



# La lettre de Tharjay

Avril 2016

SPÉCIAL  
**15**  
ANS DE  
MISSIONS

## 15 ans ont passé

*au fil des missions  
médicales, des amitiés  
se sont nouées avec  
nos contacts locaux  
tibétains, comme  
en témoignent les  
descriptions, dessins et  
images de cette lettre  
réalisés par nos artistes  
bénévoles*



# 15 ans ont passé

*et, chaque année, des  
centaines de Tibétains  
vivant au Kham ont pu être  
aidés grâce à vous !*



Après les mésaventures des premières missions où il suffisait que l'on nous dise être motivé pour pouvoir partir au Kham, nous avons instauré une **procédure comportant un entretien de recrutement** pour tester la motivation réelle alors même que tous les professionnels de santé sont bénévoles ! Celle-ci a porté ses fruits car, ces dernières années, nous, l'équipe « sédentaire » (Frédéric, le trésorier, et moi) avons pu constater, lors des réunions de debriefing des missions, l'enthousiasme contagieux des « aventuriers de terrain » qui vont même jusqu'à coopter leurs collègues : cette année, deux chirurgiens-dentistes exerçant à La Réunion vont ainsi être des nôtres, l'entretien à Paris ayant été concluant !

N'étant pas revenu au Kham depuis l'été 2006, les changements intervenus dans l'environnement immédiat de la clinique et à Nangchen m'ont frappé. A Nangchen, la pauvreté dans les rues qui se manifeste par la mendicité. Là-haut, **la clinique qui apparaît déjà vétuste** bien qu'elle ait été construite en 2001/2002 en contraste avec le nouveau et magnifique monastère, inauguré l'été 2015.

Ce que j'ai remarqué, c'est **l'entente et la cohésion des équipes médicales** : en 2015, Christine PEREZ et Fabrice GUILLOT, chirurgiens-dentistes, et leurs assistants respectifs (Maud, l'épouse de Fabrice et Benjamin, le fils de Christine), Bernard MANUEL, le médecin généraliste et « mécanicien », et Aymeric FRECON, le médecin acupuncteur, Aline MERCAN, médecin à la fois anthropologue et ethnobotaniste et Anne DUMOLARD, médecin rhumatologue spécialiste de la fibromyalgie (Dr Anne DUMOLARD, « Comprendre et reconnaître la fibromyalgie pour mieux la soulager », éditions Le Mercure dauphinois, 2014). En 2014, les interprètes, Tashi et Tse wang, estimaient déjà que le « cru » 2014 était la meilleure mission Tharjay.

Question **communication**, il est parfois difficile de

faire comprendre que le Kham, avec ses paysages d'une beauté à couper le souffle (4500 m d'altitude !), est une région austère, peu peuplée et que les nomades tibétains ont besoin de soins médicaux de qualité, les hauts-plateaux étant à la fois un « désert médical » et un lieu de circulation de patients avec leurs perfusions.

Question **véhicules**, la Jeep, donnée en 2006 par la Shambhala Serai Foundation, fondée par Lawrence BRAHM, est devenue un véhicule à la fiabilité incertaine, faute d'un entretien régulier suffisant et d'un usage intensif par les responsables locaux. La Jeep a, certes, été réparée en 2014 et 2015 par le docteur Bernard MANUEL, dont le père était garagiste, mais ce véhicule a besoin d'être remplacé pour que les médecins puissent continuer à faire des visites dans les campements de nomades.

**Votre support financier a été essentiel depuis la première mission exploratoire en juillet 2000** de l'association d'aide Tharjay, celle-ci ne recevant aucun subside public. **Pour continuer nos missions médicales, nous avons besoin de votre aide** car nous devons prévoir une phase d'« investissements » entre le 4 x 4 à remplacer, le fauteuil dentaire à acheter, les fenêtres et le toit de la clinique à remplacer, ... , outre le financement des missions (indemnités des interprètes, cuisinières, ...).



Tashi delek (que tout vous soit auspiceux)  
dans cette année du Singe de Feu !

Damien BLAISE  
Responsable de la communication



# Que de chemin parcouru !

*Les récits colorés contés par les bénévoles revenus depuis quelques mois déjà de leur mission estivale sur le Toit du Monde invitent aux voyages lointains.*

Cette année 2015 fût très spéciale pour l'association Tharjay qui, depuis plus de 15 ans apporte son aide et soutien médical aux nomades Khampas, autrefois guerriers longtemps redoutés. Depuis la mission exploratoire de l'an 2000 et l'inauguration de la clinique des Hauts Plateaux en 2002, que de chemin parcouru !

En effet, cet été eut lieu l'inauguration du nouveau temple construit par le fondateur de l'association, **Beru Khyentsé Rinpoché**, qui attira des donateurs venus, pour l'essentiel, de Hong Kong, Malaisie, Singapour, Taiwan. Aussi, **c'est une mission Tharjay « renforcée » qui partit là-bas** : d'abord, en juillet, comprenant deux médecins, Bernard et Aymeric, deux chirurgiens-dentistes, Christine et Fabrice, Yoann et sa compagne Héroïse pour la réalisation d'un film documentaire ; puis, en août, Aline et Anne, deux autres médecins généralistes.

Bernard, dans sa sagesse, avait anticipé de possibles complications graves du mal aigu des montagnes, en ayant emporté dans ses bagages un caisson mobile de surpression, vital en cas d'urgence extrême cardio-respiratoire ou neurologique dont – heureusement – il n'eut pas à se servir. En revanche, les médicaments adaptés furent largement délivrés pour le soulagement respiratoire et neurologique des donateurs venus des grandes cités d'Asie pour lesquels ce voyage en haute altitude (4400 m) constituait une première !

Aymeric, médecin acupuncteur, rencontra un franc succès : tout son stock d'aiguilles fut épuisé (4000 aiguilles !) ; par ailleurs, ses soins de moxibustion, consistant à réchauffer des points d'acupuncture par les moxas (bâtons d'armoise), technique inscrite depuis 2010 sur la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'UNESCO, furent très appréciés.

**L'annonce de la venue des chirurgiens-dentistes se répandit loin, telle une traînée de poudre !** D'une part, **Fabrice**, assisté par **Maud** son épouse, et, d'autre part, **Christine** assistée par son fils **Benjamin**, eurent de très nombreux patients dont certains sont venus de Yushu jusqu'à la clinique. Résultat : une activité soutenue se traduisant par plus de **400 extractions** et des soins conservateurs alliant l'usage d'huiles

essentielles et la pratique de l'ostéopathie crânienne.

**En août, Aline, médecin ethnobotaniste, et Anne, une consœur rhumatologue, réalisèrent de nombreuses consultations** affrontant parfois bousculades et altercations dans une salle d'attente comble ! Aline poursuivit l'application de **boues chaudes incluant des huiles essentielles** et Anne pratiqua la mésothérapie avec succès puisqu'elle épuisa, elle aussi, son stock d'aiguilles. Cette technique consiste en des injections locales de doses faibles de médicaments à l'endroit où le trouble ou la douleur sont ressentis (dorso-lombalgies, arthroses des genoux, tendinopathies notamment, dues à la rudesse des conditions de vie et au froid humide).



**Yoann, cinéaste professionnel et Héroïse sa compagne réalisèrent le tournage d'un film documentaire** sur les préparatifs et le déplacement d'une famille nomade venue consulter à la clinique. Léa a mis en œuvre son talent de photographe pour réaliser de magnifiques portraits.

**Damien, responsable des relations extérieures, fit un état des lieux de la clinique, aidé de son fils Aristide, et relaya les souhaits des bénévoles auprès de Beru Khyentsé Rinpoché, président d'honneur de l'association Tharjay.**

Marie Laure, psychologue, contribua par sa présence calme et souriante à entretenir la bonne humeur qui manque rarement au sein de nos équipes.

*Les objectifs pour 2016 :  
préserver l'usage des plantes  
médicinales, reprendre le programme  
d'éducation sur la santé et  
l'environnement, recruter sur place un  
agent de santé communautaire, deux  
missions médicales à l'été 2016 !*

Concernant les **plantes médicinales**, Aline a constaté que certaines faisaient l'objet d'une surexploitation (Cordyceps, le « Viagra » de l'Orient, par exemple) et que d'autres, comme des plantes rares dont la croissance est très lente, étaient menacées de disparition. La mise sous protection de l'espace de montagne proche de la clinique, dénommé « la montagne du Bouddha de médecine » permettrait de préserver de nombreuses plantes médicinales.

Sur l'objectif d'**éducation à la santé**, le Dr Bernard Hébert avait initié il y a quelques années un programme pour lequel l'association avait acquis des livrets trilingues (anglais, mandarin et tibétain).

Recruter un agent de santé communautaire, c'est bénéficier d'une personne de la communauté pour être en lien avec le système de soins de santé. Formé à la prévention, au dépistage des signes d'une maladie et aux gestes simples, cet agent doit être un « trait d'union » entre la communauté des nomades et les praticiens « de la ville » dans le but de pallier le manque d'un amshi (tradipraticien) résident depuis l'automne 2015.

Le docteur Aline Mercan joua ce rôle : après avoir dépisté quelques cas de tuberculose dans la communauté des nonnes, elle dut les aiguiller vers les hôpitaux publics de Xiangda (à 80km) ou à Yushu (à plus de 170 km), faute de médicaments suffisants



et adaptés à la clinique car cette maladie demande une quadrithérapie longue et suivie afin de pouvoir détruire totalement les colonies pulmonaires de bacilles de Koch.

**De manière générale, nos bénévoles ont constaté de profonds changements, les uns positifs, les autres négatifs.**

Dans les changements positifs, les jeunes femmes nomades viennent maintenant accoucher à la maternité de l'hôpital de Xiangda et non plus sous tente, avec tous les risques encourus.

Dans l'évolution des modes de vie, ce qui frappa l'ensemble des bénévoles, c'est la **sédentarisation accrue des nomades**, tantôt contrainte, tantôt choisie pour le meilleur confort supposé de la ville et l'attrait des produits de consommation. Si les plus fortunés en bénéficient, les désillusions sont le lot de la plupart des nomades, troquant leurs troupeaux pour un logement en périphérie des villes, devenant oisifs et souvent alcooliques...



**L'espoir demeure toujours !** Ainsi, nous avons décidé de façon collégiale, pour remédier au départ d'un médecin résident à la clinique, la continuation de nos missions estivales en faisant partir deux équipes qui se relayeront au cours de l'été 2016. Outre la réalisation des soins, nous tenons à encourager un mode de vie singulier, en mutation, à la philosophie si riche et vivante représentant « l'or de l'esprit ».

**Pour réaliser nos projets, nous avons besoin de vos dons !** Pour acheter un fauteuil dentaire qui améliorera le confort des nombreux patients et des dentistes devant parfois se contorsionner, pour renouveler notre véhicule 4x4 hors d'âge (2006) en raison de l'état des pistes et devenu dangereux pour accéder aisément à la clinique et aux campements éloignés ainsi que la prise en soins d'urgence...

Et d'ailleurs, je tiens à remercier du fond du cœur nos donateurs qui, avec constance et générosité, depuis toutes ces années rendent possibles la réalisation de ces missions. Ce soutien apporte réconfort et soulagement au valeureux peuple nomade du haut-plateau qui s'est toujours senti soutenu ! Merci aussi à S.E. Beru Khyentsé Rinpoché, président d'honneur, qui nous ouvrit le chemin ; il ne nous reste qu'à mettre nos pas dans les siens, délicate mais magnifique épopée !

*« Nous ne voulons plus avoir froid  
Dans nos os et dans nos pensées  
Prenons couleur contre malheur  
Prenons bonheur contre injustice. »*

*Paul Eluard*

Dr. Régis PROUST  
Président





# Karma Nyema

*Fin de mission, nous sommes sur le chemin du retour et nous faisons une halte d'une journée et d'une nuit, comme à chaque mission, dans la petite ville de Nangchen, pour visiter l'ancien responsable tibétain de la clinique, Karma Nyema.*

Passage obligé pour toutes les missions. Nous avons lié une amitié forte avec lui. C'est un homme, très apprécié et très respecté. Sa chaleur et son humilité font de sa maison un lieu de passage pour tous ceux qui ont besoin d'un conseil, d'un repas, d'un lit ou d'un thé. Les enfants du quartier sont nombreux à venir y jouer. En bref, une certaine idée de ce que figure pour moi une « maison du bonheur ».

Nous aussi aimons passer du temps chez Karma Nyema, ce vieux moine, grand, costaud, et très expressif, avec qui **l'échange dépasse le langage**. Son espace, une pièce sombre, au sol des tommettes ocre, un grand buffet tibétain sculpté, une plaque électrique, trois lits placés en « L » servant de canapés et de lits, deux longues tables rouges, un poêle alimenté à la bouse de yack sur lequel chauffe en permanence l'eau du thé. Un poster d'une délégation de moines, jauni et ourlé dans les coins, égaye le mur et puis des tas de petites choses, car, ici, les objets ont plusieurs vies. A chacune de mes visites, je balaye du regard cet endroit où rien ne change, les mêmes choses aux mêmes endroits. Sous le buffet, entre les détrit, je reconnais le bidon vide d'huile déjà repéré deux ans auparavant, le ménage est plus que rare, les seules taches visibles ici sont les taches de propre... Qu'importe, je m'y sens tellement bien.

Au détour d'un regard, je repère accroché au poteau central de la pièce, le cadeau que nous avons offert

deux ans plus tôt : une pendule avec pour fond la tour Eiffel, et en arrière-plan le Sacré Cœur et Notre-Dame. Une horloge achetée à la hâte à l'aéroport. Prise par le temps, je me souviens de m'être servie d'une expression toute faite : « une pendule ça sert toujours ! » mais, si j'avais poussé un peu plus loin le raisonnement... Une pendule, ça sert toujours... certes, mais pas partout. Et, s'il existe un lieu où ça ne sert absolument à rien, c'est bien ici au Kham ! **Ici, le temps est plus lent, pas plus long, mais plus lent...** Le « maintenant » s'exécute dans les 3, 4 heures au minimum, le « bientôt » dans la semaine, et le « plus tard », peut-être dans une autre vie. La pendule, d'ailleurs avait dû le percevoir, et, d'elle-même, avait décidé d'arrêter d'égrener le temps. Elle a pris une forme plus artistique, le soleil avait effacé l'arrière-plan, plus de Sacré Cœur, plus de Notre-Dame, la vitre est recouverte d'une couche de dépôt de la fumée du poêle, ce qui la rend plus harmonieuse avec son environnement, les aiguilles pendantes semblent imiter les jambes de la tour Eiffel.

Karma Nyema, me surprit à la regarder et eut un petit gloussement ; il partageait visiblement mes doutes sur l'utilité de cet objet.

Bon d'accord, le cadeau n'était pas très adapté, mais lui aussi avait fait assez fort en terme de cadeau... Quelques années plus tôt, nous avions fait une mission en famille avec nos deux filles de 9 et 11 ans.



Un matin à 7h, Karma Nyema est entré dans notre chambre, attendant notre réveil. Nous avons bien essayé de gagner un peu de temps, en faisant mine de dormir, car la nuit avait été difficile, des coups de marteau avaient résonné de minuit à quatre heures du matin... Mais, Karma Nyema était visiblement prêt à attendre longtemps, en reniflant de temps à autre pour signifier sa présence. Il était venu nous offrir des cadeaux à chacun. Du fromage, en suivant une certaine hiérarchie : 3 kilos pour moi et 1 kilo par enfant. Le fromage tibétain se présente généralement sous forme de poudre grossière, mais Karma Nyema l'avait compacté avec du beurre rance, à grands coups de marteau, apparemment entre minuit et quatre heures du matin, pour en faire des briques plus adaptées selon lui au voyage en avion. C'est là que l'on peut mesurer toute la magie que dégage cet homme délicieux. Mes enfants ont accueilli leurs petites briques de fromage comme si on venait de leur offrir un Iphone6 (je n'étais pas peu fière de mon éducation...), j'ai même poussé le vice jusqu'à leur expliquer que goûter le cadeau ferait certainement très plaisir. La magie du moine opère encore..., elles finissent même par

lui trouver un petit goût de noisette à ce fromage. Personnellement, je ne l'ai pas trouvé « la noisette ». Ce peuple de guerriers adore les mets au goût puissant, voire « viril ». Et là, du goût il y a en avait et, en plus, un fumet plutôt costaud ! Karma Nyema qui n'avait jamais pris l'avion ne pouvait se douter qu'un tel fumet nous dénoncerait à coup sûr, au moins 50 mètres avant la douane.

Nous avons tenté chacun, par nos cadeaux respectifs, de poser une preuve sur notre amitié. La vie s'est chargée de nous rappeler que nous n'en avons nullement besoin...

Au Kham, quand le langage n'est pas possible, il se produit parfois le miracle d'une relation simple, franche et sincère. Un échange d'humain à humain.

J'ai l'impression, dans ce moment-là, de toucher un peu de la vérité que je cherche.

Maud GUILLOT  
Assistante dentaire

## Portraits croisés de Tibétains



### Tenzin Thinley

Je suis né dans un village du Tibet autonome, Phun Sok Link. Je vis toujours là-bas avec ma famille : ma grand-mère, mes parents, mes deux frères et mes trois sœurs. J'ai 19 ans, je suis le plus jeune.

Dans ma famille, nous sommes fermiers. Mais moi, j'avais envie de peindre.

Je suis venu ici avec mon professeur pour apprendre la peinture. Je gagne un peu d'argent pour être ici, mais pas encore un salaire entier. On

peint de tout : des maisons, des toilettes, des temples ... moi ça m'est égal ! Il y a une bonne ambiance ici, je me sens bien avec les gens de mon âge.

Nous sommes ici pour deux mois et il me reste encore 20 jours avant de rentrer chez moi. Après ça, on repartira certainement ailleurs : on voyage en fonction des commandes qu'on a.

J'ai un peu le mal du pays et je me sens loin de ma famille, surtout au moment du petit déjeuner, mais ça fait partie du métier.

### Sandro

Quand j'étais petite, je surveillais et m'occupais des animaux mais la neige m'a brûlé les yeux.

Je suis nonne. Mes frères étaient des Rinpochés mais ils sont morts, alors j'habite dans leur maison derrière le monastère. J'ai mal à l'estomac. L'année dernière vous m'aviez donné des médicaments ronds et blancs qui m'ont beaucoup aidée.

Je vous remercie et je prie pour vous.



Sandro avec Bernard

### Deshi Sangmo

J'ai 26 ans, je vis dans une tente loin d'ici. Je me suis mariée quand j'avais 16 ans et j'ai tout de suite eu mon premier enfant. Depuis, j'ai eu 6 grossesses mais je n'ai que trois enfants vivants. L'année dernière, je



suis allée accoucher à l'hôpital mais mon bébé est mort le premier jour après sa naissance. Depuis, je suis sous contraceptif injectable.

Je suis venue ici faire un examen gynécologique à cause d'une infection. Je voudrais savoir comment faire pour éviter la perte de mes bébés et avoir encore d'autres enfants. Le médecin m'a donné des médicaments pour mon mari et moi et il m'a dit que

je pouvais commencer une nouvelle grossesse dans trois mois. Il m'a dit « je reviens l'année prochaine et j'espère te voir enceinte ! ».



## Anila Kunchok Sanjmo

Je suis nonne depuis l'âge de 22 ans parce qu'un jour un grand Lama, Kunga Rinpoché, m'a dit que je devais devenir nonne. Aujourd'hui j'ai 66 ans et je suis dans ce monastère depuis environ 20 ans. Avant

d'être ici, j'ai passé trois ans en pèlerinage, à Lhassa, Kumbo Pundro, au Mont Kailash ... Ça fait 14 ans que je m'occupe de nettoyer la clinique. Je suis contente d'être ici avec les Européens, même si je n'ai pas le temps de lire les textes pendant qu'ils sont là. C'est mon devoir de m'occuper d'eux. C'est pour ça que je vis au milieu des moines, et pas à la nonnerie.

Ma famille ne vit pas très loin d'ici, ils ont leur campement d'hiver un peu plus loin. Je ne les vois pas souvent, ils ne viennent que lorsque Beru Khyentsé Rinpoché est là ...



## Namgyal

Je vis dans une tente au pied des falaises avec ma femme, mes deux fils, leurs femmes et leurs enfants, dont un né il y a deux jours. Nous avons plusieurs camps et nous déménageons quatre fois par an.

J'ai 150 yacks, dont je vends parfois la viande, le yaourt, le lait ... Il faut se lever tôt pour aller traire les yacks. Après, on déjeune puis on va faire pâître et surveiller les yacks. Le soir, il faut les rassembler pour une nouvelle traite. Quand c'est la saison de la récolte, mes fils et

leurs femmes ramassent les Yartsa Gunbu, Caterpillar Fongus (champignons) et les vendent. Ça ramène de quoi vivre pour l'année.

La vie nomade est bien meilleure que la vie en ville. Nous nous sentons bien ici, surtout l'été et nous sommes rarement malades. Comme l'on est en altitude, il n'y a pas beaucoup de maladies virales, sinon on descend à l'hôpital. Les jeunes, à mon avis, sont plus faibles parce qu'ils mangent des sucreries !

J'ai été vraiment très heureux que le médecin vienne jusque dans notre campement pour voir le nouveau bébé !

Ce qu'il faudrait pour améliorer mon quotidien ? Que nous ayons des meilleures routes !

## Lozu Dawa

J'ai 13 ans. Je suis à l'école des moines où j'étudie le tibétain : la lecture, l'écriture et la récitation. Je n'étudie pas encore les textes religieux parce que je dois d'abord apprendre l'alphabet.

Ce que j'aime faire dans la vie, c'est étudier et conduire des motos. J'aimerais devenir dentiste ou jouer au foot avec les autres. Mon repas préféré c'est la tsampa, le yaourt, le lait et la viande de yack.

Ces derniers jours j'ai surtout fait des prières pour l'inauguration du monastère. Je n'ai pas été trop impressionné par les touristes mais j'étais très content des belles cérémonies.



## Tse Wang

J'ai vécu dans beaucoup d'endroits... à Nangshen, à Yushu, à Lhassa, à Fuying, à Xining, et aujourd'hui, de nouveau, je vis à Yushu.

Je tiens un petit magasin de photocopie en ville mais l'été je suis inter-prête pour les médecins français à la clinique. Je fais ça depuis 5 ans et ça me plaît beaucoup. J'aime être avec les médecins, apprendre de nouvelles choses, pratiquer l'anglais pour ne pas l'oublier.

Quand j'étais enfant, j'étais nomade. Ça me fait du bien de revenir sur le plateau !

Aujourd'hui, j'aimerais rencontrer mes parrains, mes parents de cœur. Ils ont financé mes études. Ma marraine est de France et mon parrain de Suisse. Je leur écris de temps en temps et grâce aux Français qui viennent ici, je peux leur envoyer des cadeaux.



Propos recueillis par Léa MANUEL



# Filmer au sein d'une communauté tibétaine

*Du Tibet, je connaissais peu de chose : le film de Bertolucci, des enseignements bouddhistes et les retours de missions de mon cousin Fabrice, très impliqué dans l'association humanitaire Tharjay.*

Quand ce dernier me soumet l'idée de l'accompagner en juillet pour y réaliser un film, ça m'interroge : un film pour qui, pour quoi ? Qui sont ces Tibétains et ces humanitaires ? Tharjay France me dit que j'ai carte blanche. Stimulante, aller vers l'autre est une démarche qui oblige à accepter l'incontrôlable. Certaines rencontres, assez rares, suscitent un intérêt indicible et troublant car nous sommes attirés quand l'autre nous bouscule autant qu'il nous donne. C'est la motivation que je trouve dans le documentaire, un adage auquel je me réfère avant chaque tournage : **redevenir curieux de l'autre...**

Je me procure alors une caméra. Ma compagne coréalisatrice, Héroïse, sera aussi du voyage avec son carnet de dessins...

Avion... Guangzhou... Avion... Yushu...

A 4000m d'altitude, le manque d'oxygène se fait sentir. Il nous faut encore une journée de 4x4 pour atteindre notre destination à travers des pistes de plus en plus escarpées. En chemin, nous croisons des Tibétains munis de balais qui aident des chenilles noires et velues à traverser la route sans se faire écraser. Le décalage n'est pas que physiologique.

Isolé dans les montagnes, le village de Drokshog se compose d'une cinquantaine de maisons en brique de terre implantées autour du nouveau temple où s'affairent les moines. Le Rinpoché y est attendu dans la semaine. Nous prenons nos quartiers dans la clinique. **Les conditions sont spartiates: pas d'arrivée d'eau, vitres cassées, groupe électrogène défaillant.** La météo est aussi très capricieuse, cet été. Les températures descendent en dessous de 0°C, le soir. Le vent est fort. Le ciel oscille entre soleil et tempête de neige.

## REGARDS CROISÉS.

C'est dans ce contexte que je commence à filmer les soignants français plutôt coopérants à l'idée du

film. **La clinique ne désemplit pas.** La plupart sont nomades et ont entrepris une journée de voyage pour venir se faire soigner. La file d'attente du cabinet dentaire ne cesse de s'allonger et Aymeric connaît un vif succès avec ses séances d'acupuncture.

**Les traits des patients sont tirés et les corps semblent fatigués. Nous sommes surpris par leurs sourires** et surtout leur curiosité à notre égard, laquelle est réciproque ! **La barrière de la langue et les deux cultures si différentes donnent lieu à nombre de situations cocasses.** Les face à face où chacun scrute le moindre détail chez l'autre se terminent souvent en éclat de rire. **Nous nous sentons liés mutuellement par quelque chose d'universel.** Situations indicibles à laquelle Héroïse répond avec ses crayons. Les nomades se prêtent volontiers au jeu. Je l'ai vue s'installer seule dans la plaine avec son carnet de croquis et se voir entourée en quelques minutes par des familles entières, curieuses et impatientes d'être croquées ... et cela sans mot ni discours.

Les épisodes furent riches en découverte entre les cérémonies traditionnelles et les nuitées dans les tentes nomades où l'accueil fut plus que généreux. Ils m'ont laissé filmer sans contrainte. **Les paysages sont magnifiques, les visages expressifs, les regards francs. Ce que j'ai perçu, c'est une culture originale à l'heure où les modes de vie ont tendance à se confondre.** Certes, les motos remplacent les chevaux et les panneaux solaires font leur entrée dans les tentes. Mais ces marques de modernité servent à rassembler le troupeau de yaks et à alimenter le lecteur de CD qui diffuse les mantras. **L'innovation technologique est compatible avec le maintien des traditions.**

Le film est en cours de montage. Il va montrer un quotidien rude mais paisible pour les Tibétains et que cette mission humanitaire est avant tout un échange où chacun y trouve quelque chose sans savoir si c'est



ce qu'il était venu chercher au départ. J'ai rencontré là haut **une culture riche et unique**. La savoir intacte me reconforte. Héloïse et moi tenons à remercier l'association Tharjay dont l'équipe médicale est solide et chaleureuse !

Le climat de confiance rencontré sur place est dû à l'action pérenne que l'association exerce depuis 2002, date d'inauguration de la clinique des hauts plateaux.

Yoann MARTINEAU  
Réalisateur de films

# Tout là-haut, sur les hauts plateaux, l'éternité.

*Un regard porté au loin nous  
replonge en nous pour nous  
rappeler que rien ne nous  
appartient.*



L'emprise n'y est pas de mise, le lâcher prise s'empare de nous par surprise.

Tout là-haut, en contemplant ces grands espaces vierges balayés par les éléments, nos repères s'effacent petit à petit, laissant ainsi notre mental s'apaiser, et nous connecter à la beauté de l'instant.

Cette magie explique peut-être **l'intense présence** que l'on perçoit chez les Tibétains lorsqu'on les côtoie. Un simple échange de regard suffit à nous projeter dans cette nature, si puissante mais délicate, extrêmement rude et pourtant tellement accueillante.

Quelle expérience enrichissante d'avoir pu prendre soin des nomades et des moines !

**J'ai l'impression d'avoir reçu bien plus que ce que j'ai donné.** Et, pourtant, durant ce mois de juillet 2015 à la clinique, la demande médicale n'a pas faibli. Pendant que de son côté, Bernard gérait les consultations de médecine générale, nous nous occupions de celles d'acupuncture. Installés autour d'un poêle alimenté par les bouses de yack séchées, **les Tibétains défilaient par groupes de 4 à 7 personnes** pour bénéficier de ces séances. Mon assistant improvisé, un jeune moine de 10 ans au nom de Lodilack, gérait le flux de patients et de curieux, tout en me passant les aiguilles d'acupuncture et les cigares d'armoises. Les principales plaintes concernaient la douleur. Plaintes compréhensibles liées à la rudesse de la vie nomade.

Quand, sans prévenir, le moment de partir est venu, les habitudes médicales étaient tellement ancrées que je ne pouvais m'imaginer devoir quitter tout ça. C'est donc avec un pincement au cœur que je dus dire au revoir à notre comité de patients venus pour l'occasion, tout en espérant que cette belle aventure puisse encore durer longtemps.

Nous appartenons à cette immensité, fragment d'éternité où tout est voué à se transformer.

Le changement, omniprésent dans cet environnement, nous raccroche au présent, pour mieux vivre l'instant. La vie est dynamique, un grand cycle fantastique, laissons-nous aller à cet élan magique !

Merci aux donateurs et à l'association Tharjay d'avoir rendu possible cette aventure humaine.

Dr. Aymeric FRECON  
Médecin acupuncteur



# Un voyage aux sommets

*Partir dans ces hauts-plateaux de l'Est himalayen est toujours une aventure. Les routes s'améliorent mais les passages difficiles sur les pistes boueuses persistent et, même plus courts, rappellent brutalement l'isolement de cette région.*

Comme perché sur une île, le village, avec sa clinique, m'a donné l'impression d'être protégé par les divinités, en voyant la masse imposante du nouveau monastère qui les épaula et crée un ensemble rassurant de pérennité. La population locale s'est déplacée en masse, jamais je n'avais vu autant de monde dans cette immensité herbeuse, créant une foule bigarrée d'hommes et de femmes fascinants dans l'ambiance festive des cérémonies inaugurales. Les fidèles sont venus nombreux recevoir les bénédictions, et il y a eu beaucoup de monde autour du monastère tout l'été, ce qui a entraîné un afflux de patients. L'activité a été soutenue.

Les patients semblent satisfaits des soins apportés. A voir leurs mines réjouies, j'ai confiance en le bien-fondé de notre présence. Le travail des médecins est épatant, très bien intégré à la culture locale. Côté dentaire, l'activité a beaucoup évolué depuis quelques années avec une demande croissante. Avec plus d'une centaine de patients reçus dès les premiers jours d'ouverture du cabinet dentaire, je n'aurais pas pu faire face sans l'arrivée de ma consœur Christine. En travaillant à deux praticiens avec deux assistants et deux interprètes, nous avons pu répondre à l'essentiel de la demande, du moins en apparence. Plus nous proposerons de soins et plus les Tibétains que nous allons rencontrer seront réconfortés dans leur quotidien, malgré les difficiles conditions de vie là-bas.

Il faut que l'on puisse s'équiper mieux, encore parfaire l'organisation, tirer profit des expériences passées, en s'appuyant sur les bases fortes déjà construites.

C'est grâce à tous, bénévoles, donateurs, sympathisants, que cela est possible. Beaucoup le disent là-bas, ils ont bien conscience de l'importance du travail en amont.

**Depuis quinze ans, toutes les missions successives ont donné une excellente réputation à la clinique Tharjay.** C'est la rançon du succès qu'il faut gérer maintenant, face à cette population isolée très demandeuse. Il y a environ 150 personnes à l'année, moines et nonnes inclus. Il est difficile de savoir combien de familles sillonnent et habitent les hauts-plateaux environnants car durant l'été la population augmente avec le retour des jeunes qui passent l'hiver en ville. Cela représente de nombreux patients car ils ont pris l'habitude de se faire suivre, auxquels

maintenant s'ajoutent d'autres, qui viennent de plus loin.

Au-delà de la réputation de la clinique, ce qui les attire est un **retour plaisant sur les terres ancestrales** où ils aiment emmener leurs enfants, les éloignant des villes qui les ont happés et où ils ne trouvent pas l'offre de soins adaptée.

D'ailleurs, la vie urbaine semble avoir promis beaucoup et donné à certains de grandes déceptions ; ce retour estival au pays, pour la clinique et le monastère, prend parfois des allures de pèlerinage et de « tourisme



médical », éclairant les regards de bonheurs furtifs.

Ce qui est sûr, c'est qu'ils programment des journées entières pour rendre visite aux thérapeutes et à leurs proches. Généralement l'ambiance dans le couloir pendant l'attente est plutôt bonne, parfois certains s'énervent un peu, s'en prenant aux interprètes à qui ils reprochent leur intransigeance dans la gestion des priorités de soins. Mais en fait, ce sont les soignants qui demandent aux interprètes de faire respecter cet ordre, afin de préserver la tranquillité indispensable à la bonne conduite des actes thérapeutiques. Pendant que nous soignons, **la présence d'un agent de santé local, qui accueillerait et donnerait des informations de prophylaxie de santé serait bien utile.**

Une particularité qui me surprend, c'est celle des dents extraites qui doivent être remises au patient, emballées sanguinolentes dans une petite compresse. Elles seront objet de prière et lorsque

l'acte thérapeutique semble fini, une autre étape, plus spirituelle, doit être pratiquée pour achever le travail du patient. Tous n'y sont pas attachés, surtout les plus jeunes, mais ça fait plaisir de voir que, grâce aux anciens, certains rituels persistent, rassurant sur le maintien d'une identité forte.

L'offre étant quasi-inexistante aux alentours, par défaut de praticiens locaux, **nous sommes fortement sollicités et bienvenus**. Évidemment, il n'est pas possible de tout faire ; il reste à œuvrer sur la prévention, sur l'accompagnement par des actions efficaces chaque été, en gardant œil ouvert et cœur aimant pour ces lointains amis tibétains. Avec notre appui et le vôtre, ils peuvent regonfler la confiance nécessaire pour avancer dans la modernité.

**Garder cette clinique ouverte par notre présence régulière, c'est apporter la reconnaissance dont tout individu a besoin pour son bien-être.**

Quand reviennent en mémoire des souvenirs de séjour là-bas, j'ai l'impression que je continue de soutenir les personnes rencontrées lors des voyages. Sans doute n'est-ce qu'une illusion ?

Pour les nomades, **les missions Tharjay estivales sont un lien essentiel au monde actuel**. Pourtant les subtilités de la mondialisation, telle que nous l'entendons ici, semblent si différentes là-bas ... Peut-être, est-ce aussi parce que les nomades et les moines n'y voient qu'une illusion ?

Dr Fabrice GUILLOT  
Chirurgien-dentiste



## Tout bouge, tout change, tout évolue...

*Sur les hauts plateaux, comme ailleurs.*

Désir de sédentarisation, envie de plus de confort, scolarisation qui ouvre les portes d'un avenir plus souriant, consommation d'une médecine apparemment « moderne » ... tout change très rapidement. Les tentes de nomades sont moins nombreuses mais les Tibétains vont parfois faire des heures de route pour venir se faire soigner. Signe que les soins pratiqués par les Occidentaux sont cotés !

Le dentaire rencontre un succès de plus en plus grand et nous manquons de moyens pour faire face à la demande. Il nous faudrait une structure mieux équipée et des locaux mieux chauffés. Il fait froid en été sur les hauts plateaux ! Un dentiste peut travailler plusieurs heures de suite sans bouger...

Cette année, je voudrais rendre hommage à ceux qui nous aident au quotidien et dont on parle peu.

D'une part, **nos interprètes très précieux** : à la fois interprètes et assistants, c'est grâce à eux que nous pouvons communiquer avec les nomades, les moines et les nonnes. Depuis plusieurs années, ils connaissent les individus, leurs histoires personnelles. Ils savent user de diplomatie ou de fermeté quand il le faut.

Ils sont également capables de conduire, de prendre une truelle pour aider à réparer le toit, de soulever le capot de la voiture pour diagnostiquer une panne et de partager une bière avec l'équipe en regardant la pleine lune.

**La cuisinière a un rôle primordial** : au travail, du lever jusqu'au coucher du soleil, elle s'occupe du feu, et il y a toujours du thé ou de l'eau chaude pour réconforter l'équipe. Elle sait nous mitonner des repas variés et nous régale chaque jour.

**La nonne qui s'occupe de l'entretien**, notamment des toilettes et des salles de soin, s'assure de notre confort, certes rustique.

A toutes ces personnes, merci !

Les missions leur assurent un revenu, souvent leur revenu principal de l'année. C'est certain, les paysages sont magnifiques mais la vie peut rester difficile sur les hauts-plateaux.

Dr Christine PEREZ  
Chirurgien-dentiste



# Nos amis tibétains

*Après une première expérience enrichissante en 2014, je n'hésite pas une seule seconde à être à nouveau l'assistant dentaire de ma mère en 2015 !*

Le déroulé de la mission est totalement différent cette année. Tout d'abord à cause des cérémonies, initialement prévues le 19 juillet, mais aussi parce que la mission s'étale sur deux mois. **7 thérapeutes se passent le relais** (3 en 2014). En fait, la continuité entre les deux missions est assurée par l'équipe de Tibétains qui nous prennent en charge sur place. Sans eux, les missions ne seraient pas possibles, et j'aimerais cette année mettre en avant leur précieux travail.

## Nam Dial

Commençons par le plus important : l'alimentation ! Notre cuisinière se nomme Nam Dial. Âgée d'à peine 20 ans, elle ne manque pas de talent et nous semble déjà expérimentée. Elle sait se faire respecter, et nous n'avons pas intérêt à arriver en retard aux repas, urgences sur le fauteuil ou pas ! Elle ne rechigne pas à la tâche, et transporte chaque jour des dizaines de litres d'eau entre la citerne et la cuisine. L'eau est utilisée dès la douche du matin (un à deux thermos par personne), au petit déjeuner (thé ou café), pour cuisiner, faire la vaisselle et lors des nombreuses pauses boissons chaudes dans la journée. Lorsque nous sommes 18 résidents comme à notre arrivée cette année, la consommation quotidienne doit largement dépasser les 100 litres. Sachant que Nam Dial n'accepte que très rarement l'aide proposée, imaginez l'énergie dépensée rien qu'en allers-retours à la citerne !

Lorsqu'elle n'est pas dans la cuisine, Nam Dial est une fille pleine d'énergie, toujours prête à faire des plaisanteries et qui adore jouer avec les enfants. Alors que nous avons du mal à trouver notre souffle à cette altitude, d'où lui vient toute cette énergie ?

## Yishi

Chauffeur en 2014, Yishi était cette année l'interprète des dentistes. A 33 ans, il a déjà participé à de nombreuses missions. Papa de deux adorables petites filles, les deux mois passés sur les hauts plateaux s'accompagnent de la solitude familiale, mais sa bonne humeur reste constante.



**Yishi est le plus polyvalent de l'équipe :** interprète, très bon chauffeur, mécano, guide touristique à Yushu, il aura effectué bien plus que ce qu'on attend



de lui dans le cadre de la mission. Pour l'interprète des dentistes, le plus difficile est de faire respecter un semblant d'ordre les jours d'affluence. Pour éviter aux nomades une attente inutile et pour libérer un peu d'espace à la clinique, parfois bondée, il est nécessaire de mettre en place des règles, au grand dam de certains. Les interprètes s'en chargent car il est indispensable de parler tibétain. Yishi distribue ainsi à chacun des tickets datés, numérotés et signés dès l'ouverture de la clinique. Lorsque le nombre maximal de patients est atteint, il invite les personnes à revenir le lendemain. Généralement cela se passe bien, mais parfois il y a des incompréhensions liées à « l'urgence » ressentie par certains patients. Mais, sans règle, les conditions de travail seraient bien trop difficiles ...

## Tsé Wang

A 37 ans, Tsé Wang est le « chef de bande » de fait de l'équipe tibétaine. Interprète des dentistes l'an passé, il s'occupe cette année des médecins.

**Lorsque le « pistolet à aiguilles » d'Anne débarque sur le plateau, un vent de curiosité s'empare des Tibétains.** Moines, nonnes, nomades : certains sont informés très tôt des premières séances effectuées à Nangchen, dernière étape avant d'arriver à la clinique, et les Tibétains, grands amateurs d'aiguilles, veulent tous essayer la mésothérapie ! Or, les aiguilles, les produits anesthésiques et le temps sont en quantité limitée, et la demande est largement supérieure à l'offre ... A l'ouverture de la clinique, débarquent des centaines de curieux qui se déplacent parfois par villages entiers. Tsé Wang se charge de l'ordre. Tous les matins, c'est le même rituel : chacun est invité à piocher un papier pour savoir s'il aura le privilège d'une séance de mésothérapie. Réussir à effectuer cela dans le calme est une prouesse quotidienne de Tsé Wang.

Tsé Wang est très curieux du travail des thérapeutes. Il n'hésite pas à poser des questions, afin d'expliquer le travail du médecin aux patients. Il mémorise bien et pose rarement deux fois la même question. Même s'il n'en a pas les diplômes requis, il pourrait largement

travailler dans une clinique, comme assistant, allant au delà du métier d'interprète. Tout comme Yishi, Tsé Wang est polyvalent : interprète, guide sur les hauts plateaux, cuisinier à ses heures perdues, Tsé Wang est avant tout un conteur insatiable et un véritable puits de connaissances. Ayant beaucoup voyagé avant de se sédentariser à Yushu, où il possède aujourd'hui une petite boutique d'imprimerie, Tsé Wang ne vit que pour sa fille et espère pouvoir prochainement acheter une maison où ils pourront vivre heureux.

Nous ne pourrions jamais assez remercier l'équipe locale pour leur accueil, leur disponibilité, leur professionnalisme et leur gentillesse. Si les thérapeutes peuvent changer d'une année sur l'autre, l'équipe locale, elle, contribue largement à assurer la continuité entre les missions.

Tou djé tché drokpo (merci les amis) !

Benjamin PEREZ  
*Assistant dentaire pour la circonstance*



## Tibet et rhumatologie

*Après plusieurs séjours sur le haut plateau en 2002, 2004 et 2014, Aline, frappée de la fréquence des troubles rhumatologiques dans les motifs de consultation des nomades, avait eu l'idée de proposer à ces derniers des « ateliers de boue ».*

Les magnifiques argiles abondantes sur le plateau à des fins de cataplasmes furent très appréciées par les patients. En 2015, Anne, rhumatologue et algologue ayant exercé 15 ans à l'hôpital, devenue praticienne libérale, vint faire bénéficier, pour la première fois, les Tibétains de sa double expérience, en mésothérapie et fibromyalgie.

En juillet et août 2015, elles firent les constats

suivants :

- **30 à 40 % des consultations ont au moins un motif rhumatologique,**
- les douleurs sont souvent multiples et rebelles, motivant des prises rapprochées d'aspirine elle-même à la source de complications digestives.

**Anne pratiqua la mésothérapie avec un succès**



**considérable.** Celle-ci consiste en de multiples injections de produits anti-inflammatoires et anesthésiques pour soulager toutes sortes de maux : arthrose, tendinites, suites de traumatismes, kystes divers, articulations douloureuses, avec des améliorations nettes et de longue durée.

Aline remet en route ses ateliers de boue avec un succès renouvelé et une salle pleine de patients couverts de cataplasmes d'argile mélangée d'huiles essentielles. Elle pose également un certain nombre d'orthèses (attelles, genouillères) sur des séquelles d'entorse ou des arthroses de pouce ou de poignet invalidantes, si appréciées qu'elles vinrent à manquer trop rapidement.

**Des pathologies sont liées au mode de vie** comme ces douleurs de genou majorées par la position du lotus prolongée ou par les mois de prosternation autour de lieux sacrés créant ces micro-traumatismes répétés.

**L'alimentation trop peu variée, carnée et riche en produits laitiers,** produit des rhumatismes goutteux impressionnants, à l'image de ce vieux moine dont les articulations et la peau étaient parsemées de dépôts de cristaux d'acide urique douloureux appelés «tophi», et qui fut fort soulagé par l'infiltration de ces genoux et par des anti-inflammatoires. **Les voyages en moto sont également sources de douleurs.** D'une part, les vibrations des motos conduites sur tous terrains provoquent des enraidissements du coude et des compressions du nerf cubital dans un canal osseux, à l'origine de raideurs en flexion chez des hommes jeunes et de douleurs névralgiques que des infiltrations ont pu résoudre. D'autre part, les chutes à moto occasionnent des luxations et entorses dont

les séquelles (arthrose précoce et parfois élongation du plexus brachial à l'épaule) peuvent parfois être une source de paralysie.

L'arthrose est majorée par le climat froid et humide et touche beaucoup le rachis, les doigts, les épaules.

**Quelques pathologies que l'on ne voit plus en France restent fréquentes :** tuberculose vertébrale et articulaire, ostéoarthrite (infection de l'articulation) ayant pratiquement détruit un genou.

**Anne a eu la surprise de découvrir la fibromyalgie,** pathologie qu'elle connaît bien en tant que spécialiste en France. Cette pathologie, reconnue par l'OMS, se manifeste par des douleurs diffuses musculo-tendineuses, une grande fatigue, des troubles de la concentration, des troubles sensoriels, du sommeil avec une mauvaise récupération, des troubles digestifs et de nombreux autres dysfonctionnements. Elle touche volontiers la femme en situation de surmenage chronique. Nombre de femmes tibétaines décrivent à Anne la liste de ces symptômes, tout particulièrement celles dont le troupeau était important et les longues heures de traite dans des positions particulièrement exténuantes (on comprend leur fascination pour les trapeuses électriques).

Elle s'employa de son mieux à soulager cette **pathologie difficile qui semble être une maladie globale en ce début du 21e siècle** puisqu'elle sévit aussi bien à Grenoble que sur les hauts-plateaux.

Elles se prirent à imaginer de mettre en place des ateliers d'étirement, des conseils posturaux et même de questionner la nutrition et l'ergonomie, mais le temps leur manqua pour aller plus loin dans la prise en charge rhumatologique qui, sans nul doute, est un axe important des soins de la clinique des hauts plateaux.

Dr Aline MERCAN et Dr Anne DUMOLARD  
*Médecins généralistes*



**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 01 42 76 89 50 (bureau)  
ou 06 13 40 33 44  
daming94yut@gmail.com

### 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)  
96 rue du Président de Gaulle  
85400 LUÇON  
06 30 78 39 29  
ou 09 67 46 06 23  
mrrproust@gmail.com

• Pour nous permettre de vous informer d'événements,  
• merci de transmettre votre adresse e-mail à Frédéric  
• Maillard (adresse mail ci-dessous)