L'APEAS travaille avec des familles, des professionnels et des jeunes qui ont été confrontés à cette expérience dangereuse.  
[www.jeudufoulard.com](http://www.jeudufoulard.com)

## 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.

### 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 seul 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.

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.

## 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).

## 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 ».

Les 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

### Signaux d'alerte discrets mais à repérer

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 :

- trace suspecte sur le cou (parfois camouflée)
- 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 la strangulation.