

# Jeux de bloquer la respiration

## Jeux de défis sur internet

### Jeux d'asphyxie



**Attention ce sont des jeux dangereux !**

[Sommaire](#)

[Introduction](#)

[Que sont les jeux d'asphyxie ?](#)

[Où sont-ils pratiqués ?](#)

[Qui les pratique ? .](#)

[Danger et conséquences des jeux d'asphyxie](#)

## Signes d'une pratique d'asphyxie

## En cas d'accident / incident, que faire ?

## Pour savoir plus

## Introduction

De nos jours, beaucoup d'enfants et d'adolescents découvrent secrètement des « jeux » qui mettent leur vie en danger. Ils sont nombreux à souffrir des accidents qui en découlent ; parfois mortels dus à certaines pratiques d'asphyxie, de strangulation ou d'évanouissement. Ceux-ci sont souvent méconnus et sousestimés par une grande partie des adultes, professionnels de la santé et de l'éducation. Cela est malheureusement un phénomène mondial, qui touche la France, l'Amérique du Nord et du Sud, ainsi que l'Afrique et l'Asie ; plus de 10001 enfants seraient décédés suite à ces pratiques dangereuses. Selon deux recherches<sup>2-3</sup>, environ 40% des enfants français entre 7 et 12 ans ont déjà essayé un jeu d'asphyxie et environ 10% d'entre eux, ont provoqué un évanouissement.

1 Données de l'association américaine Erik's Cause. Disponible sur :

<https://public.tableau.com/profile/judy.rogg#!/vizhome/EriksCauseVictimsMap/Dashboard1>

2 Article scientifique de C. Cortey et al, 2016. Disponible sur : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0929693X15003991>

3 Thèse de doctorat de J. Guilheri, 2016. Disponible sur : <http://theses.fr/2016PA100163>

## Que sont les jeux d'asphyxie ?

Les pratiques volontaires de non-oxygénation cérébrale sont des comportements à risque, réalisés en tant que « jeux » par de nombreux enfants et adolescents. Il existe des dizaines d'appellations selon les régions (jeu de la tomate, jeu du foulard, rêve bleu ou indien, jeu de la grenouille, jeu du coma, jeu du déodorant, entre autres). Cela se fait par le blocage de la respiration, en diminuant l'oxygénation cérébrale (hypoxie). L'enfant ou le jeune éprouve alors un ressenti intense, avec des hallucinations visuelles ou auditives, sensation de planer, des picotements... Il se peut que l'enfant commence par des techniques de simple apnée et évolue progressivement à des techniques plus

complexes de compression du thorax ou de strangulation du cou, afin de provoquer un évanouissement volontaire. Pour réaliser la pratique seul, l'enfant utilise un lien quelconque (écharpe, ceinture de judo, cordelette...) ; ce qui augmente les risques d'un accident grave !

### Où sont-ils pratiqués ?

Les pratiques d'asphyxie ou « jeux de non-oxygénation » (JNO) sont réalisées et transmises de forme secrète entre copain(e)s, en tout endroit. Ces comportements à risque peuvent être appris dans plusieurs contextes et lieux : à l'école, au centre sportif ou de loisirs, chez un ami(e), voisin(e)... et même à la maison, notamment grâce à Internet et les réseaux sociaux. Par ailleurs, la majorité des accidents graves ont lieu au domicile, dans la chambre de l'enfant, même en présence des adultes à la maison. Quand ils sont pratiqués dans les écoles et collèges, cela se fait en cachète, dans les angles "morts" de la cour de récréation, dans les toilettes, couloirs et même en salle de classe quand l'enseignant est distrait, occupé à écrire au tableau par exemple.

### Qui les pratique ?

Les conduites à risque d'asphyxie peuvent être pratiquées par tout type d'enfant et jeune. Les spécialistes ont ce consensus : qu'il n'existe pas de « profil » d'un élève pratiquant des "JNO" : aussi bien garçons que filles, de tous milieux socio-culturels, et dès l'âge de quatre ans ! Les adeptes des jeux d'asphyxie peuvent être des enfants et des jeunes curieux, qui ont une pratique sportive régulière ; qui sont dynamiques et actifs, joyeux, avec des bonnes notes à l'école. Mais également, cela peut concerner ceux qui ont des difficultés d'intégration sociale, ceux qui sont plus timides, avec des traits de personnalité fragile. Les motivations qui font que l'enfant essaye et/ou refasse ce genre de « jeux » peuvent être diverses : par curiosité de ressentir des effets "dingues" ; par pression des copains ; pour impressionner les camarades ; pour participer et s'intégrer à un groupe... Et cela peut conduire à une addiction, comme les drogues.

### Danger et conséquences des jeux d'asphyxie

Les pratiques de non-oxygénation, et notamment celles ayant un évanouissement volontaire, suivent un processus de quatre étapes qui peut être évolutif et parfois, fatal.

- Début de l'hypoxie : sensation de chaleur dans la tête, bourdonnements, sifflements, voile sur la vue et hallucinations ;
- Environ 1 minute d'hypoxie : perte de la conscience et spasmes convulsifs ;

- Entre 2 ou 3 min d'hypoxie : mort apparente avec arrêt de la respiration. Eventuelle occlusion des veines jugulaires avec arrêt de la circulation sanguine ;

- Entre 3 à 5 min (anoxie) : si un secours efficace ne survient pas rapidement, la mort réelle est constatée. Suite à l'hypoxie, selon la durée de l'asphyxie, des conséquences de dysfonctionnements physiques dramatiques et irréversibles peuvent survenir : surdité, aveuglement, paraplégie, tétraplégie ou encéphalopathies (endommagement du cerveau)

### Signes d'une pratique d'asphyxie

L'adepte des pratiques d'asphyxie peut présenter les symptômes et comportements suivants :

- des violents maux de tête et grande fatigue ;

- des troubles visuels passagers (mouches volantes) ;

- manque de concentration, inattention, troubles de la mémoire, de travail (présent) ; - bourdonnements et sifflements d'oreille ;

- joues et yeux rouges (hémorragies intraoculaires) ;

- présence d'un foulard, écharpe, lacet ou ceinture que l'enfant ou jeune veut garder toujours avec lui ; - agressivité et violence verbale ou physique ;

- isolement et changements brusques d'humeur ;

- questions sur les effets et sensations d'étouffement ;

- désorientation suite à un temps d'isolement ;

- vêtements à col roulé, manches longues ou autre pour cacher les hématomes sur son corps ;

- usage excessif de déodorant aérosol / flacons vides.

### En cas d'accident / incident, que faire ?

Si des adultes (famille ou  cole) découvrent des enfants / jeunes adeptes des jeux d'asphyxie, ils ne doivent pas l'ignorer et surtout, ne pas porter un regard de jugement de valeur, ne pas les stigmatiser; et pas de punition envers les personnes impliquées. Il faut comprendre qu'au-delà de la curiosité, la prise de risque peut dévoiler un signe de mal-être.

Si un accident par "JNO" survient, il est recommandé de :

- mieux comprendre le fait : désigner un professionnel r f rent (psychologue, coordinateur, directeur...) ;

- contacter une association agréée afin de donner un soutien singulier aux familles et élèves victimes
- évaluer la pratique des "JNO" : groupale et/ou solitaire, âge et nombre d'enfants concernés, temps de pratique ;
- définir des stratégies de prévention adaptées ;
- réunir, sensibiliser et informer l'ensemble du personnel, ainsi que les parents et l'ensemble des élèves, sur les dangers des jeux d'asphyxie et les défis sur internet.

### Pour savoir plus

Associations de parents de victimes "JNO" disposant de méthodologie et supports de prévention :

- En France : APEAS : [www.jeudufoulard.com](http://www.jeudufoulard.com) SOS Benjamin : [www.jeuxdangereux.fr](http://www.jeuxdangereux.fr)
- Aux États-Unis : Erik's Cause - [www.erikscause.org](http://www.erikscause.org) Au Brésil : Instituto DimiCuida - [www.institutodimicuida.org.br](http://www.institutodimicuida.org.br)

### Quelques références scientifiques

Andrew, T. A. et al (2009). Update on « the choking game ». *The Journal of Pediatrics*, 155(6), 777-780. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2009.06.043> Cochet, F. (2015).

Jeux dangereux, violences et harcèlement en milieu scolaire et parascolaire connaître, comprendre, prévenir. Paris : Éditions L'Harmattan. Cortey, C. et al (2016).

Jeux d'asphyxie chez les élèves de CE1 et CE2. *Archives De Pédiatrie : Organe Officiel De La Société Française De Pédiatrie*, 23(1), 45-52. <https://doi.org/10.1016/j.arcped.2015.10.009> Guilheri, J. et al (2017).

The "choking game": a new craze among Brazilian children and young people. Psychophysiological, behavioral and epidemiological characteristics of 'asphyxial games'. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, 22(3), 869–880. <https://doi.org/10.1590/1413-81232017223.14532016> Michel, G. (2006).

Les jeux dangereux et violents chez l'enfant et l'adolescent : l'exemple des jeux d'agression et de non-oxygénation. *Journal de Pédiatrie et de Puériculture*, 19(8), 304-312. <https://doi.org/10.1016/j.jpp.2006.09.001> Romano, H. (2009).

Conduites dangereuses et « jeux » dangereux à l'école. *La psychiatrie de l'enfant*, 52(1), 247. <https://doi.org/10.3917/psy.521.0247>

De nos jours, beaucoup d'enfants et d'adolescents découvrent secrètement des « jeux » qui mettent leur vie en danger. Ils sont nombreux à souffrir des accidents qui en découlent ; parfois mortels dus à certaines pratiques d'asphyxie, de strangulation ou d'évanouissement. Ceux-ci sont souvent méconnus et sous-estimés par une grande partie des adultes, professionnels de la santé et de l'éducation. Cela est malheureusement un phénomène mondial, qui touche la France, l'Amérique du Nord et du Sud, ainsi que l'Afrique et l'Asie.

