



La lettre de Tharjay

Avril 2012

Association d'aide Tharjay
 7, rue de la Clef - 75005 Paris
 Tél. : 06 13 40 33 44 (communication)
www.tharjay.org

Chers Amis,

Tôt ce matin pluvieux de décembre, notre train de Bretagne file vers Paris à la rencontre des bénévoles Tharjay de retour de leur mission au Pays des Neiges ; moments de joie, de partage, d'échanges de nouvelles de nos amis nomades au loin.

Le séjour et les rencontres au Tibet furent aisés, facilités par la reconnaissance de l'association par les tribus nomades et leurs chefs.

Ici, je tiens à remercier Christine (chirurgien-dentiste) et sa fille Pauline pour les soins prodigués avec patience et endurance, car nombreux furent les patients soignés arrivant de loin dans la montagne. Cette année fut riche en extractions dentaires et en anesthésies préalables.

Aussi, toute notre reconnaissance à Bernard (médecin généraliste) et à sa compagne Frédérique pour les consultations effectuées à la clinique, appuyant les deux confrères Tibétains permanents soutenus financièrement par Tharjay depuis l'ouverture de la clinique en 2002.

Je n'oublie pas nos soutiens sur place : Nyédro, jeune responsable Tharjay de la clinique, Dornam, notre fidèle et très polyvalent chauffeur, et Patchen, jeune femme nomade interprète lors des deux dernières missions d'été, pressentie pour assurer le relais avec les tribus nomades. Les mois d'hiver, Tharjay envisage de lui proposer une formation plus complète en Anglais, langue indispensable lors des missions et à l'intérieur du pays.

Enfin, en 2013 doit rejoindre Tharjay une sage-femme qui sortira de son école : une jeune nomade choisie et formée par une association partenaire tibétaine, JINPA, oeuvrant près de Jyekundo (Yushu), préfecture du lieu des activités de Tharjay. **Le projet est de soutenir dans le temps cette jeune soignante** et de l'équiper d'une moto, qui, outre la naissance, assurera les soins primaires médicaux. Elle sera itinérante, suivant les campements.

Hélas, la clinique vient de subir les conséquences conjuguées d'un très rude hiver, puis d'un séisme au printemps : **une partie du toit et le mur nord de soutènement doivent rapidement être consolidés (budget de 5500€)**. En même temps, une partie des conduites d'eau approvisionnant la grande citerne doit être remplacée, en les enfouissant plus profondément. **Vos dons en ce sens seront les bienvenus.**

Le remplacement des batteries solaires par un modèle sans ajout d'eau est nécessaire (budget de 3500€), car les premières batteries achetées en 2004 lors de l'installation de la centrale sont devenues hors d'usage, étant donné les conditions extrêmes de température auxquelles elles sont soumises.

Malgré un ciel noir planant au dessus du Pays des Neiges - la sédentarisation accélérée et programmée des nomades - nous demeurerons aux côtés de ceux et celles qui souhaitent continuer à contempler de si grands espaces, goûter à l'eau limpide des torrents, respirer le souffle puissant des cimes de haute altitude, énergies vitales des éléments et sources des grandes méditations encore effectuées là et dédiées au bonheur de tous les êtres.

Que soient remerciés tous nos donateurs et le président fondateur de Tharjay **SE Beru Khyentsé Rinpoché**, sans lesquels rien n'aurait pu être réalisé tout au long de ces années !

Dr. Régis PROUST



Le sourire des nomades est la plus belle des récompenses !

L'association d'aide Tharjay a un rôle important à jouer tant sur le plan des soins que de la prévention, et il est important d'assurer la pérennité de ces actions.

Après deux jours et demi de voyage, nous arrivons à Nangchen, ultime étape avant de monter vers la clinique Tharjay située à 4 heures de route et à 4500m d'altitude. L'accueil est chaleureux et nous faisons la connaissance de nos traducteurs, Yeshi et Patchen, du cuisinier, Pandju, de Nyédro, de KarmaNiema, de Dornam et Anang les chauffeurs (émérites). Nous faisons le plein de nourriture et de matériel pour trois semaines.

Le lendemain, la jeep tombe en panne sur la route. Nous nous entassons dans la 2ème voiture, laquelle s'immobilise, le temps de réparer une crevaison et nous arrivons de nuit à la clinique. Après les 35° de Pékin, il fait ici froid et humide. Un petit poêle chargé à la bouse de yacks ronronne et, malgré la fumée, cette chaleur remonte le moral. Nous n'aurons pas d'électricité durant tout notre séjour car les batteries solaires ne marchent plus et il faudrait faire appel à un technicien. Pour faire fonctionner la mallette dentaire, nous avons utilisé un générateur à essence. A cœur vaillant, rien d'impossible...

Dès le premier jour, les patients arrivent. Ils ont parfois fait plusieurs heures de route pour venir se faire soigner. Au total, nous avons vu plus d'une centaine de patients pour les dents, preuve que nous étions attendus avec impatience !



Les missions précédentes ont déjà apporté matériel et médicaments. Nous avons pu travailler dans de bonnes conditions avec le complément que nous avons apporté.

La mallette dentaire portative offerte par DENTEX Océan permet de faire les soins de base. Cette année, il y a eu beaucoup d'extractions. Le suivi des soins est difficile car il n'y a qu'une mission par an. Beaucoup préfèrent faire extraire leurs dents cariées de peur d'avoir des problèmes plus tard. Avant de repartir, je laisserai des anesthésiques et un peu de matériel aux médecins tibétains qui résident sur place, pour faire face aux urgences dentaires.

J'ai toujours eu une assistante efficace au fauteuil : Pauline. Patchen et Yeshi, les traducteurs, étaient également très présents. Il faut s'occuper du nettoyage des instruments, éclairer la bouche des patients, faire passer les produits et les instruments, rassurer, distribuer et expliquer l'usage des médicaments, brosses à dents et tubes de dentifrice donnés à chaque patient, rappeler les bases de l'hygiène dentaire. **Au niveau préventif, les missions précédentes ont fait du bon travail, à voir le constat de brossages corrects.**



Grâce aux fiches patients remplies lors de chaque mission, nous avons pu avoir un bon suivi des soins. Beaucoup ont pris la bonne habitude de venir faire contrôler leur bouche. Mes prédécesseurs ont fait du bon travail et il y a peu de récidives de caries. En revanche, **nous avons eu beaucoup de nouveaux patients cette année** : le « tam- tam » fonctionne bien sur les hauts plateaux et les missions futures ont du travail en perspective avec un rôle important pour les soins et la prévention à mettre en œuvre.

Les rapports furent chaleureux et amicaux, malgré l'obstacle de la langue. Nous avons beaucoup échangé avec les moines, les nonnes, les médecins tibétains et les jeunes venant nous faire partager leur musique (surtout avec Pauline).

J'ai une pensée particulière pour la nonne qui s'occupe de l'entretien de la clinique et qui est une très belle âme. Elle a tout fait pour nous apporter un peu de confort et à veiller en particulier à l'entretien des salles de soins et des sanitaires.

Le départ fut émouvant et des larmes ont coulé : nous avons promis de revenir...

Christine PEREZ, chirurgien dentiste assistée de Pauline, sa fille



Tashi Delek Tibet !

Le froid, l'hygiène, l'ennui, l'inconfort, l'inconnu : tout ceci ne sont que des futilités face à la générosité des personnes que nous avons eu la chance de côtoyer.

Une grande première

L'été dernier, j'ai eu la chance de pouvoir partir au Tibet grâce à Tharjay dans le but d'aider Christine dans son travail de dentiste. Je n'étais jamais partie aussi loin et surtout pour « faire de l'humanitaire ». C'est donc avec une forte appréhension et une grande hâte que je me préparais à prendre mon envol, à la rencontre des yacks des hauts plateaux.

Un quotidien pas anodin

Des traducteurs aux petits soins, un cuisinier respirant la joie de vivre, une femme de ménage aussi belle à l'intérieur qu'à l'extérieur, des moines profondément passionnés, des nonnes plus que touchantes : la



beauté des rencontres fait rapidement oublier tous les autres détails insignifiants, d'une si grande importance dans nos sociétés occidentales.

Une leçon à tous points de vue

Mon travail d'assistante dentaire a été très enrichissant : patience, réactivité, capacité d'adaptation, contrôle de soi, tout ceci sans jamais rechigner. Mais c'est sur le plan humain que les apports ont été les plus grands. **Ce voyage m'a ouvert l'esprit, montré une autre facette du monde et m'a appris à relativiser dans la vie de tous les jours.** Les liens créés là bas sont forts, sincères, d'une toute autre nature que les relations tissées habituellement en France.

Une aventure inoubliable

Je suis sortie grandie de cette expérience. De retour en France, c'est avec un autre œil que je regarde la société et le comportement des gens qui la constituent. Même si ça n'a pas été facile tous les jours, je suis prête à renouveler l'aventure, au Tibet ou ailleurs. Car à mon sens, **c'est par le biais des voyages, et particulièrement humanitaires, que la construction de soi est la plus intense.**

Pauline RIVE

Et les lagomys se cachent

Et c'est normal : le lagomys est peureux comme un lièvre, d'où son nom. Ils sont si nombreux qu'il a fallu les faire tout petits, ils peuvent ainsi « se ranger » davantage, là haut, sur les hauts plateaux du Kham.

.....

Enfin ranger, c'est vite dit. Les galeries dans lesquelles ils se cachent paraissent plutôt être un fouillis inextricable, un joyeux désordre dans lequel ces citoyens numéro un du plateau s'engouffrent à la moindre intrusion dans leur domaine.

Car, c'est lui le lagomys le principal occupant du plateau, lui qu'on n'a pas besoin de sédentariser, il l'est déjà... Ses galeries parcourent et aèrent le maigre sol du Kham, ce sol qui part par grands lambeaux pour peu que l'érosion ait prise sur lui. Car le sol du Kham est fragile. Très mince, il se détache par vastes plaques. On peut les détacher, les rouler et les emporter avec soi : un vrai sol de nomades !

Mais laissons là les lagomys qui ne nous ont même pas fait l'honneur d'un petit bonjour, à l'exception de l'un d'entre eux, en plastique, qui éclairait nos soirées. Il répondait au nom de Picatchou, ce qui dit bien sa parenté avec les pikas, autre nom du lagomys, pikas des plateaux dans le cas qui nous intéresse. Lièvre siffleur convient également.

Et intéressons nous plutôt aux humains qui occupent ces plateaux ... nous dirons de temps immémoriaux, à défaut de références historiques précises.



Si je ne vais pas me lancer dans l'historique, au moins évoquerai-je le mode de vie traditionnel qui a prévalu chez eux jusqu'à une époque récente. Le mode de vie nomade, en symbiose avec leur animal domestique

à tout faire, le yack, si bien qu'on ne sait plus qui est le mieux adapté à ce milieu difficile : le yack ou le nomade.

D'accord, mais nomade ce n'est pas un métier d'avenir, ça Monsieur, à une époque où le développement durable ne semble être qu'un argument dénué de consistance et où la Chine est lancée sur la piste d'un développement économique accéléré.



Pour situer, distinguons la « région autonome du Tibet » (U-Tsang, en tibétain) et la province du Qinghai où est basée l'association Tharjay. Cette province englobe les deux régions montagneuses tibétaines du Kham et de l'Amdo, et tire son nom d'un grand lac salé situé à proximité de son chef lieu, Xining. Ce découpage semble ignorer les faits historiques et culturels.

L'idée de « nation » s'étant puissamment développée en Chine, **les nomades des hauts plateaux tibétains du Kham (les « Khampas »), ont quelques difficultés à faire entendre leur voix.**

Tout ça donc pour dire que le mode de vie nomade, dans cette partie du monde comme dans d'autres, est en train de disparaître. Est ce un bien ou est ce un mal ?

Une constatation tout d'abord : **le mode de vie des nomades Khampas n'a rien de folklorique, il est rude à plus de 4000 mètres**, dans des endroits où les hivers sont rigoureux à tel point que le Qinghai a été aussi dénommé la « Sibérie chinoise » comme nous l'apprend le dictionnaire de géopolitique de Yves Lacoste.

Mais, il y a aussi des habitants, là haut sur les plateaux : des nomades mais aussi des moines. Ces êtres là sont nécessaires, non pas au folklore, mais à nous tous, à l'« ethnodiversité » de l'humanité, à ce qu'il y a de



Il y a là haut une « clinic » (j'emploie à dessein le mot avec l'orthographe anglaise, car à entendre dans le sens de «centre médical») qui est un outil remarquable, située dans un environnement magnifique mais austère, où aux agressions du climat se sont ajoutées les secousses telluriques.

Il y a là haut du travail à faire.

Il y a là haut des hommes qui ne demandent pas que nous les regardions mourir dans un superbe isolement passéiste, mais qui devraient pouvoir dire eux-mêmes comment ils peuvent s'adapter au monde moderne, dans le respect de leur mode de vie, de leur culture, de leurs structures sociales et de leurs croyances.

Ils ont peut être aussi besoin que nous les mettions en garde contre la noyade collective qui nous menace par les déchets. Déjà, la biodégradabilité dans

ce climat ne se fait qu'à toute petite vitesse (moins 30° et temps sec en hiver : ça conserve !). Il suffit de voir la faible épaisseur du sol, qui au mieux, dans les parties déclives et humides, tient de la tourbière.

Comment espérer une disparition de

tous les emballages plastiques ? Aurons nous un jour des « funérailles du ciel » pour cette plaie ? Nos pays occidentaux riches n'ont pas encore inventé grand chose de satisfaisant dans ce domaine. La Chine, dont dépend le Kham, n'a encore qu'une conception « salissure » de la pollution. Un ramassage des déchets à l'échelle du plateau ? C'est une gageure. Un traitement sur place ? Comment ? Alors, une prise de conscience est nécessaire. Espérons que la solution à la pollution du plateau ne viendra pas de son dépeuplement.

Le yack disparaîtra avec les nomades, l'antilope du Tibet ne reviendra probablement pas.

Le cheval s'est fait plus rare déjà, largement remplacé par les motos. Bientôt par les 4x4 ? Les dégâts seront bien sûr plus importants. Mais c'est la rançon du progrès, nous dira-t-on.

Et les lagomys continueront de se cacher ...

Dr. Bernard MAZENC



meilleur dans l'homme, à ce qu'un autre système culturel peut appeler la fraternité, non pas la fraternité envers celui qui me ressemble, mais plutôt envers celui dont le mode de pensée est totalement étranger à celui inculqué.

Il y a là haut **des êtres humains remarquables, des regards pétillants d'humour et de joie de vivre**, qui ne nous demandent pas de penser pour eux, ou de savoir à leur place si c'est bon pour eux de vivre là haut ou bien « en bas » (à plus de 3500 m d'altitude quand même ...), dans des logis « en dur » mais sans âme. Ces êtres ne nous demandent rien, mais dans leurs yeux j'ai pu voir des larmes lorsque je les ai quittés, sans savoir si, dans ma vie de nomade du XXIème siècle, je trouverai l'occasion de revenir, mais en espérant que d'autres pourront le faire.

Il y a là haut des personnes dont le mode de vie, la culture, le mode de pensée sont totalement différents des nôtres, et pourtant aux demandes, aux peurs, aux douleurs et aux besoins très semblables à ceux que j'ai pu connaître en d'autres lieux. Il y a des différences d'intensité, de mode d'expression, mais pas de différences fondamentales quant au besoin d'une aide.

Un voyage insolite

Je connaissais déjà un peu le peuple tibétain lors de mes voyages en Inde et au Népal mais jamais sur les plateaux du Tibet : avec cette mission, j'ai pu rencontrer des Tibétains dans leur pays d'origine.



Il semble à la fois « prisonniers » des conditions extérieures et libres dans leur monde intérieur, un paradoxe sous forme de l'acceptation d'une réalité âpre, mais sans aucune soumission, une résignation accompagnée d'une foi sans défaillance.

Qu'ils soient jeunes comme nos traducteurs ou âgés, témoins d'un Tibet sans doute idyllique, ils semblent garder un espoir ténu de pouvoir transmettre leur foi dans le bouddhisme.

Alors, ils se coulent comme ils peuvent dans le paysage qui leur est imposé.

Certains se sédentarisent, d'autres non mais **quasiment tous semblent exclus de l'essor économique**. La plupart des jeunes sont sensibles à la modernité de la civilisation, mais avec le mala au poignet pour réciter les mani (le mantra «Om mani padme hung»). Ils ont beau mettre la sono à tue-tête sur leur moto qui a remplacé le cheval, ils ont beau se coiffer et se teindre les cheveux, et apprendre l'anglais pour se mettre au goût du jour, ils restent libres dans leur esprit.

Ils ont gardé leur humilité mais aussi leur fierté, leur sourire et leur gentillesse malgré le contexte et la vie difficile sur les plateaux. Et surtout, ils voient en nous, les « French doctors du bout du monde » venus apporter des soins, **des témoins de leur mode de vie nomade en plein changement**.

C'est ce qui est le plus difficile à vivre car l'on a l'impression d'apporter si peu et de ne pas avoir cette simplicité du cœur et assez de clarté d'esprit ou de détermination pour les aider vraiment. Des questions



comme « est-ce que je suis à la hauteur ? » apparaissent vaines dans ces étendues vastes si belles, ces paysages si désolés et silencieux, au milieu de ces êtres si tranquilles et compatissants, si enthousiastes et prévenants.

Mais au-delà de cela, il y a aussi cette solitude des montagnes qui risque de n'être plus peuplée par les transhumances, les nomades sous leurs tentes, les enfants qui partent et qui ne vivront plus ici.

Ne resteront peut-être que les monastères avec leurs moines. Ainsi Karma Nyema qui prend soin des nouvelles statues pour le nouveau monastère, ainsi les moines et les nonnes à côté de la clinique qui continuent à sourire et à prier dans un grand dénuement matériel !

Dans l'imaginaire occidental, il y a un Tibet idyllique et spirituel, représenté par les monastères et les robes rouges de leurs habitants **qui risque d'être voué à la disparition**.

Oui, c'était un voyage insolite situé entre la beauté et, semble-t-il, la fin d'une époque de ces nomades tibétains au mode de vie ancestral.

C'est pourquoi, aider les nomades tibétains de manière réaliste, sans exotisme, en se souciant des choses simples est la seule attitude qu'on peut avoir, afin de maintenir la clinique en bon état, et en les incluant dans ce projet magnifique car sans eux on ne peut rien faire.

Ainsi, j'espère qu'avec tous ceux que nous avons rencontrés : les amchis, Patchen, Yishi, les moines, les chauffeurs, les patients, tous, nous pourrons, avec eux, aider pleinement à sauvegarder ce morceau de Tibet.

Frédérique Nadia GROS



www.tharjay.org

Contactez-nous !

Pour d'autres informations :

Damien BLAISE (communication)
4, rue Jules Ferry
94130 Nogent sur Marne
01 78 28 98 98
ou 06 13 40 33 44
damien.blaise@club-internet.fr

Pour faire un don :

Association d'aide Tharjay
c/o Frédéric MAILLARD (trésorier)
7, rue de la Clef
75005 Paris
01 43 36 65 07
ou 06 86 38 04 02
frederic.maillard@sun-zero.com

Pour les questions et missions médicales :

Dr. Régis PROUST (président)
29, cité Les Sorbiers aux
Oiseaux
22450 LA ROCHE DERRIEN
02 96 92 34 94
ou 06 30 78 39 29
regis-proust@orange.fr