

Lignes directrices pour la prévention des préjudices et la gestion des traumatismes sexuels dans les contextes de médecine végétale ou de médecine psychédélique

Contributeurs :

Lara Charlotte : Étudiante en curanderismo amazonien depuis 2014 et facilitatrice à plein temps lors d'une retraite d'Ayahuasca et de plantes maîtresses près de Tarapoto, au Pérou, de 2015 à 2019.

Skye Indira : Étudiante en curanderismo amazonien depuis 2011 et facilitatrice à plein temps dans un centre de retraite bien connu d'Ayahuasca près d'Iquitos, au Pérou, de 2012 à 2016.

Atira Tan : Enseignante principale de yoga et de méditation, thérapeute en art expressif (MA), praticienne en expérience somatique spécialisée dans la récupération des traumatismes liés à l'abus sexuel, coach en leadership féminin, thérapeute en santé des femmes, auteure, conférencière, militante.

Rob Coffey : Rob Coffey (Rob O Cobhtaigh) est un psychothérapeute (pré-accrédité par l'IACP) qui a co-fondé un centre de retraite psilocybine aux Pays-Bas.

Contactez-nous : www.saferceremony.com contact@saferceremony.com

Contenu

Section 1 : Introduction. Pourquoi devons-nous aborder ce sujet ?

Section 2 : Qu'est-ce que l'abus/traumatisme sexuel et compréhension du consentement.

Section 3 : Reconnaître les traumatismes sexuels.

Section 4 : Étapes pour réduire les préjudices et soutenir les survivants.

Section 5 : Rester en sécurité. Conseils pour les participants et les facilitateurs.

Section 6 : Ressources.

Section 1 : Introduction

Ce document a été créé pour les facilitateurs et les participants dans le but de soutenir une conduite sûre et respectueuse dans les espaces de médecine végétale et de médecine psychédélique. Ces informations visent à prévenir les incidents qui pourraient

entraîner la création de nouveaux cas d'abus et de traumatismes sexuels, ou la retraumatisation des survivants d'abus sexuels.

Cette initiative fait suite à nos propres expériences de franchissement de limites sexuelles dans ces espaces, ou de soutien insuffisant aux personnes qui ont vécu des traumatismes et qui ont ensuite connu d'autres traumatismes.

Nous reconnaissons que ce document n'est qu'une brève introduction à un sujet très complexe et délicat. Il est rédigé en grande partie à partir d'une expérience personnelle, mais les contributrices et contributeurs ont tous consacré beaucoup de temps à la recherche ou à l'étude de la littérature universitaire sur ce sujet, et ont combiné des connaissances pratiques acquises dans les domaines des plantes médicinales thérapeutiques, de la médecine psychédélique, de la santé mentale et de la thérapie des traumatismes.

Afin d'encourager la lecture, nous avons essayé de condenser le contenu en points clés que nous espérons accessibles à un large public.

Nous encourageons vivement toute personne participant à ces pratiques médicinales à continuer à se former sur ces questions et à rester ouvert à l'apprentissage à partir de l'expérience des autres.

Nous tenons à exprimer un profond respect et une gratitude pour tous ceux qui, passés, présents et futurs, travaillent au service de la guérison, et pour les plantes, les esprits, les traditions et les cultures qui facilitent notre capacité à apprendre, à guérir et à grandir ensemble.

Merci!

Pourquoi devons-nous discuter du traumatisme sexuel dans les contextes de médecine psychédélique ?

Il existe suffisamment de recherches et de témoignages pour suggérer que les substances enthéogènes ou psychotropes telles que l'ayahuasca, le peyotl, la psilocybine, la MDMA, etc., peuvent traiter très efficacement tous types de traumatismes, y compris les traumatismes sexuels.

Paradoxalement, les espaces dans lesquels ces substances sont consommées peuvent souvent présenter un risque élevé d'expérience de nouveaux traumatismes sexuels ou de retraumatisation.

Lorsque les limites sexuelles sont franchies dans des espaces thérapeutiques ou que les personnes ayant des antécédents de traumatismes ne sont pas suffisamment soutenues, nous avons constaté un risque réel de subir des dommages psychologiques,

émotionnels, énergétiques et physiques durables, tant pour les participants que pour le personnel. Cela peut se produire même si les limites sexuelles sont involontairement ou inconsciemment franchies. Par exemple, quelqu'un peut émettre de l'énergie sexuelle sans en être conscient.

Depuis le serment d'Hippocrate et à travers de nombreuses traditions différentes, il est largement admis que les guérisseurs et les patients ne doivent pas s'engager dans une activité sexuelle, physique, verbale ou autre, car cela peut compromettre gravement la guérison des patients et avoir un impact sur les compétences des guérisseurs. Nous pensons que cette frontière cruciale s'applique aux contextes de médecine végétale thérapeutique et de médecine psychédélique. De même, nous pensons que cette frontière devrait également être respectée dans les relations enseignant/élève.

Selon notre expérience, l'abus sexuel et le traumatisme sont des problèmes de santé majeurs et extrêmement répandus parmi les personnes qui cherchent la guérison avec des plantes thérapeutiques ou des substances psychédéliques. Un rapport de 2018 du gouvernement australien indique que « depuis l'âge de 15 ans, 1 femme sur 5 et 1 homme sur 20 ont déclaré avoir été victimes de violences sexuelles ». Le même rapport indique également que « les femmes et les hommes qui ont subi ou été témoins d'abus pendant leur enfance ont un risque accru de subir des abus à l'âge adulte » (Australian Institute of Health and Welfare 2018. Family, domestic and sexual violence in Australia 2018. Cat. no. FDV 2. Canberra: AIHW).

Nous avons constaté comment le traumatisme sexuel peut nuire à la santé des individus en ce qui concerne un large éventail de problèmes tels que la dépression, l'anxiété, la perpétration de violences envers autrui, le syndrome de stress post-traumatique, la santé menstruelle, l'auto-immunité, la santé digestive, les douleurs chroniques, et bien plus encore.

Nous avons également observé des cas où des individus ont vécu un traumatisme sexuel dans des contextes thérapeutiques et ont ensuite eu peur de rechercher un soutien supplémentaire de quelque nature que ce soit, voire ont dissuadé les autres de chercher du soutien. Ces barrières ont créé des défis supplémentaires pour la guérison de ces personnes, dont certaines ont fini par perpétrer des violences envers autrui. De cette manière, nous avons observé que les cycles d'abus sexuels au sein des familles et des communautés peuvent parfois être directement liés à des comportements sexuels inappropriés dans le cadre thérapeutique et à la mauvaise gestion des traumatismes.

Nous tenons également à souligner que de nombreuses traditions autochtones dans lesquelles les plantes thérapeutiques ou les substances psychédéliques sont utilisées réglementent strictement la conduite sexuelle afin de maintenir la sécurité énergétique et spirituelle pour tous. Nous pensons que c'est un exemple clair à suivre, quelle que soit la mesure dans laquelle ces principes sont actuellement respectés dans les environnements de guérison contemporains.

Alors qu'une « renaissance psychédélique » continue de balayer un monde où les traumatismes et les abus sexuels restent très courants, nous constatons que les plantes thérapeutiques et les substances psychédéliques sont de plus en plus populaires et accessibles, ce qui crée à la fois des occasions et des risques. Nous estimons qu'il est de la responsabilité de tous ceux qui travaillent dans ces espaces de continuer à apprendre et à explorer la meilleure façon de soutenir les besoins de leurs patients et de leurs communautés tout en se respectant et en se nourrissant eux-mêmes.

Pourquoi ces espaces de médecine sont-ils si propices aux traumatismes sexuels ?

Voici quelques-uns des principaux facteurs de risque que nous avons observés :

1. Nous avons constaté que les pratiques de médecine végétale thérapeutique et de médecine psychédélique se déroulent souvent dans des environnements informels ou non réglementés, par exemple lors de cérémonies techniquement illégales ou dans des contextes de médecine traditionnelle dans leurs lieux d'origine tels que l'Amazonie péruvienne. Cela signifie que les structures, les codes de conduite et l'éducation visant à prévenir les préjudices ou à soutenir les personnes ayant des antécédents de traumatisme sexuel ne sont souvent pas présents de la même manière que dans des environnements plus réglementés tels que les hôpitaux, les cliniques de psychothérapie, les séances de travail corporel, etc.
2. Souvent, ces pratiques de médecine impliquent que des guérisseurs et des participants issus de milieux culturels et sociaux divers se réunissent. Cette diversité présente à la fois des avantages et des défis. Certains des défis que nous avons observés peuvent inclure des différences de valeurs et de visions du monde, de la discrimination, des malentendus verbaux et non verbaux, ainsi qu'un manque général de clarté concernant les limites, les attentes et les besoins thérapeutiques des participants.
3. Des états d'excitation sexuelle et émotionnelle peuvent survenir lorsque les personnes utilisent ces substances. Nous avons constaté comment cela peut conduire à une « construction de sens » vis-à-vis des autres personnes du groupe. Les participants peuvent commencer à ressentir des attirances et des connexions profondes ou projeter des « histoires » sexuelles, émotionnelles ou psychologiques sur d'autres participants ou guérisseurs, et vice versa. Cela crée une occasion de tester les limites sexuelles et de potentiellement causer des actions nuisibles.
4. Les participants avec lesquels nous avons travaillé présentent une large gamme de comportements, de réactions et de réponses dans leur processus de guérison, certains étant complexes à traiter et à soutenir adéquatement. Parmi ces comportements, on peut citer la manifestation d'un complexe d'abandon, des problèmes d'attachement, la projection de blessures paternelles ou maternelles (projection positive ou négative), ou la mise en œuvre d'une dynamique de

sauveur/sauvé lors de la cérémonie. En reproduisant un ancien schéma de comportement avec le participant, le facilitateur risque de retraumatiser le participant, d'approfondir le schéma et de causer des dommages. Cela peut se produire même si le participant s'engage consciemment dans le processus, par exemple en donnant son consentement pour être guéri. Il est important de comprendre certaines des façons dont les traumatismes préexistants peuvent ressurgir pour les personnes qui travaillent avec ces substances. Nous avons également constaté que les personnes ayant des antécédents de traumatisme sexuel sont particulièrement exposées au risque de retraumatisation, et il est important que nous, en tant que facilitateurs, sachions comment les soutenir au mieux et les aider à rester en sécurité. Cela est discuté plus en détail dans la section 3.

5. La nature intense des substances psychoactives et purgatives utilisées dans bon nombre de ces médecines peut mettre à rude épreuve les systèmes nerveux et physiques des participants. Il s'agit d'un espace extrêmement vulnérable à tous les niveaux. C'est pourquoi il est crucial de produire un dossier des antécédents médicaux et psychologiques pour chaque patient avant de s'engager dans un processus thérapeutique, et ce, afin d'éviter les contre-indications médicales et d'aider les facilitateurs à se préparer à soutenir au mieux l'individu. Cependant, selon notre expérience, cela n'est pas toujours fait avec un haut niveau de rigueur et peut entraîner des complications ou des crises pendant et autour du processus de guérison.
6. Malheureusement, nous avons également observé une culture dans laquelle le personnel et les guérisseurs commettent ou sont témoins de violences sexuelles, puis justifient, ignorent ou évitent de discuter de ces actes nuisibles. Cela a été observé dans divers contextes culturels et sociaux liés à ces substances. Le fait de blâmer la victime, de nier et d'éviter non seulement marginalise la personne qui a été blessée, mais bloque également les opportunités de justice réparatrice où l'éducation, la compréhension et la guérison peuvent se produire pour la personne qui a causé le préjudice.

Section 2 : Qu'est-ce que le traumatisme sexuel ou l'agression sexuelle et comment pouvons-nous comprendre l'importance du consentement sexuel ?

Le traumatisme sexuel est le préjudice durable causé par l'expérience d'abus sexuel et d'agression. Comme nous essayons de l'expliquer dans ce document, un historique de traumatisme sexuel peut être l'un des facteurs contributifs principaux dans l'expérience d'abus sexuel répété et, dans certains cas, d'un cycle de préjudice envers autrui.

Nous pouvons définir l'agression sexuelle ou l'abus sexuel comme tout comportement sexuel non désiré, qu'il soit physique, verbal ou autre; ou encore, des interactions sexuelles où l'une des parties n'était pas en mesure de donner un consentement complet et éclairé.

Un consentement complet et éclairé dans ce contexte est un accord entre les personnes pour s'engager dans une activité sexuelle.

La capacité d'une personne à donner un consentement complet et éclairé peut être affectée ou réduite par les facteurs suivants :

1. L'ivresse causée par des substances altérant la conscience telles que l'alcool, les médicaments, les psychédéliques ou les plantes médicinales.
2. Les personnes souffrant de maladies, de crises de guérison, de réactions traumatiques et de handicaps sont plus vulnérables à la manipulation. Les personnes LGBTQ+ peuvent aussi être plus vulnérables aux préjudices en raison de la discrimination ou de la mécompréhension. Le manque d'éducation et les différences culturelles ou linguistiques peuvent accentuer ces problématiques. Par exemple, une personne en train de guérir une profonde blessure liée à l'abandon ou à l'attachement peut adopter des comportements qu'elle regrettera par la suite. Il est important de reconnaître que si un participant est profondément engagé dans un processus de guérison, toute activité sexuelle peut être extrêmement déclenchante et potentiellement nuisible, même si le consentement avait été donné à l'époque.
3. Les jeunes, par exemple ceux de moins de 16 ans, bien qu'ils puissent donner leur consentement, peuvent également être plus exposés aux préjudices en raison d'un manque de compréhension ou de discrimination.
4. Les déséquilibres de pouvoir dans la relation. Cela s'applique particulièrement aux relations entre médecins et patients, enseignants et étudiants, employeurs et employés, etc. Il faut toujours garder à l'esprit que le personnel et les guérisseurs ont un pouvoir sur les patients en raison de leurs connaissances, de leur statut, de leur expérience et de leur accès aux ressources, et doivent donc être proactifs pour obtenir un consentement complet et éclairé de la part des patients à chaque étape du processus. Les participants peuvent ressentir des sentiments d'amour ou d'attirance envers les facilitateurs lorsqu'ils sont en processus de guérison. Les facilitateurs doivent être conscients du pouvoir de projection et ne pas profiter des participants dans des états vulnérables, même lorsque le consentement semble être donné. La projection positive peut rapidement se transformer en projection négative. Pour cette raison, les facilitateurs doivent être conscients des projections des participants et, dans la mesure du possible, éviter d'agir de manière à être perçus comme tirant parti des projections des participants vulnérables.
5. Les états de blocage découlant d'un historique de traumatisme peuvent empêcher une personne d'exprimer son consentement ou de faire respecter ses limites à l'instant présent.

Section 3: Directives pour reconnaître les abus ou traumatismes sexuels

Il est important de savoir que les personnes ne communiqueront pas toujours un passé de traumatisme ou d'abus sexuel lorsqu'elles entament un processus thérapeutique. Cela peut être dû à différentes raisons, notamment la honte, la répression de la mémoire et la peur de ne pas être cru.

Nous avons observé que de nombreuses personnes sont victimes de blâme et de remise en doute, ainsi que d'autres réactions traumatiques, lorsqu'elles essaient de signaler des abus sexuels, ce qui peut empêcher d'autres personnes de parler de leurs traumatismes sexuels passés ou présents par peur de ces conséquences.

Dans certains cas, les personnes peuvent avoir déjà effectué beaucoup de travail thérapeutique sur leurs traumatismes sexuels et ne pas considérer cela comme une priorité dans leurs parcours actuels. Ou elles peuvent simplement choisir de ne pas divulguer leurs traumatismes sexuels pour une autre raison, et ce choix doit être respecté.

Cela dit, nous encourageons tous ceux qui travaillent avec des plantes médicinales thérapeutiques ou des médecines psychédéliques à créer une occasion privée pour discuter avec les patients des antécédents médicaux et personnels, y compris les traumatismes passés, avant de s'engager dans un processus thérapeutique avec eux. Nous pensons que les facilitateurs doivent toujours être attentifs aux signes indiquant qu'une personne a vécu un traumatisme ou présente une réponse traumatique, indépendamment de ce qu'elle a choisi de communiquer.

De plus, même si un individu n'a pas d'expérience personnelle directe de traumatisme sexuel, nous avons observé que ce type de médecine peut pénétrer profondément dans les royaumes de la guérison subconsciente, ancestrale (épigénétique) et énergétique collective, où des couches de traumatisme peuvent émerger sans avoir été clairement identifiées par le patient auparavant. Par exemple, un patient peut commencer à ressentir un traumatisme sexuel ancestral ou collectif et nécessiter un soutien supplémentaire en réponse à cela, ou se souvenir soudainement de quelque chose dont il n'avait jamais eu conscience auparavant.

Certains comportements et réactions à surveiller :

Nous avons observé que certaines personnes souffrent de TSPT (trouble de stress post-traumatique) en lien avec des traumatismes sexuels passés. Les plantes médicinales thérapeutiques et les médecines psychédéliques peuvent être très intenses et, parfois, nous les avons également vus déclencher ou momentanément intensifier les symptômes du TSPT tout au long du processus de guérison. Certains signes de TSPT peuvent inclure les éléments suivants.

Veillez noter que ces symptômes peuvent être une partie valide et naturelle de la réponse des personnes au traumatisme et ne doivent pas être étiquetés comme une maladie, des expériences mauvaises ou erronées.

- Flashbacks, souvenirs intrusifs, cauchemars.
- Évitement de tout ce qui rappelle les expériences traumatiques.
- Sentiment de détachement et de perte d'intérêt pour les activités quotidiennes.
- Hyperexcitation, être constamment en alerte, incapable de dormir, facilement effrayé.

- Dépression, paranoïa, blâme, méfiance envers les autres, sentiments de culpabilité et de honte.
- Dissociation, sensation de regarder la vie à travers un écran de cinéma ou de se sentir "déconnecté" de son corps et de sa conscience.
- Douleurs et tensions persistantes ou manque d'énergie et léthargie dans le corps physique.
- Aversion à se faire toucher ou à se faire adresser la parole.
- Être dans une réaction de combat, de fuite ou de gel, observable par des actions, des conversations ou des expressions corporelles.

Nous avons également observé que les personnes ayant un passé de traumatisme sexuel peuvent associer consciemment ou inconsciemment leur estime de soi à leur désirabilité sexuelle. Nous avons vu cela se manifester par une recherche compulsive de validation à travers des contacts sexuels avec d'autres personnes. Cela peut se traduire par la recherche de rencontres sexuelles nombreuses, indiscriminées ou risquées, ou la recherche de relations sexuelles avec des personnes occupant des postes de pouvoir ou ayant un statut tels que des guérisseurs, des patrons, des enseignants, etc.

Nous avons également constaté comment les traumatismes sexuels peuvent endommager et interférer avec le développement de limites interpersonnelles saines. Nous avons observé que les personnes qui ont vu leurs limites sexuelles violées par le passé peuvent éprouver des difficultés persistantes à maintenir ou à avoir une clarté sur leurs propres limites sexuelles. Ces personnes peuvent également être plus susceptibles d'être ciblées consciemment ou inconsciemment par ceux qui cherchent à leur nuire ou à profiter de personnes aux limites affaiblies et à la faible estime de soi.

Voici quelques exemples de limites sexuelles compromises que nous avons remarqués.

- Dire oui alors que vous pensez vraiment non.
- Aller à l'encontre de vos convictions pour faire plaisir aux autres.
- Accepter des avances, des conversations ou des gestes sexuels que vous ne désirez pas vraiment.
- Ne pas se sentir capable de s'exprimer lorsque l'on est traité de manière nuisible.
- Tomber instantanément amoureux de personnes que vous connaissez à peine ou que vous avez rencontrées en ligne.
- Se sentir coupable si vous refusez des avances sexuelles.
- Ressentir constamment le besoin d'être désiré ou validé en tant qu'objet de désir sexuel.
- Se sentir déprimé ou sans but lorsqu'on n'est pas engagé dans une relation sexuelle ou qu'on ne reçoit pas l'attention sexuelle de quelqu'un.
- Se sentir constamment en danger de « prédateurs » ou craindre de se retrouver dans une situation sexuelle non désirée.
- Ne réaliser que plus tard que vous avez vécu une expérience sexuelle que vous ne vouliez pas vraiment, en particulier si c'était avec une personne que vous aimez, respectez ou en qui vous avez confiance.

- Éprouver de fortes compulsions à se connecter sexuellement avec quelqu'un, même si une partie de vous ne le souhaite pas ou sait que c'est inapproprié ou dangereux.

Il convient également de noter que dans le cadre des thérapies avec les plantes médicinales ou les médecines psychédéliques, il existe certains signaux d'alerte spécifiques que nous vous suggérons de surveiller concernant les situations où des abus ou des transgressions des limites sexuelles pourraient se produire ou être en cours.

- Un guérisseur ou un facilitateur parlant de sa capacité à guérir des problèmes sexuels ou à donner des pouvoirs spéciaux à certaines personnes grâce à des activités sexuelles.
- Un guérisseur ou un facilitateur proposant de donner des massages ou traitements spéciaux, notamment autour des zones génitales, ou cherchant à organiser des traitements spéciaux en privé avec des participants en dehors des activités du groupe.
- Un guérisseur ou un facilitateur flirtant avec les participants, faisant régulièrement des commentaires sur leur apparence ou discutant de leur vie intime avec un participant.
- Un participant exprimant soudainement des sentiments amoureux intenses envers un guérisseur ou un facilitateur ou souhaitant agir en conséquence.
- Un guérisseur ou un facilitateur mentionnant des rêves ou des visions érotiques à propos d'un participant ou affirmant avoir des connaissances spéciales sur la nature intime de cette personne, et vice versa.
- Un participant devenant soudainement retiré, secret ou anxieux.
- Un participant devenant soudainement excessivement exubérant, confiant et erratique, ou sensuel ou sexuel dans son comportement.
- D'autres participants ou membres du personnel s'inquiétant de transgressions des limites sexuelles.
- Un guérisseur ou un facilitateur passant soudainement plus de temps seul avec un participant en particulier.

Section 4 : Étapes pour réduire les préjudices et soutenir ceux qui ont vécu un traumatisme sexuel.

1) Évaluation préalable adéquate

Nous suggérons au personnel et aux facilitateurs de créer un espace sûr et privé pour que les participants puissent discuter de leur historique de santé personnelle avant de commencer tout processus de guérison. Cela devrait être fait avec un traducteur compétent dans les cas où le guérisseur principal parle une autre langue. En plus de poser des questions sur la santé physique et les antécédents médicaux, y compris sur la médication, nous pensons qu'il est acceptable de poser la question : « Avez-vous déjà vécu des expériences sexuelles non désirées ou subi un traumatisme sexuel ? » Cependant, ne forcez pas les gens à parler de quoi

que ce soit qu'ils ne veulent pas discuter, ne les contredisez pas ou ne cherchez pas à obtenir des détails.

2) Identifier et communiquer les limites sexuelles avec tout le monde pour créer un environnement sécurisé.

Nous pensons que la meilleure pratique est d'avoir une conversation avec chaque participant et guérisseur avant de commencer le traitement afin de clarifier les limites sexuelles et personnelles du processus. Il est également utile de discuter des détails des traitements afin d'obtenir un consentement clair des participants avant de commencer tout traitement.

Nous sommes d'avis que toute personne facilitant ou enseignant l'utilisation de plantes médicinales thérapeutiques ou de médecines psychédéliques ne devrait **jamais** suggérer, initier ou avoir des interactions sexuelles avec les participants avant, pendant ou après le traitement, même si le patient exprime un intérêt à le faire. Cependant, nous reconnaissons qu'il y a des moments où des individus se connectent véritablement avec un consentement réciproque et éclairé, et dans ces cas, d'autres organisations thérapeutiques ont créé des codes de conduite suggérant une période de « refroidissement » après le traitement. Nous pensons qu'un délai de 6 à 12 mois est une fenêtre de temps sûre pour attendre avant d'agir sur de tels sentiments, à condition que tous ces autres éléments aient été pris en compte et que le facilitateur ait vérifié la situation avec un pair, un mentor ou un aîné approprié avant de prendre des mesures.

Lorsque des sentiments sexuels ou des attirances romantiques se manifestent entre le personnel et les participants, nous suggérons au membre du personnel de chercher un soutien externe auprès d'un collègue de confiance ou d'un membre supérieur de l'équipe, et si nécessaire, d'avoir une discussion avec le participant en présence d'un autre collègue de confiance, pour clarifier les limites de la relation et élaborer un plan pour avancer en toute sécurité.

Une façon utile d'exprimer cette limite à un patient/étudiant/collègue qui est attiré sexuellement par vous pourrait être de dire :

« Je suis un professionnel/travailleur/guérisseur ici pour vous soutenir dans votre processus de guérison. Il serait inapproprié pour moi d'engager une relation personnelle ou sexuelle avec l'un des patients ou étudiants ici. »

Si le problème ne peut pas être résolu, nous pensons que le guérisseur devrait cesser de travailler avec ce participant et le référer à un autre guérisseur de confiance. Cela inclut les cas où le membre du personnel ressent une forte attirance envers un participant ou un étudiant et ne peut pas résoudre ses sentiments lui-même ou avec le soutien d'un pair/mentor. En plus des relations guérisseur/patient et enseignant/étudiant, nous suggérons également que, dans le

cas de programmes de groupe, les participants s'abstiennent également de tout contact sexuel les uns avec les autres jusqu'à la fin de leur traitement.

3) Suivre les mesures prises.

Si vous observez ou entendez parler de relations sexuelles ou d'attachements amoureux se développant entre des participants, du personnel, des guérisseurs ou des étudiants, nous vous conseillons d'agir immédiatement. Prenez ces personnes à part en privé pour discuter de vos préoccupations; vérifiez la situation et expliquez pourquoi il n'est pas approprié ou utile de s'engager dans des comportements sexuels dans ce cadre. Faites comprendre que le traitement ne pourra pas se poursuivre si les limites sexuelles sont transgressées, et adoptez une politique de tolérance zéro en ce qui concerne les contacts sexuels avec les patients ou les étudiants. Cette politique pourrait signifier que si les limites sexuelles sont transgressées, le membre du personnel sera instantanément renvoyé de son poste ou temporairement suspendu pendant la mise en place de mesures de justice réparatrice et d'options éducatives. Bien que nous estimions que la sécurité des participants doit toujours être une priorité, nous encourageons également tous les facilitateurs, gestionnaires et guérisseurs à discuter des raisons pour lesquelles ces limites existent avec votre personnel, puis, si une limite est franchie, à soutenir cette personne dans la compréhension de son propre comportement afin de réduire les chances qu'elle cause d'autres préjudices à l'avenir.

4) Rester vigilant face aux signes de traumatisme qui s'expriment dans le processus de guérison.

La section 2 de ce document décrit certains des éléments à surveiller. Veuillez vous y référer.

5) Vous pouvez offrir du soutien aux personnes ayant vécu un traumatisme sexuel de différentes manières :

Essayez d'écouter toutes les personnes avec lesquelles vous travaillez (patients et collègues) avec bienveillance, compassion, empathie et curiosité, sans jugement (concepts fondamentaux de la thérapie centrée sur la personne, selon Carl Rogers).

Rappelez-vous de vos limites, de votre rôle et de vos qualifications, et soyez transparent à ce sujet. Vous êtes là pour soutenir les personnes dans leurs expériences avec les plantes médicinales ou les médecines psychédéliques, vous n'êtes pas leur clinicien en santé mentale.

Croyez les victimes, même si leur récit vous semble incohérent ou vague. Ne les mettez pas sous pression et ne les interrogez pas sur les détails de leur expérience; contentez-vous de les écouter ouvertement dans l'expression de ce qu'ils souhaitent.

Lorsque quelqu'un s'exprime, essayez de vous abstenir de donner des conseils, de chercher à réconforter ou de les interrompre, car cela peut les faire se sentir impuissants ou penser que vous ne pouvez pas les écouter. Au lieu de leur dire quoi faire, posez-leur des questions sur ce qu'ils ressentent, sur ce qui pourrait les soutenir ou sur ce qu'ils aimeraient voir se produire maintenant. Cela peut les amener à se sentir autonomes et conscients d'eux-mêmes tout au long du processus, où le participant est en mesure de trouver ses propres stratégies pour se sentir en sécurité et guérir.

Après avoir entendu parler de l'expérience d'abus ou de traumatisme de quelqu'un, quelques réponses simples pourraient être :

« Merci de partager cela. »

« Je suis désolé que cela vous soit arrivé. »

« Ce n'est pas de votre faute. »

« Je respecte votre volonté de partager cela avec moi. »

- Établissez un « plan de sécurité » avec le client au début de son processus, en incluant l'énumération de ses soutiens informels, tels que de bons amis ou des membres de la famille, ainsi que d'autres activités qui l'aident à se réguler ou à se sentir en sécurité, comme écouter de la musique, se promener, boire une tisane, prendre une douche chaude, etc. Il est bon d'avoir une liste des préférences du patient en matière de soutien, et cela peut être organisé avant le début du processus thérapeutique.
- Ne forcez pas les limites énergétiques ou émotionnelles du client sans son consentement. Si quelqu'un ne souhaite pas parler de quelque chose, recevoir un traitement ou s'engager dans un processus, il ne devrait jamais être forcé de le faire.

6) Obtenir le consentement et réaffirmer les limites

Il est très important d'obtenir un consentement clair du patient pour tous les traitements, processus et thérapies auxquels la personne participera. Expliquez étape par étape ce qui sera impliqué ou requis de la part du participant et demandez directement s'il consent à participer à chaque étape de ce traitement.

Par exemple, dans certains contextes traditionnels de médecine des plantes, les guérisseurs peuvent préparer des bains médicinaux, des traitements corporels ou des bénédictions nécessitant un contact physique. Expliquez le processus à l'avance aux patients, puis, au moment du traitement, demandez à nouveau s'ils consentent à participer et proposez de rester avec la personne pendant qu'elle reçoit le traitement.

NE TOUCHEZ PAS LE PATIENT SANS SON CONSENTEMENT : Nous comprenons que dans certains cas, il sera nécessaire d'aider physiquement des personnes qui peuvent être sous l'influence de puissantes plantes médicinales thérapeutiques ou de médecines psychédéliques et qui ne sont pas complètement cohérentes.

Nous vous suggérons de ne jamais vous engager dans un contact sexuel, même si le participant exprime ses besoins ou frustrations sexuels ou le demande. Nous sommes conscients qu'il n'est pas rare que les émotions des participants changent après une expérience psychédélique et qu'ils se sentent violés a posteriori.

Nous vous suggérons de discuter de cela avant de servir une médecine à ces personnes et d'obtenir leur consentement pour la gamme spécifique de contacts physiques qui pourraient être nécessaires. Par exemple, vous pourriez dire : « *Il se peut que nous devions vous aider physiquement à vous lever et à aller aux toilettes, ou nous pourrions avoir besoin de vous aider physiquement à vous redresser pour recevoir un traitement, cela impliquerait probablement que nous mettions nos bras autour de votre taille ou sous vos épaules, est-ce que cela vous convient ?* »

Nous vous suggérons également que, dans le cas où vous devez effectivement aider physiquement quelqu'un, utilisez toujours le nom de la personne et demandez-lui : « *Est-ce que ça va si je t'aide à te lever maintenant ?* ».

Si la personne ne peut pas ou ne répond pas verbalement et qu'il est crucial pour son bien-être que vous l'aidiez physiquement, il est toujours important de communiquer pendant le processus en disant, par exemple : « *Maintenant, nous allons t'aider à t'asseoir* » ou toute autre action pertinente.

Si un tel scénario se produit, nous vous suggérons de vérifier ultérieurement auprès de cette personne si elle est d'accord avec tout ce qui s'est passé ou si elle a des préoccupations ou des problèmes résultant de cette expérience.

7) Aidez les gens à rester connectés à leur corps et à leur respiration.

Si vous constatez qu'une personne panique ou est très perturbée avant, pendant ou après un processus de guérison, vous pouvez essayer de l'aider à se sentir plus en sécurité en l'aidant à se reconnecter à son corps, à sa respiration et à son environnement. D'après notre expérience, cela aide à réguler le système nerveux et peut les aider à se sentir calmes. Cependant, dans certains cas, cela peut aggraver les choses, vérifiez toujours auprès de la personne ce qui lui convient.

Vous pouvez suggérer certaines des techniques suivantes :

- Prendre de lentes respirations profondes, en inhalant de manière à ce que l'expiration soit de la même durée ou suggérer d'allonger légèrement l'expiration.
- Placer leurs propres mains sur leur poitrine ou leur ventre pour sentir la montée et la descente de la respiration (uniquement si cela renforce la sécurité du client. Certains thérapeutes informés sur les traumatismes ne le recommanderaient pas, car même ses propres mains sur son corps peuvent provoquer une gêne ou une dissociation).
- Regarder autour de la pièce, nommer les objets et observer les sons ou les odeurs.
- Nommer les personnes aimées, des personnes ou des lieux qui les font se sentir en sécurité ou visualiser le fait d'être dans ces lieux, avec ces personnes.
- S'allonger dans un espace calme, sombre et paisible et se reposer.
- Boire un verre d'eau ou une tasse de thé dans un endroit calme où ils peuvent s'exprimer.
- Demandez à la personne de se concentrer sur ses pieds et sur le contact qu'ils ont avec le sol.

8) Facilitateurs : portez attention à vous-mêmes.

C'est TELLEMENT important.

Surveillez-vous. Soyez critiques. Donnez-vous les moyens d'aider les autres.

Avez-vous des problèmes qui sont reflétés ou déclenchés par votre patient ou votre collègue ? Si oui, quelles sont vos propres pratiques d'autosoins et votre protocole professionnel pour faire face à ces problèmes qui se présentent à vous ?

Demandez de l'aide à un collègue si vous vous sentez dépassé. Prenez du recul et ne pensez pas que vous devez tout faire vous-même. Nous avons tous des limites, et les limites saines dans les pratiques thérapeutiques sont d'abord les nôtres. Reconnaissez que votre expertise et votre capacité de travail sont limitées et veillez à ne pas outrepasser vos propres limites.

Il est important pour tous les praticiens de la médecine des plantes ou des médecines psychédéliques d'avoir une équipe de collègues sur lesquels ils peuvent compter pour obtenir du soutien. Il est également important que les praticiens aient des personnes vers qui se tourner pour obtenir des conseils, du soutien et une supervision professionnelle chaque fois que possible.

Par exemple, dans une organisation communautaire de santé mentale, cela signifie avoir des praticiens expérimentés qui vous font bénéficier d'une supervision individuelle, constante et confidentielle.

Cela peut aussi signifier une supervision de groupe, une pratique réflexive consistant à discuter des cas de manière confidentielle et anonyme, ou encore le développement professionnel, comme se former auprès de spécialistes soumis à code de déontologie, ou bien une supervision externe avec des mentors extérieurs à votre lieu de travail.

Nous vous suggérons d'établir activement des liens utiles avec d'autres professionnels de la santé expérimentés et des mentors afin de vous aider à soutenir votre travail et à réfléchir sur celui-ci. Nous vous suggérons également de suivre une formation supplémentaire sur la sensibilité aux traumatismes et les premiers soins de base lorsque cela est possible.

Soyez honnête et précis dans la description de vos qualifications et de votre expérience, ainsi que des soins et des services que vous pouvez offrir. Traitez les autres de manière équitable, ouverte et directe, respectez vos engagements professionnels et agissez pour clarifier toute confusion concernant votre rôle ou vos responsabilités.

N'offrez pas de services que vous n'êtes pas qualifié ou autorisé à fournir. Lorsque cela est nécessaire, dirigez les personnes vers les services professionnels appropriés.

Abstenez-vous de prodiguer des conseils médicaux si vous n'êtes pas certifié pour le faire. N'utilisez pas la relation professionnelle pour exploiter les participants et traitez les conflits d'intérêts de manière appropriée. Prenez des mesures contre les comportements nocifs ou non éthiques chez vos collègues, d'une manière saine et qui favorise la croissance et l'apprentissage, tout en étant principalement guidé par la protection de ceux qui pourraient souffrir de comportements nuisibles.

Section 6 : Conseils pour rester en sécurité dans les espaces de cérémonies et de thérapie avec les plantes médicinales

- Si vous recherchez la guérison, veillez à trouver un environnement conscient de la prévention des préjudices et tenant compte des effets des traumatismes sexuels.
- Si vous avez des antécédents d'abus sexuel ou de traumatisme, nous vous encourageons à en tenir compte avant de choisir l'endroit où vous suivrez un processus de guérison, puis à en parler à un membre du personnel afin qu'il puisse vous soutenir pleinement dans votre processus.
- Il est important, dans la mesure du possible, d'avoir un soutien en santé mentale pour vous aider à vous préparer à votre travail avec les plantes médicinales thérapeutiques ou les médecines psychédéliques, ainsi que pour vous aider à intégrer vos expériences par la suite. Idéalement, cela se fera avec un praticien qui pourra vous soutenir de manière continue dans votre lieu de résidence.
- Faites des vérifications préalables. Le thérapeute avec lequel vous travaillez ou le centre que vous souhaitez visiter a-t-il une bonne réputation ? Connaissez-vous quelqu'un qui y est déjà allé ou qui y a travaillé ? Est-il possible pour vous de parler dans une langue que

vous comprenez parfaitement à quelqu'un qui sera présent lors de votre traitement ? Si vous êtes une femme, y a-t-il du personnel féminin présent ? Si vous vous identifiez comme LGBTQ, vous sentirez-vous soutenu en regard de cette identité ?

- Demandez que tous les processus vous soient expliqués à l'avance et donnez-vous le temps de réfléchir si vous êtes à l'aise avec eux. Certains traitements traditionnels peuvent nécessiter que vous soyez lavé avec des plantes médicinales, béni avec de la fumée ou du parfum ou touché d'une certaine manière. Cela peut généralement se faire en maillot de bain ou en sous-vêtements, ou être administré par vous-même si vous n'êtes pas à l'aise d'être touché.

- N'ayez pas peur de demander à une personne de confiance de rester avec vous pendant les traitements et d'obtenir une traduction adéquate de toutes les conversations.

- Si on vous propose un massage ou un travail corporel, demandez quelle partie de votre corps sera touchée. **À notre avis, il est peu probable qu'un thérapeute ait besoin de toucher une partie intime de votre corps**, telle que les organes génitaux ou les seins, à des fins de guérison. Si quelque chose vous met mal à l'aise, demandez à la personne de s'arrêter.

- Les lavements et les douches peuvent parfois faire partie des processus de guérison, mais ils doivent être administrés de manière claire et respectueuse de vos limites. Si un thérapeute suggère que cela est nécessaire, nous vous suggérons de demander à quelqu'un de vous expliquer pourquoi, de demander la présence d'un autre membre du personnel de confiance pendant le traitement et de ne rien faire qui vous mette mal à l'aise ou dont vous ne comprenez pas le but.

- Soyez aussi clair que possible avec le personnel et les thérapeutes quant à ce qui est acceptable et quant à ce qui ne l'est pas pour vous en termes de contact physique. Si vous avez besoin d'espace physique lors de vos cérémonies, informez-en le facilitateur avant la cérémonie, et si vous ne souhaitez pas être touché sur une partie de votre corps, exprimez-le. **Si c'est un PEUT-ÊTRE, alors c'est un Non.** Ne donnez pas votre consentement pour le contact physique à moins que ce soit un oui à 100% et que vous vous sentiez en sécurité.

- Soyez conscient de la manipulation ou du franchissement des limites sexuelles. Si quelqu'un occupant un rôle de guérison ou d'enseignement commence à flirter, à vous parler de sa vie amoureuse ou sexuelle, à faire des commentaires répétés sur votre apparence, votre désirabilité ou à prétendre avoir une connexion spéciale avec vous, à dire que vous avez une énergie spéciale ou qu'il fait des rêves ou des visions de nature sexuelle vous concernant, à vous dire que vous êtes des « âmes sœurs ou des flammes jumelles » ou qu'il peut vous aider à guérir ou vous donner des pouvoirs supplémentaires en se connectant intimement, sachez que cela n'est pas approprié et pourrait être un signe de danger.

- Il est également possible, dans certains contextes, que des guérisseurs influencent les désirs des patients afin de les séduire. Veuillez être conscient de toute attraction sexuelle ou énergie entre vous et un guérisseur ou un enseignant, car cela est non seulement contraire à l'éthique, mais aussi dangereux sur le plan énergétique, en plus d'être interdit dans la plupart des lignées et religions traditionnelles. Les relations sexuelles pendant ou après des cérémonies de plantes médicinales traditionnelles sont une transgression énergétique et sont considérées comme spirituellement dangereuses dans de nombreux contextes.
- Si vous commencez à ressentir des sentiments sexuels intenses envers un guérisseur, un enseignant ou un membre du personnel, parlez-en à une personne de confiance. Réfléchissez aux circonstances dans lesquelles ces sentiments se manifestent et à vos propres traumatismes ou aux processus dans lesquels vous êtes engagé. Prenez de la distance et de l'espace si vous vous sentez submergé et recherchez un soutien approprié auprès d'un ami ou d'un professionnel pour maintenir des limites saines. Si nécessaire, quittez complètement l'espace et cherchez du soutien ailleurs.
- Si un enseignant ou un guérisseur a des relations sexuelles avec un patient ou un étudiant, c'est toujours un abus de pouvoir, tel qu'expliqué précédemment. Même si vous pensez consentir à quelque chose, vous pourriez très bien vous sentir différemment par la suite : gardez cela à l'esprit.
- Les puissants effets des plantes médicinales thérapeutiques, des médecines psychédéliques et des processus de guérison peuvent être très trompeurs lorsque nous sommes en train de les vivre et de les éprouver, de nombreuses personnes l'ont appris à leurs dépens. Il est tout à fait normal de ressentir une énergie érotique et des attirances sexuelles ou amoureuses lorsqu'on travaille avec ces énergies puissantes, car bon nombre de plantes et de médecines psychédéliques ont un effet aphrodisiaque. Cependant, nous devons chacun utiliser notre jugement pour assurer notre propre sécurité, mais aussi pour accomplir pleinement le travail visé, soit la guérison, mais aussi l'établissement de limites saines et sécuritaires, à long terme, pour tous les participants.
- Soyez conscient des différences culturelles, de la communication et des stéréotypes. Il existe des influences interculturelles complexes dans de nombreux espaces de plantes médicinales traditionnelles. Sachez que les comportements que vous considérez comme normaux chez vous peuvent envoyer un message différent dans un autre pays. Un exemple serait qu'en Amérique latine rurale, il peut y avoir un stéréotype selon lequel les femmes occidentales sont plus libérales sexuellement. Le port de vêtements révélateurs, le contact visuel direct, les étreintes ou tout autre contact corporel peuvent être perçus comme confirmant des préjugés sur les femmes occidentales, qui affectent certaines personnes dans les pays ruraux d'Amérique latine. Nous vous suggérons de privilégier une manière plus formelle et conservatrice de vous comporter, de vous habiller et de vous exprimer, et d'utiliser un langage clair et calme avec une traduction adéquate lorsque nécessaire.

- Vous pouvez également tomber sous l'idéal romantique qui veut qu'un guérisseur ou un enseignant soit une sorte de gourou, ce qui est totalement faux. La plupart des guérisseurs dans les cultures traditionnelles sont au mieux des membres respectés et importants de la communauté, et parfois même des figures marginales et quelque peu redoutées.

Rappelez-vous que nous sommes tous des êtres humains, avec des limites, un passé et des défis personnels.

- Si les praticiens créent en vous un sentiment d'adoration ou que vous êtes convaincu qu'ils sont les seuls à pouvoir vous aider à guérir, vous devriez peut-être vérifier s'ils sont sincères et humbles ou s'ils agissent pour le pouvoir, le contrôle ou l'ego, etc.

- Si quelque chose vous arrive, demandez de l'aide. Vous n'avez pas à vous sentir honteux ou à craindre des représailles. Si possible, parlez immédiatement à quelqu'un de confiance et cherchez du soutien, idéalement auprès de la personne responsable de la cérémonie ou de la retraite à laquelle vous participez, si elle n'est pas celle qui vous a causé du tort. Il est normal de se figer ou de ne pas se rendre compte de ce qui s'est passé immédiatement; cependant, nous vous recommandons vivement de chercher du soutien dès que possible, si vous le pouvez.

- Demandez au facilitateur s'il a quelqu'un dans son équipe d'intégration ou un thérapeute spécialisé dans les traumatismes vers lequel vous pouvez vous tourner pour obtenir du soutien si vous vivez une expérience de re-traumatisation, si vous vous sentez confus au sujet de la cérémonie ou si vous vous sentez mal à l'aise ou menacé à un moment donné. Si vous avez un grief contre la personne responsable de la cérémonie ou de la retraite, recherchez un soutien externe indépendant et juridique, le cas échéant.

Il est essentiel de rappeler que ces conseils sont généraux et peuvent varier en fonction du contexte culturel, de l'emplacement géographique et des lois en vigueur. Il est crucial de faire preuve de discernement et de rechercher des informations spécifiques au contexte dans lequel vous prévoyez de participer à des cérémonies ou à des thérapies avec des plantes médicinales. Priorisez toujours votre sécurité, votre bien-être et votre confort dans ces situations.

Section 7 : Ressources

Thérapeutes spécialisés dans les traumatismes et les plantes médicinales :

- **Atira Tan** <http://www.atiratan.com/>
- **Rob Coffey et ses collègues** <https://inwardbound.nl/>

Formation à la facilitation basée sur les traumatismes :

Formation de 3 jours sur les traumatismes avec Atira Tan

https://www.ayahealingretreats.com/ayahuasca-facilitation-course/?fbclid=IwAR37TBMioZTwYPIWORVpnZKXykbe1Hd_EckMwhM8E2P4debwcQZ5VXNp4-c

Lectures/écoutes supplémentaires :

Sensibilisation aux abus sexuels <https://maps.org/news/bulletin/articles/436-maps-bulletin-spring-2019-vol-29,-no-1/7825-ayahuasca-community-guide-for-the-awareness-of-abuse-spring-2019>

Guide communautaire Ayahuasca pour la sensibilisation aux abus sexuels <https://chacrana.net/community/ayahuasca-community-guide-for-the-awareness-of-sexual-abuse/>

Abus sexuels dans le contexte de l'utilisation rituelle de l'ayahuasca <https://chacrana.net/sexual-abuse-contexts-ritual-use-ayahuasca/>

Séduction sexuelle dans les interactions entre chamans ayahuasca et participants <https://chacrana.net/sexual-seduction-ayahuasca-shaman-participants-interactions/>

Code d'éthique de la psychothérapie assistée par MDMA de MAPS <https://maps.org/news/bulletin/articles/436-maps-bulletin-spring-2019-vol-29,-no-1/7710-maps-mdma-assisted-psychotherapy-code-of-ethics-spring-2019>

Podcast sur les abus sexuels dans les cérémonies d'ayahuasca <https://www.stitcher.com/podcast/occult-sentinel/psychedelics-today/e/64447641>

Livres sur les traumatismes et la thérapie somatique :

- *Trauma Essentials: The Go-To Guide* - **Babette Rothschild**
- *Somatic Psychotherapy Toolbox* - **Manuela Mischke-Reeds**
- *The Body Keeps the Score: Brain, Mind and Body in the Healing of Trauma* - **Bessel van der Kolk**
- *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness* - **Peter A. Levine**
- *The Pocket Guide to the Polyvagal Theory: The Transformative Power of Feeling Safe* - **Stephen W. Porges**
- *Waking the Tiger: Healing Trauma* - **Peter A. Levine**

Lignes d'assistance pour les victimes d'abus sexuels :

- **Australie** <https://www.1800respect.org.au/>
- **États-Unis** <https://www.rainn.org/>
- **Canada** <https://crcvc.ca/links/>
- **Québec** <https://cavac.qc.ca/contact/autres-ressources/>
- **Royaume-Uni** <https://www.mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/abuse/sexual-abuse/>
- **Nouvelle-Zélande** <https://www.helpauckland.org.nz/>
- **France** <https://www.ffcriavs.org/accueil/>

- **Belgique** <https://www.violencessexuelles.be/centres-prise-charge-violences-sexuelles>

Références :

(Australian Institute of Health and Welfare 2018. Family, domestic and sexual violence in Australia 2018. Cat. no. FDV 2. Canberra: AIHW)