



## La lettre de **Tharjay**

Avril 2026

Grâce à vous, de nombreuses missions ont eu lieu, apportant joies, sourires et santé.

Une année à nouveau, avec cette mission 2025, les Français de Tharjay ont rejoint les amis Tibétains autour de la clinique du village de Donshok.

Ces échanges souhaités des deux côtés s'affinent, deviennent de plus en plus pertinents, efficaces. Les bénévoles ont apporté, lors de cette année encore, leurs expériences et connaissances de l'aide. Sachant s'adapter aux aléas des découvertes sur place et à l'évolution des relations internationales, ils ont réussi ainsi à offrir leurs soins en fonction des besoins locaux. Même s'il leur a fallu parfois remettre en cause leurs habitudes acquises ailleurs. Savoir s'adapter est vraiment l'objectif principal pour tout soignant occidental, riche de ses connaissances, dans le désir d'en faire bénéficier nos amis.

Les Tibétains sont de plus en plus impliqués dans l'accueil des bénévoles, avec notamment l'engagement croissant de nos correspondants sur place, qui préparent notre arrivée en amont, et nous aide à intégrer l'apport de nos soins en accord avec l'offre locale qui augmente et s'étoffe dans les villes alentour.

C'est l'avancée vers davantage d'autonomie. Pourtant, rien n'est jamais acquis, et il faudrait pouvoir continuer d'y aller. Alors que l'efficacité progresse, les dons s'amenuisent, et bien que les besoins financiers de l'association soient gérés au plus juste, il devient difficile de pouvoir assurer notre présence ponctuelle avec les missions annuelles, et plus encore notre participation d'aide pérenne pour les acteurs et partenaires permanents sur site.

C'est pourquoi, du fait de ces restrictions budgétaires, une seule équipe au lieu de deux est prévue pour cet été 2026.



Cette Lettre Tharjay est un échange entre celles et ceux, voyageurs ou non, qui permettent des liens solides avec la population de ces hauts-plateaux tibétains qui nous connaît bien maintenant.

**Grâce à vous, de nombreuses missions ont eu lieu, apportant joies, sourires et santé, pour tous. Mon souhait le plus cher est que cela puisse durer longtemps encore.**

Voici une invitation à lire le partage d'aventures de cette mission 2025. Vous en souhaitant une bonne lecture, dans la hâte du plaisir de vous retrouver très prochainement pour d'autres aventures sur le même thème, toujours renouvelées, s'inscrivant dans la durée, plus fortes que l'adversité et ses multiples aspects. Avec mes remerciements sincères pour votre implication et votre participation passée, présente et future.

Dr Fabrice GUILLOT  
*Chirurgien-dentiste*



---

## Des Andes à l'Himalaya, chaque don soigne, chaque geste compte.

C'est grâce à un collègue qui m'a mis en contact avec Fabrice, président de l'association Tharjay, que l'idée de m'engager comme bénévole dans cette aventure humanitaire a vu le jour, à un moment où je venais tout juste de prendre ma retraite et où je souhaitais donner un nouveau sens à cette étape de ma vie.

Mon principal sujet d'inquiétude concernait l'altitude. En tant que Péruvienne et ayant déjà eu une expérience de mal à la tête dans la cordillère des Andes, je craignais que mon organisme ne supporte pas les conditions extrêmes du plateau tibétain. Malgré ces appréhensions, l'envie de partir a finalement été plus forte. L'enthousiasme de découvrir les populations de «l'autre côté de l'Himalaya», après une précédente expérience marquante au Bhoutan, a largement contribué à ma décision.

A la suite d'un long voyage de près de onze heures de vol entre Paris et Chengdu (500 m), nous avons pris un vol intérieur afin de débiter notre acclimatation à Xining, située à 2200 mètres d'altitude. C'est là que nous attendaient notre guide et traducteur, Yeshi, ainsi que Nyedro, moine bouddhiste, qui nous ont accompagnés tout au long de notre parcours.



Nous avons ensuite poursuivi notre route vers Yushu (3600 m), puis Nangchen (3800 m), étapes indispensables pour permettre une acclimatation progressive à l'altitude. Enfin, après environ six heures de route, nous sommes arrivés à la clinique (4500 m). . . .



Le dépaysement ressenti dès Xining et Yushu a été marquant et surprenant : le contraste entre l'environnement urbain et animé de Xining et, déjà à Yushu, l'apparition des vastes paysages tibétains, plus ouverts et naturels, annonçait la beauté et la singularité de la région dans laquelle nous allions évoluer.

Tout au long de ce trajet, les paysages qui s'offraient à nous étaient d'une beauté saisissante. De vastes étendues verdoyantes s'étiraient à perte de vue, encadrées par les montagnes majestueuses de l'Himalaya. Pour ma part, ces panoramas faisaient immédiatement écho aux souvenirs de la cordillère des Andes, avec cette même impression de grandeur, de silence et de proximité avec la nature. Cette beauté puissante et apaisante captait l'attention et aidait à faire oublier la fatigue du voyage ainsi que les premiers effets du mal d'altitude.

Nous avons été la première équipe à arriver pour la saison 2025, sous la grande attente de la population locale.

Dès mon arrivée au Tibet, j'ai été frappé par la beauté agreste des paysages, mais surtout par la chaleur humaine des habitants. L'accueil a été simple, sincère et profondément respectueux. Malgré la barrière de la langue et les différences culturelles, le contact s'est établi très naturellement. Les sourires, les regards et les gestes ont souvent remplacé les mots.

Dès les premières heures du matin, nos patients, moines et nonnes, nous attendaient pour recevoir les premiers soins. Grâce à la valise dentaire financée en 2024 par nos généreux donateurs, j'ai pu réaliser des soins (composites). Chaque intervention prenait alors une dimension particulière, nous avons pu faire aussi des détartrages et bien sûr l'acte le plus demandé a été des extractions dentaires car au-delà du soin technique, il s'agissait aussi de soulager des douleurs et d'apporter du réconfort.

Travailler dans ces conditions inusuelles me demandait une grande capacité d'adaptation, notamment en raison du rythme soutenu et de la fatigue liée à l'altitude. En moyenne, nous avons pris vingt patients par jour, en omni-pratique dentaire pendant deux semaines. Malgré ces contraintes, la motivation de l'équipe et la profonde reconnaissance exprimée par les patients rendaient chaque journée intensément gratifiante. **Dans ce contexte, j'ai retrouvé le sens premier de mon métier : soigner, soulager et servir.**

Sur le plan personnel, cette expérience humaine a été particulièrement intense et enrichissante. Elle m'a permis de confirmer que la retraite peut être une période active, utile et porteuse de sens, où le partage de compétences, l'échange interculturel et le sentiment de

rester pleinement engagé au service des autres prennent toute leur importance. **Cette expérience restera pour moi une étape marquante de ma vie.**

Je ne peux terminer ce retour d'expérience sans exprimer ma profonde gratitude à mes compagnons de mission : Laurence, médecin, et Agnès, infirmière. Leur professionnalisme, leur engagement et leur grande expérience du bénévolat ont largement contribué à faire de cette première mission humanitaire une expérience aussi riche qu'harmonieuse. Je souhaite également remercier Nyedro pour sa sagesse et sa présence bienveillante, ainsi que Yeshe, notre véritable homme à tout faire, sans oublier les traducteurs, indispensables au bon déroulement de la mission.

Enfin, grâce à la générosité de nos bienfaiteurs et aux dons reçus, nous avons pu apporter des soins de qualité à des personnes qui attendaient cette aide médicale précieuse. Dans cet endroit totalement isolé, chaque sourire, chaque geste de soulagement témoignait de l'importance de notre présence et de l'impact concret de cette solidarité.

Dr. Luz ROBIN  
Chirurgien-dentiste

# C'est une grande chance de venir ici.

Ici, nous pouvons avoir des soins dentaires, nous savons que vous avez des piqûres pour la douleur.

Assise sur la mezzanine d'un logement de fonction à Briançon, je regarde les monts alpins. Cette belle vue de carte postale de sommets bleus, encore plus bleus d'autant plus qu'ils sont loin. Le vert dense des sapins devient, lui aussi, de plus en plus foncé, de plus en plus bleu, puis de plus en plus clair.

Je ferme les yeux. Je revois ces immenses vallées, balayées de toute végétation, ces monts vert clair parsemés de pierre ocre et bleutée, ces monts à courbure douce, arrondie, ce ciel d'un bleu si clair, si proche du ciel...

Yushu. L'avion, nous amenant en vol intérieur de Chengdu à Yushu, n'a fait que monter, comme un immense téléphérique, et il nous dépose là, sur le Grand Plateau. Première impression de la vue de l'avion : une écriture en tibétain, en blanc, visible depuis le hublot. « Qu'est-ce ? » je demande à Fabrice, « un mantra, sûrement ». Un mantra. Et encore un autre. Et des toits dorés d'un monastère avec leurs angles « bouclés ». Dorés, si étincelants ! Inhabituellement étincelants.

Nous voilà arrivés, réceptionnant nos valises, Fabrice, notre Président (nommé par Karen « le Grand Chef de Nous »), Paco, médecin généraliste et Karen, ostéopathe, mais aussi professeur de yoga, chanteuse diphonique, promeneuse matinale du cerf de la clinique... Notre petite équipe attend, en silence, chacun sa valise. Enfin, non, nous attendons chacun les valises de tous. Peut-être commençons nous à ressentir l'influence des Hauts Plateaux ?

Le cœur rempli d'une attente savoureuse, nous sortons. Yeshi, le traducteur le plus ancien de Tharjay et Nyedro, le moine, LE moine, notre moine, nous attendent là, heureux de nous recevoir dans leur pays.



Ils nous accueillent avec leur sourire autant intérieur qu'extérieur, leur paix, mais aussi leur observation attentive, et nous nous retrouvons avec des fines étoffes blanches atlas autour du cou, des khatas.

En sortant de l'aéroport, nous sommes aveuglés instantanément. Que la lumière est blanche ici ! C'est elle qui faisait briller autant le toit doré, le mantra. Nos khatas se mettent à étinceler elles aussi, à renvoyer au ciel ce qu'elles reçoivent. Et le ciel... Il est d'un autre bleu, d'un bleu très clair, presque un peu turquoise...

Notre périple commence. Trois jours à Yushu. Le temps de s'acclimater à l'altitude. Le temps de recevoir, observer et tenter d'intégrer cette autre réalité. Observer la lenteur du temps, la pesanteur du corps que le souffle peine à alimenter, les couleurs des pierres des chapelets, le regard souriant des locaux s'accrochant sur nous, l'effroi du contexte politique... « Om Mani Padme Hum... »

Deux jours à Nangchen. Ce bruit des moteurs, ces supermarchés remplis de curiosités chinoises multicolores de consistance gelée (et apparemment comestibles !), cet accueil radieux des enfants de l'école d'anglais de Pouki, un ancien traducteur... Que de contraste, de beauté inconnue, nouvelle à notre regard d'occidentaux, que de bribes d'observations à intégrer pour composer une première idée de « comment fonctionne ce monde », un « tout » cohérent au risque d'être simplifié. Je languis de rencontrer enfin le silence de ces immenses vallées, y dissoudre, reposer le regard.

Nous partons enfin de Nangchen. La route est longue ● ● ●

et heureusement ! Des mantras blancs, des peintures de différents bouddhas sur les falaises, proches autant que lointaines. L'immensité des vallées... C'est peut-être ici que l'homme ressent « l'immense », là où l'horizon est si loin, là où le regard prend toute sa liberté du « au loin ». Je me rappelle du premier soir, dans un restaurant à Nangchen, Yeshi a parlé du bouddhisme. Que c'était beau de voir en lui cette fierté de porter sa foi, la partager avec son peuple, avec quelle humilité et ardeur il ouvrait à nos yeux son expérience de celle-ci. « Be compassionate towards people, be kind, truly kind, and be honest, with everyone including yourself », voilà l'essence de la foi bouddhiste selon Yeshi.

Le trajet est long, nous avons le temps de partager du silence. Le silence n'est pas un inconfort par ici. Une moniale peut s'arrêter dans la rue, te caresser les cheveux, te regarder avec le sourire, cela pendant plusieurs secondes, minutes. Nous, Européens, avons moins l'habitude de ce partage non verbal, il peut nous être vite inconfortable, on s'agite, gêné ou perplexé. Ici on apprend à tenir le regard, partager sans parole.

Nous arrivons à la Clinique. Mathieu, l'ostéopathe de la première mission, a repeint le portail d'entrée en bleu. Un bleu riche, dense, lumineux. Hormis ce Bleu, nous accueillons le cerf, le jeune cerf avec des petites cornes chaudes qui battent le pouls au toucher. Il a pris sa place parmi les hommes. Par moment, nous observons un grand cerf en haut d'une des collines des alentours.

Peut-être le guette-t-il ? L'appelle-t-il à rejoindre les siens ? Peut-être. Mais Bibiche (le nom qui lui a été donné) n'est pas pressé de rejoindre les siens, les siens sont devenus les humains. Si bien que pour affirmer son territoire, notre ami qui est souvent bien matinal, le marque régulièrement en faisant ses besoins dans les salles de consultation que nous oublions de fermer la veille...

Nous rentrons progressivement dans la routine, bien instaurée, soudant les journées une à une.

Réveil vers... 7h30. Promenade matinale avec Karen et Bibiche, souvent en silence. Silence interrompu par les petits cris des pikas, petites souris couleur sable, avec des oreilles arrondies et la queue poilue. Leur règne est sous la terre mais ils communiquent avec notre monde par les petits trous qui percent l'intégralité de la prairie. « Ti, Ti !! », un petit pika sort et se cache immédiatement dans le trou voisin, pendant que nous admirons les nuances de couleurs, l'immensité de la vallée, les contrastes de ces douces couleurs matinales de ces monts à courbures arrondies.

Vers 8h30 petit déjeuner – œuf, tomate, oignon, pain-pita de farine blanche. Et thé tibétain, ce thé salé qui ne sait être fait qu'ici.

Puis accueil des patients, à 9h. Ils sont là déjà depuis 7 ou 8h, pour certains depuis la veille. Chacun à leur tour, ils nous disent qui ils veulent voir, le médecin, le dentiste, l'ostéopathe. Souvent les trois en même

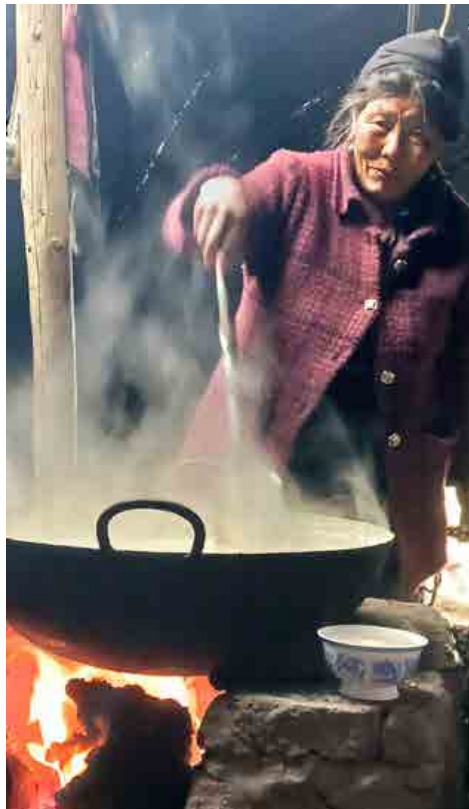


temps. Nous commençons, chacun notre journée, Paco et moi en médecins, Karen en ostéo, Fabrice attaque sa longue journée chargée de dentiste. C'est lui que les patients souhaitent voir le plus.

Puis 13h l'heure du repas, des poêlées de légumes à partager avec un petit bol de riz. Nous reprenons les consultations l'après-midi. Yoga, fraîcheur du soir, vent sec, silence des couleurs chaudes enveloppant la vallée. Nuages roses sur un ciel si clair. Souper. Soupe aux nouilles de pâtes fraîches avec un peu de tomate et céleri. Une soupe qui réchauffe l'intérieur. Lecture du soir à la bougie, interrompue de longues conversations animées, de jeux de cartes ou de mimes, de leçons de tibétain.

Kelsang (une des traductrices) appelle le premier patient. Il rentre dans la petite salle de consultation. On ne lui donnerait pas d'âge, peut-être 45 ? Ou 70 ? Sa peau du visage est garnie de rides, les yeux regardent rapidement et se redirigent vers le sol. D'une grande main travailleuse, ridée et sèche, il montre le ventre, la zone de l'estomac, « poha zi », « j'ai mal ici ». Nous l'interrogeons avec Kelsang, il n'a pas de diabète, mais de la tension oui, traitée pendant 1 mois l'année dernière avec un médicament français donné à la clinique, puis il n'avait plus de traitement. Je lui demande de l'examiner. Il relève sa veste en laine, son premier, deuxième pull et tee-shirt. Son ventre est parsemé de petits points de « moxa », bâtons avec lesquelles on fait des petites brûlures superficielles en médecine tibétaine. « Ici », montre-il. Comme la plus grande part des patients, il a mal à l'estomac. Il a mal mais il est satisfait qu'on trouve la zone douloureuse, qu'on l'ait vu. Il demande un médicament que nous lui donnons, pour un mois également. Kelsang lui explique l'équivalent en chinois, mais il est nomade, il ne va certainement pas croiser une pharmacie avant le début de l'hiver. « Quand je bois l'alcool ça me fait mal ici » ajoute-t-il en jetant un regard rapide de ses yeux plissés. Il boit souvent, tous les jours, mais il travaille tous les jours aussi. Il a mal dans les articulations des mains, l'alcool soulage le mal des mains, et peut être un autre mal aussi. Il n'en dit pas plus, il ferme le regard.

Elle a... 60 ou 70 ans peut être ? Elle est petite et couverte d'une couche épaisse de vêtements. Elle porte un chapelet de pierres noires et blanches, porte-bonheur d'ici, des boucles d'oreilles bleu-turquoise et rouge-coraal. Elle a une tresse de cheveux secs et fins, son visage est illuminé, arrondi par un sourire rieur, si sûr, si confiant. « Elle veut des lunettes », m'explique Dawa, un de nos traducteurs. J'ai effectivement un carton quelque part dans une armoire avec des lunettes de vue « recyclées ». C'est la première fois qu'on m'en demande, je ne sais comment m'y prendre car je n'ai pas le savoir d'un opticien. Elle se lève « oui, oui, c'est ça !! », son sourire s'illumine encore. Elle regarde seulement, n'ose pas toucher. Je lui mets



une des paires de lunettes pour lui expliquer, que non, il faut aller à Nangchen, voir un opticien. Elle met les lunettes, ne nous entend plus, son regard se tourne vers son intérieur, elle vit une expérience toute nouvelle. « Ouah ! », s'exclame t-elle ! Elle les enlève, puis les remet, elle ne sait pas si elle voit mieux avec ou sans. Elle rigole, se rassoit, me rend la paire. « Ouah !! ». Son rire se partage à nous. Elle est décidée, me dit Dawa, elle va à Nangchen, s'acheter des lunettes.

Il est grand, élancé, il porte bien son habit rouge-bordeaux de moine, il vient ici se faire soigner, il ne parle pas le dialecte tibétain local, mais il comprend quelques mots. « Zie é da ! », « J'ai mal là », il enlève sa blouse bordeaux faisant apparaître un haut de couleur jaune ocre et me montre le bas du dos. « Da ! », « Ici ! », plisse t-il les yeux. Il connaît sa douleur et en a l'habitude.

Elle n'a pas l'air de le chagriner, elle le fait plisser des yeux de temps à autre mais sa confiance l'emporte, son regard se redresse et passe au-dessus, se relie à la vie. Il veut une consultation d'ostéopathie. Il apprend avec nous quelques exercices d'assouplissement et renforcement du dos. Il est content, il demande à refaire encore et encore pour bien retenir. Il remercie avec générosité. Nous lui donnons quelques traitements pour la douleur, si elle tend à augmenter. Il les met dans sa poche et me tend un billet de 50 yuans ainsi qu'une feuille de papier pliée en 4. Il la déplie. C'est un dessin de cygnes, d'un lac et de montagnes, de figures et symboles qui me sont inconnus. Il montre les feutres qu'il voit sur le bureau, demande de les emprunter. Il ramènera le lendemain, heureux de nous l'offrir, son dessin, colorié, multicolore, il est pour nous, il décore aujourd'hui la salle d'ostéopathie.

*« Ici, nous pouvons avoir des soins dentaires, nous savons que vous avez des piqûres pour la douleur, c'est une grande chance de venir ici ».*

*« Je viens me faire soigner ici, une fois par an, je sais que c'est de bonne qualité, et je peux voir l'ostéopathe pour mon dos, il me travaille le dos et me donne les exercices, je les fais après pendant l'année, chez moi ».*

*« Nous, on a notre médecine à nous et elle est bien, mais des fois ça ne suffit pas. Et moi, je viens demander votre avis de médecin français sur ma maladie, je sais que vous avez des médicaments qui marchent bien et qui sont sûrs ».*

**Merci à vous tous qui participez de façon silencieuse à la vie de l'association.**

C'est grâce à vous qu'elle continue de pouvoir proposer ces missions, à faire exister ces soins, neutres sur le plan politique, au peuple nomade, aux locaux, aux moines et nonnes des monastères environnants.

Dr Julia Lazoutina  
Médecin généraliste et Ostéopathe

# Le cerveau ne reconnaît que ce qu'il connaît.

Tout est dans le titre. Me voilà de retour au Tibet, pour une seconde mission. Comme un besoin viscéral de retrouver ce que j'y ai laissé l'an dernier. Dans une aventure aussi intense, on y dépose forcément une part de soi.

Dès notre arrivée, mes yeux, mon cœur, mes sens reconnaissent les lieux. Les sourires chaleureux de Yeshi et Neydro nous accueillent avec une familiarité touchante. Les paysages majestueux, les tenues traditionnelles toujours aussi saisissantes, les montagnes immobiles, les yacks tranquilles, les pikas furtifs, les drapeaux colorés qui dansent au vent... Tout cela m'enlace et me replonge avec émotion dans ce décor que je n'ai jamais vraiment quitté.

L'adaptation à l'altitude s'est faite plus aisément, cette fois. Est-ce une meilleure préparation, ou bien mon corps qui se souvient ? Rien n'a changé dans ma routine d'acclimatation, et pourtant... Il semble que le corps garde en mémoire ce qu'il a déjà traversé. Un constat rassurant, surtout en pensant aux prochaines expéditions.

Cette année, j'intègre l'équipe 2, ce qui signifie une arrivée en cours de mission. La passation s'est déroulée de manière fluide, à la fois professionnelle et bienveillante.

Les rencontres humaines restent pour moi l'un des piliers essentiels de la mission. Chaque expérience partagée est l'occasion de prendre du recul, d'identifier les forces et les pistes d'amélioration. C'est ce qui permet à ce projet de grandir, année après année.

Dès mon arrivée, je suis retournée à la nonnerie. Un moment profondément émouvant. Quelle joie de constater qu'elles se souviennent de moi ! Leurs sourires sincères, accompagnés bien sûr d'un yaourt de yack, ont été une magnifique retrouvaille. Avec les membres de l'équipe 1, nous avons assisté à la prière du début à la fin. Cette fois, j'ai eu l'honneur de me voir confier un moulin à prières (tout un apprentissage).

L'an passé, nous avons pris le temps de leur montrer quelques exercices d'étirement. À ma grande surprise, certaines s'en souvenaient et les pratiquaient encore. Avec ma collègue Julia, médecin et ostéopathe, nous avons récolté de l'argile derrière le monastère. Un jour sur deux, nous l'appliquions sur les genoux arthrosiques des nonnes, accompagnée d'huiles essentielles. Les effets ont été très concluants. Cette pratique a également été étendue à la clinique pour des douleurs d'origine arthrosique ou mécanique. L'argile étant locale, elles pourront poursuivre ces soins en toute autonomie.



Cette année, une nouveauté : les visites chez les nomades. J'ai accompagné les médecins et répondu à plusieurs demandes de soins ostéopathiques. Ma pratique me permet d'intervenir sans table, ce qui s'est avéré précieux. Toutefois, cela soulève une réflexion sur l'organisation : envisager plusieurs jours consécutifs dans les camps, pour optimiser les déplacements, souvent longs et éprouvants (autant pour les bénévoles, les traducteurs et la voiture). Lors de ces visites, un premier bilan médical est effectué. Il permet d'identifier les pathologies et besoins, pour mieux préparer le travail des équipes suivantes.

J'ai eu la joie de revoir des patients rencontrés l'an dernier. Ils se souvenaient de ma pratique et, dès le questionnaire de début, savaient ce que j'attendais d'eux. C'est un réel confort que d'avoir cette connivence, cette aisance, malgré la barrière linguistique. Et même sans traducteur, mon tibétain entretenu a suffi à maintenir une bonne communication.

Le changement, rapide et inéluctable, n'épargne aucun endroit. Même ici, en un an, les routes et les bâtiments ont évolué. Combien de temps encore ce lieu sera-t-il à l'abri de l'agitation technologique ? On mesure ici, plus qu'ailleurs, la rudesse des vies de montagnards et de nomades, un contraste saisissant avec le confort de nos existences occidentales.

Un jour viendra peut-être où ils n'auront plus besoin de nos soins. Il faudra alors savoir se retirer, avec gratitude, pour cette chance que nous avons eue.

**Mais tant que notre présence est utile, je continuerai, avec une joie profonde, à prendre soin d'eux.**

Alors, à l'année prochaine...

Karen BARBARIT  
Ostéopathe

Imaginez-vous à 4500 m, un monastère, quelques habitations, la clinique, des troupeaux de yacks et les nomades dispersés dans leurs habitations.

# L'alignement des planètes.



Comme en 2024, l'alignement des planètes s'est poursuivi en 2025 pour ma seconde mission sur les hauts plateaux tibétains dans le cadre de cette mission humanitaire Tharjay.

En 2024, le hasard a vraiment bien fait les choses, grâce à Jennifer secrétaire au SAMU 22 qui repère une petite annonce dans le Quotidien du Médecin. Me voilà embarqué pour l'un de mes rêves, marcher sur les traces de Tintin et d'Alexandra David-Néel.

Mail, courrier de motivation, entretien en visio et me voici accepté comme médecin généraliste avec Fabrice chirurgien dentiste et Karen ostéopathe.

Une rencontre en Vendée (dont je suis aussi originaire) et voilà l'équipe déjà soudée.

Bien sûr, angoissé à l'idée de gérer de la médecine à 4500 m mais finalement la médecine générale reste la même partout dans le monde.

En 2025, je décide de repartir avec la même équipe accompagnée en plus de Julia médecin généraliste et ostéopathe. En 2ème mission j'avais envie de revoir l'équipe Tharjay au Tibet et de me rendre compte de l'impact médical réalisé l'année précédente sur les nomades, moines et nonnes du haut-plateau. En 2024, j'avais pu découvrir cette région fabuleuse.

En dehors du travail effectué, c'est une véritable retraite spirituelle. Un retour à une vie simple, loin de l'agitation d'un cabinet de médecins et des exigences des patients.

Les conditions de vie restent précaires mais la bienveillance de l'équipe locale, de l'ensemble des traducteurs ainsi que de la cuisinière fait que tout de suite on s'y sent bien comme dans une famille.

Les revoir cette année n'a fait que renforcer ce lien unique qui se crée lors des missions humanitaires.

Il faut préciser que l'ensemble des missions se passe bien grâce au travail fait en amont par les équipes françaises et tibétaines entre les missions (préparation et répartition de la clinique, début d'acheminement du matériel, achat des médicaments, ...) une véritable implication de tout le monde qui demande du temps, de l'argent.



Je ne repartirai pas en 2026, peut-être en 2027, mais j'ai réussi à parrainer Claire (médecin généraliste de Paimpol) pour 2026 qui j'espère y trouvera son bonheur.

Les pathologies sont classiques et nécessitent d'avoir beaucoup de médicaments.

Cette année, nous avons décidé, en plus des consultations à la clinique, de réaliser des visites à domicile chez les nomades. Parfois très éloignés de la clinique et ne pouvant se déplacer, à plusieurs heures de 4\*4 sur les hauts plateaux en dehors de toute route déjà tracée, ce furent de belles journées pleines de découvertes, de paysages fabuleux, de rencontres bienveillantes, très riche en émotions malgré la barrière de la langue.

A noter que l'acclimatation à l'altitude nécessite une semaine. Le travail de médecin reste celui de médecin généraliste, des consultations entre 9h et 17h avec une pause repas et des balades matinales et en fin d'après-midi.

Merci aux traducteurs, ils sont indispensables et font un travail génial. Un grand merci à toute l'équipe Tharjay et à tous les donateurs et de m'avoir permis de partir et de repartir.

**Vous l'aurez compris, nous avons besoin de vous pour continuer !**

Dr Pascal DANIAU  
Médecin généraliste



Dans l'entrée de la clinique, une grande carte est affichée au mur. Parfois les gens voulaient savoir : "où sommes-nous ?" je leur montrais la tache blanche où un doigt avait souvent dû être posé.

La question suivante était toujours : **"Lhassa, c'est où ?"**

Notre équipe composée d'une dentiste, d'une médecin, d'un ostéopathe et de moi-même, infirmière, a ouvert la saison 2025 de la Clinique Tharjay. Nous sommes arrivés par Xining ce qui nous a éloigné de notre destination finale mais avait l'avantage d'un vol direct de Paris.

Yeshi, le chauffeur interprète, et Lama Nyedro, le coordinateur local, nous ont accueillis à l'aéroport et nous ont fait visiter le musée de médecine tibétaine de la ville.

Le lendemain départ pour Yushu par une autoroute toute bosselée car construite sur du permafrost ! Le centre-ville de Yushu a été détruit entièrement par un tremblement de terre en 2010 et reconstruit à l'identique. Tous les soirs sur la place centrale de nombreux habitants se regroupent pour danser. Encore 3 heures de route en passant par des cols presque à la hauteur du Mont Blanc et voici Nangchen où nous devons nous enregistrer auprès des autorités, ce qui s'est fait rapidement.

Une semaine de trajet est nécessaire pour arriver aux 4500 m de la clinique car il faut s'acclimater et ne pas monter en altitude trop vite. On a pu ainsi effectuer les diverses courses indispensables à notre quotidien pendant ces 3 semaines, bien entourés de Yeshi, Lama Nyedro et Kelsang, notre interprète.

Après la route, une piste et avec, au fond, la clinique un peu perdue dans cette immensité (qui ressemble plus aux monts d'Auvergne que l'idée qu'on se fait de l'Himalaya !) et pour seuls voisins le monastère et les maisons des moines. Tout autour, les prairies où paissent de nombreux yacks et gambadent d'encore plus nombreux petits pikas.

Tous les matins, après le petit déjeuner préparé (tout comme les autres repas) par la cuisinière aussi dénommée Kelsang, les consultations commencent vers 9h quand les interprètes ont inscrit les demandes des patients. Chaque professionnel a sa propre salle (personnellement la plus grande pour y installer la pharmacie et faire l'accueil pour la médecin).

Bien souvent, les patients souhaitent consulter dans les 3 spécialités, et parfois reviennent pour le même

problème sans avoir pris le traitement prescrit la visite précédente 2 jours avant ! La dentiste a eu beaucoup plus de patients que l'équipe médicale, bien aidée par son interprète qui a fait aussi office d'assistant dentaire.

Les pathologies les plus fréquentes sont sans doute dues au mode de vie rude, à l'altitude et aux coutumes alimentaires, d'où douleurs musculaires et articulaires diverses ainsi que des brûlures gastriques. La surveillance des cas de diabète ou d'hypertension est plus problématique car ces traitements devant être pris à vie, certaines personnes n'ont pas la possibilité de se fournir ensuite les médicaments. Beaucoup sont déjà suivis par le médecin de médecine tibétaine que malheureusement nous n'avons pas rencontré. Mais, dans une pièce de la clinique étaient conservés des sacs pleins de plantes séchées servant à confection des remèdes traditionnels.

Chaque jour ou presque nous avons un visiteur venu partager sa solitude avec nous : un petit cerf.

Nous avons eu le privilège d'être reçu dans une famille de nomades et avons pu voir comment ils vivent dans leurs tentes pendant la saison estivale. Il semblerait qu'en hiver ils descendent vers des zones au climat moins rigoureux. Nous avons aussi été reçus par les nonnes dans leur monastère situé à 4 ou 5 km de la clinique. Après la cérémonie, elles nous ont offert de quoi nous restaurer et nous désaltérer.

Chaque soir après les consultations et avant le repas, nous allions nous promener aux alentours (toujours accompagnés par le cerf !).

Je remercie vivement Yeshi, Lama Nyedro, Kelsang, l'interprète, et Kelsang, la cuisinière, de leur accueil et de leur aide. Pour conclure, c'est sûr, j'ai reçu plus que je n'ai donné en allant à la rencontre des peuplades nomades du plateau tibétain.

Agnès COUGNAUD  
Infirmière



**བཀའ་བྱིན་ལྷན་ཁྲིམས།**  
 Dear members of the French Medical Association, and all the members have been helping us since 2002, and you have been providing free and high-quality medical services specially for the people of all the donshok village and people of nangchen centered around every year. We humbly express our sincere gratitude and appreciation on behalf of the entire village. 2025/8/8



**www.tharjay.org**  
 www.facebook.com/TharjayFr

## Contactez-nous !

### POUR FAIRE UN DON

Association d'aide Tharjay  
 c/o Frédéric MAILLARD (trésorier)  
 50 avenue de la Pinède de Conteau  
 33260 La Teste de Buch  
 06 86 38 04 02  
 frederic.maillard (à) greentara.fr

### POUR D'AUTRES INFORMATIONS

Karen BARBARIT  
 (organisatrice)  
 Ostéopathe  
 06 60 49 39 56  
 karen\_barbarit (à) hotmail.com

### POUR LES QUESTIONS MÉDICALES

Dr. Emilie BOUDET (coordinatrice)  
 Médecin généraliste  
 06 58 79 56 86  
 emilieboudet8 (à) gmail.com

### POUR LES QUESTIONS LOGISTIQUES

Dr. Fabrice GUILLOT (président)  
 Chirurgien-dentiste en Vendée  
 06 62 00 20 67  
 drfabriceguillot (à) gmail.com