

C'est à cette époque que j'ai eu envie d'une nouvelle aventure, mais je ne savais pas vraiment laquelle.

J'avais déjà boxé un requin dans les profondeurs des eaux des Maldives afin d'échapper à ses mâchoires, évité de justesse la charge d'un phoque en mer de Cortés, interrompu le trafic aérien d'un aéroport international afin de poser mon petit avion Cessna...

J'avais traversé les marécages de la jungle d'Amazonie péruvienne en petite culotte, perdue entre deux Indiens saturés de cocaïne et mon petit ami de l'époque qui lui n'avait qu'une crainte, me voir déambuler en string entre ces deux Indiens.

J'avais sauvé des vies par mon métier de médecin, j'en avais surtout perdu bien d'autres...

Mais surtout je manquais d'air dans ce petit appartement en plein centre de Marseille, situé dans une impasse où seuls le nom à l'accent provençal et une vue apaisante sur la mer et les îles me faisaient oublier cafards, rats et hurlements des voisins !

Remplir à nouveau mon sac à dos avec l'essentiel, prendre un billet d'avion et arriver dans un pays inconnu pour en découvrir la culture, les habitants et leurs paysages ; mais où aller ?

Je rentrais un soir ou peut-être un matin, d'une journée ou d'une nuit de travail et ramassais mon courrier sur les marches sales de l'escalier : entre publicités et factures, j'identifiais un magazine d'une agence de voyage... poubelle directe ! Jamais je ne partirai avec un groupe de touristes pour risquer de confronter nos divers egos, exigences, tolérances, nos habitudes, non Je suis bien trop indépendante et certainement trop individualiste aussi.

Je me ravisais quand même : pourquoi ne pas prendre des idées en regardant ce que propose un organisateur de trekkings.

Je feuilletais le magazine en regardant surtout les images ; je tombais en arrêt devant une photo : un homme d'un certain âge, le visage buriné et ridé, vêtu d'une grande robe-manteau en feutre bordeaux, ses pieds enveloppés de bottes en feutre, nouées par d'épaisses coutures. Il est debout sur l'eau, ou plutôt sur la glace dans l'épaisseur de laquelle de grosses bulles d'air sont prisonnières et semblent ponctuer ce bleu gris de l'eau comme des boules de coton improbables... Spectacle surprenant que cet homme qui semble survoler une profondeur sans fin. Son regard simple, sa tenue, sa peau, je suis subjuguée !

C'est là où je souhaite me rendre, je veux lui donner la main pour sentir les callosités de la sienne, je veux voir les bulles sous la glace, je veux marcher ou

glisser sur cette entendue si lisse.

Je situe l'endroit sur une carte, c'est au nord de l'Inde, dans la province du Zaskar. Nous sommes en 2003, aucune route n'y conduit, on ne peut y aller que l'été par de longues et difficiles marches en franchissant des cols à plus de 5 000 m, tout en partant de la province du Ladakh située plus au nord.

J'ai trouvé ce qu'il me faut ! Ce sera mon cadeau ! Je vais y partir, même s'il faut des guides et un minimum d'organisation (dormir sur la glace par  $-30^{\circ}$  ne s'improvise pas) et même si je dois aussi accepter d'autres marcheurs...

Six mois plus tard, fin janvier, j'atterris à *New Delhi* puis me rends directement en cette fin de nuit à la chaleur moite et étouffante, à l'aéroport domestique. Grande pagaille, vols incertains, il faut attendre que les nuages et la tempête de neige et autres aléas climatiques permettent à notre petit avion de survoler les sommets himalayens et de se poser à Leh, la ville principale de la région du Ladakh. Avant de se poser sur la piste, l'aile de l'avion frôle en dernier virage le Monastère de Spituk qui j'en suis, sûre, veillera sur nous !

Après quelques jours d'acclimatation, nous débutons le trek sur la Chaddar, rivière gelée où la température oscille entre  $-10^{\circ}$  et  $-30^{\circ}$ ... Nous marchons, glissons, grimpons, tombons sur une glace changeante et chantante en fonction de la lumière, de la température et de son épaisseur.

Parfois nous devons nous déchausser et marcher pieds nus dans cette glace pilée dont le contact induit piqures, douleurs, morsures et crampes...

Ailleurs, la glace a totalement fondu sur quelques centaines de mètres ou quelques kilomètres et nous devons grimper à flanc de montagne, sans chemin, sans prise, avec nos bottes de marche. Nous contournons la montagne, en équilibre instable entre terre et glace que nous surplombons à hauteur vertigineuse, d'un pas incertain en ce qui me concerne, mais « karma » était là pour me donner la main et me rassurer...

A la lueur d'une bougie, un début de nuit dans une cabane de berger ouverte à tout vent, j'ai dû recoudre le bras d'un porteur qui, pour éviter les chutes de rochers que nous avons affrontés, a tenté la désescalade d'une chute d'eau gelée, et a fait une chute d'une dizaine de mètres avec comme résultat une dorso lombalgie et une plaie du bras...

Après cinq jours de marche, glisse, escalade, toujours plongés dans ces lumières, sons, couleurs et paysages presque indescriptibles de beauté et de surprises, nous arrivons dans un village et sommes accueillis par une population en plein hivernage.

Le bas des maisons est occupé par les bêtes et certaines parties par la

famille, dont la pièce principale « chauffée » à -5° voire -10° par un poêle à bois ou la combustion est assurée par des bouses de yack séchées. L'air est irrespirable, une fumée dense et piquante nous brûle les yeux et la gorge, mais nous partageons avec plaisir et soulagement des bols de *chang* (bière d'orge) de la *tsampa* (farine d'orge mise en pâte avec thé et beurre de yack salé) et autres délices du Zanskar...en dansant, chantant jusqu'au milieu de la nuit avec nos hôtes.

Nous passons ainsi quelques jours de villages en monastères à la rencontre de femmes, hommes, moines, nonnes, enfants, tous plus beaux et attachants les uns que les autres.

Puis nous arrivons à Karsha situé à côté de Pippiting et notre guide nous propose de rencontrer l'*Amchi*, le médecin tibétain du Zanskar, qui utilise la médecine traditionnelle : plantes ramassées dans les hauteurs himalayennes, prise des pouls, analyse de la langue et des urines...

C'est avec plaisir et curiosité que je me rends auprès de cet homme extraordinaire et lui demande une consultation, plus par envie de découvrir que par un souci de santé (hormis une entorse de l'index entraînant un doigt rouge, gonflé, algique que je ne peux plus utiliser. Mais le temps devait faire son œuvre et au bout de dix à quinze jours je récupérais mon doigt et sa mobilité.)

Emmitoufflée dans mes vêtements techniques, polaires, doudoune et bonnet, j'enlève mes gants et m'assois au sol face à lui. Il me regarde avec attention, prends mes pouls dans un silence recueilli et pose quelques questions en zanskarpa traduites par le guide. Il ouvre des boîtes en bois, sachets en peau et tissu, prends une petite cuillère en cuivre et dans des petits morceaux de papier mets quelques poudres de plantes agglomérées en minuscules comprimés noirs. Il me dit de les prendre pendant trois jours à heures précises, mais il est préoccupé et précise bien que le doigt n'est pas le problème ; il insiste pour savoir si je n'ai pas de douleur à l'épaule droite ; non, tout va bien, pourtant il dit que j'ai un problème plus important à ce niveau.

Il nous explique que les plantes sont ramassées l'été sur les hauts plateaux himalayens, mais qu'elles se font de plus en plus rares ; puis il les fait sécher au soleil avant de les faire « bénir » lors d'une grande cérémonie bouddhiste menée par les moines dans un des Monastères du Zanskar.

Il précise qu'il est difficile et cela l'inquiète encore plus, de transmettre son savoir, car ce savoir ne se transmet qu'oralement et il y a peu, voire pas d'écrits. Les jeunes préfèrent bien souvent quitter cette zone de la planète où la vie est rude et difficile pour aller étudier dans des universités en ville, Delhi, Bangalore, Bombay...

Sa fille le suit depuis son enfance et aura certainement la capacité de travailler d'abord avec lui et plus tard de prendre sa relève...  
Nous quittons l'*Amchi* et faisons don de quelques centaines de roupies.

Trois jours plus tard, mon doigt reprend sa forme et sa motricité normales. Le trek se poursuit avec encore et toujours des rencontres et paysages surprenants.

Ciel magique quant au milieu de la nuit je dois m'extirper de mon sac de couchage en évitant de faire tomber la glace de condensation à l'intérieur du couchage, sortir de la tente et ne jamais oublier la pureté du ciel dans cette atmosphère glaciale et le son de l'eau passant encore sous mes pieds et sous la tente emprisonnée à quelques dizaines de centimètres sous la glace.

Le dernier jour arrive, épuisée mais si triste de quitter ce monde à part, je marche en queue derrière les porteurs, guides et trekkeurs.

La respiration est difficile, toux sèche, l'air a du mal à passer à travers mes bronches rétrécies. Je regarde le ciel et la glace et je m'emplis des sons de la nature lorsque soudain la glace se rompt sous mes pieds !

Sous un soleil glacé, la température devant frôler les -5°, je me retrouve dans cette eau glacée immergée jusqu'au cou et manquerais d'être emportée par la force de l'eau se réveillant sous la glace si le guide alerté par le bruit ou mon cri d'étonnement (je n'ai pas eu le temps ni la présence d'esprit d'avoir peur, ne s'était jeté à plat ventre sur la glace pour me retenir par le col de ma polaire, avant qu'il me sorte en me hissant sur le bord. Je lui confie mon appareil photo tout en riant d'étonnement !

Glacée, sans vêtements de rechange, malgré les consignes quotidiennes de mettre un change complet dans notre sac à dos, mais c'était le dernier jour et j'étais épuisée ; les copains me passent chacun de quoi me tenir au sec si ce n'est au chaud, une chaussette, un tee-shirt, une veste et me voilà de nouveau parée !

Les porteurs prennent mes vêtements mouillés qu'ils attachent sur leur sac à dos, moins d'une heure après, je peux me servir de ma polaire comme d'un gong ! Puis nous atteignons le village et notre dernier campement et finissons ce merveilleux voyage, cette grande aventure en dégustant le fameux whisky indien tout en dansant autour d'un grand feu de bois.

Retour à Leh, puis Delhi, puis la France, puis Marseille...

Le travail reprend et une quinzaine de jours plus tard, assise dans ma voiture, je veux saisir quelque chose face au siège passager ; impossible de tendre le bras, douleur violente et intense à l'épaule droite.

Une IRM diagnostiquera une rupture des ligaments...

Et je pense à l'*Amchi*, et je suis sidérée... Je n'ai alors plus qu'une envie, c'est d'apprendre sa médecine, son savoir, les plantes, la prise des pouls....

Je me renseigne : il faudrait que je passe au moins un an avec lui, à le suivre et avec quelqu'un qui puisse traduire du zanskarpa à l'anglais.

Je retourne au Zanskar l'été suivant, mais je ne trouve pas l'*Amchi* qui doit être quelque part dans les sommets himalayens à la recherche de plantes. Je continue mes recherches, mais les écrits sont rares et insuffisants.

J'en parle alors à ma professeure d'hindi qui me parle de la médecine ayurvédique, qui se rapproche de la médecine *Amchi* et qui est enseignée dans les universités indiennes. Elle trouve une formation sur quatre ans qui me semble cohérente, face aux formations glanées sur le sujet.

Je m'inscris, apprends l'ayurvéda, passe une première fois un mois dans une clinique ayurvédique à Nagpur, en Inde. Puis, pour finaliser cette formation, je ne cesserai dorénavant de partir en Inde pour y apprendre auprès de différents médecins d'autres techniques de soins et de nouvelles plantes.

Parallèlement à l'exercice de la médecine traditionnelle, je commence à pratiquer l'ayurvéda et, au bout de quelques années, bravant les difficultés administratives, bravant l'incompréhension et l'obscurantisme, les tabous et les embûches injectées par la société française, j'arrête la pratique de la médecine occidentale (sans en oublier mon savoir et sans nier l'aide qu'elle peut apporter dans certaines maladies) et j'ouvre un petit centre ayurvédique. J'y propose l'écoute, le partage, la compréhension de soi et l'aide pour retrouver l'équilibre et la santé par l'alimentation, le mode de vie (yoga, respiration, méditation...) et l'usage des plantes et épices quand on peut se passer de la chimie.

Une simple bulle d'air emprisonnée sous la glace peut être un révélateur de changement de vie, il faut juste être à l'écoute de soi, de la nature, des images, des sons et des rencontres...