





# Le Bhoutan

Bienvenue  
au Royaume  
du Dragon !

---

*Au cœur de l'Himalaya,  
le Bhoutan est enclavé  
entre deux géants :  
la Chine et l'Inde.*

*Ce pays aussi méconnu  
que singulier regorge  
de particularités tout à fait  
étonnantes, voire déroutantes.  
Envolez-vous au royaume  
du dragon et découvrez  
cette nation au grand cœur,  
oscillant entre modernité et tradition.*

[ Par Claire Pimenta de Miranda - Le Bar à Voyages ]



### Un atterrissage musclé

Après avoir survolé l'Everest, l'atterrissage à Paro est une expérience à vivre. La piste étant nichée dans une étroite vallée entre les montagnes culminant à près de 5500 m, les nuages sont accrochés dans les sommets et les pilotes n'ont pas d'autre choix que d'atterrir à vue. Faut-il encore qu'ils y voient quelque chose ! Le jour de mon voyage, la visibilité était quasi nulle. Après une première tentative ratée au milieu d'une purée de pois et proche des sombres à-pics, le pilote a remis les gaz pour une seconde approche qui est allée jusqu'à la pose complète de l'appareil sur la seule et unique piste.

Après cet atterrissage musclé, j'ai appris plus tard que Paro était l'un des aéroports les plus difficiles d'accès au monde et que très peu de pilotes (des Bhoutanais exclusivement) sont qualifiés pour le pratiquer

### Les Bhoutanais, un peuple accueillant, chaleureux et bienveillant

Dès la sortie de l'aéroport, j'ai été accueillie avec le sourire par mon guide qui m'a passé autour du cou une khata, écharpe blanche bénie, en prononçant quelques prières pour me souhaiter la bienvenue, longue vie et me porter chance.

Partout où je suis passée, les gens étaient accueillants, attentionnés, chaleureux, respectueux, curieux de me découvrir et surtout très souriants. D'ailleurs, vous lirez et entendrez souvent l'expression Tashi Delek, que l'on peut traduire par "bonne chance" ou "meilleurs souhaits". Les Bhoutanais ont aussi un sens de l'humour très prononcé et proche du nôtre, ce qui facilite souvent les échanges.



### Le Bhoutan, une terre de curiosités et de paradoxes

Le Bhoutan ne s'est ouvert que très récemment sur le monde, après des siècles d'isolement volontaire. C'est l'un des derniers pays à avoir reçu la TV et internet en 1999.

L'une des particularités du Bhoutan est sa recherche du bonheur à travers l'amélioration du "bonheur national brut" (BNB). Là où la majorité des pays se basent sur la valeur du produit national brut (PNB) pour mesurer le niveau de richesse des citoyens, le Bhoutan mesure le niveau de bonheur en s'appuyant sur 4 piliers fondamentaux : un développement socio-économique durable et équitable, la protection de l'environnement, une bonne gouvernance, la préservation et la promotion de la culture.



Le roi du Bhoutan demande d'ailleurs à ses sujets de porter au quotidien leurs costumes traditionnels (le gho pour les hommes et la kira pour les femmes). Et il est surprenant de voir les Bhoutanais vêtus de leurs magnifiques costumes avec un smartphone à l'oreille. Surprenant également que dans des endroits reculés en montagne, avec parfois une distribution défailante d'électricité, on vous demande si vous êtes sur Facebook... Tout ceci est plutôt paradoxal !

Autre singularité bhoutanaise : il n'existe aucun feu tricolore dans le pays. En ville, la circulation aux carrefours est orchestrée par un policier dans un joli ballet.

Le Bhoutan n'a pas fini de vous étonner. Cette terre, coincée entre l'Inde et la Chine qui ne sont pas des modèles en terme de condition féminine, est pourtant l'une des rares nations disposant d'un système matriarcal, où la polyandrie est légale.

Et pour en finir avec les curiosités bhoutanaises, découvrez cette dernière totalement insolite. Le peuple bhoutanais de nature pudique et discret affiche des phallus géants sur leurs maisons ou suspendus à la charpente ! Il s'agit de porte-bonheur. Car au royaume du dragon, les phallus sont sacrés et protègent du mauvais œil. Ils sont même vendus aux touristes, déclinés en porte-clés, autocollants, statues, cartes postales...





**À bout de souffle :  
quand l'oxygène se fait plus rare...**

Bien qu'il ne faille pas être un sportif de haut niveau pour parcourir le Bhoutan, rappelons qu'une bonne partie du pays se situe à plus de 2 500 m d'altitude et que faire un effort physique se solde immédiatement par un essoufflement en quelques secondes. Autant dire, que vous aurez souvent le souffle coupé... Au sens propre comme au figuré, car les paysages sont grandioses et surprenants. Paradis des randonneurs, trekkeurs et cyclistes, ce royaume offre un large choix de balades en forêts (qui couvrent 70% du territoire), dans les plaines ou dans les montagnes, à parcourir en quelques heures ou sur plusieurs jours.

Pendant votre séjour, ne manquez pas le monastère Taktsang Palphug (connu également comme le Nid du Tigre). La montée assez raide est presque un défi physique à relever ! Mais à l'arrivée, le manque d'oxygène se transforme en une réelle bouffée d'émerveillement en voyant ce monastère accroché à la falaise, comme suspendu dans le vide à 3 120 m d'altitude. À ne rater sous aucun prétexte !



Ne manquez pas non plus de vous balader à travers les rizières. Le moment idéal est en milieu d'après-midi, quand la lumière du soleil se fait plus douce et que les enfants sortent de l'école. Beaucoup d'entre eux vous accompagneront sur le chemin, en vous posant des questions pour vous connaître ou simplement en marchant timidement dans vos pas avec un regard illuminé par la curiosité.

Près du village de Lobesa (région de Punakha), je vous conseille de sillonner

les rizières en escalier jusqu'au paisible monastère de Chimi Lhakhang. Le paysage est superbe !

Je vous invite aussi fortement, si vous en avez l'occasion, à visiter une école de campagne : rires et bonne humeur garantis. Et côté souffle, il vous en faudra encore davantage... pour chanter avec les écoliers !





### La religion bouddhiste et ses représentations

Le Bhoutan est un pays bouddhiste et les Bhoutanais sont très pratiquants. Vous pourrez découvrir leurs rituels et partager quelques moments de méditation avec eux. Il existe différentes formes de bouddhisme, celle pratiquée au Bhoutan est le bouddhisme mahayana (école tibétaine) et ses représentations vous accompagneront tout au long de votre voyage.

Pour être sûrs de prier efficacement et de manière continue, les Bhoutanais utilisent des moulins à prières. Ces cylindres, dans lesquels sont glissés des prières écrites ou mantras, tournent sur leur axe. La prière se répand ainsi dans les airs comme si elle était prononcée. Vous verrez des moulins à prières partout, des manuels ou des mécaniques. Dans les monastères : des moulins géants ou des rangées de plus petits moulins que l'on actionne toujours en partant de la droite vers à gauche ; au-dessus des rivières : le moulin tourne alors avec la force de l'eau et est souvent relié à une cloche qui retentit à chaque tour ; dans les mains des Bhoutanais, surtout dans celles des personnes âgées dont c'est l'une des activités pluriquotidiennes. Vous verrez même des moulins à prières sur les tableaux de bord des voitures (le moulin tourne tout seul grâce à une cellule photovoltaïque... On n'arrête pas le progrès !)

Les drapeaux de prières sont également présents partout : il s'agit de petits carrés de tissu, généralement blanc (mais aussi vert, rouge, jaune et bleu), sur lesquels sont écrits des prières et des mantras. Ils sont attachés en ribambelle au sommet des montagnes, au passage des cols, dans les arbres, sur les ponts ou en forme de bannière en haut de mâts... En tout cas le plus haut possible ! Le vent qui souffle sur les drapeaux emmène les prières dans les airs et les transporte vers les dieux et les personnes à qui elles sont destinées. Il faut donc que les drapeaux flottent au vent et soient attachés en hauteur. N'hésitez pas à acheter des drapeaux et à les faire bénir dans un temple avant de choisir le meilleur spot pour les accrocher et envoyer de jolies pensées aux personnes qui vous sont chères.

Les chortens (équivalents des stupas en Inde ou des dagobas au Sri Lanka) sont aussi des représentations architecturales du bouddhisme tibétain. Leur signification appelle à plusieurs interprétations mais en général, ils représentent Bouddha et commémorent sa mort. Ces édifices plus ou moins coniques ou en forme de coupole, renferment des textes sacrés ou des reliques. On trouve des chortens partout : à un carrefour de routes, dans les villages, dans la nature, en haut des cols



de montagne... Ils sont de tailles variables, du plus petit que l'on dépose comme une offrande, jusqu'à l'édifice monumental autour duquel il est recommandé de tourner (toujours dans le sens des aiguilles d'une montre).

Mon guide m'a appris à respecter les traditions et à toujours tourner autour des chortens, même quand nous étions en voiture ! Sachant qu'il faut au moins faire 3 tours (et toujours un chiffre impair) en signe de respect.

Les dzongs, vous ne pourrez pas les rater tellement ils sont imposants ! Ces énormes monastères fortifiés, présents dans chaque région du Bhoutan, font office de centre religieux et administratif pour chaque province. Les plus anciens dzongs datent du XII<sup>ème</sup> siècle et abritaient aussi autrefois une garnison. Ils se visitent tous mais certaines parties restent d'accès exclusif aux moines qui y vivent. Je vous recommande particulièrement de visiter les dzongs de Trongsa, Punakha et Paro. Magnifiques !



## Légendes mystérieuses et croyances mythiques du Bhoutan

Les Bhoutanais raffolent d'histoires légendaires et de mythes. Certains sont liés à la religion et d'autres sont simplement des croyances populaires.

Depuis la publication de *Lost Horizon* en 1933, j'ai vainement cherché ce paradis mythique, niché au cœur de l'Himalaya, surnommé Shangry-La par le romancier américain James Hilton. Certains croient l'avoir trouvé au Bhoutan et j'en fais partie !

Le nom du monastère Taktsang Palphug (Nid du Tigre) résulte de la légende affirmant que Padmasambhava (appelé aussi Guru Rinpoche) maître bouddhiste, vola jusqu'au monastère sur le dos d'un tigre.

Comme au Népal et au Tibet, les Bhoutanais croient en l'existence du Yéti, cette mystérieuse créature poilue vivant dans les forêts himalayennes.

De nombreuses légendes au Bhoutan accordent également une large place à ces êtres invisibles : esprits, fantômes, démons...



Je n'ai croisé aucun d'entre eux... Peut-être grâce aux nombreuses bénédictions reçues dans les temples et les monastères au cours de mon voyage ?

*Retrouvez les blogueuses de Bar à Voyages en ligne...*



## - INFOS PRATIQUES -

### QUAND PARTIR ?

La meilleure saison pour partir au Bhoutan est l'automne : octobre et novembre car le climat est clément. C'est également la période des grands festivals. Évitez les mois d'été pour cause de mousson.

### COMMENT SE RENDRE AU BHOUTAN ?

Pour aller au Bhoutan, c'est simple, il n'y a qu'une compagnie aérienne : Druk Air mais cela nécessite un transit via le Népal, le Bangladesh, l'Inde, Singapour ou la Thaïlande.

Le gouvernement bhoutanais limite le nombre de touristes et impose de passer par une agence de voyage locale agréée dont vous trouverez la liste auprès du Tourism Council of Bhutan. J'ai voyagé avec l'agence Bhutan Journeys ([bhutanjourneys.com/](http://bhutanjourneys.com/)) que je vous recommande vivement : efficaces, professionnels, sympas, rapides et super souples dans l'organisation. Demandez Sonam Chophyel (le patron) de ma part !

### LES FORMALITÉS

Un visa est obligatoire pour se rendre au Bhoutan mais s'obtient facilement par l'agence de voyage locale (il faut fournir les documents en amont du voyage mais le visa est apposé dans le passeport à votre arrivée sur le territoire. Compter environ US\$40).

Pensez également à vérifier les formalités du pays par lequel vous allez transiter, certains demandent un visa, comme l'Inde.

### LA LANGUE

Le dzongkha est la langue nationale. L'anglais, seconde langue du royaume, est enseigné à l'école dès le plus jeune âge.

### COMMENT SE DÉPLACER SUR PLACE ?

Il n'existe pas de voies ferrées au Bhoutan. Le transport s'effectue donc à pied, à vélo, à dos d'animal ou avec un véhicule motorisé. L'état des routes en dehors des centres urbains est loin d'être optimal. Compte tenu de la topographie montagneuse du pays, les routes/pistes sont souvent à flanc de montagne et tortueuses. Après de fortes intempéries, des coulées de boue ou des blocs de roche peuvent bloquer la route ou l'endommager. Vous n'aurez pas à vous soucier de la conduite puisqu'un chauffeur est obligatoire

### LE BUDGET

Les frais de séjour à payer à l'agence de voyage sont les mêmes pour tout le monde et quelle que soit l'agence choisie. Fixés par le gouvernement, ils sont de l'ordre de US\$200 / jour en basse saison et US\$250 / jour en haute saison. Ils comprennent l'hébergement 3 étoiles minimum, tous les repas, le transport terrestre avec un chauffeur privé et un guide expérimenté. Ces frais incluent aussi la taxe gouvernementale de lutte contre la pauvreté et permettant aux Bhoutanais de bénéficier de l'école (y compris l'enseignement supérieur) et des soins médicaux gratuitement. Ce montant relativement élevé est censé limiter le développement du tourisme de masse afin de préserver l'environnement, les traditions et la culture du pays.

### BON À SAVOIR

Bien que certains guides touristiques mentionnent le contraire, le réseau cellulaire pour les téléphones portables est très bien développé.

Le Bhoutan est l'un des rares pays à prohiber le tabac ! Il est interdit de fumer mais il existe une tolérance pour les voyageurs (en revanche, vous ne pourrez pas acheter de tabac et celui que vous importerez sera taxé).

Les coupures d'électricité sont occasionnelles. Prévoyez une lampe de poche et de quoi vous nettoyer quand l'eau (chaude) n'est pas disponible.

### QUELQUES RÈGLES DE POLITESSE À TABLE

Quand vous êtes convié à un repas, il est de tradition de refuser la première invitation en se couvrant la bouche de sa main et en remerciant son hôte. Celui-ci insistera et ce n'est qu'au bout de la 2<sup>ème</sup> ou de la 3<sup>ème</sup> sollicitation que vous pourrez accepter son invitation. Lorsque vous séjournez chez l'habitant, ne soyez pas étonnés de ne pas manger avec vos hôtes. Ceux-ci préfèrent se retrouver entre eux pour s'assurer de manger suffisamment épicé. Ils vous laisseront "à table" (ce qui ne veut pas dire autour d'une table car il est aussi de coutume de manger assis au sol) pendant qu'ils seront installés dans leur cuisine. Ne remplissez jamais trop votre première assiette ou votre premier verre car il est de coutume de se resservir 3 fois pour être poli !

Enfin, le riz ne doit pas être mélangé à la viande ou aux légumes, il se savoure en boulettes confectionnées avec les doigts que l'on trempe dans la sauce des plats.