

### Préface du livre

*J'ai vécu à Vientiane non moins d'une quarantaine d'années. J'ai connu cette cité alors qu'elle n'était encore qu'un grand et long village bâti sur un bourrelet de terre avancé sur le Mékong avec ses quatre points cardinaux : Neua (nord, côté amont), Tai (sud, côté aval), Thong (côté rizière) et Tha (côté rivière), comme beaucoup d'autres villages lao. Je connais tous ses vats, nombre de ses souvenirs glorieux et les empreintes laissées par les périodes douloureuses. Le Mékong, je m'y suis baigné, j'y ai pêché, j'y ai contemplé le coucher du soleil, j'ai vu se transformer son méandre abandonné qu'est le marais de Bung That Luang. Je me rends à l'esplanade de That Luang tous les ans, le matin du jour de la pleine lune du douzième mois, pour poser mes offrandes dans les bols des bonzes venus de tous les horizons du pays.*

*J'avoue que j'aime cette cité, tout autant, ni plus ni moins, qu'Attapeu, Paksé et Bordeaux où se sont écoulées les années de ma jeunesse.*

*C'est bien grâce au manuscrit de cet essai (doublé d'un parcours choisi à travers un siècle et demi de prose et de poésie) de Michel Treutenaere, vétéran diplomate, ami du Laos, que j'ai appris, de la même façon que j'ai appris, grâce au renard d'Antoine de Saint-Exupéry dans le Petit Prince, « qu'on ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux », que le bien-être n'est pas la chasse gardée de certains pays, comme le Bhoutan qui en a fait un indice de développement.*

*Si l'on sait écouter, contempler et admirer avec le cœur, Vientiane et ses environs possèdent autant de facettes qu'il en faut pour procurer la joie de vivre.*

*En guise de remerciement pour ces 99 clefs du bien-être au Laos, je me permets de livrer mon secret du bonheur :*

- Faisons de beaux rêves et ayons le courage et l'enthousiasme d'en concrétiser quelques-uns.
- Chérissons ce que nous avons à chérir et oublions tout ce que nous avons à oublier.
- Trouvons la paix et la tranquillité parmi les chants des oiseaux, les rires et les sourires de nos enfants et petits-enfants,
- Ayons courage et force pour nous soustraire à la convoitise, à la haine et à l'égarement, sources de tourment.

*Vientiane, le 23 mai 2012.*

**Dr. Sisalio Svengsuksa \***

Président de l'Association de Soutien au Développement des Sociétés Paysannes, Parlementaire de la circonscription de la capitale, Vientiane.



**Le Pays de Dinan**

Le Pays de Dinan  
Bibliothèque municipale  
20 rue Waldeck-Rousseau  
B.P. 16362  
22106 Dinan Cedex. France  
Tél. : +33 2 96 39 04 65  
Fax : +33 2 96 39 84 52  
Mél : [bm@dinan.fr](mailto:bm@dinan.fr)  
Web : [www.bm-dinan.fr](http://www.bm-dinan.fr)

Septembre 2013

# Sabaï dii Vientiane ! 99 clefs du bien-être au Laos

**Vientiane et ses environs se découvrent en 99 tableaux où l'expérience vécue se conjugue avec les impressions de plus d'un siècle de poésie d'expression française, en 99 références et extraits d'ouvrages rares ou communs, pratiques ou érudits. La beauté tranquille des paysages et le charme maintenu des anciennes coutumes du Laos ne sont pas l'apanage des lointaines et superbes provinces.**

**Si Vientiane m'était conté ...**

### Michel Treutenaere

**Explorateur culturel, arrivé à Vientiane en touriste solitaire, dans la chaleur de l'été 2531, aux premiers temps de l'ouverture, a séjourné, travaillé dans les domaines de la coopération et de l'action culturelle, voyagé à Vientiane et au Laos depuis deux cycles bouddhiques (24 ans).**

**« Sabaï dii Vientiane » est le fruit de son parcours de pèlerin dans cette région située au cœur même de la péninsule indochinoise.**

### Patrick Moreau

**Cinéaste, photographe, dessinateur, a fait connaissance avec Vientiane en remontant deux ans durant le fleuve Mékong jusqu'aux sources tibétaines. Ancien élève de l'INALCO, conférencier à Connaissance du monde, il est l'auteur et/ou l'illustrateur de plusieurs ouvrages sur l'Asie, de l'Indus au Fleuve rouge.**

**ISBN 2-9055952-17-2**

**Prix de vente: 18 €**

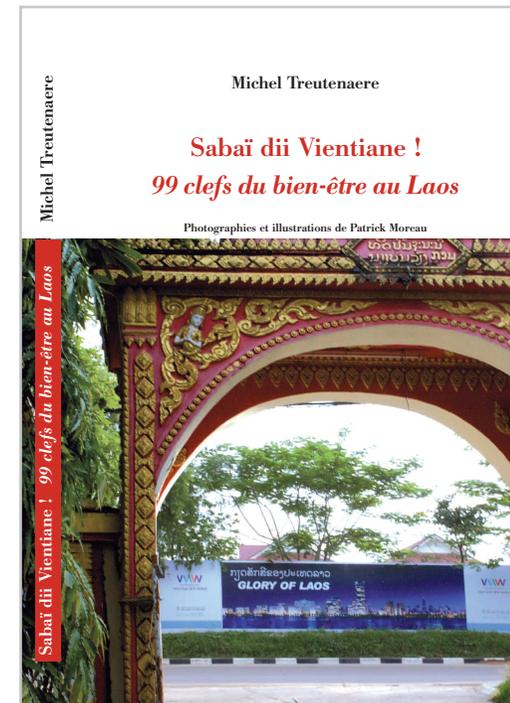
**1ère édition juin 2013**

**Edition le Pays de Dinan**

**Imprimé à Vientiane**

**à 99 exemplaires**

**(Cahiers cousus main,  
199 pages)**



# Sabai dii Vientiane ! 99 clefs du bien-être au Laos

## Table des matières

- 1 Sabai dii Vientiane !
- 2 Le puissant mythe du Naga
- 3 Papillon vs pollution
- 4 Mae Nam Kong
- 5 Mer intérieure
- 6 Atout fleurs
- 7 Dok champa, la fleur de frangipanier
- 8 Verte ville
- 9 Le bleu du ciel, c'est de l'or !
- 10 Voyage après la pluie
- 11 À trois temps ...
- 12 Accueil-attente-amitié
- 13 Simplicité bien ordonnée...
- 14 Le Bouddha n'est pas une icône
- 15 Karunà
- 16 Vertus cardinales puissance 4
- 17 Spiritualités
- 18 Funéraire, si peu funèbre
- 19 Correspondance avec les esprits
- 20 Devins tous azimuts
- 21 *Baci*, quand tu nous relies
- 22 L'eau à la source
- 23 Invitation
- 24 De la civilité du « nop »
- 25 Rencontres improvisées
- 26 Sourire, encore et toujours
- 27 Media voce
- 28 Maudit klaxon !
- 29 Face à face
- 30 Colère : sans objet
- 31 Les coureurs de nuages
- 32 La lenteur à demeure
- 33 Stress ?
- 34 À belle allure
- 35 Rendez-vous pressé ?  
Pas très *lao*...
- 36 Temps présent
- 37 Rappel au règlement
- 38 À la proportionnelle
- 39 Affaire(s)
- 40 Pieds nus
- 41 Horaires flexibles « caou(t) - chou(c) » et plages horaires
- Cahier de photos :**  
sur 16 pages des photos en noir et blanc de Patrick Moreau viennent illustrer les propos de Michel Treutenaere.
- 42 Ressources humaines :  
« de quoi vit l'homme ? »
- 43 Amitié, fidélité
- 44 Bo pen nyang
- 45 À taille humaine
- 46 Habitat bien élevé
- 47 Des aînés
- 48 Un 3<sup>ème</sup> âge qui n'est pas le dernier
- 49 Enfant-roi
- 50 Phousao
- 51 Charme
- 52 Sécurité au féminin
- 53 Sauna chez les nonnes
- 54 Massage séance tenante
- 55 La ligne de bons soins
- 56 Distance culturelle
- 57 Bon temps
- 58 Métissage
- 59 Touk touk traîneau
- 60 Un antre vide et plein
- 61 Le peuple uni
- 62 Le « *vat* » atout cœur
- 63 Poverty alleviation
- 64 Ruralité urbaine
- 65 Le tigre et le poussin : les totems de la pub
- 66 Jeu de piste
- 67 Arbres ceints
- 68 Smoke free
- 69 Pérégrins sans heurts
- 70 Un musée à ciel ouvert
- 71 Arts et traditions : le sens du beau
- 72 La navette et la souris
- 73 La distinction du sin

- 74 Vive l'artisanat du spirituel !
- 75 Eléphants en trompe-l'œil
- 76 Le *lao*, une langue rare et chère
- 77 La langue de Molière et de Josué Hoffet

- 78 Le khène : souffle et mélodie
- 79 Fêtes « pop. » et boun à foison
- 80 Jeu millénaire
- 81 Danser le lamvong
- 82 Duo d'amour
- 83 Incomparable bambou
- 84 Xeun Sep !
- 85 Nourritures terrestres
- 86 Marchés sans hyper
- 87 Attentions
- 88 Sacré riz
- 89 Plus bio que bio !
- 90 Délices des tropiques
- 91 Gastronomie
- 92 Chefs étoilés d'Europe
- 93 Douceurs Fraîches
- 94 Couleur café ... en terrasse
- 95 Des canidés familiers
- 96 Hospitalité
- 97 La victoire en dansant
- 98 La nuit à Vientiane :  
calme et séduction
- 99 Sentences parallèles

### Cartes

## Références littéraires, scientifiques et pratiques pour mieux comprendre et apprécier Vientiane et le Laos

75 pages dédiées à une bibliographie thématique et illustrée.

**Auteur : Michel Treutenaere**



**L'édition de ce livre d'un tirage limité à 999 exemplaires à bénéficié du concours de Monique et Patrick Moreau, ainsi que de Mai Huong, Roger Treutenaere pour la relecture, de Dominique Duclent pour la réalisation de la maquette, de Patrick Moreau pour les dessins, les illustrations et pour les crédits photographiques, des Editions Phonxay Black & White studio Vientiane pour l'impression et la façonnage. Tous droits réservés pour tous supports**



### ***Sabaï dïi Vientiane !***

#### ***99 clefs du bien-être au Laos***

Bonjour ! *Good morning ! Guten Tag !* Toutes les salutations matinales sont en relation avec le souhait exprimé d'une journée qui ait à voir avec le bien ; le *Sabaï dïi lao* dont on n'est pas avare redouble d'intensité en traduisant à la fois l'expression du bien ou de la bonté, *dïi*, et le sentiment de

bonheur tranquille ou de la joie de vivre, *sabaï*, qui l'accompagne.

Nous vous proposons **un bon de commande** aux conditions suivantes :

**Prix unitaire de 18 € TTC :**

*le livre vous sera envoyé sous emballage approprié, par la poste à l'adresse de votre choix. Les frais d'emballage (cartonné) et de port en France, en Belgique et en Suisse sont de 6 €. Tarifs vers autres destinations sur demande.*

*Diffusion directe en Asie: modalités de diffusion et liste de points d'achats à consulter sur le site: [www.unbister.org](http://www.unbister.org)*

## **Bon de commande**

Je commande : ..... exemplaire(s) du livre ***Sabaï dïi Vientiane !*** au prix de 18 € TTC  
(frais de port en sus : 6 € sous emballage cartonné) TOTAL : .....€

et vous joins un chèque bancaire à l'ordre de **Le Pays de Dinan - Bibliothèque municipale**  
20 rue Waldeck-Rousseau - B.P. 16362  
22106 Dinan Cedex

### **MES COORDONNÉES**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : ..... Pays : .....

Tél : ..... E-mail : .....

### **À EXPÉDIER À :**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : ..... Pays : .....



*Possibilité de joindre une liste le cas échéant, si plus d'un.  
Les exemplaires seront adressés de votre part aux destinataires de votre choix.*

**Le Pays de Dinan - Bibliothèque municipale - 20 rue Waldeck-Rousseau  
- B.P. 16362 - 22106 Dinan Cedex. France  
Tél. : +33 2 96 39 04 65 - Fax : +33 2 96 39 84 52 -  
Mél : [bm@dinan.fr](mailto:bm@dinan.fr) - Web : [www.bm-dinan.fr](http://www.bm-dinan.fr)**