



La lettre de Tharjay

Mai 2017

La fin de l'année 2016 annonce celle d'un cycle dans la vie ancestrale des nomades,

avec la plongée dans une modernité incertaine qui bouleverse et fragilise par un renoncement progressif à une culture du monde intérieur et à une langue qui donne un accès précis à de grands textes sacrés millénaires.

Aux tribus nomades qui continuent leur mode de vie traditionnel avec les troupeaux de yacks, chèvres, moutons, nos courageux bénévoles Tharjay ont apporté, en 2 équipes cet été 2016, leur aide et soulagement le plus souvent, guérison parfois !

En l'absence depuis 2014 des deux praticiens tibétains ayant pris leur retraite, cette jeune équipe (à peine plus de 30 ans en moyenne d'âge) fût très soudée et complémentaire : Vincent (kinésithérapeute) et Isabelle (ostéopathe) pour les nombreuses pathologies musculo-squelettiques, Françoise (infirmière) et Mathieu (médecin généraliste) qui réalisèrent des soins lourds au chevet d'une enfant gravement brûlée, qui, aux dernières nouvelles se porte bien.

Cette année encore les chirurgiens-dentistes, d'abord Fabrice à l'expérience irremplaçable, puis Véronique et Samuel, ont pu réaliser des soins chirurgicaux multiples. Le fauteuil dentaire acquis en juin 2016 amena un grand confort tant aux patients qu'aux praticiens. Une éducation à la nutrition et hygiène bucco-dentaire et générale fut réamorcée.

Emilie (médecin généraliste et urgentiste) a mis en évidence des pathologies sévères qui évoluent sans soins (insuffisances cardiaques, hypertension artérielle, tuberculose pulmonaire en recrudescence, ignorée en l'absence de campagne de dépistage de la population en particulier des jeunes à l'école, traitement mis en œuvre de façon aléatoire), malnutrition.

Aymeric, médecin spécialisé en acupuncture traditionnelle, poursuit le suivi des soins énergétiques et antalgiques chez les nombreux nomades qui l'ont consulté.

A partir de ces constats, quels sont les besoins prioritaires ?

• AU PLAN DES « RESSOURCES HUMAINES »

D'abord, **recruter un agent de santé communautaire motivé** parmi les jeunes nomades et le former auprès de partenaires fiables et bénévoles ; en effet, n'ayant plus de praticien sur place, les missions Tharjay sont au plus de deux mois par an et nous ne pouvons compter sur le partenariat espéré avec l'hôpital de proximité et ses médecins peu expérimentés et indifférents à notre activité qui semblent vivre un déclassement associé à l'éloignement de leur famille.

Cet agent de santé devra devenir un relais assurant les soins simples, la prévention à l'hygiène générale, le dépistage et l'orientation des malades plus gravement atteints dans un hôpital ou clinique sérieux, le suivi et la bonne observance de certains traitements au long cours (HTA, antituberculeux, diabète...).

L'éducation à la santé et l'hygiène

comprenant l'alimentation et la prévention de conduites à risque (alcool, tabac, MST), que Tharjay avait entreprise en 2008 avec le docteur Hébert redevient, hélas, d'actualité !



Si possible, **mettre en œuvre les traitements de tuberculose adaptés** pour les cas évolutifs contagieux et dépistés, en tenant compte de souches résistantes plus nombreuses. En cas d'impossibilité, nous orienterons le malade vers un hôpital ayant cette compétence.

Le recrutement d'un médecin bénévole ophtalmologiste car nombreuses sont les plaintes oculaires et la venue d'un tel spécialiste date de la mission exploratoire de 2000 !

• SUR LE PLAN LOGISTIQUE

Acheter du nouveau matériel médical : un nouvel électrocardiographe car celui acheté en 2004 a cédé, quelques analyseurs biologiques pour réaliser des tests simples (numération sanguine, tests infectieux et inflammatoires), un ophtalmoscope et lampe à fente (neuf ou d'occasion).

Se doter d'un nouveau 4 x 4 d'occasion (l'actuel, datant de 2006, est à bout de souffle, véritable danger sur les sentiers escarpés de montagne) pour pouvoir accéder aux campements éloignés et la visite sous tente de patients non déplaçables (trop malades ou âgés) ainsi que pour constater in situ l'état de santé général d'une famille ou tribu car il existe des malnutritions expliquant en partie la recrudescence tuberculeuse.

Par ailleurs, nous avons en projet la **rédaction collégiale d'un dossier médical précis** et actualisé au plan clinique concernant les patients admis dans la filière de soins Tharjay ; ce sera un outil précieux de transmission aux équipes nouvelles et à l'agent de santé !

Il est temps maintenant de remercier **SE Beru Khyensé Rinpoché**, maître spirituel du bouddhisme tibétain et président

d'honneur de Tharjay qui, par sa confiance et sa patience, nous a ouvert les sentiers du Pays des Neiges, Frédéric (trésorier) à l'esprit rigoureux, Damien (responsable des relations extérieures) à l'énergie vivifiante, précieux par sa connaissance de la Chine dont il apprécie la culture et la langue, nos traducteurs tibétains (Nyédro, Yeshi), Karma Nyéma notre fidèle et joyeux compagnon depuis 2000 à l'accueil inoubliable !

Et de vous remercier, donateurs, qui permettent cette action et nous encouragent à la poursuivre et à aider au mieux le merveilleux peuple nomade du Tibet !

Et de vous offrir quelques vers du poète François Cheng (académicien)

Dr. Régis PROUST
Président

行
路
須
知

CONSEILS AU BON VOYAGEUR

Ville au bout de la route et route prolongeant la ville :

Ne choisis donc pas l'une ou l'autre, mais l'une et l'autre bien alternées.

Montagne encerclant ton regard le rabat et le contient que la plaine ronde libère.

Aime à sauter roches et marches ; mais caresse les dalles où le pied pose bien à plat.

Repose-toi du son dans le silence, et, du silence, daigne revenir au son.

Seul si tu peux, si tu sais être seul, déverse toi parfois jusqu'à la foule.

Garde bien d'élire un asile. Ne crois pas à la vertu d'une vertu durable :

Romps-là de quelque forte épice qui brûle et morde et donne un goût même à la fadeur.

Ainsi, sans arrêt ni faux pas, sans licol et sans étable, sans mérites ni peines,

Tu parviendras, non point, ami, au marais des joies éternelles,

Mais aux remous pleins d'ivresses du grand fleuve Diversité.

Les temps changent

et pourtant... la permanence de l'action Tharjay s'impose !

C'est le **septième voyage** que j'ai effectué au Kham l'été passé, et pourtant les événements m'ont montré que rien n'est jamais acquis et que les découvertes sont là, toujours surprenantes.

D'abord, la découverte de la **tour Milarepa**, bâtiment exceptionnel de 9 étages (35 mètres de hauteur) construit par **Beru Khyentse Rinpoché** avec l'aide de donateurs de Hong Kong à l'intérieur de l'enceinte de la maison Tharjay de la petite ville de Shonda, en contrebas de la clinique, pour être une source d'inspiration bien des kilomètres à la ronde ! D'après l'histoire tibétaine, Milarepa fut un yogi qui, après avoir pratiqué la magie noire pour tuer 35 personnes, s'en repentir et atteint l'Éveil du Bouddha dans sa vie !

Nous avons retrouvé Karma Niema en pleine forme, gérant efficacement la **toute nouvelle maison Tharjay**, en gardant un œil émerveillé sur la nouvelle construction. Les travaux, alors en cours sur la tour, occasionnent poussière et remue-ménage mais c'est comme sous la tente : pas de balayage ni de ménage, les emballages sont jetés au sol, une peau de yak est tannée naturellement sous le soleil de la véranda, embaumant tout le bâtiment ...

C'est dans ce capharnaüm qu'on a déballé le **fauteuil dentaire nouvellement acquis**. L'entreprise l'avait livré dans un entrepôt où sont réceptionnées les marchandises, importées du monde entier en théorie, principalement de Chine en réalité. Le fauteuil était bien emballé et protégé

dans sa grande caisse en bois, mais il a fallu le déconditionner à la nuit tombante, un soir de pluies intenses, avec panne de courant généralisée, pour le transporter jusqu'à la clinique dans le véhicule, un van gris acquis par Rinpoché l'an passé. Karma Niema et sa petite fille ont aidé, à la lampe de poche, parmi les clous et échardes, à trier bois, plastiques ou polystyrènes qui pouvaient encore servir.

Au Kham rien ne se perd, presque tout se recycle.

Du coup, les déchets, dans l'attente d'une éventuelle réutilisation, abondent... Ainsi, le film à bulles de l'emballage a été utilisé par nos fidèles « traducteurs-assistants », Yeshi et Tsewang, à grand renforts de scotch, pour protéger l'assise et le dossier du fauteuil. De cette manière, le beau bleu restera plus vif et le fauteuil lui-même restera neuf plus longtemps ...

Les premiers jours à la clinique ont été consacrés à l'installation et au montage du fauteuil dans la salle de soins. Ce fauteuil a vraiment permis l'amélioration de nos conditions de travail qui étaient, jusqu'à son arrivée, sommaires tant



pour les patients que pour les praticiens.

Une fois le fauteuil installé, nous connûmes **un défilé de patients, et de longues journées !** Pour l'organisation il a fallu reprendre le système de distribution de « tickets », c'est-à-dire de papiers, avec un numéro, déterminant l'ordre de passage, et le nombre limite de patients sur la journée.

En guise de détente de fin de journée, il y a souvent eu le bricolage, comme sur la vieille Jeep qui refusait de repartir après un nouvel hiver rigoureux, garée à l'extérieur de la clinique sous une bâche de fortune peu couvrante. Yeshi y est allé de tout son cœur, avec nettoyage complet des durites, ce qui lui a donné l'occasion de prendre une douche d'essence allongé sous le véhicule ! Le nettoyage complet n'a pas suffi et c'est Dornam, le chauffeur attiré de Rinpoché et de la clinique, qui a réussi, après avoir démonté, purgé et colmaté le réservoir, à redémarrer le véhicule, pour sa probable dernière mission cette année.

C'est donc entre logistique et soins que j'ai traversé cette nouvelle

mission. **C'est enthousiasmé que j'en reviens.** Toujours enchanté par l'éternelle gentillesse de nos partenaires locaux, Yeshi, Tsewang, Nyedro, Karma Niema et les autres et ravi par la compagnie et le professionnalisme de mes sympathiques partenaires juilletistes Françoise et Mathieu. Séduit par l'énergie positive et communicative des aoûtistes Véronique, Isabelle, Emilie, Sam, Aymeric, Vincent.

L'implication de tous a créé une continuité d'action sur les deux mois, importante pour l'efficacité, et l'avenir de la clinique. Les transmissions entre les deux équipes ont été fluides, dans des compréhensions réciproques. **Tharjay gagne en maturité et en efficacité** et c'est une bonne nouvelle, tant pour vous, donateurs et sympathisants, que pour nous !

D'avis collégial, il faut continuer l'action dans la voie engagée ! Que ce soit pour effectuer des traitements en direct, ou pour accompagner nos patients vers les nouveaux centres de santé mis à leur disposition, dont le fonctionnement nous paraît perfectible, et éloignés de chez eux. Des premiers contacts ont été pris mais il reste encore beaucoup à faire pour une collaboration efficace, notamment mieux connaître nos confrères et leurs offres de soins, pour mieux orienter et conseiller les patients que nous recevons.

La clinique Tharjay reste un point d'appui essentiel pour de nombreuses familles, pour cette grande communauté tibétaine fascinante d'authenticité !

*Docteur Fabrice GUILLOT
Chirurgien-dentiste*





L'été dernier, sur les hauts plateaux, nous étions une goutte d'eau, **une goutte d'eau avec une promesse d'éternité !**

Plusieurs mois ont passé et le sentiment tenace d'avoir été des acteurs et témoins privilégiés de la vie dans ces régions isolées du Tibet est constant.

Se retrouver au monastère Tharjay, épicentre du lieu, parmi des êtres dont les aspirations, les rêves, les peurs sont intimement dépendants de l'environnement dans lequel ils vivent depuis des générations. Cet environnement, tout à la fois grandiose, intime, hostile, mystique, nous absorbe totalement et nous impose une humilité véritable.



Quelle leçon de côtoyer ce peuple de nomades pour qui le respect de la nature et des êtres n'est pas un slogan mais une véritable philosophie de la vie !

Et pourtant, cet environnement exceptionnel est déjà modifié par les ambitions humaines avides de ces grands espaces si pleins de promesses et de matières premières. Des investissements colossaux sont alloués pour améliorer l'accessibilité de cette région et en tirer tout le potentiel commercial et industriel. De nouvelles villes avec leurs écoles, leurs administrations et leurs populations de travailleurs importés naissent. Des routes, de l'électricité, un réseau de communication neuf. Le progrès déjà « fait rage » comme le dit Philippe MEYER et s'impose à tous. Alors quel autre choix que de s'adapter à ce monde nouveau, de tenter de prendre le train en marche ?

*Ce qu'elle
apprendra
de vous restera
à Nangchen
pour toujours.*

Cette période de transition n'est pas facile pour les populations autochtones, surtout pour les jeunes écartelés entre modernité et tradition. Quel avenir pour eux ? Poursuivre la tradition familiale pastorale dans ce mode de vie rural et nomade qui demande tant de travail et de sacrifices, loin des lumières et du confort des villes ? Ou tenter leur chance dans la modernité, sans forcément avoir les clefs et les codes pour s'en sortir dignement ? Des choix et des changements difficiles à assumer pour les nouvelles générations.

Dans ces conditions, les défis quotidiens qui s'imposent aux professionnels de santé locaux sont immenses et l'action de l'association Tharjay prend tout son sens. Une goutte d'eau qui, après de nombreuses années de présence, a su créer du lien et de la confiance. Une goutte d'eau qui renforce sa relation chaque année davantage avec les habitants du cru. Une goutte d'eau qui a plus que jamais besoin de générosité et de solidarité pour continuer à apporter des compétences et des actions concrètes sur le terrain !

Même si les routes goudronnées et les réseaux sociaux arrivent désormais jusqu'au monastère Tharjay, **les familles de nomades continuent de vivre dans la précarité et dans l'incertitude** quant à l'avenir de leurs enfants. Trop peu d'entre elles disposent des ressources nécessaires pour faire de la santé une priorité. Dans ce contexte, la solidarité et l'engagement d'une association comme Tharjay sont précieux pour ces familles.

Je laisserai le mot de la fin à Tsewang, l'un de nos formidables interprètes tibétains qui, en une phrase lors d'une visite à l'hôpital de Nangchen, avait parfaitement résumé le sens de notre présence là-haut. Nous discutons alors avec une jeune dentiste et Tsewang me glisse à l'oreille « *ce qu'elle apprendra de vous restera à Nangchen pour toujours* ». Une promesse d'éternité dans une simple goutte d'eau, ça ne donne vraiment pas envie de redescendre ...

Mathieu NALPAS
Médecin Généraliste

Une journée presque ordinaire au Tibet ...

Aymeric en séance d'acupuncture sous une tente traditionnelle, Emilie en test tuberculinique, Vincent et Isabelle en massage dans la prairie

entourés de yacks et nous à l'entrée d'une tente à extraire deux ou trois molaires.



Nous venons d'atterrir, Samuel et moi, à l'aéroport de Yushu et sommes accueillis par Fabrice, le dentiste de la première mission, et Yeshi, l'un de nos traducteurs. Nous avons vu avec Fabrice l'organisation des soins à la clinique : l'installation de la salle et du matériel, la gestion de l'affluence des patients, la stérilisation du matériel. Nous venons d'arriver et, déjà, nous nous sentons un pied dans la mission.

Isabelle, l'ostéopathe, nous attends à Nangchen dans la maison Tharjay. Demain, Vincent, le kinésithérapeute, nous y rejoindra et nous pourrions ensuite rejoindre le dispensaire.

Lors de cette deuxième mission, **notre moyenne d'âge est d'à peine 30 ans et nous avons des profils homogènes, ce qui me frappe**. En effet, après avoir tous fait nos études en France, nous en sommes partis pour faire évoluer nos pratiques et notre vision du soin. Certains se sont enrichis d'alternatives naturelles ou de médecine chinoise par exemple. Nous avons en commun cette ouverture et curiosité de la pratique de l'autre et la **conviction de la richesse de pouvoir prendre en charge un patient dans sa globalité**. Il n'est en effet pas rare, lors des repas, d'entendre que Vincent a adressé un patient à Aymeric en acupuncture en complément de ses soins de kinésithérapie ou qu'Emilie, médecin urgentiste, demande son avis à Isabelle sur une patiente vue dans la journée. Quel plaisir de voir cet échange de compétences et quelle chance d'avoir une équipe aussi complémentaire !

D'un point de vue dentaire, les problématiques restent les mêmes que celles évoquées par les missions précédentes : fréquemment des **dents délabrées qui nécessitent des extractions**. La plupart des patients présentent en moyenne une dent à extraire.

Cette année, deux facteurs diffèrent des missions des années précédentes :

- Première différence, **nous sommes deux dentistes** sur cette mission. Avec l'installation du nouveau fauteuil dentaire, et la conservation de l'ancienne table d'accouchement, nous sommes prêts à accueillir nos premiers patients. Les traducteurs ont énormément de mérite car, comme les années précédentes, ils portent la double casquette de traducteur et d'assistant dentaire mais avec cette nouveauté qu'est la gestion concomitante de deux patients et de deux praticiens. Certaines fois, ils sont même appelés auprès d'Isabelle ou Vincent qui n'ont pas de traducteurs « attitrés » dans la bonne humeur. Quel modèle d'adaptabilité, de patience et de générosité !

Le fait de travailler à deux dentistes est un vrai confort car nous arrivons à traiter tous les patients dans la journée sans devoir leur demander de revenir le lendemain. Christine et Fabrice, les dentistes des missions précédentes, nous avaient décrit des journées harassantes avec les dernières extractions faites à la bougie, tant la demande de soin était importante... En métropole, un dentiste en cabinet reçoit environ 15 patients par jour, aidé d'une assistante formée dans un local adapté, équipé d'eau courante et d'électricité. **Ici nous en soignons le même nombre dans des conditions beaucoup plus sommaires**. Ainsi, nos assistant-traducteurs, pour irriguer les fraises de façon à ne pas échauffer les dents soignées, sont équipés de grosses seringues d'eau et essaient tant bien que mal de viser nos rotatifs. Bref, les soins sont plus longs, en système D, et avec une affluence importante.

- Deuxième différence, l'invitation d'une clinique chinoise implantée près du dispensaire (à quelques heures de jeep) de plusieurs dizaines de praticiens médicaux en provenance de Chine, Malaisie, Indonésie pour donner des consultations sur 4 jours en début de mission. Lors de ces quelques jours, nous ne voyons plus qu'une dizaine de patients en consultation dentaire. Aussi, nous nous demandons si nous allions pointer au «chômage technique» faute de patients...Il n'en sera rien car, bien au contraire, nous recevrons en moyenne **20 patients par jour !**

Nous avons remarqué que **les nomades ne sont pas dans une démarche de prévention de santé bucco-dentaire**. Il était parfois difficile de faire entendre aux patients qu'il était nécessaire de soigner, voire d'extraire une dent cariée ou délabrée, même indolore.

Au vu de l'absence à l'accès aux soins, **il y a relativement peu de dents cariées mais ce nombre augmente significativement** chez les jeunes générations avec la consommation de sodas et autre sucres. Nous profitons donc du moment des soins pour rappeler aux enfants, adolescents et parents que les caries sont à mettre en rapport avec la consommation de sucre, ce qui n'est pas évident pour tous.

Ah, l'accueil des Tibétains ! Non contents de nous remercier

avec leurs nombreux seaux de yaourt, boules de beurre ou bouteilles de lait, ils nous convient à passer la nuit dans un camp nomade. Après une heure de trajet en jeep, nous avons pu assister à la traite nocturne des yacks avant de partager leur dîner et dormir sous leurs tentes. Le lendemain, nous avons vu le retournement des bouses de façon à les faire sécher au soleil avant de s'en servir comme combustible et de confectionner avec eux, les fameux yaourt, beurre et fromage. Avant de repartir, nous avons tous prodigué des soins : Aymeric en séance d'acupuncture sous une tente traditionnelle, Emilie en test tuberculinique sous une autre, Vincent et Isabelle en massage dans la prairie entourés de yacks et nous à l'entrée d'une tente à extraire deux ou trois molaires. Une journée presque ordinaire au Tibet ...

Je tiens à remercier les donateurs de l'association Tharjay sans lesquels ces actions ne seraient pas possibles tout comme les généreux bénévoles qui permettent, par leur travail continu et laborieux tout au long de l'année, de réaliser de telles missions !

*Véronique CORBIN avec Samuel JEU
Chirurgiens-dentistes*

Merci à vous, habitants des hauts plateaux, d'être restés dans mon coeur !

Plusieurs mois se sont écoulés depuis notre retour. Je ne me réveille pas un matin sans penser à «eux», sans revoir leurs sourires, leurs regards, leurs visages à la peau rougie. La gentillesse de ce peuple de nomades m'a particulièrement touchée, donnant avec rien, et ce rien ... c'est tout !

La découverte de ces paysages en 3D, d'une beauté indescriptible, mouchetés de points noirs, en l'occurrence des yacks, me donnait le vertige à l'idée de la profondeur des vallées et de la hauteur des collines et des montagnes.

J'ai fait équipe avec Mathieu, le médecin, dans la prise en charge des patients. Ceux-ci passaient leur tête dans l'embrasure des portes et nous observaient en silence. Ils trouvaient très drôle d'avoir une fontaine destinée au lavage des mains dans l'entrée de la clinique mais comprirent très vite l'intérêt de passer par le savon et l'eau avant d'être devant le praticien concerné ! Cette fontaine «miraculeuse» était une idée de Mathieu, beaucoup plus parlante qu'une réunion «hygiène des mains»...

Le plus fort de mes «**coups de coeur**» fut ma rencontre à Drogshog (dernier village avant

la clinique) avec une petite fille brûlée à l'huile bouillante, recouverte de cloques suintantes, bleuies par un produit genre «bleu de méthylène». Les plaies concernaient la tête, le cou, les bras. Ouh ! Difficile ! Les parents étaient très inquiets mais n'avaient pas opté pour l'hôpital de Nangchen



après avis défavorable d'un Lama. Aussi, nous leur avons proposé de monter à la clinique pour un pansement et un traitement antalgique et antibiotique adapté, en fonction de nos moyens. Il s'avéra qu'une prise en charge de la petite a pu être réalisée dans un délai très court car il ne restait qu'une semaine au plus pour lui éviter des complications!

Que dire des grands moments partagés avec les uns et les autres ? Fabrice qui m'a bien guidée dans cette aventure extraordinaire. Yeshi et Tsewang, nos interprètes pour toutes leurs qualités gentillesse, patience et compétence pour toutes les tâches qui se présentaient ! Tsemso, l'épouse de Tsewang, si douce, si calme, si serviable... et très douée pour la cuisine. Elle était toujours là, discrète, devinant nos besoins, entretenant au combustible local (bouses séchées de yak) le feu du poêle de la cuisine, unique source de chaleur dans la clinique. Elle venait nous chercher pour un thé réconfortant ou lorsque le repas était prêt.

Elle faisait d'incessants voyages à la citerne, avec de gros bidons à bout de bras, faisant chauffer l'eau tout au long de la journée et la versant dans de grandes thermos à notre disposition.

Une arrivée d'eau à la cuisine, «le QG» de la clinique, s'avérerait indispensable. Peut-être qu'un «docteur plombier» serait utile lors d'une prochaine mission ?

Mathieu, notre «doc solitaire», riche d'expériences humanitaires et, également, de compétences culinaires, nous confectionnant, aux aurores, des pancakes pour le petit déjeuner ! Anila, notre incontournable nonne sans âge, ridée comme une vieille pomme, arborant un sourire lumineux, aux dents bien blanches contrôlées annuellement par Fabrice ! Responsable des clefs, parfois il fallait se montrer patient et persuasif pour qu'elle nous ouvre les portes qu'elle gardait telle une geôlière ! Un jour, durant lequel le soleil était caché par d'épais nuages, elle promit à Mathieu que le soir même il y aurait des étoiles plein le ciel, ceci en échange d'un pot de confiture. Nous voyant à la fois sceptiques et amusés, de ses yeux malins elle nous mis au défi de la croire. Le soir, nous grimpons de concert sur le haut de la montagne, derrière le monastère, pour vérifier les prédictions d'Anila. Petit à petit, les étoiles s'allumèrent les unes après les autres, pigmentant le ciel. Cela restera un grand moment de communion. Il va sans dire que le lendemain, Anila arborant un sourire de vainqueur, vint chercher sa récompense, le regard brillant de gourmandise.

Nous avons régulièrement la visite de moines de tous âges et parmi eux, Tutop, moine amshi (guérisseur) à la retraite. Celui-ci, hélas, ne semblait plus concerné par son ex bureau médical, dans lequel régnait un désordre témoignant de son absence.

Les patients, hommes, femmes et enfants, venaient de la montagne à quatre ou cinq voire six, tassés dans une voiture,

à trois sur une mobylette, ou pedibus. Ils restaient toute la journée dans l'enceinte de la clinique, sur l'herbe pour pique-niquer ou assis sur les bancs de fortune installés dans le couloir.

Contrairement à la deuxième équipe, pour qui le soleil fut au rendez-vous, nous avons subi beaucoup de pluies et d'orages, d'où des **soucis d'infiltrations d'eau et les plafonds très abîmés de la clinique !** Anila assurait la valse des seaux qui se remplissaient inexorablement.

Nous avons passé deux semaines sur cette terre, à la fois étrangère et presque familière. Je m'y suis sentie bien, très



proche de ces femmes tibétaines, à travers des gestes, des rires engendrés par des photos sur les portables, et également des moments de silence pendant lesquels nous nous observions avec un respect réciproque.

Les enfants, habillés chaudement, jouaient dans le hall de la clinique et, malgré «les petits nez qui coulent», dégageaient une formidable joie de vivre ! Pourtant, pas de jouets mais des roues de vélo, des bouteilles vides ou des cailloux...

Nous avons rendu visite aux nonnes à plusieurs reprises et l'accueil était à chaque fois amical et chaleureux.

Les jours étaient ponctués en fonction de l'arrivée des patients. La douche ne fonctionnant pas, j'avais recours à l'eau chauffée par Tsemso, pour une toilette de chat. Un matin, mal réveillée, je me suis lavée au thé qui infusait dans une des thermos !

J'ai aimé le **côté rudimentaire du quotidien** et même les méthodes de travail, semblables à celles de mes débuts dans la profession d'infirmière.

Ces deux semaines là-haut m'ont rendu nostalgique de cette population nomade qui vit dans des conditions difficiles. À aucun moment, ils ne se plaignent et se présentent à la clinique toujours avec le sourire, nous offrant des champignons de la montagne, du yaourt, du café, faisant des photos avec nous sur leurs portables. Cette communion humaine dans ce paysage en 3D à 4400m d'altitude m'a permis de mettre un terme à ma profession d'infirmière en toute sérénité !



Merci aux membres de «Thar-jay» pour leur confiance, à Fabrice pour son coaching, à Mathieu pour sa collaboration, à Yeshi et Tsewang pour leurs compétences et leur bienveillance, à Tsemso pour son amitié, et bien sûr à Anila, pour sa présence autant symbolique qu'incontournable !

Merci à vous, Tibétains et Tibétaines du haut plateau, je vous porte dans mon esprit et dans mon cœur.

TASCHI DELEK (que tout vous soit auspiceux !) les amis !!

Françoise HARLAIS
Infirmière

Un beau signe d'humanité

S'immerger dans un village nomade afin d'apporter directement des soins sur place.

Nous avons tous une image de cette région mythique mais qu'en est-il sur place ? Comment vivent les Tibétains ? Comment vivre et s'adapter à leur belle culture ? Dans quel contexte nous, bénévoles, agissons nous ? C'est durant ce magnifique et inoubliable voyage que j'ai pu avoir quelques éléments de réponse.

Je suis dans l'avion pour Yushu en provenance d'Indonésie après quelques mois de voyage et déjà de merveilleux souvenirs. Pourtant, c'est avec excitation que je survole ces hauts plateaux. D'immenses montagnes dessinent l'horizon. Parfois des sommets enneigés viennent caresser le ciel. Dans l'avion, je rencontre un couple singapourien m'annonçant qu'eux aussi vont à Yushu afin de participer à une mission

humanitaire. Nous arrivons dans un petit aéroport neuf, perdu au milieu d'une vallée bien verte. La télévision chinoise m'accueille mais je leur dis rapidement que je ne viens pas pour les championnats du monde de rafting ... Après avoir récupéré mon sac à dos, je suis accueilli par l'un de nos traducteurs, Yeshi, avec un grand sourire et une kata (écharpe blanche bouddhiste de bienvenue).

Par une belle route quasiment neuve, nous rejoignons le reste de l'équipe. Après quelques heures et le passage de cols à haute altitude, en évitant d'innombrables vers de terre sur la route (principe bouddhiste de respect de toute vie oblige) et un dernier check-point nous arrivons à Nangchen.

...





Les conditions de vie sont rudes durant les longs mois d'hiver, l'accompagnement minime, trop loin, trop cher.

Première découverte : nous formons **une équipe jeune et motivée** pour la mission !

Après une nuit réparatrice, nous laissons la « maison Tharjay » pour grimper dans le 4x4 bien chargé de l'association. Durant une pause, nous sommes invités par une famille nomade pour un premier thé tibétain ! La saveur salée de ce thé est surprenante mais nous y prenons goût. La deuxième découverte est la tsampa, mélange de thé, beurre de yak et de farine d'orge grillé qui est l'aliment de base des Tibétains au goût étrange ! Nous finissons avec un délicieux yaourt au lait de yak.

Lorsque nous parvenons à la clinique Tharjay, **le décor est splendide** avec de hautes collines verdoyantes où se détachent au loin des montagnes rocheuses et un monastère doré entouré de quelques maisons.

À l'intérieur de la clinique, le décor est rustique : au plafond il y a des infiltrations que nous avons dû colmater mais, à long terme, **des travaux de rénovation importants du toit seront nécessaires**. Malgré cela, la clinique nous surprend agréablement avec **un fauteuil dentaire flambant neuf**, des tables de massages, une salle de soin pour chaque praticien.

La demande de soins nous apparaît en deçà de l'année précédente car une autre mission humanitaire se déroule en même temps (le couple singapourien rencontré dans l'avion!), mais elle reste importante chez les dentistes, moindre en kiné. Des moines ou « apprentis moines », des nomades, représentent la patientèle de la clinique qui, parfois, vient de très loin. La majorité des patients annonce un véritable catalogue de maux : chevilles, genoux, épaules, cou, puis, finalement, ... le corps entier ! Les conditions de vie sont rudes durant les longs mois d'hiver, l'accompagnement minime, trop loin, trop cher.

Je fais ce que je peux, comme de l'éducation posturale, ou différents exercices qui me semblent les plus appropriés. Chez les jeunes moines, la position du lotus, maintenue la plupart du temps, entraîne des malformations importantes aux genoux et leur provoque des douleurs parfois aiguës. Un passage à l'école a permis de convenir avec le professeur de changer cette position durant certains cours. Quelques

étirements, exercices et massages peuvent soulager directement ces petits moines pleins de vie et d'énergie.

Les nomades viennent surtout pour des **problèmes de dos et de genoux avec, parfois, une arthrose importante et prématurée**. Quelques exercices à faire chez eux, des étirements, des massages aux huiles essentielles les soulagent déjà un peu.

Malheureusement, **les patients ne bénéficient pas toujours des traitements adéquats**. Comme ce vieux moine qui souffre de toutes les articulations à cause de l'arthrose et de la goutte.

Nous avons vécu **une magnifique aventure en nous immergeant dans un village nomade afin d'apporter directement des soins sur place** avec notre vie rythmée par les yacks ! Aller à la nonnerie à quelques kilomètres de la clinique a aussi été une superbe expérience. La pudeur et la timidité des nonnes rendaient les traitements assez amusants : entre les chatouilles et les massages, c'était assez folklorique !

Pour tous ces patients, **le meilleur traitement est la prise en charge pluridisciplinaire**. Entre les dentistes, le médecin, l'acupuncteur, l'ostéopathe et moi-même, chaque patient pouvait trouver un remède à ses maux et tous étaient réellement reconnaissants envers l'association Tharjay avec de beaux sourires ! Chaque départ donnait lieu à des attroupements et d'émouvants adieux. Le médecin de la clinique venant de prendre sa retraite, les nomades vont devoir attendre la fin du long hiver et l'arrivée de la prochaine mission Tharjay pour de futurs soins à proximité.

Cette expérience hors du commun laisse d'importantes empreintes de savoir-être. **Pouvoir aider cette association dans cette partie du monde est à mes yeux un beau signe d'humanité** et permet de « pouvoir faire sa part », comme le dit si bien Pierre RABHI, par des soins minimes pour soulager et des règles d'hygiène à proposer. « Last but not least » être si loin de tout, imprégné de cette culture, permet d'apprendre à goûter le temps différemment et l'apprécier avec plus de simplicité.

Vincent TORU
Kinésithérapeute



Mon coeur vibre en harmonie avec cette expérience hors du temps !

La deuxième mission Tharjay terminée, installé bien confortablement dans l'avion qui me ramène chez moi, une question me revient en tête : que suis-je allé rechercher dans cette nouvelle mission car, encore une fois, j'ai l'impression d'avoir reçu bien plus que tout ce que j'ai pu donner ?

Déjà, la vie là-haut nous plonge dans une autre dimension où le temps et l'espace paraissent infinis. Notre regard se perd au loin, au-delà de l'horizon, des nuages et du vent. Le temps semble s'écouler tranquillement, sans que personne ne lui coure après. La technologie se répand à pas comptés : ainsi, la clinique et le monastère sont reliés à des lignes électriques toutes neuves depuis un an, mais aucun courant n'y a encore été acheminé ...

Toutes les préoccupations semblent se perdre dans l'immensité de l'instant et du lieu. Quand je me retrouve là bas, face à cette nature grandiose et à ses habitants authentiques, je réalise ma vraie nature, impermanente, et que nous sommes tous des poussières d'étoile, brillant à l'unisson et éclairés par la magie de l'existence.

De retour, mon attention est rattrapée par le quotidien mais mon cœur continue de vibrer en harmonie avec cette expérience hors du temps.

Je réalise que je souhaitais un retour d'expérience sur le vécu des patients après toutes les séances d'acupuncture de l'été 2015 et... **retrouver les sourires chaleureux qui me manquaient !** Les nomades nous attendent avec confiance, attentifs aux moindres changements et heureux de savoir que durant les « missions Tharjay », leurs maux seront écoutés, expliqués, et que nous mettrons tout en œuvre pour les aider au mieux.

Se sentant parfois abandonnés dans leur propre pays où les soins publics sont dispensés avec une qualité aléatoire, la confiance dans les structures locales de Nangchen et de Yushu est toute relative et lorsque des problèmes de santé sérieux surviennent, la meilleure décision pour ceux qui en ont les moyens est de se faire soigner à Xining. Selon une rumeur, les pharmacies locales seraient approvisionnées avec les stocks invendus ailleurs ...

Cette mission 2016 fut pour moi très différente de la première. Émilie, ma compagne, médecin urgentiste, m'a apporté une vision nouvelle sur notre travail là haut. Lors de cet été 2016, j'ai abordé chaque consultation avec pragmatisme en cherchant une solution concrète à chaque cas. Émilie, habituée à travailler dans les hôpitaux publics français disposant des meilleurs équipements technologiques, a cherché à comprendre en détail ce dont

le patient souffre, au risque, bien souvent, de se heurter à des soucis matériels pour diagnostiquer et effectuer le traitement des pathologies suspectées. Cet exercice de la médecine a radicalement changé mon point de vue sur l'état de santé de la population tibétaine.

Ainsi, cette année, nous avons pu nous rendre compte des **nombreux maux dont ils souffrent : diabète, hépatites virales, insuffisance cardiaque, malnutrition, tuberculose ...**

Des pathologies qui doivent bénéficier d'un suivi régulier, où le rôle des structures locales est primordial et pour lesquels nous allons réfléchir à la mise en œuvre de stratégies pour continuer d'apporter une aide médicale de qualité, compte tenu des difficultés locales.

Cette mission a été aussi très différente car elle se passait à une période où, d'une part, les habitants des hauts plateaux étaient allés loin du monastère pour faire paître leurs troupeaux de yaks dans de lointains pâturages et où les moines étaient repartis dans leur famille et les nonnes recluses dans leur monastère pour recevoir un enseignement d'un mois sur la compassion.

En plus de tout cela, un monastère voisin a fait venir juste avant que nous arrivions, durant 3 jours, une équipe étrangère de médecins, chirurgiens-dentistes et acupuncteurs dans l'hôpital local pour y donner des soins à la chaîne. La conséquence en a été que la demande en soin a nettement diminué par rapport à l'année 2015. Ce temps libre sur place nous a permis de consolider le toit de la clinique qui

néanmoins devra être totalement rénové dans les années à venir.

En acupuncture, j'ai été très heureux de retrouver les patients de l'an dernier et d'être assisté par un nouveau traducteur, Tchin Chog, 25 ans, très consciencieux. Nous avons pris le temps de rencontrer les nomades directement à leur campement et de réaliser deux journées de consultation bien remplies à la nonnerie avec l'ostéopathe et le masseur-kinésithérapeute.

Cette année, les nomades ont bénéficié de divers soins de qualité entre le dentaire avec Sam et Véro, l'examen médical minutieux d'Emilie, les mains

expertes de Vincent, le kiné, ou Isabelle l'ostéopathe, avant de terminer par l'acupuncture.

Cette collaboration rapprochée que je rêve de pouvoir mettre en place un jour en France est devenue réalité au Tibet dans cette clinique éloignée de tout et perchée à 4500 mètres d'altitude. Il est souhaitable que ce travail d'équipe se poursuive dans les années suivantes. Les nomades et les moines ont une vie matérielle difficile, et ce que nous pouvons apporter leur est précieux.

La vie entière des moines étant passée à prier pour la paix dans le monde, l'harmonie et la réalisation de tous les êtres, il nous paraît donc naturel de leur rendre ce qu'ils envoient généreusement à l'univers tout entier !

Aymeric FRECON avec Émilie BOUDET
Médecins Généralistes

Donner c'est recevoir, recevoir c'est donner !

Après 3h de route sur un bel asphalte, la vue débouche au loin sur le monastère, imposante bâtisse aux couleurs pourpre et or. Son toit scintille à des kilomètres. Nous sommes sur les hauts plateaux pour 20 jours, au pays des Khampas.

Il me tarde de rencontrer ce peuple nomade et bouddhiste, mon enfance a été baignée des récits de l'Himalaya et de ses habitants et lorsque j'ai entendu mon amie Léa parler de médecins allant au Tibet, mon cœur et mes rêves d'enfants se sont mis à battre la chamade. J'irai !

Venir avec Tharjay c'est partager, rencontrer, approcher le peuple nomade (hommes, femmes, enfants). Pour moi, il est important de ne pas être seulement une touriste derrière un objectif photo mais de pouvoir pratiquer mon métier d'ostéopathe et de soulager les populations.

La clinique de Tharjay construite il y a une quinzaine d'année se situe en contrebas du monastère. Le bâtiment, qui commence à s'effriter, côtoie les petites maisons des moines. Des fenêtres de la clinique nous entendons les moineillons crier leurs récitations. Ils s'en donnent à cœur joie et gorge déployée !

L'équipe du mois de juillet 2016 est jeune, souriante et pleine

d'énergie. Les nomades arrivant à la clinique de façon sporadique, il y a alternance de grosses journées de travail et de moments plus calmes.

Vincent, le kiné travaille en musique avec la méthode Mc Kenzie, pendant que Sam et Véro, les dentistes venus de la Réunion récurrent et arrachent les dents au son des fraiseuses, avec la précieuse aide de Yeshi, assistant et interprète. Dans la pièce qui jouxte le cabinet dentaire Aymeric, l'acupuncteur, pique avec ses aiguilles de cuivre des patients qui discutent autour du poêle, le temps de rééquilibrer leur flux d'énergie. Il y a toujours foule devant la porte de la médecine générale. Emilie, avec l'aide précieuse de Tsewang, travaille avec ardeur et les moyens du bord.

Quant à moi, **c'est dans le silence que j'écoute le corps du patient.** Recouvert d'une couette bien chaude il se laisse bercer par mes mains, pas toujours tendres avec les points sensibles ...

Nous constatons que les patients souffrent beaucoup de **douleurs articulaires et viscérales** : toutes les



articulations font mal, et les **douleurs gastriques** sont systématiques et touchent même les enfants. J'ai travaillé cette année chez les sherpas de la région de l'Everest au Népal puis en Mongolie : tous ont le même mode de vie avec une alimentation carnée, riche en produits laitiers et pauvre en légumes, mais chez eux on ne retrouve pas tous ces problèmes articulaires et viscéraux. Est-ce le climat ? La dureté de la vie quotidienne ? Un problème génétique ? Les effets psychologiques engendrés par une transition trop rapide au « progrès » technologique ?

L'habit des moines : les moines ne portent pas de culotte, ils n'en ont pas le droit, c'est un fait. En revanche, ils cumulent les couches de robes rouges et oranges en laine bien chaude ou en coton fin. Trois, quatre robes pour les plus frileux. Pas facile de soigner un bassin ou un ventre rebondi sous toutes ces épaisseurs de tissu !

L'habit des nomades : les nomades (hommes et femmes) revêtent pour les plus âgés l'habit traditionnel.

Pour les femmes, un gros manteau gris ou noir serré à la taille d'où pendent des bijoux en argents ornés de pierres précieuses. Cet habit sert aussi de sac à main et de garde-manger avec, souvent quand elles se dévêtissent, une boulette de tsampa (orge ou millet grillé) qui s'échappe d'une poche ! Leur tête est recouverte d'une parure d'ambre, de turquoise, et de corail en forme de cobra. Toute leur richesse est ainsi portée, aussi faut-il avoir un cou solide quand l'on est riche !

Les hommes portent aussi le manteau traditionnel, toujours avec un bras découvert. Souvent coiffés d'une tresse de fil rouge qui couronne leurs cheveux noirs, longs, à la manière des guerriers Khampas, la plupart préfère le chapeau de cow-boy ou la casquette.

Les familles viennent à la clinique sur des motos équipées d'une sono. On les entend arriver à des kilomètres à la ronde. Ces familles profitent de la sortie pour s'offrir un pique-nique sur le champ de fleurs devant la clinique. Les gens prennent le temps, ils bavardent, rient, s'amusent.

Le soir nous comptabilisons le nombre de bouteilles de lait de yak et de pots de yaourt offerts par les patients du jour. Et Tsem Tso la cuisinière se charge de transformer le lait en yaourt pour garnir sa cuisine déjà riche et variée. Celle qui mange le plus, c'est Anila, la nonne qui s'occupe de l'entretien de la clinique ! Elle porte un sac poubelle en tissu

jaune en guise de tablier pour protéger sa robe pourpre et revêt un royal chapeau rose surmonté d'une fleur en taffetas.

Nos visites chez les nomades s'accompagnent toujours d'un apéritif. Nos hôtes sortent en notre honneur la tsampa accompagnée de fromage de yak sec et de beurre rance, un pot de yaourt frais, le tchai, ce thé au lait salé et beurre rance. Avec un peu de chance, nous pouvons découper de fines lamelles de viande d'un cuisseau de yak séché.

Les nomades sont heureux de ce rendez-vous annuel, l'équipe est toujours accueillie avec le sourire. En fin de mission, c'est avec beaucoup de regrets que nous quittons ce lieu, ces gens, ce ciel immense où tous les bleus existent en même temps.

Revenir ? Certainement. J'ai appris une chose durant ce séjour : donner c'est recevoir, recevoir c'est donner !

Merci à tous ceux qui permettent de poursuivre l'aventure médicale Tharjay, que ce soit par leur engagement sur le terrain ou par leurs dons !

Isabelle COUDRAY
Ostéopathe



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)