

Texte de Vision concernant le Respect de l'Intégrité dans le domaine du Yoga.

Le 10 février, 2021

PREFACE	1
1 COMPORTEMENT TRANSGRESSIF ET YOGA	2
2 CAUSES DES COMPORTEMENTS TRANSGRESSIFS.....	3
3 CONSEQUENCES D'UN COMPORTEMENT TRANSGRESSIF.....	4
4 ABUS DANS LE MONDE DU YOGA	5
5 NOTRE POLITIQUE CONCERNANT LES COMPORTEMENTS TRANSGRESSIFS	6
6 COMMENT POUVONS-NOUS EVITER LES COMPORTEMENTS TRANSGRESSIFS?	7
7 LES VALEURS DE NOTRE POLITIQUE D'INTEGRITE	8
8 CETTE POLITIQUE D'INTEGRITE CONTINUERA D'EVOLUER.....	8

Préface

Début janvier 2020, un livre¹ qui a provoqué une onde de choc dans le monde international du Kundalini Yoga est sorti aux États-Unis. Dans ce livre, l'auteur qui a été pendant des années le numéro deux de l'organisation témoigne des abus sexuels et de pouvoir du chef spirituel Yogi Bhajan († 2004).

Encouragés par ce livre, le mouvement "MeToo" et le "zeitgeist", de plus en plus de nouvelles allégations concernant Yogi Bhajan sont sorties. A la suite de quoi, les responsables de l'organisation aux États-Unis ont commandé une enquête indépendante. Environ deux cents victimes et défenseurs de Yogi Bhajan ont raconté leur histoire.

[Le rapport](#) a été publié début août 2020. La conclusion déclare: "... Selon les signalements de préjudices de 36 personnes, l'enquête conclut qu'il est plus probable qu'improbable que Yogi Bhajan ait été l'auteur de plusieurs types d'inconduites sexuelles et d'abus de pouvoir en tant que guide spirituel. ... "

Suite à ces événements, le conseil d'administration de la Fédération belge de Kundalini Yoga a publié sur le site une déclaration contenant **3 messages clés**:

1. *Nous condamnons toute forme d'abus et d'exploitation.*
2. *En Belgique, nous voulons garantir un environnement sûr pour les étudiants et les enseignants.*
3. *Le Kundalini Yoga tel qu'enseigné par Yogi Bhajan a apporté beaucoup de bien-être à la vie de nombreux pratiquants de yoga en Belgique. Nous souhaitons maintenir cela.*

Nous aspirons à un avenir dans lequel les abus sont évités à tout moment et dans lequel le respect de l'intégrité de chaque personne et la pratique du yoga sont au centre.

¹ Livre: Premka. White Bird in a Golden Cage by Pamela Saharah Dyson.

Nos réflexions à ce sujet ont permis la mise en place en juillet 2020 de la **hotline d'Intégrité**. Les coordonnées peuvent être consultées sur la page d'accueil de notre [site Web](#).

Nous avons demandé à [Sensoa](#), le centre d'expertise flamand en santé sexuelle, de nous conseiller et de nous guider dans l'élaboration d'une politique d'intégrité pour notre organisation.

Notre vision reprise dans ce texte est la base de notre politique d'intégrité. Dans ce document, nous décrivons ce que signifie pour nous un comportement transgressif dans un contexte de yoga, comment nous voulons y faire face et surtout comment nous voulons l'empêcher.

16 décembre 2020

La hotline d'Intégrité
Annelies Declerck, Daniëlle Dieudonné, Els Coenen

Le conseil d'administration de la Fédération Kundalini Yoga Belge
Daniëlle Dieudonné, Sige Mariën, Philip Van Langenhove

1 Comportement Transgressif et Yoga

Les comportements transgressifs se produisent partout où les personnes sont ensemble, y compris dans le domaine du yoga lorsque les étudiants et les élèves se réunissent pour pratiquer le yoga. C'est une constatation choquante certes, mais qui est la réalité.

Lorsque les limites sont délibérément franchies, on parle **d'abus**. Cela peut prendre plusieurs formes: violence verbale ou physique, discrimination contre les personnes en raison de leur couleur de peau ou de leur sexe, harcèlement sexuel, comportement inapproprié, viol, etc.

Un comportement inacceptable est souvent lié à un abus de pouvoir et entraîne un traumatisme pour la personne qui le subit. Les conseillers professionnels intègrent de plus en plus le **yoga à la thérapie en traumatologie**. Cela rend la lutte contre les comportements transgressifs, dans le contexte du yoga, d'autant plus importante.

Que le yoga soit bon pour votre santé physique et mentale ne fait aucun doute et sera confirmé par des millions de personnes. Et bien entendu, **la grande majorité des professeurs de yoga se comportent de manière éthique correcte**. Cependant, il y a des exceptions. Certains abusent de leur position de pouvoir en tant qu'enseignants. Une position qu'ils s'approprient ou une position dans laquelle ils ont été projetés par leurs étudiants. Les dommages causés par ces individus peuvent être immenses.

Les abus dans la sphère du yoga sont particulièrement répréhensibles parce que le yoga est aussi une **expérience spirituelle**. Le yoga a été conçu il y a des siècles pour préparer le corps et l'esprit à la méditation et à la contemplation. C'est pourquoi les exercices de yoga ont non seulement un impact physique mais également émotionnel, mental et spirituel. Lorsque les étudiants de yoga s'ouvrent à des conseils spirituels, ils deviennent plus vulnérables. Ils risquent

de se retrouver dans une dynamique de pouvoir malsaine et d'être manipulés par des enseignants mal intentionnés.

Le yoga est connu comme méthode naturelle destinée à augmenter la production des hormones du bonheur, la **sérotonine et la dopamine**. C'est l'une des raisons pour lesquelles le yoga est recommandé pour lutter contre la dépression et créer un sentiment de bien-être.

Lorsque les élèves exécutent leurs séances de yoga avec concentration et dévouement, ils peuvent ressentir une sorte d'«élévation» pendant ou juste après une séance. Durant ces moments, souvent leur esprit critique et rationnel n'est plus au centre de leurs préoccupations. Il est donc extrêmement important que le yoga soit pratiqué dans un **environnement sûr et fiable**, où l'intégrité des participants est soigneusement surveillée. Après une séance intense, cela peut prendre un certain temps pour qu'ils reprennent leur esprit. Dans cette situation intermédiaire, l'élève est extrêmement vulnérable et il doit pouvoir compter pleinement sur **l'intégrité et l'approche professionnelle de l'enseignant**.

Nous sommes heureux que le ministre belge de la Justice ait indiqué, début novembre 2020 dans sa note politique, que **lutter contre la violence sexuelle est une priorité absolue**.

2 Causes des Comportements Transgressifs

Le comportement transgressif se produit lorsque des personnes franchissent les limites des autres consciemment ou inconsciemment, intentionnellement ou non. Que l'attaque soit légère ou la brutale, le **système nerveux** de la personne attaquée **réagira**. Quand quelqu'un est débordé et s'il est incapable de se défendre pour quelque raison que ce soit ou de se protéger, le **mécanisme de survie** intervient automatiquement. Divers problèmes de santé physique, mentale et émotionnelle à court et à long terme sont souvent le résultat.

Nous savons par la recherche que le comportement transgressif survient souvent chez des **personnes qui l'ont eux-mêmes subi**. Ils peuvent devenir des auteurs parce que ce comportement est fortement présent dans leur subconscient. Il est transmis de génération en génération et s'installe dans les fonctionnements familiaux.

Pendant les deux **guerres mondiales**, toute la population de nos régions a été victime de comportements transgressifs. Beaucoup d'entre nous en subissent encore inconsciemment les conséquences.

Un autre contexte dans lequel un comportement transgressif se produit régulièrement est celui des situations **parentales difficiles** ou de la **violence familiale**.

Les migrants qui ont fui à cause de la guerre, de la pénurie, de la violence sont également issus d'un contexte dans lequel ils ont souvent dû faire face à des comportements transgressifs chez eux de différentes manières, mais aussi souvent pendant leur recherche d'un endroit sûr où vivre.

Dans toutes ces situations problématiques et dans bien d'autres, les gens subissent un impact sur leur stabilité émotionnelle. La représentation qu'ils ont d'eux-mêmes et du monde a été perturbée. De ce fait, ils ne sont plus capables de percevoir et d'évaluer correctement leurs limites ainsi que celles des autres.

Mais il existe une autre force motrice importante qui peut conduire à un comportement transgressif. Le pouvoir porte en lui une **énergie sexuelle** et cela peut être **attrayant**. Il y a une explication biologique à cela. Entrer dans une relation avec une personne forte augmente vos

chances de survie. Henry Kissinger a déclaré un jour que beaucoup de belles et jeunes femmes étaient tombées amoureuses de lui. *Ce n'est pas à cause de ma beauté, dit-il. Je suis vieux et obèse maintenant. Ce sera le pouvoir et l'influence qui me rendront tellement attirant.*

Malheureusement, à mesure que leur pouvoir augmente, certaines personnes sentent qu'ils peuvent tout se permettre. Ils pensent qu'ils doivent de moins en moins adhérer aux valeurs et aux normes. Cela s'appelle également l'effet "**Roi soleil**".

3 Conséquences d'un Comportement Transgressif

3.1 Pour ceux qui subissent ce comportement transgressif

Les conséquences d'un comportement inacceptables peuvent être traumatisantes pour la personne qui le subi. L'impact peut être **sévère et durable** sur les plans physique, émotionnel, mental et spirituel.

À long terme, en travaillant dur sous une supervision adéquate, le traumatisme peut, dans le meilleur des cas, se transformer en plus de prise de conscience et d'autonomie. Mais ce n'est jamais le chemin que vous souhaitez pour quelqu'un.

Les personnes dont les limites ont été brutalement franchies sont confrontées à des crises d'angoisse, à une faible estime de soi, la honte ou même à la culpabilité, à la colère, etc. Souvent, ils abandonnent le yoga parce que leur confiance a été trahie.

Les experts en traitement des traumatismes savent que cela peut prendre beaucoup de temps pour qu'un traumatisme profondément ancré puisse être libéré. Parfois, ce n'est que des années plus tard que la personne porte plainte ou même ose en parler. Elles sont souvent blâmées pour cela. *Pourquoi n'en avez-vous pas parlé plus tôt? C'est la raison pour laquelle, il est très important de disposer de plus d'informations et de communiquer de plus en plus largement* concernant la dynamique et le processus de traitement et de rétablissement des traumatismes.

Lorsque des personnes sont maltraitées par une personne qu'elles admirent, la **confusion** est d'autant plus grande. D'une part, elles se sentent blessées, mais d'autre part, elles éprouvent un signe de reconnaissance: *Je suis spéciale*. Elles sont reconnues par la personne qui est importante pour elles et c'est bien. Même si la nature de l'intérêt est négative.

Il arrive souvent que les personnes maltraitées aient malgré tout du mal à abandonner la relation avec le responsable. Il existe une forme de **loyauté** envers l'agresseur. C'est difficile à comprendre pour le monde extérieur. Heureusement, il y a maintenant beaucoup de recherches scientifiques qui reconnaissent ce phénomène. Et il y a des moyens pour briser cette protection de l'agresseur afin que le processus de guérison puisse débuter.

Comme vous l'avez probablement remarqué, **nous n'utilisons pas le terme victime**. Nous parlons *d'une personne qui a subi un comportement transgressif*. Dans le traitement des traumatismes, le terme de *survivant* est utilisé au lieu du terme de *victime*. Il y a deux raisons à cela:

Premièrement, le terme *victime* a souvent une connotation qui implique un manque de résilience, d'impuissance, de faiblesse et de naïveté qui peuvent être trompeuses. Le terme *survivant* contient plus d'estime de soi, de force et de résilience pour se libérer du contexte négatif.

Deuxièmement, le terme *survivant* est plus approprié parce que la recherche a montré que tout traumatisme est une grave atteinte à l'intégrité de la personne qui passe littéralement en mode survie pour faire face à la situation.

Il appartient à la personne qui a subi la violence de décider quel est le terme qui convient le mieux à sa situation. Cela peut être selon leur contexte: **victime, survivante, dupée, trompée, blessée, ou autre chose.**

3.2 Pour l'auteur

L'agresseur peut subir un comportement transgressif de diverses manières.

Il ou elle peut **ignorer** véritablement les dégâts qui ont été causés et ignorer qu'une ligne a été franchie.

Cependant, il ou elle peut également se sentir **renforcé** par ses actions. *Voyez ce que je peux et veux faire?* Cela peut être une incitation à repousser encore plus de limites, à cause d'un besoin de reconnaissance, à cause d'un besoin d'attention, etc.

Ou bien, l'agresseur peut **se rendre compte** après les faits. Il ou elle se rend compte que des limites ont été franchies et peut prendre des mesures audacieuses pour réparer les dommages et éviter un comportement similaire à l'avenir. Ceci est possible, par exemple, en suivant une thérapie.

Si la personne qui a subi le comportement transgressif porte plainte, des **sanctions** peuvent suivre.

Ou alors, les deux parties peuvent parvenir à une **rectification** ou un **processus de justice réparatrice** (restorative justice), durant laquelle on essaie de restaurer l'intégrité de tous ceux qui sont impliqués.

4 Abus dans le monde du Yoga

La chose la plus grave en ce qui concerne les **abus dans le monde du yoga** c'est que bien souvent les personnes commencent à pratiquer le yoga et la méditation parce qu'ils sont mal dans leur peau. Elles recherchent un soutien pour leur processus de guérison, ou veulent plus de paix et de stabilité dans leur vie, souhaitent un mode de vie plus sain, ou encore recherchent un havre de paix pour se ressourcer. Certains espèrent retrouver un sens dans leur vie en se plongeant dans la spiritualité.

Dans de nombreux cas, ils sont dans une position de **vulnérabilité** et pourtant ils sont prêts à s'ouvrir à de nouvelles choses. Ils doutent d'eux-mêmes et pensent qu'ils ne savent pas. Il leur manque quelque chose qu'ils espèrent trouver dans un cours de yoga.

Heureusement, c'est généralement le cas et le yoga améliore leur vie. Les **étudiants de yoga** admirent souvent leur professeur de yoga et l'idéalisent parfois. À leurs yeux, le professeur a déjà réalisé ce qu'ils recherchent encore et ce qu'ils désirent. Ils le voient comme un modèle et ne sont pas très critique sur ce qu'il ou elle dit ou fait. Ils acceptent ce qui est dit, même si leur voix intérieure dit le contraire. Ils peuvent avoir peur d'aller à l'encontre de ce que fait l'enseignant, même si cela ne leur semble pas bien.

Les **professeurs de yoga** peuvent se sentir flattés par l'attention qu'ils reçoivent des étudiants. En raison de la position d'autorité projetée sur eux, ils peuvent être confrontés à une forme de pouvoir qu'ils n'ont pas appris à gérer. C'est un point sur lequel l'attention doit être portée dans tous les programmes de formation des enseignants.

Pour ceux qui s'imaginent en position de pouvoir ou qui y sont placés par d'autres, il peut être **tentant de profiter de la situation**. Quelqu'un qui se comporte de manière soumise est

une personne faible qui n'ose pas réagir, une proie facile qui peut être manipulée facilement. C'est pourquoi il est si important de travailler sur la résilience des personnes vulnérables et de souligner que toutes les personnes sont égales.

Un phénomène courant est que les personnes qui s'engagent sur le chemin spirituel peuvent progressivement se sentir **supérieures**. Par les idées qu'ils ont acquises ou par des expériences spirituelles spéciales, ils croient pouvoir se placer au-dessus des autres et méprisent les personnes qui ne sentent pas concernées par la spiritualité. De cette manière, ils se mettent en **position de pouvoir**. Et il y a des risques qui en découlent. Nous l'avons déjà décrit ci-dessus.

Quand quelqu'un s'imagine être supérieur pour une telle raison, nous parlons parfois en plaisantant d'un *ego spirituel*. Heureusement, il existe de nombreux exercices de yoga et méditations pour prévenir ou remédier à cela. De plus, une atmosphère saine dans la communauté du yoga peut également aider à empêcher quelqu'un de tomber dans ce piège.

Malheureusement, dans ce **contexte spirituel**, il existe plusieurs cas de soi-disant grands maîtres ou gourous qui racontent à leurs étudiants crédules des histoires de **croissance spirituelle** qui ne peuvent être obtenues que **par l'expérience sexuelle**.

Les élèves qui recherchent le soutien et la sécurité de leur enseignant peuvent être tentés de suivre cette voie. Ils n'osent pas s'opposer à quelqu'un qu'ils estiment être sage ou éclairé ou encore ils croient à la théorie que leur donne cette personne qu'ils admirent.

C'est une expérience traumatisante, quand plus tard, ils réalisent qu'ils ont été abusés honteusement. De tels abus sexuels sournois et perniciose commis par des maîtres spirituels dans leur propre intérêt doit être éradiqués à tout prix.

Heureusement, grâce au mouvement MeToo, ces types d'abus sont de plus en plus mis en lumière et la prise de conscience croissante confirme que **d'en parler** est un premier pas vers la guérison et permet de stopper ces abus.

Un enseignant et un élève peuvent aussi tout simplement **tomber amoureux** l'un de l'autre de manière très naturelle et saine dans le cadre d'une activité de yoga. Dans ce cas, il existe une directive standard qui s'applique: l'élève cesse de suivre les cours avec l'enseignant pendant au moins un an. Après cela, la relation peut commencer car elle est désormais libre de la dynamique enseignant-élève.

5 Notre Politique concernant les Comportements Transgressifs

L'Association Belge de Kundalini Yoga enseignée par Yogi Bhajan mettra tout en œuvre pour **supprimer le risque** de comportement transgressif dans la pratique du yoga par nos étudiants et professeurs. C'est pourquoi une **politique d'Intégrité** a été développée (lien) sur la base de ce texte de vision. Vous trouverez ci-dessous une brève description des **instruments** utilisés dans la politique.

En Juillet 2020, une **hotline Intégrité** a été mise en place. C'est un point de contact que n'importe qui peut contacter s'il a des questions, des commentaires, des plaintes ou des rapports à communiquer sur un comportement transgressif dans le contexte du yoga. C'est un lieu où la confidentialité est respectée, où les gens écoutent et où règne la patience, sans limite de temps, où il y a l'espace nécessaire pour guérir, sans jugement où chacun peut se sentir en sécurité. Si nécessaire, des références peuvent être données pour diriger vers une aide professionnelle. Le suivi reçoit également l'attention nécessaire.

La [Charte d'Intégrité](#) est un guide pour les professeurs de yoga. Huit principes d'or clarifient les règles de base d'une relation saine entre les professeurs de yoga et les étudiants de yoga.

Le [Guide d'Intégrité](#) contient des directives qui aident les participants aux activités de yoga à profiter pleinement de leur expérience de yoga de manière sûre et saine.

Dans la **formation** "*Intégrité physique et sexuelle et diversité dans l'expérience du yoga*", les professeurs de yoga apprennent à gérer les comportements transgressifs. Ils apprennent à connaître les compétences requises pour cela et reçoivent une explication générale de la politique d'Intégrité et des instruments susmentionnés.

Dans notre politique, nous nous efforçons que les enseignants s'encouragent et se soutiennent mutuellement pour s'engager dans une autoréflexion, oser regarder dans leur propre sein et permettre la supervision.

Quand c'est possible et acceptable pour toutes les parties, nous sommes en faveur du recours à la **justice réparatrice**². Dans cette méthode, ce n'est pas l'auteur ou l'acte qui est pris comme point de départ de l'intervention, mais le dommage qui a été causé. Cela mène à la restauration de l'intégrité de l'ensemble du système et de toutes les parties concernées: la personne affectée par le comportement transgressif, l'agresseur, mais aussi éventuellement le (s) partenaire (s), la ou les personnes en charge du studio de yoga où l'abus a eu lieu ainsi que les personnes ou organisations qui ont mis en place ou soutenu l'activité de yoga. En bref, toute personne qui en profite et qui peut apporter une contribution positive au processus de rétablissement.

6 Comment pouvons-nous éviter les Comportements Transgressifs?

Nous pensons que la prévention est fondamentale et qu'elle est possible.

La [charte d'Intégrité](#), le [guide d'Intégrité](#) et la **formation à l'Intégrité** sont des instruments importants pour discuter plus rapidement et plus facilement des comportements transgressifs et ainsi décourager les auteurs potentiels.

Aujourd'hui il y a une prise de conscience accrue dans ce domaine, dans le monde et dans de nombreux secteurs. **Le monde du yoga ne devrait pas manquer cette opportunité.**

A cet égard, nous voulons fournir des outils aux **auteurs (potentiels)**. Nous souhaitons également leur créer un espace sécurisé, via la hotline Intégrité, espace dans lequel les personnes écoutent et les guident vers l'information et l'assistance.

² La justice réparatrice diffère de l'utilisation traditionnelle des sanctions car elle fonctionne de manière inclusive. Cela signifie que toutes les voix sont entendues et que toutes les parties impliquées travaillent ensemble pour réparer les dommages dans tous les domaines possibles. Il n'y a pas de place pour le blâme ou la honte. Une vision commune du futur est esquissée dans laquelle chacun se sent bien. Tous les acteurs concernés prennent leur responsabilité de s'assurer que les changements nécessaires au niveau individuel, relationnel et organisationnel se réalisent.

Nous espérons dissuader les auteurs potentiels en communiquant clairement et ouvertement dans la charte d'Intégrité des professeurs de yoga, les **sanctions** qui seront prises en cas d'abus graves.

Ainsi que nous l'avons indiqué précédemment, une plus grande attention doit également être accordée aux comportements inacceptables dans le cadre de **la formation des enseignants**. *Comment gérez-vous le pouvoir que vous ressentez en tant qu'enseignant ou que les élèves projettent sur vous? Comment réagissez-vous lorsque vous sentez que les élèves ne respectent pas vos limites ou celles de l'autre? Que faites-vous lorsque vous montrez vous-même une tendance à franchir les limites des autres?* En bref, toutes les facettes possibles d'un comportement transgressif et comment y faire face méritent beaucoup plus d'attention dans la formation.

Nous demanderons aux formateurs actifs en Belgique de renforcer leur formation pédagogique dans ce domaine.

Enfin, nous travaillerons au sein de notre communauté de yoga pour **supprimer l'illusion qu'un enseignant est supérieur à l'élève** ou qu'il ou elle est d'un niveau spirituel plus élevé. De cette façon, nous pourrions **neutraliser l'attraction du pouvoir**.

Tout le monde est au même niveau. Personne n'est plus haut, ni plus bas.

7 Les Valeurs de notre Politique d'Intégrité

Au sein de notre mouvement de yoga, il n'y a pas de place pour un comportement transgressif. Les valeurs les plus importantes de notre [politique d'Intégrité](#) sont:

Égalité.
Respect de l'Intégrité et l'Authenticité.
Transparence et Communication Non Violente.

Nous nous efforcerons d'encourager et d'inspirer les étudiants, les professeurs, les formateurs de yoga, bref toute personne impliquée dans l'organisation ou l'expérience d'activités dans le domaine du yoga, à oser être authentique, à se défendre, à communiquer leurs limites et les faire respecter. Et surtout de faire face consciemment de manière responsable aux conséquences de leurs actes.

8 Cette Politique d'Intégrité continuera d'évoluer

Nous évaluerons et ajusterons régulièrement cette politique en fonction des nouveaux besoins et en utilisant le feedback, les expériences, les connaissances acquises, les nouvelles perspectives ou l'évolution des situations.

Nous invitons tout le monde à contribuer à faire en sorte que notre façon de faire face aux comportements transgressifs soit la meilleur pour éviter les abus et d'entretenir des interactions conscientes et respectueuses.

Nous sommes heureux d'écouter vos commentaires, suggestions et questions.