

## Agir pour le Tibet - en Suisse romande



**Chères et chers membres romands de la SAST,**

Vous allez recevoir prochainement un courrier de notre secrétariat suisse, comportant la facture pour votre **cotisation 2026**.

Un grand merci de confirmer par votre versement votre soutien au peuple tibétain qui en a tant besoin !

Le courrier susmentionné comportera également le rapport annuel 2025 de la SAST nationale et l'invitation à l'**Assemblée générale annuelle qui aura lieu le 28 mars à Bâle**.

Depuis janvier à Genève

### MONT TIBET, une nouvelle offre de nourriture tibétaine



Tenzin Khando Kayta, René Longet,  
Dolma Kayta et Pierre Blanchet

Genève, 8 janvier, il est midi sur le pont de l'Île à la Place Bel-Air, un endroit piétonnier très passant, point d'intersection de plusieurs lignes de bus et de trams : **une jeune Tibétaine et sa maman inaugurent le premier Food-Truck tibétain de Genève.**



Nous souhaitons plein succès à cette belle initiative et incitons nos lectrices et lecteurs à aller à la rencontre de MONT TIBET. Vous ne pouvez pas les manquer, le véhicule décoré de drapeaux de prière se voit de loin !

Une excellente occasion de bien manger et de rencontrer les saveurs du Tibet – et celles et ceux qui les préparent pour nous. J'ai personnellement testé les momos, ils sont vraiment excellents !

René Longet, coresponsable de la section romande

.../...





### MONT TIBET, une nouvelle offre de nourriture tibétaine (suite)

Voici ce que Dolma et Khando nous disent :



**MONT TIBET** a été fondé par Dolma et sa fille Khando, dans le cadre d'une véritable aventure familiale. Toutes deux passionnées par la cuisine, nous sommes heureuses de pouvoir partager nos spécialités tibétaines au cœur de Genève. Dolma, qui possède la patente, a toujours rêvé de se lancer dans la restauration pour vivre de sa passion. Elle adore le contact humain et voir la joie sur le visage des clients lorsqu'ils goûtent ses plats, ce qui rend chaque service unique et chaleureux.

Khando, qui a terminé ses études en management international, accompagne sa mère dans tous les aspects administratifs, la créativité, le marketing, la communication et la logistique, assurant ainsi que le projet MONT TIBET fonctionne de manière efficace et cohérente, tout en restant fidèle à nos valeurs familiales et culinaires.

Lorsque la Ville de Genève a lancé un appel à candidatures pour l'ouverture de food trucks diurnes 2026-2028, nous avons vu là une opportunité parfaite pour concrétiser notre projet. Après avoir préparé un dossier complet, nécessitant de nombreux documents et la capacité de convaincre le jury avec notre vision et notre concept, nous avons été sélectionnées et avons officiellement ouvert MONT TIBET le 8 janvier 2026.

Nous sommes très engagées pour l'environnement : nous utilisons uniquement des emballages biodégradables, réduisons au maximum le gaspillage et les déchets, et travaillons exclusivement avec des produits frais et locaux certifiés Genève Région Terre Avenir (le label cantonal d'origine). Notre cuisine se veut saine et authentique : tous nos momos sont entièrement faits à la main, avec des options véganes, végétariennes, à la viande de bœuf et même sans gluten, pour que chacun puisse profiter de nos spécialités.

Nous prévoyons également d'élargir notre carte avec d'autres plats tibétains comme les shapaley, ainsi que des créations fusion inspirées de la cuisine indienne, comme des wraps gourmands avec des naan maison, du riz sauté et d'autres recettes saines. Côté boissons, nos clients apprécient particulièrement notre chai aux épices fraîches et notre ginger honey lemon tea, parfaits pour se réchauffer et se revitaliser en hiver.

Tous les plats proposés sont préparés par Dolma et Khando, qui cuisinent ensemble chaque matin et veillent à ce que tout soit frais, pour garantir une expérience authentique et savoureuse à notre clientèle.

En dehors de nos horaires d'ouverture du food truck (flyer ci-contre), il est possible de commander en ligne via notre site [www.monttibet.ch](http://www.monttibet.ch) ou par téléphone 078 926 65 66, puis de venir récupérer sa commande à notre point de collecte.

Nous proposons également des **services traiteurs** pour vos événements privés ou professionnels : anniversaires, repas d'entreprise, ou toute autre occasion. Nous élaborons une offre sur mesure, cohérente et adaptée à votre événement, avec les spécialités de votre choix.

\* Options sans gluten sur demande



**FOOD TRUCK DE MOMO**  
**OUVERTURE OFFICIELLE**  
**JEUDI 8 JANVIER 2026**

📍 **DU LUNDI AU VENDREDI**  
**DE 11H À 14H30**

LUNDI : RUE KAZEM-RADJAVI  
MARDI : PLACE DU PRÉ-L'EVÊQUE  
MERCREDI : AVENUE DE FRANCE  
JEUDI : PLACE DE BEL-AIR  
VENDREDI : PARC DES CHAUMETTES



## Agir pour le Tibet - Prochainement en Suisse romande



9 et 10 février, à Genève

### 6<sup>e</sup> édition du Geneva Forum

au Centre international de conférences de Genève

17 rue de Varembe, début 9h30

Le thème est « **Repression and Resilience : Human Rights in Tibet and Regions under China** ».

Le Geneva Forum est une rencontre d'excellent niveau organisée régulièrement depuis 2018 par le Bureau du Tibet de Genève, en vue de faire le point sur la situation des droits humains dans les territoires sous la juridiction du gouvernement chinois.

Il comporte des analyses et des témoignages sur les situations des peuples tibétain mais aussi ouïghour et mongol (une majorité du peuple mongol ne vit pas en République de Mongolie, mais en Mongolie intérieure, territoire administré par la Chine) ou encore à Hong-Kong. La situation en Chine même est également évoquée. Des sujets comme la liberté religieuse ou la répression transnationale y ont été abordés, avec des participant.e.s de la diaspora, des chercheurs et des experts, des représentants d'ONG.

C'est un très intéressant lieu d'information, de rencontres et d'échanges, auquel les membres de la SAST sont cordialement invités.

A noter que l'ensemble se déroule en anglais.

La participation est gratuite mais inscription obligatoire à [genevaforum@tibetoffice.ch](mailto:genevaforum@tibetoffice.ch).

Pour toute info complémentaire : 022 738 79 40



### Hissons le drapeau tibétain le 10 mars



Chaque année, le peuple tibétain se souvient du 10 mars 1959 où sa capitale Lhassa a été bombardée par les forces chinoises pour réprimer dans le sang le soulèvement de la population. Par la suite, 100'000 Tibétain.e.s ont pris la fuite vers les pays voisins.

Notre section s'adressera à nouveau aux communes du canton de Genève et à une vingtaine de communes vaudoises pour leur demander de hisser le drapeau tibétain le 10 mars pour marquer leur solidarité avec un peuple cruellement privé de liberté et des droits humains dans son propre pays. C'est un acte pour la paix, les droits de l'homme et le principe de non-violence, pas contre la Chine.

**Nous vous prions d'écrire à votre commune pour lui demander d'y participer, et de rejoindre également cette action à titre personnel.**

#### **Merci de hisser le drapeau tibétain depuis votre balcon ou fenêtre !**

Pour commander un drapeau : [tencla@citycable.ch](mailto:tencla@citycable.ch) - CHF 25.-- port compris.

Les coordonnées bancaires ou le numéro pour paiement par twint vous seront indiqués par mail suite à votre commande.

La recette soutiendra des orphelins au Tibet : [www.tadra.ch](http://www.tadra.ch)





10 mars 2026, à Yverdon et Morges

### Projection du film Mola

Yverdon au Cinéma Bel Air, à 18h00

Place Bel-Air 6

☎ 024 425 73 22

[info@cinemabelair.ch](mailto:info@cinemabelair.ch)

[https://www.cinemabelair.ch/index\\_bl.html](https://www.cinemabelair.ch/index_bl.html)

Morges au Cinéma Odéon, à 20h15

Place Dufour 4

☎ 021 802 47 01

[info@cinemaodeon.ch](mailto:info@cinemaodeon.ch)

[https://www.cinemaodeon.ch/index\\_old.html](https://www.cinemaodeon.ch/index_old.html)

Nous avons déjà publié un article enthousiaste dans le dernier Infos-Tibet (n° 31) sur les pages 3 et 4 suite à la projection de ce film au cinéma Royal à Sainte-Croix. Grâce à une collaboration avec Fiona Gobbo, freelance pour la mise en réseau dans le domaine de la culture, deux projections supplémentaires sont organisées à Morges et à Yverdon le 10 mars, jour commémoratif de la répression du soulèvement de Lhassa en 1959.

C'est dans ce contexte tragique que Kunsang Wangmo, la protagoniste du film, alors âgée de 43 ans, s'enfuit vers l'Inde avec sa famille. Yangzom Brauen, coréalisatrice du film, est sa petite-fille et l'appelle Mola - grand-maman en tibétain. Avec son père Martin Brauen, ils ont documenté ses dernières années.

C'est ainsi qu'est né ce film sur le vieillissement et la mort dans la dignité, et aussi sur l'importance de son pays d'origine, explique Martin en tant qu'ethnologue et tibétologue. Mais aussi sur l'amour et la perte. Quant à Yangzom, elle dit avoir voulu montrer la forte personnalité et la spiritualité de sa grand-maman.

#### **Le récit d'une vie, le récit d'un peuple**

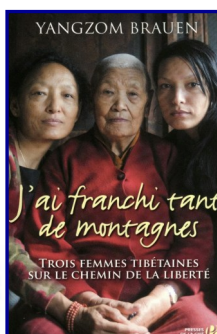
Mola a vécu pendant plus de 40 ans à Berne dans la maison de famille de son beau-fils Martin, qui disait avoir toujours été fasciné par les rituels bouddhistes qu'elle pratiquait tous les jours dans une pièce dédiée, entre 3 h et 4 h du matin. Arrivant à ses 100 ans, Mola exprime le désir de vouloir retourner au Tibet pour y finir ses jours.

Vous allez pouvoir découvrir en allant voir ce documentaire si touchant si elle parvient à réaliser ce rêve suprême. Du fait qu'il a été principalement tourné par son beau-fils et sa petite-fille, Mola et sa fille Sonam sont prises sur le vif, très authentiques, naturelles, drôles et par moments aussi très fragiles. Le spectateur se sent rapidement emporté et faire partie de l'histoire de Mola et de sa famille, ressentant personnellement toutes leurs émotions.

Lors des deux projections, le coréalisateur Martin Brauen sera présent et Tenzin Wangmo présentera l'action de la SAST.



**Tenzin Wangmo**, coresponsable de la section romande de la SAST



Je recommande également le livre de Yangzom Brauen *J'ai franchi tant de montagnes : Trois femmes tibétaines sur le chemin de la liberté* (Presses de la cité, 2011), best-seller dans lequel l'auteure, élevée en Suisse à l'interface de deux cultures, raconte l'histoire de sa famille. Le destin de ces trois générations de femmes, qui s'étend sur tout un siècle, reflète celui de tout un peuple.





14 mars, à Bernex (GE)

Fête du Nouvel an de la Communauté tibétaine de Genève

**TIBET FESTIVAL**

བོད་རྒྱལ་ལོ་ ༣༡༥༩ རབ་གནས་མེ་ཁྱེལ།

NOUVEL AN TIBÉTAİN L'ANNÉE DU CHEVAL DE FEU

**SAMEDI 14.03.2026**  
**SALLE DE LUCHPELET**  
**22, RTE D'AÏRE-LA-VILLE**  
**1233 BERNEX - GENÈVE**

**Programme :**  
16h00 Cérémonie de Sangsol  
16h30 Spectacle  
18h30 Dîner  
20h00 Gorshey ( danse de cercle )  
22h00 Fin de la soirée

**Prix de l'entrée (Repas inclus):**  
Adulte - 30 CHF  
Étudiants - 15 CHF  
Moins de 6 ans - Gratuit

RÉSERVATION: [tibetaincommunaute@gmail.com](mailto:tibetaincommunaute@gmail.com)

Organisé par la communauté tibétaine de Genève, le but de cet événement est non lucratif et la bnfefice sera entièrement dédié pour financer nos divers projets comme l'école de langue tibétaine de weekend ou bnfefice des enfants.  
Merci et belle soirée.

ORGANISÉE PAR COMMUNAUTÉ TIBÉTAINE, SECTION GENÈVE

Vous êtes toutes et tous convié.e.s à partager ce moment de fête de la Communauté tibétaine de Genève. Pour le programme, adresse et tarifs, voir sur le flyer ci-dessus.

La Section romande de la SAST sera présente avec un stand d'infos et de ventes d'objets pour financer nos actions en faveur du Tibet.

Pour s'inscrire : [tibetaincommunaute@gmail.com](mailto:tibetaincommunaute@gmail.com)





**NOUVEAU**

### Une vidéo de présentation de la SAST

Donner de la visibilité à la SAST tout en rajeunissant nos effectifs : voilà le défi qui nous tenait à cœur. Si l'idée d'une vidéo flottait dans l'air depuis longtemps, il manquait encore l'étincelle pour la concrétiser. Armée de créativité mais novice en réalisation, je me suis lancée d'abord pour la section romande, puis le projet est devenu national sous l'impulsion du comité suisse.

Travailler avec **Tizian Tenzin**, professionnel de l'image, membre de notre association mandaté pour cette réalisation, a été une très belle expérience enrichissante !

Entre le premier brainstorming au printemps 2024 et la **version finale de 1 minute 33'**, le chemin fut semé de défis en tout genre. Heureusement, l'appui de nos jeunes bénévoles **Jonathan, Yangdol et Nyilha** a été déterminant pour adopter un ton capable de parler à un public cible entre 25 et 55 ans.



Nyilha Drongshar,  
*jeune tibétaine de Zurich*



Tenzin Wangmo avec  
Jonathan Loosli,  
*membre actif de  
notre section Zurich*



Yangdol Giust,  
*jeune italo-tibétaine  
de Lausanne*

L'historique de cette vidéo réalisée en deux langues en quelques éléments :

- **Nombreuses vidéos et photos d'archives** des événements et actions de la SAST,
- **Quelques images et de la musique tibétaine** en veillant aux droits d'auteur,
- **4 témoignages** de personnes jeunes (parité hommes-femmes, profils tibétains et suisses),
- **3 lieux de tournage** (Lucerne, Lausanne, Aarau),
- **Coordination linguistique** (textes bilingues, un témoignage en français et sous-titrages des autres messages),
- **4 versions** avant d'aboutir à la version finale.

Le 1<sup>er</sup> novembre 2025, nous avons enfin mis un point final à cette œuvre collective.

Je vous invite à découvrir le résultat via ce code QR ou sur :

<https://www.facebook.com/share/p/1BnVm7jfXL/>

[https://nx80267.your-storageshare.de/s/AZAZ2TjKDxkipe?dir=/  
&editing=false&openfile=true](https://nx80267.your-storageshare.de/s/AZAZ2TjKDxkipe?dir=/&editing=false&openfile=true)



**Merci de partager cette vidéo dans vos réseaux personnels et espérons qu'elle saura susciter des vocations pour nous rejoindre !**

**Tenzin Wangmo**, coresponsable de la section romande et coordinatrice du projet

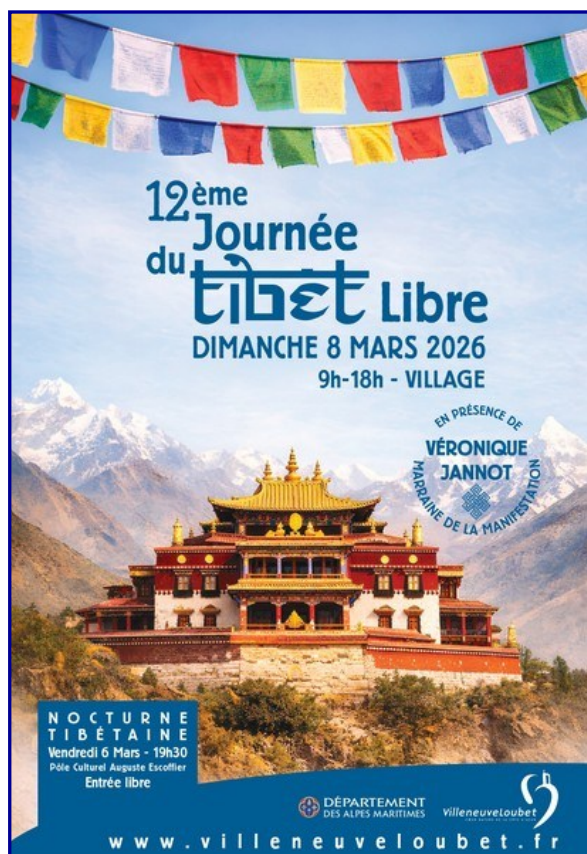


## Agir pour le Tibet - Prochainement en France



8 mars 2026, l'action exemplaire d'une municipalité de France

### 12<sup>e</sup> Edition de la Journée du Tibet Libre de Villeneuve-Loubet (Var)



Par Jean-Claude Perréard, président de l'association 'Objectif Tibet', membre collectif de notre section romande, nous apprenons l'existence des « Journées du Tibet Libre » à Villeneuve-Loubet (commune située près de l'aéroport de Nice) pour faire connaître le Tibet opprimé mais qui résiste et sa riche culture toujours vivante.

Sur [www.villeneuve-loubet.fr/journees-du-tibet-libre](http://www.villeneuve-loubet.fr/journees-du-tibet-libre), on apprend l'origine de cet engagement précieux : « Engagé en tant que parlementaire dès 1997 au sein du groupe France Tibet présidé alors par Louis de Broissia, Lionnel Luca a souhaité prolonger cet engagement dans la commune dont il est le maire en proposant depuis 2015 un rendez-vous annuel unique. Véronique Jannot, actrice et chanteuse, présidente de l'association 'Graines d'Avenir' est la marraine de la manifestation depuis sa création. »

Jean-Claude Perréard, ayant lui-même organisé plusieurs grands événements en faveur du Tibet en Haute-Savoie, y a participé en mars 2025 et en est revenu très inspiré et admiratif. Les festivités durent 3 jours avec des stands divers et des animations tibétaines variées dans la ville.

Michèle Perrin, conseillère municipale déléguée aux Droits humains, ainsi que la Direction des Actions Municipales informent que « comme les autres années, une exposition sera organisée en parallèle de l'événement, à l'Espace René Tosti du jeudi 5 mars au dimanche 12 avril 2026. La Nocturne tibétaine viendra introduire la manifestation le vendredi 6 mars à partir de 19h30 au Pôle Culturel Auguste Escoffier. »

Pour tous renseignements, écrire à [actions-municipales@villeneuve-loubet.fr](mailto:actions-municipales@villeneuve-loubet.fr)

**Tenzin Wangmo**, coresponsable de la section romande de la SAST



Fête tibétaine à Villeneuve-Loubet en 2023





9 décembre, à Yverdon

### Cercle de compassion

Pour le peuple tibétain, le Dalaï-Lama représente le bouddha de la compassion qui a renoncé à l'état d'éveil (Nirvana) pour renaître comme un être humain afin d'accompagner les êtres souffrants sur leur chemin de libération. Dans le cadre des 90 ans du chef spirituel tibétain, de juillet 2025 jusqu'à juin 2026, le gouvernement tibétain en exil a demandé à toutes les organisations tibétaines et aux groupes de soutien au Tibet d'organiser des événements en lien avec la compassion.

Dans le canton de Vaud, j'ai décidé d'offrir un cercle de compassion de deux heures à 22 communes qui ont hissé le drapeau tibétain sur leurs bâtiments officiels le 10 mars ou qui nous ont indiqué leur intérêt pour la culture tibétaine.

La commune d'Yverdon a d'emblée répondu présent. Ensemble avec Rosette Poletti, notre membre active et citoyenne d'Yverdon, nous avons rencontré Monsieur Mike Magnin, délégué à l'intégration, qui nous a mis une grande salle dans la Maison Pré du Canal gratuitement à disposition pour le 9 décembre 2025.

#### **Une rencontre ressourçante**

Dès 18 h, j'accueille huit participant.e.s pour un repas tibétain avec boissons froides et tisane offerts par notre section. Les momos (raviolis tibétains farcis) ont été cuisinés frais dans l'après-midi par un couple tibétain de la région et livrés encore chauds avec une belle sauce pas piquante et une salade verte.



Les participant.e.s au cercle de compassion

Dans une ambiance détendue, nous faisons connaissance entre nous et je présente le contexte de la soirée et l'action de la SAST. Après le repas, nous nous asseyons en cercle et j'explique que mon approche n'est pas issue du bouddhisme mais plutôt de mon travail de coach qui m'amène au constat que par ces temps de grands bouleversements et énormes incertitudes, nous avons besoin de retrouver plus de sérénité et de bienveillance dans les liens aux autres et à soi-même au lieu de nourrir nos peurs et de se replier sur soi.

Cette approche offre à chaque participant.e l'opportunité d'expérimenter et d'apprendre la compassion, non pas comme un concept abstrait, mais à travers la pratique concrète de l'écoute de soi et des autres et de la parole authentique.

.../...



### Cercle de compassion (suite)

#### **Discrétion, confiance, écoute sans jugement**

Nous commençons avec un moment de connexion avec soi par une brève pratique de pleine conscience où nous nous concentrons sur notre respiration et les sensations dans le corps. Ensuite, je pose un cadre sécurisant avec l'annonce de cinq règles :

1. confidentialité absolue de ce qui est dit,
2. parler en 'je' uniquement de sa propre expérience en prenant la balle du centre du cercle,
3. sans la balle, offrir toute son écoute,
4. accueillir ce qui est dit avec ouverture et bienveillance,
5. avoir la liberté de ne rien dire.

Je propose une première prise de parole sur ce qui nous préoccupe sur le moment même, suivie d'une pause boisson. La suite est un deuxième tour à deux, où chaque personne choisit le même sujet ou un autre et s'observe durant sa propre prise de parole face à l'autre.

De retour dans le cercle, nous entrons à nouveau dans un moment de silence où chaque personne est invitée à se poser la question ce que l'écoute du groupe et de l'autre personne a provoqué en elle.

#### **Le temps a passé trop vite**

Durant ce tour de feedback, nous nous rendons compte que le temps a passé très vite, trop vite mais que tout le monde se sent plus serein et plus relié à soi et aux autres. Dans une époque où l'IA montre des possibilités magiques et quasi infinies, nous faisons l'expérience profonde que la simple présence et l'écoute humaine pleines d'ouverture, d'empathie et de bienveillance peuvent nous toucher au plus profond de nous-mêmes et apporter l'essentiel de ce dont nous avons vraiment besoin dans la vie.

La proposition de notre section aux 21 autres communes vaudoises se terminant en juin 2026, nous attendons encore leurs réponses et aurons peut-être l'opportunité de refaire cette belle expérience pour d'autres intéressé.e.s. Par contre, certaines communes l'ont déjà déclinée en expliquant qu'elles veulent éviter de favoriser une association.

**Tenzin Wangmo**, coresponsable de la section romande de la SAST



Jacques Arnal, René Longet, Pierre Blanchet et Tenzin Wangmo entourant Nordon Pema le 10 décembre, à la place des Nations (article suivant)





10 décembre, à Genève

### La communauté tibétaine de Suisse manifeste pour les droits de l'homme

Comme chaque année, la communauté tibétaine de Suisse a organisé à l'occasion de la Journée mondiale des Droits de l'Homme une marche depuis le Palais Wilson jusqu'à la Place des Nations. Plusieurs centaines de Tibétaines et de Tibétains avaient fait le déplacement de toute la Suisse, rejoints sur place par des opposants chinois. La SAST était représentée par sa présidente nationale, Nordoen Pema, et plusieurs membres actifs de la section romande (*photo en page 9*).



Les Tibétains sur la Place des Nations

#### **Discours de Nordoen Pema, présidente de la SAST**

Dans sa prise de parole, la présidente a rappelé la référence universelle, tant morale que légale, que constitue la Déclaration des Droits de l'Homme adoptée en 1948 à l'ONU. Cette référence continue à être gravement violée. Concernant le Tibet, elle a mis en évidence sept exemples emblématiques et demandé que chaque cas fasse l'objet d'une enquête internationale :

- L'enlèvement du 11<sup>e</sup> Panchen Lama en 1995, qui n'est jamais réapparu depuis (*violation de l'article 18 protégeant la liberté religieuse*).
- Le décès en prison, après avoir été torturé, de Tenzin Delek Rinpoche (*violation des articles 3, 5 et 10*).
- L'enlèvement massif d'enfants à leurs parents pour en faire de petits Chinois dans des internats (*violation des articles 26 et 27*), pratique désormais généralisée au Tibet et au Turkestan oriental et qui commence à s'étendre à la Mongolie intérieure.
- Les déplacements forcés, depuis 2006, de deux millions de Tibétains (*violation des articles 13, 25 et 27*).
- Les barrages et les installations de production d'électricité modifiant l'hydrologie de régions entières et impactant en aval 1,8 milliards de personnes en Asie du Sud-Est.
- Le maintien de l'activiste A-Nya en prison alors qu'il avait purgé une peine de 7 ans d'emprisonnement pour ses engagements pour l'environnement et les droits humains (*violation des articles 9 et 19*).
- Les suicides de moines, tels que Sherang Gyantso, devant les obstacles croissants mis aux pratiques religieuses (*violation de l'article 18*).

Mais la Suisse aussi connaît des menées des services secrets chinois à l'encontre de membres de la diaspora tibétaine et ouïghoure. Le Conseil fédéral les avait dénoncées dans un rapport publié en février 2025, mais une action forte et systématique tarde à venir. Et elle a conclu en demandant que la Déclaration des Droits de l'Homme ne reste pas déclamatoire mais offre une protection concrète pour toutes et tous, y compris la population du Tibet. Nous ne resterons pas silencieux tant qu'il n'en sera pas ainsi, concluait-elle.

**René Longet**, coresponsable de la section romande de la SAST





13 décembre à Bülach (ZH)

### Célébration du 36<sup>e</sup> anniversaire de la remise du prix Nobel de la paix au 14<sup>e</sup> Dalai-Lama

Le 13 décembre 2025, la Communauté tibétaine de Suisse et du Liechtenstein (CTSL) a commémoré le 36<sup>e</sup> anniversaire de l'attribution du prix Nobel de la Paix à Sa Sainteté le 14<sup>e</sup> Dalai-Lama lors d'un rassemblement organisé à la salle des fêtes de Bülach (canton de Zurich). L'abbé de Rikon était l'invité d'honneur de cette commémoration, en compagnie de représentant.e.s du Bureau du Tibet à Genève, de sections de la CTSL et d'organisations proches.

La cérémonie a débuté par l'hymne national tibétain et des chants en hommage au prix Nobel de la Paix, entonnés sous la direction de la Société folklorique tibétaine. Ngedun Gyatso Drongpatsang, président de la CTSL, a prononcé le discours de bienvenue et a souligné l'importance de l'événement. L'abbé de Rikon s'est ensuite adressé à l'assemblée, soulignant les efforts inlassables et dévoués de Sa Sainteté pour la cause tibétaine et le bien-être des Tibétains, et a insisté sur l'importance de l'unité et de la solidarité entre les Tibétains. Puis Tenzin Choesang du Bureau du Tibet a lu la déclaration du Kas-hag (gouvernement tibétain en exil) et Kalsang Namgyal Kangrang, vice-président de la CTSL, celle du parlement en exil.



Le programme s'est poursuivi avec des spectacles culturels présentés par des associations tibétaines locales, des élèves d'écoles tibétaines, la Société folklorique tibétaine et d'autres organisations communautaires. La commémoration s'est terminée par un mot de remerciement de Kalsang Namgyal Kangrang, le repas et la traditionnelle danse en cercle Gorshé. Avec l'aide de la section zurichoise, la SAST a tenu un stand d'information et de vente d'objets et de livres en lien avec le Tibet.

**Tenzin Wangmo**, coresponsable de la section romande de la SAST

Source : [www.tibetoffice.ch/2025/12/15/tibetans-in-switzerland-and-liechtenstein-gather-in-bulach-to-commemorate-his-holiness-the-dalai-lamas-nobel-peace-prize/](http://www.tibetoffice.ch/2025/12/15/tibetans-in-switzerland-and-liechtenstein-gather-in-bulach-to-commemorate-his-holiness-the-dalai-lamas-nobel-peace-prize/)



Tamdrin,  
membre actif à Zurich

Tenzin Wangmo,  
responsable section zurichoise

Rinzin Lang,  
responsable section zurichoise





13 et 16 novembre,

### Le bouddhisme tibétain présenté à Lausanne

Tenzin Wangmo, coresponsable de la section romande de la SAST, a pu présenter le bouddhisme tibétain dans le cadre de la Semaine des religions, organisée par l'Arzillier (association dévouée au dialogue interreligieux : [www.arzillier.ch/](http://www.arzillier.ch/)) à la Cathédrale de Lausanne, conseillée par le lama Jean-Marc Falcombello (directeur du centre d'Etudes du bouddhisme tibétain de Genève : [www.cebtg.ch](http://www.cebtg.ch)).



de g. à d. : *Faramarz Falahi, intervenant de la foi bahá'í, Dimitri Andronicos, co-président de l'Arzillier, Shafique Keshavjee, pasteur et intervenant, Tenzin Wangmo, intervenante pour le bouddhisme tibétain.*

### Le 13 novembre 2025, lors de la journée thématique

#### « La place de l'âme dans la réalité humaine »

L'enseignement de Bouddha remet en question radicalement notre identité par le **Non-Soi**. Contrairement aux traditions qui prônent l'existence d'une âme éternelle, le bouddhisme propose une analyse basée sur l'observation de la réalité. L'idée d'un « moi » stable et permanent est une illusion. L'exemple de la photo d'enfance illustre ce paradoxe : bien que nous utilisions le même nom, nos cellules, nos pensées et nos goûts ont totalement changé. Nous sommes en réalité un processus, et non une entité fixe.

#### Les Trois Caractéristiques de l'Existence

Pour comprendre pourquoi le « moi » n'existe pas en tant qu'essence, il faut observer les trois lois qui régissent tout phénomène :

- 1) **L'Impermanence** : Tout est en flux perpétuel. Rien ne reste identique d'un instant à l'autre.
- 2) **L'Insatisfaction** : La souffrance naît de notre tentative de trouver un bonheur durable dans des choses (ou une identité) qui sont par nature changeantes.
- 3) **Le Non-Soi** : Rien n'existe de manière indépendante. Tout est le résultat d'un assemblage temporaire de causes et de conditions.

#### La Métaphore des Éléments et de la Continuité

Deux exemples pour illustrer cette absence d'essence :

- a) **La chaise** : Elle n'existe que par l'assemblage de ses pièces (bois, pieds, assise). Si on la démonte, l'entité « chaise » disparaît.
- b) **La rivière** : À l'instar du Flon sous Lausanne, la rivière garde le même nom, mais l'eau qui y coule n'est jamais la même. L'être humain est une **continuité de flux**, pas une identité figée.

#### Les Cinq Agrégats

Le sentiment du « Je » n'est qu'une étiquette posée sur un assemblage de cinq processus en mouvement : mon corps physique, mes sensations, ma perception, mes formations mentales, ma conscience.

**Conclusion** : Se libérer de l'attachement à ce « moi » illusoire est, selon le Bouddha, la clé pour mettre fin à la souffrance et voir la réalité telle qu'elle est vraiment.

.../...





### Le bouddhisme tibétain présenté à Lausanne (suite)

#### Le 16 novembre 2025, lors de la célébration interreligieuse sur « Paix, dialogue et hospitalité »

Voici 750 ans, le bouddhisme était presque éteint dans son berceau indien, mais il était florissant ailleurs en Asie. Notamment dans mon pays, le Tibet, il était bien répandu, car à l'époque, le chef des bouddhistes tibétains **Drogön Chögyal Phagpa** était le précepteur du puissant empereur mongol Khubilai Khan, régnant également sur le territoire chinois. Jusqu'à aujourd'hui, le peuple tibétain est très majoritairement bouddhiste et les enseignements de Bouddha sont au **cœur de l'identité culturelle et spirituelle tibétaine**.

#### **Qu'est-ce que le bouddhisme peut nous apporter dans le dialogue interreligieux ?**

Il y a 2500 ans, Bouddha a dit : « *Quand une personne est transpercée par une flèche et qu'elle se préoccupe de qui l'a tirée ou du pourquoi, le blessé se met en grand danger de mort. Moi, j'enseigne comment ôter la flèche* » Donc, Bouddha, tel un médecin, met la cessation de la souffrance au centre de son enseignement.

Lors de son tout premier sermon en Inde, il a partagé le contenu de sa réalisation ultime, les **4 nobles vérités** :

1. **CONSTAT** : La vie est souffrance
2. **ANALYSE** : Les 3 origines de la souffrance
3. **DIAGNOSTIC** : Il est possible de **mettre fin à la souffrance**
4. **THERAPIE** : Elle permet de transformer toute souffrance en **libération** ; nous l'appelons le **Noble sentier octuple**. C'est le chemin vers l'éveil pour atteindre l'état de Bouddha. Son essence est la **justesse dans notre posture envers soi-même et les autres** dans tous nos actes quotidiens **au niveau du corps, de la parole et de la pensée**.

#### **L'Éthique de l'Hospitalité et du Dialogue**

L'enseignement bouddhiste se traduit par une ouverture concrète aux autres :

- **Notre sens de l'hospitalité** dépasse le simple fait d'ouvrir notre maison ; il s'agit d'ouvrir **notre cœur** et de pratiquer la **générosité**. Ainsi au 17<sup>e</sup> siècle, le 5<sup>e</sup> Dalaï-Lama a officiellement reconnu la communauté musulmane de Lhassa, capitale du Tibet, et lui a accordé des droits spéciaux. Il lui a donné des terres pour construire une mosquée, des droits de justice et la liberté du commerce et du culte.
- **Au sujet du dialogue**, j'aimerais citer deux exemples :
  - a) **Les débats dialectiques** très mouvementés mais toujours bienveillants dans les monastères bouddhistes dans mon pays et dans la diaspora font partie de nos traditions anciennes. **Le but n'est jamais de gagner, mais de mieux comprendre.**
  - b) **La non-violence politique** : Malgré l'occupation et la douleur, le 14<sup>e</sup> Dalaï-Lama a toujours privilégié le dialogue avec la Chine, transformant la souffrance en un message de paix universel.



J'ai conclu mon intervention sur une note de réconciliation. En s'appuyant sur la foi commune partagée par de nombreux bouddhistes en Chine et au Tibet, j'espère que cette force spirituelle unie permettra de mettre fin aux conflits et d'instaurer une paix durable entre les deux peuples et dans le monde.

Cette célébration interreligieuse était un digne **cadeau d'anniversaire pour les 750 ans de la Cathédrale**.

**Tenzin Wangmo**, coresponsable de la SAST- section romande





1<sup>er</sup> décembre,

**Tenzin Tibatsang, fondateur et directeur de TenzMomo**  
**nominé « Zurichois de l'année 2025 »**



Dans Infos-Tibet n° 19, nous avons présenté Tenzin Tibatsang et son entreprise « TenzMomo » en pleine croissance. Nous sommes heureux de vous informer que ce jeune entrepreneur tibétain a reçu début décembre un prix prestigieux à Zurich.

<https://tsri.ch/a/gewinner-zueri-awards-2025>

La rédaction du magazine Tsüri a désigné Tenzin Tibatsang « Zurichois de l'année 2025 ». Lors d'une cérémonie au Kraftwerk Zurich, ancienne centrale électrique transformée en centre événementiel, tenue le 1<sup>er</sup> décembre, 5 « Züri Awards » ont été attribués, avec le soutien de l'Eglise protestante de Zurich, l'organisation Social Entrepreneurship Suisse (SENS), LIDL Suisse et la Fédération suisse des entreprises <https://www.federationdesentreprises.ch/>.

Expliquant le choix du Zurichois de l'année, Tsüri souligne qu'« avec son entreprise Tenz Momo, Tibatsang a contribué à rendre la culture tibétaine plus visible en Suisse grâce aux momos tibétains. Tout a commencé par une collecte de fonds pour l'association de la Jeunesse tibétaine en Europe, par la vente de momos faits maison. Cette idée simple a progressivement donné naissance à une entreprise florissante qui emploie aujourd'hui plus de 200 personnes ».

Déjà le 29/10/2023, Blick écrivait sur Tenzin Tibatsang et l'engouement des momos en Suisse : « Les momos font partie intégrante de son histoire. Dans les années 1990, il a fui le Tibet avec ses parents pour se réfugier en Inde, puis il est arrivé en Suisse à l'aube du nouveau millénaire, à l'âge de neuf ans. Il a terminé ici sa scolarité et a travaillé comme graphiste dans une agence de publicité. Il est aujourd'hui le plus grand producteur de momos du pays. »

[www.blick.ch/gesellschaft/momo-hype-in-der-schweiz-auch-dank-tenzin-tibatsang-momos-fuer-den-widerstand-id19084774.html](http://www.blick.ch/gesellschaft/momo-hype-in-der-schweiz-auch-dank-tenzin-tibatsang-momos-fuer-den-widerstand-id19084774.html)

Son site internet [www.tenz.ch/about-tenz/about-us/](http://www.tenz.ch/about-tenz/about-us/) répertorie 3 restaurants (2 à Zurich et 1 à Berne), 7 lieux proposant des momos à l'emporter (dans les gares de Winterthur, Lucerne, St.-Gall, Zurich-Enge, Zurich-Oerlikon, Coire et Schlieren), 1 Pop Up Store à Zurich-Altstetten ; il mentionne également sa participation à plus de 100 événements.

**Tenzin Wangmo**, coresponsable de la section romande de la SAST



## Actualités tibétaines

Informations collectées par René Longet



### Parution d'un rapport d'International Campaign for Tibet : « Érosion de la langue tibétaine pour imposer de force l'identité chinoise »

(en anglais)

À l'occasion de la Journée des droits de l'homme, International Campaign for Tibet/ Campagne internationale pour le Tibet [www.savetibet.eu/ict-en-francais](http://www.savetibet.eu/ict-en-francais) a publié un rapport détaillant les politiques systématiques mises en place par le gouvernement chinois pour éradiquer l'usage de la langue tibétaine et séparer les Tibétains de leur héritage linguistique. Le rapport présente une vue d'ensemble de l'évolution de la politique chinoise en matière de langue tibétaine et démontre que les discours et les lois chinoises affirmant les droits linguistiques des minorités ethniques ne sont que de façade.

Plus d'infos sur : <https://savetibet.org/beyond-neither-goat-nor-sheep/>

Source : International Campaign for Tibet, 11 décembre 2025,

<https://savetibet.org/ict-releases-beyond-neither-goat-nor-sheep-language-report-and-reflects-on-human-rights-day/>



### Les élèves tibétains endoctrinés à l'école primaire par un entraînement militaire et le culte de Mao

Le Parti communiste chinois déploie des efforts considérables pour endoctriner idéologiquement les écoliers tibétains. Les élèves du niveau primaire ne sont pas épargnés par ces campagnes, comme le montrent les reportages diffusés par les médias de propagande chinois. Il apparaît que cet endoctrinement poursuit essentiellement deux objectifs : inspirer aux enfants un enthousiasme pour le Parti communiste et ses prétendus succès, et susciter un nationalisme militant dans les écoles.

Ainsi des soldats en uniforme et armés délivrent des messages militaristes dans les écoles primaires, et les élèves de celles-ci sont emmenés dans des lieux célébrant un véritable culte de Mao. Le musée Mao récemment ouvert à Lhassa fait partie intégrante du programme de « rééducation idéologique » appliqué dans les écoles tibétaines. Entièrement dédié au dictateur communiste, ce musée expose un grand nombre de badges à l'effigie de Mao, dont des milliers ont été mis en circulation au plus fort des années terribles de la Révolution culturelle. L'exposition met également en scène les événements clés de « l'histoire révolutionnaire chinoise », tels que présentés par la propagande du Parti communiste.

Ces politiques du Parti communiste visent explicitement à endoctriner les étudiants tibétains, à les préparer au service militaire et à les couper durablement de leur culture, de leur langue et, dans de nombreux cas, de leur famille. Ces politiques mises en œuvre systématiquement violent les droits fondamentaux des Tibétains, notamment leur droit de vivre leur vie, de parler leur langue et de pratiquer leur religion comme ils l'entendent. La communauté internationale doit de toute urgence demander des comptes à la Chine pour son traitement inquiétant et odieux qu'elle inflige aux enfants tibétains et au peuple tibétain en général.

Source : International Campaign for Tibet, 13 novembre 2025,

[www.savetibet.eu/the-indoctrination-of-tibetan-elementary-students-how-the-communist-party-enforces-red-re-education-with-mao-worship-and-military-training/](http://www.savetibet.eu/the-indoctrination-of-tibetan-elementary-students-how-the-communist-party-enforces-red-re-education-with-mao-worship-and-military-training/)



Ecoliers au Musée de Mao de Lhassa

© ICT



Endoctrinement militaire à l'école

© ICT





### **Infrastructures chinoises au Tibet :** **un pont s'effondre en terrain instable après sept mois**

Le 11 novembre 2025, sept mois seulement après son inauguration, le 13 avril, le pont routier Hongqi, long de 758 mètres, s'est effondré. Il enjambait à 172 mètres de hauteur une rivière dans le district de Barkham, dans l'est du Tibet, aujourd'hui intégré à la province du Sichuan. Ce pont était un élément essentiel de l'autoroute 317 reliant la Chine au Tibet. Les réseaux sociaux et la télévision d'État chinoise ont diffusé des images montrant les piliers étroits et hauts du pont céder, basculer dans la rivière et une partie du pont s'effondrer. Un épais nuage de poussière s'est ensuite élevé depuis la rive.

L'effondrement aurait été causé par une pente instable ayant entraîné un glissement de terrain sur un côté du pont. La veille, le pont avait été fermé à la circulation après la découverte de fissures dans la pente et dans la chaussée, de sorte que personne n'a été blessé.

Alors que la plupart des commentaires sur les réseaux sociaux louaient la construction, le portail médiatique étatique Jimu News a cité un expert qui a déploré que sa planification n'ait peut-être pas tenu compte de l'instabilité des pentes. En 2008, un tremblement de terre de magnitude 7,9 avait causé d'importants dégâts dans la région et coûté la vie à environ 69 000 personnes.

La multiplication des ouvrages hydroélectriques dans ces zones fragiles renforce leur instabilité géologique et crée d'importants risques.

Voir aussi : [www.savetibet.eu/beyond-the-bridge-warning-signs-of-geologic-instability-and-hydropower-dam-induced-displacement-and-disaster-in-tibet/](http://www.savetibet.eu/beyond-the-bridge-warning-signs-of-geologic-instability-and-hydropower-dam-induced-displacement-and-disaster-in-tibet/)

*Sources : Geoengineer.org, 11 novembre 2025,  
New York Times, 12 novembre 2025,  
ICT 21 novembre 2025*



Le pont Hongqi...

© CCTV mai 2025



s'effondrant en novembre 2025

© ICT



### **Déclaration de Prague : une organisation internationale confirme le droit des bouddhistes tibétains de choisir librement le successeur du Dalaï-Lama**

Prague, 13 novembre 2025

L'Alliance internationale pour la liberté de religion ou de conviction (*International Religious Freedom or Belief Alliance* - IRFBA) est un réseau de pays qui promeut la liberté de religion et de conviction dans le monde affirmée par l'article 18 de la Déclaration universelle des Droits de l'Homme.

Fondée en 2020 et appelée aussi *Article 18 Alliance* ([www.article18alliance.org/home](http://www.article18alliance.org/home)), elle compte 38 États membres, cinq États amis et trois observateurs. Rappelons la teneur de cet article : « *Toute personne a droit à la liberté de pensée, de conscience et de religion ; ce droit implique la liberté de changer de religion ou de conviction ainsi que la liberté de manifester sa religion ou sa conviction seule ou en commun, tant en public qu'en privé, par l'enseignement, les pratiques, le culte et l'accomplissement des rites* ».

À l'occasion de son 5<sup>e</sup> anniversaire célébré les 12 et 13 novembre à Prague, son président, l'ambassadeur tchèque Robert Rehak, a donné en conclusion de la réunion lecture de la Déclaration de Prague, dont voici le message clé : « *Alors que le Dalaï-Lama, lauréat du prix Nobel de la Paix, célèbre son 90<sup>e</sup> anniversaire, nous réaffirmons que la liberté de religion ou de croyance englobe la liberté de choisir les chefs spirituels à l'abri de toute ingérence étatique. Cela comprend le droit de la communauté bouddhiste tibétaine d'identifier son successeur* ».

Source : <https://tibet.net/prague-declaration-reaffirms-tibetan-peoples-right-to-choose-the-next-dalai-lama-following-sikyongs-appeal/>



© Bureau du Tibet Genève



## La section romande vous remercie de votre soutien



| Récépissé                                                                                                                    | Section paiement                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Compte / Payable à<br>CH69 0076 7000 L564 4301 3<br>FRAPOLLI TENZIN WANGMO/ SAST SR<br>ROUTE DE THIERRENS 14<br>1041 Bottens | Compte / Payable à<br>CH69 0076 7000 L564 4301 3<br>FRAPOLLI TENZIN WANGMO/ SAST SR<br>ROUTE DE THIERRENS 14<br>1041 Bottens |
| Payable par (nom/adresse)                                                                                                    | Payable par (nom/adresse)                                                                                                    |
| Monnaie Montant<br>CHF                                                                                                       | Monnaie Montant<br>CHF                                                                                                       |
| Point de dépôt                                                                                                               |                                                                                                                              |

☛ en faisant un don ☛

☛ en achetant la brochure ☛

Commande auprès de  
[responsables-sr@gstf.org](mailto:responsables-sr@gstf.org)

Prix : 5 CHF + port

### LE TIBET A BESOIN DE NOUS



#### Société d'Amitié Suisse-Tibétaine (SAST)

Engagée depuis 1983 en faveur des droits économiques, sociaux, culturels et démocratiques du peuple tibétain

☛ Site web : <https://gstf.org/section-suisse-romande/>

☛ Facebook : Société d'amitié suisse-tibétaine

☛ Coresponsables de la section romande : [responsables-sr@gstf.org](mailto:responsables-sr@gstf.org)

☛ Groupes locaux : [sast.vaud@gmail.com](mailto:sast.vaud@gmail.com) - [sast.valais@gmail.com](mailto:sast.valais@gmail.com)

Tous les Infos Tibet sont  
disponibles sur  
<https://gstf.org/fr/bulletin-de-la-societe-damitie-suisse-tibetaine-section-romande/>