

Connaissance et pratique du « jeu du foulard » et autres jeux d'apnée ou d'évanouissement chez les enfants âgés de 6 à 15 ans - Synthèse des principaux enseignements -

Après une première enquête réalisée en 2007 auprès de l'ensemble des Français afin de mesurer la notoriété et la pratique du jeu du foulard au sein de l'ensemble de la population, l'APEAS a décidé de mener une enquête d'envergure auprès des principaux concernés, les enfants, afin de savoir de manière précise quelle était leur connaissance et leur pratique de ce « jeu ». Ipsos a donc réalisé une enquête inédite sur le sujet et a interrogé un échantillon représentatif de 1 012 enfants âgés de 6 à 15 ans, du 29 novembre au 8 décembre 2011.

Cette enquête, réalisée via le panel online d'Ipsos, est riche d'enseignements. Premier enseignement, le « jeu du foulard » est un jeu largement connu des enfants, y compris des plus jeunes. Deuxième enseignement, il ne s'agit pas d'une pratique marginale : un enfant sur dix y a déjà joué. Quand ils n'y ont pas joué personnellement, nombre d'enfants connaissent quelqu'un étant passé à l'acte, se sont vus proposer de participer ou ont été témoins de ces agissements : le niveau d'exposition à ce « jeu » dépasse donc largement la pratique personnelle. Troisième enseignement, il s'agit d'une pratique essentiellement collective qui a lieu dans un cadre scolaire bien plus que familial : l'école est donc en première ligne sur ce sujet. Quatrième et dernier enseignement : il s'agit bien d'un « jeu » pour ceux qui y participent. En effet, la grande majorité des enfants qui s'y adonnent n'ont pas conscience des risques encourus, notamment les plus graves (mort, séquelles irréversibles...). A l'inverse, les enfants n'ayant jamais joué à ce jeu sont bien plus au fait des risques encourus, signe que la prévention demeure le meilleur rempart contre les accidents qui se produisent encore trop souvent.

Grâce à la taille d'échantillon retenue pour l'enquête (1 000 enfants), le dispositif mis en place par Ipsos pour l'APEAS permet par ailleurs une analyse plus approfondie des résultats par sous-catégories de population. Sur chacun des enseignements précédemment cités, nous avons ainsi pu étudier s'il existait des différences socio-démographiques dans la connaissance ou la pratique du jeu du foulard. Il nous apparaissait en effet essentiel de déterminer si filles et garçons, élèves scolarisés en primaire ou en collège, ou encore enfants issus de milieux favorisés ou défavorisés se comportaient de la même façon, afin d'aider l'APEAS à cibler d'éventuelles « catégories à risque » si tel était le cas.

Si les plus âgés ont davantage entendu parler du « jeu du foulard » et si la pratique de ce jeu semble être un peu plus le fait des garçons et des filles, ces différences ne permettent en aucun cas de conclure qu'une catégorie d'enfant serait épargnée par ces « jeux ». On n'observe par ailleurs pas de différences très marquées selon le milieu social. Ces résultats montrent que tous les enfants, quel que soit leur profil, sont exposés aux risques induits par la pratique du « jeu du foulard », même si certains (les plus jeunes, les garçons) s'avèrent particulièrement réceptifs.

Les pages qui suivent détaillent les principaux enseignements de l'enquête.

La majorité des enfants connaissent au moins un jeu d'apnée ou d'évanouissement, notamment le « jeu du foulard »

Le « jeu du foulard » est le jeu d'apnée ou d'évanouissement le plus connu

Afin de mesurer la notoriété d'un certain nombre de jeux d'apnée ou d'évanouissement, Ipsos a d'abord demandé aux enfants s'ils les connaissaient de nom, avant, si tel était le cas, de leur décrire brièvement de quoi il s'agissait afin de s'assurer que les enfants faisaient bien référence à un jeu d'apnée et non à un autre jeu portant le même nom mais ne présentant aucun danger, comme le jeu de la tomate par exemple.

Parmi les 14 jeux testés, le « jeu du foulard » est le plus connu : la majorité des enfants (51%) en a en effet entendu parler. C'est, de loin, le jeu le plus connu, devant le « jeu de la tomate », dont la terminologie parle également beaucoup aux enfants (34% en ont entendu parler) et dans des proportions bien moindres, le « jeu de la serviette » (11%). Les autres jeux d'apnée cités (« jeu du sandwich », « rêve indien », « jeu de la sieste »...) sont en revanche beaucoup moins connus, moins d'un enfant sur dix en ayant entendu parler.

L'appellation « jeu du foulard », souvent retenue pour résumer les jeux d'apnée auxquels s'adonnent certains enfants, est donc bien la plus pertinente, puisque c'est celle qui parle le plus aux enfants.

Au total, 56% des enfants connaissent de nom au moins un des jeux testés.

Comme on le verra tout au long de l'enquête, la connaissance des jeux d'apnée augmente avec l'âge, qui s'avère être un facteur déterminant. Ainsi, 27% des 6-8 ans connaissent au moins un jeu de nom, contre 53% des 9-11 ans et 80% des 12-15 ans. On remarquera que la notoriété progresse très rapidement (dès l'âge de 9 ans, elle est majoritaire - c'est donc dès l'école primaire que se fait l'apprentissage, comme on le verra par la suite) et devient très élevée au collège. **Les dénominations données à ces jeux varient également légèrement avec l'âge :** si le « jeu du foulard » et le « jeu de la tomate » sont les deux jeux les plus connus des petits comme des plus grands, le « jeu de la serviette » semble être une appellation davantage utilisée au collège puisque 23% des adolescents de 12 à 15 ans en ont entendu parler contre seulement 3% des élèves de primaire.

On observe également une légère différence selon le sexe de l'enfant, les garçons étant plus au courant que les filles (59% contre 54% connaissent au moins un jeu de nom), **et selon le milieu social,** les enfants issus de milieux socioprofessionnels aisés en ayant davantage entendu parler (55% des enfants de cadre contre 50% des enfants d'ouvriers et d'employés). On notera également une plus grande connaissance de ces jeux en **Ile-de-France** (63% contre 55% en province), notamment en ce qui concerne le « jeu du foulard » (connu par 58% des Franciliens contre 49% des provinciaux, alors que ces différences sont beaucoup plus minimales à propos du « jeu de la tomate »). Ces petites disparités recoupent toutefois probablement en partie le critère social mentionné précédemment dans la mesure où la région parisienne concentre davantage de personnes issues de milieux aisés que la province.

Hormis l'âge, ces différences sont toutefois minimales, signe que la notoriété de ces jeux n'est pas l'apanage de telle ou telle catégorie de population, mais qu'elle touche bien l'ensemble des enfants, tous milieux confondus.

Une majorité d'enfants connaissent au moins un jeu d'apnée, et ce dès leur plus jeune âge

Afin de ne pas passer à côté d'enfants qui pourraient avoir été exposés à ces jeux mais sans en connaître le nom précis, notamment chez les plus jeunes, nous avons demandé à ceux qui indiquaient ne connaître aucun des 14 jeux d'apnée proposés s'ils en reconnaissaient certains lorsqu'on leur décrivait. Et force est de constater qu'une partie non négligeable d'entre eux (24%) les identifie alors, notamment lorsqu'on évoque un jeu où il faut « bloquer sa respiration jusqu'à devenir tout rouge » ou « prendre de grandes inspirations et s'arrêter de respirer en se pinçant le nez ».

Pour ces enfants, le nom ne leur évoque rien, mais la pratique ne leur est pas inconnue. C'est le signe que la connaissance du jeu ne passe pas forcément par une appellation très précise : le phénomène doit donc être appréhendé de manière variée, en prenant en compte aussi bien des éléments de dénomination que de pratique précise.

Les enfants qui identifient le jeu a posteriori, sans en connaître le nom, ne s'illustrent pas par un profil socio-démographique qui leur serait propre. Comme pour les autres, on remarquera que les adolescents sont un peu plus nombreux que les plus jeunes à reconnaître ces jeux après description (28% contre 20%), tout comme les enfants de cadre par rapport aux enfants d'ouvriers (28% contre 22%), mais sans que ces différences ne soient très prégnantes.

En définitive, lorsqu'on prend en compte et les personnes qui connaissent le nom d'un jeu, et celles qui n'en ont jamais entendu parler mais qui le reconnaissent après description, la notoriété des jeux d'apnée ou d'évanouissement au sein de la population étudiée est importante. Ainsi, ce sont près de deux enfants sur trois (63%) qui connaissent au moins un de ces jeux.

On retrouve les mêmes différences en termes de profil que celles évoquées précédemment : la connaissance globale progresse avec l'âge pour culminer chez les adolescents (84%) et les enfants issus de milieux favorisés ou vivant en Ile-de-France sont un peu plus nombreux à savoir de quoi il s'agit que les enfants issus de milieux défavorisés ou vivant en province. C'est également le cas des garçons (65% contre 61% des filles), même si ces différences restent très modérées.

Une pratique loin d'être marginale : un enfant sur dix a déjà joué à un jeu d'apnée ou d'évanouissement et un enfant sur trois connaît quelqu'un qui y a déjà joué

Une pratique qui concerne un enfant sur dix

La notoriété des jeux d'apnée ou d'évanouissement s'accompagne d'un taux de pratique inquiétant. En effet, 16% des enfants connaissant des jeux d'apnée ou d'évanouissement y ont déjà joué : ramené à l'ensemble de la population enfantine âgée de 6 à 15 ans, ce sont donc 10% des enfants de cette classe d'âge qui y ont déjà joué.

Il ne s'agit donc pas d'un phénomène isolé ou qui ne concernerait que certaines catégories d'enfants bien précises. Ainsi, contrairement à la simple notoriété qui varie selon plusieurs critères socio-démographiques comme l'âge et dans une moindre mesure, le sexe, la catégorie socio-professionnelle ou la région, la pratique réelle de ces jeux n'obéit pas aux mêmes critères.

Au total, la pratique des jeux d'apnée est ainsi identique quel que soit l'âge de l'enfant : 10% des 6-11 ans ont déjà joué à ces jeux, tout comme 10% des adolescents de 12 à 15 ans. En revanche, si l'on ne prend en compte que les enfants connaissant ces jeux, elle est plus élevée auprès des plus jeunes (20% des 6-11 ans et même 30% chez les 6-8 ans) que chez les plus âgés (12% des 12-15 ans). **Les plus jeunes s'avèrent donc être une catégorie d'enfants particulièrement à risque** dans la mesure où, contrairement à leurs aînés, ils sont moins susceptibles de se « contenter » de connaître le jeu sans le pratiquer.

Les garçons semblent également plus touchés par le phénomène des jeux d'apnée : ils sont en effet plus nombreux que les filles à les pratiquer. Ainsi, 20% des garçons connaissant le jeu y ont déjà joué, contre 12% des filles. Ramené à l'ensemble de la population, l'écart existe toujours puisqu'au total, ce sont 13% des garçons qui l'ont déjà pratiqué contre 7% des filles. **Ces différences se retrouvent quel que soit l'âge des enfants.** Ainsi, lorsque l'on croise les données de sexe et d'âge, on observe systématiquement que les garçons pratiquent davantage que les filles, que ce soit entre 6 et 8 ans, entre 9 et 11 ans ou entre 12 et 15 ans.

Enfin, on observe une pratique très légèrement supérieure chez les enfants issus de milieux sociaux aisés, mais qui n'est pas très significative. La pratique d'un jeu d'apnée ou d'évanouissement n'est donc pas « réservée » à certaines catégories sociales.

Un niveau d'exposition aux jeux d'apnée nettement plus élevé

Si un enfant sur dix a déjà joué à un jeu d'apnée ou d'évanouissement, la proportion d'entre eux ayant été exposés au jeu, soit parce qu'ils connaissent quelqu'un y ayant déjà joué, soit parce qu'ils en sont les témoins directs, est nettement plus importante : ainsi, **un enfant sur quatre (26%) a déjà vu quelqu'un jouer à ce jeu et ils sont encore plus nombreux (32%) à connaître quelqu'un qui y a déjà joué, qu'ils l'aient vu ou non.** Ces chiffres sont inquiétants dans la mesure où ils révèlent un taux d'exposition, et donc de risque potentiel, assez conséquent.

On retrouve les différences observées précédemment en fonction de l'âge : de la même manière qu'ils en ont plus souvent entendu parler, les enfants plus âgés sont plus nombreux à connaître quelqu'un qui y a déjà joué ou avoir assisté à ces jeux. Ainsi, 40% des 12-15 ans connaissent quelqu'un s'étant adonné à cette pratique (contre 27% des 6-11 ans) et 30% l'ont déjà vu de leurs propres yeux (contre 23% des plus petits). Ces disparités ne doivent cependant pas minorer les résultats obtenus auprès des plus jeunes, qui montrent que le risque existe dès l'école primaire puisqu'un quart de ces derniers sont déjà exposés de manière indirecte à ces jeux.

Dans la continuité des éléments indiqués précédemment, **on observe également un niveau d'exposition un peu plus élevé au jeu chez les garçons** : ces derniers sont en effet un peu plus nombreux à connaître quelqu'un y ayant déjà joué ou à avoir été directement témoins de ces agissements. Signalons enfin que les enfants issus d'un foyer socialement aisé sont également un peu plus concernés que les enfants dont les parents sont ouvriers ou employés, tout comme ils étaient plus nombreux à avoir entendu parler de ces jeux.

Notons également que si la quasi totalité des enfants n'ayant jamais joué à ces jeux ne sont pas tentés par l'expérience (97%), une minorité non négligeable s'est déjà vue proposer d'y jouer (23%) : le risque d'exposition concrète est donc bien réel, et d'autant plus dangereux que dans cette hypothèse, un enfant sur dix ne refuserait pas d'emblée de participer (1% accepterait pour voir et 10% hésiteraient). Les garçons (25%) et les adolescents (24%) sont un peu plus nombreux à reconnaître avoir déjà été abordés pour jouer à ces jeux.

L'école : principal lieu d'apprentissage et de pratique des jeux d'apnée et d'évanouissement

C'est essentiellement à l'école primaire que les enfants découvrent les jeux d'apnée ou d'évanouissement...

Lorsqu'on interroge l'ensemble des enfants connaissant au moins un jeu d'apnée ou d'évanouissement, la très grande majorité indique en avoir entendu parler dans les petites classes. Ainsi, 82% ont découvert ce jeu entre la maternelle et le CM2. Les enfants n'attendent donc pas l'entrée au collège pour être exposés au danger que représentent ces jeux.

Garçons et filles ne se distinguent guère sur le sujet (82% contre 81% ont eu vent de ces jeux à l'école primaire). En revanche, on constate un apprentissage un peu plus tardif chez les enfants issus de milieux sociaux plus défavorisés : 80% des enfants d'ouvriers et d'employés ont découvert le jeu en primaire et 19% au collège, contre respectivement 86% et 14% des enfants de cadres ou de professions intermédiaires.

C'est essentiellement par l'intermédiaire des copains que les enfants entendent parler de ce jeu (71%), loin devant les frères et sœurs (5%), Internet (8%) ou une lecture (6%). On n'observe guère de différence significative selon le sexe, l'âge ou la catégorie socio-professionnelle des enfants sur ce sujet. On notera juste que les adolescents citent un peu plus Internet, même si le cercle amical reste chez eux aussi le principal vecteur de connaissance.

Un chiffre peut surprendre dans ces résultats : c'est la proportion d'enfants découvrant le jeu par l'intermédiaire d'un adulte (33%). Il s'agit ici probablement des effets de la prévention menée sur le sujet. Pour certains enfants, c'est sans doute au cours de séances de sensibilisation qu'ils apprennent en quoi consistent les jeux d'apnée ou d'évanouissement. Ces actions de prévention semblent efficaces dans la mesure où elles n'incitent nullement à une pratique accrue du jeu auprès de novices le découvrant pour la première fois. Ainsi, 94% des enfants ayant déjà joué à l'un de ces jeux indiquent l'avoir découvert par l'intermédiaire de copains, et seulement 10% via un adulte, contre respectivement 67% et 38% des enfants n'y ayant jamais joué. La pratique du jeu précède donc largement les actions de prévention, rendant ces dernières on ne peut plus légitimes. D'ailleurs, lorsqu'on regarde les réponses des enfants ayant effectivement déjà joué à l'un de ces jeux, 84% ont été initié par des copains, contre seulement 3% par un adulte. Là encore Internet (2%), une lecture (2%) ou même l'entourage familial comme les frères ou sœurs, cousins ou cousines (8%) restent des vecteurs d'apprentissage marginaux au regard de ce que représentent les copains.

Le dialogue avec un adulte semble donc nécessaire, et ce d'autant plus que de nombreux enfants n'abordent pas le sujet spontanément, surtout lorsqu'ils sont déjà passés à l'acte : 40% des enfants connaissant un jeu d'apnée ou d'évanouissement n'en ont jamais parlé à un adulte. Plus

grave, une majorité de ceux ayant effectivement joué à ce jeu n'en ont jamais parlé (54%). Lorsque la parole existe, c'est **essentiellement auprès des parents que les enfants se confient** mais on notera que lorsque les enfants ont sauté le pas et déjà pratiqué ces jeux, les parents sont un peu moins sollicités (85% contre 97% des cas quand les enfants n'y ont jamais joué). Ces derniers évoquent alors un peu plus le sujet avec leurs frères ou sœurs (23% contre 18% des enfants n'ayant jamais pratiqué).

... et c'est à l'école également qu'ils le pratiquent le plus souvent

86% des enfants ayant déjà joué à un jeu d'apnée ou d'évanouissement l'ont pratiqué à l'école, essentiellement dans la cour de récréation (82%) mais aussi à la cantine (15%). **C'est, et de loin, le principal lieu de pratique**, loin devant le domicile familial (10%), le centre aéré ou la colonie de vacances (7%), le club de sport (6%) ou l'internat (1%).

Ces résultats sont confirmés par les enfants qui n'y ont pas joué directement mais ont été déjà été témoins de ces activités : parmi ces derniers, 92% indiquent avoir assisté à cette scène à l'école (89% dans la cour de récréation et 15% à la cantine), contre seulement 11% en centre aéré ou colonie de vacances, 2% en club de sport, 1% à l'internat et 1% au domicile familial.

On notera que les plus petits sont plus nombreux à avoir été témoins de ces jeux à l'école (94% des 6-11 ans contre 90% des 12-15 ans), le centre aéré étant davantage cité par les adolescents (16% contre 7% chez les 6-11 ans). On n'observe en revanche aucune différence selon le sexe ou la catégorie sociale de l'enfant.

L'école est donc bien le principal lieu d'apprentissage et de pratique des jeux d'apnée, bien davantage que le cadre familial. Et c'est bien dès l'école primaire que ce phénomène se produit.

Logiquement puisqu'il s'agit de l'école, la **pratique de ces jeux est donc essentiellement collective** : 91% des enfants qui ont déjà joué à ces jeux l'ont fait avec des copains. 11% y ont joué seul et 6% avec leurs frères ou sœurs. La pratique collective du jeu augmente légèrement avec l'âge. Ce sont par ailleurs souvent avec des enfants plus grands qu'eux qu'ils y jouent (85%).

Une pratique qui s'apparente pour beaucoup à un jeu : la plupart des enfants qui ont déjà joué à un jeu d'apnée ou d'évanouissement n'ont pas conscience des risques encourus

La majorité des enfants qui jouent à ces jeux n'ont pas conscience du danger

La très grande majorité des enfants qui jouent à ces jeux le font pour suivre une mode mais aussi par amusement ou recherche de sensations. Ainsi, la moitié (50%) y joue « pour faire comme les copains, parce que c'est la mode », tandis que 32% « trouvent ce jeu rigolo » et que 16% estiment qu'il « procure des effets particuliers, bizarres ». 14% souhaitent faire « partie d'un groupe de copains » et 9% cherchent surtout à « se décontracter ». On décèle derrière ces résultats l'effet de l'entraînement collectif et de l'influence des amis, mais aussi la recherche de sensations fortes, qui rend ces jeux particulièrement attractifs pour certains.

On observe certaines différences dans les motivations des enfants, selon leur sexe et leur âge. Les résultats sont à interpréter avec une grande prudence compte tenu des effectifs très réduits de

ces sous-populations, mais on notera tout de même que les garçons sont davantage attirés par le côté « rigolo » du jeu ainsi que par l'effet de mode et la volonté de faire comme leurs copains, tandis que les filles évoquent également ces raisons mais sont plus nombreuses que les garçons à insister sur la recherche de détente, de décontraction. Notons également que les adolescents sont un peu plus nombreux à pratiquer ce jeu pour faire partie d'un groupe, même si leurs motivations restent très similaires à celles de leurs cadets (suivre une mode et pratiquer une activité amusante).

Corollaire de cette recherche de plaisir, peu d'enfants ont conscience du danger lorsqu'ils jouent à ces jeux. Ainsi, la majorité ne réalise pas qu'elle risque de mourir (51%), d'abîmer son cerveau (63%), de convulser (73%) ou de rester handicapé (75%). Seule la conscience de pouvoir s'évanouir (60%) ou de ne plus pouvoir reprendre leur souffle (59%) leur vient à l'esprit majoritairement, mais c'est sans doute ce qu'ils recherchent. Les séquelles graves pouvant résulter de telles pratiques sont majoritairement méconnues.

Plus inquiétant, la conscience de ces risques n'augmente pas vraiment avec l'âge. Ainsi, les adolescents sont à peine plus au fait des conséquences dramatiques que ces jeux peuvent avoir, et la majorité n'a pas le sentiment qu'en y jouant, ils risquent d'abîmer leur cerveau, de rester handicapé ou de convulser.

A l'inverse, la majorité des enfants n'ayant jamais joué à ces jeux ont conscience des dangers

La très grande majorité des enfants n'ayant jamais joué à ces jeux mais les connaissant indiquent **ne pas l'avoir fait car ils trouvaient ces jeux « très dangereux » (82%)**. La moitié évoque également une absence d'intérêt (52% ne trouvent pas cela « amusant » et 41% préfèrent jouer à d'autres jeux). Les raisons invoquées sont les mêmes quel que soit l'âge de l'enfant. En revanche, on remarquera une conscience du danger très légèrement supérieure chez les filles (83% contre 80%) tandis que les garçons mentionnent un peu plus leur désintérêt (44% contre 39%).

De fait, la conscience des risques encourus est très importante chez ces enfants, même si certaines séquelles sont moins connues : 84% savent qu'en passant à l'acte, on risque de faire arrêter son cœur, 76% d'abîmer son cerveau, 67% de rester paralysé et 62% de convulser. Plus significatif encore, **la quasi-totalité d'entre eux (93%) a conscience que le risque de décéder après de telles pratiques existe.** Cette sensibilisation aux risques encourus est très prononcée quel que soit le sexe et l'âge de l'enfant.

Ces différences entre enfants qui ont déjà joué - méconnaissant largement les dangers - et ceux n'y ayant jamais joué - qui en ont largement conscience - tendent à souligner l'importance des actions de prévention et de sensibilisation des enfants.