

Le bouddhisme tibétain en Suisse

ou comment les exilés tibétains vivent-ils leur religion loin de leur pays ?

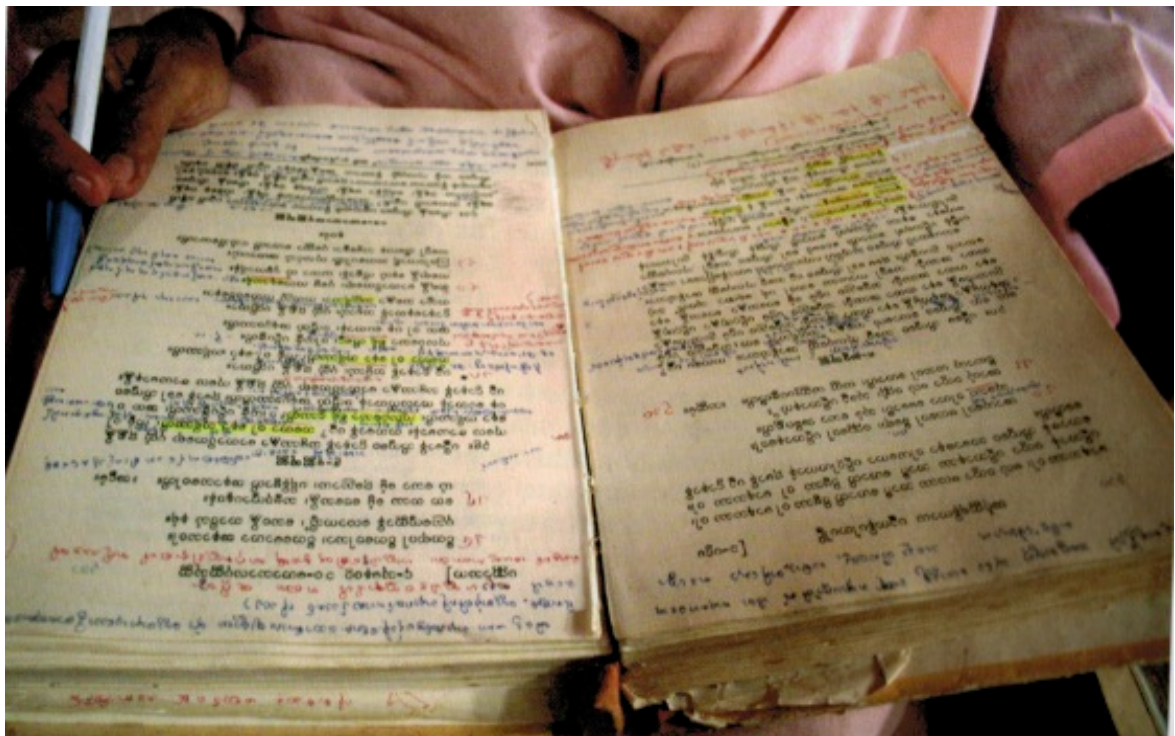


Image : *Pèlerin*, hors-série, mai 2008, p.10

Professeur responsable : Monsieur D. Berret

Expert : Madame A. Mahon

Lycée cantonal de Porrentruy

Février 2013

Préface

Pour la réalisation de ce travail de maturité, mon choix s'est porté sur le thème du bouddhisme tibétain en Suisse, pour plusieurs raisons. Tout d'abord, j'avais décidé de réaliser cette recherche en science des religions, mon option complémentaire. Mon deuxième critère était d'en profiter pour vivre une expérience humaine. Pour terminer, je souhaitais traiter un sujet qui soit plutôt d'actualité. En rassemblant ces envies, en écoutant les propositions de mon entourage, en me renseignant sur plusieurs possibilités qui m'intéressaient, j'ai appris que la Suisse hébergeait la plus grande communauté tibétaine d'Europe. J'avais trouvé mon thème.

L'objectif de ce travail est de déterminer si les Tibétains vivant en Suisse continuent de pratiquer leur religion comme ils le faisaient dans leur pays. Si ce n'est pas le cas, il s'agira de relever ce qui a changé et d'en trouver les raisons. La philosophie du bouddhisme tibétain prend-elle le dessus sur les pratiques concrètes ? Et si c'est le cas, jusqu'à quel point ?

J'ai décidé de baser mon travail sur des entretiens car les sources d'informations existantes étaient relativement maigres. J'ai donc recherché sur internet des sites d'associations tibétaines en Suisse auxquelles j'ai envoyé des courriels. J'ai aussi contacté des centres où les personnes migrantes viennent prendre des cours de français : CAFF et AJAM dans le Jura, RECIF à Neuchâtel et à La Chaux-de-Fonds, centre Camarada à Genève. J'ai ainsi obtenu plusieurs réponses qui m'ont permis d'interviewer treize ressortissants tibétains, certains individuellement, d'autres en groupe.

Les documents auxquels j'ai eu accès parlent du bouddhisme tibétain en général en tant que religion et n'examinent pas comment la pratique de rites concrets peut s'intégrer aux modes de vie d'une société comme la nôtre. J'ai rencontré quelques difficultés à trouver des renseignements plus précis et parfois, ils ne concordaient pas entre eux.

Table des matières

1	Introduction	1
2	La religion tibétaine	2
2.1	Histoire du Tibet	2
2.2	Le bouddhisme	4
2.2.1	L'origine du bouddhisme	4
2.2.2	La conception philosophique.....	6
2.2.3	Les écoles	7
2.2.4	Les pratiques.....	8
3	Effets de l'exil sur la pratique religieuse des ressortissants tibétains réfugiés en Suisse	10
3.1	L'exil et la dispersion des Tibétains dans le monde.....	10
3.2	Les Tibétains en Suisse	13
3.3	Le bouddhisme tibétain en Suisse	15
3.3.1	Les problèmes liés aux structures et aux pratiques	16
3.3.2	Les problèmes liés à la société	20
3.3.3	Les conséquences sur la philosophie.....	23
4	Conclusion.....	26
5	Remerciements	29
6	Bibliographie.....	30
7	Annexe 1	31
8	Annexe 2	32

1 Introduction

Les questions principales auxquelles ce travail cherchera à répondre seront les suivantes : comment les exilés tibétains vivent-ils leur religion en Suisse ? Continuent-ils de la pratiquer comme ils le faisaient dans leur pays ? Quelles sont les pratiques qu'ils ont laissées de côté et quelles sont celles qui sont perpétuées ? Il faudra ensuite essayer de déterminer les raisons de ce changement : quels sont les éléments qui empêchent la réalisation de leurs rituels et de quelle nature sont-ils ? Puis nous réfléchirons aux conséquences de l'évolution de leur pratique religieuse. Est-elle condamnée à se réduire et à disparaître avec les générations futures ou va-t-elle perdurer et se faire petit à petit une place en Suisse ?

Dans le premier chapitre de mon travail, je ferai une présentation du bouddhisme en général et du bouddhisme tibétain en particulier. La partie centrale est entièrement basée sur les entretiens que j'ai menés avec treize interlocuteurs et interlocutrices. Leurs propos sont regroupés par thème. Nous débuterons avec l'exil des Tibétains dans le monde, puis nous examinerons ce qu'il en est de la situation en Suisse plus précisément. Par la suite, nous aborderons les difficultés rencontrées par les ressortissants tibétains et leurs éventuelles influences sur la pratique de leur religion. Celles-ci sont classées en deux chapitres : les conséquences qui résultent du matériel (absence de lieux de culte, ...) et celles qui sont liées à l'environnement et au mode de vie occidental.

Le dernier chapitre analysera les répercussions de tous ces éléments sur la connaissance du bouddhisme par les Tibétains exilés.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, prenons le temps de définir les termes suivants, en consultant *Le petit Robert 1*¹ :

Religion : Ensembles d'actes rituels liés à la conception d'un domaine sacré distinct du profane, et destinés à mettre l'âme humaine en rapport avec Dieu. Système de croyances et de pratiques, impliquant des relations avec un principe supérieur, et propre à un groupe social.

Philosophie : Ensemble des études, des recherches visant à saisir les causes premières, la réalité absolue ainsi que les fondements des valeurs humaines, et envisageant les problèmes à leur plus haut degré de généralité. Par extension : ensemble des conceptions philosophiques communes à un groupe social

Pratique religieuse : Le fait de suivre telle ou telle règle d'action (sur le plan moral ou social).

¹ *Le petit Robert 1*, Paul Robert, France, 1988, pp.1654, 1423, 1506

2 La religion tibétaine²

2.1 Histoire du Tibet

L'histoire du Tibet commence au VII^{ème} siècle. Le roi Namri Songtsen de la dynastie Yarlung, puis son fils Songtsen Gampo unifièrent une multitude de petits royaumes barbares et redoutables pour former le Tibet. Ils dotèrent le nouvel état d'une capitale, Lhasa et d'une identité culturelle grâce à une religion, le bouddhisme et à une écriture. Le Tibet devint un grand empire redouté en Asie et connu, jusqu'au VIII^{ème} siècle, une période de puissance et de gloire. Des affrontements avec la Chine eurent lieu mais ils débouchèrent sur un accord de paix entre les deux peuples qui définit la frontière.



Carte du Tibet,
<http://media.betattp://media.betattp://media.bettp://media.http://betMap.jp8/TibetMap.jpg.htibetMap.jpg.08/TibetMap.jp8/TibetM&o=4,&o=4>, consulté le 6 janvier 2013

Le pays fit face, au IX^{ème} siècle, à des divisions internes qui affaiblirent fortement le pouvoir politique. Ce fut grâce à la seconde diffusion du bouddhisme au Tibet que le pays se releva. Dès lors, le pouvoir politique fut complètement lié à la religion.

Au XIV^{ème} siècle, le premier dalaï-lama fut nommé maître spirituel et politique du Tibet.

Au cours des siècles, plusieurs pays tentèrent de s'emparer du Tibet et de le gouverner. Mais en 1913, son indépendance fut déclarée.

² Les informations présentes dans ce chapitre proviennent de : 20 clés pour comprendre le Tibet, Frédéric Lenoir, France, éditions Plon, 2008 ; Encyclopédie des religions, volume 1, Frédéric Lenoir et Ysé T.Masquelier, Normandie, éditions Bayard, 1997 ; Larousse de religions, Henri Tincq, Larousse, 2009 ; Mon pays et mon peuple, sa sainteté le XIV^e dalaï-lama du Tibet, Genève, éditions Olizane, 1984 ; <http://www.lhasa.org/histoire-du-tibet/histoire.php> ; <http://www.tibet-info.net/www/-Histoire-Geographie-.html>, consulté le 28.10.12 ; <http://fr.wikipedia.org/wiki/Tibet>, consulté le 28.10.12

Depuis longtemps déjà, les relations avec la Chine étaient conflictuelles. En 1949, la République populaire de Chine fut proclamée par Mao Zedong. Le 7 octobre de l'année suivante, l'armée chinoise envahit le Tibet sous prétexte de libérer le peuple de ses mœurs datant de l'époque féodale. Il faut reconnaître que le Tibet vivait dans une société très primitive et régie par les classes sociales.

En 1951, le représentant du dalaï-lama signa un traité avec la Chine, l'Accord en 17 points sur la libération pacifique du Tibet, qui légitimait l'annexion du Tibet. En 1959, l'ONU décréta que cet accord n'était pas valide car il avait été signé sous la contrainte : le sceau officiel du dalaï-lama avait été falsifié.

Au début, il n'y eut ni pillages, ni débordements, seulement la volonté d'occuper le pays. Des représentants chinois s'établirent dans les villes et les villages tibétains. Mais la situation se détériora vite et la répression chinoise se mit dès lors en place. Des temples furent détruits, des villages ravagés, des personnes s'opposant au régime emprisonnées et tuées.

Les Tibétains se soulevèrent en mars 1959 à Lhassa. Ils encerclèrent le Potala, palais du dalaï-lama, car le bruit courait que les Chinois voulaient assassiner leur chef religieux. Le 17 mars, le gouvernement tibétain rejeta l'Accord en 17 points et réaffirma son indépendance. Le palais de Lhassa fut bombardé par l'armée chinoise et le dalaï-lama n'eut d'autre choix que de se réfugier en Inde, à Dharamsala, où il demeure toujours avec le gouvernement du Tibet en exil. Les Tibétains estiment que 80'000 personnes périrent au cours des années 1959 et 1960³. Dès lors, les Tibétains ne cessèrent de combattre les horreurs commises par les autorités chinoises : bombardements, tortures, massacres et destruction massive de la culture tibétaine. Entre 1951 et 1978, 1,2 million de Tibétains furent tués⁴.

Mars 2008 donna lieu à de nouveaux soulèvements. À Drepung, lors d'une manifestation, des moines réclamèrent le retour du dalaï-lama et le mouvement de révolte se répandit comme une traînée de poudre dans tout le Tibet. Il fut violemment réprimé par les autorités chinoises, une fois encore.

Aujourd'hui, les Tibétains luttent toujours pour leur indépendance. Le terme de génocide culturel est utilisé fréquemment pour qualifier les agissements de la Chine. De nombreuses personnes s'immolent encore en signe de protestation pour revendiquer leurs droits. Depuis l'invasion de leur pays par la Chine, des millions de Tibétains ont fui et ont dû s'exiler.

³ http://fr.wikipedia.org/wiki/Soulèvement_tibétain_de_1959, consulté le 28.10.12

⁴ *20 clés pour comprendre le Tibet*, op. cit., p.105



Palais du Potala lors des événements du 10 mars 1959,
http://portfolio.lesoir.be/v/monde/2009_03_10_dalai_lama/7780932_PhDoc5_942121-01-08_jpg_0KG8I13C.JPG.html, consulté le 6 février 2013

2.2 Le bouddhisme

La religion présente au Tibet prend racine principalement dans le bouddhisme. Mais elle intègre aussi des racines du bön, tradition chamanique, ainsi que certaines croyances anciennes du Tibet. Dans ce chapitre, nous nous intéresserons au bouddhisme en général et plus particulièrement au bouddhisme tibétain.

2.2.1 L'origine du bouddhisme

Le bouddhisme est né au nord de l'Inde avec Siddhârta Gautama, sixième et dernière réincarnation du Bouddha. L'enfant du clan Sakya, sorti du flanc droit de sa mère, prit symboliquement possession de l'univers à sa naissance en se tournant vers les quatre points cardinaux, puis en faisant sept pas en direction du nord. Il fut prédit à ce fils de roi une vie religieuse exceptionnelle. Son père, qui n'acceptait pas cette prémonition, l'enferma dans le château jusqu'à ce qu'il ait un héritier. Quand Siddhârta put enfin sortir du palais, il fit quatre promenades qui changèrent sa vie. Lors de la première, il rencontra un vieil homme miséreux et se trouva confronté à la vieillesse. Durant la seconde, il découvrit la souffrance du corps chez un homme malade. Au cours de la troisième, le jeune prince comprit la réalité de la mort

en observant un cortège funéraire et, à sa dernière promenade, il rencontra un ascète qui l'ouvrit à la sagesse.

Siddhârta s'enfuit alors de son palais pour suivre l'enseignement de la méditation, afin de trouver le moyen de se libérer de la souffrance, ce qu'il ne réussit pas totalement. Il se sépara donc de ses maîtres et, avec cinq compagnons il se mit à pratiquer l'ascétisme. Après avoir frôlé la mort en raison des graves privations qu'il s'infligeait, il se mit à la recherche d'une autre voie et se sépara de ses amis. Il se rendit dans un lieu saint pour y méditer. C'est ainsi qu'il finit par atteindre le statut qui lui permit d'apercevoir ses vies antérieures, d'intégrer le système de la rétribution des actes et de comprendre le nirvana, la libération. Ce statut de l'« Éveil » lui donna son nom de Bouddha, qui signifie l'« Éveillé ».

Siddhârta retourna vers ses anciens compagnons et leur partagea son nouveau savoir. C'est là qu'il mit en route la roue du Dharma⁵ (enseignement). Il leur enseigna la voie médiane, qui repose sur les quatre nobles vérités : la vérité de la souffrance, celle de l'origine de la souffrance (le désir, l'attachement), la vérité de la cessation de la souffrance et celle du noble sentier octuple. Il leur enseigna qu'il fallait se détacher du monde matériel et se libérer de la douleur du cycle des réincarnation (samsara) afin d'atteindre le nirvana.

Le Bouddha mourut à 80 ans à Kushinagara.



Bouddha,
<http://www.touche-pas-a-mon-tibet.com/page/page-4.html>,
consulté le 6 février 2013

⁵ Les nombreux accents des mots non-traduits ne sont pas retranscrits pour une question de lisibilité.

2.2.2 La conception philosophique

Dans le bouddhisme, trois éléments essentiels constituent des refuges pour le disciple : Bouddha, qui a atteint l'éveil et le nirvana ; Dharma, l'enseignement, la loi ; Sangha, la communauté.

Le noble sentier octuple, la dernière des quatre nobles vérités, dicte la façon dont il faut se comporter. Celui-ci est représenté sous la forme d'une roue à huit rayons, la roue du Dharma. Les huit rayons dont elle est constituée sont : la vue juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, le mode de vie juste, l'effort juste, l'attention juste et la méditation juste.

La cause des réincarnations réside dans les trois poisons que sont l'ignorance, la haine et le désir.

Le karma désigne les bonnes ou mauvaises actions accomplies lors de nos vies passées.

Le bouddhisme a une conception du monde qui se base sur le changement. Le fondement qui relie toutes les écoles repose sur trois principes, parfois associés à un quatrième. Ce sont : l'insubstantialité⁶, l'impermanence et l'insatisfaction. Ils sont appelés les trois sceaux. Le quatrième principe est celui de la vacuité de l'individu.

L'insubstantialité (anatman) signifie qu'il n'y a pas d'âme individuelle ou d'essence immuable et immortelle qui assure une continuité dans le cycle des renaissances. Seul un flux de conscience lie les différentes vies.

L'impermanence (anitya) dit que tout phénomène conditionné est périssable. Rien ne demeure, tout change.

L'insatisfaction (dukha) provient du fait que l'insubstantialité et l'impermanence amènent une insatisfaction. Le fait de se considérer comme un être individuel attache à la souffrance et rend tributaire des désirs.

La renaissance et le karman (acte) sont au cœur de la conception bouddhiste. La qualité des actes accomplis durant une vie déterminera sa prochaine réincarnation jusqu'à ce que l'individu atteigne l'Éveil, l'objectif ultime des pratiquants. Il faut pour cela se détacher de la souffrance causée par l'ignorance, par l'illusion du moi, par l'attachement. Pour s'en délivrer il faut passer par le renoncement, l'ascèse, la sagesse, etc. en suivant les enseignements du noble chemin octuple.

⁶ Ce mot n'existe pas mais c'est celui utilisé dans les ouvrages qui parlent du bouddhisme, la traduction la plus proche pour définir ce concept.

La compassion, qui est incarnée par le dalaï-lama, est une grande vertu que les bodhisattva possèdent. Ces personnes, qui ont atteint l'éveil, éprouvent de la compassion envers tous ceux qui souffrent et choisissent donc de rester sur terre pour les aider à trouver le bon chemin.

La règle morale principale pour les Tibétains est d'éviter de nuire. Si l'aide est impossible, au moins, il faut s'abstenir d'empirer les choses.

Le mythe fondateur du Tibet est issu des anciennes croyances. Selon lui, les Tibétains descendent de l'union d'une démonsse et d'un singe. Le bouddhisme leur a ajouté une provenance particulière : la démonsse serait une émanation de « Tara la Salvatrice » et le singe, la manifestation d'un grand bodhisattva de la Compassion.

A toutes ces croyances, il faut ajouter celles de l'ancienne tradition chamanique du Tibet, le bön. Celles-ci reposent surtout sur la divinisation de la nature, le rôle symbolique des éléments, la sorcellerie, le mysticisme, etc. Elles font maintenant partie intégrante du bouddhisme tibétain.

2.2.3 Les écoles

Les principales écoles dans le bouddhisme sont l'École des Anciens (Theravada) appelée aussi le Grand Véhicule, le Petit Véhicule (Mahayana) et le Véhicule de diamant (Vajrayana). Le Grand Véhicule, qui met l'accent sur le côté philosophique et la recherche personnelle, s'oppose au Petit, qui se base essentiellement sur les enseignements du début du bouddhisme, sur un point principal : le but en soi de leur philosophie. L'attitude prônée chez les Anciens est celle du bodhisattva. Il a atteint l'Éveil mais décide de rester vivre sur terre pour aider les autres à trouver le chemin. Tandis que le comportement enseigné par le Petit Véhicule, l'arhat, est seulement préoccupé par son propre éveil : son but est de sortir du cycle des renaissances.

Le Véhicule de diamant a comme base le tantrisme, pratique connue pour ses rites, invocations, méditations et autres exercices où le corps et le mental sont tour à tour sollicités. Les tantras, textes sur lesquels s'est fondée la tradition, ont gardés l'aspect ésotérique de l'enseignement du Bouddha. Le but est d'atteindre le nirvana en une seule vie. Dans cette école, la relation de maître (guru) à disciple est très importante. Les lamas sont ces maîtres spirituels qui enseignent leur savoir.

Il y a encore beaucoup d'autres écoles dans le bouddhisme, mais la plus proche du bouddhisme tibétain est le Véhicule de diamant.

L'étude monastique est très fréquente au Tibet ; c'est un des aspects particuliers du bouddhisme tibétain qui s'inspire de l'école Kadampa.

L'école du dalaï-lama est l'école Gelugpa. L'accent y est mis sur la discipline monastique ainsi que sur l'étude philosophique.

2.2.4 Les pratiques

Dans le bouddhisme, l'accentuation est mise sur le contrôle des passions, afin d'utiliser l'énergie qu'elles dégagent pour avancer sur le chemin du nirvana.

Pour y parvenir, il faut notamment pratiquer les enseignements du noble chemin octuple, que l'on peut regrouper en trois principes : la sagesse, la concentration mentale et la moralité. Cette religion ne se limite pas à des apports individuels, mais propose également des règles pour la vie collective : la non-violence et le respect de l'autre sont des principes fondamentaux de la vie en société. Le fidèle doit respecter cinq préceptes : s'abstenir de tuer, de voler, de mentir, de consommer de l'alcool et de commettre un adultère.

L'offrande, le don est aussi une pratique attendue.

La prosternation est une façon de prier et de rendre hommage au Bouddha, aux bodhisattvas, etc. Il est coutume de tourner autour des temples et des sanctuaires en se prosternant. Ce rituel porte le nom de kora.

Les pèlerinages sont fréquents. Beaucoup se font aussi en se prosternant à chaque pas ou alors en marchant pieds nus.



Le monde des religions, hors série n°1, septembre 2003, p.65

La pratique la plus connue s'appelle la prise de refuge. Chacun peut l'exécuter chez soi ou au temple. Au cours de ce rituel, le fidèle présente des offrandes : il met de l'eau, de la nourriture, des parfums ou des bougies sur l'autel. Puis il prie et finit en se prosternant.

La méditation et le yoga sont très pratiqués au Tibet, comme dans toute l'Asie. Ce sont des moyens de calmer le tumulte des pensées, afin que le pratiquant maîtrise le fonctionnement de son esprit et acquière une connaissance de soi qui l'amènera à l'Éveil et la liberté.

Les mantras sont des prières que les fidèles récitent le plus de fois possible. Il existe des moulins à prières, objets qui contiennent des mantras, que le pratiquant fait tourner. Cela revient au même que les réciter. Ces prières sont des aides à la méditation.

Les tulkus sont des lamas réincarnés. Comme le dalaï-lama ou le panchen-lama, ils sont retrouvés et identifiés grâce aux indices que leurs prédécesseurs ont révélés ; des sélections et des tests sont réalisés. Une fois que le tulku est reconnu, il suit une formation spirituelle très stricte et poussée, car il est destiné à devenir chef de monastère ou de lignée.

L'attitude des fidèles lors de leurs derniers moments de vie est décisive pour la réincarnation. Cette conception est issue du bön, où la préoccupation de l'avenir de l'esprit après la mort est essentielle. C'est pourquoi la plupart des mourants récitent des prières ou se font lire le Livre des morts tibétain. Après le décès, des lamas restent plusieurs jours auprès du corps en récitant des prières pour l'aider à surmonter les obstacles qu'il rencontrera sur son chemin. Le corps est ensuite incinéré. En effet, Bouddha avait laissé des instructions pour que l'on brûle son corps et la tradition est restée.

3 Effets de l'exil sur la pratique religieuse des ressortissants tibétains réfugiés en Suisse

3.1 L'exil et la dispersion des Tibétains dans le monde

Depuis l'invasion du Tibet par la Chine en 1950 et surtout depuis l'exil du dalaï-lama en 1959, beaucoup de Tibétains ont fui pour se réfugier en Inde ou dans d'autres pays d'Europe ou d'Amérique. Le nombre de réfugiés tibétains en 2009 se montait à 150'000, selon l'estimation du gouvernement tibétain en exil.⁷

L'exil et la dispersion du peuple tibétain ont causé beaucoup de souffrance. Les Tibétains, séparés les uns des autres, de leur pays d'origine et de leur racines, doivent faire face à de nombreuses difficultés.

« Qu'est-ce qui est le plus difficile pour vous ? »⁸

« Sa⁹ femme, ses enfants, sa maman, sa grand-maman. Ils sont tous au Tibet. Il dit que son corps est en Suisse mais mentalement, il est au Tibet. » (Interview n°5¹⁰ ; 3 :14)¹¹

« Le plus difficile à vivre, c'est de ne pas voir mes parents. C'est surtout ça qui me manque. » (Interview n°3 ; 23 :54)

« J'ai très peu de nouvelles de mes parents. » (Interview n°3 ; 19 :54)

La plupart des Tibétains exilés ont une grande partie de leur famille qui est restée sur place. La communication est difficile et l'éloignement douloureux à vivre. Mais, même si les épreuves sont nombreuses, les personnes interrogées relèvent certains éléments positifs, comme internet.

« A¹² : Nous avons un site web, la communauté tibétaine en Suisse. Nous pouvons regarder sur ce site et avoir des nouvelles du Tibet, des informations. B : Ceci n'est pas

⁷ http://fr.wikipedia.org/wiki/Diaspora_tibétaine, consulté le 28 octobre 2012

⁸ Les questions ne correspondent pas exactement mot pour mot à celles que j'ai posées, mais le sens reste le même.

⁹ Lors de cette interview, j'avais neuf interlocuteurs mais seul un Tibétain me traduisait les réponses données par les autres. Les possessifs ou prénoms font donc référence à une autre personne présente dans la pièce à ce moment-là.

¹⁰ Les interviews sont dans l'annexe 1.

¹¹ Les interviews ont été faits parfois en français, parfois en anglais. Pour une question de meilleure compréhension, je me suis permis de traduire et de corriger les formulations.

un problème, nous avons beaucoup d'informations sur le Tibet. » (Interview n° 4 ; 19 :21)

« Comment vous sentez-vous avec le fait que votre peuple soit dispersé dans une grande partie du monde ? »

« C'est une souffrance, une source de déracinement. C'est une difficulté de construire son identité, de pratiquer sa langue, sa culture dans la vie de tous les jours. Il faut faire des efforts supplémentaires pour garder ses racines tibétaines, pour savoir en quoi elles consistent, pour les pratiquer, pour les vivre, c'est difficile. » (Interview n°1 ; 11 :09).

« Nous, les Tibétains, nous sommes dispersés dans le monde et nous en sommes tous tristes. Car nous avons notre pays, mais la situation nous a forcés à agir de cette façon. Et il n'y a pas seulement des Tibétains en Europe, mais en Amérique aussi, au Canada et dans d'autres pays. Alors, c'est très difficile de vivre sa vie parce que, quand vous entrez dans une autre société, vous avez l'air différent et c'est ça le problème. Nous ne sommes pas de ce pays. Nous venons d'une partie différente du monde et nous le ressentons. Nous sommes réellement tristes mais il n'y a rien que nous puissions faire, avec cette situation, on ne peut pas faire grand-chose. » (Interview n°5 ; 16 :24)

« A : Triste. C'est triste que nous ne puissions pas être tous ensemble, en groupe. Nous n'avons pas le choix. B : Nous ne voulons pas être dans d'autres pays, nous souhaitons être chez nous. Mais nous n'avons pas le choix, nous ne pouvons pas rester là-bas. Sinon, nous avons des problèmes. C'est pourquoi nous sommes tous dispersés dans le monde. Personne n'aimerait vivre là-bas. Sauf peut-être quelques Tibétains qui sont nés en Suisse et qui ne connaissent pas beaucoup de choses sur leur pays d'origine. Mais nous, nous venons du Tibet, nous avons tout vu. Et ici, c'est un nouvel endroit pour nous. Mentalement, il arrive que nous ne soyons pas très bien, mais physiquement nous avons assez. Nous avons une maison, nous avons à manger, tout est bien. Mais mentalement, parfois c'est très dur. C'est dur et nous voulons retourner au Tibet mais nous n'avons pas le choix alors nous restons ici. » (Interview n° 4 ; 5 :44)

« Ça ne me dérange pas trop, ça fait plaisir, je dirais plutôt, de voir tous les pays qui nous soutiennent ; moi je vois ça comme ça. Parce que la plupart des Tibétains qui vivent dans un pays étranger sont des réfugiés, parce que l'ONU a reconnu que le pays est occupé par les Chinois. Alors, à la base, nous sommes devenus requérants d'asile, après, quand vous obtenez un permis puis une permission de séjour, vous pouvez

¹² Lors de cet entretien, j'avais deux interlocuteurs. Je les ai nommé A et B pour les différencier.

envoyer une invitation pour votre famille. Les pays nous soutiennent, même si soutenir ne veut pas dire se battre contre la Chine, ils sont là. C'est aussi une manière de nous aider. Et puis ça me fait plaisir de voir toutes les personnes de différents pays qui viennent lors des manifestations qui ont lieu en France, en Allemagne ou en Angleterre. » (Interview n°3 ; 6 :16)

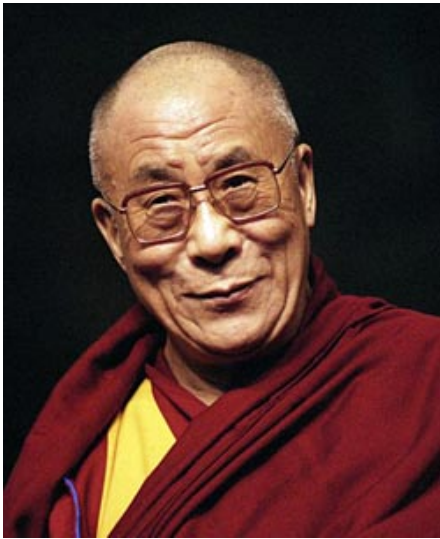
« Elle aimerait rajouter que le problème est que nous sommes tous tristes non seulement parce que nous le sommes individuellement, mais aussi car notre dirigeant, sa Sainteté le dalaï-lama, est en exil depuis plus de cinquante ans maintenant. Il marche et il fait le tour du monde pour parler du Tibet, parler de notre religion. Il travaille beaucoup, on peut dire qu'il travaille douze heures par jour. Il travaille tellement dur. Tout son travail est pour nous, c'est seulement pour nous. Le Tibet a été capturé, a été envahi et c'est la raison pour laquelle il va tout autour du monde. Il dit aux autres peuples d'aider le Tibet, que nous avons besoin d'aide. Il travaille si dur et il a 79 ans ! Je pense que nous et tous les Tibétains en Europe, en Amérique ou dans d'autres pays, quand nous le voyons travailler si dur, nous nous sentons mal à l'aise. Car au Tibet, il est comme un roi, pour être honnête, il n'a pas besoin de travailler, il doit juste vivre dans son monastère et faire ce qu'il doit faire normalement, enseigner notre religion. Son rôle au Tibet est dirigeant religieux, et non pas dirigeant politique. Quand il est parti en Inde, il a dû jouer le rôle de politicien pour nous. Tout ce qu'il fait est pour nous, son peuple. Et c'est une sorte de souffrance. » (Interview n°5 ; 18 :38)

« Que représente le dalaï-lama pour vous ? »

« A : Le dalaï-lama représente le peuple tibétain. Il est comme un dieu pour nous. Nous pensons qu'il est le roi légitime du Tibet. Il est tout pour nous, il est le chef de la société. B : C'est un bon meneur et quelqu'un de bienveillant. Il est important pour le Tibet et pour nous tous. Je pense que c'est un bon chef, il est très humble et très humain. Sans lui, le Tibet n'existerait pas et nous non plus. Il nous représente, il représente le Tibet. Et c'est ça le plus important. La plupart des gens autour du monde le connaissent. Quand ils reçoivent le dalaï-lama, ils reconnaissent le Tibet à travers lui. Alors sans lui près de nous, c'est très dur. Mais c'est aussi grâce à lui que nous sommes ici, il nous faut être honnêtes : s'il ne veillait pas sur nous, ça serait encore plus difficile. » (Interview n° 4 ; 15 :33)

« Le dalaï-lama est très important. Je lui donne la première place, après c'est mes parents et après c'est mon mari. Il est tout pour nous. Les gens voient en lui un être humain mais pour nous, c'est un dieu réincarné. » (Interview n° 3 ; 15 :56)

Une autre source de souffrance est donc l'éloignement avec leur chef spirituel. Ils éprouvent une sorte de culpabilité pour tout le travail qu'il fait pour eux, mais aussi une grande reconnaissance.



Sa sainteté le 14^{ème} dalaï-lama,
http://topnews.in/law/files/dalai-lama01_4.jpg, consulté le 6 février 2013

3.2 Les Tibétains en Suisse

La communauté tibétaine de Suisse a commencé à se constituer en 1960. La Croix-Rouge avait aidé quelque 300 Tibétains à s'installer à Zurich, où il existe toujours une grande communauté tibétaine. Celle de Suisse est la plus importante d'Europe, elle comptait à peu près 4'000 membres en 2010 et elle ne cesse de grandir.¹³

« La communauté tibétaine de Suisse est la plus importante d'Europe depuis les années 70. » (Interview n°1 ; 1 :11)

« La Suisse a été le premier pays européen qui nous a accueillis. » (Interview n°3 ; 23 :24)

« Nous sommes plus de 4'000. » (Interview n°1 ; 18 :32)

« En tout cas, quand je suis arrivée en Suisse (il y a 6 ans)¹⁴, il paraît que nous étions 4'000. Mais maintenant, je dirais entre 5'000 et 6'000, si je ne me trompe pas. Dans le canton de Neuchâtel, nous étions les premiers à arriver ici. Mais maintenant, il paraît qu'on est presque 40. [...]. La plupart habitent à La Chaux-de-Fonds. Ici, à Neuchâtel nous sommes 12, ou quelque chose comme ça. » (Interview n°3 ; 22 :18)

¹³ <http://www.swissinfo.ch/fre/index.html?cid=8646294>, consulté le 03.02.13

¹⁴ Cf. interview n°3 ; 23 :33

« A : Je pense qu'on est presque 10'000. Mais au maximum. C'est un avis mais nous ne sommes pas sûrs. » (Interview n°4 ; 20 :07)

« Avez-vous des contacts avec les autres Tibétains de Suisse ? »

« Je fais partie de l'Union tibétaine en Suisse, qui s'appelle TGSL, dans la section de Lausanne. Et je suis membre de l'Association des femmes tibétaines en Suisse. » (Interview n°1 ; 9 :05)

« Et nous avons des sites internet. Ce sont ceux de l'Association du Tibet de Genève. Si on est membre de l'association, dans ce cas-là on reçoit tous les journaux. Ils parlent de ce qui se passe au Tibet et en Inde. La plupart des membres sont tibétains, ils vivent au Tibet, en Inde ou au Népal. » (Interview n°3 ; 21 :32)

Il existe de nombreuses associations en Suisse, notamment à Genève et à Zurich.

« Pourquoi avez-vous choisi de venir en Suisse ? »

« B : Les personnes qui m'ont aidé à arriver en Europe m'avaient dit d'aller en Suisse. Car la Suisse est bien, le pays s'occupe des peuples étrangers. C'est pourquoi je suis venu ici, en suivant des conseils d'autres personnes. » (Interview n°4 ; 1 :27)

En général, au moment du départ, les exilés ne font pas le choix de venir en Suisse. C'est sur le conseil reçu des personnes qui les aident à fuir qu'ils prennent cette décision.

La réponse à la question : « Vous sentez-vous intégrés en Suisse ? » est un peu mitigée. Mais l'impression générale est positive.

« D'une certaine manière je dirais que oui, nous sommes bien intégrés. D'une autre manière je dirais que non. Il y a encore des choses, des manières de voir, que nous n'avons pas du tout en commun, ça c'est clair. Mais pour la plupart, moi, je pense que nous sommes bien intégrés. » (Interview n°3 ; 1 :08)

« Il n'est pas heureux ici. Il dit qu'en ce moment beaucoup de personnes meurent au Tibet : 98 personnes sont mortes¹⁵. Et le gouvernement ici ne regarde pas vraiment ça. Ici nous n'avons pas les papiers pour vivre et au Tibet ils n'ont pas de protection. » (Interview n°5 ; 2 :16)

« Oui, nous sommes bien, c'est sympa. Le gouvernement et les personnes d'ici sont très sympathiques. Ils sont très gentils. Les lois respectent les humains, c'est ça le plus important, si tu suis les lois, tu respectes les gens. Je pense que c'est bien de les avoir, le système est excellent. » (Interview n°3 ; 1 :57)

¹⁵ Auto-immolations en signe de protestations.

3.3 Le bouddhisme tibétain en Suisse

En Suisse, il est possible de trouver à plusieurs endroits des temples bouddhistes tibétains. Le plus important se trouve à Zurich ; il en existe un autre dans le centre tibétain du Mont Pèlerin, près de Vevey¹⁶.



Institut tibétain à Rikon, près de Zurich,
http://commonshttp://com/Filea.org/wiki/Filea.org/wikin_IMG_tute_RikonShiftN.jpg,
 consulté le 6 février 2013

« Y a-t-il des fêtes ou des évènements lors desquels votre communauté se rassemble en Suisse ? »

« A : Lors des festivals tibétains, comme le jour de la naissance de sa Sainteté le dalaï-lama ou le nouvel an tibétain, nous célébrons tous ensemble. Mais c'est seulement pour certaines occasions, ce n'est pas souvent. » (Interview n°4 ; 4 :30)

« Nous nous retrouvons lors de l'anniversaire du dalaï-lama, ce n'est pas toujours le même jour, ça change selon le calendrier tibétain. » (Interview n°2 ; 7 :08)

« Nous nous retrouvons lors de la fête d'anniversaire de la création de notre constitution démocratique en exil. » (Interview n°1 ; 14 :5)

« Au nouvel an, tous les Tibétains se rassemblent. Mais le rassemblement le plus important, c'est la fête de la naissance du dalaï-lama, le 6 juillet. Là nous sommes présents pour fêter ensemble ». (Interview n°3 ; 10 :21)

Les deux plus grands rassemblements se font le jour de l'anniversaire du dalaï-lama et pour le nouvel an tibétain. En dehors de ces deux évènements lors desquels des célébrations ont lieu, les Tibétains n'ont pas beaucoup de contact entre eux.

¹⁶ « Il y a de nombreuses années, cet institut a choisi un autre chemin spirituel que celui du dalaï-lama. Il y a eu une rupture et environ 90% de la communauté tibétaine leur a tourné le dos. C'est tout simplement devenu une secte. » (Interview n°1 ; 22 :26)

« Nous n'avons pas vraiment de communauté religieuse à Neuchâtel. Enfin, il paraît qu'il y en a une à Lausanne mais pas ici. En fait, nous faisons partie de la communauté tibétaine de Genève mais ce n'est pas du tout une communauté religieuse. » (Interview n°3 ; 4 :10)

3.3.1 Les problèmes liés aux structures et aux pratiques

« Vous manque-t-il des structures en Suisse pour pratiquer votre religion ? »

« La pratique ne passe pas forcément par un lieu, être en communauté peut aider mais ce n'est pas nécessaire. » (Interview n°1 ; 2 :22)

« La pratique bouddhiste n'est pas une pratique où le rituel, où le lieu est le plus important, le bouddhisme n'est pas à première vue considéré comme une religion mais plutôt comme une science mentale. » (Interview n°1 ; 2 :49)

« Tous les rituels, les prières, la méditation, ce ne sont que des moyens d'aide pour avancer sur le chemin. Ce n'est pas une fin en soi. » (Interview n°1 ; 6 :40)

« Moi je pense que nous n'avons pas besoin de plus de temples. Je dirais honnêtement que, pour pratiquer notre religion, nous n'avons pas besoin d'éléments extérieurs. C'est vraiment dans notre esprit. Nous pouvons très bien être en contact avec le dalaï-lama sans rien de plus pour pratiquer. J'ai chez moi, un petit autel que nous avons créé mon mari et moi. À chaque fois que nous avons été en vacances au Népal, j'ai acheté des trucs, des statues, des photos du dalaï-lama, etc. Et avec cet autel, nous faisons tous les jours notre prière. Au début quand nous sommes arrivés en Suisse, nous n'avions rien du tout, nous possédions seulement une photo du dalaï-lama. Mais nous l'avons posée sur notre petite table et nous pratiquons comme ça. Nous n'avons pas besoin de plus pour pratiquer. C'est vraiment dans notre cœur que nous prions. » (Interview n°3 ; 2 :48)

« Non, nous n'avons pas de problèmes pour pratiquer. La chose la plus importante du bouddhisme vient de l'intervenant. Nous n'avons pas besoin de quelque chose de physique. » (Interview n°5 ; 9 :18)

« A : Pour pratiquer notre religion, nous n'avons pas besoin de temples ou quelque chose d'autre. La pratique de notre religion, le bouddhisme, est dans notre esprit. Nous méditons, etc. Physiquement, rien n'est nécessaire. B : Nous n'avons pas besoin d'aller dans un temple. Nous pouvons pratiquer à la maison. » (Interview n°4 ; 3 :05)

« A : Je ne pense pas que ce soit totalement différent de ce que nous faisons au Tibet. Quand nous prions pour quelque chose en accord avec le bouddhisme principal, ça ne

change rien que nous soyons dans des endroits, des pays différents. Mentalement, nous prions de la même manière. » (Interview n°4 ; 7 :46)

« Oui, c'est vrai que la philosophie s'est gardée plus que les pratiques, je pense. Les bases de la philosophie, c'est que si vous ne pouvez pas aider les autres alors ne nuisez pas à autrui. » (Interview n°2 ; 11 :10)

« Oui, c'est vrai que aujourd'hui, le bouddhisme, ça a changé. Dans le temps, au Tibet, mes parents, quand ils faisaient les « kora » et qu'ils voyaient juste une pierre, ils y associaient une histoire de tel ou tel roi qui avait fait ceci et cela et c'est pour ça qu'elle est était là. Ils ramassaient aussi de la terre parce qu'elle représentait quelque chose. Eux, ils croient à ça. Mais aujourd'hui, ce n'est plus du tout la même chose. Pour le bouddhisme, nous avons besoin de maîtres pour vraiment apprendre la religion. Si vous me demander pourquoi le bouddha a de longues oreilles, je n'en sais rien. J'ai besoin d'aller vers un maître et de lui poser la question. Mais pour pratiquer, je ne pense pas que nous ayons besoin d'un maître. Ça c'est vraiment à l'intérieur. » (Interview n°3 ; 17 :3)

Les Tibétains sont quasiment unanimes sur le fait que leur religion se pratique avant tout dans leur esprit et qu'elle n'a pas besoin d'un lieu de culte particulier. Les éléments physiques, temples, monastères, stupas¹⁷, sont relégués au deuxième plan, même s'ils gardent une certaine importance.

« Existe-t-il des pratiques impossible à réaliser en Suisse ? » « Que pouvez-vous faire ici ? »
« Que faisaient vos parents de plus que vous ? »

« Au Tibet, normalement, les gens comme nous avec une famille ne pratiquent pas autant que les moines. Mais c'est une habitude dans les familles de faire des offrandes d'eau et des prières tous les jours. Et, de temps en temps, nous invitons les moines des monastères à faire les grandes prières à la maison et ça, ce n'est pas possible en Suisse ! » (Interview n°2 ; 6 :17)

« La pratique appelée « kora », qui consiste à tourner autour des monastères et les prosternations, comme nous faisons dans les monastères, c'est ce que nous ne pouvons pas faire ici. » (Interview n°3 ; 9 :07)

« A : C'est un petit peu difficile ici. Dans notre pays, au Tibet, nous célébrions avec beaucoup de prêtres. Nous allions dans des monastères ou des temples pour prier. Mais ici en Suisse, nous avons deux temples, mais nous ne les connaissons pas. Donc nous ne

¹⁷ Les stupas sont des structures architecturales du bouddhisme et des lieux de culte. Cf. photo page suivante.

pouvons pas y aller et prier. B : C'est un peu difficile pour le côté physique mais mentalement, ça reste la même chose. » (Interview n°4 ; 8 :33)

« B : Il y a une chose. Nous avons beaucoup de monastères, peut-être que vous avez entendu parler du palais du Potala. Avant, sa Sainteté y résidait. La plupart de nos grands-parents se levaient le matin, à cinq heures du matin, ils se réveillaient, ils nettoyaient leur maison et ils sortaient pour aller au temple. Et ils tournaient en rond autour. C'est comme un exercice du matin. Un exercice en prière. B : Tous les parents pratiquaient en faisant de la méditation et en priant mais ici, en Suisse, nous ne pouvons pas pratiquer ainsi. Si tu veux faire quelque chose, tu ne peux pas le faire dehors, tu dois le faire chez toi, sinon ce n'est pas possible. Au Tibet, il y a des endroits spéciaux, des temples ou des stupas. A : Oui, c'est différent de là-bas. Au Tibet, nous pouvions aller n'importe où, il y a beaucoup de temples, alors c'est facile. » (Interview n°4 ; 9 :28)



Stupa tibétain,
<http://www.dreamstime.com/stock-images-tibetan-stupa-image1046554>,
consulté le 6 février 2013

« Pour aller dans un temple, nous pouvons aller à Rikon, c'est tout près de Zurich, mais nous pouvons aller à Lausanne aussi. Mais justement, ça prend du temps. Nous, nous allons à Rikon deux fois par année, à nouvel an et le jour de la fête du dalaï-lama, c'est tout. Sinon nous pratiquons à la maison. » (Interview n°3 ; 2 :00)

« Ici, nous sommes dans un pays riche mais aussi cher. Il faut travailler. Là-bas, le pays est pauvre mais les gens sont contents de ce qu'ils ont, ils vivent très bien avec très peu de choses. Ils ne pensent pas tellement à l'avenir. Aujourd'hui, ils ont de l'argent, alors

ils mangent du lait, des patates, ils vivent au jour le jour. Et ils ont plus de temps pour faire leur vie personnelle. » (Interview n°3 ; 11 :25)

« B : Nous avons des livres. Nous avons un livre saint. Je lis le livre saint le matin et le soir. Et nous prions, c'est tout. A : Surtout quand nous avons du temps libre nous essayons de méditer. Méditer notre philosophie bouddhiste. Ça dépend du temps que l'on a. » (Interview n°4 ; 7 :02)

« Mes parents pratiquaient beaucoup plus. Mon père pratiquait tout le temps, il priait, faisait les « kora », il ne revenait même pas à la maison pour manger. Mais les gens vivent comme ça là-bas. » (Interview n°3 ; 10 :51)

« Oui, nous pouvons presque tout faire ici, mais nous n'avons pas la même facilité. À la maison, au Tibet, on avait des facilités, il y avait des monastères. Mais je pense qu'en Suisse, les Tibétains peuvent faire tous les rituels. Mais nous n'avons pas d'endroits particuliers où aller pour pratiquer le bouddhisme. Ce que nous avons chez nous. » (Interview n°5 ; 25 :32)

« Le but est de diminuer sa souffrance et celle des autres pour accroître son bonheur. Mais c'est une difficulté de ne pas être proche de monastères ou de temples bouddhistes. Même si tous les Tibétains pratiquants ont un autel à la maison, c'est plus bénéfique si on en a un vrai. » (Interview n°1 ; 20 :00)

« Le matin nous nous levons pour prier, chaque jour, nous prions le matin et le soir. Essentiellement. Pour la religion nous n'avons pas de temple, ni de monastère donc physiquement nous ne pouvons pas faire beaucoup. Mais mentalement nous pouvons. Nous pouvons faire beaucoup mentalement. Le principal dans le bouddhisme c'est qu'il faut faire preuve de compassion. S'aimer les uns les autres. Et si au moins tu ne peux pas aider les autres, ne les dérange pas. » (Interview n°5 ; 4 :00)

« Ici, en Suisse, ce que nous faisons en une journée, c'est nous lever tôt et remercier Dieu¹⁸, car nous sommes vivants. Nous prions et nous essayons de penser qu'aujourd'hui, c'est un nouveau jour, avec de nouvelles opportunités. D'être un bon humain, de ne pas perdre notre temps et de l'utiliser au moment approprié afin d'aider les autres. Ensuite, nous allons au travail ou à l'école et nous essayons de mettre en pratique la compassion ainsi que de nous aimer les uns les autres. C'est ce que nous

¹⁸ Quand les Tibétains parlent de leur Dieu ou de leurs dieux, c'est en réalité soit le dalaï-lama, soit Bouddha, soit certains bodhisattvas ou autres réincarnations, soit des divinités liés à la nature qui viennent de l'ancienne tradition du Tibet.

essayons de faire dans notre vie concrètement. C'est ce que nous pouvons faire ici. Rien d'autre. Au Tibet, il y a beaucoup de rituels que nous pouvions faire. Nous avions des verres où nous mettions de l'eau en offrande au dieu. Mais ici, nous essayons juste de ne pas gaspiller notre temps et de s'aider les uns les autres. » (Interview n°5 ; 40 :55)

« Aujourd'hui, même le dalaï-lama dit qu'il ne faut pas tout croire. Même quand c'est quelque chose que mes parents m'ont dit, parfois, il y a des erreurs. Certaines personnes ramènent de la terre qui vient du Tibet et ils la mangent. Je peux vous jurer que mes parents, des fois, ils m'envoient des trucs que je n'ai pas envie de manger. Ou alors ils m'envoient de la terre dans un bout de linge que ma mère a cousu et elle me dit qu'il faut mettre ça derrière la porte. Mais moi, je ne vais pas garder ça. Je suis plus du genre à pratiquer pour moi. » (Interview n°3 ; 18 :23)

« Je pratique le bouddhisme de façon plus essentielle, moins de rituels, moins de prières mais plus de réflexion et de mise en pratique réelle. Je pratique aussi d'une façon plus consciente, car mes parents suivaient tout simplement des traditions, des rituels qu'ils connaissaient depuis des années, depuis tout le temps. Moi, en tant qu'exilée et en ayant été éduquée en Occident, je mets beaucoup plus de choses en question, je me questionne plus et quand j'y vais, c'est parce que je suis convaincue et que ça m'apporte quelque chose. » (Interview n°1 ; 14 :54)

Il y a des pratiques impossibles à vivre en Suisse et qui manquent aux Tibétains, notamment des pratiques physiques, des rituels concrets tels ceux de leurs parents. La distance ou l'absence de bâtiments sont des facteurs réels qui les empêchent de vivre leur religion plus concrètement. Les Tibétains sont obligés de faire un tri en raison de leur nouvel environnement et des contraintes imposées par notre pays et notre culture. Mais cette sélection n'a pas uniquement un aspect négatif : leur religion s'épure en quelque sorte : l'essentiel ressurgit.

3.3.2 Les problèmes liés à la société

« Quels sont les plus gros problèmes auxquels vous avez dû faire face en Suisse ? » « Qu'est-ce qui était le plus dur ? »

« La langue pose problème au début. » (Interview n°2 ; 12 :03)

« B : Je comprends chaque mot de français, mais pour parler, c'est un peu difficile. Enfin, de toute manière, je comprends. » (Interview n°4 ; 5 :02)

« Mon mari, il est fort, il arrive à tenir. Mais moi j'ai besoin de parler, de me faire des amis. Je suis un petit peu bavarde. Seulement, quand vous ne connaissez personne, vous

voulez leur dire quoi ? Pour commencer, il faut parler et une année, ça ne suffit pas pour apprendre le français. C'était dur, ma famille et mes amis me manquaient. C'était terrible les deux premières années. Par contre, une fois que vous faites une formation, comme moi, par exemple, je suis allée travailler comme bénévole dans un home. Et là, je suis sortie et j'ai pris du temps avec les autres. C'était super. » (Interview n°3 ; 26 :58)

« B : Le plus dur, c'était d'arriver dans un nouvel endroit, avec de nouvelles personnes qui parlent une autre langue et que nous ne comprenons pas. Si nous sortons pour aller acheter quelque chose, nous ne pouvons pas parler. Et c'est ça le problème. Parfois, nous n'arrivons même pas à acheter de la nourriture. Nous avons l'argent, nous sortons pour l'acheter, mais comme personne ne parle la même langue que nous, et que certaines personnes ne parlent pas anglais non plus, c'est très dur. » (Interview n°4 ; 17 :35)

« A : À cause de la langue, nous avons dû faire face à beaucoup de problèmes. Si nous parlions français, nous aurions pu résoudre ces problèmes. Mais si tu ne parles pas le français ou l'allemand, c'est très difficile de communiquer avec les gens. B : Certaines personnes pensent que nous sommes malpolis, parce que nous ne répondons pas. Mais nous ne comprenons pas, alors nous n'avons rien à dire. » (Interview n°4 ; 18 :16)

« Nous avons tous des idées différentes sur ce qui est le plus difficile. Mais le problème principal est la langue. Je pense que c'en est un pour tout le monde. Si nous ne savons pas la langue, c'est difficile d'avoir un travail et c'est difficile de voyager. Nos papiers, parfois, peuvent aussi être un problème pour nous, pour aller dans un temple à Zurich par exemple. Il y a aussi autre chose pour lui (autre interlocuteur présent), c'est que nous sommes étrangers, nous n'appartenons pas à cet endroit, nous ne sommes pas des citoyens de ce pays, alors nous ne connaissons pas réellement les lois de ce pays. Et lui, il veut apprendre les lois. C'est ce qu'il dit, les lois et la langue. » (Interview n°5 ; 44 :49)

Le plus gros problème d'intégration que les Tibétains rencontrent est bien sûr l'apprentissage de la langue, en l'occurrence pour les personnes rencontrées, le français. Car, sans la maîtrise de la langue, tout est difficile et l'isolement devient très vite étouffant. Malgré cela, je me suis rendue compte que toutes les personnes que j'ai rencontrées sont pleines d'enthousiasme et manifestent une grande envie d'apprendre.

Un autre problème majeur est ressorti :

« Là-bas, au Tibet, nous vivons ensemble. Ici, quand les enfants ont leur travail, ils partent. Au Tibet, comme je suis une fille, une fois que je suis mariée, c'est à moi de prendre les responsabilités de la maison de mon mari. Alors je dois aller vivre chez lui. C'est à moi de faire toutes les tâches ménagères, de m'occuper des parents. Nous avons l'habitude d'être toujours ensemble. Et quand nous sommes arrivés ici, c'était dur. La première année, je devenais carrément dépressive. J'habitais à La Chaux-de-Fonds, je ne savais pas parler français et je ne connaissais personne. Je devenais folle. Et je ne pouvais pas toujours en parler à mon mari. Si vous n'êtes pas bien, il ne faut pas encore qu'il le soit lui aussi. Alors je gardais tout dans mon cœur et finalement je suis tombée malade. J'avais besoin de crier. Une fois, j'ai été me promener avec mon mari et je lui ai dit que j'avais besoin de crier. Il m'a regardée et il m'a demandé pourquoi. Mais j'en avais besoin alors je l'ai fait et après je pleurais et je criais en même temps. Je n'en pouvais plus. Ensuite, je suis allée chez le médecin. Je ne dormais pas, je ne mangeais pas alors, il m'a donné des médicaments et il m'a dit que si ça n'allait vraiment pas, dans ce cas il faudrait appeler le psychiatre. À ce moment-là, j'ai réfléchi et j'ai pensé au dalaï-lama. Je me suis dit que je n'avais pas besoin de parler avec un psychiatre. Je pouvais très bien m'en sortir toute seule. J'ai pensé fort au dalaï-lama et après, petit à petit, c'est parti. » (Interview n°3 ; 24 :33)

Le manque de relations et d'échanges avec des personnes extérieures est un problème très important ; il découle de la méconnaissance de la langue parlée.

D'autres problèmes mineurs ont été mis en avant :

« Quand nous partons le matin au travail et que nous revenons le soir, nous ne sommes plus du tout en état pour faire encore des prosternations. C'est seulement ça qui est abandonné. Sinon, je me lève à 5h15 tous les matins pour prier. Tout d'abord je me brosse les dents et ensuite, avant d'avalier quelque chose, je prépare le petit autel et puis je prépare du thé pour les offrandes. Après, je fais ma prière qui dure de quinze à vingt minutes. Et le soir, si j'ai un petit moment ou si je ne suis pas trop fatiguée, je prie aussi. » (Interview n°3 ; 9 :21)

« A : Au Tibet, il y a du calme, ce n'est pas aussi bruyant qu'ici, il n'y a pas autant de personnes, de stress, nous pouvons mieux pratiquer dans notre pays, je pense. B : Nous avons beaucoup de temps, ici nous n'avons pas le temps. » (Interview n°4 ; 10 :53)

« Ça m'a beaucoup choquée, au début, quand j'ai vu que les enfants laissent les parents vivre tout seuls. J'ai travaillé quatre mois dans un home et quand je voyais toutes ces personnes âgées qui sont toutes seules, je me disais : « mais qu'est ce que c'est ça ! » Je

ne voulais pas vieillir comme ça avec mes enfants qui me mettent là. Franchement, tu gardes ton enfant neuf mois, après tu t'en occupes, tu fais tout pour lui et, une fois qu'il a grandi, allez tchao ! Moi je ne veux pas ça mais bon, ce n'est pas du tout une critique. Quand nous vivions au Tibet, en Inde ou au Népal, nous ne voyions pas comment ça se passait dans les autres pays. Aujourd'hui, les enfants n'ont pas le choix, ils ont aussi besoin de gagner leur vie, ils doivent s'occuper de leurs enfants, etc. Ils ne peuvent plus s'occuper de grand-papa ou grand-maman. » (Interview n°3 ; 28 :04)

« Nous devons nous adapter aux conditions du pays, par exemple, fêter l'anniversaire du dalaï-lama le 7 à la place du 6, car c'est un samedi. » (Interview n°1 ; 13 :25)

« Les gens sont très francs. Si une personne me dit du mal, je garde ça dans mon cœur. Je me dis que c'est une pauvre, qu'elle ne sait pas réfléchir. Mais après, je ne lui réponds pas. Ce qui me choque, c'est qu'ici les gens, ils ne réfléchissent pas, ils disent ce qu'ils ont sur le cœur très directement. D'une manière, je pense que c'est bien, après ils sont contents, la colère est passée. Mais d'une autre manière, ils n'ont pas trop pensé que l'autre personne aurait aussi mal. Mais sinon, je n'ai rien d'autre à dire, les gens sont sympas. Je n'ai rien à leur reprocher. » (Interview n°3 ; 29 :38)

Il faut relever que les principes fondamentaux du bouddhisme ne posent pas trop de problèmes à être appliqués dans notre société.

« A : Le plus important dans le bouddhisme c'est la compassion et la non-violence. Nous ne critiquons jamais les autres religions et nous promouvons l'harmonie dans le monde. Mais le principal est la compassion, le détachement et la non-violence. » (Interview n°4 ; 13 :08)

« A : Non, ce n'est pas difficile de mettre la compassion, l'honnêteté en pratique. La société dans laquelle nous vivons n'importe pas. Mais ça dépend de la mentalité des gens qui y sont. Ici, je ne trouve pas ça compliqué. » (Interview n°4 ; 14 :01)

3.3.3 Les conséquences sur la philosophie

« Avez-vous l'impression de perdre le savoir bouddhiste de vos parents et de votre peuple ? »

« Le plus dur en Suisse, c'est que nous n'avons pas de monastères, pas beaucoup de moines pour les prières, pas beaucoup de lamas pour les bénédictions et personne pour expliquer le bouddhisme. Nous pratiquons le bouddhisme, mais pas très profondément. Le bouddhisme doit être étudié à l'aide de beaucoup de textes mais nous n'en avons pas ici, alors ce n'est pas facile. » (Interview n°2 ; 14 :35)

« Je dirais que, pour la plupart, j'ai gardé ce que mes parents m'ont appris. Mais pas tout, parce qu'ils ont je ne sais pas combien d'années d'expérience ! » (Interview n°3 ; 12 :28)

« Il y a des difficultés pour trouver des vrais maîtres, pour avoir un choix de maître. Ça c'est une difficulté pour beaucoup de Tibétains. » (Interview n°1 ; 19 :32)

« Oui, c'est difficile de trouver un maître. Mais, il y en a un qui est venu, dans un centre en France. Il est venu pour trois jours d'enseignement, ce qu'il fait chaque année. Je n'y suis pas allée cette année mais sinon je m'y suis rendue chaque année. » (Interview n°3 ; 18 :23)

« Pour nous, les Tibétains, ce n'est pas nécessaire d'avoir un maître. Car nous sommes nés bouddhistes, nos parents aussi et nos grands-parents aussi. Alors, nous avons grandi dans un environnement bouddhiste. Nous avons l'influence de notre famille et de notre société. Par contre, si quelqu'un veut vraiment aller profond dans le bouddhisme, il a besoin d'un maître, c'est sûr. » (Interview n°5 ; 7 :40)

« Oui, nos grands-parents savent plus de choses que nous sur le bouddhisme. Mais il y a une raison. C'est qu'avant 1959, les Chinois n'étaient pas encore au Tibet. Durant ce temps, le Tibet était libre et il était possible de pratiquer sa religion. Il y avait la liberté de la religion. Donc, nos grands-parents pouvaient pratiquer la leur, ils pouvaient aussi l'apprendre. Ils savaient beaucoup plus de choses que nous. Car, quand nous sommes nés, les Chinois étaient déjà au Tibet et ils s'y étaient installés. Alors pendant la révolution culturelle au Tibet et par la suite, les autorités chinoises dirent au peuple tibétain de ne plus pratiquer sa religion. Ils brûlèrent des monastères et ils détruisirent beaucoup d'écrits bouddhistes. Et même Mao, le président de la Chine, dit que « la religion bouddhiste est un poison ». Alors quand nous sommes nés, nous n'avons pas eu beaucoup la possibilité d'apprendre le bouddhisme. Nous savons des choses, mais pas beaucoup, pas autant que nos grands-parents. Ils en savaient beaucoup plus. » (Interview n°5 ; 23 :29)

« Certes, c'est une source de souffrance de ne pas être dans notre pays. Mais j'aimerais aussi dire que c'est une source d'avancement. Finalement, on prend plus de recul sur notre identité, sur notre culture, sur notre langue et on arrive mieux à faire le tri entre ce qui est utile et ce qui est ancien, ce qu'il faut faire évoluer ou pas. » (Interview n°1 ; 12 :23)

Le message principal du bouddhisme n'a certes pas changé mais les Tibétains ressentent la perte de la connaissance de leur religion. Dans leur pays, le bouddhisme était fortement ancré

dans la société. Le savoir se transmettait naturellement, ce qui n'est plus le cas aujourd'hui, même au Tibet et d'autant plus en Suisse. Il faut redoubler d'efforts pour conserver ses racines et ses connaissances. Et, comme nous l'avons souligné précédemment, cet effort permet aussi un retour à l'essentiel. Le bouddhisme devient presque davantage une manière de vivre qu'une religion.

« Pensez-vous que vos enfants vont perpétuer votre religion ? »

« Oui, nous pensons que le bouddhisme est important pour nous et le sera pour nos enfants. Parce que nous sommes nés bouddhistes, nos grands-parents sont bouddhistes, alors nous voulons que nos enfants le soient aussi. Quand ils grandiront, nous leur donnerons l'environnement pour qu'ils puissent apprendre le bouddhisme. Nous pensons que c'est important. » (Interview n°5 ; 29 :09)

« Oui, nous pensons que, quand nos enfants grandiront, ici ou dans un autre pays, ils devront faire face à des problèmes pour apprendre le bouddhisme. Car l'environnement est différent. Le devoir le plus important des parents, nous pensons que c'est d'apprendre la religion bouddhiste à leurs enfants. Ils doivent leur donner un environnement de sorte à ce qu'ils puissent apprendre et pratiquer le bouddhisme. Encore juste une remarque, c'est que, selon moi, ça dépend aussi de l'enfant. Car quand ils iront à l'école en Suisse, l'environnement sera différent, donc nous pouvons leur transmettre des choses mais d'un autre côté, je pense que ça dépend aussi d'eux. » (Interview n°5 ; 30 :43)

« Existe-t-il des écoles tibétaines en Suisse ? » « Y mettriez-vous vos enfants ? »

« Oui, il y a des écoles tibétaines, mais privées. Il y a des associations d'écoles tibétaines où les parents sont membres. » (Interview n°1 ; 10 :17)

« Nous n'avons pas d'école tibétaine. Mais nous avons des sociétés en Suisse, à Bâle, par exemple, il y a beaucoup de Tibétains. Ils ont leur propre société et ils ont choisi de donner des cours le dimanche ou le samedi. » (Interview n°5 ; 11 :00)

« Ça dépend, ici à Neuchâtel, nous ne sommes pas beaucoup de Tibétains, par contre à Berne et à Lausanne, ils ont une école tibétaine. Il y a des gens qui volontairement donnent des cours pour les enfants. » (Interview n°3 ; 4 :45)

« Maintenant, en Suisse, je crois que nous n'avons pas d'école tibétaine. Mais si il y en avait une, nous y enverrions certainement nos enfants. Nous nous y rendrions aussi pour apprendre le tibétain. Nous voulons tous préserver notre langue. Ce que le gouvernement chinois essaie de faire, c'est de faire oublier aux Tibétains leur langue,

leur identité. C'est la raison pour laquelle nous voulons les apprendre et les garder. »
(Interview n°5 ; 14 :08)

« Je mettrai volontiers mes enfants dans une école tibétaine. » (Interview n°3 ; 5 :16)

« Je pense que nous, mon mari et moi, nous allons essayer de dire à nos enfants qu'il faut faire de cette façon là et expliquer pourquoi. Mais ce ne sera pas facile pour eux de faire la même chose que nous, parce qu'ils habitent en Suisse. Car, au Tibet, il y a des lamas pour donner des autonomisations¹⁹, des bénédictions et pour expliquer le bouddhisme. Ici, ce n'est presque pas possible. Mais nous sommes très contents parce que ce week-end nous allons voir un Rinpotché, il vient au Val-de-Ruz. Une amie m'a téléphoné pour me le dire et nous nous avons appelé des amis aussi et nous allons tous ensemble pour rencontrer le Rinpotché et recevoir sa bénédiction. Et le week-end d'après, nous allons à Bâle, il y a un autre Rinpotché qui vient et nous allons de nouveau pour les bénédictions et les autonomisations. Nous en sommes très contents, c'est la première fois que nous allons. » (Interview n°2 ; 8 :13)

« C'est important de ne pas oublier et de ne pas négliger notre culture. » (Interview n°3 ; 5 :45)

La question qui se pose actuellement est donc celle de l'avenir de la pratique du bouddhisme tibétain chez les enfants d'exilés. Les Tibétains constatent déjà qu'ils en savent moins que leurs parents. Leurs enfants grandiront dans une société plus ou moins laïque et rencontreront encore davantage de difficultés à conserver ces connaissances. Cela peut constituer à l'inverse une motivation pour les générations de Tibétains exilés de garder fermement leur culture et de la transmettre.

4 Conclusion

Pour terminer, reprenons les questions posées dans l'introduction et essayons d'y répondre précisément.

Comment les exilés tibétains vivent-ils leur religion en Suisse ?

À première vue, il n'y a que très peu de problèmes. Presque chaque Tibétain a affirmé que ce n'était pas une difficulté de pratiquer le bouddhisme en Suisse. Cette religion, selon eux, se vit dans le cœur et dans l'esprit et est praticable dans n'importe quel pays.

Continuent-ils de la pratiquer comme ils le faisaient dans leur pays ?

¹⁹ Enseignement transmis oralement.

Cela dépend des personnes, les réponses oscillent entre : à quelques détails près et beaucoup moins. La plupart pensent exécuter moins de rituels que leurs parents ou leurs grands-parents. Mais pour eux, ceux-ci ne constituent que des aides pour avancer dans leur chemin spirituel, et non pas des éléments indispensables.

Quelles sont les pratiques qu'ils ont laissées de côté et quelles sont celles qui sont perpétuées ?

Les prières et les rituels tels que les offrandes qu'ils peuvent réaliser chez eux, sont des pratiques qu'ils ont conservées. Par contre, dès qu'elles doivent se faire dans un temple ou en présence de leur communauté, elles ont tendance à disparaître ou à se raréfier drastiquement (une à deux fois par an).

Quels sont les éléments qui empêchent la réalisation de leurs rituels et de quelle nature sont-ils ?

En général, ce sont des contraintes matérielles : la distance, le temps etc. D'autres facteurs sont liés au style de vie européen comme le rythme et la place qu'occupe le travail, les longues journées remplies, la fatigue. Et la dernière catégorie d'éléments découlent du fait que le bouddhisme n'est implanté en Europe que depuis peu de générations : par exemple, l'absence de temples, de maîtres, ou simplement celle des parents et grands-parents qui transmettent leur savoir.

Leur pratique religieuse est-elle condamnée à se réduire et à disparaître avec les générations futures ou va-t-elle perdurer et se faire petit à petit une place en Suisse ?

Cette dernière question reste ouverte. Il y a des arguments en faveur des deux points de vue. D'une part, le problème de la transmission orale des enseignements reste important. De même que la disparition des rites en communauté ou exigeant la présence de lieu de culte. Mais, d'autre part, l'envie de perpétuer ses traditions et de ne pas négliger sa culture contrebalance ces aspects.

Par contre, il nous semble pouvoir affirmer que des aspects de la religion bouddhiste, déjà très présents à la base, s'en trouvent renforcés. Il s'agit d'une part de l'accent mis sur le côté philosophique, sur la réflexion, la recherche de sens et d'autre part de la mise en pratiques de ses préceptes par une attitude à exercer dans la vie quotidienne.

Pour finir, je voudrais terminer en mentionnant la force de caractère et l'énergie vitale qui animent les Tibétains et Tibétaines que j'ai rencontrés. J'en ai été fortement impressionnée. Ces personnes sont positives, pleines d'énergie, elles ont envie d'apprendre le français, de trouver leur place dans notre société. Elles ne s'apitoient absolument pas sur elles-mêmes, alors qu'elles en auraient de nombreuses raisons, si l'on pense à leur parcours de vie et aux

épreuves qu'elles ont traversées. Leur révolte et leur envie de lutter contre les injustices faites à leur peuple sont toujours bien présentes, malgré les années qui passent et l'éloignement géographique.

En conclusion, je voudrais encore citer ce passage tiré d'un de mes entretiens; il m'a beaucoup touchée. Une personne traduit ce que dit mon interlocutrice :

« Elle dit qu'il y a beaucoup de jeunes Tibétains qui meurent au Tibet. Ils s'auto-immolent, ils se brûlent. À l'heure actuelle, ils sont au nombre de 98. Ici, les enfants de 18 ou 20 ans, sont à l'école et ils jouent. Mais au Tibet, ils se brûlent pour leur pays, pour la liberté du Tibet. Elle se sent vraiment mal à propos de ça. Elle dit que maintenant, toi, tu es une étudiante. Et elle espère que tu passes le message à tes amis et que tu fasses connaître à plus de gens l'histoire du Tibet. » (Interview n°5 ; 47 :22)

5 Remerciements

Je souhaiterais tout d'abord remercier très sincèrement les personnes tibétaines qui m'ont accordé un peu de leur temps. Elles ont répondu à mes questions avec beaucoup de franchise et de gentillesse. Un grand merci à Mme Tenzin W. Frapolli, Mme Dawa Dolma Tratsang, Mme Tashi Changpa, M. Dorje Tsering, M. Sonam, Mme Pema Shele, Mme Tashi Lhamo Dhungkar, Mme Tenzin Yewong Tsomo, Mme Tenzin Dolma Khangtsae, Mme Dawa Konchok, M. Jampa, M. Sangpo et M. Kelsang.

Mes remerciements s'adressent également à Monsieur D. Berret qui m'a guidée et conseillée tout le long de ma recherche.

6 Bibliographie

- 20 clés pour comprendre le Tibet*, Frédéric Lenoir, France, éditions Plon, 2008
- A l'altitude des dieux*, Jacques Lanzman, Sté Nlle des Éditions du Chêne, Tours, 1986
- Encyclopédie des religions*, volume 1, Frédéric Lenoir et Ysé T.Masquelier, Normandie, éditions Bayard, 1997
- Larousse de religions*, Henri Tincq, édition Larousse, 2009
- Mon pays et mon peuple*, sa sainteté le XIV^e dalaï-lama du Tibet, Genève, éditions Olizane, 1984
- La vie*, juillet 2012
- Le monde des religions*, hors-série n°1, septembre 2003
- Le monde des religions*, n°30, juillet-août 2008
- Pèlerin*, hors-série, mai 2008
- http://fr.wikipedia.org/wiki/Diaspora_tibétaine, consulté le 28.12.12
- http://fr.wikipedia.org/wiki/Soulèvement_tibétain_de_1959, consulté le 28.10.12
- <http://fr.wikipedia.org/wiki/Tibet>, consulté le 28.10.12
- <http://shivatof.pagesperso-orange.fr/historiquetibet.html>, consulté le 14.10.12
- http://www.berzinarchives.com/web/fr/archives/study/history_buddhism/general_histories/introduction_history_5_traditions_buddhism_bon.html, consulté le 14.10.12
- <http://www.bongaruda.be/Bon.html>, consulté le 14.10.12
- <http://www.dalailama.com>, consulté le 09.12.12
- <http://www.edelo.net/tibet/BouddhismeTibet.pdf>, consulté le 14.10.12
- <http://www.facebook.com/notes/tibet/le-temps-presse-bureau-du-tibet-à-paris/340338957899>, consulté le 28.12.12
- <http://www.lhassa.org/histoire-du-tibet/histoire.php>, consulté le 28.10.12
- <http://www.swissinfo.ch/fre/index.html?cid=8646294>, consulté le 03.02.13
- <http://www.tibet-info.net/www/-Histoire-Geographie-.html>, consulté le 28.10.12
- <http://www.tibetoffice.ch/selfimmolations/index.htm>, consulté le 05.01.13
- <http://www.tibetoffice.ch/web/tibet/index.htm>, consulté le 28.10.12
- <http://www.tibet-sos.ch/tibet/exile.html>, consulté le 05.01.13
- <http://www.tibetswiss.ch/buddha.html>, le 28.10.12
- <http://www.tibetswiss.ch/kalachakra-initiations-by-his-holiness-the-dalai-lama.html>, consulté le 17.11.12

7 Annexe 1

Interview n°1 : Mme Tenzin W. Frapolli, interview par téléphone, le 28 juin 2012

Interview n°2 : Mme Dawa Dolma Tratsang, Neuchâtel, le 10 octobre 2012

Interview n°3 : Mme Tashi Changpa, Neuchâtel, le 19 octobre 2012

Interview n°4 : M. Dorje Tsering et M. Sonam, Delémont, le 05 décembre 2012

Interview n°5 : Mme Pema Shele, Mme Tashi Lhamo Dhungkar, Mme Tenzin Yewong Tsomo, Mme Tenzin Dolma Khangtsae, Mme Dawa Konchok, M. Dorje Tsering, M. Jampa, M. Sangpo, M. Kelsang, Delémont, le 14 décembre 2013

Remarques :

L'interview n°4 a été fait en anglais.

L'interview n°5 a été fait en anglais, une personne traduisait de l'anglais au tibétain pour mes autres interlocuteurs et vice-versa pour moi.

8 Annexe 2

Déclaration

Je déclare par la présente que j'ai réalisé ce travail de manière autonome et que je n'ai utilisé aucun autre moyen que ceux indiqués dans le texte. Tous les passages inspirés ou cités d'autres auteur-es sont dûment mentionnés comme tels. Je suis consciente que de fausses déclarations peuvent conduire le Lycée cantonal à déclarer le travail non recevable et m'exclure de ce fait à la session d'examens à laquelle je suis inscrite.

Ce travail reflète mes opinions et n'engage que moi-même, non pas le professeur responsable de mon travail ou l'expert qui m'a accompagné dans cette recherche.

Lieu et date : Delémont, le 7 février 2013

Signature :