



UN TUK TUK POUR BANGKOK



MAGAZINE TRIMESTRIEL DE BANGKOK ACCUEIL

DEC-JAN-FEV 2021





Clinique du sein du Bumrungrad

La Clinique du sein (Breast Care Clinic) est un centre spécialisé dans la prise en charge des femmes atteintes de maladie du sein. Au-delà du cancer du sein, la clinique assiste les patientes dans le traitement et le suivi de grossesses et de tumeurs non cancéreuses, de douleurs mammaires, de maladies fibrokystiques et autres troubles.

Modes de diagnostic: dépistage et diagnostic utilisant des techniques de pointe

La Clinique du sein surveille les anomalies palpables - celles pouvant être détectées avec la main - et utilise une technologie d'imagerie sophistiquée pour déceler les problèmes ne pouvant être vus ou ressentis au touché.

Le centre recourt à des méthodes variées pour diagnostiquer tout problème mammaire éventuel, à savoir:

- Examens physiologiques
- Mammographie et échographie numériques
- Imagerie par résonance magnétique (IRM)
- Aspiration à l'aiguille fine pour la cytologie
- Biopsie stéréotaxique

Mammographie numérique

La mammographie numérique est une forme de mammographie technologiquement plus avancée. Elle est plus rapide, plus confortable, et offre au médecin de bien meilleures images avec une plus grande résolution que la mammographie traditionnelle produite par rayons X.

Ce procédé est particulièrement bénéfique pour les patientes qui doivent subir une biopsie-mammographie stéréotaxique.

Traitement

La Clinique du sein propose une gamme complète de soins, dont la chirurgie, la radiothérapie et la chimiothérapie. Les spécialistes du centre Horizon Regional Cancer travaillent en étroite collaboration avec les patientes pour élaborer un traitement personnalisé.

Traitement conservateur du sein

La maladie du sein est une question sensible, et notre

objectif est d'aider chaque femme à conserver son apparence naturelle. La clinique propose aux femmes un traitement conservateur du sein dans les premiers stades du cancer. Pour les patientes dont l'état est propice à la conservation, le traitement se concentre sur la radiothérapie, par opposition à la chirurgie.



Clinique du sein:

Bâtiment de la Bumrungrad International Clinic (BIC), 16^e étage

Tél: +66 2011 3694,

**ouvert du lundi au vendredi de 8h à 20h
le samedi et le dimanche de 8h à 19h.**



Joyeuses Fêtes



Nous voilà déjà en décembre, c'est la fin d'une année « historique » qui, pour beaucoup a été éprouvante mais qui porte aussi des espoirs.

Avec notre nouvelle parution trimestrielle, nous nous retrouvons après une période plus longue et beaucoup d'eau a déjà coulé sous les ponts. L'incertitude a fait place à une relative et inespérée euphorie. Je parle bien entendu de la vie de l'association !

Vous avez sans doute déjà noté le nouveau look de notre magazine et en le parcourant vous allez découvrir une nouvelle mise en page, tout en gardant la ligne de rédaction avec des thèmes familiers : voyages, hobbies, témoignages, etc. J'en profite pour vous appeler à contribuer au contenu en communiquant vos articles ou idées d'articles à cet email : magazine.tuktuk@gmail.com.

Après un Brunch de rentrée convivial et réussi, de l'avis de tous, nous avons enchaîné avec notre assemblée générale ordinaire initialement prévue en mai 2020 mais retardée par la pandémie. Malgré des prévisions pessimistes, c'est là que les rangs clairsemés de nos bénévoles se sont renforcés. Un coin de ciel bleu est apparu. Bien qu'il reste encore des besoins imparfaitement couverts, cette première vague de renfort permet de redonner de la vitalité à notre équipe.

Nos activités et nos sorties sont reparties de plus belle avec des membres enthousiastes !

La fin de la saison des pluies fût célébrée le 31 octobre lors de Loy Krathong, l'une des plus belles et des plus poétiques fêtes de Thaïlande. Les Thaïlandais honorent Mae Khongkha, déesse thaïe des eaux, et les esprits des eaux, qui jouent un rôle significatif dans la vie du pays. Ils implorent le pardon pour la pollution des rivières et des cours d'eau, et demandent la clémence en vue de belles récoltes.

Vient le temps des fêtes de fin d'année avec la magie de Noël. Cette année, nous nous sommes associés avec l'Alliance Française pour organiser le Marché de Noël, ce 28 novembre en après-midi. Comme toujours, il y a eu des stands d'artisanats et de produits locaux, où vous avez pu vous régaler et en faire profiter vos proches. Peut-être y avez-vous aperçu le Père Noël ?

« Bon bout d'an ! » comme l'on dit en Provence, en attendant le passage à l'année prochaine pour les traditionnels vœux.

Pour les nouveaux arrivants, il faudra vous y habituer, on fête trois fois la nouvelle année en Thaïlande selon le calendrier grégorien : le 1er janvier, selon le calendrier lunaire chinois : l'année du Buffle de Métal débutera le 12 février et enfin l'an 2564 selon le calendrier lunaire bouddhiste prendra forme le 13 avril. Il y aura de nombreuses festivités, profitez-en !

En janvier, c'est aussi notre Galette des Rois, nous sommes en train d'envisager un nouveau concept puisque, pandémie oblige, la résidence de France n'est plus accessible. Nous gardons la surprise.

Meilleures fêtes de fin d'année !

Didier RECK
Bangkok Accueil/Président

BA 1





Sommaire

Éditorial	1
Sommaire	2
Contacts - Le Comité 2020 - 2021	4
Adhérer à BA et la Charte - Charte du Membre de Bangkok Accueil	5
Vie de Quartier - Accueil et vie de quartier	7
Bons plans - Le Club des Partenaires	8
Besoin d'aide ! - Bangkok Accueil a besoin de vous... ..	10
Concours Photo - Faites la couv du prochain Tuk Tuk magazine !	11
Bangkok Accueil - Retour en image sur le Brunch de rentrée	12
Caritatif - Une école à Krabi	14
Connaître la Thaïlande - La maison aux esprits	17
Sorties - Le parc Rot Fai	20
Ecriture - Ateliers pour tous	22
Poème - Le bel oiseau	24
Culture - Chef d'orchestre thaï Somtow Sucharikul	26
Rencontre - Cheesecakes Fever	28
Littérature - Vincent Sukasem	30
Souvenirs - Show must go on	32
Quizz - La Thaïlande et le textile	33
Zoom sur - La francophonie	34
Ecologie - Zéro déchet saison 2	36
Voyages - Les weekends sans avion	37
Bien-être - Lâcher prise	41
Jeux - A la découverte du Mahjong	42
Activités régulières bénévoles de BA - Tableau des activités	45
Activités partenaires	47
Le pôle Sorties, à la rencontre de Bangkok... ..	48

Ce magazine est le vôtre ! N'hésitez pas à partager vos coups de coeur et envoyez vos articles, bons plans, récits de voyage, fiches de lecture, anecdotes, recettes. etc. à magazine.tuktuk@gmail.com

Direction de la publication : Bureau exécutif de Bangkok Accueil

Rédactrice en chef : Laëtitia Fournela

Comité de rédaction : Valérie Blanc, Fany Perrin-Paulus, Karine Meerschman et Didier Reck

Maquette : Suzaku Productions www.suzakuproductions.com

Imprimé à Bangkok par : Gogoprint Thailand www.gogoprint.co.th

Revoir la France!

JUSQU'À

15 JOURS OFFERTS*



* Dans la limite des stocks disponibles. Offre valable sur tous modèles Hybride des marques Citroën et DS pour une livraison à partir du 01/01/2021 au 31/12/2021 inclus, en fonction des stocks disponibles et pour tout contrat souscrit du 08/01/2020 au 31/12/2020. Offre non cumulable avec toute autre opération promotionnelle.



Véhicule neuf



41 pays d'Europe



Kilométrage illimité

Quelle que soit votre destination en Europe,
**louez un véhicule neuf en toute simplicité avec l'offre TT
CAR-2-EUROPE**, assistance et assurance incluses.

Contactez-nous pour recevoir un devis personnalisé
+66824932989 | citroentt@gmail.com
www.thailande.car2europe.com



CAR-2-EUROPE

Le comité 2020-2021



Bangkok Accueil, association à but non lucratif, est membre du réseau des accueils affiliés à la FIAFE (Fédération Internationale des Accueils Français et Francophones d'Expatriés). Si vous souhaitez contacter un membre du bureau ou un des pôles d'activités de l'association, n'hésitez pas !

BUREAU

Présidence	Didier RECK	092 389 2903	bangkokaccueil.presidence@gmail.com
Vice présidence	Valérie BLANC	082 340 3763	bangkokaccueil.vicepresidence@gmail.com
Secrétariat	Laurence NEVEU		bangkokaccueil.secretariat@gmail.com
Trésorerie	Bernard TCHIGIQUE	062 467 1642	bangkokaccueil.tresorerie@gmail.com

COMITE

Site internet et fichier membres	Dominique BOUDIN Jean François MARCOTTE		bangkokaccueil.website@gmail.com fichiermembreba@gmail.com
Accueil	Valérie BLANC	082 340 3763	bangkokaccueil.contact@gmail.com
Activités	Karine MEERSCHMAN	090 980 4502	bangkokaccueil.activites@gmail.com
Caritatif	Christelle CELERIER Johana LEVY Romain FERNAGUT Bernard LORIN	092 394 2540 095 709 1372 095 294 894 086 533 7707	bangkokaccueil.caritatif@gmail.com
Évènements	Silvine NG-AMPHOUX Karine ALAVOINE Dimangi DUDON	095 706 4968 098 301 5416 083 483 8549	evenements.bangkokaccueil@gmail.com
Francophonie	Stéphanie FAVRE Catherine TAURAND	083 073 9763 065 929 9774	bangkokaccueil.francophonie@gmail.com
Magazine	Didier RECK Laëtitia FOURNELA Karine MEERSCHMAN Fany PERRIN-PAULUS Valérie BLANC		magazine.tuktuk@gmail.com
Newsletter	Valérie BLANC	082 340 3763	newsletter.bangkokaccueil@gmail.com
Sorties	Pascale GIELNIK Fany PERRIN-PAULUS Antoine LE HEN Carole DE FROMENT	097 068 1891 080 605 6278 061 463 2825 080 783 9232	bangkokaccueilsorties@gmail.com plegielnik@gmail.com antoine.lehen@live.fr
Sponsors	Fany PERRIN-PAULUS Didier RECK	080 605 6278 092 389 2903	afb.sponsors@gmail.com



Adhérer à Bangkok Accueil

Vous souhaitez devenir membre

ÉTAPE 1

Aller dans "l'espace membre",
Cliquer sur "register"
Et remplir le formulaire

ÉTAPE 2 -

Régler votre cotisation en contactant
bangkokaccueil.contact@gmail.com

Charte du membre de Bangkok Accueil

- Je n'oublie pas de renouveler mon inscription si je veux toujours recevoir les précieuses informations de l'association et participer aux activités proposées.
- Je participe aux activités de Bangkok Accueil, conscient du travail bénévole accompli par les Représentants desdites activités.
- Je comprends qu'il est de ma responsabilité de souscrire une assurance à titre personnel pour l'ensemble des risques liés à ma participation ou celle de ma famille aux activités organisées par Bangkok Accueil.
- Je dégage Bangkok Accueil de toute responsabilité pour tout incident ou accident survenant lors des activités pratiquées dans le cadre de l'association.
- Je n'utilise pas les listes de diffusion à des fins commerciales et je ne les transfère pas à des tiers.
- J'autorise Bangkok Accueil à utiliser des photos me représentant dans le cadre des activités et des sorties de Bangkok Accueil pour son site Internet, son magazine, sa newsletter ou ses autres parutions - type Facebook.
- Je respecte la procédure lorsque je m'inscris à une activité et en cas d'annulation, je préviens directement le Responsable de la sortie ou de l'activité.
- Je ne souhaite pas que mon image ou celle d'un membre de ma famille soit diffusée, je dois m'adresser à bangkokaccueil.contact@gmail.com pour signer un document en ce sens.



af
Alliance Française
Bangkok

L'ALLIANCE FRANÇAISE DE BANGKOK, UN LARGE CHOIX D'ACTIVITÉS POUR LES PETITS COMME POUR LES GRANDS !

POUR LES ENFANTS

- Cours de français
- Animations & ateliers artistiques
- Cours de danse
- Cinéma pour enfants
- Cours de théâtre
- Cours de chant

ACTIVITÉS CULTURELLES

- Expositions
- Spectacles
- Concerts
- Conférences
- Cinéma

POUR LES ADOS & LES ADULTES

- Cours de thaï
- Cours de théâtre
- Cours de couture
- Cours de danse
- Cours de mode
- Ateliers artistiques
- Cours de chant

SERVICES

- Traduction certifiée
- Librairie francophone
- Location d'espaces
- Café restaurant
- Médiathèque

Accueil et vie de quartier



Au cours de l'année, les hôtes(ses) de quartier ou des volontaires organisent et animent un café ou un apéro. Ces rendez-vous, ouverts à tous nos membres, même de quartiers différents, vous permettront de tisser des liens immédiats avec vos voisins francophones. Si vous vous sentez l'envie de participer activement à la vie de votre quartier en organisant un déjeuner, un café ou un apéro, faites-vous connaître auprès de vos hôtes(ses) de quartier !

Coordination accueil : Valérie Blanc - bangkokaccueil.contact@gmail.com

Sathorn

Carine Solesse

086 322 1041

carinesolesse@gmail.com

Charlotte De Truchis

0656830452

detruchis.charlotte@gmail.com

Diane De Becdelièvre

0841783067

imd.de.becdelievre@gmail.com

Sukhumvit 1

Muriel Hill

062 363 3693

murielhill@ymail.com

Edith Sebaux

061 029 2290

philippe@sebaux.com

Carole de Froment

080 783 9232

cdefroment@aol.com

Sukhumvit 2

Laurence Neveu

065 115 1214

laurence.neveu@yahoo.com

Linda Pantanella Nilson

082 652 0470

lindanilson@me.com

Sukhumvit 3

Siline Ng-Amphoux

095 706 4968

siline.hk@gmail.com

Karine Alavoine

098 301 5416

kalavoine@gmail.com

Le Club des Partenaires



Étant membre de Bangkok Accueil et titulaire de la carte membre, vous pouvez bénéficier de réductions chez nos partenaires commerciaux.

Vous pourrez profiter de ces avantages sur présentation de votre carte membre, ou en indiquant les codes promos de la rubrique « avantages membre/codes promos » de votre site internet www.bangkokaccueil.com

 Alliance Française Bangkok	Alliance Française - 50% sur la carte membre AF www.afthailande.org
 BLUEJADE <small>THAI TOURS</small>	Blue Jade - Remise de 5 à 10% aux membres sur la location à la journée ou à la semaine de Vans 10 places ou de Voitures Privées. www.bluejade.com
 BNH HOSPITAL <small>SINCE 1898</small>	BNH - 10% sur les médicaments et de 15% sur les chambres sur présentation de votre carte membre. Attention, cette réduction n'intervient que si le patient paye lui-même et non en cas de prise en charge par l'assurance. www.bnhhospital.com
 Bumrungrad International HOSPITAL	Bumrungrad - 5% de remise sur les règlements en liquide ou 10% sur les règlements par carte de crédit concernant les chambres d'hospitalisation, les médicaments, les frais de laboratoire, les frais de fournitures médicales, et les radiographies. www.bumrungrad.com
 easia <small>travel</small> <small>We make Asia Easy for You</small>	Easia Travel - Easia Travel Thaïlande organise, avec guide francophone, des excursions (journée, 1/2 journée, en semaine ou en weekend) et des circuits regroupés pour les expatriés. Réduction de 10% pour les membres de Bangkok Accueil. Eva@easia-travel.com , tel : +66(0)95 390 56 03, FB @easiatravel
 <small>The Zeeper...</small> FKD <small>FRENCH KISS DIVERS</small> <small>The Above Experience</small>	French Kiss Divers -FKD vous propose 10% de remise sur toutes ses activités plongée (Bap-tême, formation, Exploration) will.frenchkissdivers@gmail.com
 Franco-Thai Chamber of Commerce <small>หอการค้าฝรั่งเศส-ไทย</small>	FTCC - Remise de 100 Bahts sur les Ateliers emplois
 La Petite Ecole <small>Growing up in French & English</small>	La Petite Ecole -Inscriptions ouvertes pour la rentrée 2020-2021 ! Partenaire de Bangkok Accueil (-10% sur les frais d'inscriptions en première année) will.frenchkissdivers@gmail.com



Little Froggies

- Little Froggies offre une remise de 10% sur toute commande aux membres de Bangkok Accueil.

Visitez le site : www.littlefroggiessupplies.com/shop/

Pour obtenir la réduction, contactez : contact@littlefroggiessupplies.com



Samitivej

Les hôpitaux de Samitivej offrent un accès gratuit et illimité avec code promo (jusqu'au 31 décembre 2020) à nos médecins par visio-consultation via Samitivej Virtual Hospital. Chaque consultation virtuelle peut durer jusqu'à 15 minutes. La livraison de médicaments et les tests de laboratoire à la maison peuvent être demandés par l'intermédiaire de ce service.

Pour la page Code Promos

Veuillez utiliser ce code promotionnel : BKKACC20

www.samitivejhospitals.com/samitivej-virtual-hospital/



Shanti travel

-10% de réduction pour tout voyage supérieur à 1300€/pers (réservation avant le 31/08/2021)

www.shantitravel.com



SUZAKU
PRODUCTIONS

Suzaku Productions

- 15% sur toutes nos prestations (graphic design, web design & Développement, photo et video shooting, social media management)

1h de consultation offerte pour vos projets

+66(0)8 2652 0470

www.suzakuproductions.com



United Relocations

United Relocations offre 10% de remise sur tous les déménagements locaux ou internationaux, hors période mai-août 2021.

www.unitedreloth.net



Vauban

L'agence vous propose en tant que membre BA de bénéficier de 10% de réduction de la valeur du premier loyer pour une location annuelle, ou d'un billet d'avion (1 personne) et 3 nuits d'hôtels pour tout achat. Sous conditions.



Vivin

Epicierie fine en ligne, VIVIN offre aux membres de Bangkok Accueil 10% de réduction sur la première commande en saisissant le code Promo (à l'exclusion des rubriques « Gifts Hampers » et « Wine & Spirits »).

www.vivinmaison.com.

Vous pourrez profiter de ces avantages sur présentation de votre carte membre, ou en indiquant les codes promos de la rubrique « Nos partenaires/Les codes promos » de notre site internet www.bangkokaccueil.com

* Toutes les offres du Club des Partenaires de chaque établissement ci-dessus sont soumises à des conditions supplémentaires.

Si vous souhaitez rejoindre notre Club des Partenaires et offrir un avantage à nos membres, n'hésitez pas à envoyer un mail à l'équipe Sponsor :

afb.sponsors@gmail.com



Cette année, plus que jamais, nous avons eu un grand renouvellement des bénévoles avec certes un apport de sang neuf mais aussi le départ de bénévoles expérimenté(e)s.

Nous avons toujours besoin de vous pour renforcer nos équipes. Vous avez apprécié notre accueil à votre arrivée ? C'est peut-être à votre tour d'offrir un peu de votre temps pour aider les nouvelles familles à s'installer et à s'intégrer !

Qui peut être bénévole ?

À peu près tout le monde ! Vous avez du temps libre et vous souhaitez vous investir à nos côtés. Il n'est pas toujours nécessaire d'être expert pour s'impliquer, vous serez formés et entourés par une équipe.

Pour faire quoi ?

Vous souhaitez accueillir les nouveaux arrivants sur Bangkok, chercher de nouveaux sponsors, planifier et préparer nos sorties ou événements, aider à la préparation de ce magazine ou de la newsletter ou encore participer activement à l'administration de l'association. Nous recherchons : **du renfort pour les pôles sponsors et accueil, une rédactrice pour la Newsletter, une responsable du Pôle Activités Régulières.**

Comment postuler ?

bangkokaccueil.presidence@gmail.com ou bangkokaccueil.secretariat@gmail.com ou en vous rapprochant d'un responsable de pôle (retrouvez toutes les coordonnées dans le tableau "Comité" en page BA 4 de votre magazine).



**Ouvert à tous
les membres de
Bangkok Accueil**

La photo du gagnant fera la
couverture du magazine "Un
Tuk Tuk pour Bangkok" pour
l'édition mars-avril-mai

Thème du concours :
scènes de vie en Thaïlande

Envoyez 3 photographies
maximum en format portrait,
en couleurs et/ou noir et blanc
de bonne qualité

Concours photo

A envoyer avant

le 15 janvier 2021

A l'adresse mail

bangkokaccueil.photos@gmail.com

Membres du jury:

Antoine, Linda, Valérie

Retour en image sur le Brunch de rentrée



Retour en image sur le brunch de rentrée. Un grand bravo à tous les participants et à tous les intervenants qui se sont retrouvés pour le Brunch de rentrée de Bangkok Accueil au Pullman Bangkok Hotel G, le 18 septembre dernier.

Rencontres, découvertes, informations, petits achats et produits à déguster étaient au rendez-vous.

Avant, pendant et après les discours de circonstance, les participants ont pu se régaler des petits plats sucrés et salés proposés par l'hôtel et se perdre l'espace d'un instant dans la contemplation d'un Bangkok vu du 36ème étage.





Photos : Ainoine Le Hen

Une école à Krabi

Natacha School

CARITATIF



Depuis le petit matin, après le lever des couleurs, l'école Natacha School bruisse des voix claires enfantines. Par les baies ouvertes, en un coup d'œil les classes livrent les apprentissages. Elisabeth rayonne, entourée d'enfants, petits et grands, la saluant de wai respectueux. Les pas de sa fille de 35 ans, Natacha, l'ont amenée ici à Krabi, comme pour prolonger le voyage de celle-ci, brutalement interrompu le 26 décembre 2004 par le tsunami. Passionnée d'environnement, Natacha était venue étudier les dauphins...

Bouger, agir, ne pas rester les bras ballants, ne pas se livrer à la désespérance, être utile... À peine trois mois après la terrible épreuve de la disparition et de vaines recherches, la quête de Natacha devait se transformer en projet.

Une école vétuste, dont les toits fuyants n'en pouvaient plus, en passe d'être fermée. Ainsi dans le charivari de l'après tsunami Elisabeth et Jean-Claude, son mari, entreprennent d'y accueillir des orphelins de la côte de Krabi. C'est avec les moyens du bord que l'aventure commence, avec des petits riens qui font beaucoup... réparer, accueillir, entourer et choyer, substituer à la famille disparue une autre famille plus large. Elisabeth l'appelle « la première famille », accueillante, attentive, à même de redonner le sourire, la joie et la soif d'apprendre, sur les traces de Natacha. Entourée bientôt par deux professeurs thaïis, à sa charge, les solidarités sollicitées ne manquent pas, qu'elles viennent de France ou de Thaïlande. Dès 2005, Nat association est créée, un réseau de parrainages se met en place, chaque parrain ayant un filleul suivi régulièrement, ils sont plus de cent parrains désormais. Ainsi l'école est non seulement sauvée du naufrage mais ses effectifs grossissent, s'étendant aux enfants délaissés, désemparés ; les laissés pour compte retrouvant le chemin de l'école.

« Ce qui compte ce n'est pas l'endroit où l'on est mais le chemin parcouru pour y arriver » disait Alexandra David-Neel. Quel chemin parcouru, en effet... Qui aurait imaginé qu'Elisabeth Zana, danseuse professionnelle, puisse créer une école dans la province éloignée de Krabi, un jour de 2005 en Thaïlande.



Une école à Krabi

Natacha School

CARITATIF



L'école comptait seulement deux professeurs à ses débuts et trois aides, soit cinq salaires. De 15 enfants, l'effectif est passé à 168 aujourd'hui dont cent filleuls. Mixité des profils, orphelins, enfants en difficulté sociale et enfants venant de familles des environs. Car Natacha School bénéficie d'une excellente réputation, elle est parfaitement intégrée dans la communauté thaïe du village et bien au-delà, sans aucun rejet. Sans Natacha School de nombreux enfants seraient en déshérence.

Jusqu'en 2006, l'école n'avait pas de crèche ni de maternelle, c'est chose faite cette année-là. Cinquante enfants sont en garderie (2 à 4 ans). Les classes couvrent tout le cursus éducatif et sont même suivies et soutenues par l'association pour ceux qui parviennent à l'université (au nombre de douze). En 2012, Elisabeth Zana fonda l'association de droit thaï qui prendra le nom de Natacha School, reconnue par les autorités du pays.

Les douze professeurs, tous thaïlandais, dont quatre en primaire, ont suivi des formations le weekend de 2015 à 2017 pour recevoir l'agrément de l'Etat. En 2017, Natacha School a été reconnue officiellement par l'état, ce qui a eu pour résultat d'assurer le paiement des professeurs et de soulager l'association. Un instituteur de maternelle, un professeur de musique et un de sport restent à la charge de l'association. Le transport scolaire est aussi assuré par l'association.

Natacha School ne se contente pas d'un enseignement classique, de nouvelles extensions et projets sont sans cesse en cours ou aboutis, en plus des travaux d'entretien permanents : École de musique, cantine, salle polyvalente, salle d'informatique, langues, terrains de jeux, salle de ping-pong, dons de vélos et épurateurs d'eau, uniformes, échanges et voyages même jusqu'en France ! Des donations diverses permettent de donner toujours plus à la grande famille et aux enfants de Natacha School. L'école a été classée l'année passée 2^{ème} sur 225 de la province, après inspection. Elle a reçu une distinction honorifique du gouverneur de la province.

Il serait instructif de décrire certains parcours parfois sordides d'enfants, séparations familiales, état d'orphelins... Mais les solidarités sont plus fortes que la désespérance, aussi ne gardons que ces sourires et les éclats de rire, cette bonne fortune qui caractérise ce havre qu'est Natacha School.

Depuis le petit matin, après le lever des couleurs, l'école Natacha School bruisse des voix claires enfantines. Par les baies ouvertes, en un coup d'œil les classes livrent les apprentissages.



Jean-Michel Ferry (visite avec Claude Bauchet, Conseiller consulaire)

Krabi Le 02/09/2020

En savoir plus :
<https://www.nat-asso.org>
L'association est en quête de mobilier,
chaises et tables



The **KIS**
PLAYGROUP

hosts lively structured sessions Monday to Friday



The **playgroup** is for all families (not just KIS families) to join. All ages are welcome but activities are designed for 1-year-olds and up. Come and enjoy a morning of socializing and singing, arts and crafts, as well as story time and snacks!

400 Baht per session. **50% discount** for BAMBI members and if pre-registered through the KIS admissions office. For more information please email playgroup@kis.ac.th or by calling 02-274 3444 ext. 5105.

Time to Play: 10:00 a.m. - 12:00 p.m. | Place to Play: KIS Playgroup room
 Shuttle bus available on selected days.



Email: admissions@kis.ac.th | www.kis.ac.th

kis
 International School



“Esprit, es-tu là ?”

Evidemment, quelle question !

J’habite ma maison... aux esprits.

La maison aux esprits est une tradition animiste qui s’intègre dans la culture bouddhiste du royaume.

Dans la culture thaïe, les esprits, les fantômes et les ancêtres jouent un rôle important et peuvent influencer sur le déroulement de votre vie : votre succès, votre santé, votre bonheur familial, les résultats de vos récoltes.

Les esprits, génies, gardiens des sols, des lieux ou plus simplement en thaï Chao Thi, doivent retrouver un logis décent et vivre heureux car vous les dérangez en construisant votre maison, l'immeuble de bureaux ou toute construction... Pas intérêt de les laisser s’ennuyer, mourir de faim, sinon c’est la galère et les ennuis assurés ! Ils ne joueraient plus leur rôle de gardien, repoussant les esprits malveillants et voyageurs, les terribles Thi.

Inutile de souscrire des polices d’assurances coûteuses si vous ne prenez pas soin de ces esprits, ce serait de l’argent jeté par les fenêtres.

On dénombre plusieurs types de maisons aux esprits :

- les “Saan Chao Thii” (ou “Da Yai” qui signifie grand-père ou grand-mère). Elles abritent les esprits des personnes qui occupaient le lieu précédemment. En raccourci, c’est la maison aux ancêtres. Souvent en bois elle est construite sur 4 piliers. Y logeront des figurines d’un vieil homme et d’une vieille femme accompagnées de serviteurs et de figurines de danseurs traditionnels.

- les “Saan Phra Phum” ou maisons des anges. Elles ne possèdent qu’un seul pilier. Elles accueillent



La maison aux esprits



les esprits gardiens. Elles sont très souvent plus ornées que les autres.

Dans les deux types de maisons, on observe des chevaux, des éléphants considérés comme les véhicules utilisés par les esprits. La modernité passant par là, vous pourrez également voir des avions ou des voitures.

De la simple case en bois dans une rizière, au mini palais de marbre ou de bois, à la maison en béton aux formes de temple khmer, les maisons aux esprits peuvent revêtir de nombreuses formes et couleurs. Devant les grands édifices, ces maisons côtoient souvent un autel à Brahma, la divinité hindoue aux quatre visages.

Mais attention, ne croyez pas vous en sortir en construisant n'importe où sur votre terrain une petite case bancale à la va-vite pour les maintenir juste hors d'eau, hors d'air. Que nenni ! La construction et la mise en place d'une maison aux esprits requièrent l'assistance d'un Brahmane ou d'un moine bouddhiste ayant des connaissances astrologiques qui identifiera alors l'endroit auspiceux sur le terrain, la forme de la maison, sa couleur et décidera du jour et de l'heure de sa mise en place. Les pieux plantés et la maison en place, il invitera les esprits à venir s'y installer. Cette cérémonie et édification doivent avoir lieu avant le premier coup de pelle du « vrai » projet.

Une liste de règles (ici non exhaustive) à suivre s'impose pour s'assurer de son « bon fonctionnement » :

- sa prestance, sa grandeur, son style doivent être proportionnels à votre richesse et au standing de l'habitation construite. L'esprit peut être jaloux ! Regardez les gigantesques maisons devant le parvis du BACC et de MBK. Pas question de rogner sur le budget et construire une bicoque pour les esprits alors que vous édifiez un palais.

- Elle ne doit pas être dans l'ombre de l'édifice qu'elle protège.
- Elle doit être installée de préférence au nord ou au nord-est du terrain.
- Ne doit pas être construite face à des toilettes, à la route ou à la gauche d'une porte

- Elle ne doit pas être construite à ras du sol, mais en hauteur, mais pas trop, afin que les offrandes quotidiennes ne puissent être effectuées que par des basketteurs.

- Lorsqu'une maison, un immeuble sont embellis, il doit en être de même pour la maison aux esprits.

Il suffira alors de satisfaire aux besoins des esprits, de les rendre heureux et de les remercier pour leur bienveillance. Chaque jour, des offrandes leur sont offertes. Nourriture, guirlandes de fleurs, des kits de noix de bétel mais aussi des boissons rouges (le fameux Fanta rouge avec la paille), rouge comme la couleur du sang des animaux qui étaient autrefois sacrifiés, rouge symbole de vie, qui stimule la chance et la fertilité de la terre.

Lors de l'offrande, l'officiant salue avec un wai et brûle des bâtons d'encens. S'élèvent alors avec la fumée d'encens, vers les cieus et le paradis, les vœux de protection et de bonne augure. Si vos vœux se réalisent, vous pouvez remercier les esprits en leur offrant des figurines, des musiciens, des animaux.

Quand les maisons aux esprits vieillissent, elles sont remplacées par des nouvelles, elles ne sont pas massacrées à coups de pelleteuse mais sont déplacées dans des temples ou dans des cimetières de maisons aux esprits.





DEVENEZ PLUS FORT



Prévention, traitement, chirurgie, rééducation et amélioration des performances sportives pour vous permettre d'être au mieux de votre forme.

#FitLAB



Un après-midi au parc : Rot Fai Park !

SORTIES



Rot Fai Park, de son petit nom, (car il a été créé sur l'ancien terrain de golf de la société ferroviaire), ou sinon plus officiellement appelé Vachirabenjatas Park (à vos souhaits !), jouxte le Queen Sirikit Park avec lequel il est connecté, et le Jatujak Park (que l'on traverse pour aller au marché de Jatujak). Facile d'accès et proche, d'une surface d'environ 60 ha, il est une destination idéale pour une petite sortie nature et low-carbon à la journée ! L'entrée la plus simple se fait par le Nord, où il est possible de se garer, d'acheter à manger (y pique-niquer permet de faire durer le plaisir !), et surtout de louer des vélos ! Il y en a de toutes les tailles, pour petits et grands, avec ou sans roulettes.



Un tour de 3 km très bien balisé et protégé, permet aux cyclistes de pédaler sans déranger les promeneurs à pied. Avec des enfants à vélos, surtout ne ratez pas le circuit "White Road Theme Park" sponsorisé par Toyota : un circuit genre prévention routière avec feux tricolores, rond-points et autres signalisations, sans les pervenches ! Il n'est pas très grand, mais les enfants aiment beaucoup, surtout lorsqu'ils surprennent leurs parents à griller les feux rouges !

Une petite pause peut également être prévue sur l'une des aires de jeux du parc, ou encore à l'insectarium (attention fermeture 4.30pm), situé sur le bord de la voie cyclable. C'est un endroit incontournable pour voir d'incroyables papillons multicolores ainsi que des photographes passionnés qui patientent que les insectes se posent pour les immortaliser. Fascinant ! Par ailleurs, comme le parc Lumpini, le Rot Fai parc abrite des varans d'une taille

parfois impressionnante. Enfin il se prête tout à fait également aux promeneurs à pied qui se réjouiront de ce joli coin de nature en pleine ville.

Je me rappellerai longtemps de la première fois où nous y sommes allés en famille : il s'agissait du jour de la sortie du jeu Pokemon GO en Thaïlande (2016). Ce jour-là, les loueurs de vélos avaient fait leur chiffre du mois. Le parc était plein de cyclistes, avec très souvent 2 passagers par vélo. Les Thaïs avaient fait preuve d'une organisation à toute épreuve : l'un pédalait, et l'autre derrière donnait la direction à suivre pour attraper le Pokemon le plus proche, les yeux rivés sur le téléphone. Le vélo était truffé de chargeurs de secours ! Arrivés à une fourche, nous avons remarqué qu'un garde (militaire) hurlait des instructions dans un mégaphone : il indiquait la présence d'un Pokemon à 50m dans la pelouse adjacente !! Mémorable !

Blandine, pour DZD

Un après-midi au parc : Rot Fai Park !

SORTIES




La Petite Ecole
Growing up in French & English

ETABLISSEMENT
MULTILINGUE

aefe
Agence 2012
l'enseignement français
à l'étranger

Ecole Maternelle

**Ecole Internationale
Bilingue Français-
Anglais à Bangkok**

2,5 à 6
ans



Offrez à votre enfant un apprentissage unique avec un enseignement de qualité dans un établissement homologué, au cœur de Sathorn.

✓ Une pédagogie unique basée sur 4 piliers : mélange des âges, autonomie, bienveillance et l'environnement

✓ Espace intérieur ouvert organisé en ateliers et vaste espace extérieur de 1,500 m2 avec piscine

✓ La seule école bilingue Français-Anglais à Bangkok homologuée par le Ministère de l'Education Française



*L'enfant apprend
en jouant et en explorant !*

27/5 Soi Yen Akat 2/1,
Chongnonsee Sub-District,
Yan Nawa District, Bangkok 10120

+66 2 051 4224 / +66 95 467 5917

contact.bangkok@lapetiteecole.asia

www.lapetiteecole.asia/th

@lapetiteecolebkk

L'écriture pour tous



Rencontres littéraires à l'Alliance Française de Bangkok, maison d'édition à compte d'auteur diffusé par Carnets d'Asie, la librairie francophone à l'Alliance, clubs de lecture et ateliers d'écriture mis en place par Bangkok Accueil... le monde des livres et la création littéraire sont à l'honneur en cette rentrée 2020.

Le temps du Covid comme le temps des cerises passera (ou pas...) , mais la création restera et ce temps de latence, qui, pour certains est l'occasion de se dépasser, de se renouveler, voire de s'inventer, l'occasion peut-être de donner naissance à un livre, que la famille et les amis de l'hexagone, ouvriront sous l'arbre de Noël avec joie et surprise.

Rencontre littéraire : nos écrivains francophones de Thaïlande !

« Mercis autour du monde » de Michel Testard et ses amis ainsi que « Pensées du jour ou de la nuit, joyeux essai de littérature laconique », un duo de Jean-Michel Ferry et Jean-Pierre Ghio, ont fait l'objet d'une rencontre littéraire à l'Alliance Française en ce début d'octobre. Même maison d'édition : Eurêtha, même énergie d'une écriture polyphonique, écrite à plusieurs mains, et même mélange de médias, car dans l'un comme dans l'autre, nous avons des dessins qu'ils soient de Jean-Michel Ferry pour *Pensées du jour ou de la nuit*, que de Kritika, pour *Mercis autour du monde*, l'épouse de Michel Testard.



Ressemblances et différences : l'un dit « merci » pour les grands et petits moments de la vie, un merci pittoresque puisque la toile de fond en est l'expatriation. Il nous plonge aussi dans la gratitude en nous rappelant le plaisir des petites choses de la vie à l'instar de *La Première gorgées de bière et autres plaisirs minuscules* de Philippe Delherm.

L'autre, en revanche, serait plutôt parfois un « non merci », où les ébauches de pensées laconiques ne résolvent rien, mais nous engagent avec humour à nous distancer de l'humaine nature. Drôle, acide, indigné, mais plein de tendresse rendue par le regard amoureux que Jean-Michel Ferry porte sur les êtres et les choses, au travers de ses dessins et aquarelles.

Deux livres donc à découvrir à la librairie Carnet d'Asie et à offrir pour Noël.

Eurêtha : maison d'édition pour tous !

Si vous avez toujours eu envie de publier un livre sans vouloir pour autant prétendre au prix Goncourt, mais que, pour maintes raisons vous n'avez pas eu l'opportunité de passer à l'acte, alors Eurêtha, cette maison qui édite à compte d'auteur, dont les frais sont uniquement l'impression, est pour vous !

À son actif une quinzaine de livres en 8 ans d'existence, et toute une équipe de professionnels bénévoles pour vous aider à corriger votre texte le cas échéant. Eurêtha assurera la mise en page, l'impression et les conseils de diffusion à Bangkok, ainsi que l'enregistrement de l'ISBN et du copyright. Un service de traduction français-thai-anglais vous est même proposé.



Alors qu'attendez-vous ?

www.eurethatelier.com
eurethainfo@gmail.com
 tel : +66(0) 81 420 45 76

L'écriture pour tous !



Projet collectif de livre : on se lance ?

Toujours dans cet esprit démocratique et collectif, Eurêtha lance un prochain ouvrage collectif, où chacun est invité à participer. Intitulé « Petites phrases en lettres de feu », il compile les petites phrases remarquables qui vous trottent dans la tête depuis toujours et qui surgissent au fil du temps, enfouies l'on ne sait où ni pourquoi, dans les tréfonds de l'inconscient. Souvent citation d'auteur, ces petites phrases doivent avoir une beauté esthétique certes mais aussi magnifier l'humain, le monde et le sens du non-sens de la vie parfois même ...

Jean-Pierre Ghio de son nom de plume Jean Higo, à l'origine de ce projet, nous exhorte :

« Offrons-les en partage autour du monde, en toute fraternelle francophonie, tentative utopique aussi de les libérer et par ce biais de nous libérer. Thérapie de groupe peut-être, celle de l'exquis fardeau partagé, mais surtout

offrande aux autres de la beauté d'une pensée et d'une écriture qui méritent d'être largement diffusées ! À vos plumes ! »

Comme illustration, il nous livre en avant-première sa petite phrase, son leitmotiv littéraire :

**« Quand les Hommes vivront d'amour,
Il n'y aura plus de misère,
Les soldats seront troubadours,
Mais nous, nous serons morts, mon frère. »**

Gilles Vigneault.

Voici l'une des miennes :

« Vous avez le pouvoir de me mettre en prison, mais vous n'avez pas le pouvoir de faire de moi un prisonnier ».

Nelson Mandela.

Envoyez vos phrases à :
lettresdefeu@gmail.com

L'atelier d'écriture de Bangkok Accueil.

Une à deux fois par mois, en présentiel ou en zoom, 3 heures en matinée, de 9h00 à 12h00, en général le mercredi matin cette année, Sylvain anime un atelier d'écriture, où une demi-douzaine d'écrivains en herbe se retrouvent sur Sathorn.

Bonne ambiance chaleureuse et détendue : échauffement en début de séance, présentation de l'exercice et deux heures pour écrire. En fin de séance, chacun, s'il le veut, lit son travail et Sylvain ainsi que les autres participants commentent dans la bienveillance.

Certains d'entre nous ont déjà publié sur Amazon ou Eurêtha, et leurs livres se vendent même en France ! Rejoignez-nous ! Pour vous donner une idée, voici l'exercice de la semaine dernière, exercice appelé « la proposition » car nous sommes libres de la contourner :



« Trajet d'enfance » : Utiliser un vrai trajet de votre enfance et faites-en une description précise où tous les sens seront activés.

Réactiver les souvenirs, ceux qui sont chargés et choisissez de préférence un trajet qui se répète. Ce sera le point de vue de l'adulte qui accompagne l'enfant, tout en évitant les commentaires de l'adulte. Écrire au présent, il faut donner à voir, à sentir.

Ça vous parle ?

Le Mainate

POÈME



Bel oiseau, magicien du verbe
Au bec jaune grand et superbe
Quand je te vois frais en ton nid
Je sens une joie qui m'envahit

Lorsque le soir venant, la nuit
En ta volière vais te trouver
Bien souvent déjà as choisi
Sur ton antre d'aller te percher,

A la fin du jour qui décline
Ta belle posture tu dois quitter
Pour enfin dormir, te cacher,
Quand par devant toi je m'incline

Et d'une voix discrète et fine
Je m'en viens soudain t'appeler.
Oh miracle ! ton oreille devine
Reconnaît un son familier !

Bel oiseau fin, intelligent
A la perception très aiguë
Qui eût cru que si innocent
Fidèlement tu aies voulu

Bien haut placé sur ton perchoir
D'un effort me récompenser
Descendre, joyeux, pour me voir
Et ma joue venir embrasser.

Créature du Dieu Tout Puissant
Ta belle âme je découvris
Quand, t'ayant visité souvent,
Tu choisis d'être mon ami.

L'Esprit de Dieu est bien en toi
Ton affection est si précise !
Oiseau qui apporte la joie
Ma fidélité t'est acquise.
Un jour bien sombre, tu as quitté
Ton très luisant et noir plumage.
Bel oiseau au ciel emporté
J'entends toujours ton clair ramage !

Bernard LORIN



MANUFACTURING



TRADING



PROJECT FORWARDING



Dextra

YOUR SOLUTIONS
FOR **CONSTRUCTION**
AND **INDUSTRY**

Established in 1983 by French entrepreneurs, Dextra developed itself to become a **global solution provider for the construction and industry** by encouraging innovation and always putting quality and customer satisfaction first.

Our 3 main activities are **manufacturing, trading and project forwarding**, all within the construction and industrial sectors.

Our manufacturing activity in particular is supported by three main factories: Guanzhou China, Mumbai India and **Bangkok, where our headquarter is based.**



> 900

people worldwide



> 10,000

mega projects



Commercial presence
in more than 55 countries



To learn more about
dextra
Please **visit us** @

WWW.DEXTRAGROUP.COM

Dextra Asia Co., Ltd.
Dextra Manufacturing Co., Ltd.
Dextra Industry and Transport Co., Ltd.

5th Floor, Lumpini 2 Building, Sarasin Road,
Lumpini, Pathumwan, Bangkok 10330, Thailand

Tel : +66 2119-4400 | Fax : +66 2651-8000
Email : thailand@dextragroup.com

Un grand compositeur thaïlandais : Somtow Sucharikul



Somtow Papinian Sucharikul est né le 30 décembre 1952 à Bangkok. Romancier mais surtout compositeur et chef d'orchestre, vivant généralement au Royaume-Uni, il est selon l'International Harald Tribune,

« l'expatrié thaïlandais
le plus connu dans le
monde »

Il fait ses études au St Catherine's College à Cambridge et apprendra le thaï lors d'un retour dans son pays natal en 1960. C'est certainement l'un des plus grands compositeurs en Asie et dans le monde. Ses compositions avant-gardistes firent scandale dans son pays d'origine. Jovial, affable, cheveux longs et grosses lunettes, il s'est aussi fait une réputation par ses tenues quelque peu originales loin du classique frac noir du chef d'orchestre traditionnel. Il est le fondateur du Bangkok Opéra et du Siam Philharmonic Orchestra, de l'Orpheus Choir of Bangkok, du Siam Sinfonietta dont il partage la direction avec Trisdee na Patalung. J'ai eu le plaisir de l'entendre lors de plusieurs concerts à la Siam Society et même de le rencontrer à l'occasion de l'un de ses concerts.

Son œuvre musicale est considérable puisqu'il aborde tous les genres de la grande forme : la symphonie, l'opéra, le requiem. Ses œuvres ont été créées ou jouées non seulement en Thaïlande mais aussi en Allemagne, en Autriche, en Tchéquie ou aux USA. Mais il est aussi un des chefs d'orchestre les plus importants d'Asie et a dirigé des orchestres également en Europe. Sucharikul est un grand interprète de la musique occidentale ; on lui doit des interprétations de nombreux opéras comme la Tétralogie de Richard Wagner en 2006, de la Flûte enchantée de Mozart en 2006, de Thaïs de Massenet, de Madama Butterfly de Puccini au Thai Cultural Center ou de



Stravinsky, des symphonies de Gustav Mahler qu'il a enregistrées, de Rimski-Korsakov, de Gustav Holst ou de Richard Strauss et bien sûr de ses propres œuvres.

Outre cinq symphonies, comme le Requiem for the mother of songs écrit en mémoire de la princesse Galyani Vadhana, en latin pour 400 exécutants chœur et orchestre, donné en 2011 ou comme le Requiem 9/11 sur des poèmes de W. Whitman, E. Dickinson et T.S. Eliot en mémoire des victimes des attentats du 11 septembre 2001 sur les Twin Towers de New York. Mais son œuvre pour la scène lyrique est de loin la plus importante.

Se sont succédés Madana (d'après une pièce de Rama VI), créé en 2000, Mae Naak (2003), Ayodhya basé sur l'épopée du Ramayana, The silent Prince (créé à Houston en 2010), The Snow Dragon, DasJati Bhuridat, The Ring Circle, sur les dix vies de Bouddha. Suriyothai est un ballet-opéra reprenant la légende de la reine Suriyothai qui au XVIème siècle participa à la bataille pour défendre son époux le roi, Mahacha Kraphat et sauver le royaume d'Ayuthaya des Birmans en 1548. Mae Naak reprend la légende de Mae Naak de Phra Khanong, Mae épouse Naak et part à la guerre ; Naak enceinte meurt avec son

Un grand compositeur thaïlandais : Somtow Sucharikul

CULTURE



bébé. Mae revient de la guerre et les trouve en pleine forme mais ne se rend pas compte qu'il vit en réalité avec les fantômes de Naak et de l'enfant. Personne n'ose lui révéler la vérité car celui qui le prévient meurt ensuite. Un exorciste du Wat Maha But réussit à prendre les fantômes dans une jarre et à les jeter dans le canal de Phra Khanong. Une stèle rappelle cette légende au Wat Maha But (Sukhumvit soi 77, On Nut). Dan no Ura (Bangkok 2011) est un opéra épique historique ayant pour sujet la grande bataille maritime au large de la plage Dan no Ura, à la pointe de Honshu le 25 avril 1185 dans le Japon médiéval qui vit la victoire du clan Minamoto sur le clan Taira et consacra les débuts de l'ère des samourais. Helena Citronova (2019) est son dernier opéra présenté en Europe et donné en janvier 2020 au Thai Cultural Center. L'auteur du présent article a eu le plaisir d'assister à cette représentation. L'action se déroule en 1942 au camp de concentration d'Auschwitz



et raconte l'histoire authentique d'un amour interdit et la relation terrifiante entre une jeune juive slovaque Helena Citronova et un caporal nazi Franz Wunsch. La musique est tour à tour d'une violence extrême et d'un grand lyrisme tonal ou d'un modernisme exacerbé. L'ouverture est une terrible description du trajet en train vers Auschwitz, un orchestre de café music joué par les déportés tempère

parfois la violence du sujet. Helena Citronova et Franz Wunsch se sont revus après la guerre et Helena avait témoigné en faveur de Franz lors de son procès en 1972.

Sa musique est fondamentalement occidentale allant du lyrisme tonal à l'atonalité, usant amplement de la percussion, des vents, de la dissonance ou de sonorités stridentes traduisant l'atmosphère de ses œuvres. Il mêle avec finesse les sons des musiques d'Asie avec le style occidental.

Moins connu en Occident, Sucharikul est l'un des grands compositeurs contemporains du XXIème siècle au côté de Pascal Dusapin, James Dillon, Magnus Lindberg, Somei Satô ou Kaija Saariaho... Enfin, Somtow Sucharikul a un point commun avec Hector Berlioz (1803-1869), il est également écrivain. Mais son genre littéraire est très éloigné de celui du grand compositeur français. Il est auteur d'ouvrages de science-fiction ou fantastiques, célèbre et reconnu dans le monde anglo-saxon : ses romans les plus connus sont les Chroniques de l'Inquisition en quatre épisodes : Lumières sur le détroit, Le trône de folie, Les chasseurs d'utopie et Le vent des ténèbres, et il s'est aussi illustré dans le domaine du roman d'horreur avec Danse sous la lune, Message de l'au-delà ou Vampire junction (Timmy Valentine) œuvres qui ont participé au renouvellement des codes de ce genre de littérature.

*Discographie : Requiem 9/11 (Orpheus Classic), symphonies de Gustav Mahler...
Vidéographie : Ayodhya, Mae Naak, The silent Prince, DasJati (partie II) (DVD Bangkok Opera).
Il est possible de voir et d'entendre nombre de ses œuvres sur YouTube.*

Pierre Sautai

Cheesecakes Fever



Une des singularités de vos cheesecakes est la pointe d'alcool que vous y ajoutez, comment tout cela se mêle-t-il ?

Lors de mon PhD en Italie, j'ai étudié le vin (sommelier) et les cocktails (mixologie). Ici à Bangkok, je donne des cours d'œnologie à Chulalongkorn University. J'ai commencé à imaginer des cheesecakes infusés d'alcools, de liqueurs. Comme un chimiste, j'ai fait des essais, pas toujours réussis au début, jusqu'à être satisfait d'un cheesecake à base de « Blue Lagoon », cocktail de Vodka et de curaçao bleu, inspiré de la mer près de Capri.

Un autre alcool thaïlandais à base de venin de serpent a fait naître le cheesecake « **Cléopâtre** ».

Falan Srisuriyachai, professeur en ingénierie pétrolière à Chulalongkorn University, Bangkok, a transformé le temps suspendu du confinement en confection de cheesecakes poétiques.

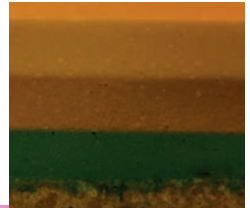
Un tantinet alcoolisées, aux couleurs du (beau) temps, ses pâtisseries défraient la chronique sur les réseaux sociaux, pour le plaisir des yeux, du nez, des oreilles et du palais.

Le TukTuk rencontre ce magicien du « japanese cheesecake », autrement appelé le « cotton cheesecake », artiste des histoires restituées dans un gâteau, comme autrefois dans une peinture !

Du pétrole au cheesecake n'y-a-t-il qu'un pas ? Comment tout cela est-il arrivé ?

« Pendant le Covid, comme beaucoup, j'ai eu soudain plein de temps en dehors du télétravail, et pour éviter l'ennui et la déprime, j'ai fait des cheesecakes aux fruits. Tous les matins j'allais au marché et je crois qu'il n'y a pas un fruit que je n'ai transformé en cheesecake (rire), du durian à la noix de coco en passant par la mangue et autres fruits plus européens.

Je postais mes gâteaux sur les réseaux sociaux et ils sont devenus viraux ! De plus en plus de gens m'en demandaient et je devais être inventif.



J'ai eu la chance de pouvoir suivre les différents cheesecakes qui tous les jours pendant le confinement égayaient Facebook. Parmi ces dizaines de véritables œuvres d'art, avez-vous vos préférées ?

Peut-être le « green fairy », inspiré de la fée verte dans le film « Moulin Rouge », interprétée par Kylie Minogue. Ce cheesecake est à base de liqueur d'absinthe, un alcool fort que j'affectionne tout particulièrement. Je voulais retrouver ce vert si lumineux, à la limite de la phosphorescence, et pour cela il fallait que d'autres couleurs le mettent en valeur d'où les couches successives de blanc, de gris et de noir. On le voit littéralement briller dans la nuit et lorsqu'on le déguste, la petite fée verte apparaît tellement l'alcool est fort ! (Rire)

Ou comment un professeur en ingénierie pétrolière a mis à profit la vacance Covid.



Un autre peut-être aussi, né d'une commande et que j'ai baptisé le « Flamingo cheesecake ». La personne voulait un cheesecake aux litchis particuliers, ceux du nord de la Thaïlande. J'ai pensé tout de suite à l'alcool de litchi et au Martini. La couleur blanche, légèrement rosée, m'a rappelé, en tirant un peu, la couleur du flamand rose. Le gâteau est un camaïeu d'orange, corail, rose et jaune clair.

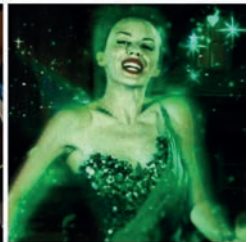
Vous lui donnez un ciel, il en fait un gâteau, un souvenir, un tableau à savourer avec les papilles ! Falan, cet alchimiste de la table, raconte des histoires dont la force est synesthésie, faisant siens les vers de Baudelaire :

« Les parfums, les couleurs et les sons se répondent.
/.../ Qui chantent les transports de l'esprit et des sens. »

Pour s'émerveiller sans limite et plonger dans son monde enchanteur, sa page Facebook : « Falan Sri ».

À se demander, si ses cheesecakes, comme les haïkus, ne vont pas devenir une autre forme de poèmes !

Propos recueillis par Christelle Celerier.



Chronique d'un écrivain franco-thaï, Vincent Sukasem.



Vincent Sukasem, Tuu, est né en 1952 dans le Nord-Est de la Thaïlande et s'est éteint le 18 Juillet 2020 à Tahiti. Entre ces deux régions de prédilection un parcours atypique étonnant.

Il passe son enfance à Bangkok mais aussi dans sa famille à Ubon Ratchatani et à Erawan dans la province de Loei, qu'il affectionne particulièrement. Il quitte la Thaïlande après les révoltes étudiantes de 1973 pour gagner Paris où il devient enseignant d'anglais et sera naturalisé français. Il enseigne dans les lycées de la république dans les DOM-TOM et en particulier à Tahiti.



Vincent, musicien, poète et interprète (album en 1992) devint aussi écrivain, passionné par sa région natale, la beauté infinie des paysages de l'Issan, l'histoire de son peuple, la richesse de sa culture, mais aussi sensible à son asservissement. Son premier roman « Là-bas flottent les pollens de riz noir » (2015-traduit en Thaï par l'auteur) déroule la chronique terrible d'une famille éclatée, d'une mère délaissée élevant seule ses enfants, où les traditions, la culture, les superstitions sont bien présentes. « Les hommes croient que les esprits continuent à exister et errer, invisibles ou non, selon leur Karma... C'est pour cette raison que les êtres humains entretiennent des relations complexes avec les esprits, de peur et de respect... Ne pas les déranger, leur faire régulièrement des offrandes, des fleurs, de l'eau et de la nourriture... ».



«Roman captivant où les sentiments des protagonistes s'exacerbent et s'entrechoquent, roman émouvant qui reflète la face mystérieuse, pudique, forte mais délicatement cachée de l'âme asiatique ». (Jean Pierre Ghio) Un second ouvrage historique « Nature de la révolte de 1901-1902 dans le Nord-Est de la Thaïlande » (2016), décrit successivement l'assimilation forcée des peuples de l'Issan, par la brutale occupation française de la rive droite du Mékong puis l'écrasement des révoltes paysannes sur la rive gauche et l'uniformisation massive par le biais de la langue Thaï. Un troisième livre en anglais « The English Governess at the Siamese court » trie le vrai du faux dans l'histoire de Mrs Anna Leonowens à la cour de Rama IV. (2017) Enfin, un dernier roman « Meurtre à Manihi » (2018), se déroule sur un atoll de la Polynésie française. Une plongée dans les mœurs et coutumes des îles. Saluons ainsi le parcours improbable de ce franco-thaï conservant ses racines profondes en cette diagonale du Nord-Est qui va d'Ubon à Loei, devenu professeur en France, enseignant l'Anglais en Polynésie, partageant la fin de sa vie entre Tahiti et sa maison typique de Bangkok, s'exprimant, volubile et humaniste, aussi bien en Lao, en Thaï, en Français qu'en Anglais... La dernière phrase qu'il m'a écrite « Si la montagne de Loei veut que je revienne, alors on se reverra ». Nul doute que l'esprit de Vincent demeure pour toujours... Là-bas.

Jean-Michel Ferry

STYLE Paris

SOFITEL SO BANGKOK

Manager David Drai

Coiffeur Visagiste Français



Spécialiste
Mèches & Colorations
Effets Blonds Naturels
Défrisage Japonais
Manucure & Pédicure

SOFITEL SO BANGKOK
2 North Sathorn Road 10th Floor
Bangrak Bangkok 10500 Thailand

Tel: + 66 2624 0050

styleparis.david@hotmail.com

THAI PROPERTY GUIDE

plus de 30 ans d'expérience sur le marché
de la location à Bangkok,
venez profiter de notre large choix de
maisons et appartements,



*Accompagnement pour les contrats
et efficacité garantie, une équipe internationale
vous sera dédiée.*

Carine Solesse, Francophone
(depuis 10 ans à Bangkok)
*vous donnera tous les bons plans pour vous installer
au mieux dans la cité des anges...*



THAI PROPERTY
GUIDE.COM Co., Ltd.

N'hésitez pas à nous contacter au:
Mobile: 086 322 1041, 0966 199 080
Telephone: (+66) 2 730 3722-23
Email: carine@thaipropertyguide.com



consult@thaipropertyguide.com
www.thaipropertyguide.com

« The show must go on »



Février/Mars 2020, fermeture de la Thaïlande, consternation ou plus exactement hébétude devant ce virus que l'on ne nomme plus, or, comme nous en avons parlé dans les Tuk Tuk antérieurs, les communautés se mobilisent et beaucoup d'expatriés, dont de nombreux Français, organisent des distributions de nourriture, qui continuent encore aujourd'hui.

Mais voilà, il y a nos enfants, plein de vie et d'énergie. Pour eux, on a vu fleurir des summer camps en dehors de Bangkok, screen detox, des ateliers ninja ou autres, des moments de rencontres autour d'activités sportives ou artistiques, des mamans et des papas qui se sont mobilisés dans les condos pour continuer l'école, ... On a vu le tourisme en péril se retourner pour proposer des circuits en Thaïlande pour les familles expatriées « coincées » pendant les grandes vacances, enfin, les idées ont foisonné.

Je voudrais m'arrêter sur un atelier très original : une comédie musicale, montée en 3 semaines et demie en juillet, avec 14 enfants de 9 à 16 ans, qui, pour la plupart n'avaient ni joué ni chanté. Oliver Twist, raccourci et rebaptisé le « Pickpocket », un atelier au rythme de professionnel : 5/7 jours, 4 heures par jour, et une expérience de troupe et de travail sur le métier d'acteur et le texte tout à fait originale. Le tout orchestré par deux professionnels : Darren Roysten le chorégraphe,

et Stefan Sanchez, pour la partie chantée, tous deux anglais. Quelques jours avant le spectacle, je suis allée voir les répétitions en vue de cet article, et j'ai attendu Stefan, le chanteur d'opéra, un ami, que toute la scène du chant lyrique à Bangkok connaît et vénère à juste titre. Et puis je suis rentrée chez moi, en n'ayant vu que Darren, le chorégraphe.

Le lendemain, à l'aube, nous apprenions que Stefan Sanchez était mort d'un arrêt cardiaque, sans prévenir...

Il disait « **The show must go on !** », et malgré toutes la surprise et la douleur, les enfants ont voulu jouer. Une semaine plus tard le spectacle se jouait au British Club, hommage artistique à Stefan Sanchez, dont la perte humaine et professionnelle, reste irremplaçable.

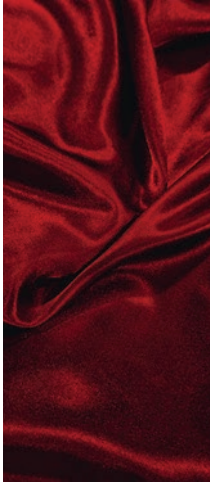
Oui la vie continue, mais pour beaucoup, elle n'est plus comme avant. Je voudrais avoir ici une pensée pour tous ceux qui ont dû quitter la Thaïlande pour des raisons économiques, ceux qui ne sont plus là, sur terre avec nous, nos morts de l'hexagone ou de Thaïlande.

Nous pensons à eux et à leur famille.

Christelle Celerier.



La Thaïlande et le textile



1. La Reine Sirikit, épouse de feu Rama IX, a porté pendant plus de 20 ans des vêtements signés d'un grand couturier français, lequel?

- A Christian Dior
- B Pierre Balmain
- C Karl Lagerfeld

2. Le musée des textiles de la Reine Sirikit se trouve...?

- A dans l'enceinte du Siam Museum
- B dans l'enceinte du Musée National de Bangkok
- C dans l'enceinte du Grand Palais

3. L'obligation des femmes de se couvrir les seins en portant une blouse a été édictée par...?

- A un édit de 1932
- B le Roi Narai
- C Les Rois Mongkut et son fils Chulalongkorn

4. Pour réaliser un Ikat, il faut...

- A teindre les fils de soie avant le tissage
- B tisser les fils et ensuite les teindre
- C ne pas teindre les fils

5. Les premières soies arrivées en Thaïlande venaient de..?

- A Inde
- B Chine
- C Japon

6. Jim Thompson était de quelle nationalité?

- A anglais
- B américain
- C australien

7. La maison de Jim Thompson a été édifée au bord...

- A d'un klong à Bangkok
- B de la mer d'Andaman
- C sur les rives du Chao Praya

8. La femelle du bombyx pond environ...

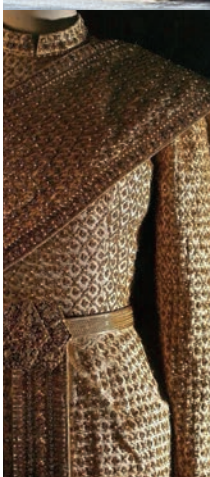
- A 100 à 300 oeufs
- B 300 à 500 oeufs
- C 500 à 1000 oeufs

9. Un sarong est une pièce de tissu de forme...

- A rectangulaire d'au moins un mètre de large
- B carré de trois mètres de côté
- C ronde de un mètre de diamètre

10. Sur un métier à tisser la chaîne est...

- A l'ensemble des fils horizontaux
- B l'ensemble des fils parallèles qui occupent la longueur du métier à tisser
- C un procédé de teinture



La francophonie



Un bilan 2019 positif. Si au mois de mars dernier, la crise sanitaire est venue interrompre de façon un peu prématurée les rencontres entre étudiants thaïs des Universités de Chulalongkorn / Thammasat et bénévoles francophones, le bilan de l'année écoulée présenté à l'occasion de l'AG de Bangkok Accueil a été plus que positif et montre bien l'attachement porté à ce programme. En 2019, ce sont près de 90 étudiants et une cinquantaine de bénévoles qui se sont engagés et ont conversé dans la langue de Molière de façon régulière.

Pour rappel, le programme de la francophonie, se décline en 3 activités : des ateliers de conversation hebdomadaires à Chulalongkorn, bimensuels à Thammasat et des balades



guidées à travers les « soi » et trésors cachés de Bangkok, par des étudiants de Silpakorn, sur une période plus ramassée (5 semaines à raison d'une sortie hebdomadaire). Ces rencontres sont l'occasion privilégiée de faire découvrir et vivre notre culture autrement que dans les livres, de mieux comprendre celle du pays dans lequel nous vivons et parfois de nouer des liens plus durables avec sa jeunesse. Marianne, bénévole, témoigne de ce que la francophonie lui a apporté : « Ces rencontres avec les étudiants des Universités Silpakorn et Chulalongkorn ont été très enrichissantes pour moi (...) personnellement, « nos » étudiants thaïs m'ont aussi permis de mieux comprendre

certains aspects de leur culture et la découverte de certains endroits dans Bangkok ».

Une rentrée placée sous le signe de la continuité et de la nouveauté !

Pour cette rentrée universitaire 2020, alors que certains établissements optaient pour une reprise partielle et progressive de leurs cours en présentiel, nous nous interrogeons sur un redémarrage possible des activités du Pôle Francophonie. Une rencontre en septembre à Chula et des échanges avec les responsables du programme francophonie de Thammasat ont permis de lever nos doutes et de réaliser à quel point ce programme comptait pour nos universités partenaires. Feu vert donc pour reprendre nos activités... moyennant,



lorsque nécessaire, quelques ajustements pour s'adapter aux restrictions toujours en cours :

- **Thammasat** : les ateliers sur le campus de Rangsit ont été les premiers à recommencer, le mardi 20 octobre. Pour cette nouvelle édition, environ quarante étudiants - pour la plupart en première année - ont souhaité rejoindre l'initiative et retrouveront nos bénévoles par groupes de 4/5 pour pratiquer 1h30 durant leur français sous un format ludique. Petit changement en cette rentrée, l'horaire glisse en deuxième partie de journée, de 13h30 à 15h00. Comme par le passé, nous assurons le transport des bénévoles, en navette Blue Jade.

La francophonie



- **Chulalongkorn** : c'est la grande nouveauté de cette rentrée... puisque à compter de janvier 2021 (eh oui, la rentrée est un peu décalée), les échanges épistolaires remplaceront les rencontres de visu. Étudiants et bénévoles s'enverront désormais des cartes postales et prendront leur plus belle plume pour entretenir une correspondance que nous espérons effrénée. Cartes et timbres seront fournis par l'université, restera à trouver l'inspiration et à se mettre en quête des boîtes rouges qui parsèment Bangkok pour y poster son courrier. Souhaitons que Madame de Sévigné fasse des émules et suscite des vocations !

- **Silpakorn** : à l'heure actuelle les visites à travers Bangkok sont maintenues mais en seconde partie d'année, soit vers février - mars 2021.

Pour accompagner nos bénévoles et les outiller, une formation pratico-pratique a été dispensée par des enseignantes en FLE de l'Alliance Française le 11 novembre dernier, de 10h à 12h00. Celle-ci a été adaptée pour prendre en compte le changement de format de Chulalongkorn.

N'attendez plus pour nous rejoindre !

Pour que ces différentes activités puissent perdurer, nous avons toujours besoin de bonnes volontés...

Vous venez d'arriver sur Bangkok ? Vous recherchez une activité porteuse de sens et enrichissante ? Pourquoi ne pas vous laisser tenter par l'aventure de la francophonie ? Aucun prérequis nécessaire... juste un peu de curiosité, d'enthousiasme et l'envie de partager !

Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à nous contacter : Catherine Taurand / Stéphanie Favre (tel en début de Tuk Tuk).

Enfin, nous ne pouvions terminer ce petit article de rentrée, sans remercier Christèle Mouchel pour son investissement sans faille au sein du pôle francophonie ces 2 dernières années. Arigatô Gozaimasu Christèle et bonne installation au pays du soleil levant !

Catherine et Stéphanie, pôle francophonie



Démarche Zéro Déchet : saison 2, c'est parti !

ÉCOLOGIE



La démarche Zéro Déchet ???? C'est quoi au juste ?

La démarche Zéro Déchet est une activité régulière de Bangkok Accueil. Concrètement, nous sommes une petite équipe sensible aux problèmes environnementaux de notre époque. Comme partout dans le monde, et à Bangkok comme ailleurs de plus en plus de personnes s'interrogent et entreprennent une réflexion pour s'adapter et trouver des solutions pour contribuer au changement d'habitudes qui s'impose. Nous proposons une dynamique en milieu francophone connectée au réseau local thai. Nous nous réunissons tous les 15 jours, sur skype, pour échanger et mettre en place des actions concrètes, simples et locales pour réduire notre impact écologique au quotidien. Nous sommes à la fois une plateforme d'échange et un lieu d'apprentissage qui vise à favoriser les éco-gestes.

Et pour la saison 2, quel est le programme ?

Nous avons en tête une grande liste d'actions variées, ouvertes à tous les membres de Bangkok Accueil.

Par exemple, nous montons des ateliers ludiques pour les enfants dans les écoles pour les sensibiliser au recyclage, au tri sélectif, à la qualité des différentes matières (Acacia, la petite école, LFIB...). Pour les adultes, ce sont des ateliers pratiques pour réduire les déchets dans sa cuisine (par exemple, tawashi, produits vaisselle et nettoyeur fait maison) ou bien des sorties de terrains, à la découverte des lieux éco-responsables de Bangkok. Des séances d'informations sur le climat ou bien la gestion des déchets dans les condos sont aussi envisageables en fonction des attentes des membres de Bangkok Accueil.

Et ça marche ?

Cela nécessite du temps : nous venons tout juste de commencer ! Nous procédons par étape, en fonction de nos ressources et des idées qui se présentent. Le premier objectif est de se faire plaisir, de rester simple et accessible. Chacun fait à son rythme, apporte

ses savoir-faire, son énergie et s'enrichit avec les idées des autres. Notre première motivation est d'apprendre et de partager dans la joie et la bonne humeur



Le très bon accueil réservé à notre stand lors du brunch de Bangkok Accueil (le 18 septembre) et les nombreux participants lors de notre petit déjeuner de rentrée (le 15 octobre) nous donnent bon espoir : nos projets suscitent de la curiosité, de l'intérêt, des questions, des envies de passer à l'action....osez !

Si vous avez l'âme créative, si vous avez envie de consacrer un peu de votre temps pour apprendre, partager, diffuser des actions concrètes éco-responsables à Bangkok, vous êtes les bienvenus ! Nous accueillerons vos questions, vos idées, vos projets avec enthousiasme.

*Pour la démarche Zéro Déchet :
Aurélié, Aurore, Blandine, Claire, Karine,
Marion, Pascale, Séverine, Stéphanie et tous
les autres qui nous encouragent et nous
donnent des idées !*

pour nous contacter : zerodechetbkk@gmail.com

Idées voyage sans avion autour de Bangkok

VOYAGES



Dans la lignée de la précédente édition, voici trois nouvelles idées de weekend ou vacances à réaliser au départ de Bangkok, sans prendre l'avion. Au programme : de l'Histoire et beaucoup de nature ! A vos sacs à dos !

Ayutthaya, remonter le temps aux portes de Bangkok

Historique – Familial – Possible à la journée depuis Bangkok - Moins de 2h

Ayutthaya fut fondée en 1350 par le roi U-Thong et devint la capitale du royaume d'Ayutthaya ou Siam. Aux XVIIe et XVIIIe siècles, elle comptait parmi les plus grandes cités du monde avec près d'un million d'habitants. Détruite en 1767 par l'armée birmane, elle perd son rôle au profit

de la nouvelle capitale, Bangkok. La ville reste aujourd'hui connue pour les ruines de ses temples dans un parc historique classé au patrimoine mondial de l'Unesco. Une balade agréable à travers les différentes ruines des sites religieux, idéal pour une sortie à la journée depuis Bangkok ou pour un weekend en famille !

Nos sites préférés : l'incontournable Wat Maha That avec la célèbre tête de Bouddha prise dans les racines d'un banyan, Wat Lokayasutharam et son Bouddha couché, Wat Chai Watthanaram, Wat Phra Si Sanphet.

Comment y aller : accès très facile grâce au train au départ de la gare de Hua Lamphong et aux nombreux vans privés ou publics.



Idées voyage sans avion autour de Bangkok

VOYAGES



L'ouest hors de circuits touristiques : sur la route jusqu'au village de Sangkhlaburi

Paysages – Nature – Authenticité - 5h à 6h

Voici une idée de séjour modulable de 3 jours à 1 semaine.

Dans un précédent numéro, nous vous parlions de Kanchanaburi et de la ligne de chemin de fer Siam-Birmanie. En continuant la route en direction de la frontière Birmane, se trouve le parc national de Sai Yok. Il propose un point de vue sur des cascades, une balade facile dans la forêt d'une heure environ et des attractions de type « rafting » (radeau tiré derrière un bateau).

La route se poursuit, offrant de splendides panoramas sur le barrage de Vajiralongkorn. Au point de vue de Pom Pee, qui fait partie du parc national de Kao Laem, se trouvent des bungalows (confort simple) et un terrain de camping avec une superbe vue sur le lac.

Des randonnées sont également possibles dans le parc national de Kao Laem, se renseigner auprès du « visitor center ».

Un peu avant la frontière birmane, se trouve le village de Sangkhlaburi, connu pour son pont en bois - le plus long de Thaïlande - qui mène à la partie du village occupée par une communauté Mon. Autre attraction : un temple semi-immérgé dans le lac, témoin de la présence de l'ancien village avant la construction du barrage qui inonda la zone. Des bateaux proposent des tours.

Les plus aventuriers emprunteront la route qui part vers l'ouest à mi-chemin entre Kao Leam et Sai Yok. La route de montagne en mauvais état monte à l'étonnant village de Pilok Mine, envahi de touristes locaux les weekends mais méconnu des étrangers. Il s'agit d'un ancien village minier réhabilité pour le tourisme. L'ambiance y est hors du temps et les points de vue sur les montagnes sont à couper le souffle : y aller au lever du soleil pour admirer les mers de nuages !

Comment y aller : Avoir un moyen de transport autonome est obligatoire, soit son propre véhicule, soit en louant les services d'un minivan privé. Les routes sont goudronnées et facile à emprunter, sauf celle montant à Pilok Mine.



Idées voyage sans avion autour de Bangkok

VOYAGES



Randonnée dans le parc national de Chaloem Rattanakosin

Randonnées sportives – Camping – Nature – 3h

Le parc national de Chaloem Rattanakosin est situé dans la province de Kanchanaburi, au nord du très connu parc d'Erawan. Beaucoup moins touristique que son homologue, ce parc offre de belles grottes, cascades et une jungle luxuriante.

Il est possible de louer des bungalows ou de camper à l'entrée du parc.

La première partie de la balade est simple et accessible aux familles. Le chemin traverse longuement une grande grotte où habitent des chauves-souris.

Puis, le sentier continue vers les hauteurs,

permettant d'accéder à plusieurs niveaux de belles cascades dans la jungle. Le clou du spectacle : une splendide grotte ouverte aux ambiances d'un roman de Jules Verne.

Le chemin est marqué, il n'y a donc pas de risque de se perdre. Il est cependant raide et comprend de nombreux passages sur des escaliers escarpés. Mieux vaut porter de bonnes chaussures. Seules les familles habituées à la randonnée pourront y aller avec des enfants.

Le lieu est connu des touristes locaux mais très peu des étrangers. Une superbe escapade weekend pour les amoureux de la nature !

Comment y aller : Avoir un moyen de transport autonome est obligatoire, soit son propre véhicule, soit en louant les services d'un minivan privé. La route menant au parc est goudronnée.



Idées voyage sans avion autour de Bangkok

VOYAGES



Infos pratiques

Comment réserver un logement dans un parc national ?

Pour réserver un bungalow, il est possible de contacter par téléphone les parcs nationaux. Cela demande souvent de maîtriser la langue thaïe. Le plus simple est de réserver via le site internet officiel <http://nps.dnp.go.th/>. Il est alors nécessaire de payer au guichet d'une banque Krung Thai.

Attention : les bungalows des parcs sont d'un confort rustique. Ils permettent cependant de profiter d'une localisation privilégiée et de rester dans le parc pendant plusieurs jours sans payer plusieurs fois l'entrée.

Il n'est en général pas nécessaire de réserver pour le camping.

Lien direct vers la page de réservation :

<http://nps.dnp.go.th/reservation.php?option=home>

Caroline, pour la démarche Zéro Déchets





Lâcher prise



Vaste sujet qu'est le lâcher prise ... Communément défini comme un *Moyen de libération psychologique consistant à se détacher du désir de maîtrise*. Fortement recommandé pour une vie meilleure, un mieux-être quotidien, pour gagner en longévité... Il est, dit-on, très bon conseiller face à une décision à prendre ! Évidemment tout le monde connaît la théorie, mais qu'en est-il dans notre réalité ? Est-il si facile d'accès ?

Nous faisons notre possible, dans notre quotidien pour honorer nos engagements, être forts, tenir nos positions, faire face aux difficultés. Nous nous maintenons en tension, en vigilance, convaincus de donner le meilleur de nous-même pour garder le contrôle de situation, maîtriser notre avenir. Et pour cause, est-ce vraiment le moment de relâcher notre esprit, lorsque nos pensées et émotions sont concentrées sur la résolution de notre problématique ? Et puis ... " lâcher prise " n'est-il pas le synonyme des verbes abandonner, laisser tomber ! ?

Nous sommes plutôt enclins à envisager ce programme très prometteur... dans 3 mois... pour les vacances, à l'occasion de... en tous les cas... une fois sortis de la tempête !

Et pourtant, si retrouver ce calme intérieur nous aidait à traverser l'épreuve de manière plus efficace ?

Le lâcher prise ne veut pas dire inaction mais il demande d'agir différemment, par une pratique qui permettra une pause dans les pensées et dans l'élaboration mentale des stratégies. Elle favorisera un détachement pour observer nos préoccupations avec moins d'émotion, plus de recul, plus de hauteur.

Cette connexion à soi, ce temps de pause, est accessible au travers de différentes pratiques telles que la méditation, la pleine conscience ou la sophrologie... Cette dernière est une technique de relaxation du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux être, par la respiration. Elle permet de lâcher notre contrôle sur les choses et les événements, de nous connecter au présent. Cette pause nous offre la prise de recul nécessaire pour aborder les choses sous un autre angle, pour accepter, pour ouvrir le champ des possibles ...

Ces pratiques aident à se reconnecter à cette partie de soi porteuse de calme, de sérénité et de créativité.

Chacun de nous trouvera la sienne, unique et personnelle. Celle qui permettra de trouver le plus court chemin vers soi-même, vers l'apaisement afin de laisser émerger l'immensité de nos ressources.

A la découverte du Mahjong



Qu'est ce-que le Mah-Jong ?

Le Mahjong ou Mah-jong est un jeu de réflexion et de tactique d'origine chinoise qui se joue à quatre joueurs, avec des pièces appelées tuiles sur lesquelles sont gravés des idéogrammes et des symboles.

Associant tactique, stratégie, calcul et psychologie, ainsi qu'une part plus ou moins importante de chance, le mah-jong est un jeu très populaire en Asie orientale et dans la plupart des communautés chinoises, japonaises, vietnamiennes et thaïlandaises.

En 1998 le gouvernement chinois crée la fédération chinoise de mah-jong et en fait un sport national avec des règles officielles. Ces règles chinoises ont été reprises pour devenir les règles officielles internationales.

Le mah-jong est à l'origine un jeu d'argent se pratiquant avec des cartes monétaires qui a pris l'aspect d'un jeu de dominos (tuile en os et/ou bambou) avec le temps. Sur ces tuiles se trouvent des symboles : cercle, bambou, dragons auxquels se sont successivement ajoutés les vents, ainsi que parfois "les fleurs et les saisons". Ces symboles peuvent sembler mystiques pour les néophytes, mais il s'agit d'éviter les actes malveillants car le jeu de mah-jong étant à la base un jeu d'argent, il était essentiel d'éviter les tricheries.

Le mahjong est un mélange de rami, de domino, de poker... mais il est beaucoup plus riche dans les possibilités qu'il offre par rapport à ces familles de jeux.

Les règles du jeu simplifiées :

chaque joueur, à son tour, prend une tuile, l'incorpore à sa main puis choisit une tuile de sa main à écarter. Le but du jeu est de rassembler des tuiles identiques ou consécutives, à raison de quatre groupes de trois ou quatre tuiles, ainsi que d'une paire.



A la découverte du Mahjong

JEUX



Vision du Mahjong par Fabienne Martinez

J'aimerais vous faire découvrir une activité que je pourrais qualifier de :

- Manuelle et artistique puisqu'il s'agit de construire des murs de tuiles en entassant des perles avec un échafaudage de bambous mais avec du caractère, bien entendu.
- Arithmétique car $4 \text{ Pung ou Kong} + 1 \text{ paire} = 14$
- Honorable par la présence de Dragons
- Judicieuse car elle développe l'intelligence stratégique
- Originale si on considère la position des vents
- Novatrice puisque à contre courant, on avance dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
- Gustative car on fait un goulash à certaines occasions et surtout, we always Eat Soup With Noodle, même s'il fait Chow !

Vous avez deviné ?

Et si j'ajoute que la somme de 4 fleurs ou de 4 saisons font un bouquet généreux ?!

Good news ! It's also the opportunity to go fishing !

Scientifiquement reconnue comme une activité sociale bénéfique pour la santé cérébrale (stratégie et calcul) et émotionnelle (antidépresseur), ce jeu requiert un certain savoir-faire mais quand le vent tourne et que la chance vous sourit : MAH-JONG !

Le cerveau du joueur de Mah-Jong :

- A : All Honours
- B : Bambou/Bouquet
- C : Caractères/Chow
- D : Dragons
- E : Eat Soup With Noodles
- F : Fishing/Fleur
- G : Goulash
- H : Honneurs
- I : Il me faut la tuile blanche
- J : Je veux le bouquet
- K : Kong
- L : Le vent d'Est gagne double
- M : MAH-JONG
- N : NEWS
- O : Ouest
- P : Perle/Pung
- Q : Quel est mon vent ?
- R : Rêver de posséder une table automatique
- S : Sud/Snap
- T : Tuiles
- U : Unique Wonder
- V : Vent
- W : White elephant
- X , Y et Z : une dernière partie et on recommence...

Si vous souhaitez découvrir ce jeu, rendez-vous dans la partie activités régulières à la fin du magazine.



CLUB DE PLONGÉE FRANCOPHONE À KOH TAO BAPTÊME - FORMATION - EXPLORATION



VACANCES & WEEK-END PLONGÉE À KOH TAO



FRENCH KISS DIVERS

+66 (0)8 08 91 75 70

WWW.FRENCHKISSDIVERS.COM

INFO@FRENCHKISSDIVERS.COM

LAISSEZ-NOUS VOUS CONSEILLER POUR VOTRE VOYAGE!!
TRANSPORT - LOGEMENT - ACTIVITÉS - RESTAURANT - BONS PLANS



PADDLE BOARD



ESCALADE



**COURS DE
CUISINE**



RANDONNÉES



MUAY THAI



PÊCHE

LYCÉE FRANÇAIS INTERNATIONAL DE BANGKOK

MATERNELLE - ÉLÉMENTAIRE - COLLÈGE - LYCÉE

INSCRIPTIONS

TÉL : +66 (2) 934 8008

inscriptions@lfib.ac.th



PRE-INSCRIPTIONS EN LIGNE SUR

www.lfib.ac.th



aefe
Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger

Activités régulières bénévoles de BA

Liste des activités régulières

ACTIVITÉS
RÉGULIÈRES



Activité	Fréquence et lieu	Participation	Contact
Atelier crochet et tricot	Un vendredi par mois de 9h à 13 h dans le quartier de Sukhumvit	Participation gratuite	Patricia Brotons 092 996 8683 pat.brotons@laposte.net
Atelier d'écriture	4 à 5 séances/trimestre chez l'un ou l'autre participant	350 THB/séance de 3h30	Sylvain Cogis 084 388 8133 omolony@gmail.com
Atelier nutrition	Le premier lundi du mois de 9h30 à 12h00, quartier Sukhumvit	Participation selon le thème	Laurie Baldy 099 094 2079 laurie.n.baldy@gmail.com
Atelier photographie	Jour à définir, le lieu varie en fonction du thème	Participation aux frais (salle, photocopies)	Antoine Le Hen 061 463 2825 antoine.lehen@live.fr
Autour de la naturopathie	1er jeudi du mois de 9h30 à 12h30 à Ekkamai	Participation aux frais	Mamouchka 084 484 9410 mamouchka.simon@yahoo.fr
Badminton Sathorn	Le jeudi de 8h30 à 10h30 au Badminton de Yen Akat (Soi Yen Akat 2/3)	100 THB par séance et par personne pour la location des terrains et l'achat des volants	Dominique Boudin 096 645 4396 dominique.boudin.bkk@gmail.com
Badminton Sukhumvit	Le lundi de 9h à 11h au 71 Sports Club, Sukhumvit 71, soi 41	150 THB//heure/terrain à diviser entre le nombre de participants	Virginie Restout 097 118 5157 virginie.restout1@gmail.com
Bridge	Le jeudi de 9h à 13h chez l'un ou l'autre des participants	500 THB de cotisation annuelle + 150 THB/séance de contribution pour l'hôte	Christine Nguyen 081 816 9308 / 02 249 7695 cn3648@gmail.com
Club de lecture Sathorn	Un lundi par mois de 11h30 à 14h, chez l'un ou l'autre des participants	Participation gratuite	Stéphanie Noto 090 886 8490 bkkstefnoto@gmail.com
Club de lecture Sukhumvit	Un mardi par mois de 9h30 à 12h chez l'un ou l'autre des participants	Participation gratuite	Valérie Blanc 082 340 3763 blancvalerie01@gmail.com
Course à pied	Le mardi à 19h et le samedi à 7h au parc Lumpini	Participation gratuite	Serge Jacquemot 083 010 7262 sergejacquemot@gmail.com

Activités régulières bénévoles de BA

Liste des activités régulières

ACTIVITÉS
RÉGULIÈRES



Activité	Fréquence et lieu	Participation	Contact
Démarche zéro déchet	Rencontres en fonction des projets	Participation gratuite	Claire Darsonval 096 929 3850 zerodechetbkk@gmail.com
Espace conscience	Le jeudi de 9h à 12h à Sathorn	Participation gratuite	Isabelle Baulois isabelleb7777@hotmail.com Carine Riegert carine.riegert@gmail.com
Golf	Le mardi de 8h30 à 14h, au Vintage Golf Club à Bang Bo, Chonburi	1500 THB/séance + 200 THB de covoiturage	Christine Nguyen 081 816 9308 / 02 249 7695 cn3648@gmail.com
Mah-jong	Le jeudi de 14h à 16h Sukhumvit soi 11	100 THB/séance	Fabienne Martinez 081 734 0216 fabiennebgk@hotmail.com
Marche active	2 vendredis par mois à 8h30 à différents endroits de Bangkok	Participation gratuite	Sabrina Gatti 092 676 5788 marcheactive.bkk@gmail.com
Méthode Fransyl	Tous les jeudis midi à Sathorn (même adresse que la sophrologie, possibilité d'assister aux deux ateliers)	Participation de 100 THB/séance	Claire Bonnaud 095 450 7571 clairebonnaud@yahoo.fr
Patchwork, art textile, broderie	Le jeudi de 9h à 12h ou de 13h30 à 16h30, à Sathorn	Participation de 200 THB/séance	Myriam Lebreux 081 550 0097 mlebreux06@laposte.net
Qi gong (tchi kong)	Les lundi et vendredi de 9h à 10h, Sukhumvit 34	Participation gratuite	Pascale Trouilhat 081 773 8231 trouilhatfamily@gmail.com
Reiki	Le premier jeudi du mois	Don de 300 THB/séance pour un orphelinat	Isabel de Lestrangle reiki.isabel.bkk@gmail.com
Scrabble duplicate	Le mardi de 14h à 16h30 chez l'un ou l'autre participant	Participation gratuite	Anne Archer 080 901 3622 anne4archer@gmail.com
Sophrologie	Un jeudi sur deux à 11h, avant la méthode Fransyl à Sathorn (même adresse)	Participation gratuite	Laetitia André 093 345 2199 laetitia.andre.bkk@gmail.com

Activités régulières bénévoles de BA

Liste des activités régulières

ACTIVITÉS
RÉGULIÈRES



Activité	Fréquence et lieu	Participation	Contact
Tennis sur Sathorn	Le lundi de 8h à 10h au Smash Club, Rama III Soi 64	100 THB à l'inscription et 50 THB/séance pour le jeu libre et 500 THB pour une heure de cours	Blandine Bascouert 095 563 4397 blandine_rouget@yahoo.fr
Yoga	Les lundis de 11h30 à 13h00 à Lumpini	Participation de 300 THB/séance, les bénéfiques pour le pôle caritatif	Claire Darsonval 096 929 3850 claire.darsonval@hotmail.com

Les activités partenaires de Bangkok Accueil

Activité	Fréquence et lieu	Participation	Contact
Aquabiking	Séances en groupe, quartier Sukhumvit	600 THB/séance pour l'achat d'une carte de 5 séances valable 1 mois	Monique Sanchez 088 053 2644 monique.sanchez29@yahoo.fr www.aquabiking-bangkok.com
Empower toastmasters club	Les 3 premiers mercredis de chaque mois, de 12h15 à 13h45 à l'Alliance Française	1800 THB/semestre et 100 THB/réunion	Stéphanie Favre empowertoastmasters@gmail.com www.empowertoastmasters.com

Toutes les personnes qui proposent ou participent à une activité doivent être à jour de leur cotisation à Bangkok Accueil. La plupart des activités ci-dessus sont interrompues pendant les vacances scolaires.

Pour en savoir plus sur les activités proposées, rendez-vous sur le site de Bangkok Accueil, www.bangkokaccueil.com, rubrique Activités Régulières.

Pour toute information plus précise (adresse, matériel, détails pratiques), n'hésitez pas à prendre contact avec la personne en charge de l'activité.

Pour toute proposition de nouvelle activité, contactez : bangkokaccueil.activites@gmail.com.

Le pôle Sorties, à la rencontre de Bangkok...

SORTIES



Le pôle Sorties, à la rencontre de Bangkok. Pour explorer en groupe Bangkok et ses environs, le pôle Sorties de Bangkok Accueil organise des sorties mensuelles, à pied, à vélo, en bateau, en train à travers les différents quartiers, marchés, ou encore pour découvrir la campagne et ses temples. Des ateliers artistiques, gourmands sont aussi au programme.

Les inscriptions se font en ligne sur www.bangkokaccueil.com, vous avez accès à la procédure d'inscription dès lors que vous êtes à jour de votre cotisation.

Le calendrier de ces rendez-vous est publié sur le site de Bangkok Accueil le 1^{er} de chaque mois pour le mois suivant. (1^{er} septembre pour les sorties d'octobre, 1^{er} octobre pour les sorties de novembre...)





KIDS GO TO SCHOOL

HELP CHILDREN FROM KLONG TOEI GET ACCESS
TO EDUCATION

Support the studies of a kid with only ฿10,000 a year

We welcome any donation to provide tuition, books, material, uniform and transportation fees to facilitate the continuity of their studies.



FOR MORE INFORMATION

Fr. Alessandro Brai sx

+66 91 565 3505

alexbrai@yahoo.fr

thailand.xaverians.org

fb.com/xaveriansthailand

Christelle Célérier

+66 92 394 2540

christellecelerier@hotmail.com

Fr. Edgar Nava sx

+66 92 296 9205

enavax@hotmail.com

On est Français,
On est sympa,
On fait du bon boulot
(et on râle pas trop...)

OH
LA
LA
!!!



Graphic Design, Design et Développement de site web
Photo et Video, Social Media Management



Suzaku Productions,
agence créative française à Bangkok.

