

# Jeux dangereux "Cap ou pas Cap"

**Jeu du foulard, de la tomate, du rêve indien ... Sous ces noms d'apparence anodine se cachent des pratiques de cour de récréation qui peuvent se révéler dangereuses. Pour les prévenir, l'Éducation nationale a mis en place des mesures dans les écoles. Mais notre vigilance quotidienne de parent est cruciale.**

## **500 000 enfants pratiquent des jeux dangereux chaque année (1)**

Selon un sondage IPSOS réalisé en 2012, plus de 6 enfants sur 10 connaissent au moins un jeu d'apnée ou d'évanouissement et 1 sur 10 aurait déjà participé à un jeu dangereux (2).

Les pratiques les plus connues des enfants sont le "jeu du foulard" (51 %) et le "jeu de la tomate" (34 %). D'ailleurs, 1 enfant sur 4 a déjà vu un camarade les pratiquer, le plus souvent à l'école.

"C'est à l'école primaire que la plupart des enfants (82 %) entendent parler de ces jeux pour la première fois, essentiellement par l'intermédiaire de copains (71 %) qui trouvent ça drôle", explique l'Association des Parents d'Enfants Accidentés par Strangulation (APEAS).

Les plus jeunes, en maternelle, sont très rarement concernés, les élèves les plus touchés par ces pratiques étant les écoliers du primaire, les collégiens et les lycéens.

## **Cap ou pas cap ?**

Les jeux dits dangereux recouvrent des pratiques différentes qui toutes peuvent avoir des conséquences sérieuses pour nos enfants.

Elles sont généralement classées en 3 catégories :

La première, celle des jeux de non oxygénation, recouvre toutes les pratiques dans lesquelles les enfants vont tenter de retenir ou de bloquer mécaniquement leur respiration le plus longtemps possible. Cela se traduit par des pratiques de strangulation (jeu du foulard), de suffocation (jeu du sac) ou d'apnée (jeu de la tomate).

Elles peuvent avoir de lourdes conséquences pour les jeunes victimes, qui risquent de se retrouver aveugles, sourdes, paralysées ou d'avoir d'autres séquelles neurologiques et parfois d'en mourir.

Les enfants commencent en général à jouer en groupe, à l'abri du regard des adultes, sans réaliser les risques qu'ils prennent.

Il n'est pas rare que le groupe doive réveiller brutalement un camarade et que les enfants paniquent s'ils n'y parviennent pas.

Certains, qui ont été initiés avec les copains, essaient de reproduire en cachette, seuls chez eux, ces pratiques.

La deuxième catégorie est celle des jeux de défis, particulièrement plébiscités parmi les préadolescents et les adolescents.

Ces jeux s'appuient sur le principe du " t'es pas cap ".

Les jeunes, pour s'impressionner mutuellement et renforcer leur appartenance au groupe, n'hésiteront alors pas à se lancer dans une surenchère d'actions dangereuses devant les autres et souvent en filmant leurs exploits.

Les adolescents voient le côté compétition et aussi provocation, sans imaginer qu'ils puissent réellement mettre leur vie en danger.

**La dernière catégorie recouvre les jeux dits d'agression.**

**Derrière cette étrange expression, on trouve la plupart du temps des joueurs volontaires pour une partie de bousculade ou de rixe dirigée arbitrairement et temporairement vers l'un des participants.**

**Mais parfois, les pratiques se rapprochent de l'agression, voire du harcèlement, le groupe infligeant à un enfant, qui n'a jamais dit qu'il était d'accord pour " jouer ", des coups ou des bousculades de manière ciblée.**

# Jeux dangereux "Cap ou pas Cap"

## Pourquoi les enfants pratiquent-ils ces " jeux " ?

Avant 7 ou 8 ans, les enfants ont une faible conscience du danger ou parfois aucune.

Les tout-petits ne prennent ainsi jamais "sciemment" de risques. Quand ils s'exposent, c'est en général sans s'en rendre compte et pour suivre les plus grands.

Ils seront donc particulièrement réceptifs à vos propos si vous leur expliquez pourquoi ces jeux sont dangereux.

Pour les plus âgés, il faut également prendre le temps de leur expliquer les dangers auxquels ils s'exposent et faire appel à leur raison et à leur bon sens.

Le préadolescent et l'adolescent auront plus facilement et plus souvent des conduites à risque. Parce que c'est un rite de passage naturel pour grandir et s'affirmer.

Dans certains cas, en raison de traits de caractère (personnalité hyper active, par exemple) ou du contexte (crise familiale), les prises de risque seront encore plus marquées.

Des enfants aux profils très différents peuvent être attirés par les jeux dangereux.

Des jeunes sans difficultés psychologiques particulières peuvent très bien se laisser entraîner par le groupe dans une surenchère dont ils ne mesurent pas toujours les effets.

Pour une très grande majorité d'enfants en effet, la pratique de ces jeux ne répond pas à une fragilité psychologique particulière, mais traduit plutôt une recherche de sensations extrêmes et de défis consentis au sein du groupe d'amis.

Pour certains, plus fragiles, la pratique de ces jeux peut s'expliquer par une difficulté à résister à la loi du groupe.

## Quels signes d'alerte pour identifier ces jeux dangereux ?

- Découverte d'un lien quelconque, que l'enfant garde avec lui en permanence ou qui traîne sans raison près de lui ou de son lit (Exemple : ceinture de judo alors qu'il ne fait pas de judo...)
- Traces rouges au niveau du cou, du sternum ou de la poitrine
- Joues très rouges
- Maux de tête violents et répétés  
(Attention aux autres causes médicales, si ces douleurs persistent il faut rapidement consulter un médecin.)
- Troubles visuels passagers (impression de mouches volantes, vision floue) et apparition de rougeurs dans les yeux
- Bourdonnements d'oreilles, sifflements
- Défaut de concentration, oublis, brèves absences, altérations même légères de la mémoire récente
- Fatigue anormale
- Agressivité soudaine, violence verbale et/ou physique
- Isolement, repli sur soi
- Blessures, traces de coups
- Vêtements abîmés ou "égarés"
- Sueurs, tremblements, douleurs abdominales, nausées...
- Troubles du sommeil, refus d'aller en classe...

La présence de l'un de ces signes ne signifie pas forcément que votre enfant pratique ces jeux dangereux et inversement, il peut y jouer sans que ces signes ne soient présents.

Cependant, tout changement brusque d'humeur de votre enfant, qui peut avoir de multiples causes, est à prendre au sérieux.

## Que faire si votre enfant est concerné ?

Les enfants victimes de ces jeux dangereux ne parviennent pas toujours à demander de l'aide et lorsqu'ils le font, ils ne s'orientent pas forcément vers les adultes.

D'après une étude(3), seul environ 1 enfant sur 3 adresse sa demande au personnel non enseignant de l'école (assistants d'éducation, infirmières, etc.) et 1 sur 5 à ses amis.

Si vous pensez que votre enfant participe à des jeux dangereux, il faut en parler calmement avec lui, sans le culpabiliser et en prenant le temps de laisser venir la parole.

## Jeux dangereux "Cap ou pas Cap"

Ne soyez pas paniqué, cela pourrait l'empêcher de vous parler.

Demandez-lui à quoi il joue, avec qui et s'il y a des jeux qui l'amuse moins.

Rassurez-le et dites-lui que s'il lui arrivait de jouer à des jeux violents, vous aimeriez qu'il vous en parle, parce que vous l'aimez et que c'est dangereux pour lui.

Parallèlement, prévenez la direction de son établissement ainsi que les équipes qui encadrent ses activités extrascolaires.

Évoquez aussi le sujet avec les autres parents afin qu'ils puissent également en parler avec leurs enfants; ces jeux se pratiquent en groupe.

Il peut être utile également de contacter des associations ou des lignes d'appel spécialisées, ainsi qu'un psychologue, pour résoudre les questions liées à cette prise de risque éventuelle.

### Où demander de l'aide ?

- Auprès de votre médecin traitant ou d'un(e) psychologue
- Auprès de l'établissement scolaire : avoir un entretien avec le chef d'établissement afin de l'informer. Il lui revient de mettre en place le dispositif nécessaire pour faire cesser ces pratiques et de prendre les éventuelles mesures disciplinaires qui s'imposent.