



La lettre de **Tharjay**

Mai 2020

Saveurs de bonheur : un fait marquant des missions de l'été 2019 fût qu'il y a eu avalanche de sourires au quotidien.

Les sourires des bénévoles font écho aux sourires des Tibétains.

Une fois encore, les soignants bénévoles méritent félicitations.

Depuis 2004, l'association Tharjay n'a pas manqué une seule année d'animer la clinique des hauts-plateaux pendant les mois d'été, en complicité avec les acteurs locaux et bien-sûr les patients pour qui rendez-vous est pris d'une année à l'autre, ceci grâce à vos dons.

Cette complicité franco-tibétaine est de cœur, les bonheurs partagés sont précieux, frôlant l'essence des richesses de la nature humaine, dans ce qu'il y a de plus généreux.

En lisant les témoignages des bénévoles au fil des pages suivantes, vous partagerez ce goût du bonheur que l'on peut ressentir là-bas où pourtant les conditions globales de vie sont difficiles. **Face à l'adversité apparente, ne jamais renoncer : c'est aussi une leçon reçue de ce peuple qui en échange de l'aide donnée renvoie ici tous les remerciements sous forme de compassion et sagesse qui constituent le fondement de leur culture.**

Ce sont des récitations permanentes de mantras tels que 'Om Mani Padme Hum' qui accompagnent chaque été les intervenants sur place, et qui résonnent toute l'année durant laquelle une mission est débriefée pendant que la suivante se prépare, en gardant en conscience que la distance n'affecte pas les qualités de cœur.

Quelques années de pratique en cette clinique du sourire sont passées si vite qu'il me semble pouvoir y retourner éternellement. En tout cas, les textes qui suivent donnent cette saveur du bonheur que nous tous ici et là-bas avons besoin de partager.

En vous remerciant encore pour vos soutiens passés et à venir, et vous souhaitant une bonne lecture.

Ka Din Che.

Tashi Delek !

Dr Fabrice GUILLOT
Chirurgien-dentiste
PRÉSIDENT

LE MOT DU PRÉSIDENT





Le mode de vie tibétain nous apprend à être humbles.

Nous, européens, apprenons à accepter les choses telles qu'elles sont. On peut être heureux loin de la consommation, loin des magasins et des boutiques, qu'on peut s'adapter à des conditions difficiles, pour ensuite apprécier d'autant plus notre confort de vie.

Quelles belles et inédites expériences humaine et professionnelle !

Cela faisait longtemps que j'avais envie d'aller au Tibet, que je frôlais les préceptes bouddhistes.

Formée à l'acupuncture en France, à la faculté de médecine de Lyon, je suis allée en Chine, il y a presque une trentaine d'années, pour améliorer ma pratique lors d'un stage à Huang Zhu. Et, cette année, comme si la boucle devait se refermer, j'ai eu la fabuleuse chance de soigner les Tibétains, par cette même acupuncture. Et, j'ai appris, encore une fois, grâce aux Tibétains, qu'on peut la pratiquer différemment de la France, de l'Europe, et même de la Chine.

Les idées et les images se bousculent, à l'heure où j'écris ces mots, ces souvenirs si présents, si vifs, si parlants.

Avec Sophie, Clotilde et Fabrice, nous avons fait partie de la deuxième équipe de soignants bénévoles, ayant la chance du chemin tracé. Tout était en place, et bien rodé.

Nous avons eu la belle surprise et la joie d'être accueillis à l'aéroport de Yushu, par Aymeric, Emilie, Eugénie, Juliette et Yeshi (un des traducteurs). Après avoir visité la ville tous ensemble, après un succulent dîner et le passage de la relève, nous avons continué la route vers Nangchen, dans la compagnie rassurante et bienveillante de Yeshi. Les belles rencontres s'en suivent : Nyedro, Karma-Nyema et sa famille, ... L'hospitalité tibétaine est touchante et chaleureuse. Le sourire des grands et des petits est spontané, amical, fraternel, comme si on se connaissait depuis toujours, malgré la barrière de la langue, de la culture, générationnelle.

La clinique est simple, les conditions sont rudimentaires. Dans les chambres et les cabinets, il fait froid. Seule la cuisine est chauffée par les bons soins de Dolma, notre nonne cuisinière, notre amie, notre sœur qui alimente le poêle en bouses de yak, jour et nuit. Sa bonne humeur quasi permanente nous réchauffe aussi.

On vit en communauté 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. C'est agréable, mais parfois long et fatigant. Le lendemain de notre arrivée à la clinique, je n'ai eu qu'un seul patient en soins d'acupuncture, et la déception qui va avec. Cela n'a pas duré.



A partir du jour suivant, les patients ont afflué et même se bousculaient, sans règles, sans ordre, sans tabous, souriants, curieux et bruyants, mais attachants et dociles.

Durant les 10 jours des soins dispensés par acupuncture, j'ai compté 135 patients. Quelques uns m'ont demandé de revenir l'année prochaine ...

Quel dommage que ce lieu de soins soit si peu investi, à peine 2 mois par an. Comment faire pour trouver des autochtones et les motiver à poursuivre à dispenser des soins ?

Les moinillons nous ont apporté leur enthousiasme, leur fraîcheur, leur insouciance. Je me souviens de l'atelier d'hygiène dentaire ou, plutôt, du lavage des dents, que nous avons animé avec Clotilde, et des fous rires avec les éclaboussures du dentifrice sur le parvis de la clinique et sous les yeux des patients qui attendaient sagement leur tour dans le jardin.

Les paysages sont grandioses, les grands espaces, les

montagnes, les yaks, la religion omniprésente, tout est si magnifique, accueillant et austère à la fois pour moi qui vient d'un autre monde.

Merci aux Tibétains de m'avoir appris qu'on peut s'adapter et adapter les soins à des conditions complètement différentes des nôtres, merci à mes patients tibétains de m'avoir fait confiance, merci pour leur franchise et leur sourire.

Merci à Sophie, Fabrice, Clotilde, Nyedro, Yeshi, Kalsang, Sonam et Dolma, pour leur collaboration et leur soutien.

Merci à Lucie et Frédéric pour l'excellente organisation de cette mission et pour leurs bons conseils.

Dr Carmen ROBERT
Médecin généraliste acupuncteur

.....

Troisième mission au Tibet. Il y a quatre ans, mon premier texte pour la lettre Tharjay commençait ainsi : "Là-haut sur les hauts plateaux, l'éternité n'est pas de trop ...". Aujourd'hui, un peu désabusé, je dirais plutôt :



Là-haut sur les hauts plateaux, l'éternité s'en est allée ...

Est-ce juste une désillusion ? Un regard plus affûté, ou tout simplement la mondialisation galopante et les changements politiques qui ont tout chamboulé ?

Que de changements depuis cette première mission en 2015 ! Quatre années se sont écoulées, et je réalise que tout se transforme inexorablement. Les téléphones portables avec la 4G font partie maintenant du quotidien des nomades. Ils tchattent même durant leur consultation.

Les infrastructures routières, autoroutières et électriques, elles-aussi se développent à grande vitesse. Les hauts plateaux, jadis vierges, côtoient maintenant des lignes à haute tension qui semblent surgir de nulle part. Des antennes-relais 4G, auto-alimentées par des panneaux solaires, partagent les sommets avec les stupas, drapeaux à prières et lieux d'offrandes sacrés. La connexion

spirituelle reculerait-elle pour laisser la place à la connexion technologique et virtuelle ?

La modernité avance à grand pas, là où tout semblait figé pour l'éternité ! Va t-elle effacer la culture tibétaine ? Cette modernisation voit fleurir son lot de désolation. Sucreries omniprésentes dans tous les foyers, surtout pour les plus jeunes. Les biberons de lait alternant avec les biberons de sodas. Les déchets de cette mondialisation galopante s'accumulant sur ces grands espaces restés intacts depuis la nuit des temps.

Là où l'homme passe, il laisse ses traces, et malheureusement, la nature trépasse ...

La mondialisation se répand dans les zones les plus reculées. Nous leur souhaitons que ce soit pour le meilleur, mais il semble bien que le pire se soit aussi invité au rendez-vous !

Le mode de vie traditionnel nomade recule inexorablement. La culture bouddhiste aussi. L'obligation pour tout enfant d'aller à l'école en ville à plusieurs heures de leur lieu d'habitation est une volonté forte du gouvernement de sédentariser ce peuple libre. De plus en plus de patients néo-citadins viennent maintenant nous consulter. Nous pensions être au milieu de nulle part pour soigner un peuple coupé de tout, et voilà que maintenant quelques heures suffisent aux habitants de Nangchen (ville en pleine expansion) pour venir nous consulter.



Tous ces grands bouleversements nous obligent à repenser notre action à la clinique. Depuis déjà 2015, notre offre de soins s'est transformée avec, pour chaque mission et dans la mesure du possible, la présence d'un ostéopathe et d'un acupuncteur, en plus du médecin généraliste et du dentiste. Cette équipe pluridisciplinaire offre la possibilité de soins globaux et adaptés à chacun. Une coordination entre les soignants, par le biais de courriers écrits, a permis d'échanger nos points de vue et surtout d'avancer ensemble.

Au niveau prévention, il semblerait que certains messages commencent à être entendus. Le "GU ZI MI" (aspirine 1 gr), traitement miracle, panacée à tous les maux, massivement pris pour tout symptôme d'inconfort (fatigue, douleurs, fièvre, indigestion, ...), et à des doses dépassant régulièrement 8 fois les recommandations, est en voie de régression. Les risques de cette sur-médication sont bien réels et même visibles : hémorragies, gastrites pouvant aller jusqu'à la perforation et péritonite. Il y a aussi les dégâts plus insidieux comme l'insuffisance rénale, qui évoluent silencieusement mais irréversiblement...

De grands enjeux de préventions restent encore en chantier, et ce n'est pas faute de les évoquer à chaque mission, mais le message a du mal à passer. Comment réduire cette consommation sans limite de sucreries chez les plus jeunes ? Comment arriver à faire comprendre que brûler du plastique est nocif, surtout quand on le met dans le foyer de la tente pour allumer le feu et qu'ensuite tout le monde le respire (pauvres petits nourrissons !) ? Comment améliorer l'équilibre alimentaire pour cette civilisation qui s'est toujours nourrit du peu que la nature leur offrait ? Quid des questions environnementales dans tout ça ?

Ces questions restent sans réponse univoque. Toujours est-il qu'à chaque mission là-haut, elles ressurgissent, nous laissant au mieux isolés dans notre action, et bien souvent malheureusement démunis quant à l'ampleur de la tâche.

Comme nous avons coutume de le dire, c'est petit à petit que l'oiseau fait son nid, mais là-haut, les grands bouleversements des modes de vie se font plus vite que les saisons !

Et oui, c'est une réalité indéniable, le **Tibet se transforme à grande vitesse**, et nous nous devons nous aussi d'en **prendre la mesure rapidement pour continuer à répondre au mieux aux besoins des Tibétains**. Avec ses nouvelles jeunes recrues, l'équipe du bureau de l'association Tharjay a su entamer cette transition. Tout était réuni pour que cette mission débute sous les meilleures dispositions :

* pour sa 22ème année d'existence, le nouveau bureau de l'association THARJAY a su apporter du changement dans l'organisation de cette mission.

Un grand merci à tous ceux qui ont rendu possible ce renouveau. L'organisation en amont a été rondement menée !

* la coordination des billets d'avion, la comparaison des prix et toutes les démarches administratives avant de partir nous ont facilité le travail et en plus ont permis de mieux gérer les ressources de l'association sur place.

Merci Lucie pour ton travail précieux dans cette gestion.

* les commandes de médicaments préparées par Emilie, grâce aux listings sur tableur et le travail d'inventaire établi les années précédentes ont eux aussi permis une optimisation des dépenses et un approvisionnement médical cohérent avec les besoins sur place.

Merci Emilie pour tout ce temps passé derrière ton bureau à tout préparer minutieusement.

* la mise en place de dossiers médicaux informatisés par l'équipe médicale et dentaire est aussi une nouveauté. Nous en parlions entre nous depuis de nombreuses années et c'est chose faite ! Là encore, l'investissement d'Emilie et de Sophie, les deux médecins présents cette année qui ont su reprendre toute l'histoire médicale de chaque patient pour la consigner informatiquement, se doit d'être salué.

Encore un grand merci pour ce travail considérable qui facilitera, j'en suis sûr, la tâche des équipes médicales suivantes.

* également, le prévisionnel des dépenses nous a permis de rester dans le budget malgré des surprises de taille ! En effet, un pan de mur de la clinique s'est effondré suite à l'hiver particulièrement rude et un autre menaçait lui aussi de tomber.

Merci Frédéric pour ta gestion du budget de l'association.

* la coordination par notre nouveau président, Fabrice, qui, même dans l'adversité, n'a pas compté son temps lorsqu'il s'agissait d'accompagner chacun dans son travail et a permis une cohésion sans faille des équipes.

Merci à toi Fabrice.

Je tiens aussi à remercier toutes les personnes qui se sont liées à nous, de loin et de près, dans le passé, présent (et futur), qui ont permis cette belle aventure 2019 et qui la soutiendront pour se poursuivre encore, tant que les besoins sur place seront présents.

A tous, un grand merci du fond du cœur et, pour toute la gratitude et la reconnaissance des Tibétains que nous avons reçues sur le haut-plateau, nous vous souhaitons à tous et à toutes du BONHEUR !

Tashi Delek !

Dr Aymeric FRECON
Médecin généraliste acupuncteur



Une magnifique leçon de vie !

" Vivre ce genre d'expérience c'est devoir sans cesse adapter sa pratique. "

Ce voyage fut la troisième expérience humanitaire pour moi. C'est, en revanche, la première fois que je partais avec l'association Tharjay.

Avant le départ, j'ai été en proie à pas mal d'appréhensions : je ne connaissais que peu la culture tibétaine, je n'étais jamais allée à cette altitude : allais-je bien le supporter ? D'autant plus que ma participation à l'association s'est faite tardivement (courant avril 2019). C'est pourquoi, les débuts du voyage m'ont semblé assez irréels !

Ces doutes se sont heureusement vite estompés : après 3 jours de voyage avec Juliette (l'ostéopathe de la mission), nous avons été très chaleureusement accueillies par Nyedro et Yeshi, ainsi que par Aymeric et Emilie (acupuncteur et médecin).

C'est dans la ville de Yushu que j'ai vraiment pu ressentir que la mission démarrait. Nous avons passé deux jours à gérer les dernières questions logistiques : l'achat de nourriture, du matériel manquant. Il ne faut rien oublier car, une fois là-haut, nous sommes un peu en "autarcie".

Après 3 jours de voyage, nous arrivons enfin à la clinique avec pas mal de questions : comment les soins se dérouleront demain ? Les patients seront-ils là ? Mais, dès le lendemain matin, les premiers patients sont au rendez-vous.

Vivre ce genre d'expérience c'est devoir sans cesse adapter sa pratique. Les pathologies ne sont pas forcément les mêmes qu'en France, les conditions de soins non plus. La demande de soins dentaires fut très importante (notamment par la présence de nos anesthésies) et les journées assez longues ; c'est avec plaisir que j'ai eu le soutien de Fabrice sur les derniers jours de mon séjour et que nous nous sommes dit

"nous ne sommes pas trop de deux pour toute cette charge de travail".

L'intimité et le secret médical sont aussi très différents de chez nous : la curiosité tibétaine fait qu'il n'est pas problématique "d'écouter aux portes", ni de vouloir assister à la consultation d'une tierce personne.

Vivre là-haut, c'est également de belles rencontres : nous avons eu le privilège d'être invités chez les nomades. Ce fut l'occasion de pouvoir observer leur quotidien : la promiscuité de la vie sous les tentes, l'importance de la famille, l'élevage des yaks. Mais également, celui d'assister aux prières des moines et nonnes : des moments magiques !

C'est néanmoins avec tristesse que je note l'arrivée du sucre chez les enfants, avec une prévalence de plus en plus importante des caries dentaires et donc plus souvent d'extractions chez les jeunes. Lors d'une de nos visites dans les tentes de nomades, nous avons essayé de faire de la prévention ... en vain ? Pas forcément : en revenant quelques jours plus tard, nous avons noté que les enfants n'avaient plus systématiquement de bouteilles de soda à la bouche. C'est peu mais cela peut déjà noter une avancée. Nous avons essayé de refaire un peu de prévention au fauteuil dentaire mais il faudrait y consacrer plus de temps, peut-être faire des affiches, ...

Le fait que, ça y est, notre société de consommation arrive sur les hauts plateaux a également un impact écologique. Il n'est malheureusement pas rare de voir des débris joncher le sol. Nous avons tenté de sensibiliser la population locale en faisant des poubelles de tri mais cela sera-t-il suffisant ?

Les Tibétains ont en tout cas gagné mon respect, ils ont su s'adapter à un climat plus rude. En effet, durant notre passage, les températures ont souvent oscillé autour de zéro degré, avec des pluies et orages importants tout le mois de juillet, censé être plus clément. Malgré tout, ils gardent le sourire et leur sens de l'hospitalité est sans pareil !

Au moment où j'écris ces lignes, je me refais le bilan de mon séjour. J'ai eu l'occasion de voir de nombreux patients, de vivre des expériences uniques et je pense qu'il est impossible de remettre en question l'utilité de cette mission.

J'ai aussi eu la chance de tomber sur une équipe soudée : Emilie, Aymeric et Fabrice avaient l'expérience des précédentes missions et ont pu nous driver Juliette, Clotilde (ostéopathes) et moi. Les traducteurs ont été d'une aide précieuse alors : "Tashi delek" à Yeshi, Sonam et Kalsang tout comme à Dolma, notre cuisinière, et à Nyedro qui a su veiller sur nous tout au long de la mission.

Et, merci à l'association Tharjay pour cette magnifique leçon de vie.

Dr Eugénie SERRE
Chirurgien-dentiste



Mes premiers pas au Tibet

J'attendais cette mission avec une grande impatience et forcément un peu d'appréhension aussi : la vie en groupe, la montagne, au milieu d'un monde inconnu, comment allais-je vivre tout cela ?

J'ai su seulement quelques mois avant que j'allais partir, et malgré quelques retours des bénévoles précédents, je ne savais pas vraiment dans quoi je m'engageais.

Nous sommes partis à deux de France avec Eugénie, la dentiste, pour qui c'était également la première fois, et avons pu partager ces moments de préparatifs ensemble.

L'accueil chaleureux que nous avons reçu à notre arrivée par Yeshi, traducteur, et Nyedro, moine manager de la clinique, nous a tout de suite mises à l'aise !

Nous avons découvert Nangchen en faisant les courses, au milieu des visages curieux des Tibétains qui épiaient tous nos mouvements et nous suivaient dans la rue. Une grosse panne d'électricité et d'eau avait eu lieu, ce qui nous a mis directement dans l'ambiance pour ce qui nous attendait à la clinique. Nous avons pris la route avec nos deux autres traducteurs Sonam et Kalsang, après quelques jours d'acclimatation. Un trajet en voiture sous des paysages magnifiques et spectaculaires ... et quelques grosses trombes d'eau.

En tant qu'ostéopathe, j'ai l'habitude d'essayer de comprendre le type de douleur du patient, le mode d'apparition, l'évolution, ... ce qui là-bas devient bien compliqué ! Puis, on s'adapte et on se rend compte que les douleurs sont globales, très souvent chroniques et similaires pour une majorité : douleurs articulaires diffuses, viscérales, maux de tête, ...

L'idée de prendre du temps pour soi n'est pas vraiment dans leurs habitudes non plus : ainsi, s'allonger à plat dos sur la table de pratique et juste se détendre, peut prendre un moment ! Mais, le bonheur et la satisfaction de les voir lâcher prise petit à petit pour finalement parfois s'endormir sur la table donne la motivation et l'énergie de continuer.

L'ostéopathie reste une pratique assez méconnue pour eux mais j'ai pu voir certains patients revenir pour le suivi des années précédentes. Avoir ces retours positifs permet de

réaffirmer la place de la profession ici !

Le vrai plus pour moi a été d'être avec une équipe de soignants où échanges de compétences et pluridisciplinarité étaient de mise. Nous avons mis en place un système de petits papiers que chacun de nous glissait aux patients afin de les rediriger vers le praticien adapté à leur demande ; système qui a été apprécié tant par les patients que par nous !

Ce mode de fonctionnement m'a permis de voir beaucoup de patients qui ne seraient pas venus spontanément, et aussi de pouvoir me débrouiller sans traducteur ; le mot douleur "Zi" et les mimiques ont fait partie de ma routine de soin !

Nous avons eu aussi l'occasion de donner des soins hors de la clinique avec Aymeric, l'acupuncteur, notamment chez ce vieux moine alité qui m'a beaucoup marqué, incapable de sortir de son lit, ayant une maladie inflammatoire touchant les articulations extrêmement développée. Encore une fois, cet échange de soins en binôme avec Aymeric a été très formateur et vraiment intéressant ; nous n'avions pas la même manière d'aborder le corps mais chacun pouvait ressentir l'effet du travail de l'autre.

Nous avons passé une dizaine de jours bien intenses, la clinique pleine de monde, les petits déjeuners se prenant parfois devant les patients qui nous regardaient en faisant la queue pour les consultations dentaires !

Sur les moments plus calmes pour moi, j'ai pu apprécier d'aller aider et observer les consultations avec Eugénie en dentaire, et ainsi me familiariser aux (nombreuses !) extractions. De même, avec Emilie en médecine, où j'ai suivi quelques consultations.

Nous avons tout de même réussi avec Eugénie à faire quelques réveils matinaux pour aller nous balader et profiter du calme, moments bien appréciables pour s'imprégner vraiment de notre lieu de vie au milieu des montagnes.

Les derniers jours, l'arrivée de Fabrice et Clotilde qui venaient prendre notre relai nous a permis à toutes les deux d'aller à la nonnerie, de participer à la prière, et d'échanger (comme on pouvait) avec les nonnes. Leur joie de vivre et leurs rires sont tellement communicatifs !

Leur accueil et le plaisir de nous recevoir donnent vraiment chaud au cœur.

Que ce soit moines, nonnes ou nomades, ils attendaient tous avec impatience de pouvoir nous inviter chez eux en nous offrant les "spécialités" : thé salé, viande de yak séchée, yaourt et lait de yak, et la fameuse tsampa. C'était à chaque fois l'occasion de partager ensemble des moments de vie et d'imaginer un peu plus leur quotidien.

Ils étaient d'ailleurs très curieux de voir à quoi ressemblait le nôtre en France, que j'ai pu un peu montrer grâce à des photos sur mon téléphone.

Téléphone qui est vraiment très présent : ils sont tous là-bas très connectés (parfois trop : répondre aux appels téléphoniques pendant les consultations n'est pas quelque chose que j'ai l'habitude de voir !), ce qui détonne avec leur mode de vie très rural.

Pour finir, je retiendrai de cette mission la reconnaissance des patients pour notre action et notre présence, qui se fait grandement ressentir, et c'est finalement une reconnaissance mutuelle qui s'installe : avoir vécu ces moments avec eux et avoir pu faire partie de l'aventure est pour moi un grand bonheur, et je remercie chaleureusement ces Tibétains de nous avoir accueillis chez eux.

*Juliette RABIN
Ostéopathe*



Je suis arrivée au Tibet, surexcitée et exténuée...

Surexcitée de découvrir ce pays dont j'avais tant entendu parler avec son histoire si particulière, ses paysages singuliers et sa culture unique.

J'avais eu tout le temps de rêver à cette mission car il était prévu avant mon départ que je termine mon voyage d'une année par le Tibet !

Exténuée car je venais de passer un an à parcourir l'Asie, la plupart du temps seule. J'avais déjà traversé une dizaine de pays et fait plein de rencontres et de découvertes incroyables. Cette mission au Tibet sonnait la fin de mon voyage, le retour au pays ... De plus, je venais de passer trois mois au Népal, un pays qui m'a énormément touché car j'y ai découvert (assez paradoxalement) les Tibétains, le bouddhisme, les stupas énormes, les momos et plein de choses issues de la culture tibétaine !

C'est donc le cœur lourd et plein d'émotions que j'ai débarqué en Chine.

Après trois avions de nuit, une frayeur de ne jamais trouver Fabrice dans l'aéroport de Chengdu, et quelques misérables heures de sommeil entre deux vols, nous avons fini par atterrir dans le petit aéroport de Yushu. Enfin, on y était ! Quelle aventure !

J'ai tout de suite été impressionnée par les collines vertes incroyables qui s'étendaient à perte de vue. Cet aéroport semblait se trouver au milieu de nulle part !

Yeshi et Nyedro étaient venus nous chercher à l'aéroport avec leurs traditionnelles khatas (écharpes blanches). Ils nous ont accueillis avec chaleur, à la tibétaine ! J'ai tout de suite été frappée par l'intelligence de Yeshi, il semblait comprendre tout ce qui se passait et anticiper les événements avec brio.

Avant d'arriver au Tibet, c'était difficile pour moi de m'imaginer ce que j'allais découvrir dans ce pays. Tout semblait si immense, j'étais partagée entre des montagnes gigantesques et des plaines à perte de vue impressionnantes par leur beauté aux couleurs si intenses, ponctuées de tentes blanches, de troupeaux de yaks et de quelques chevaux ... La route sinuait entre les montagnes sur des kilomètres sans qu'on ne rencontre âme qui vive, mais rythmée par les mantras colorés gravés sur la roche aux abords de la route et par quelques mâts à drapeaux.

Nous avons passé deux nuits à Nangchen pour gérer les formalités administratives (incroyablement compliquées), faire quelques courses pour la clinique et laisser le temps à Yeshi et Nyedro de m'apprendre quelques formules en tibétains ! Les vues depuis le pick-up quand nous avons pris le chemin de la clinique restent gravées dans ma mémoire.

Aussitôt arrivés, aussitôt au travail ! Pas le temps de se poser trop de questions, j'ai tout de suite été mise dans le bain et suis allée accompagner Juliette (l'ostéopathe de la première équipe) en séance. La première équipe était déjà là depuis une semaine quand nous sommes arrivés, ils avaient déjà leurs petites habitudes. J'ai trouvé ça génial de partager un temps tous ensemble avec des personnes qui connaissaient déjà les lieux et les habitudes des nomades, nonnes et moines.

Le soir de notre arrivée, nous sommes d'ailleurs allés rencontrer des nomades dans leur tente. Quoi de mieux que de commencer une mission par se promener dans la plaine et de sauter par dessus les ruisseaux sous un magnifique coucher de soleil ?

L'acclimatation s'est déroulé tranquillement. C'était chouette de réaliser des séances à quatre mains avec Juliette et de découvrir les habitudes de chacun au fur et à mesure. De nombreuses séances réalisées, quelques piques-niques sous le soleil au bord de la rivière et, quelques balades plus tard, les voilà qui repartaient déjà avec Yeshi ! Ces quelques jours avec eux accompagnés d'un grand soleil ont été plus qu'agréables.

J'ai ensuite eu la chance de rester quelques jours seule au dispensaire en compagnie de Kalsang et de Dolma. Une petite parenthèse entre filles vraiment agréable avec pour programme : laver les carreaux de la clinique, ramasser des champignons, faire la sieste, aller rencontrer le Khenpo (second du Rinpoché) et j'en passe. Cette journée ensemble m'a permis de mieux les connaître. Kalsang est vraiment drôle, j'avais l'impression de passer du temps avec une sœur ! Une sœur de cœur peut-être... Et Dolma est incroyable, rien ne l'arrête, elle est tellement à l'écoute de tous c'est bluffant ! La voir apprendre à se servir de sa moto était hilarant !

L'équipe suivante est arrivée de nuit et sous la pluie, la veille du 14 juillet.

Quel accueil pour eux ! Deux jours après leur arrivée, un moine a fait une impressionnante hémorragie digestive haute. Panique à bord pendant de longues minutes ... jusqu'à ce que la magie opère et qu'il se rétablisse grâce aux soins de tous (mantras tibétains et encens inclus !). Je crois que

le soulagement de la fin heureuse de cette péripétie nous a rapprochés très vite.

Le rythme s'est mis en place petit à petit entre nous, travail, ballades autour de la clinique, jeux, lessives à l'eau FROOOIIIIIDE, changement des vitres cassées de la clinique, yoga du matin tous ensemble, rires avec les mini-monks et j'en passe. L'ambiance était plus qu'agréable.

J'ai particulièrement aimé les initiatives de soirées de Sophie (médecin), soirée crêpes en chantant, soirée "dessiné, c'est gagné" en tibétain, etc. Que de bons souvenirs !

Lors d'un petit break d'une demie journée, nous sommes allés explorer un peu plus loin et nous nous sommes retrouvés en haut d'une montagne à danser avec l'équipe au complet, Dolma incluse. Que du bonheur !

Repenser à tous ces souvenirs est magique, comme un voyage dans l'espace et le temps qui met du baume au cœur et colore un peu notre grisaille hivernale.

Cette mission au Tibet restera longtemps gravée dans mon

cœur avec les sourires et la gentillesse des Tibétains.

Malgré la rudesse du climat et quelques jours de neige, le mal de l'altitude, les doutes, les journées longues et pluvieuses, ce qui reste le plus intensément marqué sont les moments de rires et de partages avec les locaux, les collègues mais aussi avec nos interprètes que je ne pourrai jamais assez remercier. Ils ont été incroyables ! Toujours présents et très pertinents dans leurs traductions.

Un grand merci à toute l'équipe Tharjay pour cette organisation hors du commun. Bravo à tous d'avoir réussi à tout organiser à distance avec rigueur et cohérence !

Grâce à toutes ces belles initiatives réunies, la mission a été plus que réussie.

MERCI MERCI MERCI. KA DIN CHE !

Clotilde GUIHEUX
Ostéopathe

Une porte s'est ouverte

Partir en mission humanitaire était un rêve depuis plus de 10 ans.

L'idée avait déjà germé en 2008, lors de notre périple en famille à la voile autour de la Méditerranée pendant un an. Cette belle aventure m'avait déjà guidée sur le chemin de la rencontre sans a priori, sans barrière sociale ni culturelle, dans la confiance du partage. Mais il me manquait un ingrédient : celui de me sentir utile et immergée dans la vie des natifs des pays traversés. Au-delà d'être "nomade", pouvoir participer à la vie quotidienne d'un pays en travaillant.



C'est en janvier 2019, sous le signe de nouvelles perspectives, que l'opportunité de partir en mission humanitaire s'offre à moi. Carmen, ma voisine, évoque son désir de reprendre l'acupuncture, en ayant l'occasion de partir en mission au Tibet. Elle rencontre Aymeric et Emilie, médecins de l'association, dans le week-end qui suit notre entrevue. Elle me confirme qu'ils cherchent toujours un médecin généraliste. Pas d'hésitation, je me lance. Confiante au fond de moi, je ne sais pas pourquoi, que mon chemin est là !

Les formalités de recrutement et les bilans de santé s'égrenent tranquillement sur les mois de mars à juin. Ils me donnent surtout l'occasion de rencontrer Emilie, Frédéric, Marie-Laure, Lucie : autres membres de l'association Tharjay dans la convivialité et la bienveillance. Les préparatifs ne sont pas exempts de stress quand on découvre devoir clôturer à deux, Carmen et moi, la mission à la Clinique fin juillet ! Heureusement, nos échanges lors d'un dîner avec Emilie et Aymeric apaisent nos inquiétudes et nous permettent de nous projeter plus facilement. Nous sommes pleinement rassurées lorsque Lucie, coordinatrice de la mission, nous confirme un retour de mission à quatre, après une journée de transition à Yushu avec l'équipe 1 !

Mi-juillet approche et c'est le grand saut pour moi ! A la fois une grande excitation à l'orée de cette découverte, mais l'appréhension aussi de ne pas comprendre les interprètes, pouvant induire des erreurs, de diagnostics surtout. Mon anglais étant pas très fluide et peu médical, je pars avec quelques consultations-types et planches d'anatomie en anglais.

Le voyage se déroule sans encombre avec des bagages remplis à craquer de médicaments et de lunettes usagées collectées auprès d'amis. Chengdu puis Yushu où nous faisons connaissance de Yeshi, interprète, Juliette ostéopathe et Eugénie dentiste, accompagnés d'Emilie et Aymeric de l'équipe 1. Une journée de partage m'imprègne déjà de la culture bouddhiste, à travers les murs de pierres mantras gravés, les moulins à prières, les drapeaux, et les temples. Quelques mets tibétains dégustés maladroitement avec les baguettes agrémentent notre soirée d'échanges d'expériences et la relève des patients de la clinique.

Direction Nangchen, où nous retrouvons cette fois Fabrice, dentiste et président de l'association, Nyedro, moine connecté ☺ et intendant de la clinique, Sonam, jeune interprète à la maison Tharjay. Karma-Nyema, le premier patient, me fait alors réaliser que je n'arrive pas à exploiter les dossiers patients informatisés. Panique à bord ! Juste quelques minutes avant son embarquement pour la France, Emilie et moi parvenons à distance à résoudre le problème. Belle expérience de "synchronicité" qui présage du bon déroulé de cette mission !

Des courses en tout genre occupent cette journée d'acclimatation à 3800 m d'altitude. A la tombée de la nuit, après routes et pistes, nous arrivons à la clinique. Cette fois l'équipe 2 est au complet ! Clotilde ostéopathe, Dolma notre nonne-intendante et Kalsang une jeune interprète nous attendent de pied ferme pour démarrer les consultations le lendemain.

Au milieu de cette immensité verdoyante ponctuée d'arbres à prières aux couleurs vives, nous démarrons progressivement les consultations, sans trop souffrir, pour ma part, des méfaits de l'altitude (4400 m). Je suis assez vite rassurée par l'abondance du matériel médical à disposition et surtout la qualité de nos interprètes à faire le lien entre les patients et les soignants, avec des connaissances en médecine appréciables.

Dès le deuxième jour, un vieux moine tibétain, porteur d'une maladie goutteuse historique, fait une hémorragie digestive haute. Nos énergies, nos médecines et nos croyances religieuses si différentes se mobilisent et sont mises à l'épreuve ensemble à son chevet. Une synergie porteuse

qui se tourne vers la vie ! Un "miraculé" qui deviendra notre "bloody Monk" : la mascotte de la mission !

Une vraie complicité s'instaure entre nous et se renforce par nos séances de yoga matinales, nos partages culinaires (tsampa, yogourt au lait de yak, thé salé, beurre de yak, tisane de thym, crêpes du 14 juillet, calzones de légumes) et musicaux, nos soins les uns pour les autres, nos discussions et nos balades dans la joie et la bonne humeur.

Mais, la clinique est aussi rapidement un lieu de vie qui ne désemplit pas de patients du matin au soir. L'affluence est



de temps en temps dure à gérer. Prioriser les soins aux locaux (nomades, moines, nonnes et moinillons), plutôt qu'aux patients venus de Nangchen, n'est pas simple. Il faut arriver à consacrer plus de temps pour les patients atteints de pathologies chroniques ou en vraie demande de soins, plutôt qu'à ceux venus chercher uniquement des paires de lunettes, des collyres ou des antiacides. Une véritable organisation des soins est à améliorer dans le respect de la culture tibétaine, en favorisant l'orientation vers l'ostéopathie. Une continuité de traitement est à trouver entre ceux apportés et les traitements chinois existants, pour améliorer la prise en charge des patients atteints d'hypertension, diabète et goutte principalement.

Après onze jours de soins sur place, nous quittons la clinique, empreints de la joie communicative des moinillons. Malgré la rudesse de leurs conditions de vie, les Tibétains sont "hauts en couleur" et vivent avec ferveur et générosité. Ils me transmettent une énergie positive. C'est une expérience humaine inoubliable qui a du sens et qui donne envie de repartir.

Merci à l'association de m'avoir fait confiance et aux Tibétains de m'avoir ouvert la porte de l'humanitaire.

Dr Sophie PAYRE
Médecin généraliste



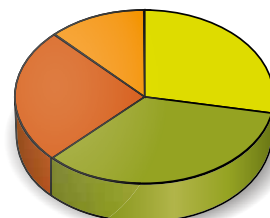
RAPPORT D'ACTIVITÉ 2019

Quelques chiffres sur la mission 2019

Répartition des patients

24 jours de soins
1048 consultations
soit une fréquentation moyenne de la clinique de
8 bénévoles soignants
44 patients/jour

Acupunctures : 28 %
Chirurgie-dentaires : 35 %
Médecine G. : 25 %
Ostéopathie : 12 %



www.tharjay.org

www.facebook.com/TharjayFr

Dernière minute

Nous avons attendu jusqu'au dernier moment mais force a été de constater qu'il était impossible d'envoyer des bénévoles au Tibet cet été 2020 pour cause de Covid. Nous en sommes très attristés pour nos amis nomades du haut-plateau. Nous pensons déjà à la mission 2021. A très bientôt.

Contactez-nous !

POUR FAIRE UN DON

Association d'aide Tharjay c/o
Frédéric MAILLARD (trésorier)
7 rue de la Clef
75005 Paris
06 86 38 04 02 ou 01 43 36 65 07
[frederic.maillard \[a\] greentara.fr](mailto:frederic.maillard[a]greentara.fr)

POUR LES QUESTIONS ET MISSIONS MÉDICALES

Dr. Emilie BOUDET
(coordinatrice médicale)
Médecin généraliste à Lyon
06 58 79 56 86
[emilieboudet8 \[a\] gmail.com](mailto:emilieboudet8[a]gmail.com)

POUR LES QUESTIONS LOGISTIQUES

Dr. Fabrice GUILLOT
(président)
Chirurgien-dentiste en
Vendée
06 62 00 20 67
[drfabriceguillot \[a\] gmail.com](mailto:drfabriceguillot[a]gmail.com)

POUR L'ORGANISATION DES MISSIONS ET POUR D'AUTRES INFORMATIONS

Lucie (communication,
organisation des missions)
Ostéopathe dans le Loir-et-Cher
06 27 30 84 96
[lucham37 \[a\] gmail.com](mailto:lucham37[a]gmail.com)