

UN TUK TUK POUR BANGKOK

MAGAZINE BIMESTRIEL DE BANGKOK ACCUEIL


BANGKOK
ACCUEIL
Réseau
FA3

MAI JUIN 2020





Economie jusqu'à 15 % pour les membres de Bangkok Accueil

En tant que membre de Bangkok Accueil, vous pouvez désormais bénéficier de réductions spéciales à l'Hôpital International de Bumrungrad.

Sur simple présentation de votre carte membre, vous pourrez bénéficier des remises suivantes :

1 **15%** 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; Sont exclus les honoraires des médecins, la chimiothérapie, certains médicaments et certains frais de fournitures médicales.

2
10% de remise sur les soins dentaires (sauf orthodontie)

3
Remises non cumulables avec d'autres remises, promotions ou offres.

4
Si vous utilisez une assurance, les remises ne seront appliquées qu'aux coûts dépassant la couverture.

Pour plus d'information, merci de contacter par téléphone le **02 011 3111** ou par mail bhcorp@bumrungrad.com



Un scénario improbable

C'est à l'amorce d'une crise sanitaire exceptionnelle, qui restera dans la mémoire de chacun, que je me penche sur cet éditorial. Lorsque vous le lirez, celle-ci aura déjà évolué. L'humanité fait face à un scénario improbable et inédit qui va, sans aucun doute, la forcer à réévaluer ses priorités, à repenser ses valeurs, et à réinventer son futur. Il y a certainement du bien et du mieux à venir, mais nous devons tout d'abord traverser cette période difficile.

Nous pensons bien sûr en premier lieu à toutes les familles affectées de près ou de loin par cette pandémie et ses conséquences. Soyons vigilants pour protéger autrui et responsables, évitons d'être les vecteurs de ce virus ! Suivons les règles sanitaires et de distanciation sociale ne transmettons pas l'infection !

En mars, dans un souci de prévention et de diminution des risques, l'association a suspendu temporairement toutes ses activités (sorties, activités régulières, de quartier et de la francophonie). Grâce aux réseaux sociaux, nous souhaitons maintenir le lien entre tous nos membres. C'est une conjoncture inédite qu'il nous faut appréhender et maîtriser avec nos ressources. Nous suivons au jour le jour l'évolution sanitaire locale, nous vous tiendrons au courant dès que des ajustements seront possibles. Songeons à la perspective de nous retrouver rapidement dans nos groupes d'activités, déambulant à la découverte de nouveaux lieux ou devisant autour d'un apéro de quartier.

L'assemblée générale ordinaire de Bangkok Accueil, qui devait se tenir le 21 mai 2020 à l'auditorium de l'Alliance Française, est repoussée à une date ultérieure, en raison des circonstances. Dès que la situation le permettra, une nouvelle date sera fixée et communiquée. Durant ce rituel, utile et obligatoire pour la gestion de notre association, nous ferons le rapport des activités et du bilan financier, et demanderons le quitus de l'assemblée par un vote à mains levées. Il nous faudra également renouveler et compléter nos équipes. Nous aurons plus que jamais besoin de votre soutien et de votre implication : par votre présence ou en envoyant votre procuration, et encore en devenant bénévole.

Cet engagement collectif est la principale richesse qui permet à Bangkok Accueil de rayonner dans notre communauté et au-delà. C'est la diversité de nos parcours respectifs, de nos visions et expériences, qui nourrissent notre travail d'équipe, dans la bienveillance et la bonne humeur. Le renouvellement des bénévoles est une nécessité car l'expatriation est rarement permanente.

Par ailleurs, il faut savoir que l'engagement bénévole est reconnu comme une activité, qui peut être validée dans votre parcours professionnel et intégrée dans votre CV, grâce au "passport bénévole". **Bangkok Accueil fait appel à votre bonne volonté, impliquez-vous dans la vie de votre association !**

Didier Reck
Bangkok Accueil/Président



SOMMAIRE



- 1 **Éditorial**
- 2 **Sommaire**
- 4 **Contact** - Le Comité 2019 - 2020
- 5 **Charte** - Charte du Membre de Bangkok Accueil
- 7 **Vie de Quartier** - Accueil et vie de quartier
- 8 **Bons plans** - Le Club des Partenaires
- 13 **Besoin d'aide !** - Bangkok Accueil a besoin de vous...
- 14 **Assemblée générale de Bangkok Accueil**
- 15 **Confinement** - Ma classe virtuelle à Ho Chi Minh
- 16 **Psychologie** - Détour par notre météo interne en ces temps troublés
- 19 **Billet d'humeur** - L'art du massage
- 20 **Littérature** - Morgan Sportès ou la tentation de l'Asie
- 22 **Lecture** - Une année riche en lectures
- 23 **Lecture** - Le village de l'Allemand ou le journal des frères Schiller
- 24 **Equisse** - Angéla. Du Marco à l'Australie, via la Thaïlande, en vélo
- 25 **Poésie** - À la manière des haïkus
- 27 **Culture** - Qui a écrit la musique de la Marseillaise ?
- 31 **Rencontres** - Avant, après... et entre-temps
- 40 **S'investir** - L'appel de l'espèce animale...
- 42 **Instantanés** - Demain
- 44 **Écologie** - Je fabrique mes sachets à usages multiples

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 et maquette : Anikó Palánky
Assistants de rédaction : Karine Meerschman, Laëtitia Fournela, Didier Reck
Imprimé à Bangkok par : Gogoprint Thailand www.gogoprint.co.th

inspiring individuals



At KIS International School in Bangkok, Thailand all students can shine. The midsize, caring community allows KIS students to be confident and to be appreciated as an individual, with unique dreams and strengths.

“Children are likely to live up to what you believe of them.”

- Lady Bird Johnson

The school is a full IB school, offering the **International Baccalaureate Programmes** for all age groups (IB Primary Years Programme, IB Middle Years Programme and IB Diploma), ensuring an academically rigorous curriculum that not only prepares students to be successful at university, but also teaches important life skills. Please ask us about our scholarships.



Tel: +66 (0) 2274 3444

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

kis

International School
Knowledge Inspiration Spirit



Le comité 2019 - 2020

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 général			bangkokaccueil.secretariat@gmail.com
Trésorerie	Bernard TCHIGIQUE	062 467 1642	bangkokaccueil.tresorerie@gmail.com
COMITE			
Site internet et fichier membres	Dominique BOUDIN		bangkokaccueil.website@gmail.com fichiermembrega@gmail.com
Accueil	Valérie BLANC	082 340 3763	bangkokaccueil.contact@gmail.com
Activités	Karine MEERSCHMAN	090 982 4502	bangkokaccueil.activites@gmail.com
Caritatif	Christelle CELERIER	092 394 2540	bangkokaccueil.caritatif@gmail.com
Évènements	Didier RECK Laurent LETANG Dimengi DUDON Chantal BRICE	092 389 2903 083 251 6009 083 483 8549 097 130 8201	evenements.bangkokaccueil@gmail.com
Francophonie	Christèle MOUCHEL Stéphanie FAVRE	097 183 2197 083 073 9763	bangkokaccueil.francophonie@gmail.com
Magazine	Laëtitia FOURNELA Anikó PALÁNKY Didier RECK		magazine.tuktuk@gmail.com
Newsletter	Alexa UZZAN	094 434 5254	newsletter.bangkokaccueil@gmail.com
Sorties	Pascale GIELNIK Fany PERRIN-PAULUS Antoine LE HEN	097 068 1891 080 605 6278 061 463 2825	bangkokaccueilsorties@gmail.com plegielnik@gmail.com antoine.lehen@live.fr
Sponsors	David de VOS Myra PESQUET	094 493 5141 097 115 0781	afb.sponsors@gmail.com

Adhérer à Bangkok Accueil

CHARTRE



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 FRANCOPHONES

- Cours de français
- Cours de danse
- Cours de théâtre
- Cinéma pour enfants
- Animations :
- L'heure du conte
- Choco philo
- Ateliers artistiques

ACTIVITÉS CULTURELLES

- Expositions
- Concerts
- Cinéma
- Spectacles
- Conférences

POUR LES ADOS & LES ADULTES

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

SERVICES

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



02 670 42 00



INFO.BANGKOK@AFTHAILANDE.ORG



WWW.AFTHAILANDE.ORG



ALLIANCEFRANCAISEBANGKOK



AFBK

ALLIANCE FRANÇAISE BANGKOK - 179 THANON WITTHAYU, BANGKOK (MRT LUMPHINI EXIT 3) - PARKING GRATUIT

Accueil et vie de quartier

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
yahoo.com

Stéphanie Noto Celada :
090 886 8490
bkkstefnoto@gmail.com

Joanna Boistard :
095 820 7058
joanna.boistard@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

Katia Lamari :
083 063 8607
lamarikatia@gmail.com

Sophie Laboulbenne Garnier :
097 764 8863
garnier.sl.hk@gmail.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

	<p>Abode - 10% sur tout le magasin à partir de 50 000 THB www.abodebangkok.com</p>
	<p>Alliance Française - 50% sur la carte membre AF www.afthailande.org</p>
	<p>Arnoma Grand Bangkok - 10 % sur Best Available Rates (BAR) - 10% sur la carte au Mango 99 et Arnoma Terrace mc@arnoma.com</p>
	<p>Blend - 10% sur la carte hors boissons et menus spéciaux www.blend-bistro-bkk.com</p>
	<p>Blue Jade - 10 % sur les services de transport; tour, transferts, circuits "à la carte" www.blue-jade.com</p>
	<p>BNH - 10% médicaments, - 15% chambre si non assuré www.bnhhospital.com</p>
	<p>Bumrungrad - 15 % sur les règlements en liquide ou - 10 % sur les règlements par carte de crédit www.bumrungrad.com</p>
	<p>Cafe Thieves - 10% de réduction sur la nourriture et les boissons www.facebook.com/cafethievesandbar</p>

	<p align="center">Company Vauban Remise 10% sur contrat location annuel www.companyvauban.com</p>
	<p align="center">Coral Hotel - 15 % sur l'hébergement de votre choix* *Offre valable jusqu'au 30/11/2020 sur présentation de cette offre et sous réserve de disponibilité à la période souhaitée qui devra être validée préalablement par email à info@coral-hotel.com www.coral-hotel-bangsaphan.jimdo.com</p>
	<p align="center">FTCC - 100 bahts sur les ateliers emploi www.francothaicc.com</p>
	<p align="center">JulieEnBirmanie Un dîner traditionnel Birman dans un restaurant solidaire www.julieenbirmanie.com</p>
	<p align="center">Tops Online -200 BHT de remise pour toute commande mini 1800 BHT (code valable 6 fois par membre)</p>
	<p align="center">United Relocations - 10% de remise sur tous les demenagements (hors periode mai à juillet)</p>
	<p align="center">My Home Thailand - 10% sur tous nos services www.myhome-thailand.com</p>
	<p>Professeur de yoga (E-RYT500) et entraîneur de fitness personnel (ACE), propose des cours privés ou collectifs. Profitez de -15% en étant membre de BA. manu@withmanu.com</p>
	<p align="center">Natural Living Concept - Dominique Bienfait Artisan, matelas et oreillers 100% latex naturel, depuis 2003 - 10% sur les achats et livraison gratuite sur Bangkok www.natural-living-concept.com</p>
	<p align="center">Novessence Achat d'un montant sup. à 1500thb, un produit bio offert (valable uniquement au Showroom Novessence Ekamai 12) www.novessence.com</p>
	<p align="center">Mak Mak -10% pour tous les restaurants présents sur notre site en saisissant le code promo (minimum de commande de THB 300) Discounts non-cumulables www.makmakbkk.com</p>

 <p>VIVIN www.vivinmaison.com</p>	<p align="center">Vivin</p> <p>- 20% sur la première commande en ligne en saisissant le code promo (hors paniers garnis et alcools). <i>www.vivinmaison.com</i></p>
 <p>THE 51 TASTY MOMENTS</p>	<p align="center">The 51</p> <p>- 15% sur nos produits et utilisation gratuite des salles privées selon la disponibilité <i>www.the51tastymoments.com</i></p>
 <p>La Petite École</p>	<p align="center">La Petite École</p> <p>10% de réduction sur les frais d'inscription en première année <i>www.lapetiteecole.asia/th</i></p>
 <p>สมิติเวช SAMITIVEJ</p>	<p align="center">Samitivej</p> <p>Les hôpitaux de Samitivej offrent un accès gratuit et illimité à nos médecins par visio-consultation, celles-ci durent 15 minutes. Accès rapide et facile permettant de communiquer directement avec le personnel médical. Se connecter sur notre site web pour le code promotionnel</p> <p align="center"><i>www.samitivejhospitals.com/samitivej-virtual-hospital/</i></p>

Vous pourrez profiter des 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

* 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 Myra et David :
afb.sponsors@gmail.com



Savoir quelle route emprunter

S'expatrier nécessite de tout anticiper pour sa nouvelle vie



Nos services comprennent :

- Services de déménagement domestique et international
- Assurance transport
- Services d'immigration et de légalisation
- Recherche de logement
- Recherche d'école
- Services d'installation sur place

Appelez nous au +66 2 286 0050
bangkok@crowrelo.com

Go knowing
www.crownrelo.com/thailand

CROWN 
RELOCATIONS

BESOIN
D'AIDE !



Bangkok Accueil a besoin de vous

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 : **secrétaire et membre du bureau exécutif, animatrices/teurs de sorties, maquettiste pour le Tuktuk, organisatrice/teur d'événements.**

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 6 de votre magazine)






BANGKOK
ACCUEIL
Réseau
FIAFe
France

Assemblée Générale

Toute l'équipe de Bangkok Accueil vous donne rendez-vous

*Le rendez-vous sera
Repoussée à une date ultérieure qui sera
communiquée en temps voulu*

à 8h30

Salon de l'Alliance Française ()*

() 179 Wireless Rd., Khwaeng Lumpini, Khet Pathum Wan, Bangkok, 10330*

Après un petit déjeuner qui vous sera offert, l'ordre du jour sera :

- > Mot du président*
- > Rapport d'activités*
- > Rapport financier*
- > Elections du nouveau comité 2020 - 2021*

*Pour soutenir votre association,
Venez participer en personne ou envoyer votre procuration*

Pour tous renseignements contactez : bangkokaccueil.secretariat@gmail.com

LYCÉE FRANÇAIS INTERNATIONAL DE BANGKOK

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS POUR L'ANNÉE SCOLAIRE 2020-2021

MATERNELLE - ÉLÉMENTAIRE - COLLÈGE - LYCÉE

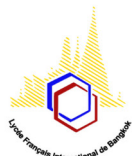


PRE-INSCRIPTIONS EN LIGNE SUR

www.lfib.ac.th

tél : 02 934 8008

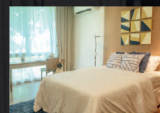
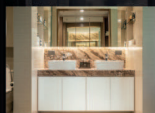
administration@lfib.ac.th



aefe
Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger

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

Ma classe virtuelle

au Lycée Français International d'Ho Chi Minh

CONFINEMENT



Je m'appelle Anaïs, j'ai 15 ans, je suis en classe de seconde et je vis à Ho Chi Minh au Vietnam depuis 2 mois et demi maintenant.

J'ai déménagé en décembre 2019 de Bangkok, et j'ai commencé les cours début janvier. Après 2 semaines d'école, les vacances du Têt (le nouvel an vietnamien), sont arrivées. C'est à ce moment là qu'au Vietnam les choses se sont compliquées, par rapport au coronavirus.

La veille de la rentrée, le gouvernement vietnamien annonce la fermeture de toutes les écoles pendant une semaine. Et tous les dimanches suivants, le gouvernement confirme cette fermeture. Nous sommes le 15 mars. Cela fait maintenant 6 semaines que je suis en quarantaine et j'entame ma 7ème semaine ce lundi. Le gouvernement a décidé de garder fermé les écoles encore pour trois semaines jusqu'aux vacances d'avril. Pour réussir à garder le rythme des cours, la solution a été de faire des classes virtuelles, sur le CNED et sur une autre plateforme.

La première semaine, comme les profs n'étaient pas préparés à ce que l'école ferme, rien n'avait été prévu pour la continuité des cours à la maison. Je n'ai donc eu aucune classe virtuelle, et très peu de devoirs. La deuxième semaine, la système a commencé peu à peu à se mettre en place et j'ai débuté les cours virtuels, une heure ou deux tous les deux jours, mais la charge de travail et de devoirs a augmenté.

De la 3ème à la 6ème semaine, un rythme plus normal a repris, c'est-à-dire que j'avais entre 2 à 4

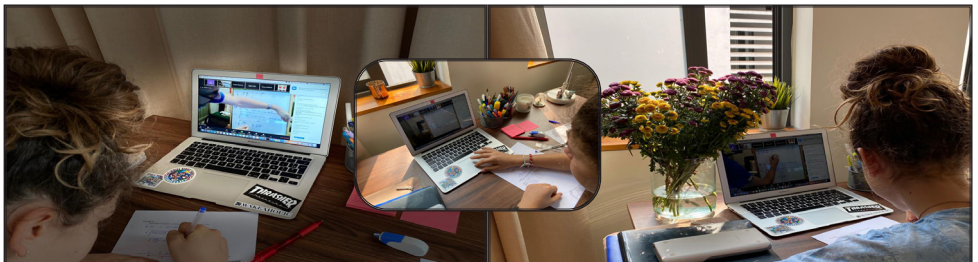
heures de cours par jour, étalées entre 8h et 17h. Parfois, de 9h à 10h, je reprenais à 11h, puis après la pause déjeuner de 12h à 13h. Cela recommençait à 15h et finissait à 17h. C'était une assez mauvaise organisation, mais les profs ont quand même essayé de faire de leur mieux pour ne pas nous surcharger en termes de travail.

Pour cette 7ème semaine, l'emploi du temps a un peu changé, j'ai cours de 8h à 14h avec une heure de permanence par jour. L'organisation est meilleure, puisque cela nous laisse le temps de faire nos devoirs l'après-midi.

Comment se passe une journée ? Lorsque c'est l'heure, je me connecte sur la plateforme. Mais, il y a souvent beaucoup de problèmes de connexion... soit le prof n'arrive pas à se connecter, soit on ne l'entend pas. Les professeurs font cours de chez eux ou de l'école, ils sont visibles sur l'écran, mais les élèves ont la caméra coupée. Chaque cours dure une heure, et il n'y a aucune pause entre deux cours. Le prof fait d'abord l'appel et commence ensuite. Si nous voulons poser des questions, on peut utiliser le micro ou le tchat. Et quand tous les cours de la journée sont terminés, il nous reste à faire nos devoirs. .

Je trouve que c'est un système assez compliqué, parce qu'il faut savoir travailler en autonomie, avec beaucoup d'implication, de motivation et de concentration. Travailler à la maison ce n'est pas facile. Je me suis tout de même habituée à ce rythme... je n'ai finalement pas hâte de revenir à l'école !

Anaïs Jousselein





Détour par notre météo interne, en ces temps troublés

Nous suivons tous l'évolution de la pandémie de Coronavirus depuis plusieurs mois déjà. Drôle d'histoire que ce virus qui était si près, mais si loin. Qui forçait un pays, puis deux, puis... tant d'autres à changer toutes les habitudes de vie de leurs populations... mais pas notre pays d'accueil, ou dans une moindre mesure. Et puis voilà, on y est ... presque. On est en « soft lockdown », sous couvre-feu. Si nous nous adaptons à cette situation bien étrange et inédite, ce n'est pas sans effort psychique. En effet, la situation que nous vivons tous nous soumet à plusieurs facteurs de stress ; relevant de ce que nous vivons localement, et de ce que nous ressentons par rapport à nos familles en France ou ailleurs.

Dans ces circonstances, chacun réagit à sa manière. Et parmi nos réactions, beaucoup sont normales dans cette situation anormale.

Il est ainsi normal d'avoir peur, d'être inquiet. Par exemple, à propos de :

- Sa santé et celle de ses proches,
- L'éloignement du milieu professionnel, la perte potentielle de revenu et de son emploi,
- L'incertitude quant à l'avenir, et donc la difficulté à se projeter,
- Le sentiment d'isolement, qui peut être renforcé par l'expatriation,
- La fermeture des frontières.

En période de pandémie et de confinement, chacun d'entre nous peut remarquer des signes inhabituels. Rassurez-vous, tout ne vous tombera pas dessus ! Mais vous pouvez ressentir, par exemple :

- Sur le plan physique : des maux de tête, des tensions dans la nuque, des problèmes gastro-intestinaux, des difficultés de sommeil,
- Sur le plan émotionnel : un sentiment d'être dépassé par les événements, une vision négative de la situation ou des événements quotidiens, du découragement, de la tristesse, de la colère,
- Nos comportements aussi peuvent changer : augmentation ou diminution de l'appétit, difficultés de concentration, irritabilité, pleurs, repli sur soi, difficulté à prendre des décisions.

Ces manifestations sont fréquentes et variables d'un individu à l'autre. Dans notre jargon, elles relèvent de ce qu'on nomme un stress adaptatif.

Pour les enfants aussi la situation peut être angoissante. Ne serait-ce que le changement de quotidien (plus d'école, plus de copains). Par conséquent, les jeunes enfants peuvent avoir peur de rester seuls, faire des cauchemars, faire de nouveau pipi au lit, être irritables, pleurer facilement, présenter des troubles du sommeil ou de l'appétit, des maux de tête ou d'estomac, des difficultés à se concentrer et à apprendre.

Les adolescents vont plus facilement voir leur sommeil ou leur appétit troublé. Ils peuvent se sentir plus fatigués qu'à l'habitude, et présenter des symptômes physiques (maux de têtes, démangeaisons). Ils peuvent avoir tendance à se replier un peu plus, refuser d'interagir avec leurs proches, et faire preuve d'agressivité. Ils expriment souvent des sentiments d'injustice, de révolte.

D'une façon générale, notre psychisme est bien équipé pour faire face au stress. Si certains de ces signes vous sont familiers en ce moments, en général ils sont passagers. Il faut quelques jours pour trouver en soi les ressources pour s'adapter. Au cours de cette période, des réflexes simples peuvent cependant vous aider à garder un certain équilibre, nécessaire à votre santé.

- Demeurez attentifs à vos sentiments, émotions et réactions. Exprimez-les,
- Restez en contact avec les personnes qui vous font du bien,
- Prenez plus de temps que d'habitude pour les activités qui vous détendent : musique, sport, yoga, arts plastiques, lecture, méditation, et... jeux vidéo aussi ! On a le droit tant qu'on n'en abuse pas. Mais aussi petits plaisirs quotidiens : cuisine, jeux en famille, et bien sûr un bon film. Se plonger dans le tri des photos de famille ou de vacances peut libérer de l'espace dans l'ordinateur, mais aussi se reconnecter à d'heureux moments,
- Pratiquez, dans la mesure du possible, une activité physique pour votre forme physique qui vous permet aussi de soutenir votre cerveau en entretenant la production de sérotonine et d'ocytocine,



- Rappelez-vous des stratégies que vous avez déjà pu utiliser pour traverser d'autres périodes difficiles. Ce sont les bonnes pour vous !
- En famille, établissez un programme commun pour structurer la journée, et éventuellement une charte pour que chacun respecte l'autre. En effet, sous tension, nous pouvons être plus susceptibles ! Rédigez ces codes familiaux ensemble, pour que chacun se sente partie prenante. Il n'est pas inutile de poser le programme ou la charte sur papier, et de laisser les plus jeunes dessiner dessus,
- Informez-vous, mais choisissez vos sources et limitez-vous : une surinformation peut être anxiogène,
- Posez vos limites. Vous ne pouvez pas attendre les mêmes choses de vous-mêmes (ni de vos proches) qu'en temps « normal ».

De nombreux conseils circulent sur internet, sous forme de messages, de vidéos YouTube, d'applications. Des messages pour s'occuper, occuper ses enfants, ne pas perdre ses muscles ni une occasion de s'instruire. C'est utile bien sûr. Mais ce n'est pas une obligation non plus ! Prendre le temps que nous passions dans les transports par exemple, pour ne rien faire, c'est autorisé ! On peut en profiter pour échanger, avec les amis que l'on n'a pas vus depuis longtemps, mais aussi pour écouter vraiment ses proches.

Quelques sources d'information de qualité :

Informations liées à la santé mentale :

http://www.lavalensante.com/fileadmin/internet/ci/ssi/laval/COVID_19/Stress__anxiete_et_deprime_associes.pdf?fbclid=IwAR1A0Lf-nJUREPTFCEPtFY50UjXS__5o-W3AVvqQP7zBl7MkEWnhEiM_aWw

http://french.xinhuanet.com/2020-03/21/c_138900468.htm

Conseils pour parler aux enfants :

<https://www.lasmat.fr/etre-assmat/techniques-professionnelles/il-faut-parler-du-coronavirus-aux-enfants?fbclid=IwAR1KQuwCvTyqjSzWVWUAI4aVskXEpBIUcEGDskHdJ1zM1dqxZ7UuL7s-1qs>

Bon courage à tous, en ces temps troublés et cette situation si particulière.

Catherine Barbier et Ludmilla Foy-Sauvag - psychothérapeutes

catbarbier@hotmail.com
sauvageludmilla@yahoo.fr



Le ronflement

peut être un signe **d'apnée du sommeil**

augmentant le risque
d'accident vasculaire
cérébral et de maladie
cardiaque



En savoir plus sur
nos traitements





L'art du massage

Contrairement au tatouage qui laissera d'irréversibles inscriptions dans votre épiderme, vous pouvez expérimenter en Thaïlande le fameux, l'incontournable « thaï massage ». La seule chose que vous pouvez éventuellement craindre est un mal de nuque passer ou des épaules endolories. Le massage thaï est à la Thaïlande ce que le bain de boue est à la mer morte, vous ne pouvez pas passer à côté. Il y a des salons de massage à tous les coins de rue, un peu à l'instar des 7 Eleven. Je parlerai ici du massage traditionnel thaï (Nuat Phaen Boran) et non des papouilles à l'huile aromatique, même si beaucoup de farang ont une nette préférence pour cette dernière version.

Le massage thaï n'est pas considéré par la population locale comme l'occupation d'une femme expatriée oisive oscillant entre manicure et coffee morning. Que nenni? Il est l'une des 5 composantes de la médecine thaïe traditionnelle et possède une vocation préventive et curative. La France verrait sans doute sa consommation d'anti-inflammatoires et antidépresseurs divisée par deux si l'Homo Hexagonus allait plus souvent se faire « remuer » et « malaxer » par des mains expertes.

Inspiré des techniques de massages indiens et chinois, le massage thaï ne s'attarde pas uniquement sur le travail des muscles du corps mais également à stimuler les lignes d'énergie (les sen) dont est composé notre corps. Ce dernier n'en recèlerait pas moins de 72 000. En fait, nous sommes tous des petits lapins roses Duracell parcourus de lignes électriques !

Certains mâles associent le massage thaï à une pratique sexuelle pimentée couleur locale. J'imagine leur déception en arrivant au temple de Wat Pho, la Mecque (vive le syncrétisme !) de cet art, où il est enseigné et où sont conservées des tablettes en pierre sur lesquelles ont été retranscrites les règles anciennes et l'histoire du massage thaï. « Et mec tu enfiles ce pyjama et tu t'allonges sur le tatami, on va s'occuper de toi ». Certes dans un temple, il n'y a pas de place à l'équivoque mais certains salons en ville doivent eux l'écrire plus clairement.

Alors massage or not massage ?

Servane Pierre





Morgan Sportes ou la tentation de l'Asie

O n le croise parfois à Bangkok, presque incognito, en voyage de recherche pour l'un de ses futurs romans, déambulant dans les rues et écumant les bibliothèques. Cette fois, il arrive avec une équipe de tournage d'Arte.

L'auteur d'une vingtaine d'ouvrages dont des best-sellers comme *Tout, tout de suite*, est traduit en des dizaines de langues, salué par ses pairs, dont Guy Debord et Claude Lévi-Strauss, récompensé par la critique (prix Renaudot des lycéens, prix Interallié) et nommé au Goncourt. Deux de ses ouvrages ont été portés à l'écran : « *L'appât* » (1995, Ours d'or à Berlin), et « *Tout, tout de suite* », réalisé par Richard Berry (2016).

Des yeux de mer à peine calmée qu'ombre une chevelure en bataille intérieure, Morgan est un homme électrique, le mouvement qui l'habite est perceptible et surtout perpétuel. Il réfléchit, il écrit, il analyse, il dévoile, il réhabilite, il témoigne.

Morgan Sportès, quel nom incroyable pour un personnage de roman ! Ça sonne comme le petit frère romantique de Corto Maltèse ! C'est votre vrai nom ?

Absolument ! Il explique bien mes origines doubles voire triples. Je suis né le 12 octobre 1947 en Algérie, qui était à l'époque une colonie française, d'une mère catholique et d'un père juif. J'y ai vécu la guerre jusqu'après l'indépendance du pays, en 1963. De retour en France, j'ai fait à Paris VII (chez les structuralistes) des études de Littérature, et obtenu un DEA d'histoire à Paris IV.

Le fait d'être né dans un pays musulman, d'un père juif et d'une mère catholique, dont le conflit larvé a peut-être conduit cette dernière à la paranoïa et à finir ses jours en hôpital psychiatrique, a eu sans doute sur mon enfance une influence d'importance, que je résumerai à



Morgan, sa traductrice Kanika et l'historien Bhumadhorn

cette formule : je fus plongé dès le biberon dans la vieille farce sanglante des monothéismes judéo-christiano-islamiques. D'où plus tard, par réaction, mon goût pour l'Asie bouddhiste...

En effet, à en croire tous vos livres ayant pour cadre l'Asie du Sud-Est ou le Japon, ce continent ne vous laisse pas indifférent !

Je raconte cet attrait dans un roman d'autofiction, *Outremer*, publié chez Grasset en 1989. Par ailleurs, j'ai enregistré en mars 2020 à Bangkok et Lopburi une longue interview avec Arte sur l'importance de la Thaïlande dans ma formation intellectuelle et l'élaboration de mon œuvre littéraire. C'est en 1973, j'avais 25 ans, que j'ai été nommé professeur de Lettres françaises à l'Université de Chiangmai, dans le cadre de ce qu'on appelait alors la Coopération militaire. C'était encore la guerre du Vietnam. Et la guerre froide, très violente dans ce pays. J'y ai débarqué en effet en octobre 1973, lors des manifestations étudiantes pro-démocratiques qui ont fini dans un bain de sang. L'armée ayant tiré sur les protestataires... De cette expérience (politique, drogue, femmes) j'ai tiré mon premier roman, contre toute attente publié au Seuil en 1982, *Siam*. Tout cela m'a amené à m'intéresser à l'histoire du pays, pays qui fut aussi une part de ma jeunesse assez



folle, pleine d'optimisme, "peace and love and marijuana », parfum des années hippies. Nos horizons se sont considérablement assombris depuis...

Votre best-seller en Thaïlande, traduit en thaï et vendu à 20 000 exemplaires, record jamais atteint pour un livre français, est Pour la plus grande gloire de Dieu, publié au Seuil en 1993. Comment est né ce roman fleuve ?

Après dix ans de recherche sur des archives manuscrites de première main, j'ai écrit cet épais roman sur le désastre de l'expédition française envoyée au Siam par Louis XIV à la fin du XVII^e siècle. C'est un peu Athos, Porthos et Aramis au pays des éléphants... et du paludisme. Avec à la clef notre premier Dien-Bien-Phu en Asie, mais un Dien-Bien-Phu en dentelles ! Ce livre fut bien accueilli en France et traduit en Thaï par Kanika Chansang, sous le Titre Ruk Siam, aux éditions Matchon. Son succès de librairie tout particulier ici s'explique sûrement par le fait qu'il ait bénéficié d'un certain retour au nationalisme en Thaïlande, puisqu'il s'agit d'une victoire thaïe contre les Français. Tout cela est relaté dans le film d'ARTE qui devrait être diffusé en septembre 2020, dans l'émission « Invitation au voyage ».

Avez-vous des obsessions thématiques qui traversent vos différents romans hors de l'exotisme que peuvent parfois générer les divers cadres spatio-temporels ?

Le thème que l'on retrouve de façon plus ou moins directe dans tous mes livres, et particulièrement dans le dernier d'entre eux, Si je t'oublie (Fayard, 2019), est la soumission croissante depuis des siècles, mais de façon précipitée aujourd'hui, du monde à la « marchandise », laquelle est en train de nous détruire (elle a détruit la belle paysannerie siamoise ces dernières décennies, comme

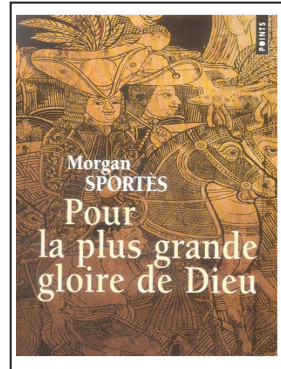
notre paysannerie depuis un siècle). En cela mes livres sont, dans le sens le plus profond du terme, des livres politiques. Ces jeunes meurtriers paumés, aliénés, que je décris dans L'appât ou Tout, tout de suite, livre aussi traduit en thaï, sont les purs produits de la marchandisation délétère de nos sociétés.

De nouveaux projets ?

Mes nouveaux projets portent sur le même thème, mais en pire : je travaille actuellement sur la trajectoire d'une bande de jeunes djihadistes français qui ont commis, entre autres, un attentat à la grenade contre une épicerie juive de Sarcelles, en 2012.

Propos recueillis par Christelle Célérier

Les romans de Morgan Sportes sont en vente aux Carnets d'Asie de l'Alliance Française

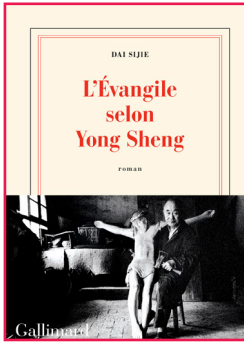




Une année riche en lectures

Quoi de plus fécond que le mélange d'idées, de genres, de styles et le partage! C'est ainsi que fonctionne notre club de lecture de Sathorn. Une rencontre mensuelle, à la fois jeune et mûre, sage ou plus délurée, mais toujours dans l'écoute et la communion d'esprit. Imaginez donc les débats autour de nos livres... en passant par des thématiques graves d'actualité, comme « Le Lambeau » de Philippe Lançon, qui fait toujours l'unanimité, ou, plus récent, « Les choses Humaines » de Karine Tuil, sujet brûlant avec le mouvement #metoo en toile de fond.

La littérature japonaise est aussi présente avec « Les Dames de Kimoto » fresque sociale sur 3 générations de femmes dépeintes par Sawako Ariyoshi, la Simone de Beauvoir du pays du soleil levant.



Original et peu connu du grand public mais non moins passionnant, « Lehmann brothers » de Stefano Massini en vers libres, il retrace avec beaucoup d'humour le début de la construction de cet empire.

À l'inverse, le « Le bal des Folles » de Victoria Mas, prix Renaudot des lycéens 2019, est plébiscité par tous. Nous sommes toutes d'accord pour dire que c'est un bon premier roman, il nous a permis de découvrir la condition de ces femmes un peu différentes, patientes du Docteur Charcot, en cette fin du XIX^{siècle}. Certaines regrettent le manque d'approfondissement du sujet.

Autre premier roman, peu connu mais qui n'a pas toujours été apprécié de la même façon, « La vérité sort de la bouche du cheval » de Meryem Alaoui. Avec ce titre surprenant qui attire (ou pas), on s'immerge (ou pas) à Casablanca, dans le journal intime d'une prostituée. Certaines le trouvent drôle et original, à l'inverse d'autres l'estiment trop vulgaire et ne leur apportant rien.

Très lu mais avec un succès mitigé, « Né d'aucune femme » de Franck Brousse a suscité la polémique au sein de notre groupe. Pour les unes, la description du destin tragique de la jeune campagnarde Rose est addictif, pour les autres ce livre est un amoncellement de violence inutile qui les indiffère.

Finalement, le roman élu "livre de l'année" par les lectrices de Sathorn est « L'évangile selon Zong Sheng » de Dai Sijie, inspiré de la vie extraordinaire du grand-père de l'auteur, premier pasteur chinois. Oeuvre terrible et lumineuse à la fois et notre coup de coeur de ce cru 2019/2020 !

Stéphanie Noto - Club de lecture de Sathorn

Le village de l'Allemand ou le journal des frères Schiller

LECTURE



Encore une année de retrouvailles mensuelles chaleureuses, au club de lecture, à Sukhumvit, pour découvrir une quarantaine de pépites soigneusement sélectionnées par toutes ces amoureuses des livres. Chaque présentation est différente, toutes ont leur style propre, le sérieux, l'humour et la délicatesse se complètent avec bonheur.

Mon premier choix de l'année, immédiat, ne me décevra pas et restera un vrai coup de coeur ! Construit sous la forme de deux journaux intimes, celui des frères Schiller, "Le village de l'Allemand" s'inspire d'une histoire vraie. Boualem Sansal nous transporte de la France des banlieues et de la montée de l'intégrisme musulman, à l'Algérie des villages en proie au GIA et ses sanglants massacres, en passant par une incroyable incursion dans les hauts lieux du nazisme.

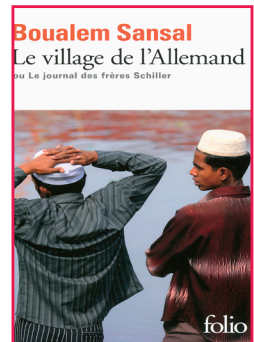
Rachel et son frère Malrich ont été élevés en France par un oncle. Leur père, cadre brillant du FLN à la retraite, est un allemand parfaitement intégré dans son pays d'adoption et hautement respecté. Il vit dans le petit village isolé d'Aïn Deb avec leur mère, algérienne.

Le drame surgit lors d'un massacre perpétré par le GIA, qui conduit à la mort brutale des deux parents. Rachel le frère aîné, exemple parfait de réussite sociale, va entreprendre une quête insensée de recherches de ses origines. Il se croyait fils de héros, il se découvrira fils de monstre... l'insupportable culpabilité de cette certitude le conduira à mettre fin à ses jours laissant à son jeune frère le triste héritage de son journal à décrypter.

Dans un style à la fois sobre et maîtrisé, l'auteur compare peste brune et peste verte et décrit de l'intérieur l'éveil de la conscience d'un gosse des banlieues, embarqué dans la grande Histoire. Nourri par la pensée de Primo Lévi, "Le village de l'Allemand" est un roman absolument captivant, bouleversant et qui, à travers les passionnants journaux intimes des deux frères, nous fait beaucoup réfléchir.

Roman magnifique, qui ne peut décevoir. À lire absolument!

"Quel pays n'a pas de vieux démons dans ses vieilles caves, quel pays n'a pas ses marchands d'armes et de rêves d'éternité, quel peuple n'a pas dans ses os deux trois gènes cabossés par l'histoire ?"



Danièle Serouvy - Club de lecture de Sukhumvit



Angela. Du Maroc à l'Australie, via la Thaïlande, en vélo

En cette fin de matinée, sur la grève de Bangsaen, deux alertes quinquagénaires en vélo (pliants), sacs et sacoches bourrées, me demandent leur chemin. Elles arrivent tranquillement, pédalant à l'économie. Un peu rondes, entre deux âges, portant en plus de leurs petits sacs étroits deux sourires de Joconde placide. Elles cherchent une guest house pas trop chère.

« Pas de problème, mesdames, il y en a plein, vous n'aurez que l'embarras du choix, en attendant prenez donc un café... »

Angela vient de Suisse... en vélo ! Elle a retrouvé son amie Milou, ici, à l'aéroport ! Elle me dit ça tranquillement, comme si c'était un voyage ordinaire.

« Je suis allé voir ma fille à puis me suis rendue à son vous dire : ma première fille je vais retrouver ma deuxième un monastère en Australie.

- Et vous êtes venue du Maroc

- Eh bien oui ! À part quelques le toit d'un bus. À Genève, partie, j'ai démissionné de quand je rentrerai en Suisse et aussi au Laos, au Cambodge, je cherche un sens à ma vie. ou quelque chose comme ça. Ici, les nonnes ont des robes aux thaïs qu'elle est habillée pas. Une nonne ne peut être au temple, elle m'a dit qu'on a beaucoup de vélos à réparer... ».



Barcelone depuis Genève, mariage au Maroc. Il faut s'est convertie à l'islam et qui est devenue nonne dans

en Thaïlande en vélo?

passages en bateau ou sur j'ai tout vendu et je suis mon travail. Je ne sais pas si je rentre ! Je pense aller Vietnam... Finalement, Ma fille vit dans une grotte, elle porte une robe rouge. blanches... Quand je dis en rouge, ils ne me croient que blanche ! En Australie, aurait besoin de moi... Il y

Le ciel est clair, les orages de mousson attendront la fin du jour. Milou et Angela, enjouées, remontent sur leurs vélos. Leurs silhouettes se dandinent puis s'éloignent et finissent par disparaître à l'ombre des palmes. La route est encore longue pour Angela... que l'appel des tropiques et des terres australes puisse lui permettre de trouver un sens à sa vie et atteindre la sérénité !

Jean-Michel Ferry
(extrait de carnets de voyage)

À la manière des haïkus

POÉSIE



“Les haïkus sont de courts poèmes japonais de trois vers respectivement de cinq, sept et cinq syllabes. Cette forme de poésie populaire répond à des règles strictes et intransigeantes : apparente simplicité -rapport à la nature, humour, non recours à l’artifice... Le haïku est considéré au Japon comme la quintessence de l’art poétique,..., mêlant dans le même temps les notions d’impermanence et d’éternité.”

"Dans le temple vide
présences invisibles
dansent les esprits"

"Le temple. Lieu de culte, de foi, de recueillement, de méditation. Lieu de l’esprit et non pas “des esprits” dont la présence supposée en cet endroit semble inhabituelle, même s’ils restent, contrairement à leurs habitudes, d’une discrétion exemplaire. D’ailleurs, de quels esprits s’agit-il ? Âmes des morts, ectoplasmes, fantômes, démons, esprits malins ? Ils restent invisibles mais si l’on sent leur présence, ceci ne reste qu’une impression sujette à discussion. Le poète croit-il réellement aux esprits ou se fait-il le porte-parole de ceux qui y croient ? Est-il vraiment sérieux ou gentiment ironique ? En tout cas, ces esprits-là n’ont rien de bien malin et ne sont pas très dérangeants. Plutôt sympathiques et tout à fait courtois de bien vouloir attendre que le temple se vide et n’effrayer personne ! Et ils dansent ! L’on en arrive donc à une lecture optimiste et à une analyse positive du texte, si l’on considère comme ludique cet aspect de leur comportement. Ils dansent ensemble: convivialité de gais lurons !

La perception que nous avons de cette danse est primordiale, car imaginons un instant que celle-ci ne soit pas une joyeuse farandole mais bien une danse macabre, un sabbat sulfureux, la manifestation de quelque rituel malfaisant. Alors le poème prend une autre tournure : le temple vide devient un lieu d’angoisse, ces présences invisibles sources de terreur, ces esprits des monstres de l’au-delà !

Tout dépendra donc de nos croyances et surtout de notre disposition... d’esprit !”

Maintenant, à toi lecteur de ressentir, interpréter, imaginer :

“Soir de pleine lune
le gong du temple résonne
là-bas un chien hurle”

“Une barque vide
au fil du courant dérive
un moine médite”

Jean Higo
Haïkus

Les graines de l’ailleurs - poèmes à la manière des haïkus et leurs éclairages
(disponible à l’Alliance Française)



ASIAN TIGERS
MOBILITY



The Relocation Specialists



Relocation Services • Move Management • Office Move
Home Finding • Visa & Immigration • Settling - In • Tenancy Management
Destination Services • Departure Services • Records Storage

Tel: +66 2687 7800

inbound@asiantigers-thailand.com, outbound@asiantigers-thailand.com

www.asiantigersgroup.com/thailand  [asiantigersmobilitythailand](https://www.facebook.com/asiantigersmobilitythailand)

Qui a écrit la musique de la Marseillaise ?



Nul n'ignore qui est l'auteur des paroles de la Marseillaise, ni les circonstances dans lesquelles ce « Chant de guerre pour l'armée du Rhin » fut interprété ! Au soir du 25 avril 1792, dans les salons du maire de Strasbourg, le baron de Dietrich, un officier du génie, le capitaine Rouget de Lisle, interprète pour la première fois ce chant de guerre qu'il a dédié au maréchal Nicolas Luckner d'origine bavaroise. Les Marseillais fédérés le chantèrent pour aller défendre la patrie que, par décret, l'Assemblée Nationale avait déclaré en danger le 11 juillet 1792. Ensuite pour les Parisiens puis pour les Français, ce chant devient la Marseillaise. Mais qui est l'auteur de la musique de la Marseillaise, de ces notes si entraînantes qu'elles firent le tour du monde des révoltes et révolutions ? Nul ne peut le dire avec certitude et les supputations sont nombreuses. Est-ce un Français, un Italien ou un Autrichien ? Essayons de percer ce mystère. Peu apprécié par Napoléon, rejeté par les rois de Louis XVIII à Louis-Philippe, ce chant révolutionnaire devint après bien des hésitations (on demanda même à Charles Gounod d'écrire un hymne national) sous la III^{ème} République, le 14 février 1879, l'hymne national et sa version officielle en six couplets fut entérinée en 1887. Mais on ne se soucia guère de l'auteur de la musique. Il était entendu que c'était l'auteur des paroles lui-même. Claude Joseph Rouget de Lisle (1760-1836) est un petit noble natif de Lons-le-Saulnier affecté à la garnison de Strasbourg comme officier du génie. Il fait la connaissance du maire de la ville en fréquentant la loge maçonnique. Ce n'est pas un révolutionnaire, mais les frontières sont menacées par les Prussiens, les Autrichiens. Il sera d'ailleurs destitué, fera de la prison avant d'être réhabilité en 1795. Quittant l'armée pour le négoce, après de mauvaises affaires, il fit de la prison et finit ses jours avec une pension et la Légion d'Honneur. Mais il échappa à la guillotine, ce qui ne fut pas le cas du maréchal Luckner, guillotiné en 1794. Rouget de Lisle jouait assez bien du violon mais il était totalement dépourvu de talent musical et incapable d'écrire trois notes. Pour preuve, dans une lettre, le compositeur André Grétry auquel il avait adressé les paroles de la Marseillaise, lui

avait demandé qui avait écrit la musique. A Strasbourg, Rouget de Lisle fait aussi la connaissance d'Ignace Pleyel (1757-1831) d'origine autrichienne, compositeur et organiste et plus connu aujourd'hui pour sa marque de piano. Pleyel est plutôt royaliste. Rouget de



Rouget de Lisle et Ignace Pleyel



Lisle se serait adressé à Pleyel pour la musique. C'est une hypothèse fréquemment retenue. Mais un autre musicien est aussi cité, Joseph Frédéric Edelmann (1749-1794) présent lui aussi à Strasbourg auquel Rouget de Lisle aurait pu aussi s'adresser. Edelmann est né à Strasbourg. Claveciniste et pianiste de renom, il s'installe à Paris en 1774 mais revient dans sa ville natale en 1789. Il a donc pu rencontrer Rouget de Lisle en 1792. Fort malheureusement pour lui, à la



suite de diverses intrigues politiques, il est guillotiné le 14 juillet 1794 avec son frère. Mais le problème se complique car ni Pleyel ni Edelmann n'auraient « inventé » la musique de la Marseillaise car le thème de notre hymne national se rencontre dans des œuvres bien antérieures à 1792. En remontant dans le temps, on le rencontre dans l'oratorio Esther écrit en 1787 par Jean-Baptiste Grisons (1746-1815), musicien oublié de nos jours. On en trouverait un écho dans le credo de la 4^{ème} messe solennelle

Viotti quitte la France pour l'Angleterre et reviendra en France grâce à Louis XVIII et sera directeur de l'opéra avant de retourner en Angleterre pour y mourir en 1824. Mozart appréciait Viotti pour ses talents de violoniste ; il eut certainement connaissance de cette pièce musicale. Pleyel connaissait aussi l'œuvre violonistique de l'Italien. On peut légitimement supposer que cette pièce « Thème et variations » de Viotti a très largement inspiré les auteurs de la musique de la Marseillaise. Les emprunts de thèmes musicaux entre



Mozart

écrite en 1776 par un maître de chapelle allemand dans le Palatinat, Holtzmann. En 1786, Mozart, oui Mozart, le cite dans le second mouvement du son 25^{ème} concerto pour piano K 503. On y entend très nettement, sur 1 minute 30, les premières mesures de la Marseillaise. Enfin, en 1782, après avoir voyagé Allemagne, Pologne et Russie, arrive à Paris un compositeur italien, Gian-Battista Viotti, né en 1755 à Fontanello. Violoniste virtuose – il sera le fondateur de l'école française de violon – il entre au service de la reine Marie-Antoinette. Il a dans ses cartons une œuvre intitulée « Tema e variazioni per violino e orchestra en do maggiore », thème et variations en do majeur ; c'est quasiment la musique de la Marseillaise.



compositeurs étaient fréquents au XVIII^{ème} siècle, la notion de propriété intellectuelle n'existant pas encore à l'époque. Bach n'a-t-il pas parfois emprunté à Vivaldi ? C'est sans doute ce que fit Rouget de Lisle aidé par Edelmann ou Pleyel. Ainsi notre hymne national, qui servit d'hymne lors de tant de combats contre l'oppression et la tyrannie dans nombre de pays, aurait été écrit par un français, sur une musique d'origine italienne et dédié à un Allemand (un Bavaois puisque l'Allemagne n'existait pas à cette époque). En souvenir du maréchal Luckner, le carillon de sa ville natale, Cham en Bavière, sonnerait toujours la Marseillaise. L'hymne français est donc devenu aussi un hymne européen.

Pierre Sautai



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



THE WORLD MOVES WITH US

Etablie en Thaïlande depuis 1958, nous faisons partie du réseau Harmony Relocation Network avec plus de 1200 bureaux répartis dans plus de 180 pays.

Nos services:

- Déménagement international/local:
 - . emballage professionnel
 - . garde-meubles
 - . transports maritime et aérien
 - . assurance
- Services de Mobilité :
 - . recherche de logement
 - . assistance scolaire
 - . programme d'orientation
 - . formalités administratives

HK TRANSPACK (THAILAND)

59/44 Soi 26 Sukhumvit Road,
Klongton, Kongtoey, Bangkok 10110
Tel: +66 (0)2 259 0088 Fax: +66 (0)2 258 5281
Website: www.hktranspack.com

Contact: **Cecilia Redon**

Mobile : +66 (0)8 7516 3277

Email: cecilia.redon@hktranspack.com

MEMBER OF



GLOBAL ALLIANCE



Avant, après... et entre temps

RENCONTRES



Sur le modèle « avant-après » de changement radical, voire de « transfiguration », le TukTuk vous propose une série de portraits de francophones aux vies multiples.

L'expatriation, cela n'est ni les cocotiers des vacances éternelles, ni le baigne d'une culture autre que l'on passe son temps à comparer à celle de la France, tout en la critiquant. C'est plutôt l'opportunité de la découverte d'un nouveau pays et de soi-même.

Les personnes interviewées sont le fruit d'une expatriation intelligente, choisie ou non au départ, et dont ils ont su tirer le meilleur. « Nul n'est prophète en son pays » dit le dicton et c'est vrai dans le cas de ces nouvelles vies qui ont, pour la plupart, éclos hors du carcan parfois sclérosé de leur société d'origine.

Être ailleurs c'est l'occasion d'être autre, et pourquoi pas vraiment soi-même ?

Dans la liberté d'oser, de faire, de se transformer et de vivre sa passion, ces francophones témoignent de leur épanouissement et nous invitent, pourquoi pas, à en faire de même.

Christelle Célérier

Catherine Inthavong artisane d'art

On entre dans cette boutique de meubles antiques et de création sur lotus, comme on entre dans un temple. Non qu'il faille se taire ou courber l'échine devant le très haut, mais parce que la présence de Catherine, chef d'orchestre du lieu, nappe l'atmosphère de toute la douceur de sa voix, de son regard et de ses gestes. Heures suspendues à l'ombre des végétaux, les lotus, que l'on peint ou que l'on laque, dans la soutenable légèreté de l'être en création.





Avant

Après des études de commerce et gestion en France, très vite cette jeune bretonne, fidèle aux grands voyageurs de sa région, prend le large en direction de l'expatriation. Au compteur 2020 : 13 ans en Chine et Taiwan et 12 ans à Bangkok. Au total, 25 ans d'Asie. Cette sinologue, avant de faire courir ses pinceaux sur les nervures de lotus, faisait galoper ses doigts sur les chiffres de son clavier d'ordinateur. En d'autres termes, Catherine était gestionnaire budget et responsable ressources humaines, à, par ordre d'affectation, Wuhan, Shanghai, Taipei, Bangkok, Beijing, Shanghai, Bangkok

Après

Les métiers de l'artisanat d'art et en particulier la laque l'ont toujours intéressée. En 2011, elle démissionne et choisit Bangkok, une ville où elle avait habité en 2000. *« J'ai eu un métier passionnant qui m'a fait voyager et qui m'a permis d'acquérir une très belle expérience. Cependant, une certaine usure s'est installée, et une envie d'autre chose s'est fait sentir ».*

En 2012, elle monte un projet commun avec son mari : Himapan Gallery. Les érudits que nous sommes, auront tôt fait de reconnaître la racine sanskrite « Hima », neige (aussi en thaï d'ailleurs) comme dans « Himalaya », et « pan », forêt, nature, totalité et notre petit dieu grec à la flûte traversière.

Himapan, lieu sacré aux pieds du Mont-Meru dans la mythologie hindoue, où naissent tous les petits monstres et demi-dieux pas très sympathiques.

« Au début la galerie n'était qu'une galerie de meubles antiques asiatiques. Petit à petit nous avons souhaité faire de cet endroit un lieu vivant, d'échanges et de rencontres. Nous avons commencé par des activités ponctuelles comme la calligraphie chinoise, la peinture sur feuille de lotus, puis la laque. »



Aujourd'hui

La galerie ne désemplit pas, bénéficiant de surcroît d'un véritable engouement pour les activités manuelles et artistiques et les secteurs du loisir créatif. En 2013, le succès des ateliers de peinture de lotus est tel qu'un vrai studio d'art se monte, ouvert 6 jours sur 7. Les membres de Bangkok Accueil le connaissent bien. *« Maintenant, l'activité d'Himapan Gallery s'articule autour de 3 axes : la vente de mobilier antique asiatique, le studio d'art et de loisir créatif, la fabrication de panneaux en feuilles de lotus pour l'exportation (Japon, États-Unis, Europe). Par ailleurs, nous venons de mettre au point une activité "squelette de feuilles et résine", nouveau concept que nous proposerons à nos clients, à nos distributeurs et partenaires à l'étranger. Il est important de se renouveler. »* Catherine se lance aussi dans la vente en ligne de produits « ateliers en kit ».

Himapan Gallery Bangkok, Sukhumvit 31, tel 02 662 0697 - www.himapanbangkok.com

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



88TTN AVENUE NANGLINCHI
BANGKOK 10120 THAÏLANDE



lmt.lovetender@gmail.com
+66-26782048

DÉJEUNER • 11.00AM - 14.30PM
DÎNER • 17.30PM - 22.00PM
FERMÉ LE MARDI

Depuis 60 ans

LE CHOIX MALIN POUR
VOS VACANCES EN EUROPE



Depuis 60 ans, nous vous faisons bénéficier
d'une Citroën neuve lors de vos séjours en Europe,
assistance, assurance et kilométrage illimité inclus.



Sylvain BERNARD
citroentt@gmail.com
sylvainjmbarnard@gmail.com



CITROËN

CAR-2-EUROPE

Offre promotionnelle valable sur les modèles Citroën pour une livraison jusqu'au 31/12/2020 inclus en fonction des stocks disponibles et pour tout contrat CAR-2-EUROPE d'une durée de 21 jours minimum.



Amélie Yan Gouiffès

experte en relèvement post-crise et résilience, coach et formatrice en prise de parole en public

Elle a quitté Bangkok il y a plus d'un an pour l'Espagne, mais son sourire, son enthousiasme à toute épreuve et la pétillance de ses yeux n'ont pas laissé indifférents ceux qui ont croisé sa route.

Avant

Née en France dans les années 70, elle commence son expatriation dès le DEUG en poche pour apprendre l'espagnol en Espagne. Six ans plus tard, elle se lance dans une carrière dans l'humanitaire en tant que coordinatrice de projets pour les cellules de crise, naturelle ou politique. Ses différentes missions pour la Croix Rouge, l'Union Européenne, Handicap International entre autres, l'emmènent sur tous les continents.



Après

Alors qu'elle pouponne ses deux garçons, dont le dernier vient juste de naître en Thaïlande, elle sent qu'elle arrive au bout d'un cycle professionnel. Un « appel », tellement fort mais à la fois vague se fait entendre. C'est en recevant un email sur la puissance du coaching qu'Amélie décide de suivre une formation en ligne, entre couches, allaitement et missions humanitaires. *« Je devais prendre une décision énorme : quitter une carrière établie et passionnante pour suivre cet appel de l'âme et toutes ses inconnues. La clé ? Ecrire, noter toutes les idées, pour se désencombrer la tête, prendre du recul et croire en son courage et en la magie en dehors de la zone de confort »*. L'annonce de son changement de vie alors qu'elle reçoit sa certification de coaching, est une surprise pour son entourage personnel et professionnel. Un milieu et de nouvelles personnes, un programme de mentoring à la chambre de commerce, une autre manière de parler, de vivre et de rire : une révolution. Et peut-être un nouveau credo : *« Il faut oser s'affranchir, grandir et voir en grand pour véritablement marquer et vivre son empreinte dans le monde. »*

Aujourd'hui

Une expatriation en Espagne devient propice à la créativité pour Amélie. C'est l'explosion de nouveaux projets : cours en ligne en anglais/français/espagnol sur comment se présenter en 60 secondes (*« Elevator Pitch »*), développement de son label *« Be&Become »*, un livre *« Speak&Live your legacy »*, écrit en anglais et traduit en espagnol pour l'instant (en vente sur Amazon et en librairies), des sessions de coaching en entreprise sur la résilience et la mobilisation de ses ressources intérieures en période de crise, encore et toujours des missions sur le terrain avant ou après catastrophes, et aussi une reconnaissance : *« Woman of the Month pour le Digital Business Women Network de Bangkok. »*



Amélie prévoit de revenir prochainement à Bangkok pour présenter son livre, dont elle résume ainsi l'essence : *"Nous sommes tous à la recherche d'un sens dans notre vie personnelle et professionnelle. À travers l'histoire de 6 personnes extraordinaires en Colombie, Guatemala, Corée du Nord, Cameroun, Bosnie-et-Herzégovine et Afghanistan, je montre que notre première ressource en situation de crise, c'est nous. Ressource immense, il suffit juste de s'y reconnecter. C'est ce que j'aime appeler notre diamant intérieur, le joyau de notre essence singulière et le cœur de notre résilience."*

Vous pouvez contacter Amélie sur son site www.ameliepeaks.com, la suivre sur FB, Instagram, Youtube et trouver de nombreuses vidéos et programmes, entre autres sur la reconnexion et le renforcement de notre résilience, bien utiles en ces temps troubles du Covid19.

Séverine Choisez entrepreneur

Séverine déteste la féminisation des métiers (dixit). Plantureuse et glamour, elle en impose par sa gorge aussi généreuse que sa personne. Est-elle sortie d'un film des années 50 américain ? Elle en jette comme une star d'Hollywood, solaire, impeccable et ...farfelue.

Avant

Diplômée en 1994 d'un BTS en design et textile en Belgique, son pays d'origine, elle part pour une première expatriation au Congo Brazzaville, de 1999 à 2001. Puis, après un retour en Belgique, Séverine s'expatrie à nouveau à Bangkok, où elle y réside, ou presque, entre ses diverses tours du monde, depuis 2010. Tour à tour, commerciale dans le pharmaceutique au Grand-Duché de Luxembourg, fleuriste au Congo, secrétaire des ventes dans l'industrie automobile en Belgique, cadre dans l'industrie pharmaceutique en Belgique, maman à temps plein depuis 2010.

Après

Après une petite dépression due au départ de ses enfants après le Bac, Séverine décide de se reprendre en main. Elle commence par écrire un livre, Le guide de l'étudiant (ancien expat.), puis un deuxième, Les aventures d'Indiana Pruneau en Russie, qu'elle signe « Hexomédine », son nom de plume, disponibles sur Amazon.

« Mais même si l'écriture est quelque chose qui me plaît, c'est une activité solitaire. J'ai donc réfléchi à ce que j'avais vraiment envie de faire, et ça, c'était rentrer chez moi. »



Chez elle, ce n'est plus la Belgique, mais... le Périgord, véritable coup de foudre pour cette région de France, où, avec son mari, elle a acheté une maison il y a 5 ans. *« Mais que faire ? Que me manquait-il pour que mon bonheur soit complet là-bas ? C'était le shopping... Mais pas n'importe lequel. Je ne trouve pas de vêtements en France, ou très difficilement car je ne rentre plus depuis très longtemps dans les tailles "classiques". Je me tourne donc vers internet depuis des années pour me procurer des tenues dans lesquelles mon format XXL peut rentrer, ou je glane ci et là de jolies pièces dans les pays anglophones, plus ouverts aux rondes. »*



Aujourd'hui

Séverine décide donc d'ouvrir dans le Périgord un magasin de mode féminine pour toutes les femmes, « *parce que toutes les femmes sont belles. Je n'avais aucune envie de rentrer dans une guerre minces-rondes. Je n'avais aucun espace pour aller faire les boutiques avec ma copine au petit format. C'était donc ça que j'allais faire, une boutique d'où aucune femme ne serait exclue, où l'on pourrait aller en bande de filles passer un moment convivial. J'avais créé (ou recréé) la mode inclusive.* » Un local trouvé, puis une deuxième pour les accessoires dans sa ville d'adoption, et très vite, une belle opportunité d'en prendre un troisième en Haute-Vienne. 3 magasins, 6 collaboratrices, « *parce que SWEY (belle en thaïlandais) est une entreprise de femmes, avec et pour les femmes.* » Ouverture prévue dès la fin du COVID-19, entre-temps ouverture du site internet www.swey.fr, création de sa propre production, du 36 au 60, voire 64 dans le futur, avec, point très important, des fabricants qui sont aussi des femmes.

« *L'avenir, je le vois en grand. Notre magasin d'accessoires va s'enrichir d'une gamme de parfumerie, et nos magasins vont voir arriver la lingerie de nuit, puis celle de jour.* ». Actuellement en recherche de nouvelles opportunités d'ouverture en Nouvelle-Aquitaine, l'objectif dans un futur proche : *se développer partout en France.* »



Michael Deloffre artiste

Tout dans la pénombre de son salon de Sathorn respire la beauté naturelle d'une âme d'artiste. Michael Deloffre, peintre et sculpteur de renommée internationale, a eu bien d'autres vies avant d'être un artiste à plein temps.

Avant

Originaire du nord de la France, c'est à l'âge de 3 ans que Michael part vivre en Afrique avec ses parents. Ses études l'amènent à réaliser son premier rêve : celui d'être photographe de guerre. Dès 16 ans il couvre son premier reportage sur la guerre de Chypre. Il opère sur plusieurs zones de conflit durant plusieurs années, jusqu'à ce qu'une prise d'otage avec tir de balles au Liban l'arrête. Afin de financer ses reportages, il collabore en free-lance au cabinet Yves Furet pour former des leaders politiques et des capitaines d'industries à la



diction et à la prise de parole en public. Il rencontre Jean-Luc Lagardère, qui lui demande de former les cadres dirigeants de son groupe. En quelques années, Michael grimpe les échelons, et finit par créer sa société de télécommunication, qu'il revendra quelques années après, à Matra. Puis Michael lance une société en stratégie de développement international à Abu Dhabi. 14 bureaux dans le monde vont l'entraîner à vivre et travailler sur tous les continents. « *Tous les mois, je faisais le tour du monde. Je passais parfois plus de 40 heures en vol par semaine.* »

A 36 ans il monte sa chaîne de télé aux US et au Canada. Le concept, encore un autre : des écrans dans les lieux publics, animés par des émissions courtes et des écrans de publicités. Son but, vendre cette dernière entreprise, pour pouvoir se consacrer à la peinture. Atteint par une crise cardiaque et un double pontage, il revend sa société à Ted Turner, moins bien qu'il l'aurait escompté...



Après

En parallèle à ses activités, Michael peint depuis l'âge de 30 ans. Désormais, il peut consacrer entièrement sa vie à sa passion. En 2000, lors d'un voyage en Indonésie et en Thaïlande, dans la forêt tropicale, il s'arrête sur des racines et des branches de bois mort : « *je voulais leur redonner vie en en faisant des œuvres d'art* ». Précurseur en la matière, ses sculptures font sensation sur le marché de l'art, salons et expositions à foison dans le monde entier, il est encouragé par une clientèle de prestige: Sting, Kevin Costner, Michael Schumacher ...

« *Tous les mois je venais en Thaïlande pour venir chercher ma matière première. Il était donc plus judicieux d'y vivre.* » Il s'y installe en 2005.

Aujourd'hui

« Maintenant, je ne me consacre plus qu'à la peinture. Je suis passé des nus figuratifs et pointillistes de mes débuts inspirés par mon travail photographique, à l'abstrait qui me permet de mieux exprimer et partager mes sentiments, mes réflexions sur le monde et la vie. Créer est ma raison de vivre ». Michael Deloffre a une galerie au So Sofitel de Sathorn, dans laquelle sont exposées ses toiles aux pigments naturels et à la poussière d'or, ainsi que des antiquités provenant de sa collection personnelle accumulée depuis 40 ans. Il termine aussi un livre sur la naissance de l'Islam : « *Rappeler la vérité historique me paraît utile afin de corriger la confusion qui règne au sein de tous concernant cette religion.* »

md@michael-deloffre.com

Galerie Michael Deloffre, So Sofitel/ Bangkok (Sathorn)



Golden Horse Riding Club

Golden Horse Riding Club

Professional Dressage Horse Riding Academy

Horse Activity is one of the important skills for everyone who loves horses and has a dream to sit on horseback. Horse activity is the starting point to build rapport between riders and horses and allow children learning how to improve the way of communication.

“ Let’s find out and experience how the benefit of horse riding value to your health, mental and emotional. ”

“GOLDEN HORSE EVENT”

- GHRC Dressage Annual Competition
- Horse trail
- Pony Fancy Competition
- Pony Camp
- Dressage Clinic for Beginner Rider
- Doggy & Horse Day
- Game Day Music

Please follow our FB Page & IG to find out the Date and time of horse activities.

📍 Moobann Nakkeela Soi 12
Krungthep-Kreetha Rd. Sapansung Bangkok
☎ 02-1206526, 062-3944624
✉ goldenhorse.ghrc@gmail.com
🌐 www.goldenhorseridingclub.com
📱 Goldenhorseridingclub
📷 goldenhorseridingclub_official



COME AND JOIN US IN OUR HORSE ACTIVITIES “GOLDEN HORSE EVENT”



Kart loisir

Enfants / Débutants / Expérimentés
mais aussi Groupes et Entreprises



www.easykart.net
+66(0)86 028 0880

BANGKOK "Arrive & Drive" Daily 13.00 - Midnight



Bar & Restaurant panoramique

"RCA Plaza"
5 mn de
Sukhumvit

PATTAYA "Arrive & Drive" Daily 10.00 - 01.00 am

"Bali Hai Pier"
a 200 m de
Walking Street



2 Tracks
✓ Beginners
✓ Advanced

Bar & Restaurant panoramique



L'appel de l'espèce animale...

...est d'autant plus puissant qu'il est muet (Gandhi)

En 2005, je vivais en Inde. Lors de la journée des associations à l'Alliance Française de Delhi, mon amie Marie-Ange et moi-même tenions un stand : stérilisation et vaccination des chiens des rues, le mien, et soutien aux enfants des (mêmes) rues, le sien. Monsieur l'Ambassadeur arrive alors avec son escorte : « *Une petite pièce pour les chiens des rues ?* », lui lançais-je dans un élan jovial. « *Je préfère donner pour les enfants des rues* », me répondit-il dédaigneusement. « *L'un n'empêche pas l'autre, ne voyez-vous pas que tous les êtres vivants sont interconnectés, surtout ceux de la rue ?* » La rage en l'occurrence fait des milliers de morts en Inde chaque année. Sur ce, sans me répondre, il sort un billet de 20 roupies (10 bahts) et le glisse avec une fierté pleine de déférence dans l'urne de mon amie sous les flashes du photographe local.

Plus inspirante est l'anecdote du dieu hindou Krishna, vous savez, celui qui est bleu et joue de la flûte, qui, voyant un bœuf se faire lacérer, se mit à ressentir les coups et vit son corps saigner comme celui de l'animal. On ne prêche certes que les convaincus, mais on peut cependant les pousser à l'action par l'information. Le saviez-vous ?

Ils sont un groupe de volontaires, venant de Thaïlande et de tous les pays du monde. Leur FaceBook "Bangkok Pet lovers", compte plus de 5000 membres. Ensemble ils ont monté une association « Soi Dogs Matter », qui soigne, stérilise, vaccine, des centaines d'animaux des rues chaque année. Adoption facilitée, hébergements en famille d'accueil d'animaux convalescents, et surtout ces fameux cafés les samedis: cat et puppies cafe. Sans oublier la vente de produits, sacs ou t-shirts faits à partir d'emballages alimentaires pour animaux et les toutes nouvelles classes de yoga avec chiots ou chatons. Superbe thérapie et moments de joie assurés. J'ai testé pour vous.

Rencontre avec Iza Mirzakhanian, la fondatrice, avec un groupe de proches, de Bangkok Pet lovers et de Soi Dogs Matter.

Précise et efficace, Iza allie les bons sentiments au bon sens. Cette jeune femme dynamique et à l'esprit pratique, a étudié le journalisme et travaillé à la TV publique arménienne. Il y a 15 ans elle arrive à Bangkok et se consacre aujourd'hui sans relâche à la cause animale.





Voici quelques chiffres plus que parlants pour l'année 2019 : 179 chiens adoptés contre 8 chats, 222 chiens stérilisés et vaccinés, 200 kits de traitements parasites donnés et utilisés en province pour les chiens des rues. La fameuse « Soi Dog Foundation » donne gratuitement les vaccins et les services de sa petite clinique ambulante pour faire les stérilisations gratuitement. *« Bangkok Pet Lovers a été créé en 2016 par Emma Seannel et j'ai très vite repris le groupe dès son départ de Thaïlande. L'objectif de ce groupe était qu'il devienne une plateforme pour tous les amoureux des animaux qui veulent faire plus pour les chiens ou les chats des rues, mais ne savent pas comment. »*

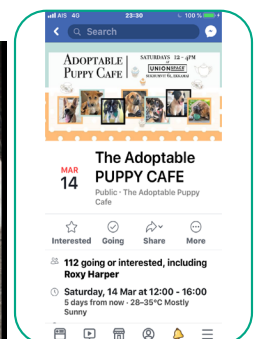
Pari tenu et réussi : on y trouve nombreuses informations et des liens utiles, des contacts diverses et variés de l'attrapeur de chiens au doggy-sitter en passant par le dog walker ou promeneur de chiens en français, des vétérinaires abordables, le tout testé et approuvé par l'équipe de choc qui s'appuie sur les 5000 membres, constituant, par leur lieu de résidence, un quadrillage de toute la ville et signalant des animaux blessés ou malades.

« Dès qu'un animal est signalé on y va avec un vétérinaire et on les garde en convalescence jusqu'à ce que nous trouvions une famille d'accueil provisoire ou d'adoption définitive. Nous voulons protéger et limiter les animaux des rues, c'est pourquoi nous avons fondé « Soi Dogs Matter » avec Joanne Norksompong et Sutthilak Tripet. Le but : stériliser le plus possible. Grâce à Soi Dog Foundation nous avons les services d'un vétérinaire gratuit mais nous avons toujours des frais : l'attrapeur de chiens, les transports avec les animaux convalescents et les allers-retours avec la clinique le cas échéant, ... Souvent on arrive dans un quartier pour stériliser et on trouve des animaux blessés ou malades avec des chiots ou des chatons. »

Si vous aimez les animaux et souhaitez vraiment faire des actions qui ont un sens pour eux, je vous engage à venir aux événements diverses et variés que vous trouverez sur les différents FB, et à donner de votre temps et/ou de votre argent pour soutenir cette équipe et cette action majeure pour notre société.

FB : Bangkok Pet Lover - FB : Soi Dogs Matter
Iza@mirzakhania.com - Line : izamirza

Christelle Célérier



Demain

Âgé de cent mille ans, j'aurai encor la force
De t'attendre, ô demain pressenti par l'espoir.
Le temps, vieillard souffrant de multiples entorses,
Peut gémir : le matin est neuf, neuf est le soir.

Mais depuis trop de mois nous vivons à la veille,
Nous veillons, nous gardons la lumière et le feu,
Nous parlons à voix basse et nous tendons l'oreille
À maint bruit vite éteint et perdu comme au jeu.

Or, du fond de la nuit, nous témoignons encore
De la splendeur du jour et de tous ses présents.
Si nous ne dormons pas c'est pour guetter l'aurore
Qui prouvera qu'enfin nous vivons au présent.

Robert Desnos







Je fabrique mes sachets à usages multiples

Dans la rubrique "refuser les sacs en plastique", voici une idée simple pour ré-utiliser son papier. On en a tous un peu à portée de mains ! Alors, comment redonner une deuxième vie, transformer ces « déchets » en ressource, que ce soit le papier du journal, des magazines, des feuilles de brouillon, des pubs (oui ça existe encore) ou du vieux papier cadeau récupéré ? En fabriquant par exemple soi-même, suivant ses propres besoins, des sachets sur mesure !

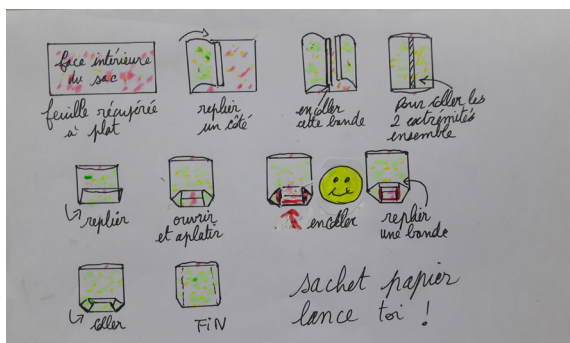
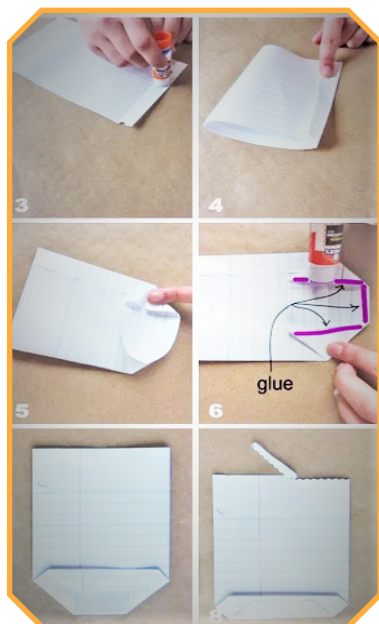
Ces sachets peuvent servir de :

- poubelle dans la salle de bains ou toilette pour des déchets secs,
- rangement de petites choses ou vide-poche,
- sachet « cadeau »,
- et avec un peu de créativité à beaucoup d'autres choses, à vous de jouer !

Voici un modèle pour apprendre la base de la fabrication de ces sachets faciles et rapides à faire en 3 minutes. Ensuite, il suffit d'ajuster la taille, l'épaisseur des feuilles, le nombre de feuilles en fonction de l'usage, les coloris, brillant ou mat, une ficelle pour les poignets si on veut, bref, tout pour le « fun » !

En plus de la feuille de papier à recycler, il faut une paire de ciseaux et de la colle. Pour un sachet à partir d'un modèle de feuille de type A4, voici des illustrations pour vous aider à passer à l'action.

L'équipe DZD (démarche zéro déchet)





QUALITY - TRENDY - DURABLE

BE READY FOR
THE NEW SCHOOL YEAR 2020

BE DIFFERENT



WWW.LITTLEFROGGIESSUPPLIES.COM
CONTACT@LITTLEFROGGIESSUPPLIES.COM

