



## LE JEU DE LA STRANGULATION

### LE JEU DE LA STRANGULATION

Il est devenu évident que certains jeunes se livrent au jeu de la strangulation pour planer ou avoir des sensations fortes pendant un bref moment.

La pratique porte de nombreux noms, dont le jeu de la strangulation, du foulard, de l'évanouissement, de la tomate, de l'étourdissement et de la suffocation.

« Comme on peut déclencher cette sensation d'étourdissement sans alcool ou drogue, certaines personnes pensent qu'il est inoffensif. » (James Cantor, Ph. D., psychologue et principal scientifique au Centre de toxicomanie et de santé mentale – CAMH)

*L'autosuffocation n'est pas un jeu.*

*C'est une activité dangereuse qui peut causer des lésions permanentes au cerveau et même la mort.*

*(Urkin et Merrick, 2006)*

### Qu'est-ce que le jeu de la strangulation?

Les jeunes utilisent différentes méthodes pour couper l'oxygénation du cerveau. Cela provoque une sensation d'étourdissement ou de planage qui dure quelques secondes avant qu'ils ne perdent connaissance et qu'on cesse d'appliquer de la pression.

Ce manque d'oxygène n'est jamais sécuritaire. Il détruit des milliers de cellules cérébrales (Ralph Cash, *A Dangerous High*, 2007).

### Quels sont les risques de l'autosuffocation?

- Manque d'oxygène détruisant des cellules cérébrales
- Lésions permanentes au cerveau
- Perte de mémoire à court terme
- Hémorragie et lésions aux rétines
- Accident vasculaire cérébral ou crises d'épilepsie

- Coma
- Décès

(Newmann-Potash, 2006)

Les décès causés peuvent être diagnostiqués à tort comme des suicides. En réalité, le jeune n'avait pas l'intention de se tuer.

### Qui se livre à ce jeu?

Les enfants et les adolescents âgés de 10 à 16 ans sont le principal groupe de jeunes qui se livrent à ce jeu, même si on sait que des adolescents plus vieux y participent aussi. La plupart d'entre eux ne manifestent aucun problème ou signe d'être à risque.

Les jeunes se livrent à ce jeu en groupe ou individuellement, mais les risques sont beaucoup plus élevés lorsqu'un jeune est seul. Environ cinq pour cent des élèves de l'Ontario qui ont indiqué avoir participé à ce jeu l'ont fait pour connaître la sensation de planer au moins une fois (Rapport *Ontario Student Drug Use and Health Survey*, 2009, CAMH).

Les jeunes prennent part au jeu à cause de la pression des camarades ou pour connaître des sensations fortes ou un planage qui ne coûte pas cher et n'implique pas de prendre des substances. Ils ne le font pas par dépression ou par colère (selon l'organisme américain Dylan Blake Foundation for Adolescent Behaviors).

« Peu importe la motivation derrière l'autosuffocation, les dangers potentiels sont les mêmes. » (James Cantor, Ph. D.).

Voici certains des signes annonciateurs qu'un jeune s'autosuffoque :

- Marques inhabituelles sur le cou ou coupures et bleus inexplicables, qu'un jeune peut tenter de dissimuler avec des foulards ou d'autres vêtements
- Gorge enrouée et yeux injectés de sang

## LE JEU DE LA STRANGULATION

### Feuille d'information

- Maux de tête fréquents
- Portes verrouillées et besoin excessif d'intimité
- Ceintures ou cordes attachées à des meubles par des nœuds bizarres
- Désorientation après avoir passé du temps seul (Newmann-Potash, 2006)

### Comment prendre de bonnes décisions pour sa sécurité personnelle et ne pas courir de danger

Il est important d'apprendre aux enfants et aux jeunes les faits sur le jeu de la strangulation et d'autres risques néfastes pour la santé. Ils ont besoin d'information pour pouvoir prendre de bonnes décisions.

Les années de l'adolescence représentent une période de comportements à risques élevés. À cet âge, le taux de décès causés par des blessures double (Smartrisk).

Les parents doivent être bien informés et être préparés à parler des dangers associés au jeu de la strangulation et à d'autres comportements à risques. En fait, les chercheurs ont découvert que les adolescents qui croient que leurs parents en savent beaucoup sur ce qu'ils font sont plus susceptibles de choisir des camarades qui ont une influence positive sur eux et sont moins susceptibles de prendre des risques dangereux (Smartrisk).

Les parents jouent un rôle crucial dans la vie de leur adolescent. Ils peuvent l'aider de bien des façons, notamment :

- En les soutenant – Les parents devraient discuter directement avec leur adolescent des dangers associés au jeu de la strangulation en mentionnant que ce n'est pas, en fait, un jeu.
- En renforçant le pouvoir d'agir de leur adolescent pour qu'il prenne des décisions éclairées.
- En établissant des attentes et des limites pour leur adolescent.
- En faisant la promotion de valeurs positives et en étant des modèles de rôle des comportements désirés.

Prenez le temps d'entamer un dialogue ouvert avec votre adolescent sur les questions qui sont importantes pour lui et écoutez ses idées et ses opinions sans le juger. Le secret est d'établir une relation solide et encourageante avec les jeunes qui font partie de votre vie.

Si vous avez des questions sur les comportements décrits dans ce feuillet ou que vous soupçonnez qu'un élève, un enfant ou un ami prend part à ce jeu, pensez à vous adresser à quelqu'un qui peut l'aider, comme un enseignant, un conseiller, un orienteur, un directeur d'école, un directeur d'école adjoint, un membre de l'équipe de services aux élèves comme un psychologue ou un travailleur social, les parents, le médecin de famille, un conseiller communautaire ou un policier. Vous pouvez aussi communiquer avec le CAMH.

### Où obtenir de l'information

#### Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

Site Web : [www.camh.ca](http://www.camh.ca)

Tél. : 416-535-8501

#### Jeunesse, j'écoute

Site Web : <http://jeunessejecoute.ca>

Tél. : 1-800-668-6868

#### Culture of Safety (en anglais)

Site Web : [www.cultureofsafety.com](http://www.cultureofsafety.com)

#### Teen Mental Health (en anglais)

Site Web : [www.teenmentalhealth.org](http://www.teenmentalhealth.org)

#### Ados@nté.org

Site Web : <http://www.adosante.org/>

Adaptation d'un feuillet d'information du Conseil scolaire de district de la région de York, Conseil scolaire catholique de district de York et les Services de santé et communautaires de la région de York, de même que certains des sites Web mentionnés ci-dessus.