



# SAMDO AVENIR

BULLETIN N°77

OCTOBRE 2024

## EDITO DE LA PRESIDENTE



Prochaine  
**ASSEMBLÉE  
GÉNÉRALE  
SURPRISE !!**

### **Des projets, encore et toujours...**

La rentrée est déjà derrière nous ; toute l'équipe de Samdo Bavishya au Népal est en place pour aider et accompagner les enfants scolarisés et, en même temps, soutenir et orienter ceux qui ont envie « d'ailleurs », envie de partir vers de nouvelles aventures. Nous sommes aussi là pour ça ! En parallèle, les formations mises en place au village de Magarsalu continuent et attirent de plus en plus de villageois intéressés et soucieux d'améliorer leur quotidien.

Pendant ce temps, l'équipe de Samdo Avenir en France est déjà en train de préparer la prochaine assemblée générale 2025 programmée sur 3 jours avec un programme « surprise ».

Voilà entre autres tout ce que vous allez découvrir dans ce nouveau bulletin.

Bonne lecture et encore merci d'être toujours fidèles à nos côtés.

[www.samdoavenir.org](http://www.samdoavenir.org)

# Réunion de travail du Conseil d'Administration de Samdo Avenir

*Les membres du Conseil d'Administration se sont réunis à Lincel le 7 septembre 2024 en présence de Catherine Joriot, avant son départ pour le Népal.*

Un point rapide sur les recettes à fin août fait apparaître un montant de cotisations et dons de 27 011€. Ce montant est stable par rapport aux deux années précédentes à la même époque, mais tous les adhérents n'ont pas encore renouvelé leur cotisation ! Le point suivant, consacré à la scolarité des jeunes de Samdo et de Magarsalu montre qu'actuellement :



- **7 étudiants de la classe 3 à la classe 11 sont à la Namgyal School (Elèves de Samdo)**
- **20 étudiants de la classe 3 à la classe 12, à la Grammar School (Elèves de Magardalu)**

Par ailleurs, quatre des cinq enfants qui étaient encore scolarisés à l'école de Samdo ont été admis à l'école de la Namgyal à Katmandou. Ils ne sont pas sponsorisés par Samdo Avenir, mais par des associations tibétaines ou pris en charge par leurs parents. Il ne restait donc plus qu'un seul enfant en âge d'être scolarisé au village ; cela n'avait donc pas de sens de maintenir l'école ouverte pour cette année. Pour l'instant, l'institutrice (Dawa Lamo) est rentrée à Katmandou où elle travaille dans une boutique tibétaine. Cela pose bien entendu la question de l'avenir de l'école de Samdo.

Pour les plus grands, nous remarquons qu'un nombre important de jeunes souhaitent aller étudier à l'étranger (post-baccalauréat), avec l'idée de potentiellement s'y installer par la suite. Ils rêvent tous de partir aux USA, en Australie, en Corée ou au Japon (le « quatuor gagnant » !). Certains sont déjà partis pour rejoindre famille ou amis déjà installés ; l'entraide de la communauté tibétaine est par ailleurs forte, mais ces pays sont particulièrement onéreux pour y étudier !

## **Pourquoi une telle envie « d'ailleurs » ?**

Il n'y a pas beaucoup de débouchés au Népal et les postes disponibles sont très peu rémunérés. Parallèlement, la vie est devenue chère ce qui explique ces départs vers des pays où les jeunes pensent avoir plus de chance d'obtenir des emplois mieux rémunérés. Pour le Népal, cette fuite de la jeunesse est dramatique, et n'aidera pas le pays à se développer. Samdo Avenir ne finance pas les jeunes qui partent étudier en dehors du Népal.

## (Réunion de travail du Conseil d'Administration de Samdo Avenir - suite)

La réunion s'est poursuivie par un retour d'expérience sur les formations pour adultes que Samdo Avenir a financées en février et septembre de cette année. Ces formations s'inscrivent dans le cadre d'un programme de soutien au village de Magarsalu et couvrent les thèmes de la sécurité et des premiers secours, ainsi que de la santé physique et mentale. Le module de deux jours, qui a eu lieu les 4 et 5 septembre, était dispensé par Hashana Shresta, psychologue clinicienne, et avait notamment pour but la prévention du suicide.



Au total, 24 jeunes/étudiants et 25 adultes du village de Magarsalu et des environs (communauté de communes de Roshi), y ont assisté, Sheetal et Pema, également, en tant que représentantes de Samdo Bavishya, et organisatrices de la logistique de cet événement. (voir l'article suivant, consacré à ce sujet).

Afin de poursuivre ce programme de soutien, une formation en « psychologie et leadership » est prévue fin novembre 2024. Elle sera orientée vers les adolescents et jeunes adultes. Par ailleurs, une formation Eau, Assainissement et Hygiène (« WASH ») est prévue au printemps 2025.

Une demande de subvention a été adressée au département 04 pour aider au financement de ces formations (voir encart consacré à cette demande un peu plus loin dans ce bulletin).

Parmi les autres projets de l'année, un centre de soins est en construction à Samdo. Son agencement intérieur (cuisine et une petite pièce pour l'infirmière) sera financé par Samdo Avenir.

Enfin, dans son rapport de juillet 2023, le SWC (Social Welfare Council) indiquait que l'Association devrait favoriser les écoles locales plutôt que de s'orienter vers des écoles privées plus chères et nécessitant d'envoyer les enfants en pension loin de chez eux. Le rapport interrogeait également sur les critères utilisés quant au choix des enfants à scolariser.

Ces remarques nous conduisent à réfléchir sur le moyen de coopérer plus étroitement avec les écoles du district de Roshi et sur l'utilité d'organiser et de financer des cours d'alphabétisation (car beaucoup d'adultes sont encore illettrés), ainsi que des bases de calcul et d'anglais. Ces cours pourraient être assurés par des professeurs locaux. Ce pourrait être un axe de développement pour les années à venir.

# Que deviennent les jeunes étudiants de Samdo et de Magarsalu ?

Pendant les vacances du mois d'août, Sheetal s'est beaucoup occupée des enfants des Grammar et Namgyal Schools. Elle les a emmenés à la piscine, au Parc d'attraction de Katmandou ; elle a organisé des jeux de plein air et d'intérieur... Ils ont aussi pratiqué l'art plastique en se servant d'un « tuto » sur internet. Elle les a ensuite préparés pour la rentrée des classes le 18 août pour la Namgyal et le 4 septembre pour la Grammar. Nous partageons ci-dessous les dernières informations reçues de Sheetal sur la scolarité et les formations que suivent les jeunes.

## **Etudiants de Magarsalu :**

- Vingt enfants et jeunes sont scolarisés à la Grammar School de la classe 3 (CE2) à la classe 12 (dernière année de lycée).
- 16 ont de bons résultats alors que 4 rencontrent des difficultés.
- Bir Bahadur Thing, Bir Bahadur Tamang et Dawa Tamang sont tous les 3 en classe 11, mais n'ont pas encore décidé quelle orientation prendre pour la classe 12.
- Kanchaman Tamang, actuellement en classe 12, travaille très bien et se destine à des études de médecine.

## **Etudiants en cursus supérieur ou en formation professionnalisante :**

- Kopila Maya Walba, Rabina Thing et Sunil Thing poursuivent une formation professionnalisante de « boulangerie-pâtisserie ».
- Ranjana Walba, poursuit des études supérieures en informatique.

Samdo Avenir finance donc 24 élèves/étudiants de Magarsalu.



## (Que deviennent les jeunes étudiants de Samdo et de Magarsalu ? suite)

### **Etudiants de Samdo :**

A la Namgyal High School (Lycée):

- Sonam Gyalsten, Tashi Tsewang et Tharpa Gyalsten sont en classe 11 (équivalent 1ère) ; tous trois ont pris l'option « commerce ».

A la Namgyal Middle School (primaire et collège) :

- Il y a actuellement 4 élèves de la classe 3 à 5 (CE2-CM2).



### **Etudiants en cursus supérieur ou en formation professionnalisante :**

Nous finançons en partie la formation de deux étudiantes :

- Pema Bhuti Lama étudie la psychologie et les sciences sociales.
- Nyma Bhuti termine sa formation de « barista » et attend les résultats de ses examens pour décider si elle poursuit des études supérieures ou non.

Samdo Avenir finance donc la scolarité de 7 élèves à la Namgyal et partiellement celle de 2 étudiantes de Samdo.



Enfin, cinq étudiantes de Samdo, « anciennes » de la Namgyal, ont obtenu une bourse d'études supérieures pour continuer des études universitaires au Népal, non financées par Samdo Avenir: Il s'agit de Dechen Sangmo, Bhuti Lamo, Pema Khando, Sangay Sangmo, Tsering Tsomo. Une sixième étudiante, Yangzom Lama, a obtenu grâce à ses très bonnes notes, une bourse pour aller étudier aux Etats-Unis, à l'université d'Arkansas.

En parallèle, l'Association finance à titre exceptionnel des cours de français pour Dechen Sangmo et Tsering Tsomo.

# Une première ! Formation sur la santé mentale à Magarsalu

*L'objectif de cette session de deux jours, qui s'est déroulée les 4 et 5 septembre 2024, était de sensibiliser les jeunes et les adultes à la santé mentale en mettant l'accent sur la dépression et le suicide, et de leur fournir des compétences pratiques en matière de santé mentale. Pema (Samdo Bavishya) a aidé à l'organisation et a assisté à cette formation. Elle nous livre un compte rendu détaillé et ses observations.*

## Un déroulement en deux temps

Le premier jour était consacré aux élèves de 6ème et plus (tranche d'âge 12-17ans) de deux écoles locales (Shree bindaya barsani et Shree Ganesh), tandis que le deuxième jour l'était aux adultes, notamment aux enseignants, aux professionnels de la santé et aux membres du comité de développement du village.

Au total, 24 élèves ont participé à cette sensibilisation à la santé mentale. Quelques élèves étaient actifs alors que la plupart d'entre eux avaient du mal à s'exprimer en raison de leur timidité et n'osaient pas lever la main. Bien que peu se soient exprimés, je dirais que la plupart d'entre eux ont été très attentifs tout au long du programme et ont également participé aux activités menées par notre psychologue clinicienne Hasana Shrestha.

## Le programme a abordé plusieurs thèmes en matière de santé mentale, et notamment :

1. Qu'est-ce que la santé mentale ?
2. Symptômes et signes de problèmes de santé mentale
3. Vidéos sur la dépression et le suicide
4. Règle « RER » : Regarder, Ecouter, Relier
5. Exercice de respiration
6. Relaxation musculaire progressive
7. Jeu de réflexion



Environ 25 adultes ont participé à la deuxième journée ; très attentifs, ils se sont activement engagés dans les discussions.

Moins hésitants que les élèves, ils ont posé beaucoup de questions et partagé leurs expériences.

Leur programme était similaire à celui des jeunes, mais a également abordé :

- Comment reconnaître les signes de mal être ?
- Comment aider ?
- Gestion du risque de suicide
- Plan de sécurité
- Ligne d'aide au suicide

## (Une première ! Formation sur la santé mentale à Magarsalu - suite)

### Observations de l'équipe organisatrice pendant la formation :

Les jeunes hésitaient à s'engager dans les discussions. Seuls quelques étudiants se sont montrés à l'aise pour répondre aux questions, tandis que la plupart sont restés silencieux et réservés. Cela peut être dû à la nature délicate des sujets abordés ou à un manque de confiance pour discuter ouvertement de ces questions en groupe. Malgré les efforts des animateurs pour encourager la participation, de nombreux élèves sont restés réticents.

La participation des adultes a été très active. Les enseignants, le personnel du poste de santé et les membres de la communauté de développement du village se sont volontiers engagés dans les discussions et ont posé de nombreuses questions sur la santé mentale. Cette ouverture d'esprit a permis de susciter des discussions plus approfondies au sein de la communauté.

Une observation notable au cours de ces deux journées, en particulier avec les adultes, a été que de nombreux participants ont exprimé le désir de parler en privé avec le psychologue. Ils n'étaient visiblement pas à l'aise pour parler de certains sujets devant le groupe, une consultation en privé aurait été plus adaptée pour discuter de certaines expériences personnelles et pour demander des conseils.

### Impacts positifs sur les élèves et les adultes !

De nombreux étudiants avaient déjà entendu parler de la dépression et du suicide avant le programme, mais leur compréhension était limitée. Après les sessions, ils ont acquis une meilleure connaissance des causes de ces problèmes et ont appris des stratégies pratiques telles que gérer le stress et prendre soin de leur santé mentale, ainsi que repérer les cas où leurs amis pourraient avoir besoin d'aide. En étant plus en confiance et mieux préparés, ils seront peut-être à même d'aborder ces problèmes de façon plus sereine.

Le programme a également eu un impact important sur les enseignants. Nombre d'entre eux ont réalisé l'importance d'être éduqués sur les questions de santé mentale, non seulement pour leur propre bien-être, mais aussi pour soutenir leurs élèves et leur communauté. Les enseignants ont appris des techniques pour favoriser un environnement positif où les sujets liés à la santé mentale peuvent être discutés plus librement.



## (Une première ! Formation sur la santé mentale à Magarsalu - suite)

### En route pour un monde meilleur...:

Je remercie Samdo Avenir qui a financé cette initiative, et Catherine Joriot, de m'avoir donné l'opportunité de participer à ce programme significatif. Je suis profondément reconnaissante d'avoir été témoin de cette étape importante visant à faire de Magarsalu un endroit meilleur pour ses habitants.

J'ai pu rédiger ce rapport avec l'aide précieuse de Sheetal Kafle, que je tiens aussi à remercier sincèrement pour son soutien.

En conclusion, j'espère sincèrement pouvoir participer à d'autres programmes comme celui-ci à l'avenir.

## Que s'est il passé ?!

### Inondations dans la vallée de Katmandou :

Fin septembre, la vallée de Katmandou a subi des pluies diluviennes, entraînant la mort d'une centaine de personnes, et de nombreux disparus. Comme ces intempéries sont survenues en même temps que les inondations en Floride, les médias ont peu relayé l'évènement. Les infrastructures fragiles, les routes, les ponts, certaines constructions ont beaucoup souffert.

Plus d'informations :

[https://www.lemonde.fr/planete/article/2024/09/29/au-nepal-le-bilan-des-pluies-diluviennes-monte-a-148-morts-et-59-portes-disparus\\_6338293\\_3245.ht](https://www.lemonde.fr/planete/article/2024/09/29/au-nepal-le-bilan-des-pluies-diluviennes-monte-a-148-morts-et-59-portes-disparus_6338293_3245.ht)



# Que s'est il passé ?!

## Demande de subvention au département 04 :

Après une année d'interruption, un dossier de demande de subvention a été déposé au mois d'août dernier auprès du département des Alpes de Haute Provence, s'inscrivant dans le projet « Solidarité sans frontières ».

Ce dossier porte essentiellement sur le cycle de formations sanitaires et sociales au village de Margarsalu.

A ce jour, notre dossier a été retenu et nous attendons la décision finale de la commission qui fixera le montant de la dotation. A suivre !!



## Forum des associations :



Le mois de septembre signe également la rentrée des associations. Un peu partout dans les villes et villages, des journées spéciales sont organisées, donnant l'occasion à chaque citoyen d'aller à leur rencontre.

Le dimanche 1er septembre dernier, Samdo Avenir tenait un stand au forum des associations de la commune de St Michel l'Observatoire où échanges et convivialité étaient au rendez-vous.

## Flyer de SAMDO AVENIR :



Le flyer dans sa version 2024 s'est fait une beauté ! Mis à jour pour refléter au plus près l'association et ses actions. N'hésitez pas à le diffuser et à parler de Samdo Avenir autour de vous !

<https://www.samdoavenir.org/fr/nous-aider/etre-sponsor2>

## Dossier Mécénat :

Le dossier Mécénat a également été mis à jour, et peut être remis à des sponsors potentiels ; n'hésitez pas à l'utiliser. Simple et concis, il permet de présenter facilement l'association.

<https://www.samdoavenir.org/fr/nous-aider/etre-sponsor2>

# L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2025 DE SAMDO AVENIR SE DÉROULERA LE 10 MAI 2025

La prochaine Assemblée Générale se tiendra en Drôme Provençale, à Suze la Rousse (département 26) le 10 mai 2025.

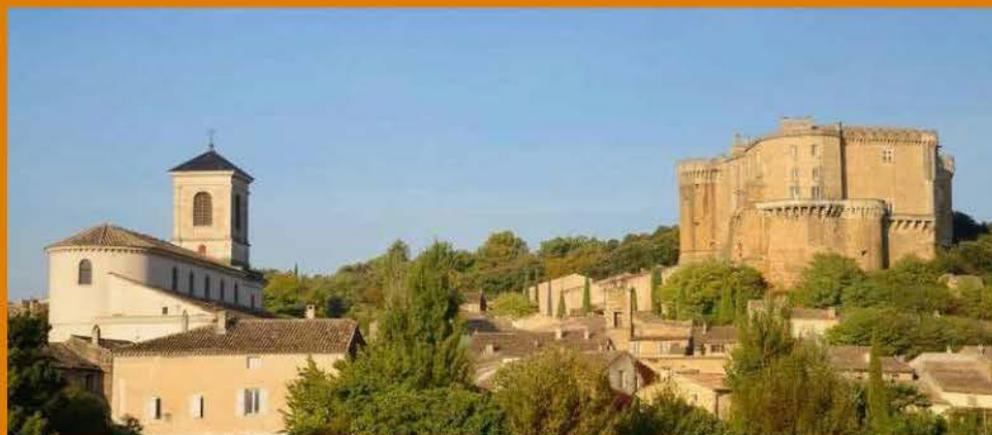
Réservez d'ores et déjà vos 9, 10 et 11 mai, quelques surprises vous attendent !

Le 8 mai étant férié, ceux qui le désirent pourront anticiper leur séjour dans cette belle région !

Nous avons déjà repéré une solution d'hébergement en gîte collectif à Richerenches (à 15mn de Suze) au milieu des vignes - <https://www.gites.fr/gi29123>

Pour celles et ceux d'entre vous qui sont intéressés, nous vous remercions de prendre contact le plus rapidement possible avec Christian LOIZEAU  
email: [christian.loizeau4@wanadoo.fr](mailto:christian.loizeau4@wanadoo.fr)  
pour réserver et organiser votre séjour (places limitées dans le gîte).

De nombreuses chambres d'hôtes existent également, mais comme c'est un long week-end, pensez à réserver suffisamment tôt !



## PORTRAIT ARMELLE W.

Armelle rejoint la petite équipe « communication » de l'association. Grâce à ses compétences, elle nous aidera à mettre en forme bulletins, flyers et autres documents qui servent à promouvoir Samdo Avenir. Armelle prend le relais de Cécile que nous remercions chaleureusement : pendant de nombreuses années, Cécile a participé à cette équipe ; son activité actuelle ne lui permet plus de continuer pour l'instant.

Bonne chance à Cécile, et bienvenue à Armelle !



*"Ravie de rejoindre cette jolie association qui met tout en œuvre pour aider ces enfants à avoir un avenir meilleur. Cause qui me touche beaucoup, alors c'est avec grand plaisir que je monte dans le navire pour mettre mon savoir-faire à leur disposition"*

*Hâte de vous rencontrer .....*

*Armelle WOIRET*

*Société Evidence - 51370 CHAMPIGNY*

## Appel à don

### Avez-vous renouvelé votre cotisation 2024 ?

Soutenez l'association et permettez-nous de continuer nos actions d'aides aux villages de Samdo et de Magarsalu.

Cliquez là pour accéder au bulletin et aux modalités d'adhésion.

Votre don est déductible des impôts (75% jusqu'à 1000€ puis 66% dans la limite autorisée par l'Etat).