

# Compte-rendu du voyage au Bhoutan du Centre BNB France en février 2018

## JOUR 1 : SENSING

Après un voyage très long pour certains (31 heures), plus court pour d'autres, et une vue imprenable sur l'Himalaya, nous voilà arrivés pour notre première étape dans notre hôtel de Thimphou le KANGH Residency pour 2 jours, à 2500 mètres.



Thimphou est la capitale du pays avec 100 000 habitants sur les 700 000 que compte le Bhoutan.

Cette ville a connu un développement très rapide puisque 90% des constructions que nous y voyons n'existaient pas dans les années 60.

Vivre ce voyage en tant que touriste ou en tant que Pèlerin ? voilà la première interpellation de Tho, directeur des programmes du GNH Center qui nous accompagne durant tout ce voyage.



Les deux premiers jours seront donc consacrés au SENSING, ressentir le GNH (Gros National Happiness) à travers l'incarnation de ce paradigme au Bhoutan, avec toutes les tensions et les difficultés que l'arrivée de la modernité peut générer.

Des pratiques bien sûr, un déjeuner dans une typique auberge bhoutanaise, mais aussi des témoignages sur l'histoire et la culture du Bhoutan, sur des expériences dans les écoles, sur une association qui accompagne de jeunes entrepreneurs bhoutanais pour mener des projets sélectionnés en lien avec les valeurs du BNB.

## Jour 2 : SENSING : suite

Après un approfondissement de la spiritualité Bhoutanaise, nous voilà partis pour la visite du Para temple situé sur les hauteurs de Thimphou.

Après la cérémonie des lumières, avec 108 bougies allumées, nous avons pu assister à un rituel de longue vie dédié au prince avec une trentaine de moines bouddhistes.



Pour compléter notre perception du Bhoutan nous nous sommes rendus sur le site du Grand Bouddha, perché à plus de 55 mètres, il a été financé par des fonds privés de Thaïlande, une impressionnante statue qui domine toute la vallée de Thimphou.



Nous finissons cette journée par une ballade à 2 avec les guides bhoutanais qui comme la plupart des bhoutanais parlent parfaitement anglais.

Ils nous emmènent au Farmersmarket, visiter les rues de Thimphou et nous donner un aperçu de la vie au Bhoutan avec un sentiment de sérénité et de gaieté, beaucoup de sourires, de rires le tout accompagnés d'abolement de chiens errants.



Partage autour de nos premières sensations après une vision certes très partielle du Bhoutan et déjà beaucoup de questions avec des mots clés :

ACCUEIL, JUSTE DISTANCE, RAPPORT A LA NATURE, UTOPIE, FRUGALITÉ, TRANSFORMATION INTÉRIEURE ET SOCIÉTALE, TRANSMETTRE, OUVERTURE AU MONDE...

Et pour le Centre BNB France l'occasion de solidifier les liens qui nous unissent avec le GNH Center.

## JOUR 3 : PRESENCING

Sur le chemin exploratoire du U (Théorie du U de Otto Scharmer), nous voilà partis pour le col Dochula à 1h de Thimphu et situé à 3 240 mètres d'altitude afin de démarrer la phase de Presencing.

La brume ne nous a malheureusement pas permis d'admirer les sommets à 7 000 qui font face à ce col.



Pour autant ce fut pour nous un lieu de méditation exceptionnel, plongés au cœur de la nature, des arbres avec une présence et une énergie si particulière propice à ce temps de reconnexion au monde.

On reprend la route pour redescendre le col en direction de Chimi Lhakhang au pied du Temple de la fertilité, où a vécu le moine bouddhiste tibétain Drukpa Kunley, surnommé le « fou divin » connu pour son comportement excentrique, son refus de l'ordre ecclésiastique et sa folle sagesse.

Il est devenu très populaire au Bhoutan où il serait à l'origine du rôle protecteur du phallus, aussi nommé bâton de sagesse. Nous avons pu observer de nombreuses représentations de phallus sur chaque habitation du village.



Après une visite du temple et une bénédiction du moine nous repartons vers la ferme Ama's farmstay.

Photo

Cette ferme va nous accueillir pour deux nuits, perdue dans la nature à 40' de marche de Punakha, le village le plus proche.



Avant de monter, nous pouvons admirer le Dzong de Punakha, construit sans plan ni clou, aux formes arrondies du lit de la rivière.

Le Dzong accueillent le gouvernement, l'administration public et le monastère du district.

Nous voilà dans ce Bhoutan authentique et pourtant là encore pas de pauvreté apparente, les fermes sont de grandes bâtisses aux boiseries peintes et sculptées et dans la rue tout le monde semble affairé.



Après 40' de marche nous arrivons à la ferme où nous attend la famille Ama Choedez qui nous accueille avec une riche collation.

Nous découvrons ce véritable écrin taille XXL et son jardin d'Eden avec Papayes, mandariniers,

Bougainvilliers en fleurs et ce en plein hiver.. et une grande famille avec enfants, voisins, cousins, qui nous accueillent tous avec le sourire et beaucoup d'attention.

Nous nous installons dans nos chambres avant de démarrer un cercle pour lancer cette descente dans le creux du U.

## JOUR 4 : PRESENCING

Le lendemain, un Lama nous attend pour nous faire vivre l'offrande du feu propice à déposer dans un feu tout ce qui est à lâcher avant de partir 3 à 4 h seuls dans la nature afin de méditer, de poser un drapeau de prière et de laisser émerger ce que toute cette énergie de la nature a à nous révéler.



L'après-midi sera consacrée à des partages, des jeux traditionnels, un bain aux pierres chaudes afin de se reconnecter tous ensemble et de finir joyeusement la journée, rythmée par les très bons petits plats préparés minutieusement par Ama et ses enfants.



## Jour 5: Prototyper

Départ pour Paro et arrivée vers 15h au Raven's Nest notre dernier hébergement, face au Tiger Nest. Un très bel hôtel avec tout le confort nécessaire et décoré de manière très subtile, à l'image du Bhoutan et de ses habitants si délicats et attentionnés.



Après un rapide lunch nous nous retrouvons pour préparer la dernière étape du U à savoir la phase de prototypage, avec un temps de «journaling».

Cette phase de transition est clé pour nous permettre de nous reconnecter aux autres et au monde. Tho nous a posé 18 questions différentes auxquelles nous devons répondre très rapidement. Il s'agissait de prendre du recul par rapport à ce que l'on vit et de questionner spontanément ce qui nous met en énergie, l'empreinte que l'on veut laisser et ce qui émerge en terme d'actions pour soi, pour son travail et plus largement pour son environnement.

Un 1er débrief par groupe de 3 nous a permis d'ancrer encore plus profondément nos apprentissages depuis le début de ce voyage.

## **Jour 6: Prototyper: suite**

Ce jour a été consacré au modèle du BNB et à un approfondissement du concept et des outils. Tho nous a donc présenté plus en avant la mise en pratique concrète de ce processus en partant de l'exemple de B. Grimm, un groupe Thaïlandais qui depuis 2015 met en œuvre le BNB au sein de toutes ses entités.

La mise en œuvre au sein de l'entreprise a démarré par la définition avec le top management de la mission en s'appuyant sur les 4 piliers (préservation de l'environnement, bonne gouvernance, diversité culturelle et développement économique équitable et durable).

En parallèle, il fallait amorcer la phase de transformation individuelle des équipes de middle management avec l'intégration des compétences sociales et émotionnelles (pleine conscience, écoute profonde, communication non violente...).

La mise en place des indicateurs de mesure et les évaluations sont menées une fois ces deux premières étapes entamées grâce à l'outil de « screening tools » développé par le GNH Center au Bhoutan.

Pour illustrer cette étape, nous nous sommes appropriés les 9 domaines des 4 piliers du BNB (Bien être psychologique, santé, bonne gouvernance, utilisation du temps, vitalité de la communauté, niveau de vie, diversité culturelle, écologie, éducation) en évaluant notre propre vie sur chacune de ces dimensions.



De là ont émergé 3 projets concrets de mise en place du BNB au sein de notre collectif :

- un projet autour du territoire de la Réunion,
- un projet d'entreprise industrielle française
- et un projet pour l'administration genevoise.

Répartis en 3 groupes, nous avons réfléchi aux questions pertinentes pour évaluer le dynamisme de chacun de ces 9 domaines au sein de chaque projet.

Pour finir cette journée dense, nous avons pu aborder les outils d'aide à la décision utilisés par la commission du GNH au Bhoutan. En effet, chaque projet stratégique du gouvernement bhoutanais est évalué à l'aune du « screening tools » par la commission du GNH.

Elle réunit des « stake-holders » / personnes expertes et impliquées dans le projet, pour évaluer sur chaque domaine si le projet a un impact négatif, neutre, ou positif.

Le projet n'est accepté que s'il est en mesure de contribuer positivement à au moins 6 des 9 domaines, en atteignant un score suffisant.

Cette évaluation est ensuite présentée au gouvernement à titre consultatif. Jusqu'à présent aucun avis contraire n'a été émis aux recommandations de la commission.

Une journée passionnante pour chacun et une concrétisation qui met vraiment en avant la puissance du modèle qui travaille à la fois sur la transformation des individus et du collectif. Petit tour en ville pour finir les derniers achats de souvenirs avec le très beau DZONG de Paro.



## Jour 6: Prototyper: suite

Après avoir utilisé notre mental, il s'agissait maintenant d'intégrer dans le corps et de le mettre en mouvement. Nous sommes donc partis dès 8h sous le soleil pour le temple du TIGER NEST situé à 3100 mètres d'altitude, certains à pieds, d'autres à cheval, en prévoyant quelques pauses sur le chemin.

Une ascension en pleine conscience qui nous a permis de ressentir toute l'énergie de ce lieu sacré et d'admirer ce bâtiment à la fois majestueux et spirituellement très ressourçant.

L'occasion aussi pour chacun de faire des vœux dans un lieu reconnu pour les soutenir. Grâce à un guide passionné nous avons pu comprendre toute l'importance du lieu pour la spiritualité et l'histoire du bouddhisme.



Bâti au XVIIIème siècle, ce haut lieu de pèlerinage a été entièrement détruit par le feu dans les années 2000 à l'exception d'une statue du Bouddha miraculeusement préservée.



Une journée clôturée par des danses traditionnelles et par un cercle de clôture durant lequel chacun a pu planter des graines, à savoir des projets, des envies, dans le champ collectif qui nous avons créé tous ensemble durant ce séjour. Chacun est reparti dans l'intention d'arroser ces graines et d'accepter que ce qui doit germer germe.





## JOUR 8 : Le départ

Grand départ, chacun repartant riche d'une expérience inédite au pays du Bonheur

