

Charte d'intégrité pour les Professeurs de Yoga

Le 19 janvier 2021

En tant que professeur de Kundalini Yoga tel qu'enseigné par Yogi Bhajan en Belgique, j'estime que tout le monde a droit à une expérience de yoga saine et bénéfique.

C'est pourquoi j'approuve les **Huit Principes d'Or** suivants.

1. SÉCURITÉ

J'offre un environnement et une atmosphère de yoga agréables, positifs, sûrs et sereins.

2. PROFESSIONNEL

Je donne toujours la priorité au bien-être des participants.

3. ÉGALITÉ

Je considère que tous les élèves sont égaux indépendamment du sexe, de l'orientation sexuelle, de l'origine ethnique, de la couleur de la peau, de l'affiliation politique, du statut, de l'âge ou de la religion.

4. RESPECT

Je respecte tous les élèves.

5. SURVEILLANCE DE L'INTÉGRITÉ

Je ne tolère pas les comportements transgressifs. Je les nomme et j'en discute.

6. AUTOGESTION

Je ne suis pas infaillible.

7. PURETÉ

Je suis conscient de l'autorité qui accompagne le rôle de l'enseignant et de l'attraction sexuelle que cela peut induire. Je ne profite pas de cette position d'autorité.

8. HUMILITÉ

Je suis un professeur de yoga mais aussi un étudiant.

1. SÉCURITÉ

J'offre un environnement et une atmosphère de yoga agréables, positifs, sûrs et sereins.

- Les étudiants de yoga doivent se sentir à l'aise lorsqu'ils portent leur attention sur leur conscience de soi pour vivre une expérience de yoga optimale. Je m'efforce donc de m'assurer qu'ils se sentent en sécurité afin qu'ils puissent se concentrer sur la pratique.
- J'invite les élèves à me parler lorsqu'ils se sentent mal à l'aise physiquement, mentalement, émotionnellement ou spirituellement. Si nécessaire, nous pouvons chercher des solutions ensemble.

2. PROFESSIONNEL

Je donne toujours la priorité au bien-être des participants.

- J'enseigne le yoga sans rien imposer, ni obliger personne. J'encourage les élèves à écouter leur corps et à respecter leurs limites. Le yoga n'est pas une compétition.

- Je réitère régulièrement les directives spécifiques qui s'appliquent pendant la grossesse ou pendant les menstruations. Je rappelle aux participants que le yoga n'est pas compatible avec la drogue et l'alcool. Je demande aux étudiants ayant une vulnérabilité physique ou mentale de fournir un certificat médical.
- Je suis honnête dans ma communication et ne crée pas de fausses attentes.

3. ÉGALITÉ

Je considère que tous les élèves sont égaux indépendamment du sexe, de l'orientation sexuelle, de l'origine ethnique, de la couleur de la peau, de l'affiliation politique, du statut, de l'âge ou de la religion.

- Je m'assure que nous nous traitons les uns les autres avec respect et tolérance. Je n'accepte pas le harcèlement, la discrimination, le racisme, la violence, l'exploitation, la tromperie ou le chantage.
- Je n'agis pas comme un supérieur et je rappelle aux étudiants que nous sommes tous égaux.
- Je ne favorise pas les participants plus flexibles, plus beaux, plus riches ou plus influents que les autres. Tous les participants sont mis sur un pied d'égalité et reçoivent la même attention.

4. RESPECT

Je respecte tous les élèves.

- Je le fais indépendamment de leur expérience de yoga, de leurs différentes capacités physiques et mentales ou de la différence de rythme avec laquelle ils apprennent de nouvelles pratiques.
- Je respecte la vie privée et les choix de vie de chacun.
- Je respecte les processus personnels des élèves et la façon dont ils y font face.
- Si quelqu'un montre sa vulnérabilité, je la gère avec attention. J'offre un soutien dans la mesure où mon rôle de professeur de yoga le permet. Je les renvoie à une assistance professionnelle adéquate pour toutes autres questions qui ne relèvent pas du cadre du yoga.

5. SURVEILLANCE DE L'INTÉGRITÉ

Je ne tolère pas les comportements transgressifs. Je les nomme et j'en discute.

- Les limites peuvent être franchies de plusieurs manières : insultes, attouchements ou regards inappropriés, commentaires sexuels et racistes, etc. Je suis attentif aux signaux tels que les plaintes, les questions ou des tensions qui peuvent indiquer des problèmes sous-jacents.
- Lorsqu'un incident se produit dans le contexte du yoga, je réagis de façon réfléchie et appropriée. Si possible, je fais le nécessaire pour permettre la réparation des dommages et mettre en place les mesures qu'il convient pour éviter des événements similaires à l'avenir. Dans les situations difficiles, je consulte d'autres professeurs de yoga ou la hotline Intégrité.
- Je ne crains pas de discuter du comportement transgressif individuellement ou en groupe, avant ou après le cours de yoga. J'invite les élèves à parler de situations physiques ou sexuelles qui ne leur semblent pas justes. Je les informe sur le Guide d'Intégrité et la hotline Intégrité. Je favorise la communication non violente.
- Dans le *Kundalini Yoga tel qu'enseigné par Yogi Bhojan*, le professeur de yoga ne corrige pas l'élève avec le toucher physique. Mais parfois, par exemple dans les Venus kriyas, le contact physique entre élèves fait partie de l'exercice. La participation doit toujours être un choix et elle n'est possible qu'avec le plein consentement des participants. Le respect des limites des uns et des autres est essentiel à tout moment.
- Avant et après le cours, il peut être d'usage de se saluer avec une poignée de main, une tape dans le dos ou un câlin. C'est très bien tant que personne ne se sent pas obligé et que tout est fait dans le respect de l'intégrité physique, mentale et émotionnelle de l'autre.
- Si les élèves menacent de franchir mes limites personnelles, je réponds immédiatement et de façon appropriée.

6. AUTOGESTION

Je ne suis pas infailible.

- En tant que professeur de yoga, je ne suis ni intouchable ni infailible. Je peux être blessé, confus ou accablé pour de nombreuses raisons. Il peut arriver que je sois tenté de franchir ou j'aie dépassé des limites. Par exemple, je pourrais tomber amoureux d'un étudiant. De même, je pourrais perdre mon sang-froid en classe. Si c'est le cas, je n'hésiterai pas à demander l'aide d'autres professeurs de yoga, de mes propres professeurs, de la hotline Intégrité ou de toute autre personne pouvant m'aider.
- Je suis conscient des messages et des signaux que j'envoie et des situations ou des personnes qui peuvent avoir un effet déclencheur sur moi.
- J'assume la responsabilité de mon évolution en conscience.

7. PURETÉ

Je suis conscient de l'autorité qui accompagne le rôle de l'enseignant et de l'attirance sexuelle que cela peut induire. Je ne profite pas de cette position d'autorité.

- La sexualité fait partie intégrante de l'être humain, cependant dans le contexte du yoga les interactions sexuelles n'ont pas leur place. Je reconnais en moi et chez les élèves des signaux indiquant une attirance sexuelle. Je réponds rapidement et de manière appropriée pour qu'un flux d'énergie sexuelle mal placé ne détruit pas la pureté de l'expérience du yoga. Je ne tolérerai pas les demandes ou l'attention inappropriées, les attouchements inutiles ou les commentaires sexuels.
- J'ai conscience que les élèves peuvent m'admirer, surtout s'ils sont en recherche où ont une faible estime d'eux-mêmes. Ils peuvent me voir comme un modèle. Je reconnais leur vulnérabilité et je la gère avec attention, respect et sensibilité. Les étudiants en classe privée peuvent devenir plus facilement dépendants de moi. Je ne profite pas de telles situations. Je saisis chaque occasion pour rappeler aux élèves notre égalité et combien il est important pour eux d'écouter l'enseignant en eux-mêmes.
- Je reconnais que le pouvoir peut faire surgir l'énergie sexuelle, mais que seule une relation sexuelle consentie entre égaux est saine. Lorsqu'un enseignant et un élève tombent amoureux et veulent débiter dans une relation, ils doivent d'abord rompre la relation élève-enseignant pendant au moins trois mois afin que la dynamique de pouvoir implicite dans la relation élève-enseignant puisse s'éteindre.

8. HUMILITÉ

Je suis un professeur de yoga mais aussi un étudiant.

- Je suis ouvert aux suggestions de collègues et d'étudiants et m'informe à ce sujet.
- Je suis conscient que l'ego spirituel est un piège pour les professeurs de yoga. Je poursuis des formations, l'interrogation personnelle et la supervision afin de continuer d'évoluer.
- J'installe des relations honnêtes et collégiales avec les autres professeurs de yoga. Nous sommes là pour nous soutenir et apprendre les uns des autres. La compétition et la jalousie n'ont pas leur place dans le yoga.

Lorsque des professeurs de yoga sont accusés de comportement transgressif, ils seront convoqués pour une discussion par le Conseil d'Administration de la Fédération Belge Kundalini Yoga et la Hotline Intégrité. Il se peut qu'une sanction s'ensuive pour l'auteur. Par exemple : le retrait de l'adhésion à l'Association Belge et Internationale des professeurs de Kundalini Yoga. Si nécessaire, des poursuites judiciaires seront engagées.